

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳуқуқида

УДК 796.011.1/3

ОЧИЛОВ ҒУЛОМЖОН ХАБИБУЛЛАЕВИЧ

ТАЛАБАЛАРНИНГ СПОРТ ПЕДАГОГИК МАХОРАТИНИ
ОШИРИШ ФАНИНИ ТУЗИЛИШИ ВА МАЗМУНИ

Таълим йўналиши 5А 610501 - Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича)

Магистр академик даражасини олиш учун ёзилган
диссертация

Илмий раҳбар

п.ф.н., доц. Эштаев А.К.

ТОШКЕНТ - 2015

МУНДАРИЖА

КИРИШ

I БОБ. АДАБИЁТЛАРНИ ТАҲЛИЛИ

- 1.1. Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва уни гимнастика машқлар техникасига таъсири
- 1.2. Гимнастикачиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги таърифи
- 1.3. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги
- 1.4. Тайёргарликнинг турли босқичларида умумий ва махсус тайёргарликнинг ўзаро нисбати
- 1.5. Гимнастика кўпкураш турларида бажариладиган машқларни таснифи

Боб бўйича хулосалар

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

- 2.1 Тадқиқот вазифалари
- 2.2 Тадқиқот услублари
- 2.3 Тадқиқотни ташкил этилиши

III БОБ. ДАСЛАБКИ ТАДҚИҚОТНИ ТАҲЛИЛИ

- 3.1. Талабаларнинг «СМПО» фанининг дастури бўлимлари бўйича ва амалий кўникмаларини педагогик таҳлил қилиш
- 3.2 Спорт гимнастикаси бўйича ихтисослашаётган талабаларнинг техник ва ҳаракат тайёргарлиги

Боб бўйича хулосалар

ХОТИМА

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистонда ижтимоий ҳаётни демократлаштириш ривожланаётган бир пайтда, фан ва таълимнинг барча соҳаларида содир бўлаётган ислохотлар билан бирга олий педагогик таълимда инсонпарварликка ва инсонни шахс сифатида шакллантиришга йўналтирилган муҳим, туб ўзгаришлар рўй бермоқда (1,2,3). Олий таълим муассасаси фаолиятида - бу халқ хўжалиги учун мутахассисларнинг касбий тайёргарлик даражасини ошириш, жисмонан соғлом ўқувчи ёшларни ўқитиш ва тарбиялашнинг янги самарали педагогик усулларидан фойдаланишдир (2,3,4).

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг фикрича, "...Бизнинг тараққиётимиз, ривожланишимиз кўп жиҳатдан олимларимизнинг бугунги тадқиқотларига, уларнинг жонбозлиги ва фидокорлигига, юксак ижодий қобилиятлари ва оқилона тавсияларига боғлиқ" (5).

Қўйилган муаммоли вазифалар нуктаи назаридан мамлакатимизнинг етакчи назариётчилари, хусусан, М.Н.Умаров, И.А.Кошбахтиев, Э.А.Сейтхалилов, Р.С.Саламов, Т.С.Усманходжаев, Ш.Х.Ханкелдиев педагогик фанларда тадқиқотлар олиб бориш жараёни сифати ва самарадорлигини ошириш, илғор педагогик ва ахборот технологияларини, замонавий ўқув-услубий комплексларни ишлаб чиқиш зарурати, таълим мазмунини такомиллаштириш ва тегишли узлуксиз таълим турлари учун давлат таълим стандартларини яратиш тўғрисидаги масалани кескин кўядилар. Жисмоний тарбия институти ва жисмоний тарбия факультетларининг фаолияти таълим ва тарбиянинг янги самарали педагогик технологиялари асосида олий ва ўрта-махсус таълим муассасалари учун юқори малакали ва касбий билимдон мутахассисларни тайёрлаш сифатини оширишга қаратилиши лозим. Жисмоний тарбия соҳасидаги фанни ривожлантиришнинг муҳим вазифаси аҳоли кенг

катламлари учун соғломлаштириш ва ҳаракат тайёргарлиги услубларини ишлаб чиқиш ҳисобланади.

Бироқ жисмоний тарбия ва юксак натижалар спорти соҳасидаги мутахассисларнинг фикрича фан-техника тараққиётининг замонавий босқичи ўқувчилар ва талаба ёшлар амалий фаолиятининг сезиларли жадаллашуви билан боғлиқ бўлиб, бу ўрта ва олий мактаб мутахассисининг амалий тайёргарлигига юқори талаблар қўяди.

Шунинг учун таълимнинг муваффақияти, шахсга хос сифатларни ривожлантириш, иш қобилиятини ошириш, ўқувчилар ва талабаларнинг саломатлигини мутаҳкамлаш ва бунинг натижасида мамлакатнинг интеллектуал салоҳиятини юксалтириш кўп жиҳатдан жисмоний тарбия ва спорт соҳасида қўйилган муаммоларнинг тўғри ҳал қилинишига боғлиқ.

Спорт бўйича тайёрлаш жараёнини такомиллаштириш, Л.Р.Айрапетьянц, Ф.Машарипов; Л.Волков; Ю.Ф.Курамшин; М.Н.Умаров, Н.Ж.Холодов; А.К. Эштаев; Л.П.Матвеев фикрича, олий педагогик ўқув-тарбия жараёнини такомиллаштиришга нафақат янги самарали ёндашувларни, балки қуйидаги айрим ўзгаришларни ҳам киритишни тақазо этади:

- талабани ўқувчи ва талаба ёшларни ўқитиш, тарбиялаш ва соғломлаштириш билан боғлиқ ҳар қандай вазифаларни ҳал этишга қодир ;

- талабалар тайёрлаш тузилмаси ва мазмунини ўзгартириш, янада сифатли ва профессионал даражада ўқитишга мўлжалланган олий таълим муассасалари учун гимнастика дастурини янгилаш.

Гимнастика бўйича спорт педагогик маҳоратини ошириш фаолиятини ташкил қилишда талабалар учун муҳим бўлган қуйидаги дидактик тамойилларни амалга оширишни талаб қилади: яхлитлик, оптималлик, ва х.к.. Бироқ, гимнастиканинг етакчи назариётчилари Л.Я.Аркаев; В.М.Смолевский; Н.К.Меньшиков; М.Л.Журавин; Е.Ю.Розин; А.М.Шлемин; фикрига кўра, ҳозирги вақтда бўлган объектив эҳтиёжлари ва талабалар тайёргарлигининг реал даражалари ўртасида, айниқса

гимнастика бўйича тайёргарлик жиҳатидан, қарама-қаршилик мавжуд. Бунда Ж.А.Акрамов, Б.Б.Мусаев, М.Н.Умаров, Д.Р.Иштаев, каби олимлар гимнастика машқларини ўргатиш ва улар асосида талабаларнинг кўникма-малакаларини шакллантириш технологияси бўйича ўқув-услубий мажмуаларнинг ўта етишмаслигига мутахассислар диққатини қаратадилар. Бу ўқув жараёнини қийинлаштириши мумкин.

Шундан келиб чиққан ҳолда спорт педагогик маҳоратини ошириш фанида тадқиқот жараёнлари сифати ва самарадорлигини ошириш тўғрисидаги масалани кескин ўртага ташлайдилар.

Жумладан гимнастика бўйича спорт тайёргарлигини ўрганиш билан боғлиқ муаммолар майдонини белгилаб беради. Юқорида баён қилинганларнинг барчаси диссертация ишининг танланган йўналиши долзарб эканлигини белгилайди.

Тадқиқот мақсади: гимнастика бўйича ихтисослашаётган талабаларни спорт педагогика маҳорати ошириш машғулотида кўникма - малакаларини босқичма-босқич шакллантириш дастурини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаш.

Тадқиқот объекти ва предмети: гимнастика бўйича ўқув машғулотлари. Гимнастика бўйича талабаларнинг спорт тайёрлигининг назарий-услубий асослари.

Тадқиқот фарази. Тахмин қилиндики, спорт маҳоратини такомиллаштириш жараёнида ўқув-машғулот жараёнини самарали бошқариш асосида, амалга ошириладиган ҳаракат тайёргарлигини табақалаштириш унинг ядросини ташкил қилади. Бундай тайёргарлик самарадорлиги анча юқори даражага кўтарилиши мумкин.

Ҳимояга олиб чиқилаётган асосий ҳолатлар:

1. Талабалар учун гимнастикадан ўқув йиллари бўйича машғулотлар тузилмаси ва мазмуни.

2. Гимнастика машқларини ўргатиш жараёнида талабаларнинг ҳаракат тайёргарлигини педагогик назорат қилиш ҳамда ривожлантириш

шакллари ва услублари.

3. Талабаларнинг спорт маҳорат тайёргарлик даражасини ошириш.

Илмий янгилиги. Диссертация ишида гимнастика бўйича ихтисослашаётган талабаларнинг ўқув жараёнини тузишга бўлган ёндашувлар ишлаб чиқилган ва тажрибада асослаб берилган. Айнан:

- Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти шароитларида «Спорт гимнастика» мутахассислиги бўйича СПМО машғулотларининг тузилиши ва мазмуни тадқиқ қилинди;

- спорт гимнастика машқларини ўргатишнинг асосий воситалари ва усуллари аниқланди;

- дастур машқларини ўргатишнинг технологик кетма-кетлиги илмий асосланди;

- семестрлар ва ўқув йиллари бўйича ўқув амалиёти жараёнида талабаларнинг ҳаракат ва техник тайёргарликларини назорат қилиш машқлар ва тестлар гуруҳи аниқланди ва амалда қўллаш учун тавсия қилинди.

I БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва уни гимнастика машқлар техникасига таъсири

Кўп йиллик мусобақа амалиётида спорт натижаларини ўсишини таъминлаш учун олиб бориладиган ўқув-тренировка машғулоти самарадорлигини ошириш зарур. Гимнастикачиларнинг ҳамма босқич тайёргарлик жараёнини бошқариш юксак спорт маҳорати талаблари доирасида амалга оширилиши даркор. Бунинг учун максимал спорт натижаларини кўрсатиш мумкин бўлган ҳаракат қобилиятлари такомиллаштиришга қаратилган услуб ва воситалардан унумли фойдаланиш лозим бўлади.

Замонавий гимнастикада ўргатилиши зарур бўлган ҳаракат малакаларига хос жисмоний сифатларни қисқа муддат ичида ривожлантириш имкониятини яратувчи услуб ва воситалар қўлланилади. Бу эса ўз навбатида гимнастик снарядларда ижро этиладиган машқларни тезроқ ўзлаштириш ва бу масалага кўпроқ вақт ажратишни тақозо этади.

Гимнастикачиларнинг техник тайёргарлиги уларнинг жисмоний сифатларига асосланади. Агар гимнастиканинг жисмоний имконияти гимнастик элемент техникаси талабларига жавоб бермаса, бирорта машқни маромида бажариш мумкин бўлмайди. Боз устига, техник маҳоратни такомиллаштириш нуқтаи назаридан кучга оид тайёрлов машқлари тарбияланаётган сифатнинг юксак даражада шаклланишини таъминлаш керак. Бу борада гимнастикачиларга махсус йўналтирилган машғулотлар ас қотади. Айниқса, мусобақа даврида гимнастикачилар учун ўрганилаётган элементларга хос сифатларни шакллантириш муҳим аҳамиятга эгадир. Бинобарин, шундай экан, ҳар бир муайян вазиятда ҳаракат малакасига ўргатиш жараёни ўзига хос хусусиятларга эга бўлиши зарур (6,7,8,9,10,11,20,30).

Ю.В.Менхиннинг (24,25,26) таъкидлашича, гимнастик асбобларда муайян мураккаб мазмунга эга элементларни ижро этиш учун ҳаракат

анализаторига, жумладан, гимнастикачининг мушак кучланишига хос қобилият шаклланган бўлиши талаб қилинади. Ўта аҳамиятли жойи шундаки, гимнастикачининг куч ва тезкорлик сифатлари улар ўз моҳияти билан ўрганилаётган элемент координациясига мос ва аниқ меъёрланган бўлиши зарур.

Харакатли санъат даражасида ижро этиш зарур бўлган спорт турларида (спорт гимнастика, бадий гимнастика, акробатика, фигурали учиш, сувга сакраш ва х.к.) ҳаракат техникаси ҳал қилувчи омил бўлиб ҳисобланади. Лекин, барибир, ушбу спорт турларида юксак натижаларга эришиш ижро этиладиган ҳаракатларга мос жисмоний сифатларсиз амалга ошмайди.

Л.Я.Аркаев (6,7), Л.П.Матвеев (22,23), В.Н.Платонов (37) тадқиқотларига биноан юксак махсус жисмоний тайёргарлик ва унинг ижро этиладиган элементлар техникасига мутаносиб бўлиши спорт маҳоратининг ўсишида ўта долзарб аҳамият касб этади. Қатор хорижий тадқиқотчилар, юксак спорт натижаларига эришишда жисмоний сифатларнинг муайян спорт ихтисослиги (тури) хусусиятларига мос келиши ҳал қилувчи ролни ўйнайди дея қайд этадилар.

Талайгина муаллифларнинг фикрига кўра жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқларни танлашда мушаклар кучи типографияси ва мусобақа машқлари хусусияти эътиборга олиниши даркор.

Ю.В. Верхошанский (11) ўз тадқиқотларига асосланиб, техник маҳоратнинг шаклланиши жисмоний тайёргарликнинг ўсишига асосланиши лозим деган фикрни илгари суради. Айрим тадқиқотлар натижалари жисмоний сифатлар даражаси билан турли спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш ўртасида узвий боғлиқлик мавжуд эканлигини исботлайди.

Бир гуруҳ олимларнинг фикрига мувофиқ, ҳатто янги ҳаракатларга ўргатишда ҳам мувофиқ мазмун ва амплитудага хос мушак кучланишини

таъминловчи машқларни танлаш ўта долзарб аҳамиятга эгадир. Борган сари чуқурлашиб борадиган спорт ихтисослиги ҳаракат малакаларини такомиллаштиришнинг жисмоний сифатларни ривожлантириш билан бирикиб кетишини талаб қилади. Мазкур боғлиқликни таъкидлаган ҳолда, баъзи муаллифлар ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантиришда жисмоний сифатларнинг боғлиқлиги ва устиворлигини таъминлаш зарурлигига эътибор қаратадилар.

Ҳаракат малакаларини шакллантиришдан аввал шу малака ва кўникмаларни ижро этишга ёндоштирувчи жисмоний сифатлар ривожлантирилиши лозим. Л.П.Волков, П.К.Петров, В.П.Филин, ўз тадқиқотларига асосланган ҳолда ҳаракат малакаларини самарали такомиллаштириш учун муносиб жисмоний сифатларни тарбиялашга устивор аҳамият бериш зарурлигини эътироф этадилар. Л.П.Волков ва В.П.Филинлар тренировка жараёнининг самарадорлигини баҳолашда нафақат жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси эътиборга олинishi, балки шу сифатларни муайян вазиятларда самарали ижро этиш қобилиятига асосланиш ҳам муҳим деган ғояни илгари сурадилар.

Бир нечта тадқиқотларда эса, асосий жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси билан гимнастикага ўргатиш жараёни ўртасида чамбарчас боғлиқлик борлигига аҳамият қаратади. Турли ўқув йилларида олинган техник ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари жисмоний тайёргарликни ҳар бир спортчи техник натижасига тўғридан-тўғри таъсир этиши аниқланган. Агар биринчи ўқув (ўргатиш) йилида бундай ҳолат кескинлик билан намоён бўлмасада, иккинчи ва учинчи ўқув йилларидан бошлаб мазкур боғлиқлик тўла-тўқис ўз ифодасини топар экан.

Юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлган текширилувчилар гимнастик машқлар техникасини тез ва муваффақият билан ўзлаштиришлари қайд этилган.

Спортга оид илмий-услубий адабиётларда яна шундай маълумотлар учрайдики, турли снарядларда ижро этиладиган гимнастик машқлар

техникаси мувофиқ мушаклар фаолиятига хос жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига боғлиқ экан. Ю.В.Менхин (25), В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский (28) лар ёш гимнастикачиларни брусъяда ижро этадиган машқлар натижаси елканинг ёзувчи кучи ($p=0,85$), тирсакнинг букувчи кучи ($p=0,67$), гавда ($p=0,87$) ва оёқни сон қисмлари кучи ($p=0,82$) билан узвий боғлиқ эканлигини таъкидлайдилар. Олимларнинг тадқиқотлари эса гимнастик кўпкурашнинг алоҳида турларида ижро этиладиган спорт-техник кўрсаткичлари ва кучни интеграл кўрсаткичлари ўртасида боғлиқлик мавжуд эканлигини исботлайди.

Кўпгина тадқиқотчилар спорт гимнастикасида тезкорлик-куч тайёргарлигининг устивор аҳамиятини қайд этиш билан бирга, шу тайёргарликни машқлар техникасига тўғридан – тўғри боғлиқлигини очиб берганлар. Тезкорлик-куч сифатларини тадқиқот остига олган Ю.В.Менхин (25) шу сифатларни ривожланиш даражаси гимнастикада аксарият учрайдиган ёйсимон ҳаракат сифатига таъсир этади деб фикр билдирган.

Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин (7) ларнинг катта ёшдаги гимнастикачилар устида олиб борган тадқиқотлари ва А.П.Алябышев (10), Е.Ю.Розин (27) ларнинг кичик ёшдаги гимнастикачиларни кузатиш натижалари тезкорлик-куч тайёргарлиги ва машқлар ижро этиш ўртасида зич боғлиқлик мавжуд эканлигини исботлаб берган.

Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, жисмоний сифатларни ривожлантириш, бир томондан, мураккаб кенг қамровчи жараён бўлса, иккинчи томондан гимнастикачи спорт маҳоратининг таркибий қисми ва уни шакллантиришда пойдевор бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун масала фақат жисмоний сифатларни ривожлантиришда эмас, балки ушбу сифатларни ўрганилаётган машқлар техникаси хос тарзда шакллантириш зарурлигидадир. Бу жараёнга ижодий ёндошиш, жумладан ўрганиладиган янги машқ ёки элементларга мос бўлган услуб ва воситаларни танлай билаш тақозо этилади.

Бинобарин, хулоса қилиш мумкинки гимнастикачилар жисмоний тайёргарлиги уларнинг техник маҳоратини асосий пойдевори бўлиб ҳисобланади.

1.2. Гимнастикачиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги таърифи

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

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

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

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

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади. Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ)–гимнастиканинг ҳаракат фаолиятини таъминлайдиган организмнинг барча аъзолари ва тизимларига кенг таъсир этишни назарда тутди. Шунинг учун ҳам умумий жисмоний тайёргарликда кўпроқ танага кенгроқ таъсир кўрсатадиган воситалар қўлланилади. Чунончи, кросслар, бир текис ва ўзгарувчан суратдаги узоқ вақт югуришлар ёрдамида гимнастикачиларнинг чидамлилиги ривожланади, югуриш техникаси такомиллашади, мушакларнинг эгилувчанлиги яхшиланади, нафас ва юрак қон-томир тизимлари такомиллашади, натижада эса уларнинг соғлиги

мустаҳкамланади. Ундан ташқари бу машқлар ёрдамида гимнастикачиларнинг иродавий сифатлари тарбияланади.

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

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

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

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

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

Бунинг учун гимнастикачи маълум бир мушак гуруҳини эгилувчанлиги ва кучини, умуртқа поғонасининг, елка ва тос-сон бўғимларининг ҳаракатланишини, махсус сакровчанликни, ҳаракатдаги

аниқлик ва мувофиқликни ривожланиши, динамик ва статик кучга бўлган чидамлиликини ошириши, махсус иш қобилиятини ошириши зарур.

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

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

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

1.3. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги

Ҳозирги кунда, қачонки спортчининг жисмоний ва маънавий сифатларини ривожланишига, билимларини доимий оширишга қаратилган кўпёклама тарбия жараёни бўлиб тузилгандагина, спорт машғулотининг педагогик тўлиқ натижа бера олиши исбот талаб қилмайди.

Спорт машғулотининг бундай йўналиши жисмоний тарбиянинг умумий асосига мос келади ва барча фаолият шахсининг гармоник ривожлантиришга қаратилган бўлиб, спорт яқка мақсад эмас, балки киши қобилиятини ҳар томонлама ривожлантириши, ижодий ва онгли фаолиятга тайёрлаш воситасидир.

Спорт машғулоти иккита узвий йўналишни бирлаштиради: умумий ва махсус тайёргарлик. Умумий тайёргарлик жисмоний фаолият жараёнидаги аъзолар, тизим ва иш қобилиятларни ривожланиши асосида спорт ихтисослигига имкон берувчи дастлабки шарт шароитларни яратади

ва кенгайтиради, шу билан бирга уни турли ҳаракатдаги моҳирлик ва малаканинг ўзаро таъсири ривожланиши билан бойитади.

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

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

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

Баъзи мутахассислар спорт машғулотининг бу томонларини умуман айирмасликни таклиф қилади.

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

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

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

Спорт билан шуғулланишнинг кўп йиллик жараёнида умумий ва махсус тайёргарлик доимо спорт машғулотининг таркибий қисмини ташкил қилиши зарур. Кўпгина муаллифлар спортчининг маҳорати ошишга мос равишда УЖТга ажратиладиган вақт ва машқлар миқдорини камайтириб бориш зарурлигини таъкидлайдилар. Спортчининг маҳорати ошиб бориши билан организм имкониятлари ҳам кўпроқ талаб этилади, демак бу ғоя ҳам тўғри эмасдир. Албатта, УЖТ меъёри камайиб бориши

керак, лекин у МЖТ ажратилган вақтини камайтирилиши ҳисобига эмас балки, махсус жисмоний тайёргарлик ишининг вақтининг оширилиши ҳисобига амалга оширилиши керак (27,28,29,31,32).

Шундай қилиб, ҳар томонлама тайёрлаш принципига мувофиқ гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги умумий ва махсус тайёрлашнинг узвий бирлиги асосида ташкил қилинади. Гимнастикачиларнинг умумий ва махсус тайёргарлигининг бирлиги умумтайёргарлик, махсус тайёргарлик ва мусобақа машқларининг ўзгарувчан нисбатини тақозо этади (11,12,13,14,15,28,33).

1.4. Тайёргарликнинг турли босқичларида умумий ва махсус тайёргарликнинг ўзаро нисбати

Адабиётларда таъкидланганидек, гимнастикачининг турли босқичдаги тайёргарлиги умумий ва махсус тайёргарлик воситаларига нисбатан ҳар хил бўлиши мумкин. Масалан, ўтиш даврида ва тайёргарлик даврининг бошларида УЖТ машқлари, бундан кейинги мусобақа даврида эса МЖТ ва мусобақа машқлари кўп ҳажмда ўтказилади. Бу нисбат гимнастикачининг шахсий хислатлари ёки машғулотнинг айрим даврларидаги алоҳида вазифалар сабабли бир оз ўзгариши мумкин.

Ёш гимнастикачилар билан текшириш (Тимофеев В.И. 1988) шуни кўрсатдики, ўргатишнинг биринчи йилида бошқа тайёргарлик турига қараганда жисмоний тайёргарликка анча кўп вақт ҳисобидан мақсадга мувофиқ бўлган нисбат аниқланган, бу жисмоний тайёргарлик - 60%, техник тайёргарлик - 20% ва махсус ҳаракат тайёргарлиги - 20%. В.И.Тимофеев таъкидлаганидек, воситаларнинг бундай нисбатига ўқув йилидаги ўқув вақти тақсимлангандаги каби ҳар бир машғулотда риоя қилиниши керак.

Кўпинча, тайёргарликнинг даражасини ушлаб туриш учун бошқа спорт турлари (сузиш, енгил атлетика, спорт ўйинлари ва ҳ.к.)

воситаларидан фойдаланган ҳолда характерли ҳажмдаги машғулоти бажариш мақсадга мувофиқдир.

13-15 ёшли гимнастикачилар учун 180 дақиқали машғулотда 30% - УЖТ (55 дақ), 36,6% - МЖТ (65 дақ) ва 33,4% - ТТ (техник тайёргарлик 60 дақ) ажратишни тавсия этилади. Бу билан бир ҳафталик микроциклдаги юклама қуйидагича тақсимланади: жисмоний тайёргарлик -1; 3; 6 - кун, техник тайёргарлик - 2; 5-кун, 4; 7 - кун ҳафтанинг дам олиш кунлари.

Кичик разрядли гимнастикачиларни тайёрлашда ҳам муайян фикр маъқуллайди. Бироқ, муаллиф юқори малакали гимнастикачиларни тайёрлашда 50% вақтни жисмоний тайёргарликка ажратиш зарурлигини таъкиф қилади.

Чунончи умумий машқ ҳажмининг 22% жисмоний тайёргарликка ажратиш зарурлиги кўрсатилади, бунга эрталабки бадан тарбиянинг турли туман машқлари кирмайди. Бунда ҳафталик микроциклда умумий шуғулланиш вақти 45 соатни ташкил қилган. Шу жумладан 20,6% УЖТ учун, 44,4% МЖТ учун тўғри келади.

Тайёргарлик даври. Спорт машғулооти соҳасидаги кўпгина илғор назариётчилар шуғулланишнинг тайёргарлик даврида умумтайёргарлик ва махсус тайёргарлик машқлари қўлланилишини ажратиб кўрсатадилар.

Шуғулланиш жараёнининг биринчи поғонасининг асосий йўналиши-шуғулланиш даражаси шаклланадиган омилларни ҳосил қилдириш, кенгайтириш ва такомиллаштиришдан иборат. Бу даврда умумий жисмоний тайёргарликнинг солиштирма оғирлиги махсус жисмоний тайёргарликдан юқори бўлади, бироқ уларнинг ўзаро нисбати спортчининг неча йил шуғулланганлиги, унинг тайёрланганлигига ва ҳоказоларга боғлиқ бўлади.

Мутахассис олимларнинг тадқиқот ишларида юқори малакали гимнастикачилар ўз ўрнида УЖТ ва МЖТга (мос равишда 12-15% ва 8 - 10%) бўлинган жисмоний тайёргарликка 20-25% вақт ажратиши кўрсатилган. Шу каби мулоҳазани бир нечта олимлар ҳам ёритган.

Е.Ю.Розиннинг (27) фикрича мукамал ихтисослаштирилган поғонада жисмоний ва спорт техник тайёрлашга ажратилган вақтнинг ўзаро нисбати 1:4 нисбатда тақсимланиши керак, деб ҳисоблайди.

УЖТга нисбатан МЖТнинг иш хажми бир қанча юқори бўлди (УЖТ-30%, МЖТ-70%).

Жисмоний сифатларни шуғуллантириш жараёнида ва шунингдек кўшимча ажратилган соатларда ривожлантириш мақсадга мувофиқдир.

Мусобақалашини даври спорт натижаларни намойиш этиш учун энг кулай тайёргарлик ҳолатини таъминлайдиган омиллар таркиби бўлган машқ қилганлик даражасини нисбатан барқарорлигини таъминлашдек ифодаланади. Мусобақалашини давридаги ёш гимнастикачиларни ҳар томонлама тайёрлаш воситаларининг ўзаро нисбати қуйидагича тақсимланади: 20-30% жисмоний тайёрлаш, 70-80% техник тайёрлаш.

Жисмоний тайёргарлик функционал тайёргарлик характерини бевосита юксак мусобақа томонга орттиради. У энг юқори махсус машқ қилганликка эришишга, шу даражада сақлаб турилишига ва эришилган умумий машқ қилганлик даражасини давом эттирилишига қаратилган бўлади.

Бошланғич тайёргарлик поғонасида умумий ва махсус жисмоний тайёрлаш воситаси бўлиб амалий ва гимнастика машқлари, буюмлар (таёқчалар, тўплар, енгил гантеллар, резина тасмалар ва амортизаторлар), ҳаракатли ва спорт ўйинлари ва бошқа спорт турларининг машқлари хизмат қилади.

Махсус тайёргарлик учун эса бевосита кучли эгилувчанликни, тезкорликни, сакровчанликни ва чидамликни ривожлантирувчи машқлар унинг мазмунини ташкил этади. Айрим ҳолларда ёш гимнастикачининг УЖТ учун алоҳида махсус машғулот қўлланилиши мумкин. Тайёргарликнинг бошланғич поғонасида зарур жисмоний сифатларни ривожлантириш учун эстафеталар, МЖТ бўйича доиравий машқ қилиш ва синаб кўришлар самарали восита ҳисобланади.

Бошланғич – ихтисослашган тайёргарлик даврида умумий ва махсус тайёргарлик учун ажратилган вақтнинг нисбати тахминан 1:3 бўлади.

Тайёргарликнинг бошланғич босқичи учун асосан УЖТ ва МЖТ воситалари керак бўлади. Фақат бир оз шакли ва мазмуни ўзгаради. Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар ўқув дастури бўйича ўзлаштириладиган ҳаракатларнинг таркибий ўхшашлигини ҳисобга олиб танланади.

Махсус жисмоний тайёргарлик устида ишлаганда комплекс ва айланма услубидан кенг фойдаланилади. Жисмоний тайёргарликка ажратилган вақт ва МЖТ га ажратилган вақт нисбати тахминан 1:4 бўлади. УЖТдан кўра МЖТ бўйича ишлаш ҳажми анча катта бўлади. УЖТ «Алпомиш ва Барчиной» юкламалари асосида ёзги ва қишки таътил вақтида тузилади. УЖТ воситалари йил давомида соғломлаштириш ва тикланиш мақсадида ишлатилади. Махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш одатда гимнастикачилар вазнидан 50% дан ошмаган оғирликлар кенг қўлланилади.

Спорт устаси босқичига эришишда УЖТ «Алпомиш ва Барчиной» юкламаларини топшириш асосида тузилади. Бу босқичда махсус жисмоний сифатларни: мушак кучи, эгилувчанлик, куч-тезлик сифатлари ва чидамлилиқни ривожлантиришга алоҳида эътибор берилади. Ундан ташқари, бу иш ҳар бир машғулот охирида 15-25 дақиқа мунтазам олиб борилади, уни ҳафтада бир-икки махсус машғулотларда олиб бориш мақсадга мувофиқдир.

Юқорида қайд қилинганидек жисмоний сифатлар умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик ёрдамида ривожланади. Шу билан бирга бу воситаларнинг солиштирма оғирлиги тайёргарликнинг бошланғич давридан то унинг якунигача аста-секин ўзгаради. Агар бошида УЖТ воситаларига кўпроқ эътибор берилса, унда якуний даврида аксинча бўлади.

Кейинчалик спорт гимнастикасида баъзан қайси восита УЖТ га, қайсилари МЖТ га тегишли эканлигини хал қилиш қийинлигини таъкидлайди. Кўриниб турибдики, муайян разряд дастуридаги машқлар техникасини ўзлаштиришга ёрдам берувчи, шу техникани мустаҳкамловчи машқлар махсус жисмоний тайёргарликка тааллуқлидир. Худди шу техникани ўзлаштириш учун фақат умумий фикрларни яратадиганларини умумий жисмоний тайёргарлик воситаларига киритиш керак.

Тадқиқотчиларнинг фикрича, машғулотнинг биринчи йилларида машғулотда қўлланилган машқларнинг 40-50% ёш гимнастикачиларни ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, ҳаракат фаолиятининг сифатли томонларини ривожланишига қаратилган.

Тайёргарлик даврининг иккинчи йилида ҳам ҳар бир машғулот вақтининг 40-50% умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка сарф қилинган.

Мусобақаланиш даврида жисмоний тайёргарлик иши ҳажми 20-30% га тушди.

Ўтиш даврида болалар одатда болалар дам олиш оромгоҳларида ва спорт оромгоҳларида бўладилар. Вақтнинг 50-60% умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка кетса (2/3 қисми УЖТ га ва 1/3 қисми МЖТ га), қолган вақт эса акробатика ва гимнастика машқлари учун бўлади (5).

Тайёрлашнинг учинчи йили жисмоний ва техник тайёргарлик воситалари нисбати иккинчи йилдан фарқ қилмайди. Жисмоний тайёргарликка олинган вақтдан қуйидаги тарзда фойдаланилади: куч машқлари-30%, тезлик-куч машқлари-30%, эгилувчанлик машқлари-20% ва махсус чидамлилиқни ривожлантирувчи машқлар-20%.

Кейинчалик тайёргарликнинг иккинчи босқичида бу нисбат қуйидаги кўринишда бўлади: тайёргарликнинг бошланғич даври ҳар бир машғулот вақтининг 40-50% умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка сарфланади.

Мусобақа даврида жисмоний тайёргарлик бўйича иш хажми 20-30%га, мусобақагача бўлган бир хафта ичида 10%гача тушади.

Ўтиш даврида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик учун вақтнинг 50-60% ни ажратиш керак.

1.5. Гимнастика кўпкураш турларида бажариладиган машқларни таснифи

Динамик машқлар деб шундай машқларга айтиладики, уларни бажаришда гимнаст танаси снарядга нисбатан ёки снаряд (ҳалқалар, трапеция, гимнастика ғилдираги) билан бирга таянчга нисбатан ҳаракатларни бажаради. Тананинг айрим бўғинлари гавдага нисбатан ва у билан бир вақтда ҳаракатларни бажариши мумкин. Мазкур машқларни бажариш техникаси динамика қонунларига риоя этишга асосланади. Ҳар бир бўғин ўз оғирлик умумий марказига эга бўлади.

Гимнастика машқлари ўз шаклига кўра олдиндан қўйилган ҳаракатга оид вазифани бажаришга қаратилган ҳаракатлар тизимидир. Бунда тананинг айрим бўғинлари, энергия таъминоти тизимлари, сенсор тизимлар, гимнастнинг руҳий ва шахсий хоссалари ҳамда тажрибаси мушаклар иши орқали ўзаро таъсирга киришади. Гимнастика машқларини бажаришнинг бундай мураккаб таъминоти тизимли-структуравий таҳлил нуқтаи назаридан ўрганилади.

Кинематик занжир бўғинларининг ҳаракатчанлиги бўғимлардаги ҳаракатчанликка ва ҳар бир бўғин таянчга нисбатан эгаллаган ўринга боғлиқ бўлади. Тананинг таянчдан айниқса узоқда жойлашган бўғинлари айниқса ҳаракатчан (ҳаракатлар амплитудаси айниқса кенг) бўлади. Снаряд кўллар билан ушланган ҳолда, гавда ва кўллар билан таққослаганда, оёқлар, айниқса товон ва болдир айниқса ҳаракатчан бўлади. Бу ҳолда оёқлар гимнаст танасининг асосий ишчи бўғини ҳисобланади. Уларнинг ўта ҳаракатчанлиги машқни бажариш жараёнида катта оғирлик билан уйғунликда улар кўп миқдорда кинетик энергияни

жамғариши ва кинематик занжирда амал қилувчи реактив кучлар ҳисобига уни осонгина тақсимлаши учун имконият яратади. Масалан, турник, халқалар ва бошқа снарядларда оёқлар билан олдинга силпаниб сакрашни бажарганда, оёқлар билан олдинга кучли силпанганда улар билан ҳаракатлар сонининг катта моментини (кинетик энергияни) яратиш ва уларга, кўллар билан эса турникка таяниб, тана ОУМни баландроқ кўтариш ва элементни техник жиҳатдан тўғри бажариш мумкин.

Гимнаст танаси маконда тўғри чизик бўйлаб турли йўналишларда бир жойдан бошқа жойга кўчиши ёки кўндаланг, бўйлама, олд-орқа ўқлар атрофида айланма ҳаракатларни бажариши мумкин. Барча кўчишлар негизини тана бўғинларининг бўғимлардаги айланма ва селпинма ҳаракатлари ташкил этади. Бу ҳаракатлар бир қанча хусусиятларга эга, чунончи: тана бўғинлари бошқа бўғинга нисбатан, икки қайд этилган бўғин – учинчи бўғинга нисбатан ҳаракатланиши мумкин; бир-бирига нисбатан қайд этилган бир нечта бўғинлар битта бўғин сифатида олиниши мумкин; гавда ва оёқлар икки бўғиндан иборат бўлган кинематик жуфтлик ёки тизимни ташкил этиши мумкин; мушак қисқарганда динамиканинг учинчи қонунига мувофиқ икки кўшни бўғин фақат бир-бирига нисбатан ўзларининг инерция моментларига тескари пропорционал бўлган тезликларда ҳаракатланиши мумкин.

Айланма ҳаракатлар. Кўпгина динамик машқларни бажаришда майдоннинг бир, икки ва ҳатто уч текислигида бир вақтда гимнаст танасининг айланма ҳаракатлари учун шароит яратиш мумкин. Айланма импульс (ҳаракатлар миқдори momenti) таянчда ҳам, тананинг таянчсиз ҳолати шароитида ҳам яратилади. Айланма импульс, агар у таянчда яратилган бўлса, тана таянчсиз ҳолатга ўтганида кучайтирилиши мумкин. Гимнастлар кўпинча айнан шундай иш кўрадилар (13,14,15,20,3034).

Тананинг *таянчли ҳолатида* айланма ҳаракатлар оёқларда, кўлларда, кўндаланг, бўйлама ва олд-орқа ўқлар атрофида бажарилиши мумкин. Уларнинг энг соддалари бир жойда туриб ўнгга, чапга, орқага бурилишлар,

180°, 360° ва ундан ортиқ градусга сакраб бурилишлар, олдинга, орқага ва ён томонга ўмбалоқ ошиш ва сальтолардир.

Бурилиш техникасида икки қисм фарқланади. Биринчи қисмда гимнаст таянч билан фаол ўзаро таъсирга киришиб, тананинг қайд этилмаган қисмини буради (“айлантиради”), унга ҳаракатлар миқдорининг зарурий моментини беради. Иккинчи қисмда сакрашсиз бурилишни бажаришда гимнаст бурилиш йўналишига тескари оёғини таянчдан озод қилади, уни таянчли оёғи билан жипслайди ва шу тарика бурилишни яқунлайди; сакрашли бурилишларда эса гимнаст таянчдан итарилади ва таянчсиз ҳолатда тананинг бурилаётган қисми жамғарган энергия ҳисобига тананинг таянчли қисмини бурилишга жалб қилади.

Бурилишларни бажариш тананинг таянчдан энг узоқда жойлашган бўғинларидан бошланади. Таянчда қайд этилган бўғин тана таянчдан узилмагунча бошланғич ҳолатга нисбатан бурилмайди (180°, 360° ва ундан ортиқ градусга бурилишлар, турникда, ҳалқаларда олдинга селпиниб бурилишлар ва б.). Тананинг таянчдан узоқлашган бўғинлари берилган машқни самарали бажаришни таъминлаш учун етарли бўлган ҳаракатлар миқдори моментини касб этганидан сўнг таянч билан алоқа тўхтатилади. Бурилиш катталиги тана таянч билан қай даражада маҳкам илашишига, гимнастнинг жисмоний имкониятлари ва техник маҳоратига боғлиқ бўлади. Масалан, тананинг бўйлама ўқи атрофида 180°, 360° ва ундан ортиқ градусга сакраб бурилишларда оёқлар инерцияси momenti улар таянчдан узилгунга қадар гавда инерцияси momentидан анча катта бўлади, чунки оёқлар таянч (ер) билан маҳкам бирикади; оёқлар ҳаракатлари миқдорининг momenti гавда ҳаракатлари миқдорининг momentидан катта бўлади: $J_{\text{оёқлар}} > J_{\text{гавда}}$; $L_{\text{оёқлар}} > L_{\text{гавда}}$. Шу туфайли ҳам гавда ўзининг бўйлама ўқи атрофида айланиши учун шароит яратилади. Оёқлар таянчдан узилганидан кейин эса, аксинча, оёқлар инерцияси momenti гавда инерцияси momentидан кичкина бўлади, оёқлар ҳаракатлари миқдорининг momenti гавда ҳаракатлари миқдорининг momentидан кичкина бўлади:

$J_{\text{оёқлар}} < J_{\text{гавда}}$; $L_{\text{оёқлар}} < L_{\text{гавда}}$. Бунда оёқлар бурилиши учун шароит яратилади: бунга таянч бўлиб гавда олган ҳаракатлар миқдори моменти хизмат қилган.

Тананинг кўндаланг ўқи ва унга параллел ўқлар бўйлаб бурилишларда айланиш импульси гимнаст бошланғич ҳолатдан пировард ҳолатга ўтаётиб, мазкур бўғимларнинг ўқларига нисбатан тананинг турли бўғинлари билан айланма ҳаракатларни бажариши ҳисобига яратилади. Чунончи, кўллар – елка бўғимлари атрофида; сон – тизза бўғимлари атрофида; гавда билан бош – болдир-товон бўғимлари атрофида айланма ҳаракатларни бажаради. Ҳар бир бўғин бурчак тезлигининг тегишли инерция моментиға кўпайтмаси уларнинг ҳар бири ҳаракатлари миқдорининг моментиға ташкил этади. Тана ҳаракатлари миқдорининг умумий моменти унинг бўғинлари ҳаракатлари миқдоридан таркиб топади.

Итарилиш тик йўналишда эмас, балки танани орқаға ёки олдинға оғиш йўли билан амалға оширилганда, оғирлик кучи (P) таянч маркази атрофида айланиш моментиға яратади ва бу тананинг айланма ҳаракатини енгиллаштиради. Итарилгандан кейин учиш баландлиги эса иккала ҳолда ҳам пасаяди. Айти шу сабабли олдинға ва орқаға сальто техникасини такомиллаштириш асосан тик йўналишда тана учинининг энг катта тезлигини ва шу билан бир вақтда айланиш учун зарур бўлган ҳаракатлар миқдори моментиға яратиш имкониятини берадиган бошланғич ҳолатни ва фаол ҳаракатлар йўналишини танлашдан иборатдир. Тана ОУМни итарилиш йўналишидаги айрим бурчак остида олдиндан тезлатиш йўли билан айтиқса самарали итарилиш мумкин. Тана таянчдан узилгандан кейин олға ва айланма ҳаракатлар таянчсиз ҳолатда амалға оширилади.

Таянчсиз ҳолатда гимнаст танаси эркин кинематик занжирни ташкил этади ва кинематика қонунларига мувофиқ олға ва айланма ҳаракатларни бажариши мумкин.

Қаттиқ жисмнинг *олға ҳаракати* деб шундай ҳаракатға айтиладики, бунда жисм нуқталари параллел жойлашган бир хил траекториялар бўйлаб

ҳаракатланади ва вақтнинг ҳар бир мазкур лаҳзасида тенг тезлик ва тезланишларга эга бўлади. Шу сабабли гимнаст танасининг олға ҳаракати ҳақида унинг ОУМ ҳаракатига қараб ҳукм чиқариш мумкин. Гимнастика машқларини бажаришда олға ҳаракатлар айланма ҳаракатлар билан бирикади.

Айланма ҳаракатлар – каттик жисмнинг шундай бир ҳаракатики, бунда айланиш ўқида ётувчи ҳамма ўқлар ёки ҳеч бўлмаса икки ўқ ҳаракатсиз қолади. Гимнастикада бундай ҳаракатларга сальто, бурилишлар ва уларнинг бирикмалари киради. Мазкур турдаги ҳаракатларнинг асосий тавсифлари бурчак тезлиги ва бурчак тезланишидир.

Таянчсиз ҳолатда айланма ҳаракатларни бажариш имкониятини ўрганганда шуни ҳисобга олиш лозимки, айти ҳолда гимнаст танаси ҳаракатлари миқдорининг моменти ўзгармас бўлади: $L = \text{const}$. Бундан хулоса шуки, тана ОУМ ҳаракатининг траекторияси таянчсиз ҳолатга учиш катталиги ҳамда тезлигининг йўналиши билангина белгиланади; ҳаракат миқдорини камайтириш ҳам, кўпайтириш ҳам мумкин эмас, уни фақат тананинг айрим бўғинлари ўртасида қайта тақсимлаш мумкин.

Таянчсиз ҳолатда гимнаст танаси доим унинг ОУМ орқали ётувчи ўқ атрофида айланади. Шу сабабли ҳаракат чизиғи ОУМ орқали ўтмайдиган ҳар қандай куч тана ОУМ орқали ётувчи ўққа нисбатан айланиш моменти яратади. Бурилиш оёқлар ва қўллардан бошланади, чунки улар ўта ҳаракатчанлик билан тавсифланади. Куч тана ОУМ орқали ётувчи чизиқ бўйлаб таъсир кўрсатган ҳолда момент яратилмайди, чунки унинг елкаси нолга тенг. Мураккаб айланма ҳаракатлар бажарилганда танага инерциянинг бир нечта моментлари бир вақтда таъсир кўрсатиши мумкин. Бу ҳолда уларнинг умумий инерция моменти инерциянинг таъсир этаётган моментлари йиғиндисига тенг бўлади:

$$J_0 = J_1 + J_2 + J_3.$$

Айланма ҳаракатларни бажаришда тана бўғинлари, юқорида қайд этиб ўтилганидек, бири иккинчисига нисбатан фақат қарама-қарши

томонларга бир-бирига қараб уларнинг инерция моментларига тескари пропорционал бўлган тезликларда силжиши мумкинлигини ҳам ҳисобга олишга тўғри келади. Масалан, икки букилиб олдинга сальтони гавда билан фаол ҳаракатлар ва тепага кўтарилган қўллар ҳисобига бажаришга ҳаракат қилганда, гавда ўз ўқи атрофида 45° га, оёқлар эса унга қараб 90° га бурилади. Бунга гавда инерциясининг моменти айна ҳолда оёқлар инерциясининг моментидан икки баравар катта бўлиши имконият яратади. Айна шу машқ фақат қўлларнинг фаол ҳаракатлари ҳисобига бажарилганда, қўллар ва тананинг қолган қисми инерцияси моментларининг нисбати гавда тик тутилган ҳолатда 1:12 га, икки букилган ҳолатда – 1:4 га тенг бўлади.

Таянчсиз ҳолатда тананинг айланиш тезлигини алфозни ўзгартириш йўли билан ўзгартириш мумкин. Масалан, тананинг бўйлама ўқи атрофида айланганда танани эгиш, қўлларни ён томонларга чўзиш айланиш тезлиги сусайишига, танани букиш, қўлларни бир ерга келтириш – тезликнинг ошишига олиб келади.

Ҳатто турник ва ҳалқаларда олдинга селпиниб сакраб тушишлар каби оддий ҳаракатларда ҳам машқнинг биринчи қисмида, тана вертикал чизиққа яқинлашганда, гавда юқори қисмининг бурчак тезлигини оширишга, оёқларнинг бурчак тезлигини эса – сусайтиришга тўғри келади. Машқнинг иккинчи қисмида, вертикал чизиқдан ўтилганидан сўнг, аксинча, оёқлар бурчак тезлигини гавда ҳисобига оширишга, демак, уларнинг ҳаракатлар миқдори моментини ҳам оширишга тўғри келади. Селпинма ҳаракат охирида, оёқларга, улар олган ҳаракатлар миқдори моментига ёки кинетик энергияга “таяниб”, бинобарин, уларнинг бурчак тезлигини сусайтириб, шунингдек турникдан қўллар билан итарилиб, силтанма ҳаракатни бажариш ва тана ОУМни зарурий баландликка кўтариш мумкин. Ҳаракатлар миқдорининг моментини тана бўғинлари ўртасида бундай қайта тақсимлаш сакраб тушишни янада баландроқ ва чиройлироқ бажариш имкониятини беради.

Кўпгина селпинма ҳаракатларни бажариш техникаси замирида ҳаракатлар миқдори моментини тана бўғинлари ўртасида қайта тақсимлаш принципи ётади.

тушунтирилади; в) машқни бажариш техникаси қисмларга ва босқичларга бўлиб тушунтирилади.

Деярли барча машқларда тана ёки унинг айрим бўғинлари оғирлик кучининг таъсир хусусиятига қараб икки қисм фарқланади: биринчи қисмда (пастга қараган йўл) оғирлик кучи ҳаракатга кўмаклашади; иккинчи қисмда (юқорига қараган йўл) эса – аксинча, у ҳаракатга монелик қилади, мазкур қисмни бажаришни қийинлаштиради.

Машқнинг ҳар бир қисмини айрим кичик, лекин нисбатан мустақил *босқичларга* ажратиш одат тусини олган. Босқичларни ажратишга қуйидаги асослар хизмат қилади: а) ҳар бир босқичда ҳаракатлар тузилиши бошқа босқичлардаги ҳаракатлар тузилишидан фарқ қилиши лозим; б) ҳар бир босқичда фақат шу босқичга хос бўлган битта, бош вазифа ҳал қилиниши керак; в) мускуллар иши, ҳаракатларни физиологик ва психологик таъминлаш бир босқичда бошқа босқичлардан фарқ қилиши лозим.

Машқ техник жиҳатдан қай даражада тўғри бажарилгани ҳақида механика, анатомия, физиология ва психология қонуниятларидан фойдаланишнинг самарадорлик даражаси, фойдалилиги ёки фойдали эмаслигига қараб ҳукм чиқарадилар.

Динамик машқларни бажариш техникасини тушунтиришда ташқи ва ички кучларнинг ўзаро таъсири хусусияти, тана ёки унинг айрим бўғинлари оғирлиги, тезлик, тезланиш, инерция моменти, ҳаракатлар миқдори ва унинг моменти ҳамда бошқа параметрлар, бундан ташқари, мускуллар ишининг хусусиятлари, ўрганилаётган машқни самарали бажаришни физиологик ва психологик таъминлаш масалалари ўрганилади.

Ҳар бир босқичда мускулларга тушадиган юк оғирлиги, айрим бўғимларда мускуллар ишининг анатомик шароитлари, уларнинг зўриқиш даражаси, тортқи бурчаги ва ҳоказолар ўрганилади.

Ўрганилаётган машқ техникасининг биомеханик жиҳатини тушунтиргандан сўнг ишлаётган ва ишчи алфозни яратувчи мускулларни физиологик таъминлашни тавсифлашга ўтадилар; сўнгра ҳаракатларни марказий нерв системаси томонидан бошқариш хусусиятлари, ахборот ва энергия билан таъминлаш тушунтирилади.

Машқни бажариш техникасини тушунтириш ҳаракатларнинг психологик таъминотини ўрганиш билан якунланади: эътиборни жамлаш, тақсимлаш ва бир нуктадан бошқа нуктага ўтказиш, ҳаракатлар кетма-кетлигини эслаб қолиш, ирода кучини намоёниш этиш, машқни техник жиҳатдан тўғри бажариш замирида ётувчи қонуниятларни ўзлаштириш.

Тушунтириш қисқа ва образли бўлиши керак. Ҳаракатлар техникаси замирида ётувчи механика, анатомия, физиология, психология қонунлари шуғулланувчилар учун тушунарли тарзда баён этилади. Аввал ҳаракатлар техникасининг энг муҳим жиҳатлари тушунтирилади, сўнгра иккинчи даражали жиҳатларни тушунтиришга ўтилади.

Ўрганилаётган машқни бажариш техникасининг таҳлили умумий ҳулоса чиқариш билан якунланиши лозим. Бу мазкур техникани яхлит бир бутун ҳодиса сифатида англаб етиш имкониятини беради.

Боб бўйича хулосалар

Назариячиларнинг фикрига кўра, бўлажак мутахассис, педагог-мураббий учун гимнастика машқларини ўргатиш кўникмаларига, шунингдек, ёндош билимлар ва кўникмаларга эга бўлиш алоҳида маъно касб этади. Зеро жисмоний тарбия институти битирувчилари, уларнинг бошланғич ҳаракат тайёргарлиги даражасидан қатъи назар, нафақат иккинчи спорт разряди талабларини бажаришлари, балки уларни ўргатиш қобилиятига ҳам эга бўлишлари шарт. Бироқ ушбу вазифанинг педагогика ОТМда ҳал этилиши бир қатор қийинчиликлар билан боғлиқ бўлиб, уларнинг энг асосийси - гимнастика бўйича материалнинг катта ҳажми ва дастурни ўтиш учун ажратилган ўқув соатлари ҳажмининг чекланганлиги ўртасидаги номувофиқлик, шунингдек, сўнгги ўн йилликларда юзага келган академик машғулотлар ҳамда СПМО курси жараёнида ҳал қилинадиган мақсад ва вазифаларнинг номувофиқлигидир.

СПМО курсида жисмоний ва махсус-техник тайёргарлик ўзининг махсус хусусиятларига эга бўлиб, улар дастурдаги машқларнинг жисмоний меҳнатталаблиги ва координацион мураккаблигини эътиборга олиш зарурати, ўқув-машқ машғулотлари шароитида академик машғулотлар дастурдаги материалнинг амалда рўёбга оширилиши, улардан кейинчалик мактаб ва коллеж шароитида фойдаланиш мақсадга мувофиқлиги билан белгиланади. Бу бошланғич тайёргарлик босқичиданоқ дастур талабларининг мураккаблаштирилишида акс этади ва қуйидагиларни белгилаб беради:

- педагог-ўқитувчига мазкур аниқ вазиятда техник имкониятлар даражасига кўра керак бўлмаган ҳаракат таркибларини ва мумкин қадар айрим машқларни ажратиб олиш;

- ягона уринишда бажариш учун мўлжалланган ҳаракатлар гуруҳларини боғламда, бирикмалар ёки комбинацияда оқилона тарзда жамлаш;

- айна бир хил ва тез такрорланадиган, бироқ ҳеч бир бошқа ҳаракат билан «аралаштирилмаган» ҳаракатлар билан кечадиган ҳиссиётларга диққатни максимал жамлаш имкониятини қидириб топиш;

- қуйидаги ҳолларда, қачонки иш бажариш педагогга бевосита ёки, энг муҳими, ёрдамчи снарядлардаги, техник ўқитиш воситаларидан фойдаланган ҳолда машқлардан оптимал ёрдам кўрсатиш замирида амалга оширилиши мумкин бўлган пайтда гимнастикачи талабанинг ишини жиддий енгиллаштириш;

- дастур талабларини ўтиш пайтида ўқитишнинг ялпи-гуруҳли услубини кенг қўллаш, бунда гимнастикачиларга, айниқса бошланғич тайёргарлик гуруҳларида, кўп такрорлашларни талаб қиладиган, бироқ алоҳида назорат қилишни, эҳтиётлашни тақозо этмайдиган осон, аммо муҳим вазифалар берилади;

- ўқитиш жараёни педагогик билим ва кўникмаларнинг шаклланганлиги, талабаларнинг шахсий хислатлари, шунингдек, «СПМО» фани бўлимлари бўйича уларнинг жамланган билимлар даражасини белгилаб берувчи билим, кўникма ва ҳаракат малакалари асосида талабаларнинг касбий-педагогик жисмоний тарбия фаолиятига тайёргарлик даражасига эришишлари билан яқунланади.

Бундай шароитларда спорт гимнастикасини ўқитишнинг илмий асосланган технологияси алоҳида аҳамият касб этади, унинг самарадорлиги бир қанча жиҳатлар бўйича камчиликларга эга.

Чунки ўқув ва педагогик амалиёт мазмунига «ўргатувчи-ўрганувчи» тизимида эгалланаётган касбнинг яхлит тузилмаси таркибларини интеграциялашган ҳолда амалга ошириш бўйича материаллар киритилиши лозим. Бу тизимда ўргатувчи сифатида талаба, ўрганувчи сифатида эса ҳамкасб талабалар ёки шуғуланувчилар иштирок этадилар. Ўқув ва педагогик амалиёт жараёнида бўлажак касбий меҳнат фаолиятини ҳисобга олган ҳолда касбий кўникмаларни шакллантириш ва такомиллаштириш айнан шунга асосланиб амалга оширилиши лозим.

Юқорида кўриб чиқилган масалалар диссертация иши тадқиқотларининг танланган йўналиши мақсади ва вазифаларини белгилаб олиш имконини берди.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

2.1. Тадқиқот вазифалари:

1. Гимнастика бўйича ихтисослашаётган талабаларнинг спорт педагогика машғулотлари мазмуни ва тузилишини ўрганиш.

2. Талабаларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигини аниқлаш, дастурдаги машқларини семестрлар ва ўқув йиллари бўйича ўқитиш кетма-кетлигини тақсимлаш.

3. Гимнастика бўйича ихтисослашаётган талабаларни тренировка машғулоти комплекс дастурини тажрибада асослаш.

2.2. Тадқиқот услублари:

2.2.1. Махсус адабиётларнинг назарий таҳлили;

2.2.2. Педагогик кузатувлар;

2.2.3. Педагогик назорат синовлари;

2.2.4. Педагогик тажриба;

2.2.5. Математик статистика усуллари.

2.2.1. Илмий – услубий адабиётларнинг таҳлили.

Илғор тажрибаларни умумлаштириш мақсадида, биз гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш назарияси ва услубиёти масаласи бўйича чет эл ва юртимиз муаллифларининг илмий - услубий адабиётларини ўрганиб чиқдик.

Гимнастика билан шуғулланувчи ўғил болаларда жисмоний сифатларни ривожлантириш даражасининг гимнастика машқларини бажариш техникасига таъсири масаласига ҳам илмий-услубий адабиётлар таҳлили орқали гимнастикачиларни гимнастика кўпкурашидаги ҳар бир турига жисмоний сифатларни ривожланишини ва махсус жисмоний тайёргарлик юкламаларини талабларини аниқладик.

2.2.2. Педагогик кузатув.

Педагогик кузатишлар 2014 йилнинг январ ойидан 2014йилнинг декабр ойига қадар Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг гимнастика спорт золида олиб борилди. Гимнастикачиларнинг назорат гуруҳларида спорт тренировкасининг услублари ва воситалари таҳлил қилинди, спортчиларни махсус жисмоний ва техник тайёргарлиги машқлар мажмуаси танлаб олинди.

Педагогик кузатишда бир хил гуруҳга кирувчи талабаларнинг ягона дастури бўйича шуғулланувчи 50 та гимнастикачилар қатнашишди

2.2.3. Педагогик тест.

Нazorat машқлари илмий-услубий қўлланмалар асосида танланди. Гимнастика машқларини бажариш учун энг характерли махсус жисмоний сифатларни аниқлайдиган тестларни танлаб олинди. Махсус жисмоний ва техник тайёргарликни баҳолаш мусобақа шаклида ўтказиш лозим, гуруҳ биринчилиги ёки институт биринчилиги.

Жисмоний тайёргарликни аниқлаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди:

1. Шпагат.
2. 20 метрга югуриш.
3. 4 м. арқонга чиқиш (оёқлар ёрдамисиз).
4. Гимнастика деворида оёқларни кўтариш.
5. Қўлларни букиб ёзиш.
6. Бурчак ҳосил қилиш.
7. Ҳалқада куч билан чиқиш.

2.2.4 Педагогик тажриба.

Тажрибанинг мақсадидан келиб чиққан ҳолда, педагогик тажриба 9 ойга мўлжалланди. Дастлаб гимнастикачининг махсус жисмоний тайёргарлигига ривожланиш даражасини солиштириш таҳлили ўтказилди. Натижалар асосида бир - бири билан фарқ қилмайдиган назорат ва тадқиқот гуруҳлари бўлинди.

Педагогик тажрибанинг бошида ва охирида иккала гуруҳда ҳам гимнастикачиларнинг спорт – техник махорати кўрсатгичлари олинди ва махсус жисмоний тайёргарлигининг назорат тажрибалари ўтказилди.

2.2.5. Математик-статистика услублари.

Маълумотларни статистик (17) ишлаб чиқиш қуйидаги кўрсатгичларни ҳисоблашда тугалланади: (X) ўртача арифметик, (σ) ўртача квадратик четланиш.

2.3. Тадқиқотни ташкил этилиши

Тадқиқот Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти гимнастика спорт золида Спорт педагогика махортини ошириш машғулотларида 2014 йилнинг январ ойидан 2014 йилнинг декабр ойига қадар ўтказилади.

Унда III – II разрядли ўғил бола гимнастикачилардан 50 таси иштирок этди. Тадқиқот икки босқичда ўтказилди.

Биринчи босқичда (2013 йил октябр -2014январ) илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили асосида ишнинг долзарблиги, мақсади ва вазифалари аниқланди.

Иккинчи босқичда (2014 йил январ - 2014 йил декабр) педагогик кузатув ва тажриба ўтказилди.

Тадқиқот гимнастикачиларни махсус жисмоний тайёргарлик П.К.Петров (2003) китобидаги тасия қилган жадвал бўйича натижалари аниқланди (1-илова). Педагогик тажриба жараёнида сифатларни ривожлантириш учун махсус машқлар мажмуаси ишлаб чиқилди ва уни қўллашнинг самарадорлигини амалга оширилди.

Махсус жисмоний тайёргарлиги ўсиш динамикаси, техник тайёргарлигига алоқадорлиги кўриб чиқилди.

III БОБ. ДАСЛАБКИ ТАДҚИҚОТНИ ТАҲЛИЛИ

3.1. Талабаларнинг «СМПО» фанининг дастури бўлимлари бўйича ва амалий кўникмаларини педагогик таҳлил қилиш

Спорт гимнастикаси турлари бўйича ўқув адабиётлари материалларининг батафсил таҳлили , «Спорт-педагогик маҳоратини ошириш» фани назарияси ва услубияти иш дастурларини дастлабки ўрганиш натижаларининг педагогик ва статистик маълумотлари қуйидаги хулосага келиш имконини берди:

Спорт гимнастика ихтисослиги бўйича ўқишга кирган биринчи босқич талабаларида жисмоний, махсус-ҳаракат ва техник тайёргарлик даражаси паст, бу уларнинг асосий ва снрядли гимнастика дастур талабларини самарали ўзлаштириш қобилиятига жиддий таъсир кўрсатади;

СМПО фанини амалиёт даврида машғулотларни ташкил қилиш ҳамда ўтказиш амалий кўникмалари даражасига салбий таъсир кўрсатади;

-икки сменали иш жадвалига ўтиш ўнлаб йиллар давомида шаклланган «Спорт-педагогик маҳоратини ошириш» (СМПО) курсини ташкил қилиш ва ўтказиш тизимини бузди ва дастурнинг малакавий талабларини муваффақиятли ўзлаштиришга салбий таъсир кўрсатди .

Юқорида баён қилинганлар 2013-15 ўқув йилида “Гимнастика назарияси ва услубияти”кафедрасида ихтисослашаётган 1-4 босқич талабалари контингенти ўртасида дастлабки тажриба ўтказишга асос бўлди. Тадқиқотлар жараёнида шуғулланувчиларнинг машғулот фаолияти тузилмаси ҳамда мазмуни, талабаларнинг танланган ихтисослик бўйича махсус-ҳаракат ва техник тайёргарлиги аниқланди.

«Спорт гимнастика» ихтисослиги талабаларининг барқарор ҳаракат малакасини шакллантириш ва кўникмаларни эгаллашлари учун спорт гимнастиканинг ҳар бир тури аҳамиятли эканлигини эътиборга олинган ҳолда икки семестр давомида техник ва жисмоний тайёргарлик бўйича

назорат мусобақалари натижалари талабларни бажариш юзасидан тасдиқланган жадвалга мувофиқ таҳлил қилинди.

Курсларнинг иш дастурларида машғулотларига ажратиладиган режадаги вақт ҳажмининг хронометражи маълумотлари билан фоизли нисбати бир биридан фарқ қилмайди. Энг ишончли фарқлар қўлланиладиган спорт гимнастика кўрсаткичларида ва семестрлар ҳамда курслар бўйича жорий мусобақалар натижаларида аниқланди.

Шунинг учун биз СПМО курси ўқув ва спорт машғулотлари тузилмаси ҳамда мазмунини эксперт текшируви материалларини таҳлил қилишда асосий эътиборни қуйидагиларга қаратдик:

- СПМО иш дастурини мазмунига ;
- гимнастика кўпкураши турларида дастурдаги машқларни ўрганиш ва мустаҳкамлаш учун ажратиладиган вақт ;
- техник ва махсус-жисмоний тайёргарлик бўйича нazorat текширувлари ва режадаги мусобақалар натижалари

Ўрганилаётган дастурлар мазмунининг қиёсий таҳлили шуни кўрсатдики, режалаштирилаётган ва тавсия қилинаётган машқлар асосан амалий 1-босқич 152с., 2- босқич 152с., 3-босқич 132с., 4-босқич 198с. киритилган (СПМО курси). Болалар спорт мактабида бошланғич тайёргарлик гуруҳларида 288-300 соатгача. Демак режадаги берилган соатлар кам, лекин тренировка машғулотини берилган соатларга мўнжаллаб такомиллаштириш керак.

Тренировка машғулотини хронометражи, снарядларда машқларни ўргатиш ва такомиллаштириш учун ажратиладиган вақт режалаштирилганидан 23.5% кам. Шунинг учун курс раҳбарлари кўпкурашнинг учта тури ўрнига иккита турида машғулотлар ўтказишларига тўғри келган, бу талабаларга нафақат дастурда режалаштирилган машқларини ўзлаштиришга, балки ўқув амалиётини ҳам тўлиқ ҳажмда ўтказишга имкон бермаган. Бу эса бўлажак мутахассиснинг ҳаракат кўникмаси ва касбий билимлари ҳамда кўникмаларини

шакллантириш самарадорлигига таъсир қилмасдан қолмаган.

Гимнастик машқларга дастлабки ўргатиш жараёнида мураббийлар аксарият ҳолларда, айрим муаммоларга дуч келиши кузатилиб туради. Жумладан, ҳатто энг оддий гимнастик элемент техникасига ўргатишда муайян жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига таянилади. Аммо кўпинча шу сифатларнинг ривожланганлик даражаси гимнастик элементларни самарали ўзлаштириш имконини бермайди. Шундай вазиятларда одатда икки йўналишда ташкил этиладиган махсус машғулотдан фойдаланиш тавсия этилади.

Расмий мусобақалар натижалари юқорида айтилганларни ишончли тасдиқлайди (3.1-жадвал). Учинчи босқич талабалари кўпкурашнинг олтида турида иккинчи разряд талабларини бажаришлари шарт эди. Мусобақаларга ҳакамлик қилиш тўртинчи босқич талабаларига «Спорт ҳаками» тоифасини олиш учун ўқув дастурининг мажбурий талаби сифатида топширилди. Шунинг учун кўпкурашнинг кўпгина турларида ҳакамликнинг тўлиқ холислиги тўғрисида шартли айтиш мумкин.

Малакавий мусобақа баённомалари маълумотларига мувофиқ (3.1-жадвал) кўпкурашнинг тўртта турида дастур машқларини учинчи босқич талабалари 8.38 балл билан бажардилар ва малакавий талаблардан ошиб кетиш ($P > 0.05$) кузатилди, қолган икки турда эса (дастакли от ва ҳалқалар) бажарилаётган комбинациялар учун ўртача баҳо 7.35 баллни ташкил қилди. Аниқланишича, снарядларда дастурдаги машқларни бажариш учун баҳо (таяниб сакрашдан ташқари - 8.46 ± 0.31 балл) малакавий баҳодан кам бўлди (мос равишда 7.45 ± 0.62 ва 7.83 ± 0.51 балл). Бу қуйидагиларга боғлиқ бўлди:

- таяниб сакрашда дастурдаги машқлар мураккаблик даражаси бўйича малакавийдан паст;

- баҳоларда қайд этилган номувофиқлик, назаримизда, ҳакамларнинг паст малакаси ва гимнастикада қабул қилинган ҳакамликнинг субъективлиги билан боғлиқ.

Талабаларининг гимнастика кўпкураши турлари бўйича техник тайёргарлик даражасига берилган эксперт баҳо

№	Ўқув ва малакавий дастур машқлари (2-катталар разряди, 6-семестр)	Ижро учун баҳо
I	Акробатика	
	1. Узоққа умбалоқ ошиши	6.10±0.49
	2. Чўккалаб ўтирган ҳолда куч билан бошда тик туриши, олдинга умбалоқ ошиб д.ҳ.га қайтиши	8.40±0.43
	3. «Кўприк» ва айланиб бурилиб бир тиззада тик туриб таяниши ҳолатига ўтиши,	8.70±0.17
	4. Уч қадам югуриб келиб сакраб олдинга умбалоқ ошиши	8.30±0.34
	5. Бир оёқда мувозанат сақлаш, олдинга оёқни ташлаш ва олдинга умбалоқ ошиши	7.70±1.00
	6. 90 см баладликдаги тўсиқ устидан сакраб олдинга умбалоқ ошиши	8.37±1.07
	7. Бир оёқда силтаниб ва иккинчисида депсиниб қўлларда тик туриши	7.90±0.51
	8. Ёнга ўгирилиши	8.45±0.47
	9. Олдинга ўгирилиши	7.76±0.79
	10. Қўлларда тик туриши орқага умбалоқ ошиши	6.70±1.40
	$\bar{X} \pm \delta$	7.84±0.67
	Малакавий машқлар ва уларни баҳолаш	
	1. Бир оёқда мувозанат сақлаш - 1.0 б.	8.55±1.70
2. Бир оёқда силтаниб иккинчисида депсиниб қўлларда тик туриш - 2.0 б.	7.92±1.43	

3.1-жадвал давоми

	3. Олдинга умбалоқ ошиб чўккалаб таяниш - 0.5 б.	8.75±1.20
	4. Туриш ва икки-уч қадам югуриш - 0.5 б.	8.75±0.97
	5. Олдинга ўгирилиб бир оёқда туриб қолиш - 3.0 б.	8.47±0.79
	6. Олдинга ўгирилиб икки оёқда туриб қолиш -3.0 б.	7.54±0.83
	$\bar{X} \pm \delta$	8.32±1.44
	Дастакли от	
	1. Таяниб оёқларни силташлар ва от устидан ошириб силташлар	7.79±0.75
	2. Оёқларни чалиштиришлар	5.67±0.57
	3. Дастакларда айланишлар	4.75±0.37
	4. Сакраб тушиш	7.47±0.54
	$\bar{X} \pm \delta$	6.42±0.67
	Малакавий машқлар ва уларни баҳолаш	
II	1. Чап оёқ билан ўнгга айланиш - 2,0 б.	7.97±0.37
	2. Ўнг оёқ билан айланиш - 1,5 б.	6.99±0.32
	3. Ўнг оёқда от устидан ўтиб силташлар - 0,5 б.	6.85±0.48
	4. Чапга чалиштириш - 3,0 б.	7.77±0.52
	5. Ўнг оёқда от устидан ошириб силтаниш ва ўнгга бурилиб бурчак бўлиб орқага отга чап ёнбоши билан тик туриш ҳолатига сакраб тушиш - 3,0 б.	6.85±0.44
	$\bar{X} \pm \delta$	7.29±0.43
	Таяниб сакраш	
	Сакраш столи ёки узунасига турган от, баландлик 135 см	

3.1-жадвал давоми

III	1. Энига турган эшак устидан оёқларни букиб сакраш	8.60±0.41
	2. Энига турган от устидан 90° бурилган ҳолда ёнламача сакраш	8.70±0.23
	3. Энига турган от устидан ёнламача сакраш	8.60±0.25
	4. Узунасига турган от устидан оёқларни кериб сакраш	7.80±0.42
	5. Эгри югуриб бир оёқда силтаниб, иккинчиси билан депсиниб от устидан бурчак бўлиб сакраб ўтиш	8.70±0.22
	$\bar{X} \pm \delta$	8.46±0.31
	Малакавий машқлар ва уларни баҳолаш	
	1. Эгилиб-ёзилиб гимнастика столи ёки узунасига турган от устидан олдинга ўгирилиш-10 б.	8.65±0.36
	2. Букилиб ёки учиб гимнастика столи ёки узунасига турган от устидан ўгирилиш-10 б.	6.55±0.29
	$\bar{X} \pm \delta$	7.35±0.32
IV	Ҳалқалар	
	1. Динамик машқлар	6.77±0.97
	2. Статик машқлар	7.37±0.89
	$\bar{X} \pm \delta$	7.07±0.93
	Малакавий машқлар ва уларни баҳолаш	
	1. Осилган ҳолда куч билан букилиб осилиш -1.0 б.	8.75±0.27
	2. Букилиб олдинга буралиш - 1.0 б.	6.75±0.15
	3. Орқага силкиниб кўтарилиш - 2.0 б.	6.95±0.13
	4. Бурчак ушлаш - 0.5 б.	8.45±0.97

3.1-жадвал давоми

	5. Куч билан букилиб, қўлларни буккан ҳолда қўлларда тик туриш - 3.0 б.	4.95±0.16
	6. Куч билан, қўлларни буккан ҳолда букилиб осилиш ҳолатига ўтиш - 1.0 б.	8.55±0.79
	7. Орқага буралиш - 0.5 б.	7.95±0.59
	8. Букилиб орқага сальто билан сакраб тушиш - 1.0 б.	6.97±0,24
	$\bar{X} \pm \delta$	7.42±0.41
	Бруслар	
	1. Осилган ҳолатдан куч билан кўтарилиб таяниш	7.20±0.87
	2. Таяниб силкинишлардан орқага силтаниб сакраб тушиш	8.40±0.67
	3. Таянган ҳолда силкинишлар	8.70±0.47
	4. Билакларга таянган ҳолда силкинишлар	7.97±0.91
	5. Оёқларни кериб ўтириб таянишдан чап (ўнг) оёқни олдинга силтаб ўтиб ўнг (чап) оёқда айланиб таяниш	6.30±0.77
	$\bar{X} \pm \delta$	7.71±0.73
V	Малакавий машқлар ва уларни баҳолаш	
	1. Тик осилган ҳолда, сакраб, ходалар остида айланиб таяниш - 3.0 б.	7.53±0.37
	2. Бурчак, ушлаш - 0.5 б.	8.42±0.22
	3. Куч билан букилиб, оёқлар керилган, тўғри қўллар билан қўлларда тик туриш - 2.0 б.	8.35±0.49
	4. Елка билан олдинга ёки орқага айланиб бурилиш - 2.0 б.	8.36±0.31

3.1-жадвал давоми

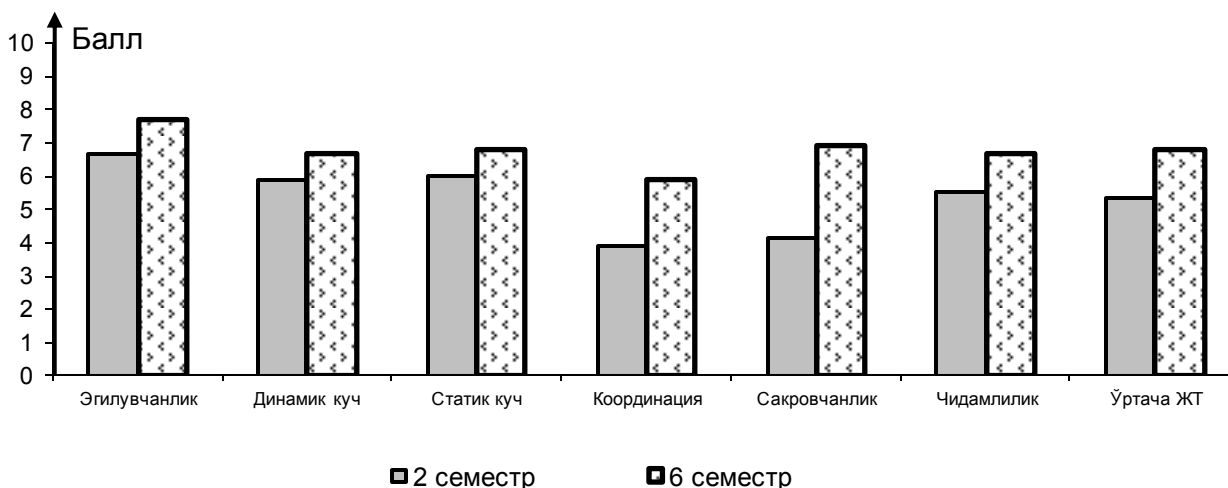
	5. Олдинга силкиниб букилган ҳолда осилиш ҳолатига тушиш, ёзилиб кўтарилган ҳолда таяниш - 1.0 б.	8.47±0.27
	6. Орқага силкинган ҳолда кўлларда таяниш -1.0 б.	8.35±0.17
	7. Олдинга силкиниб кўтарилиш - 1.0 б.	7.54±0.25
	8. Орқага силкиниб иккита хода устидан бурчак билан сакраб тушиш - 1.0 б.	8.27±0.31
	$\bar{X} \pm \delta$	8.16±0.30
	Турник	
	<i>1. Бир оёқда силтаниб, иккинчисида депсиниб ўгирилиб кўтарилиши</i>	8.20±0.67
	<i>4. Икки оёқда депсиниб ўгирилиб кўтарилиши</i>	8.05±0.11
	<i>6. Биттасида осилган ҳолда биттасида кўтарилиб оёқларни кериб таянишга ўтиш (тепадан таяниши)</i>	7.60±0.47
	<i>7. Осилган ҳолда куч билан ўгирилиб кўтарилиши ва аста осилган ҳолатга тушиши</i>	8.30±0.49
VI	$\bar{X} \pm \delta$	8.22±0.43
	Малакавий машқлар ва уларни баҳолаш	
	1. Осилган ҳолатда силтанишлардан орқага силкиниб кўтарилиш - 2.0 б.	8.09±0.49
	2. Орқага айланиб осилиш - 2.0 б.	9.05±0.23
	3. Орқага катта айланиш - 3.0 б.	9.05±0.17
	4. Катта силтаниш билан ўгирилиб таяниш - 1.0 б.	8.67±0.27
	5. Айланиб бурилиш билан ёйсимон силтаниб ҳар хил ушлаган ҳолда осилишга ўтиш - 1.0 б.	7.37±0.97

3.1-жадвал давоми

	6. Иккитаси билан кўтарилиб орқадан таяниш, ушлашни қайта ўзгартириш ва пастдан ушлаш -1.0 б.	8.67±0.51
	7. Олдинга айланиб сакраб тушиш - 1.0 б.	8.34±0.63
$\bar{X} \pm \delta$		8.46±0.47
1	2-семестрда кўпкураш учун баллар йиғиндиси	30.9±4.77
2	4-семестрда кўпкураш учун баллар йиғиндиси	42.3±3.07
3	6-семестрда кўпкураш учун баллар йиғиндиси	48.3±3.37

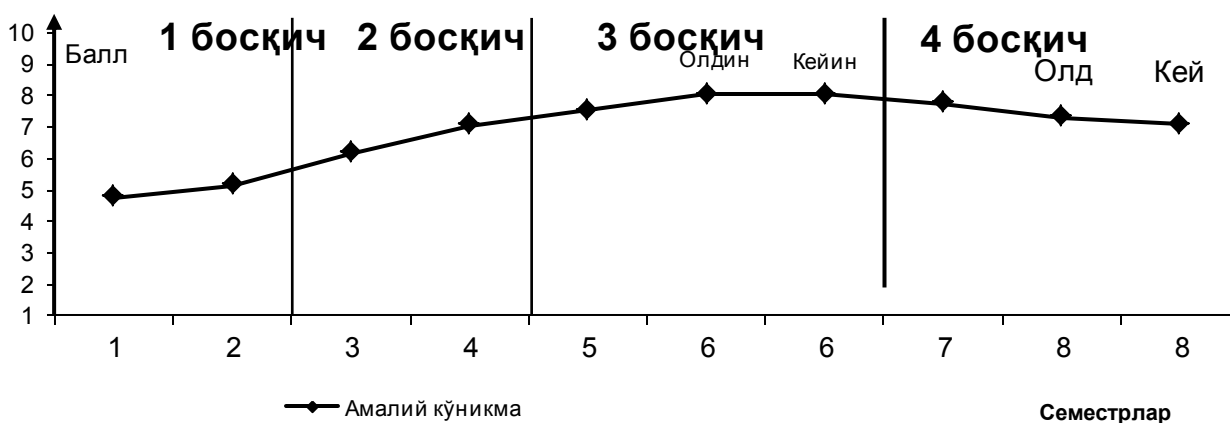
Спорт назариясидан маълумки, гимнастика снарядларида бажариладиган элементлар, бирикмалар ва комбинацияларни муваффақиятли эгаллаш учун талаба бўғимларда юқори даражадаги ҳаракатчанликка, координация қобилиятларига, кучга ва махсус-куч чидамлилигига эга бўлиши лозим. Бироқ ўтказилган жисмоний тайёргарлик бўйича синовлар кўрсатганидек, аттестация мусобақаларининг асосий босқичида (6-семестр) талабаларда айнан ушбу сифатлар етишмаган. Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин (7); Ю.К.Гавердовский (13); Л.П.Матвеев (23); Ю.В.Менхин (25); Д.Х.Умаров (36); А.К.Эштаев, М.Н.Умаров (32) ўз ишларида тасдиқлаганларидек, гимнастикада жисмоний тайёргарликнинг якуний мақсади жисмоний сифатларни оптимал жисмоний тўқинлик даражасига етказишдан иборат.

Хусусан, маълумотлардан кўринадик (3.1-расм), координацион қобилиятлар натижаси (5.89±0.89 балл), динамик (6.37±1.02 балл) ва статик куч (6.97±0.97 балл), шунингдек, координацион ва куч чидамлилиги натижалари (6.67±0.79 балл) талаб қилинганидан анча паст. Шунинг учун МЖТнинг паст даражаси белгиланган даражадаги натижалилик билан дастурнинг тўлақонли юқори сифатда ва ишончли ўзлаштирилишини таъминлаш имконини бермади.



3.1-расм. 2 ва 3 босқич талабаларида жисмоний тайёргарлик бўйича назорат мусобақаларини эксперт баҳолаш натижалари

Барқарор ҳаракат кўникмаси тўғрисида гапириш жуда қийин, чунки назорат чамалашлари натижалари ўзгариши динамикаси разрядга тортиб чиқариш ишорасини кўрсатади (6-семестр), бу саккизинчи семестр охирида техник тайёргарлик кўрсаткичларининг иккинчи босқич охирида (4-семестр) қайд этилган даражагача камайиши билан (мос равишда 8.05 ± 0.56 дан 7.1 ± 0.98 баллгача) тасдиқланади, (3.2.расм).

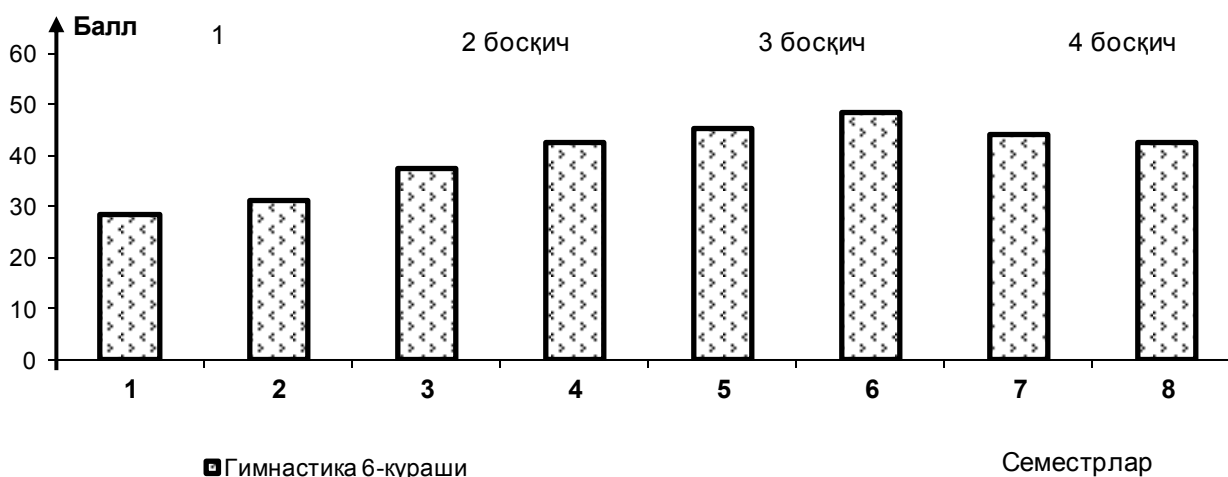


3.2-расм. 1-4 босқич талабалари томонидан ўқув дастури машқлари ва кўпкураш малакавий дастури элементларини ўрганиш бўйича амалий кўникма кўрсаткичлари динамикаси

Вақтнинг чекланганлиги гимнастика снарядларида бажариладиган машқларни ўргатиш масалалари бўйича кўникмаларни талабаларга сингдиришга салбий таъсир кўрсатди.

Қайд этилганидек, СПМО курси ўқув-машқ машғулоти асосан разряд машқларини ўзлаштиришга ва мураббий-ўқитувчининг хоҳишига кўра айрим базавий жисмоний сифатларни ривожлантиришга ҳар замонда йўналтирилган эди. Кўпкураш турларида яқинлаштирувчи ва ривожлантирувчи машқларни танлаш педагогнинг билимлари ва кўникмалари даражаси билан аниқланган.

Снарядларда бажариладиган машқларни ўзлаштириш технологияси, махсус-ҳаракат (хореографик), жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича дастур элементларини ўргатиш ва ўқув ҳамда машқ қилиш машғулотларини ўтказиш воситалари ва услубларидан фойдаланиш юзасидан касбий-педагогик масалалар минимумгача камайтирилган, яъни умуман ўтказилмаган. Жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлиги бўйича машғулотларни ташкил қилиш ҳамда ўтказиш тўғрисида гапирмаса ҳам бўлади. Ушбу билимлар эса гимнастика бўйича бўлажак мутахассисга мамлакатимизнинг ўқув ва соғломлаштириш муассасаларида ишлаётганда керак бўлади.



3.3-расм. 1-4 босқич талабаларида семестрлар ва ўқув йиллари бўйича кўпкураш бўйича назорат мусобақаларининг эксперт баҳолари натижалари

Педагогик кузатувлар шуни кўрсатдики, ўқитувчилар ўқув машғулоти жараёнида сафда бажариладиган ва умумий ривожлантирувчи машқларни ўрганиш ҳамда такомиллаштиришга

ажратиладиган вақтни асоссиз равишда кўпайтиришган, бу снарядларда бажариладиган машқларни ўргатиш ва такомиллаштириш устида ишлаш учун ажратиладиган вақтнинг 23,5%га камайишига олиб келган. Шунинг учун курс раҳбарлари кўпкурашнинг учта тури ўрнига иккита турида машғулотлар ўтказишларига тўғри келган, бу талабаларга нафақат дастурнинг режалаштирилган машқларини ўзлаштиришга, балки ўқув амалиётини ҳам тўлиқ ҳажмда ўтказишга имкон бермаган.

Кўп йиллик педагогик тажриба талабаларнинг амалиётга тайёргарлик кўриш якуний босқичидаги мазкур машқлар гуруҳи бўйича билим ва кўникмалари ҳажми 8.5 ± 0.5 баллдан кам бўлмаслиги лозимлигини кўрсатади. Тайёргарликнинг ушбу даражаси унга дарснинг ташкилий қисмини етарлича муваффақиятли бошқариш ва тежалган вақтни ўқув машғулотининг асосий вазифасини, аниқроғи дастурнинг яқинлаштирувчи-ривожлантирувчи ва махсус-ҳаракатланиш машқларини ўргатишга самарали ишлатиш имконини беради.

Етарлича юқори ҳаракатчанлигига, координацион қобилиятларга, кучга ва махсус-куч чидамлилигига эга бўлиши лозим. Бироқ МЖТ бўйича ўтказилган синовлар талабаларда айнан шу сифатларнинг малакавий мусобақаларнинг асосий босқичида (6-семестр) етишмаганлигини кўрсатди. Спорт назариядан маълумки, гимнастикада жисмоний тайёргарликнинг якуний мақсади жисмоний сифатларни оптимал жисмоний тўниклик даражасигача ривожлантиришдан иборат (16,18,19,21,39).

Назорат синовлари маълумотлари шуни кўрсатадики, координацион қобилиятлар (5.89 ± 0.89 балл), динамик (6.7 ± 1.02 балл) ва статик куч (6.97 ± 0.97 балл), координацион ва куч чидамлилиги (6.67 ± 0.79 балл) кўрсаткичлари катталиги зарур бўлганидан анча кам. Шунинг учун МЖТнинг паст даражаси талабаларга машқланганлик ва махсус-ҳаракат тайёргарлигининг режалаштирилган даражасига эришиш имконини бермади.

Хусусан, мусобақалар баённомалари маълумотларига кўра (3.1-жадвал), кўпкурашнинг тўртта туридаги малакавий комбинацияларни учинчи босқич талабалари 8.38 балл билан ишончсиз бажаришди ва малакавий талаблардан ошиб кетиш кузатилди, қолган икки турда эса (дастакли от ва ҳалқалар) бажарилаётган комбинациялар учун ўртача баҳо 7.35 баллни ташкил қилди. Экспертларнинг аниқлашича, ўқув дастуридаги снарядлардаги машқларни бажариш учун баҳо (таяниб сакрашдан ташқари - 8.46 ± 0.31 балл) малакавийдан кам бўлди (мос равишда 7.45 ± 0.62 ва 7.83 ± 0.51 балл).

Мураккаб ҳаракат координациясига эга спорт турлари етакчи назариётчилари тавсиялари, шунингдек, дастлабки тадқиқотлар натижалари қуйидагиларни аниқлаш имконини берди: спорт гимнастикаси воситаларининг семестрлар ва ўқув йилларидаги фоиз нисбатлари; уларнинг СПМО машғулотида оқилона тақсимланиши; махсус-ҳаракат ва техник тайёргарлик даражаси. Ва улар асосида 1-4 босқич талабаларида ҳаракат малакаси босқичма-босқич шакллантириш бўйича комплекс дастур ишлаб чиқиш имконини берди.

Ишлаб чиқилган комплекс дастурни тажрибада асослаш ва тадқиқотнинг олинган натижаларини «Ихтисослик» курси талабаларининг ўқув жараёнига жорий этишни долзарб ва зарур деб ҳисоблаймиз.

3.2 Спорт гимнастикаси бўйича ихтисослашаётган талабаларнинг техник ва ҳаракат тайёргарлиги

3.2.1. Тажриба ва назорат гуруҳлари талабалари жисмоний тайёргарлигининг қиёсий таҳлили

Ю.К.Гавердовский (13); Ю.В.Менхин (24) ларнинг фикрича, снарядларда машқ бажаришда гимнастикачининг махсус-ҳаракат фаолиятини таъминлаш кўп жиҳатдан базавий жисмоний сифатларнинг мувозанатлашган ўзаро таъсири билан, биринчи навбатда, бўғимлардаги ҳаракатчанлик, куч ва координацион қобилиятларнинг намоён бўлиши, қатъиятлилик ва дадиллик билан белгиланади. Ҳар бир снаряддаги машқ ўзига хос қобилиятлар тузилмасини талаб қилади. *Турникда* бажариладиган машқларни муваффақиятли ўзлаштириш учун елка бўғимларининг яхши ҳаракатчанлиги, қўл мушаклари, қорин пресси ва орқа мушаклари кучи керак бўлади. *Брусларда* машқ бажариш учун елка ва тос-сон бўғимлардаги ҳаракатчанлик, қўллар ва юқори елка камари мушакларининг динамик ва статик кучи, куч чидамлилиги талаб қилинади. *Таяниб сакрашни* эгаллаш учун яхши сакровчанлик, ҳаракат координацияси, мўлжал ола билиш, қатъиятлилик ва дадиллик талаб этилади. *Эркин машқларда* муваффақият гавданинг барча бўғимларидаги ҳаракатчанлигига, ҳаракат координацияси ва сакровчанликка, *ҳалқаларда* машқ бажариш эса динамик ва статик режимда куч қобилиятларини намоён қилишга, елка ва тос-сон бўғимларининг ҳаракатчанлигига боғлиқ. Гимнастикачи *дастакли отда*, ҳаракат координациясини юқори даражасига, тос-сон бўғимларидаги ҳаракатчанликка, динамик куч, куч ва координацион чидамликка эга бўлиши лозим (2-3 илова).

В.П.Коркин (18); Ю.В.Менхин (25); Е.Ю.Розин (27) ўтказилган тадқиқотлар маълумотларига асосланган ҳолда гимнастика машқларини эгаллаш жараёнида махсус-ҳаракат, жисмоний ва техник тайёргарлик биргаликда, ўзаро боғлиқликда намоён бўлишини эътироф этадилар. Юқорида саналган қобилиятларнинг интеграл кўрсаткичи ва иккинчи

спорт разряди дастурини («Б» дастури) эгаллаш муваффақияти орасида узвий боғлиқлик мавжудлиги қайд этилди .

Комплекс дастурни шакллантиришда тажриба гуруҳи талабаларининг жисмоний тайёргарлигини босқичма-босқич ошириш мақсадида ўқув-машқ машғулотларининг (СПМО курси) тайёрлов ҳамда якуний қсимларида вақтни, машғулот воситалари ва услубларини оқилона тақсимлашга алоҳида эътибор қаратилди.

Уч семестр давомида (1-2 курслар) машқлардан ва улар асосида шакллантирилган УЖТ, МЖТ комплекслари фойдаланилди. Кейинги семестрларда ҳаракат сифатларини ривожлантириш бўйича барча ишлар ўрганилаётган разряд учун ЖТ бўйича меъерий талаблар ва тавсиялар асосида тузилди.

Тажрибада иштирок этаётган талабаларнинг ҳаракат тайёргарлиги даражасини ўрганиш бўйича ўтказилган кузатувлар материаллари муайян қонуниятни аниқлаш имконини берди (4.6-жадвал): якуний семестрга келиб барча талабаларда, қўлланилган тайёргарлик воситаларидан катъи назар, натижалар ишончли ўсди. Бироқ назорат гуруҳи талабаларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичи дастлабки тадқиқотлар босқичида қайд этилган (мос равишда $6,18 \pm 1.43$ ва 7.11 ± 1.11) ва юқорида берилган маълумотлардан ишончли тарзда юқори бўлмаган. Тажриба гуруҳида эса натижалар анча юқори бўлди, айниқса бўғимлардаги ҳаракатчанлик (12.7%), хореографик тайёргарлик (16.5%) ва координацион қобилиятлар (28.1%) бўйича кўпроқ даражада ўсди.

Биз таклиф этган ҳаракат сифатларини ривожлантириш дастурининг самарадорлиги ҳаракатлар «мактаби» (хореографик тайёргарлик) ва жисмоний сифатлар (3.1-3.2расм), жисмоний тайёргарлик машқларини айланма усулда ўтказиш учун мажмуа қўлланилди (4-илова). кўрсаткичларининг изчил ўсиш динамикаси билан, тасдиқланади. 3.3-жадвалдан кўринадики, тажриба гуруҳи талабаларида уларнинг ўзгариш катталиги назорат гуруҳидаги ўзгариш маълумотларига нисбатан (мос

равишда 5,16 ва 15.5%) бир хил даражада. Демак, қўлланиладиган тайёргарлик воситалари ва текшириладиган сифатларда машқларининг утилизация жараёнини ўз вақтида назорат қилиш самарали ва ихтисослик курси иш дастурларига киритиш учун тавсия қилиниши мумкин.

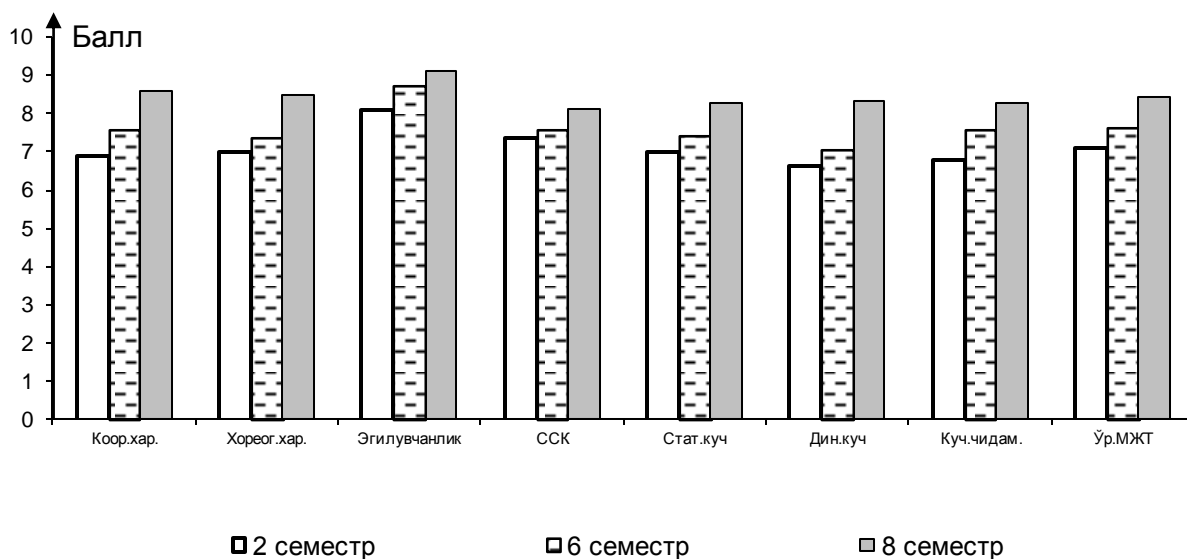
3.2.2. Тажриба ва назорат гуруҳларидаги талабалар техник тайёргарлигининг қиёсий таҳлили

Спорт гимнастикаси бўйича етакчи назарийчилар Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин (7); Ю.К.Гавердовский (13); Ю.В.Менхинларнинг (25) фикрича, гимнастикада ҳаракат кўникмаси ўрганиладиган машқ техникаси ва гимнастика усули нуқтаи назаридан

3.3-жадвал

Тажриба якунлангандан сўнг ўрганиладиган гуруҳларда талабаларнинг жисмоний тайёргарли бўйича назорат синовлари натижалари (балл) ($\bar{X} \pm \delta$) (Май 2014 й., 8-семестр)

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари	Тажриба якунлангандан сўнг			
	ТГ	В%	НГ	В%
1.Координацион қобилиятлар	8.57±0.56	6.5	6.17±0.95	15.4
2.Хореографик тайёргарлик	8.47±0.47	5.5	7.07±0.97	13.7
3.Тезлик-куч тайёргарлиги	8.09±0.36	4.4	7.03±1.14	16.2
4.Буғимлардаги ҳаракатчанлик (эгиловчанлик)	9.13±0.24	2.6	8.07±1.65	20.4
5.Махсус чидамлилик	8.29±0.51	6.5	7.20±0.84	11.7
6.МЖТ бўйича ўртача	8.51±0.43	5.5	7.11±1.11	15.6



3.4-расм. Тажриба гуруҳи талабаларининг жисмоний тайёргарлиги бўйича назорат мусобақаларини эксперт баҳолаш натижалари

яхлит гимнастика машқида ҳаракатларни бошқаришнинг мукамал, оқилона усулидир. Муаллифлар, тўғри қайд этганларидек, гимнастикада ҳаракат кўникмалари - бу гимнастикачи меҳнат унумдорлигининг субъектив омилидир: улар қанча яхши шаклланган бўлса, спорт маҳорати шунча юксак бўлади. Ўқув-машғулот жараёни ўтаётган шароитлар объектив омил ҳисобланади.

Тажриба гуруҳи талабаларининг ҳаракат кўникмаси ҳаракатлар ёки ўрганилаётган машқни академик машғулотлар ва СПМО курси жараёнида кўп марта бир қолипда такрорлаш йўли билан шакллантирилди. Бунда машқ тузилмасига жиддий ўзгартиришлар киритилмади, у одатга кўра, бир хил шароитларда бажарилди. Ижро техникаси аста-секин, семестрдан-семестрга режалаштирилган намунага, малакавий дастур машқлари техникасига яқинлашиб борди.

Тажриба гуруҳи талабаларининг махсус-ҳаракат ва техник тайёргарлиги уларнинг асосий ва спорт гимнастикаси машқларини

босқичма-босқич ўзлаштириш ва такомиллаштириш маҳорати бўйича белгиланди:

-биринчи босқичда (1-семестр): - УРМ, сафланиш ва амалий машқлар (АГ), асосий осилишлар ва таянишлар, уларда силтанишлар, полда ва тургичларда кўлларда тик туриш, шпагатлар, олдинга ва ён билан ажралишлар, секин ажралишлар. УЖТ ва МЖТни ривожлантириш устида ишлаш, батутда оддий сакрашлар, хореографик тайёргарлик;

-иккинчи босқичда (2-3 семестрлар): - саф машқларини такомиллаштириш, УРМ, АГ, рондат, фляк, лонжа ёрдамида олдинга ва орқага поролон чуқурга сальто, икки кўл билан грибокда ва бир кўлда дастакли отда айланиш, ростланган ҳолда бир ва икки кўлда кўтарилиш, чуқурликка сакраш ва юмшоқ тушиш, энига ва узунасига турган от (сакраш столи) устидан оёқларни кериб ва буккан ҳолда сакраш, батутда сакраш, хореографик тайёргарлик. МЖТни ривожлантириш устида ишлаш;

-учинчи босқичда (4-8 семестрлар): - сафланиш машқларини такомиллаштириш, УРМ, АГ, ИИ ва имкон қадар биринчи разряд малакавий дастур элементлари, боғламлари, бирикмалари ва комбинациялари. МЖТни ривожлантириш устида ишлаш, батутда сакраш ва хореографик тайёргарлик. Ушбу даврда гимнастика усули шаклланиши ва снарядларда машқларни бажариш техникаси такомиллаштирилиши лозим.

Тадқиқотлар жараёнида қайд этилишича, комбинацияларнинг кўпгина элементлари, айниқса иккинчи разрядники биринчи курс талабалари учун бутунлай ғайриоддий ва аввалги ҳаракат тажрибаси бўйича янги эди. Уларга олдинга, орқага ўгирилишлар, кўлларда тик туриш ва гавданинг фазода ғайриоддий ҳолати билан боғлиқ бошқа машқлар катта қийинчилик туғдиради. Мураккаб вазиятларда мураббий-педагогга қуйидаги усулларни кўллаган ҳолда талабага ёрдам кўрсатиш тавсия қилинди: а) машқ ҳаракатлар тузилмаси тўғрисида янада аниқ тасаввур ҳосил қилиш (намойиш қилиш услуги); б) биз таклиф этган яқинлаштирувчи-

ривожлантирувчи ва тайёргарлик машқларини қўллаш; в) жисмоний ёрдам кўрсатиш ва ишончли эҳтиётлашни таъминлаш; г) алоҳида ҳолатларни қайд этиш ва машқ давомида «намойиш қилиш»; д) махсус қўшимча воситалар (хавфсизлик камарлари, белбоғ, поролон валик, тагликлар, чуқурлар ва ҳ.к.) ва тренажерларни қўллаш; е) талабанинг олдинги тажрибасидан ўрганилаётган машқ ёки алоҳида ҳаракатларга ўхшашларини топиш; ж) ўқувчиларга таълим ва тарбия бериш жараёнида индивидуал ва шахсий ёндашув.

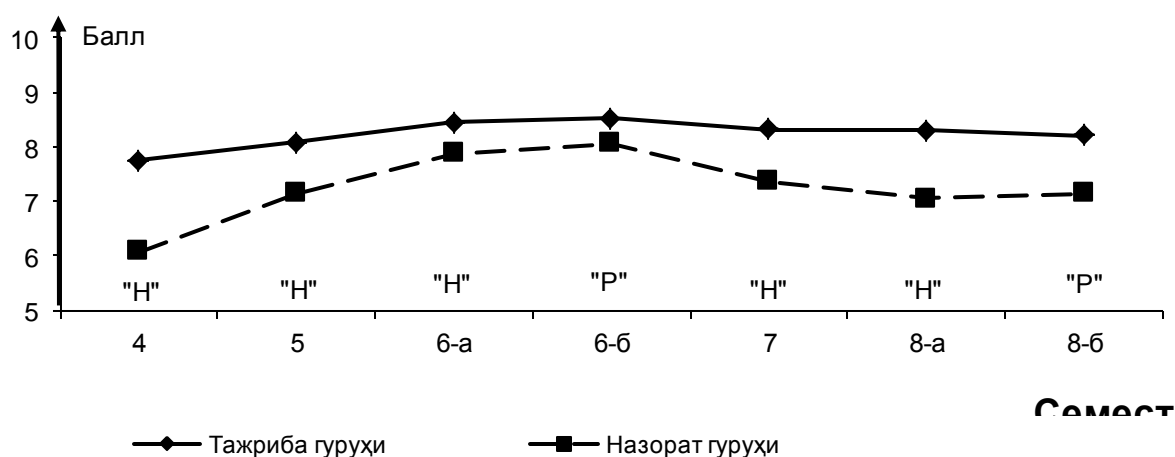
Тадқиқотларнинг кўрсатишича, бир хил гимнастика машқлари турлича қийинчилик туғдиради. Ҳаракат ва жисмоний тайёргарлиги яхшироқ бўлган талабалар, энди шуғулланаётганларга қараганда, куч ва эгилувчанликни талаб қилувчи машқларни осонроқ эгаллашган, қатъиятлироқ ва дадилроқ бўлишган. Айтиш мумкин, мураккаб ҳаракат координациясини, катта мушак кучланишлари ва куч чидамлилигини талаб қилувчи машқлар барча талабалар учун мураккаблик қилган ва узоқроқ ўргатиш ҳамда такомиллаштириш жараёнини талаб этган (3.3-жадвал; 3.5-расм).

Айтилганлардан хулоса қилиш мумкинки, агар мураббий-педагог спорт гимнастикаси шуғулланувчиларга қўядиган талабларни, демак, машқлар ва спорт маҳоратини муваффақиятли эгаллаш учун зарур қобилиятлар тузилмасини, спорт маҳорати шаклланишининг турли босқичларида ушбу тузилманинг динамикасини; алоҳида қобилиятлар ўртасидаги ўзаро боғлиқлик хусусиятларини ва ушбу ўзаро боғлиқликни белгиловчи психофизиологик механизмларни яхши билса; қобилиятларни баҳолаш ва ривожлантириш кўникмасига эга бўлса, гимнастика машқларини ўқитиш муваффақиятли амалга оширилиши мумкин. Бунда кўп нарса педагогнинг услубий маҳоратига, таълим ва тарбия сифатига боғлиқ бўлади.

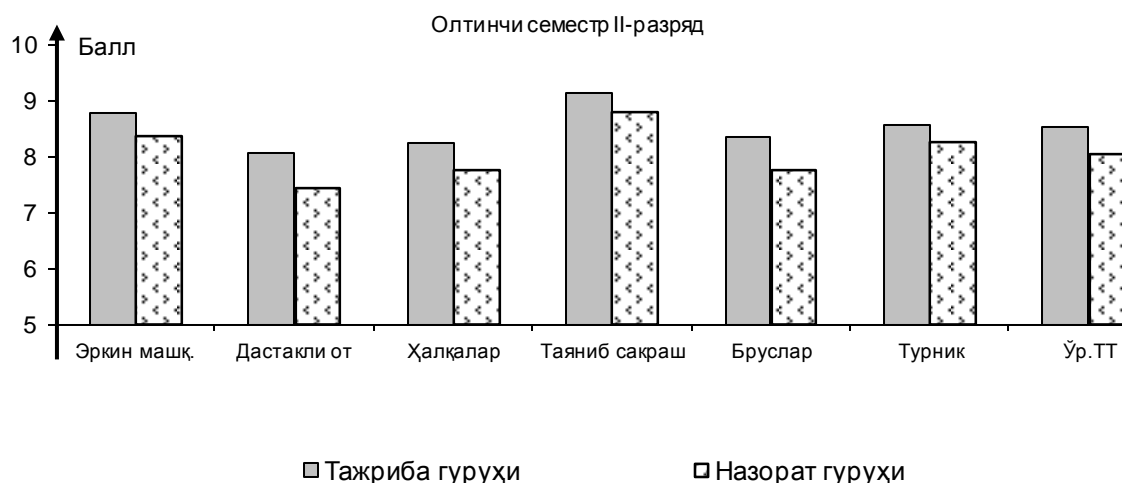
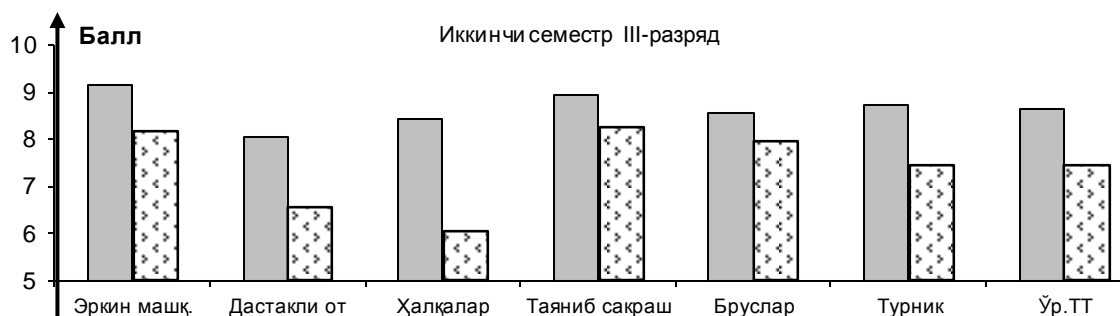
Оралиқ ва расмий мусобақалар натижалари таҳлили биз ишлаб чиққан тайёргарлик дастури самарадорлигини объектив баҳолаш ва уларга

таъсир қилган объектив сабабларни аниқлаш имконини беради (3.5-расм.). Ўсган ҳаракатланиш (хореографик ва координацион 22,3%га) ҳамда жисмоний (16.5%га) тайёргарлик тажриба гуруҳи талабаларига янада мураккаброқ «А» дастурни ўзлаштириш имконини берди (2-семестр). Бу 5-семестрдаан бошлаб, натижаларнинг барқарор ўсишини (8.65 ± 0.24 балл) таъминлади. Натижалар барча снарядлардаги малакавий чегарадан ва назорат гуруҳида кўпкураш учун ўртача баллдан (7.15 ± 0.54 балл) ортиқ бўлди (3.5.; 3.6-расм).

Шу нарса диққатни тортадики, назорат гуруҳидаги кўпчилик талабалар дастакли отда, ҳалқалар ва брусларда бижариладиган машқларни тўлақонли эгаллай олмадилар, буни биз дастлабки тадқиқотлар бошида қайд этгандик (3.4-жадвал, 3.6-расм). Бу снарядларда ўртача балл 7.65 ± 0.60 балл атрофида бўлади. Бу кўрсаткич малакавий талабларга биноан 8.5 ± 0.5 баллдан паст бўлмаслиги керак эди. Бу, биринчи навбатда, юқорида айтиб ўтилганидек, етарлича жисмоний тайёргарликнинг йўқлигига, айнан куч имкониятлари ва координацион қобилиятлар етарли эмаслигига боғлиқ. Корреляцион таҳлил натижалари фикрларимизни тасдиқлайди.



3.5-расм. Тажриба ва назорат гуруҳлари талабаларининг 2-разряд бўйича назорат (Н) ва расмий (Р) мусобақалари натижалари динамикаси



3.6-расм. Тажриба ва назорат гуруҳларида гимнастика кўпкураши бўйича ҳисобга олиш (2-босқич, иккинчи семестр) ва расмий (3-босқич, олтинчи семестр) мусобақалар натижалари

Ўзаро алоқанинг кўпчилик кўриб чиқилаётган таркибларининг етарлича юқори катталиқдаги ўзаро боғлиқлиги ва ўзаро таъсири академик машғулотлар ва СПМО курси жараёнида самарали воситалар ва услублардан оқилона фойдаланиш орқали талабаларнинг махсус-ҳаракат тайёргарлигининг сезиларли ўсиши билан боғлиқ. Координацион қобилиятларнинг ўсиши дастур элементларини ўқитиш ва базавий жисмоний сифатларни изчил ривожлантириш самарадорлигига тўғридан-тўғри таъсир кўрсатди. Хореография машқларининг талабалар махсус-ҳаракат ва техник тайёргарлигига кам миқдордаги таъсири аниқланмади, бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан юқори даражадаги ўзаро боғлиқлик бундан мустасно. Бу, биринчи навбатда, эркеклар кўпкурашининг эркин

машқлар дастурига (2-разряд) якуний натижага кам таъсир қилувчи оддий хореографик машқлар киритилиши билан боғлиқ. Ушбу машқлар гуруҳи бадиий гимнастикада, мураккаб ҳаракат координацияси билан боғлиқ бўлган спорт турларидаги катта разрядларда ва асосий ҳамда ноанъанавий гимнастикада ҳаракат қобилиятларини тарбиялашнинг базавий воситаси сифатида аҳамиятлидир.

3.4-жадвал

Тажриба жараёнида (2-семестр) ва якунлангандан сўнг (8-семестр) тажриба ва назорат гуруҳи талабаларининг назорат ҳамда малакавий мусобақалари натижалари ($X \pm \delta$)

№	Кўпкураш тури	Бажариш баҳоси (балл)			
		Тажриба гуруҳи		Нazorат гуруҳи	
		2-семестр	8-семестр	2-семестр	8-семестр
		3-разряд	2-разряд	3-разряд	2-разряд
I	1.Эркин машқлар (Акробатика)	9.15±0.19	8.77±0.37	8.15±0.57	8.35±1.44
	2. Дастакли от	8.05±1.12	8.05±0.75	6.55±1.06	7.45±0.43
	3. Таяниб сакраш	8.95±0.43	9.15±0.32	8.25±1.12	8.80±0.36
	4. Ҳалқа	8.45±0,46	8.25±0,42	6.05±0,87	7.75±0.77
	5. Бруслар	8.75±0.43	8.35±0.56	7.95±1.03	7.75±0.60
	6. Турник	8.75±0.39	8.55±0.42	7.45±1.21	8.25±1.07
II	Кўпкураш учун баллар суммаси	51.9±3.02	51.2±2.84	44.7±5.86	48.36±4.67
III	Кўпкураш учун ўртача	8.65±0.50	8.53±0.47	7.45±0.98	8.06±0.78

Айни пайтда, МЖТ ва МХТга хос аксарият таҳлил қилинаётган машқлар гимнастика кўпкураши машқлари техникасини эгаллаш ва такомиллаштириш жараёнига кучли таъсир кўрсатади.

Юқоридагиларга хулоса қилиб айтиш мумкинки, биз таклиф этган ўқув-машқ машғулоти (СПМО курси) функцияларини оқилона тақсимлаш варианты асосий ва снрядли гимнастика машқларини ўргатиш ва такомиллаштириш масалаларида энг самарали бўлиб чиқди ва ишлаб чиқилган ҳамда тажрибада асосланган тажриба гуруҳи талабаларининг техник тайёргарлиги дастури самарадорлигини кўрсатди. Таклиф қилинган дастур ўсиб боровчи махсус-ҳаракат тайёргарлиги негизида оқилона ҳаракат малакасини ва гимнастика кўпкураши машқларини ўргатиш борасида касбий билимлар ҳамда кўникмаларни сааамарали шакллантириш имконини беради.

СПМО фанининг мақсади - ҳаракатланиш кўникмасини шакллантириш ва талабаларнинг бўлажак меҳнат фаолияти жойида турли тоифадаги шуғулланувчилар билан гимнастика машқларини ташкил қилиш ҳамда ўтказиш борасидаги касбий билим ва кўникмалари даражасини ошириш.

Назорат гуруҳидаги педагогик кузатувлар шуни кўрсатдики, дастур бўлимлари бўйича ўқув машғулоти жараёнида дастур машқларини бажаришни жорий баҳолаш билан алмаштирилди. Шунинг учун семестрда дастур машқларини ўзлаштириш динамикасини кузатиш мумкин эмас эди. Биз эксперт гуруҳи томонидан СПМО курси машғулотида ҳар битта семестр якунида ўтказиладиган снрядли гимнастика бўлимлари бўйича талабаларнинг тайёргарлик даражасини назорат текшируви натижаларидан фойдаландик. Педагогик кузатувлар (3.1-расм) ва ўтказилган тажриба натижалари муайян хулосага келиш имконини берди. Жисмоний ва махсус-ҳаракатланиш тайёргарлигининг паст, бошланғич даражаси, СПМО курсига ажратилган вақтдан нооқилона фойдаланиш, шунингдек, жорий назоратнинг (ўқув амалиёти шаклида) мавжуд эмаслиги назорат гуруҳи талабаларига муваффақиятли ўрганиш, асосий ва снрядли гимнастика

бўйича дастурдаги машқларни амалий ўзлаштириш ҳамда мустаҳкамлаш имконини бермади.

Экспертлар қайд этганидек, назорат гуруҳи талабалари ўз билим ва кўникмаларини амалга ошириш жараёнида, курсдошлар билан бевосита мулоқот жараёнида асосий гимнастика машқларини ўтказишда ташкилий жиҳатдан ўзларида ишончсизлик ҳис этдилар. Бироқ бевосита снарядларда бажариладиган машғулотларни тайёрлаш ва ўтказишда янада кўпроқ қийналишди. Бу айниқса шуғулланувчилардан динамик ва статик кучни, куч чидамлилиги ва координацион қобилиятларни талаб қилувчи дастакли отда, ҳалқалар ва брусларда, кўпкураш турларида намоён бўлди. Ўтказилган тадқиқотлар ушбу қобилиятлар даражаси талаб этилганидан паст эканлигини кўрсатди (3.5-жадвал).

Сухбат натижалари шуни кўрсатдики, назорат гуруҳи талабаларининг катта қисми ўқув дастурининг асосий бўлимлари бўйича ўзларини етарлича тайёргарликка эга эмас деб ҳис қиладилар, ва натижада, ўз касбий фаолиятларини режалаштиришдан қониқмайдилар.

Тажриба гуруҳи талабалари педагогик вазифаларни ҳал қилиш жараёнида асосий ва снарядли гимнастика бўйича олинган назарий ҳамда амалий билимларни тўплашди, таҳлил қилишди ва умумлаштиришди, бу эса ўз навбатида мустақил тайёргарлик даврида ўрганилаётган масалаларни изчил назарий англашни талаб қилади.

Талабаларнинг мустақил фаолиятини рағбатлантириш мақсадида машғулотлар жараёнида фойдаланилаётган воситаларнинг тўлиқ ҳажмини амалга оширишга, уларнинг ўқув машғулотларида тақсимланиши услубий асослашга, машқларни бажариш жараёнида йўл қўйилиши мумкин бўлган хатоларни башорат қилиш ва уларни тuzатишга, амалий вазифаларни бажаришдаги ижобий ва салбий жиҳатларни аниқлашга, педагогик вазифани бажариш натижаларини асослашга эътибор қаратилди.

Тажриба гуруҳи талабалари «Гимнастика» фанини ўрганиш жараёнида асосий ва снарядли гимнастика бўйича юқори билимлар

даражасини намоён қилдилар (3.5-жадвал; 3.6-расм). Уларнинг гимнастикани ўқитиш назарияси ва услубияти асослари борасидаги билимлари учун ўртача балли (9.07 ± 0.27 балл), ва амалий кўникмалар даражаси бўйича (ўқув амалиёти якунлари 8.87 ± 0.37 балл) назорат гуруҳи кўрсаткичларидан (мос равишда 7.17 ± 0.77 ва 6.15 ± 0.76 балл) ишончли юқори бўлди ($P < 0.05$). Тажриба гуруҳи талабаларида фан-амалий билимлар ва кўникмаларнинг шаклланганлик даражаси кўрсаткичларнинг кўриб чиқиладиган вариация коэффициентлари 4- ва 8-семестрлар якунида (назарий билимлар мос равишда 6.8% ва 4.46%) ҳамда амалий кўникмалар (мос равишда 6.25% ва 5.75%) назорат гуруҳи белгиларининг ўзгариш маълумотларига нисбатан (мос равишда 10.18 ва 12.2%; 9.09 ва 11.7%) етарлича бир хил, 10% қиймат даражасида ўзгариб туради.

Талабаларнинг ҳар томонлама ҳаракат тайёргарлиги уларда асосий ва снарядли гимнастика машқларини ўргатиш бўйича машғулотларни мустақил ўтказишда ишонч ҳиссини таъминловчи амалий кўникмаларни шакллантириш вазифаларини ҳал қилишга киришиш имконини берди. Ўқиш якунлангандан сўнг (8-семестр) талабалар томонидан ўқув амалиёти вазифаларини бажариш учун ўртача баҳо назарий бўлим учун 8.74 ± 0.39 балл, амалий бўлим учун 8.0 ± 0.46 баллни ташкил қилди.

Талабаларда назарий билим ва амалий кўникмаларнинг шаклланиш даражаси ўзгариши бўйича ўтказилган тадқиқотлардан хулоса қилиш мумкинки, ҳар бир гимнастика машқи алоҳида эҳтиётлаш, ёрдам бериш ва ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш усулларини талаб этади/ Қиёсий таҳлилдан кўринадики, дастурнинг кўриб чиқиладиган назарий бўлимлар бўйича назарий билимлар даражаси (9.07 ± 0.27 балл) ва уларнинг ўқув ва педагогик амалиёт жараёнида амалга оширилиши (8.87 ± 0.37 балл) тажриба гуруҳи талабаларида назорат гуруҳидагига нисбатан ишончли юқори ($P < 0.05$ бўлганда, мос равишда 7.17 ± 0.77 ва 6.15 ± 0.76 балл).

Тажриба гуруҳи талабаларини ушбу усулларга ўргатишда машқларни бажаришнинг тўғри техникасидан ва мумкин бўлган хатолардан,

шунингдек, гимнастикада қабул қилинган муайян қоидалар: эҳтиётлашни таъминлаш, ёрдам бериш ва ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш усулларидан келиб чиқдик, улар гимнастика машқларини ўзлаштириш билан бир пайтда ўрганилди; амалий ҳаракатлардан ташқари, эҳтиётлаш учун ҳар битта уринишдан олдин эҳтиётлайдиган талабадан уни қандай бажариши сўралди; ўқитувчи эҳтиётлаётган талабаларнинг ҳаракатларини доимо кўз остига олиши керак эди; эҳтиётлашни малакали таъминлаш ва ёрдам бериш орқали талабаларда ушбу топшириқ учун масъулият ҳисси ва бўлажак касбий билимдонлик шакллантирилди.

ОТМ ўқитувчилари ва талабаларнинг биргаликдаги фаолияти самарадорлигини тавсифловчи кўрсаткичлардан бири талабаларни намунавий вазифаларни мустақил ҳал қилишга муваффақияли мослаштириш ва ўқув амалиёти шароитида ўқитиш воситалари, услубларини, усулларини бирлаштириш ҳамда гуруҳни уюштириш кўникмаларини шакллантириш ҳисобланади. Текширилаётган гуруҳларда талабаларнинг «Гимнастика» фанини ўрганишда назарий-амалий билимлари ва кўникмаларининг намоён бўлиш натижалари 3.5-жадвалда кўрсатилган.

Тақдим этилган натижаларнинг батафсил таҳлили жисмоний, махсус-ҳаракат ва техник тайёргарликнинг ривожланишини ва улар асосида ҳаракат кўникмаси академик ҳамда ўқув-машқ машғулотларини ташкил қилиш ҳамда ўтказиш бўйича касбий-педагогик билимлар ва кўникмаларнинг шаклланишини кўрсатади. Аниқланишича, ҳаракат сифатларини ривожлантириш масалалари кўп жиҳатдан педагог-мураббийнинг махсус билимлари даражасига ва у томонидан тайёргарликнинг барча босқичларида ўқув жараёнини оқилона ташкил қилиш тизимига кўп жиҳатдан боғлиқ. Ваҳоланки, ҳаракатни назарий англаш ва уни ўқув ҳамда педагогик амалиёт шароитида амалга ошириш қобилияти муаммоси янада кўпроқ вақтни, шунингдек, «педагог-

мураббий-талаба» тизимида биргаликдаги сайъ-ҳаракатларни талаб қилади.

3.5-жадвал

«Гимнастика» ихтисослиги бўйича талабаларининг амалий машқлар бўйича назарий билимлари ва уларни ўтказишга доир амалий кўникмалари даражасининг эксперт баҳоси

Т/р №	Машқлар	Ўқитиш ва ўтказиш услуби	Билим ва кўник-маларни баҳолаш
1	Юриш (юриш турлари)	яхлит	7.53±0.98
2	Югуриш (югуриш турлари)	яхлит	7.77±0.89
3	Мувозанат машқлари	а) яхлит б) бўлинган	4.75±0.34
	$X \pm \delta$		6.68±0.74
4	Тирмашиб чиқиш машқлари		
5	Бир қўлда тирмашиб чиқиш (оддий осилиш)	яхлит	5.41±0.27
	Арқонга (ходага) тирмашиб чиқиш		4.95±0.29
	<i>Икки усулда тирмашиб чиқиш</i>	бўлинган	7.15±0.48
	<i>Уч усулда тирмашиб чиқиш</i>		7.29±0.37

3.5-жадвал давоми

	<i>Оддий осилган ҳолда тирмашиб чиқиш</i>	яхлит	6.45±0.19
	$\bar{X} \pm \delta$		6.25±0.32
6	Яқинлаштирувчи машқлар: <i>а) тик ҳолатда боғлаш, тўғри қўлларда осилган ҳолда «илмоқ» қилиб боғлаш, «саккиз» қилиб боғлаш;</i>	а) яхлит- бўлинган б) гуруҳли в) мусобақа (ўтказиш усуллари	5.07±0.42
	<i>Б) Юк ёки шерик билан тирмашиб чиқиш</i>	- АГнинг тузилмавий	4.05±0.43
	<i>в) Ошиб ўтиш машқлари</i>	мураккабли- гига ва	7.44±0.53
	<i>г) Отиш ва илиб олиш машқлари</i>	жисмоний	6.55±0.39
	<i>д) Юкни қўтариш ва ташиш машқлари</i>	қийинлигига боғлиқ (УРМга қаранг)	7.72±0.44
	$\bar{X} \pm \delta$		6.17±0.44
7	Тўлдирма тўпларни узатиш:		
8	Тўлдирма тўпларни ташиш (эстафета):	а) яхлит	7.05±0.35
	Ташиш: <i>а) гимнастика снарядларини (икки, уч, тўрт киши бўлиб ва ҳ.к.):</i>	- бўлинган б) гуруҳли в) мусобақа	7.32±0.33
	<i>б) қўлларда ўтирган кишини ташиш:</i>		7.48±0.41

3.5-жадвал давоми

	<i>В)қўлларда ўтирган кишини елкага суяниб ташиши.</i>		7.25±0,27
	<i>г)ўзаро бирлаштирилган қўлларда ўтирган кишини ташиши:</i>		7.57±0.18
	<i>д)оёқ ва елкадан ушлаб турган ҳолда ташиши:</i>		7.23±0.43
	$\bar{X} \pm \delta$		7.32±0.33
9	Оддий сакрашлар: жойида туриб, узунликка, чуқурликка ва «деразага» сакрашлар.	а)яхлит б)гуруҳли в)мусобақа	7.75±0.35
	Бўлим бўйича $\bar{X} \pm \delta$		6.83±0.44

Юқорида баён қилинганлар муайян АГ машқлари гуруҳини МХТ ва МЖТ воситаси сифатида ишчи дастурга (4-босқич, 7- ва 8-семестрлар) машғулотларнинг тайёргарлик ва якуний қисмларига киритиш зарурлигини, талабаларнинг турли шуғулланувчилар контингенти билан АГ машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш бўйича қолдиқ билимлари ва кўникмаларини текшириш мақсадида ўқув амалиёти ўтказиш шартлигини кўрсатади.

Амалий гимнастика (АГ) машқларини ўргатишнингўзига хос хусусиятлари:

Уларнинг амалий самарадорлиги шундаки, бу машқларнинг кўпчилигидан кундалик турмушда фойдаланилади [13,14,15,21,31,37,38]. Биз улар ёрдамида кўшимча равишда куч, тезлик, чидамлик, эпчиллик, ҳаракат координациси, диққат, ҳаракатни эслаб қолиш, ирода ва йигитларга армия хизматини муваффақиятли ўташда зарур бўлган хусусиятларни ривожлантиришга, қизлар учун эса махсус-амалий

жисмоний тайёргарлик бўйича умумий билимлар даражасини тўлдиришга уриниб кўрдик. Афсуски, курс раҳбарлари ихтисослик бўйича ўқув машғулотлари доирасида амалий гимнастика машқларининг асосий гуруҳини режалаштиришмаган ва фақат шунинг учун талабаларда асосий гимнастиканинг мазкур бўлими бўйича ҳаракат тайёргарлиги бошланғич даражаси уларнинг назарий билимлари ва амалий кўникмаларини баҳолашда жуда паст бўлган (3.5-жадвалга қаранг).

Назаримизда, йўл қўйилган хатони тузатиш мақсадида 1-, 2-, 3- ва 4-семестрлар учун иш дастури бўлимларини режалаштиришда биз тажриба гуруҳи талабалари учун СПМО курси спорт машғулотларининг тайёрлов (10 дақ.) ва якуний қисмларига (5 дақ.) АГ машқларини амалий, умумий жисмоний ва махсус-ҳаракат сифатларини ривожлантиришнинг қўшимча ва самарали воситаси сифатида киритишни таклиф этдик (3.5-жадвал).

1-семестр - оддий тирмашиб чиқиш ва ошиб ўтиш машқлари. Оддий осилган ҳолда тирмашиб чиқиш. Тирмашиб чиқишга икки ва уч усулда ўргатиш. Арқонга бир қўлда тирмашиб чиқиш. Мувозанат сақлаш машқи (паст ва баланд хода, тўнтарилган ўриндик). Судралиб ошиб ўтиш машқлари. Чуқурликка сакрашлар (айланма машғулот шаклида, сакраш столи ёки отдан поролон чуқурга).

2-семестр - юкни кўтариш ва ташиш машқлари. Чуқурликка сакраш. Мувозанат сақлаш машқлари (баланд хода ёки тўнтарилган ўриндик, мураккаброқ шароитларда /ёнбош билан, орқамача, бир оёқда, сакраб ҳаракатланиш ва ҳ.к) бажарилади. Арқонга бурчак бўлиб тирмашиб чиқиш (тезлик-куч сифатларини ривожлантириш).

3-семестр - мувозанат сақлаш машқлари (баланд хода - мураккаброқ шароитларда координацион қобилиятларни ривожлантириш /ёнбош билан, орқамача, бир оёқда, рақс ҳаракатлари, сакраб ҳаракатланиш ва ҳ.к). Икки ва уч усулда тирмашиб чиқиш, юк ёки шерик билан тирмашиб чиқиш. Арқонга бурчак бўлиб тирмашиб чиқиш, вақт учун (тезлик-куч сифатларини ривожлантириш).

4-8-семестрлар - юкни кўтариш ва ташиш машқлари, техника ва вақт учун. Арқонга бурчак бўлиб тирмашиб чиқиш, вақт учун (тезлик-куч сифатларини ривожлантириш). Мувозанат сақлаш машқлари (баланд хода - мураккаброқ шароитларда координацион қобилиятларни ривожлантириш /ёнбош билан, орқамача, бир оёқда, рақс ҳаракатлари, сакраб ҳаракатланиш ва ҳ.к).

Текширилаётган гуруҳларда талабаларнинг амалий кўникмаларини аниқлаш бўйича олиб борилган синовлар биз таклиф этган СПМО курси машғулоти жараёнида АГ машқларини ўргатиш вариантнинг самарадорлигини яққол кўрсатди.

Боб бўйича хулосалар

Педагогик тажриба натижалари биз ишлаб чиққан тажриба гуруҳи талабаларида амалий кўникмаларни босқичма-босқич шакллантиришга қаратилган дастурнинг самарадорлигини тасдиқлади.

1. Махсус-ҳаракат ва техник тайёргарлик асосий ва спорт гимнастикаси машқларини босқичма-босқич ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни натижалари билан аниқланади.

Биринчи босқичда (1 семестр): - асосий осилишлар ва таянишлар, уларда силтанишлар, полда ва тургичларда қўлларда тик туриш, шпагатлар, олдинга ва ён билан ўгирилишлар, секин ўгирилишлар. УЖТ ва МЖТни ривожлантириш устида ишлаш, батутда оддий сакраш, хореографик тайёргарлик.

Иккинчи босқичда (2-3 семестрлар): - рондат, фляк, лонжа ёрдамида ва поролон чуқурга, олдинга ва орқага сальто, грибокда икки қўл билан ва бир қўлда отда айланишлар, ростланган ҳолда ва икки қўлда кўтарилиш, чуқурликка сакраш ва юмшоқ тушиш, энига ва узунасига турган от (сакраш столи) устидан оёқларни кериб ва буккан ҳолда таяниб сакраш, батутда сакраш, хореографик тайёргарлик, МЖТни ривожлантириш устида ишлаш.

Учинчи босқичда (4-8-семестрлар): - асосий гимнастика машқларини такомиллаштириш, ИИ малакавий дастур яхши тайёрланган талабалар учун I разряд бўйича элементлар, боғламлар, бирикмалар ва комбинациялар. МЖТни ривожлантириш устида ишлаш, батутда сакраш ва хореографик тайёргарлик. Ушбу даврда гимнастика услуби шакллантирилиши ва снарядлардаги машқларни бажариш техникаси ўргатирилиши ҳамда такомиллаштирилиши лозим.

2. Ўқув амалиёти натижалари ҳолбуки тузилиши ва координацияси бир оз мураккаб машқлар жиддий хатолар билан бажарилди (5.76 ± 0.95 балл)

Тажриба ва назорат гуруҳлари талабаларининг амалий гимнастика

(8-семестр) бўйича кўникмалари даражаси натижаларини қиёсий таҳлил қилиш 1-2 босқичларда АГни режалаштириш, келгусида 5-8-семестрларда алоҳида АГ машқлари гуруҳидан талабаларнинг касбий-амалий жисмоний тайёргарлигини оширишнинг қўшимча воситаси сифатида фойдаланиш мақсадга мувофиқлигини кўрсатди. Тажриба гуруҳи талабаларининг «Амалий гимнастика» бўлимлари бўйича ҳаракат тайёргарлиги даражаси дастурнинг барча машқлари бўйича назорат гуруҳи кўрсаткичларидан анча ортиқ. Масалан, асосий гуруҳдаги талабаларда йил якуни бўйича ўртача балл мос равишда 8.23 ± 0.94 ва 8.18 ± 0.90 баллни, назорат гуруҳида 6.26 ± 1.39 ва 6.53 ± 1.291 баллни ташкил қилди,) (10 балли баҳолаш шкаласи бўйича).

3. Назорат ва расмий мусобақалар натижалари таҳлили биз ишлаб чиққан тажриба гуруҳи талабаларини тайёрлаш дастури самарадорлигини объектив баҳолаш ва уларга таъсир қилган объектив сабабларни аниқлаш имконини берди. Бу ўсган ҳаракат (22.3%) ва жисмоний (16.5%) тайёргарлик даражаси тажриба гуруҳи талабаларига янада мураккаброқ учинчи разряд «А» дастурини ўзлаштириш имконини берди (2-семестр). Назорат гуруҳида иккинчи разряд элементларини ўрганишга ўз вақтида киришиш ва бешинчи семестрдан бошлаб (8.07 ± 0.24 балл) барча снарядларда етарлича барқарор, малакавий тўсиқдан юқорироқ ва кўпкураш учун ўртача баллдан кўпроқ натижани (7.15 ± 0.54 балл) кўрсатиш имконини берди.

4. Биз тақлиф этган жисмоний ва махсус-ҳаракат сифатларини ривожлантириш дастури самарадорлиги ҳаракат «мактаби»нинг (хореографик тайёргарлик) 55.6%га (8.57 ± 0.56 балл) ва жисмоний сифатларнинг (8.51 ± 0.43 балл) 55%га, шунингдек, вариация коэффициентининг (В%) ўсиши билан тасдиқланади. 3.4-жадвалдан кўришиб туришича, унинг (В) ўзгариб туриш катталиги тажриба гуруҳи талабаларида назорат гуруҳига нисбатан анча бир хил (мос равишда 5.5% ва 15.6%). Қўлланиладиган тайёргарлик воситалари ва текширилаётган

сифатларда АГ машқларининг утилизация қилиниши жараёни, назорат қилиш шакллари самарали ва ихтисослик курси иш дастурларига киритиш учун тавсия этилиши мумкин.

5. Юқоридагилардан хулоса қилиш мумкинки, агар бўлажак мутахассис СПМО фани талабаларга кўядиган ва спорт-техник маҳоратни мувафакқиятли эгаллаш учун зарур қобилиятлар тузилмасини, спорт маҳорати шаклланишининг турли босқичларида ушбу тузилманинг семестрлар ва босқичлар бўйича динамикасини, алоҳида қобилиятлар ва психофизиологик механизмлар орасидаги ўзаро боғлиқлик хусусиятларини яхши билса, қобилиятларни баҳолаш ва уларни ривожлантириш кўникмасига эга бўлса, гимнастика машқларига ўргатиш мувафакқиятли амалга оширишилиши мумкин. Ушбу билимлар ва кўникмалар даражаси бўлажак мураббий-педагогга шуғулланувчиларнинг базавий, жисмоний ва техник тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда уларни тайёрлаш учун зарур. Бунда кўп нарса педагогнинг услубий маҳоратига, таълим ва тарбия сифатига боғлиқ бўлади.

ХОТИМА

Муаммонинг назарий англаниши ва тажриба тадқиқотларининг илмий асосланган натижалари қуйидаги **хулосалар** ва тавсияларни шакллантириш имкониятини берди:

1. Махсус адабиётларнинг таҳлилий шарҳи шуни кўрсатадики, СПМО фан сифатида бўлажак мураббий касбига ўзига хос махсус талаблар қўяди. У гимнастикани соғломлаштириш, таълим ва тарбия имкониятларини яхши билиши, гимнастика атамаларини билиши ва фойдалана олиши, машғулотларда мумкин бўлган жароҳатланишлар, жисмоний ва психологик ўта зўриқишларни олдини олиш усулларини ўзлаштириши; ўқитиш услубларини, ҳар хил шаклдаги гимнастика машғулотларини, гимнастикани спорт тури сифатида муваффақиятли эгаллаш учун зарур бўлган психомотор қобилиятларни ўрганиш ҳамда ривожлантириш мақсадида гимнастика машқларидан фойдалана олиши, меҳнат, амалий ҳаракатларни эгаллаши, педагог-мураббийнинг услубий маҳоратига эга бўлиши керак.

2. Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатларни ривожлантириш катта таъсир кўрсатади. Бироқ илмий-услубий адабиётлар таҳлилининг кўрсатишича, ўқув материални режалаштириш технологиясини батафсил ва тизимли очиб берувчи, мустақил машғулотларда анъанавий ҳамда ноъананавий гимнастика машқлари воситаларидан фойдаланиш йўллари илмий тарзда асослаб берувчи адабиётлар йўқ.

3. Биринчи босқич талабаларининг махсус-ҳаракат тайёргарликлари дастлабки тадқиқотларнинг бошланғич босқичида эксперт баҳоси бўйича қуйидагиларни кўрсатди;

-таълим муассасаларига ўқишга қабул қилинганлар гимнастика кўпкураши элементларидан кўп қисмини намойиш қилиш ва ўтказишни билмайдилар;

- текширилаётган гурухларнинг кўпчилик талабаларида махсус-харакат тайёргарлиги даражаси таснифлаш дастури талабларидан паст ва мос равишда $6,32 \pm 0,47$ ва $5,40 \pm 0,50$ балл атрофида ўзгариб туради;

-снарядларда бажариладиган машқларни ўргатиш ва такомиллаштиришга ажратилган вақт 23,5% кам белгиланган. Шунинг учун кўпкурашнинг учта тури ўрнига машғулотларда фақат иккита турини ўтказишга мажбур бўлган, бу талабаларга дастурдаги машқларни изчил ўзлаштиришга, жисмоний тайёргарликни оширишга ва ўқув амалиёти талабларига мувофиқ кўпкураш турларида тўлиқ ҳажмда машғулотлар ўтказишга имкон бермаган.

4. Ўқув машғулотлари хронометражи шундай хулоса қилишга имкон бердики, сафланиш, умумий ривожлантирувчи (УРМ) ва амалий гимнастика (АГ) машқларига ўқув машғулотида етарлича ҳажмда вақт ажратилганда (мос равишда $13,8 \pm 1,23\%$; $21,7 \pm 0,63\%$ ва $2,9 \pm 0,25\%$) талабалар дастур материалларини барибир бўш ўзлаштирадилар. Текширилаётган тайёргарлик воситаларининг бажарилиш натижалари режалаштирилаётган натижалардан паст ва мос равишда $7,27 \pm 0,71$; $6,12 \pm 0,30$ ва $6,83 \pm 0,44$ балл атрофида бўлди.

5. Тажриба тадқиқотлари натижалари биз томонимиздан ишлаб чиқилган тажриба гуруҳи талабаларини тайёрлаш дастури самарадорлигини холисона баҳолаш ва унинг амалга оширилишига ёрдам берувчи аҳамиятли омилларни аниқлаш имкониятини берди. Айнан:

- ҳаракат (хореографик ва координацион) тайёргарлик 22,3% ва жисмоний тайёргарлик 16,5% ўсди, бу тажриба гуруҳи талабаларига учинчи разряднинг анча мураккаб дастурини ўзлаштиришга имкон берди (2-семестр);

- иккинчи разряд элементларини ўз вақтида ўрганишга киришишга ва бешинчи семестрдан бошлаб ($8,07 \pm 0,24$ балл) етарлича бир хил ($B = 5,5\%$) ва барқарор, 6-семестрга қадар ўсиб боровчи ($8,52 \pm 0,47$ балл) барча гимнастика снарядларидаги таснифлаш чегарасидан ва назорат гуруҳининг

кўпкураш учун ўртача баллидан ($8,06 \pm 0,78$ балл) ортиқ бўлган натижа кўрсатишга имкон яратди;

- назорат гуруҳи талабаларининг махсус-ҳаракат тайёргарлиги натижалари экспертлар томонидан дастлабки тадқиқотлар босқичида қайд қилинган натижаларга кўра ($7,6 \pm 1,43$ ва $7,11 \pm 1,11$ балл) ишончли равишда ошмади.

6. Назорат гуруҳининг кўп сонли қатнашчилари «дастакли от»да, халқалар ва қишш пояда бажариладиган машқларни тўлақонли эгаллай олмадилар. Бу снарядларда ўртача балл $7,65 \pm 0,6$ балл атрофида, айти пайтда бу кўрсаткич таснифлаш талабларига мувофиқ $8,5 \pm 0,5$ баллдан кам бўлмаслиги керак. Бу биринчи навбатда, жисмоний тайёргарликнинг этишмаслиги, яъни паст даражадаги имкониятларга ва координацион қобилиятларга боғлиқ.

Аниқландики, оммавий разряд дастурларини эгаллаш босқичида хореографик тайёргарлик якуний натижага жиддий таъсир қилмайди. Бунда бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан юқори даражадаги ўзаро боғлиқлик бундан мустасно . Бу шунга боғлиқки, иккинчи разряднинг эркин машқлари дастурида хореографик машқларнинг ижро этилиш маҳорати баҳоланади. Уларнинг бажарилиши мусобақа комбинациялари баҳосига таъсир кўрсатиши мумкин.

Талабаларнинг ҳар томонлама ҳаракат тайёргарлиги уларда амалий кўникмаларни шакллантириш вазифасини ҳал этишга киришиш имконини берди. Ўқиш тугаши билан (8-семестр амалий бўлим учун $8,0 \pm 0,46$ балл бўлди.

Амалий тавсиялар

1. Иккинчи разряднинг элементлари ва комбинацияларининг кўп қисми биринчи курс талабалари учун ғайриоддий ва аввалги ҳаракат тажрибаси билан солиштирганда янги ҳисобланади. Ҳаттоки, олдинга ва орқага ўгирилишлар, сальто ва таснифлаш дастуридаги кўп элементлар гуруҳи, тананинг фазода ғайриоддий ҳолатлари билан боғлиқ бўлган бошқа элементларни ўзлаштириш талабаларга қийинчилик туғдиради. Шу сабабли қийин вазиятларда педагог-мураббий талабаларга ёрдам кўрсатиш тариқасида қуйидаги услубий усулларни қўллаши лозим:

а) машқ, ҳаракатларнинг тузилиши ҳақида янада яққолроқ тасаввурлар ҳосил қилиш (намойиш қилиш, видеоёзувни кўрсатиш ва ҳ.к.);

б) яқинлаштирувчи ва тайёргарлик машқларини қўллаш;

в) жисмоний ёрдам кўрсатиш ҳамда ишончли эҳтиётлаш чораларини таъминлаш;

г) айрим ҳолатларни ушлаб туриш ва машқда «ишлатиш»;

д) махсус ёрдамчи воситалар (ҳавфсизлик камари, белбоғи, поролонли валик, ўрамлар) ва тренажёрларни қўллаш;

е) ўрганилаётган машққа ёки алоҳида ҳаракатларга ўхшаш машқни излаб топиш;

ж) ўргатиш ва тарбиялаш жараёнида индивидуал ёндашувларни қўллаш.

2. Ҳаракатлар координацияси, статик ва динамик куч, куч чидамлилиги, бўғимлардаги ҳаракатчанлик ва уларнинг кўпқураш турларида «утилизацияланиши» гимнастикада махсус қобилиятлар ҳисобланади:

- турникда бажариладиган машқларни муваффақиятли эгаллаш учун елка бўғимларида яхши ҳаракатчанлик, қўллар, қорин пресси ва орқа мушаклари кучи керак бўлади;

- кшш пояда машқ бажаришда елка ва тос-сон бўғимларидаги ҳаракатчанлик, қўл мушаклари ва юқори елка камари мушакларининг динамик ҳамда статик кучи, куч чидамлилиги лозим;

- таяниб сакрашни эгаллаш яхши сакровчанликни, ҳаракат координациясини, фазода мўлжал ола билишни, қатъийлик ва дадилликни талаб қилади;

- эркин машқларда муваффақият эгилувчанликка, ҳаракат координациясига ва сакровчанликка боғлиқ;

- халқаларда динамик ва статик режимларда куч қобилиятларини намоён қилиш, елка ва тос-сон бўғимларидаги ҳаракатчанлик тақозо этилади;

- дастакли отда натижа юқори даражадаги ҳаракат координациясига, динамик куч, куч ва координацион чидамликка, тос-сон бўғимларидаги ҳаракатчанликка, қўл мушаклари ва юқори елка камари мушакларининг динамик ҳамда статик кучига боғлиқ.

3. СПМО курсларида талабаларни спорт гимнастика машқларига машғулотлар жараёнида ўргатиш, уларни такомиллаштиришни тажрибада асосланди.

Машғулотларнинг:

- тайёрлов қисмига УРМ, ҳаракатли ўйинларни ва АГ машқларини;

- асосий қисмига - снарядли гимнастикани, АГ машқларини;

- яқунловчи қисмига - УЖТ ва МЖТ, ҳаракатли ўйинлар, АГ, турли-туман узунликка, баландликка ва чуқурликка сакрашларни киритиш тавсия қилинади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарори: Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида // Ҳалқ сўзи газетаси, 28 май, 1999 й.
2. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида: (Янги таҳрири) // Ҳалқ сўзи. 2000. – 21 июнь.
3. “Соғлом авлод” давлат дастури тўғрисида // Маърифат. 2000. – 19 февраль.
4. Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида // Ҳалқ сўзи . 2002, - 29 октябрь.
5. Каримов. И.А. Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т: Шарқ, нашриёт-матбаа концернининг Бош таҳририяти. 1997. -378 б.
6. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны). : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - СПб.: 1994. - 24 с.
7. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов // Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. – М.: ФиС, 2004. – 326 с.
8. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Дис. ... докт. Пед. Наук. –М.: 1991. – 182 с.
9. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов Ш.А. Научно-технологические основы подготовки юных спортсменов на начальном этапе обучения // Фан-спортга. – Т., 2005. - №1. – С. 6-8.
10. Алябышев А.П., Карпеев А.Г. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной ориентации детей на занятия гимнастикой // Вопросы подготовки спортивных резервов: Сб. науч. трудов. - Омск, 1986. – С. 4-7.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки

спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 330 с.

12. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983. - 176 с.

13. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Terra-Спорт, 2002. – 512 с.

14. Гимнастика и методика ее преподавания: Учеб. для факультетов физ.культ. / под ред. Н.К.Меньшикова. – СПб.: РГПУ им.А.И.Герцена, 1998. – 463 с.

15. Гимнастика. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2002. – 448 с.

16. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

17. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: Заҳра қалам, 2004. – 334 б.

18. Коркин В.П., Коркина А.В. Акробатика – трио красоты, пластики и сложности. – Минск, 1995. – 108 с.

19. Кобзарь Л.В. Методы контроля и совершенствования специальной физической подготовленности акробатов-прыгуний высокой квалификации.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар: 1996. - 23 с.

20. Лейкин М.Г., Несин А.Т., Левин Б.Р. Развитие силы приводящих рук и групп мышц юных гимнастов с помощью фиксаторов тросов колец // Теория и практика физической культуры. – М., 1980. - № 6. - С. 32.

21. Лях В.И. Гибкость и методика её развития // Физкультура в школе. – М., 1999. - №1. - С. 25

22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебник - М.: 1997. - 387 с.

23. Матвеев Л.П. основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учеб. пособие – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
24. Менхин Ю.В. О главном принципе специальной физической подготовки гимнастов // Теория и практика физической культуры. – М., 1987. - № 4. - С. 20-24.
25. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике – М.: ФиС, 1989. – 224с.
26. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов // Теория и практика физической культуры. – М., 1997. - № 11. – С. 39 -40.
27. Розин Е.Ю. Об основах тестирования в спортивной гимнастике / Гимнастика: Ежегодник. - М.: 1973. - Вып.1. - с. 30-33.
28. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин-тов физ. культ. – Киев: 1999. – 462 с.
29. Семенов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980. – 175 с.
30. Семенов Л.П., Трифонов А.Г., Колосов А.П. Упражнения для воспитания «медленной силы» / Гимнастика: Ежегодник. - М.: 1983. - Вып. 2. - с. 16-24.
31. Саламов Р.С. Спорт машфулотларини назарий асослари. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2005. – 238 с.
32. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Учеб. пособие. – Т.: УзГИФК, 2004. -154 с.
33. Умаров М.Н, Эштаев А.К. Разработка модельных характеристик гимнастов высокой квалификации. //Фан спортга. – Т., 2004. - №1. – С. 35.
34. Умаров М.Н., Умаров Д.Х. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности // Фан-спортга. – Т., 2005. - №3. – Б. 44-51.

35. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики. Учеб. пособие. – Т.: ЎзДЖТИ, 2006. – 210 б.

36. Умаров Д.Х. Дастлабки тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш технологияси // Фан-спортга. - Т., 2007. -№2. - Б.10-14.

37. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 - 808 с.

38. Эштаев А.К. Гимнастика дарси: Ўқув қўлланма. – Т., 2004. – 120 б.

39. Эштаев А.К. Спорт гимнастика машғулотининг назарий асослари. Услубий қўлланма. ЎзДЖТИ, Т.: 2009 й.

ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ЖАДВАЛИ.

<i>Баллар</i>	<i>Шпагат</i>	<i>20 метрга югуриш</i>	<i>4 метр арқонга чиқиш</i>	<i>Гимнастика деворида оёқларни кўтариш</i>	<i>Қўлларни букиб ёзиш</i>	<i>Бурчак ҳосил қилиш</i>	<i>Ҳалқада куч билан чиқиш</i>
10,0		3,1	4,8	22	20	12	10
9,5		3,2	5,1	21	19	-	-
9,0		3,3	5,4	20	18	11	9
8,5		3,4	5,7	19	17	-	-
8,0	175 ⁰	3,5	6,0	18	16	10	8
7,5		3,6	6,3	17	15	-	-
7,0	170 ⁰	3,7	6,6	16	14	9	7
6,5		3,8	6,9	15	13	-	-
6,0	165 ⁰	3,9	7,2	14	12	8	6
5,5		4,0	7,5	13	11	-	-
5,0	160 ⁰	4,1	7,8	12	10	7	5
4,5		4,2	8,1	11	9	-	-
4,0	155 ⁰	4,3	8,4	10	8	6	4
3,5		4,4	8,7	9	7	-	-
3,0	150 ⁰	4,5	9,0	8	6	5	3
2,5		4,6	9,3	7	5	-	-
2,0	145 ⁰	4,7	9,6	6	4	4	2
1,5		4,8	9,9	5	3	-	-
1,0	140 ⁰	4,9	10,2	4	2	3	1
0,5		5,0	10,5	3	1	-	-

**Халқадаги ва қўшпойдаги гимнастика ҳаракатларини
бажаришга МЖТ машқларни мажмуаси**

№	Машқлар номи	Машқларни ўтказиш бўйича услубий тавсиялар
1.	Халқаларда тик таяниб туриб, қўлларни ёнга ёзиб тушиш ва силтаниб Д.х.га қайтиш	Оёқлар учи ёзилган, қўллар тушишда ва д.х.га қайтишда тўғри ёзилган ҳолатда
2.	Турникда осилган ҳолатдан орқага эгилиш ва қўлларни букиб, айланиб турник устида таянч ҳолатга келиш ва д.с. га қайтиш	Д.х. га қайтиш тренер ёрдамида амалга оширилади. Айланиб кўтарилишда гавда тўғри тутилади
3.	Оёқлар ёрдамида арконга осилиб чиқиш 3 м.	-
4.	Халқаларда тортилиш 10 сек.	Халқалар бир-бирига паралель ҳолатда
5.	Гимнастик деворда осилган ҳолатдан дебсиниб таянч ҳолатга келиш	Оёқ учлари ёзилган, бош чап томонга бурилган
6.	Қоринда ётган ҳолатдан қўллар юқорида, қўлларга тик туриш	Машқ тренер ёрдамида бажарилади, машқ бажаришда тана ва қўллар тик ҳолатни сақлаб қолиш
7.	Чалқанча ётган ҳолатдан қўллар юқорида, қўлларга тик туриш	Машқ тренер ёрдамида бажарилади

3-илова

Эгилувчанликни ривожлантирадиган машқлар мажмуаси

1.	Шпагат
2.	Кўприк
3.	Ўтирган ҳолатда олдинга эгилиш
4.	Чап ва ўнг оёқларни олдинга, орқага, ёнга силташ
5.	Орқадан осилиб туриш
6.	Таёқчаларни қўлларда ушлаб туриб олдинга ва орқага ўтказиш
7.	Кўприк ҳолатида юриш

4-илова

Жисмоний тайёргарик машқларини айланма усулида ўтказиш учун мажмуаси

1.	Оёқларни кўтариш
2.	Қўлда тик турган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш
3.	80 см баландликка сакраб тушиш
4.	Таяниб ётган ҳолатда қўллар билан депсиниб қарсак чалиш
5.	От устида сонларда ётиб белни кўтариш
6.	Арқонга чиқиб тушиш
7.	Шпагат
8.	Ҳалқада осилган ҳолатда куч билан таянишга чиқиш.

Изоҳ: Машқларни бирданига бошлаб 15 секунд ичида бажарилиб, айланб алмашинади.