

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

МАТЧАНОВА НАРГИЗА АЛИШЕРОВНА

5-6 синф ўқчиларига ҳаракатли ўйинлар ёрдамида таяниб
сакраш малакасига ўргатиш самарадорлиги.

Таълим йўналиши: 5610500 - Спорт фаолияти (гимнастика)
таълим йўналиши

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди
“Гимнастика назарияси ва услубияти”
кафедраси мудири доц. А.К.Эшпаев

« ____ » _____ 2016 йил

Илмий раҳбар

_____ Катта

ўқитувчи

Д.Р.Ишпаев

Тошкент 2016 й.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
I БОБ. 5-6 СИНФ ЎҚУВЧИЛАРНИ ТАЯНИБ САКРАШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ АСОСЛАРИ	7
1.1 Таяниб сакраш техникасига ўргатишда қўлланиладиган воситалар, усуллар ва тамойиллар.	7
1.2 Таяниб сакраш техникасига ўргатишнинг жисмоний сифатлар билан ўзаро боғлиқлиги.	13
II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБИЯТИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ.	21
2.1 Тадқиқот вазифалари	21
2.2 Тадқиқот услублари	21
2.3 Педагогик тажрибалар	22
III БОБ. ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА ВА УНИНГ НАТИЖАЛАРИ.	
3.1 Таяниб сакраш техникасига ўргатишда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар	24
3.2 Таяниб сакраш техникасига ўргатишда қўлланилган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлиги.	24
ХУЛОСАЛАР	28
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	48
ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР	49
	70

КИРИШ.

Ҳозирги кунда истедодли ёш авлодни тайёрлаш Давлатимиз сиёсатининг устивор йўналишлари доирасидан ўрин олган.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг 2002 йил 24 октябрдаги «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони ва уни ҳаётга тадбиқ этиш бўйича қабул қилинган Ҳукумат қарори ушбу масаланинг бугунги ва келгуси истиқболини белгилаб, меъёрий-ҳуқуқий ва моддий таъминотига фундаментал асос солди.

Дарҳақиқат сўнги йиллар мобайнида мамалкатимизда болалар спортини ривожлантириш ва ёш истеъдодли спорт заҳираларини тайёрлаш борасида жуда катта ислохотлар, кўпгина бунёдкорлик ишлари амалга оширилди. Спорт билан мунтазам шуғулланиш ва халқаро, ҳамда Республика мусобақаларини ўтказиш учун барча шарт шароитлар яратилди.

Навбатдаги масала ҳозирги кунда, ҳамда яқин келажак ичида қабул қилинган Фармон ва Қарор талаблари билан белгиланган пировард мақсадларни амалга ошириш лозим. Барча милакатларда жисмоний тарбия дарсларининг салоҳиятини ошириш, мазмунини яхшилаш, қўйилган вазифаларга эришиш каби муаммолар мавжуд.

Маълумки, ушбу доирадаги асосий стратегик муаммо – бу ёш авлодни жисмонан бақувват, ақилли, теран, рақобатбардош қилиб тайёрлашнинг илмий услубий асосларини яратишдан иборат. Аммо мазкур жараён ўзининг ташкилий техналогик жихатларидан ўта мураккаб, кенг қамровли ва кўп қиррали муаммолар таркибига мансуб бўлиб, босқичма-босқичлик ҳамда изчиллик тамойиллари асосида ташкил этилиши зарурлигини тақозо этади.

Ушбу диплом лойиҳаси ўқувчиларнинг дастлабки таяниб сакрашни ўрганиш босқичида сакраш маҳоратининг шакилланишига бевосита алоқадор бўлган сакровчанлик ва тезкор куч сифатларини ўстиришда ҳаракатли ўринлар самарадорлигини ўрганишга қаратилган. Албатта, бу борада талайгина илмий-назарий фикр мулоҳазалар ва педагогик тадқиқотлар ҳақидаги маълумотлар кўплаб илмий адабиётларда ўз ўрнини топган

(Л.В.Бўлеева, И.М.Коротков, 1982й; И.М.Коротков, 1971й; 1979й; 1991й; А.И.Лисицина, Т.С.Усмонходжаев, 1989; М.Н.Жуков 2002й; М.Курбанова . . . ва бошқалар).

Аммо, мактабда таяниб сакрашни эндиgina ўрганаётган 11-12 ёшли ўқувчиларнинг сакровчанлик ва тезкор-куч сифатларини муайян ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакиллантириш самарадорлигига оид илмий тадқиқотлар амалда деярли тўлиқ ўз аксини топмаган.

Тадқиқотнинг мақсади дастлабки ўргатиш босқичида 11-12 ёшли ўқувчиларнинг таяниб сакрашни ўргатишда танланган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакиллантириш самарадорлиги.

Тадқиқотнинг янгилиги. Мактаб шароитида, жумладан ўқувчиларни таяниб сакраш малакасини ўрганишдаги дастлабки босқичида спорт маҳоратини пойдевори бўлмиш жисмоний сифатларни ривожлантириш услубияти аксарият ҳолларда умумий ёки махсус жисмоний машқларни қўллаш устунлиги асосланганлиги кўзга ташланади. Ваҳоланки, бундай машқларга зўр бериш маълум салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Чунки, ушбу машқларни муайян ҳажм, шиддат ва давомийликда стандартлаштирилиб қўлланилиши ҳар доим ҳам болаларни жисмоний сифатларини ривожлантиришни, бундай услубияти ўқувчида зўриқиш, тез чарчаш ҳолати, ҳатто кассалик аломатларига олиб келиши мумкин. Бундай асоратларни олдини олиш ҳамда жисмоний сифатларни «безарар» ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни устунлиги кузатилган. Лекин, қайси ўйинлар кўпроқ ана шундай устунликка эга?

Тадқиқотнинг янгилиги қуйидагилардан иборат:

- муайян ҳаракатли ўйинлар мажмуаси танлаб олинди ва синаб кўрилди;
- танлаб олинган ўйинлар самарадорлиги аниқланди;

- чидамкорлик ва тезкорлик сифатларини шакиллантиришда ҳамда махсус жисмоний машқларга нисбатан танлаб олинган ҳаракатли ўйинлар устунлиги аниқланади.

Битирув малакавий ишининг мақсади ва вазифалари.

Диплом ишининг пировард мақсади, дастлабки ўргатиш босқичида 11-12 ёшли ўқувчиларда таяниб сакраш элементларига ўргатиш ва сакровчанлик, тезкор-куч сифатларини танланган ҳаракатли ўйинлар ёраида шакиллантириш самарадоригини аниқлашдан иборат.

Ушбу мақсад қуйидаги вазифалар асосида амалга оширилади:

Таяниб сакраш элементларига ўргатишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш даражасини ўрганилди;

Махсус сакровчанлик ва махсус тезкорлик сифатларини ривожлантиришда танлаб олинган ҳаракатли ўйинлар самарадорлигини аниқлаш;

Тадқиқот натижаларини ҳаётга тадбиқ қилиш.

Ушбу малакавий битирув иши лойиҳаси ўз ичига кириш , 11-12 ёшли ўқувчиларни таяниб сакраш техникасига ўргатиш асослари , тадқиқотнинг вазифалари, услубияти ва уни ташкил этиш, педагогик тажриба ва унинг натижалари», каби боблардан ҳамда ҳулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва ҳаракатли ўйинларнинг мазмунлари акс эттирилган иловадан иборат.

I БОБ. 11-12 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИ ТАЯНИБ САКРАШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ АСОСЛАРИ.

1.1. Таяниб сакраш техникасига ўргатишда қўлланиладиган воситалар, усуллар ва тамойиллар

Замонавий спорт амалиётида вамактаблада жараёнида, юқори даражаларга эришиш ўқувчиларнинг узоқ муддат давомида юқори сифатли ва самарали иш қобилиятини сақлай олиш имконияти билан боғлиқдир.

Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мумобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жихатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи»га эга бўлса, унга муваффақият шунчалик «кулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш фаолиятининг сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларнинг турлари (тезкорлик, куч, тезкор-кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, «техник-тактик чидамкорлик» ва хоказо) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг пировард моҳияти ва «мағизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шакилланган ва шакилланмаганлигига бориб тақалади. Янъў самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний услуб ва тайёргарлик таяниб сакраш элементарини шакиллантириш ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда

кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган акс жавоб реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув жараёнида қўлланилаётган жисмоний нарузка (жимоний машқлар)нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятларини яратади.

Ҳаракатларга ўргатишда ҳаракат функциясини икки, бир-бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- ҳаракат малакаларига ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;
- жисмоний сифатларни ўрганилган ҳаракат хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг (1986) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлигини (спортчини ҳам) шакиллантириш нуктаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Бундай амалиёт ва шунга асосланган дарс жараёни малакали спортчиларни тайёрлаш ҳам юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириш эҳтимолда ҳоли эмас. Чунки ҳар бир спорт турининг ўзига ҳос ва ўзига мос хусусиятлари мавжуд туфайли бир спорт турида кўпроқ тезкор-куч сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турига маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган ҳулосакелиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим «улуши» мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар гимнастика турида, айниқса, якқол кўзга ташланади.

Аввал исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакиллантира бориш ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига ижобий таъсир этади (Ю.В.Менхин, 1989й; А.М.Шлемин, 1982й; Л.П.Семенов; Ю.Д.Железняк, 2002й; П.К.Петров, 2002й; ва бошқалар).

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан ўқувчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, депсиниш) бир-бирига боғлаб шакиллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор куч ва депсиниш сифатларига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор-куч сифатлари ҳал қилувчи муҳим манба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболдан тўр устидан хужум зарбасини ижро этиш учун тезкор куч сифати ушбу малака муваффақиятини таъминловчи омилдир; курашда эса мазкур сифат хужум ёки қарши хужум усулларини қисқа вақтда катта куч билан қўллашда ас қотади, гимнастикада таяиб сакрашда тезкор-куч сифати сакрашнинг муваффақиятли ўтишини таъминлайди. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра гимнастика бўйича Жаҳон, Олимпия, Оврупа, Осиё ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришган аксарият гимнастикачилар юксак даражада ривожланган тезкор куч қобилиятига эга бўлганлар.

Гимнастикада сакровчанлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардан биридир. Бу борада таниқли тадқиқотчи – олим Ю.В.Верхошанский (1985) диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотлар келтиради. Тренировка жараёнида айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намоён этади. Шу билан бир қаторда узок муддат давом этадиган тренировка жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Ю.В.Верхошанскийнинг

кузатувларига караганда, волейбол бўйича Жахон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари мусобақанинг 3-даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана шу волейболчиларнинг махсус чидамкорлиги юқори даражада шакилланмаганлигига эътибор қаратади. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини дарс давомида узоқ вақт сақлаб туришда махсус сакровчанлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди.

Махсус сакровчанликни ривожлантиришда махсус техник машқларни узоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиш керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп хажмли машқларни (узоқ масофага чопиш, сузиш, велосипедда юриш ва хоказо) сурункасига бажариш асосида шакиллантирилади.

Гимнастикачиларни тайёрлашда ва техник маҳоратини шакиллантиришда эгилувчанлик сифати зарур омиллардан биридир. Юқори даражада ривожланган қобилиятига эга бўлган гимнастикачи «мост», айланишлар, бурилишлар ва шу каби техник малакаларини моҳирона ижро этишга муяссар бўлади. Эгилувчанлик аста-секин, узоқ муддатли машғулотлар эвазига шакилланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бир оз тўхтатиб қўйилса, бу сифат кескин йўқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин.

Гимнастикада қўлланиладиган кўпгина усуллар эгилувчанликни шакиллантириб боради. Лекин, бунини ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имконини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Эгилувчанликни ёшлиқдан бошлаб шакиллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қилади. Зўрма-зўраки ва кескин тарзда қўлланган машқлар мушак, пай, бўғимларни шкастланишига, ҳатто оғир жароҳатга олиб келиши мумкин (В.Н.Платонов, 1986).

Болаларни таяниб сакрашга ўргатишда, бундан ташқари чаққонлик ва куч сифатларини ривожлантириш ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Таъкидлаб ўтиш жоизки, дарс жараёнида барча жисмоний сифатларни гармоник равишда ривожлантириш маҳоратли гимнастикачини тайёрлаш гаровидир.

1.2. Таяниб сакраш техникасига ўргатишнинг жисмоний сифатлар билан ўзаро боғлиқлиги.

«Ўйин» феномени инсон ҳаётининг деярли туғилиш босқичидан бошланади дейиш мумкин. Чақалоқ маълум садо, товуш ва ишораларга жавоб беради: кулади, ҳаракат қилади, муайян нарсаларни ушлашга итилади. Вақт ўтиши билан бу каби тақлид ва ҳаракатлар мазмун, самара ҳамда сифат жиҳатларидан шаклланиб боради. Кейинроқ болалар кўрган ёки билган ўйинларини ўйнаган ҳолда чопишади, сакрашади, аниқ ҳаракат қилишади, мусобақалашадилар. Ўйинлар болаларни ақиллий, эстетик, жисмоний ва функционал шаклланишида кенг қамровли аҳамият кашф этади.

Ўйинлар ўзининг ҳаммабплиги, кўп функционаллиги ва кенг таъсирчанлиги билан хилма-хил тоифаларга бўлинади. Жумладан, жисмоний сифатларни, нутқни, талаффузни, мерганликни, тадбиркорликни, ҳисобни ва ҳоказо хислатларни ривожлантирувчи ўйинлар шулар жумласига киради. Лекин, қандай ўйин бўлмасин, унда ҳаракат элементи ёки ҳаракатлар мажмуаси бўлади.

Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва моҳияти жиҳатидан спорт ўйинларидан тубдан фарқ қилади. Ҳаракатли ўйинлар спорт ўйинлари каби маҳсус тайёргарлик, муайян мусобақа қоидаси, спорт кийими, муддати, майдони, иштирокчилар таркиби каби аниқ чегараланган меъёрий омилларни талаб қилмайди. Фақат биттагина ҳаракатли ўйини турли жойда, вақт давомида, кийимда, таркибда (сони ва ёши жиҳатидан) ўйнаш мумкин. Энг муҳими ҳаракатли ўйин давомида кузатиладиган ва ихтиёрий ҳаракатланишлар (ностандарт ҳаракат йўналиши, қичқирик, хушчақчақлик ва ҳоказо) ижобий эмоционал ҳолатни (реакцияни) юзага келтиради. Ушбу

ҳолат эса ўз навбатида спорт машғулотида (ёки стандарт машқлар сериясини ижро этганда) тезроқ вужудга келадигн чарчаш сифатларини «четлаб» ўтишга ёки кечроқ пайдо бўлишига ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда, ҳаракатли ўйинларга ҳос назарий мулоҳазалар уларнинг жисмоний тарбия ва спорт борасидаги салоҳиятини белгилаб беради. Демак, ўқувчилар таяниб сакраш малакасини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти беқиёсдир.

Маълумки миллий ва ҳаракатли ўйинлар турли халқ ва элатларнинг расм русуми, удуми, анъаналир ҳамда этногенетик хусусиятларини ифодалайди. Шунинг учун ҳам бу миллий ва ҳаракатли ўйинлари деб юритилади.

Қадимги муттафақир олимлар ва педагогилар инсонда саҳийлик, ростгўйлик, ватанпарварлик ҳиссиёти, рақибига нисбатан ҳурмат ва табиатни эъзозлаш каби ҳислатларни айнан миллий ўйинлар таъсирида тарбиялаш имконини юқори эканлигини эътироф этганлар. Бу борада айниқса ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлар турли ҳаётий муҳим

одатларни, малака ва кўникмаларни шакиллантириш қудратига эгадир. Халқ ўйинлари шу халқнинг кашфиётидир.

Шунинг учун ушбу ўйинлар унинг онгида, рўзғор ишларида, оила ва маҳалла тарбиясида фаол ўрин эгаллайди.

Ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан халқ миллий ўйинлари ноёб қадрият сифатида фақатгина мамлакатимиз ўз мустақиллигига эришгандан кейингина қайта тикланиб, ҳозирги кунда аҳоли, айниқса ўқувчи ёшлар ўртасида кенг ва жадал оммалашиб бормоқда.

Халқ ҳаракатли ўйинлари илмий объект сифатида борган сари тадқиқотчи олимлар эътиборидан мустаҳкам ўрин эгалламоқда.

Сўнги йилларда спортчиларнинг тайёрлаш, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларни шакиллантиришда ҳаракатли ўйинлар ўта самарали восита эканлигини исботловчи талайгина илмий адабиётлар нашр этилган (И.М.Коробков, 1988й; Т.С.Усмонходжаев, Ф.Х.Хўжаев, 1990й;

А.И.Лисица, 1991й; Т.С.Усмонходжаев, Х.А.Мелиев, 2000й; В.В.Кузин, С.А.Полиевский, 2000й; Ф.Керимов, Н.Юсупов, 2003й ва бошқалар). Лекин, шу билан бир қаторда ўқувчиларни сакраш малакаларини тарбиялашда, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш имкониятларини очиб берувчи илмий тадқиқотлар ўта чегараланган (М.А.Қурбонова...).

Гимнастикада юқори натижаларга эришиш фақат яхши ривожланган жисмоний сифатлар эвазига амалга оширилиши мумкин. Бу борада айниқса чидамкорлик сифати, жумладан ўйин чидамкорлик ва сакраш чидамкорлиги муҳим аҳамият кашф этади. Гимнастикачилар (айниқса таяниб сакрашда) учун жисмоний сифатлар ичида энг эътиборлиси сакраш чидамкорлигидир. Аммо, қандай махсус чидамкорлик бўлмасин (сакраш, ўйин, тезорлик, чидамкорлиги) у фақат умумий чидамкорлик негизида шаклланиши мумкин. Шунинг учун умуман чидамкорликни тезкорлик сифати билан бирга ривожлантириш муаммоларига оид илмий маълумотларни таҳлил қилиш мақсадга мувофиқдир. Айтиш лозимки, спорт тайёргарлигини шакллантириш самарадорлиги тўғридан тўғри барча жисмоний сифатларни бир-бирига боғлаб ривожлантиришга боғлиқдир. Ушбу масалада яна бир муҳим шартлардан бири шуки, жисмоний сифатларни тараққий этиш даражаси мақсадга мувофиқ тест машқлари ёрдамида баҳоланиб бориши лозим.

Илмий адабиётларнинг таҳлилий шарҳи танланган мавзунинг қанчалик долзарб эканлигидан далолат бериб турибди. Дарҳақиқат, жисмоний тайёргарлик гимнастикачиларни тайёрлашда энг муҳим пойдевор сифатида спорт маҳоратини самарали шаклланишида беқиёс омил бўлиб ҳисобланади.

Шу билан бир қаторда илмий маълумотларнинг таҳлилига кўра ҳар қандай жисмоний тайёргарлик жараёни ҳам жисмоний сифатларни самарали ривожланишига олиб келавермайди ва техник-тактик маҳоратни

шакилланишига ижобий таъсир этолмаслиги мумкин. Аксинча, аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир этиши ҳам эҳтимолдан ҳоли эмас.

Бинобарин, ўқув-тренировка жараёнида жисмоний тайёргарлик машқларини қўллаш ҳар бир спортчининг ёши, спорт турининг хусусияти ва спортчининг малакаси ҳамда наслий имкониятларини эътиборга олишни тақозо этади. Шунинг учун ўқувчиларни таяниб сакраш малакасига ўргатиш масаласи дарс жараёнида муайян мақсадга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлишига ундайди.

Таяниб сакраш тўғри бажаришда ўқувчиларни тайёрлаш мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик техник маҳоратни шакиллантиришда ва таяниб сакрашни бажариш давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқларга мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири дарсларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган акс жавоби реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар) нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагрукани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Спорт малакасига ўргатишда ҳаракат функциясининг икки, бир-бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;
- ўқувчиларни жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг (1986) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник

равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам) шакиллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Бундай амалиёт ва шунга асосланган дарс услубияти сакраш малкасига ўргатишда ҳамда юксак сакраш натижасига эришиш самарасини сусайтириши эҳтимолдан холи эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим «улуши» мавжуд бўлади.

Ўқувчиларни таяниб сакрашга ўргатишда эса, айниқса, махсус тезкор куч ва депсиниш сифатлари устивор бўлиб, ўқув жараёнида шу сифатларни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакиллантириш муҳим роль ўйнайди.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБИЯТИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ.

2.1. Тадқиқот вазифалари.

Ушбу мақсадни амалга оширишда қуйидаги вазифалар белгилаб олинади:

1. Ўқувчиларни таяниб сакрашга ўргатишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш даражасини ўрганиш;
2. Ўқувчиларни махсус сакровчанлик ва тезкор-кучи сифатларини ривожлантиришда танлаб олинган ҳаракатли ўйинлар самарадорлигини аниқлаш.
3. Тадқиқот натижаларини мактаб ўқувчилари амалиётига тадбиқ этиш.

2.2. Тадқиқот услублари.

Мазкур мақсад ва вазифаларни ечиш қуйидаги тадқиқот услублари асосида амалга оширилади:

1. Мавзуга оид адабиётларни таҳлил қилиш;
2. Педагогик кузатув
3. Педагогическое тестирование
4. Педагогик тажриба.
5. Математик статистика

2.2.1. Илмий - услубий адабиётларни назарий тахлили

Ўрганилаётган муаммо долзарблигини аниқлаш, бизни қизиқтираётган саволлар борасида илмий ва амалиёт ходимларини нуқтаи- назарлари ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш мақсадида илмий ва услубий адабиётлар таҳлил этилди.

Адабий манбаларни ўрганиш бизнинг тадқиқот мавзуларига яқин бўлган саволлар бўйича мавжуд тажриба маълумотларини умумлаштириш;

тадқиқот вазифаларини белгилаш ва айрим маълумотларни тадқиқот ишини ўтказишда қўллашга имкон берди.

2.2.2. Педагогик кузатувлар

Мазкур усуллар Ўз ДЖТИ гимнастика кафедрасида ўқув жараёнини мазмуни ва тузулишини такомиллаштириш муаммосини, шунингдек, таяниб сакрашда асосий ва ёрдамчи машқларини ўргатишда ўқувчилар билан олиб бориладиган ўқув дарсларида кенг қўлланилади.

Гимнастика дарсларини педагогик кузатувлар кўрсаткичлари, назорат воситаларини тақсимлашни ва ўзига хос хусусиятларини аниқлашга имкон беради. Педагогик кузатувлар жараёнида қуйдагилар қайд этилди: бажарилаётган машқларнинг микдорий ва сифат кўрсаткичлари, ўқитиш воситаларини режалаштириш ва тақсимлаш.

Гимнастика машқларини ўзлаштиришда уларни ахамияти, қобилият ва кўникмаларини шакиллантириш сифатида қўлланилишини мақсадга мувофиқлиги аниқланди. Хар бир тайёргарлик тури ўқучиларни кўникма ва малакалари савиясини объектив баҳолаш имкони билан яқунланди.

2.2.3. Тайёргарлик турларини педагогик назорати

Педагогик назоратни ташкил этиш учун машқлар мажмуи ишлаб чиқилди. Ўрганилган малака ва кўникамалар даражаси таяниб сакраш умумқабул қилинган 10 балли шкала бўйича баҳоланди.

2.2.4. Педагогик тажриба

5-6синиф ўқувчиларни таяниб сакраш машқларини шакиллантириш бўйича дастурий талабларни ўзлаштирилиш жараёнини жорий назоратини ташкил этиш ва ўтказиш самарадорлигини аниқлаш мақсадида ўтказилди.

Тадқиқот давомида , ўқувчиларни кўникма ва малакаларини шакиллантириш суръати дастурий талаблари махсус адабиётлар маълумотлари билан таққосланди.

2.2.5. Математик статистика усуллари

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

2.3. Тадқиқотни ташкил этиш.

Тадқиқот 2015 йил февраль ойидан 2016 йил март ойигача, Чилонзор тумани 79 умумий ўрта таълим мактаби.

Биринчи босқич (2015 йил апрель – октябрь ойлари) да илмий – услубий адабиёт таҳлили ўтказилди, услубиётлар танланди ва тасдиқланди. Иш вазифалари аниқланди, педагогик кузатувлар асосий тадқиқотни ўтказиш мақсадида зарурий маълумотларни тўплаш ва умумлаштириш амалга оширилди. Тадқиқотлар ўрта таълим учун мўлжалланган дастур асосида ўтказилди.

Иккинчи босқич (2015 октябрь-2016 февраль) текширилаётган 5-синифлар ўқув дастурини тузиш учун материални шакиллантириш мақсадида ўрганилаётган кўрсаткичларни дастлабги даражаси аниқланди. Ишлаб чиқилган тайёргарлик дастури самарадорлигини аниқлаш учун педагогик тадқиқот ўтказилди.

Учинчи босқич (2016 йил февраль- март ойлари) да олинган маълумотларни умумлаштириш ва педагогика нуқтаи назаридан изоҳлаш, ҳамда битирув малакавий ишни ёзишни амалга ошириш.

III БОБ. ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА ВА УНИНГ НАТИЖАЛАРИ.

3.1. Таяниб сакраш техникасига ўргатишда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар.

Мактаб ўқувчиларини таяниб сакрашга ўргатиш босқичли педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник машқлар ҳажми ва шиддати шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши мумкин. Ушбу машқлар ҳажми, шиддати, қайтарилиши ва давом этиши вақти биологик қонуниятларга асосланиши лозим. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўрта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шаклланиши жараёни сустлашиши муқаррар.

Айрим ўқитувчилар қисқа муддатда жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ бирон-бир малакага ўргатиш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрм-зўраки қўллайдилар. Тўғри, айрим ҳолларда, яъни боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзаҳира бўлса, бундай бола тез орада қўйилган мақсадга эришиб малакани ривожлантириши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳатто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолларда ҳим учрайдики, бир-бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишни сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғулланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник маҳоратни шакллантира бориш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир.

Ҳозирги кун амалиётида ёшларни спортга жалб қилиш жараёни канчали кўз таркибига ҳаракатли ўйинларни киритганлигини ўргатиш учун биз ўқитувчилар ўртасида сўровнома ўтказдик.

Саволнома натижалари 1 жадвалда акс эттирилган.

1-жадвал.

Мақтаб жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлардан (ХЎ) фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган саволнома натижалари n =20.

№	Саволлар	Ҳа	Йўқ	Қисман
1	Ўқувчиларни жисмоний сифатларини аниқлашда ХЎ фойдаланасизми?	5	12	3
2	Дарс давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида ХЎ дан фойдаланасизми?	12	8	0
3	Сакровчанлик ва тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда ХЎ дан фойдаланасиз?	4	6	11
4	Дарс давомида ХЎ ни қўллайсизми?	6	11	4

Жадвалдан кўриниб турибдики, саволномада иштирок этган 20 нафар ўқитувчиларнинг 5 таси (25%) 1 саволга (ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини аниқлашда ХЎ фойдаланасизми?) «ҳа» деб жавоб беришган бўлса, 12 таси (60%) «йўқ» деб, 3 таси (15%) эса «қисман» деб жавоб берди.

Ушбу натижалар шуни кўрсатадики дарс жараёнида аксарият ўқитувчилар ҳаракатли ўйинлардан умуман фойдаланмас эканлар. Маълумки, ҳар бир спорт турига хос ҳаракатли ўйинлар мавжуд бўлиб, улардан дарс жараёнида фойдаланиш боланинг шу спорт турига хос ҳаракат қобилиятларини аниқлашга ёрдам беради. Муҳими шундаки, ҳаракатли

ўйинлар давомида муайян ҳаракат вазифасини ҳал этиш ихтиёрий равишда мустақил қарор

қабул қилиш асосида амалга оширилади. Шу ҳаракатни ижро этишда болага берилган эркинлик имконияти ундаги қобилиятларни намоён этилишига қулай вазият туғдиради.

2-саволга (дарс давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида ХЎ дан фойдаланасизми?) 12 та ўқитувчи (60%) «ҳа» ва 8 та (40%) «йўқ» деб жавоб бердилар. «Қисман» деган жавоб қайд этилмади.

Демак саволномада иштирок этган ўқитувчиларнинг деярли икки ярми «Ҳа» ва «Йўқ» деб жавоб берганликлари уларнинг икки тоифага мансуб педагогик ёндашув асосида дарс ўтишларидан дарак беради. Биринчилари – жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ХЎ дан фойдаланишса, иккинчилари – бу имкониятдан фойдаланмай машғулотлардаа фақат стандарт ва ананавий жисмоний машқлардан фойдаланади деб хулоса қилиш мумкин. Бинобарин, иккинчи гуруҳ ўқитувчилари ХЎ ўйинларнинг ўта муҳим амалий аҳамиятга эътибор қилмайдилар ёки, эҳтимол ХЎ ни жисмоний сифатларни ривожлантиришда самарали восита деб билмайдилар.

3-саволга берилган жавоблар ҳам юқорида қайд этилган кўринишда, лекин камроқ фоизда кузатилади (жадвалга қаранг). Бу саволган «Қисман» деб жавоб берганлар сони кўпроқ бўлиб, 50%ни ташкил этди.

4-савол машғулотларни ўтказиш, ўргатиш ва ўқувчиларни жисмонан тайёрлаш жараёнига бевосита алоқадор бўлиб, ўқитувчиларни касбий педагогик фаолиятида ва хусусан машғулотлар самарадорлигини оширишда муҳим роль ўйнайди.

Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият ўқитувчилар ўқувчиларни таяниб сакраш малакасига ўргатишда, айниқса жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятига эга умумий ёки махсус жисмоний машқларга кўпроқ эътибор қаратар эканлар. У борада ҳаракатли ўйинларга қулай восита

сифатида иккинчи даражали ўрин берилиши кузатилади. Сўровномада иштирок этган ўқитувчилар билан

ўтказилган суҳбат давомида яна бир аҳамиятли нарсa маълум бўлдики, уларнинг кўпчилиги жуда кенг оммалашган ҳаракатли ўйинлар, айниқса миллий халқ ҳаракатли ўйинлар ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмас эканлар. Айрим тренерлар ҳаракатли ўйинларнинг шунчаки дам олиш ёки болаларда кайфият уйғотиш воситаси холос деб ўйлашлари жиддий ташвишга солади.

3.2. Таяниб сакраш техникасига ўргатишда қўлланилган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлиги.

Спорт турлари техникасига дастлабки ўргатиш босқичида техник маҳоратнинг самарали шаклланиши жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига тўғридан-тўғри боғлиқдир. Шунинг учун спорт тўғаракларида шуғулланишни эндигина бошлаган ёш спортчиларда умумий ва махсус жисмоний сифатларни изчиллик билан аста-секин ривожлантира бориш малакали спорт заҳираларини тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир. Бу борада эътиборга лойиқ жойи шундаки, жисмоний сифатларни самарали ривожлантириш танланган машқлар ва бошқа воситалар (ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар ва ҳ.к) мазмуни ҳамда моҳияти билан белгиланади.

Мазкур малакавий ишнинг мақсади мактаб шароитида жисмоний тарбия дарсларида гимнастика бўлимида таяниб сакрашни ўргатишнинг дастлабки босқичида иштирок этган 11-12 ёшли ўқувчилар иштирокида олиб борилди.

Ушбу тадқиқот натижалари 2-жадвалда қайд этилган.

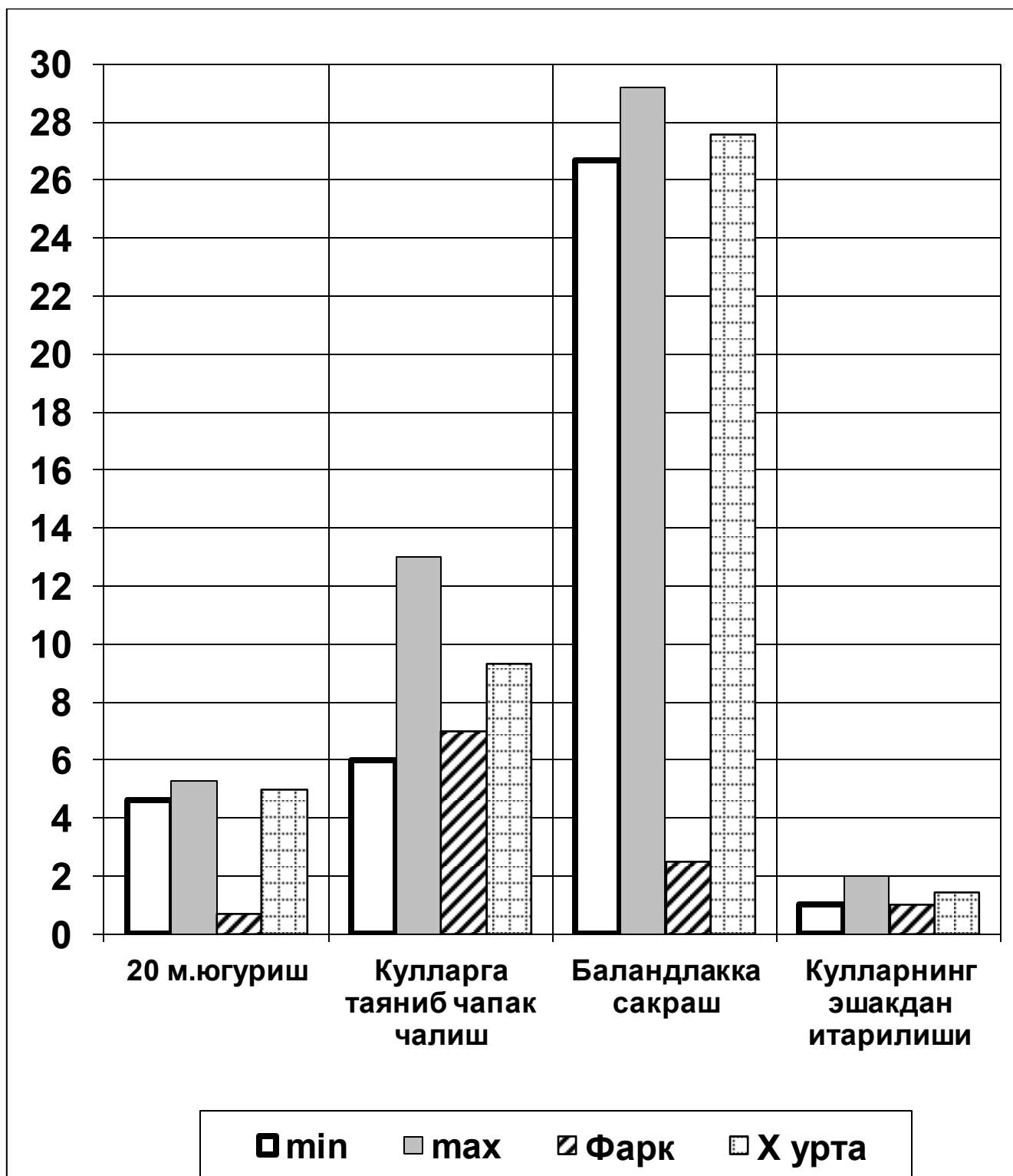
**11-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч сифатларининг
ривожланганлик ҳолати.**

(Назорат гуруҳи –А, тадқиқотдан олдин).

<i>№</i>	<i>Тегиширилувчилар</i>	<i>20 м га югуриш (с)</i>	<i>Турган жойидан сакраш (см)</i>	<i>Қўлларга таяниб чапак чалиш (11 с, та)</i>	<i>Баландга сакраш (см)</i>	<i>Қўлларни эшиакдан итарилиш и (с)</i>
	Min –Max	4,6-5,3	155-185	6-13	26,7-29,2	1,0-2,0
	Фарк	0,7	30	7	2,5	1,0
	X	4,96	158,8	9,3	27,6	1,43

**11-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч
сифатларининг ривожланганлик ҳолатининг диаграмма кўриниши.**

Назорат гуруҳи-тадқиқотдан олдин



**11-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч
сифатларининг ривожланганлик ҳолати.**

(Тажриба гуруҳи –Б, тадқиқотдан олдин).

№	Текширилувчилар	20 м га югури ш (с)	Турган жойидан сакраш (см)	Қўлларга таяниб чапак чалиш (11 с, та)	Баландга сакраш (см)	Қўлларни эшакдан итарилиши (с)
	Min –Max	4,7-5,3	155-185	7-13	26,6-28,5	1,0-2,0
	Фарк	0,6	30	6	1,9	1,0
	X	5,03	167,05	9,01	27,25	1,44

**11-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч
сифатларининг ривожланганлик ҳолатининг диаграмма кўриниши.**

Тажриба гуруҳи-тадқиқотдан олдин



Жадвалдан кўриниб турибдики, текширилувчи болаларда ўтказилган 20 м га югуриш тест синовлари ҳар бир бола ўзига хос тезлик сифатига эга эканлигини кўрсатади. Тест синовлари бўйича қайд этилган энг яхши кўрсаткич билан (4,6с) ва энг катта кўрсаткич (5,3 с) ўртасидаги фарқ 0,7 сонияга тенг бўлади. Ушбу фарқ тест синовларидан ўтказилган болаларни жисмоний тайёргарлик жихатидан деярли бир хил имкониятга эга эканлигидан далолат беради. Шу масофага югуришнинг ўртача кўрсаткичи 4,97 сонияни ташкил этади.

Махсус сакровчанлик ва депсиниш сифатларини акс эттирувчи тест синовлари (турган жойдан оёқларни жуфтлаб сакраш) ўртасидаги фарқ анча кўп миқдорни ташкил этади. Чунончи, қайд этилган энг кичик кўрсаткич 155 см, энг катта кўрсаткич 185 см.га тенг бўлади. демак, ушбу кўрсаткичлар фарқи 30 см ташкил қилади.

Юқорида зикр этилган сакрашни ифода этувчи ўртача кўрсаткич 158,8 см.га баробар эканлиги маълум бўлди.

Болаларнинг қўллари билан ерга таяниб чапак чалиши баҳоланди (11 сек. ичида марта). Бу тест бўйича энг кичик кўрсаткич (энг кам чапак) 6 марта ва энг катта кўрсаткич (энг кўп чапак) 13 мартани кўрсатди. Ўртадаги фарқ 7 мартага тенг бўлиб, текширилган болаларни тайёргарлик жихатидан ҳар хил тоифага мансуб эканлигидан далолат беради.

Шу нарса эътиборга лойиқки, ҳар бир текширилувчи кўрсаткичлари алоҳида таҳлил қилинганда, яна бир муҳим далил кўзга ташланди. Бу ҳам бўлса айрим болалар тўғри йўналишли масофага (20 м) югуришда қисқа вақт кўрсатган бўлишса, мост устига югуриб келиб сакраб депсинишда (масофа 20 м) секинлашиш реакциясини вужудга келди, шу болалар бошқа жойдан сакрашда фарқ қилувчи натижаларни кўрсатишди.

Ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики ўқувчиларни асосий ҳаракати, қуйидаги сакраш фазасида тўпланган машқлар тавсифини вақтинча ўзгаришларга олиб келади: от танасидан қўл билан итарилиш фазасида. Югуриш вақтида қадамлар темпини текшириш шуни кўрсатдики, таяниб

сакрашни сифатли бажариш югуриш фазасида ҳаракат частотасига узвий боғлиқ. Кўрсатгичларга мувофиқ ўқувчи танасини горизонтал тезлигини ўсиб бориши тезликни яхшилаш ҳисобига бўлади.

Тавсиф кўламини таҳлил қиладиган бўлсак бу бизга ўқувчи кўприкдан таяниб сакрашни бажариш вақтида ҳамда қўлни таянч ҳолати вақтида, елка, тана бурчаги ўзгариш фарқи кўзга ташланади. Ўқувчилар тана қисмларини бошқаришини турлича амалга оширадилар. Сакрашни амалга ошириш вақтида елка, тана бурчаги ҳолатини кўрганимизда, ўқувчиларнинг умумий сонидан 25-30% «4» баҳога муваффақиятли бажаришди, бу 70^0 - 80^0 кўрсатади. Қолган ўқувчиларда бурчак 90^0 – 111^0 ни кўрсатди. Биз учиш пастлигини ёки корин билан снарядга урилишига олиб келади.

Шу йўл билан ўқувчиларни тезлигини таққослаш турли хил таяниб сакраш техникасига ўзига хослигини ва умумий томонларини аниқлашда қўл келади.

Таянчдан итарилиш кучи кўрсатгичлари ўқувчиларда турлича бўлади бу шуни кўрсатадики, таянчда итарилиш энг яхши ўқувчиларда вақт билан фарқланади. «Қоникарли» баҳо кўрсатган ўқувчиларда сакраш бажарганда таяниш даври 1,0-2,0 сек, «Яхши» баҳога таяниш даври 0,8-1,5 сек. Бу техник хато учиш даврини узайишига ва елкани олдинга эгилишига олиб келади. Оёқда кўприкчадан итарилиш асосий ролни эгаллайди, 80% ўқувчилар кўприкдан итарилишни бажарганларида хатога йўл қўядилар. Таяниб сакраш куч тавсифини таҳлили шуни кўрсатадики, таяниб сакрашни сифатли бажарилиши ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига, асосан қўл ва оёқлар билан итарилиш вақтида тезкор куч сифатларини тайёргарлигига боғлиқ.

Иккинчи вазифани бажариш давомида таяниб сакрашни ўргатишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш унинг таъсири тадқиқот қилинди. Сакраш техникасининг сифатига асосий таъсир кўрсатадиган факторларни ўрганиб чиқиб биз ҳаракатли ўйинларни турли тоифаларга ажратиб чиқдик (3-жадвал).

3-жадвал

Таяниб сакрашдаги мавжуд фазаларга ўргатишда тавсия қилинадиган ва ҳаракатли ўйинлар таснифи

№	Ўйин номи	Югуриш	Депсиниш	Қўлларда итарилиш	Қўниш
1.	Ким бир оёкда югуради	+	+		
2.	Сакровчилар		+		+
3.	Зовурдаги бўри	+	+		+
4.	Қуёнлар, қоравул ва овчи	+	+	+	+
5.	Бақа билан лайлак		+	+	+
6.	Чакқон болалар	+		+	
7.	Моккисимон югуриш (қарама-қарши эстафета)	+	+		
8.	Ким узоққа сакрайди		+		+
9.	Кенгуруча сакраш	+	+		+
10.	«Чигиртка» эстафета		+		+
11.	Биргалашиб сакраймиз	+	+		+
12.	«Тўсиқлар ошиб югуриш» эстафетаси	+	+		+
13.	«Баландликка ва узунликка сакраш» эстафетаси	+	+		+
14.	Тун ва кун	+	+	+	
15.	«Югуриш, сакраш, отиш» эстафетаси	+	+		+
16.	Кетма-кет сакраш		+		+
17.	Тўсиқлардан сакраб ўтиш		+		+
18.	«Мувозанат сақлаш ҳамда сакраб юриш» эстафетаси	+	+		+

19.	Хўрозлар жанги		+		
20.	Топширик эстафетаси (югуриш, масала ечиш, умбалоқ ошиш)	+		+	
21.	«Тўсиқларни ошиб ўтиш» эстафетаси	+	+	+	+
22.	Ким тезроқ сакрайди	+	+		+
23.	«Таёқча ва сакраш» эстафетаси	+	+		+
24.	Дўнгдан дўнгга сакраш		+		+
25.	«Қарама-қарши сакраб югуриш» эстафетаси	+	+		+
26.	Гимнастик тўсиқлар устидан ўтиш	+	+	+	+
27.	«Лўкиллаб сакраб бориш» эстафетаси	+	+		+

Шунинг учун тажриба гуруҳида ҳаракатли ўйинларда таяниб сакраш сифатини оширадиган ўйинлар кўп қўлланилади. Назорат гуруҳида дастур бўйича шуғулланадилар.

Тажриба гуруҳида қуйидаги

1. Тезликни оширувчи ўйинлар;
2. Қўлда итарилиш вақтида куч зўрайишини ривожлантирувчи машқлар;
3. Куч зўрайишини ривожланиши учун ўйинлар;
4. Ерга тушиш техникаси билан боғлиқ бўлган ўйинлардан фойдаланилди.

Тажриба икки босқичда ўтказилди. Биринчи босқичда биринчи ва иккинчи чорак давомида ҳар бир дарснинг асосий ва якуний қисмида маҳсус ишлаб чиқилган ўйинлардан фойдаланиб машғулот ўтказилди. Назорат

гуруҳида умумий қабул қилинган дастур асосида оддий восита ва услубдн фойдаланиб машғулот ўтказилди.

Педагогик тажрибани иккинчи босқичида синф таяниб сакраш машқларига ўтди. Таяниб сакрашни ананавий воситалар билан ўргатиш билан бир қаторда тажриба гуруҳларида ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланилди.

Таяниб сакрашни ўргатишда муайян ҳажмда бажариладиган ўйин ва воситаларни танлаб олинди.

Йўналтирилган ёрдамчи машқлар 40%, ҳаракатли ўйинлар 40%, ёрдамчи машқлар 11%. Назорат гуруҳи илгариги услубда ўрганиб, такомиллашиб бордилар.

Тажриба давомида назорат гуруҳи тўрт соат дарсдан кейин ўқувчиларни 35% сакрашни ўрганишди, тажриба гуруҳи ўқувчиларидан 55% кўйилган вазифани бажара олишди. Сакрашни бажариш сифатини баҳоласак 3 ва 4 баҳодан ошмайди. Сакраш сифатларини ўрганиш ва мустаҳкамлаш юқорига 4 ва 5 баҳога кўтариш учун тажриба давом эттирилди. Тажриба гуруҳида ўсиш давом этди. Бу баҳолаш учун ўтказилган машғулотда яққол кўринди. Назорат гуруҳида ўртача 3-4 тажриба гуруҳида эса 4-5.

Бу натижалар 4 ва 5 жадвалларда қайд этилган.

4-жадвал

11-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч сифатларининг ривожланганлик ҳолати ўрта (X) ва чекланган (δ) ҳолда.

№	20 м га югуриш (с)	Турган жойидан сакраш (см)	Қўлларга таяниб чапак чалиш (11 с, та)	Баландга сакраш (см)	Қўлларн и эшакдан итарили ши (с)
ТАДҚИҚОТДАН ОЛДИН					
Назорат (А-гуруҳи)					

X	4,97±0,7	158,8±30	9,3±7	25,7±2,5	1,52±1,0
Тажриба (Б-гурух)					
X	5,2±0,6	167,5±30	9,1±6	27,2±1,9	1,56±1,0
ТАДҚИҚОТДАН КЕЙИН					
Назорат (А-гурухи)					
X	4,9±0,6	172,8±25	9,3±7	27,8±2,3	1,3±0,8
Тажриба (Б-гурух)					
X	4,6±0,5	172,1±30	11,6±6	28,2±1,9	1,1±0,7

5-жадвал.

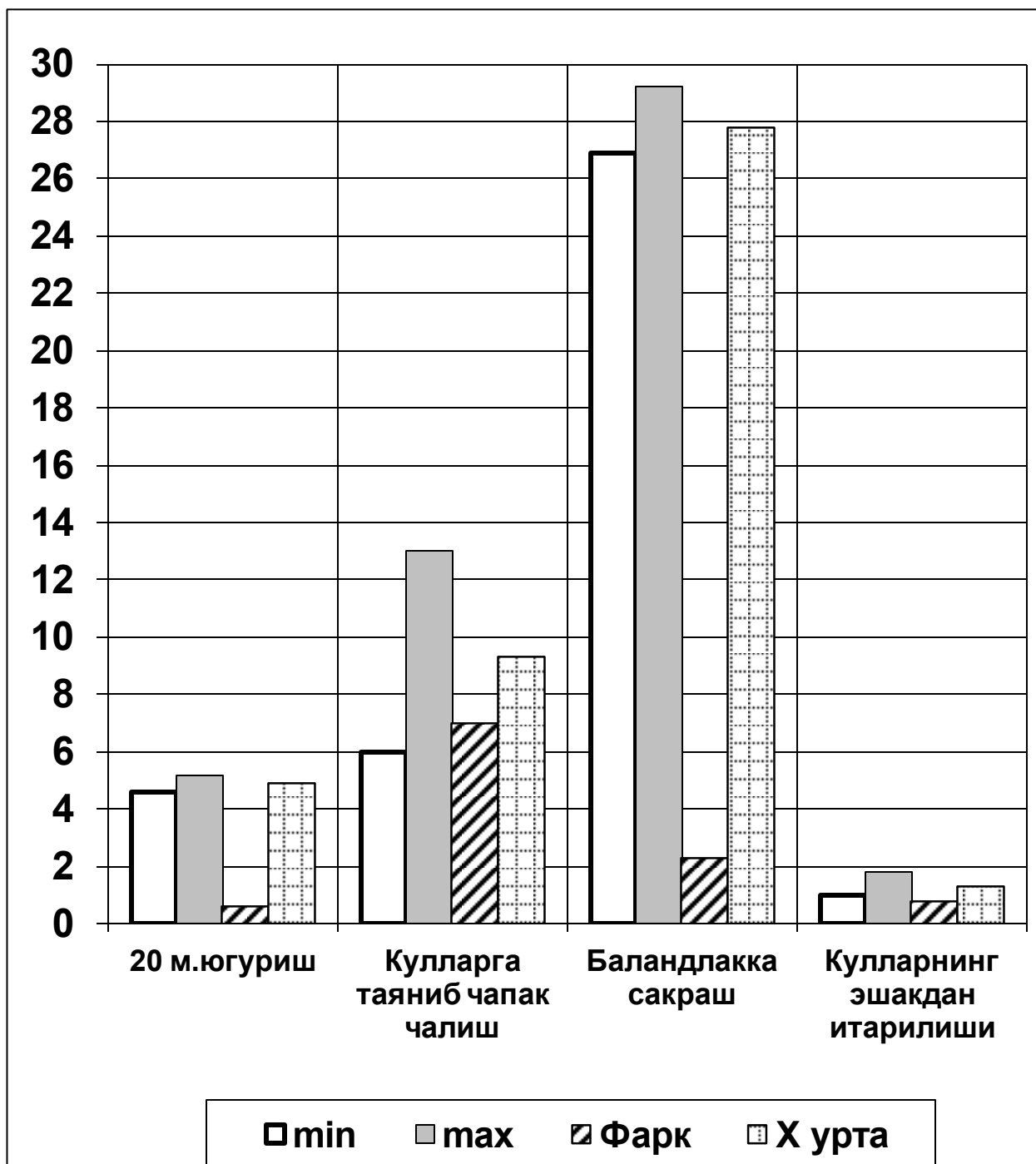
**11-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч
сифатларининг ривожланганлик ҳолати.**

(Назорат гуруҳи –А, тадқиқотдан кейин).

№	Текширилувчил ар	20 м га югуриш (с)	Турган жойидан сакраш (см)	Қўлларга таяниб чапак чалиш (11 с, та)	Баландга сакраш (см)	Қўлларни эшакдан итарилиш и (с)
	Min –Max	4,6-5,2	160-185	6-13	26,9-29,2	1,0-1,8
	Фарк	0,6	25	7	2,3	0,8
	X	4,9	172,87	9,34	27,80	1,34

**11-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч
сифатларининг ривожланганлик ҳолатининг диаграмма кўриниши.**

Назорат гуруҳи-тадқиқотдан кейин



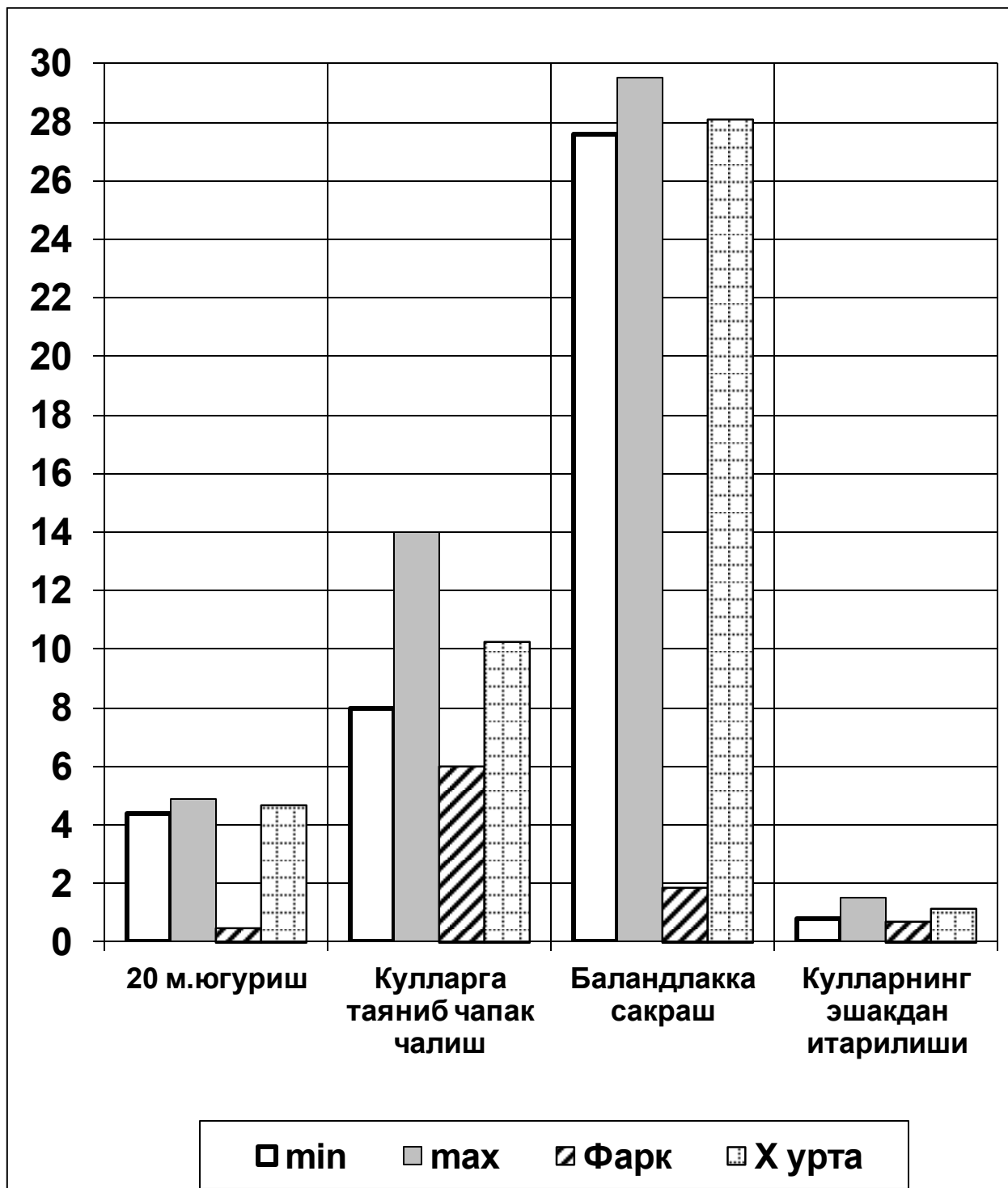
**11-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч
сифатларининг ривожланганлик ҳолати.**

(Тажриба гуруҳи –Б, тадқиқотдан кейин).

№	Текширилувчилар	20 м га югуриш (с)	Турган жойидан сакраш (см)	Қўлларг а таяниб чапак чалиш (11 с, та)	Баландга сакраш (см)	Қўлларни эшакдан итарилиши (с)
	Min –Max	4,4-4,9	160-190	8-14	27,6-29,5	0,8-1,5
	Фарк	0,5	30	6	1,9	0,7
	X	4,69	172,17	11,27	28,21	1,14

**11-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкор-куч
сифатларининг ривожланганлик ҳолатининг диаграмма кўриниши.**

Тажриба гуруҳи-тадқиқотдан кейин



Натижалар шуни кўрсатадики таяниб сакраш машқларини бажариш сифати тажриба гуруҳида кўринарли даражада ўсиб боради. Бу эса яхши натижалар берди. Назорат гуруҳи билан тажриба гуруҳи орасида фарқ сезила бошлади.

Педагогик тажриба натижалари шуни кўрсатдики машғулотларда ҳаракатли ўйинларни қўллаб бориш, таяниб сакраш машқларини ўрганиш жараёнида муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

ХУЛОСА

1. Дарсларда таяниб сакраш малакасига ўргатишда белгиланган ўқув услубидан фойдаланибгина қолмай, ноанъанавий бўлган услуб яъни махсус ўқув машғулотларига мослашган ҳаракатли ўйинларни қўллаш таяниб сакраш малакасига ўргатиш самарадорлигини оширади.

2. Махсус ўқув дарсларига мослашган ҳаракатли ўйинлар таяниб сакрашнинг асосий тузилиши бўлмиш куч ва ритмик сифатларни ҳаракат аппаратининг мутаносиблигини тушуниб етишига имкон беради.

3. Белгиланган усул билан таяниб сакраш малакасига ўргатиш ўқув жараёнини ўзлаштирилиш самарасини оширмайди.

4. Мактабларда жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар ёрдамида таяниб сакрашга ўргатиш, дарсларни мотор зичлигини яхшилайтиди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Синиф ўқувчиларни таяниб сакрашни ўргатишда аввалги ҳаракат тажрибаси билан солиштирганда янги ҳисобланади. Ҳаттоки депсиниш , учиш, ва бошқа элементлар, тананинг фазода ғайриоддий ҳолатлари билан боғлиқ бўлган ўзлаштириш талабаларга қийинчилик туғдиради. Шу сабабли қийин вазиятларда ўқитувчи ўқувчиларга 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 (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, бўғимлардаги ҳаракатчанлик ва уларнинг бажариш жараёнида махсус қобилиятлар ҳисобланади, таяниб сакрашни эгаллаш яхши сакровчанликни, ҳаракат координациясини, фазода мўлжал ола билишни, қатъийлик ва дадилликни талаб қилади.

3. Дарс жараёнида ўргатиш, уларни такомиллаштиришни тажрибада асосланди.

Машғулотларнинг:

- тайёрлов қисмига УРМ, ҳаракатли ўйинларни ва АГ машқларини;

- асосий қисмига – АГ машқларини;

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

ИЛОВАЛАР

КИМ БИР ОЁҚДА ТЕЗ ЮГУРАДИ.

Ўқувчилар тенг икки командага бўлинадилар ва бир қатордан старт чизиғи орқасида саф тортиб турадилар. Ҳар бир команда қаршисига 5-6м масофада тўлдирма тўп қўйилади.

Ўқитувчининг сигналидан кейин командаларнинг тўлдирма тўпчага югуриб бориб, унинг ўнг томонидан айланиб ўтадилар ва орқага қайтиб келиб, иккинчи ўйинчиларнинг қўлларига қўлларини теккизиб охирига бориб турадилар. Иккинчи ўйинчилар ҳам шунинг ўзини бажарадилар.

Берилган вазифани биринчи бўлиб бажарган команда ютган ҳисобланади. Ўйинни қайтаришдан энди бошқа оёқ билан сакралади.

САКРОВЧИЛАР.

Болалар 2- 4 та командага бўлинадилар ва бир қатордан бўлиб старт чизиғи орқасида турадилар.

Старт чизиғидан 1 м нарида 4 ва ҳоказо рақамлар билан белгиланади. Айтилган пайтда шу чизиқлар очколар, шунча очко оладилар. Ўйин пайтида 3-4 та ҳакам сайланади.

Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи ўйинчилар старт чизиғида иложи борида узоқроққа сакрашга ҳаракат қиладилар. Кейин иккинчи, учинчи ва ҳоказо, ҳар бир команда қанчадан очко тўплаганини аниқлайдилар ва ютган командани эълон қиладилар.

ЗОВУРДАГИ БЎРИ

Зал ўртасида бир-биридан 60-70 см масофада икки параллель чизиқ ўтказилади, у зовур вазифасини ўтайди. Бир-икки бошқарувчи яъни бўрилар зовурда туради. Қолган ўқувчилар эчки бўлади. Эчкилар залнинг қарама-қарши томонига яйловни тасвирлайдиган чизиқ чизилади. Ўқитувчининг сигнаliga биноан эчкилар уйларида чиқиб, зовурдан сакраб, яйловга югуриб ўтадилар. Бўрилар эса уларни тутишга ҳаракат қиладилар. Ҳар бир

югуришдан сўнг қўлга тушганлар санаб чиқилади ва янги бўрилар сайланади. Энг чаққон ўқувчилар рағбатлантирилади.

ҚУЁНЛАР, ҚОРАВУЛ ВА ОВЧИ.

Майдоннинг бир томонига тўртта квадрат (қуён уяси), қарама-қарши томонига эса ярим айлана-қоравулхона чизилади. Чизиқнинг шу томонидан полиз ажратилади.

Майдончанинг ўртасига 25-30 см баландликда арқон – девор тортилади. Тўрт бўлинмага бўлинган қуёнлар тўрттала квадрат уяларда жойлашадилар. Қоравулхонада эса бошқарувчилар - қоравул ва овчи туради.

Ўқитувчининг сигналига кўра, қуёнлар ўз уяларидан чиқиб, девордан ошиб полизга ёпирадилар. Ўқитувчининг ишораси билан қоравул уч марта чапак чалади – «Ўқ отади». Ўқ отилгандан сўнг қоравул билан овчи биргаликда қуёнларни уйларигача қувлаб борадилар. Қўлга тушганлар санаб чиқилгач, қуёнлар ўз уяларига, қоравул ва овчи қоравулхонага қайтади. Янги қоравул ва овчи тайинланади ва ўйин давом этади.

БАҚА БИЛАН ЛАЙЛАК.

Ўйин ўтказиладиган майдонча тўрт томондан арқон билан тўсиб қўйилади ёки қўлида арқонча ушлаган тўрт ўқувчи тўртбурчак ҳосил қилиб туради. Бу ер ботқоқлик бўлади. Ўйинчилардан бири онабоши – лайлак қилиб тайинланади. Лайлакнинг ини ботқоқликдан бир неча нарида бўлади. ҳамма ўйинчилар бақалар бўлиб, улар ботқоқликда турадилар. Бақалар тўртбурчакдан чиқиб ва унга кириб, сакраб-сакраб юрадилар.

Ўқитувчи сигнал бериши билан лайлак арқондан ошиб ўтиб, ботқоқликка тушади ва бақаларни тута бошлайди. Бақалар арқондан сакраб ўтиб, ботқоқликдан чиқиб қоча бошлайдилар, тутилган бақани лайлак ўз инига олиб кетади. Қолган бақалар эса яна ботқоқликка қайтиб кетадилар. Бирор марта ҳам қўлга тушмаган бақа ўйинда қолиб чиққан ҳисобланади.

Лайлак ботқоқликка киргандан сўнг бу ерда фақатгина битта бақани ушлаши мумкин. Ўқувчилардан лайлакни қаерда яшаши ва нима ейишини

билиш-билмасликлари сўралади, ўйинни образли бадий қилиб сўзлаб бериш лозим.

ЧАҚҚОН БОЛАЛАР

Майдончага 3-4 қадам ораликда параллель икки чизик чизилади. Буй чегараси бўлиб, она бошидан бошқа ҳамма ўйинчилар шу иккита чизик орқасида турадилар. Онабоши майдончанинг ўртасида туради.

Ўқувчилар олдиндан ёд олинган шеърини бир овоздан дона-дона қилиб айтадилар:

Биз кувноқ болалармиз,
Ўйин-кулгини севамиз.
Қани, ўртоқ қувиб кўр,
Биттамызга етиб кўр.

«Биттамызга етиб кўр» сўзи айтилиши билан ўқувчилар қарама-қарши томонга ўта бошлайдилар. Онабоши югуриб ўтаётганларни қўл теккизиб тўхтатишга ҳаракат қилади. Онабоши қўл теккизган ўйинчилар ўз жойларида тўхтаб, қотиб турадилар. Ўқитувчи тутилганларни санаб кўради.

Барча ўқувчилар ўз уйларига қайтадилар. Ўйин шу тартибда давом этади. Икки югуришдан сўнг янги онабоши сайланади.

Ўйинга якун ясалганда бир марта ҳам тутилмаганлар ҳамда энг кўп тута олган онабошилар рағбатлантирилади. Югуриб ўз уйига қайтиб келиш мумкин эмас. Ўтиш ниятида бир-бирини тутиш ярамайди. Онабошининг чизиклар орқасига, яъни уйларига киришига рухсат этилмайди.

МОККИСИМОН ЮГУРИШ (ҚАРАМА-ҚАРШИ ЭСТАФЕТА).

Ўқувчилар тенг икки командага бўлиниб, бир кишилиқ қаторда саф тортиб, бир-бирларига юзма-юз 11-30 м масофада турадилар (бу эстафета катнашчиларининг ёшига ва майдончанинг катта-кичиклигига боғлиқ бўлади). Команда олдидаги ўйинчилар қўлида эстафета таёқчаси бўлади.

Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи ўйин қарама-қарши томонга югуради, иккинчи гуруҳни айланиб ўтиб, эстафета таёқчасини гуруҳнинг

биринчи турган ўйинчисига узатади ва ўзи қатор охирига бориб туради. Шунинг ўзини иккинчи ўйинчи қайтаради ва хоказо. Охирги ўйинчи эса, қарама-қарши томондаги қаторни айланиб ўтиб, унинг олдига бориб туради ва эстафета таёқчасини юқорига кўтаради.

КИМ УЗОҚҚА САКРАЙДИ.

Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда 8-11 кишидан бўлади. Командалар қаторда бир-бирларига юзма-юз сафланиб турадилар, уларнинг ўртасида эса иккита сакраш йўлакчаси бўлади.

Сигнал берилиши билан биринчи турган болалар старт чизиғи орқасида туриб, турган жойдан икки оёқда депсиниб узунликка сакрайдилар. Ерга тушган жой товоғидан белгиланади. Худди шу жойдан иккинчи турган ўйинчилар сакрайди, сўнгра учинчи турган болалар сакрайди ва хоказо. Жами сакраш йиғиндисига қараб, қайси команда узоқроққа сакраса, ўша команда ютган ҳисобланади.

КЕНГУРУЧА САКРАШ.

Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Командалар бир кишилик қаторда сафланиб турадилар, саф бошида турган ўйинчилар тиззалари билан тўлдирма тўпни сиқиб турадилар (волейбол, баскетбол, футбол тўплари бўлиши мумкин).

Ўқитувчи сигнал бериши билан биринчи турган болалар икки оёқда сакраб ҳаракат қилиб, олдиндан белгилаб қўйилган жойни (6-8м), яъни устунча, ёғлача, байроқча ёки тўпни айланиб ўтиб, яна сакраб, орқага қатиб, тўпни иккинчи ўйинчига узатадилар. Агар бирор ўйинчи тўпни тушуриб юборса, ўйинни қайтадан бошлайди.

Тўпни тушуриб юборган командага эса жарима очко берилади. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

Эстафета турлари:

1. Ўйин қатнашчилари финиш чизиғига сакраб бориб, финиш чизиғини орқасида қолади-да тўпни кейинги ўйинчига думалатиб юборади.
2. Ўйин қатнашчилари тўп билан орқа қаторга қайтиб келиб, сўнгра тўпни оёқлар орасидан олдинга думалатиб юборадилар (ўйновчилар оёқни ён томонга кериб турадилар). Тўпни кейинги ўйинчи илиб олиб, тиззалари орқасига қисиб, эстафетани давом эттиради.

«ЧИГИРТКА» ЭСТАФЕТАСИ

Ўқувчилар тенг икки командага бўлинади. Командалар старт чизиғи олдида бир қатор бўлиб саф тортиб турадилар.

Биринчи ўйинчилар олдиндан белгилаб қўйилган 11-15 м масофа чизиғининг олди ва орқа томонига бориб келиши мумкин. биринчи ўйинчи старт чизиғи орқасига ўтиб, қўлини кейинги ўйинчига теккизиш билан иккинчи ўйинчи сакрай бошлайди ва ҳоказо. Биринчи бўлиб эстафетани хатосиз тугатган команда ютган ҳисобланади.

Эстафетада қуйидаги вазифаларни бажариш:

- икки оёқда сакраш;
- ўнг оёқда сакраш, чап оёқда сакраш;
- олд томонга ўнг оёқда, чап оёқда аксинча сакраш мумкин.

БИРГАЛАШИБ САКРАЙМИЗ.

Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Майдон ўртасидаги чизик бурчагида тизилиб турадилар. Ҳар бир командадан иккитадан бола узун арғамини ўйинчиларга ўнг бўлган йўналишда айлантирадилар.

Ўқитувчи сигналидан кейин арғамчи тагидан биринчи ўйинчилар югуриб чиқиб олдиндан белгилаб қўйилганига кўра 3-5 марта сакраб югриб чиқиб кетадилар. Сўнгра шунинг ўзини иккинчи, учинчи ва ҳоказо ўйинчилар қайтарадилар. Эстафетада берилган вазифани кам хатога йўл қўйиб ва биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Эстафета турлари:

1. Ўйин қатнашчилари вазифани жуфт-жуфт бўлиб бажарадилар.
2. Ўйин қатнашчилари вазифани кетма-кет бажарадилар, лекин олдинги ўйинчи арғамчи тагидан чиқиб кетмасдан олдин кейинги ўйинчи югуриб арғамчи тагига келиши шарт.

«ТЎСИҚЛАРДАН ОШИБ ЎТИБ ЮГУРИШ».

Ўйновчилар тенг 3-5 командага бўлинади. Командалар бир-биридан 3-4 қадам нарида, майдончанинг бир тмомнда чизик орқасида бир қатордан сафланиб турадилар.

Майдончанинг энига устунчалар қўйилиб, уларга 30-40 см баландликда лента ёки резина тортилади. Бундан 5-8 м нарида 80-90 см кенгликда параллель чизик чизилади ёки ажратилади.

Майдончанинг қарама-қарши томонидан, девордан ёки бошқа тўсиқлардан 2 м масофага ҳар бир команданинг қаршисига ғўлача (тўлдирма тўп, чамбарак, бувала) ва бошқа нарсалар қўйилади.

Ўқитувчи сигналидан сўнг ҳар бир команданинг биринчи ўйинчилари эстафета таёқчасини чап қўлларида ушлаб, олдинга қараб югура бошлайдилар, олдин арқон, резина устидан, сўнг чуқур устидан сакраб ўтиб, ғўлачанинг ўнг тмомнидан айланиб ўтадилар ва ўз командаларига қайтиб келадилар. Старт чизиғи орқасида турган ўз командасидаги кейинги ўйинчининг чап қўлига таёқчани бериб, ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Сўнгра эстафета таёқчасини олган ўйинчилар югуришни давом эттирадилар ва ҳоказо. Вазифаларни биринчи бўлиб бажарган ва кам хато қилган команда ютган ҳисобланади.

Эстафета таёқчасини қабул қилаётганда старт чизиғидан чиқиш мумкин эмас. /улача атрофидан тўғри айланиб ўтиш керак. Тўсиқларни ўтишда уларга оёқ тегиши мумкин эмас.

Ўқитувчи ўйновчиларни иложи борица камроқ хатога йўл қўйишига эътибор бериши керак.

«БАЛАНДЛИККА ВА УЗУНЛИККА САКРАШ» ЭСТАФЕТАСИ.

Бу ўйиннинг тасвири юқорида берилган эди. Лекин бунда баландликка ва узунликка бир оз ўзгартирилади.

Арқон 40-60 см баландликка кўтарилади, чуқурчанинг эни эса 90-110 см гача катталаштирилади.

ТУН ВА КУН

Старт зали ичида девордан 1,5-2 м наридан чизик чизилади, у команданинг уйи бўлади. Майдончанинг ўртасига бир-биридан 2-3 м нарида иккита параллель чизик чизилади. Бу эса холис жой ҳисобланади.

Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, холис жой чизиғида қатор сафланиб турадилар, яъни ҳар бир команда ўз уйига қараб туради.

Командаларнинг бири тун-иккинчиси кун бўлади. Ўқитувчи болаларга бажариш учун ҳар хил машқлар беради в тўсатдан бирор команда номини айтиб чақиради, масалан «Тун» дейди.

Номи айтилган команда ўйинчилари уларни тута бошлайдилар. Ушлаб чиқилган ўйинчилар санаб чиқилади ва ўз командасига юборилади ва яна ўйин давом эттирилади. Ўқитувчи гоҳ у командани, гоҳ бу командани чақиради, албатта иккала командани бир хил чақириши керак.

Кўпроқ ўйинчиларни ушлаган команда ютган ҳисобланади. Ўқитувчи сигнал бермасдан олдин уйга югуриш мумкин эмас.

Ўйиннинг бошқа турлари. Болалар ўгириб туриши мумкин. Ўтирган ҳолатда ва ётган ҳолатда туриши мумкин ва ҳоказо; болалар ўз уйлари томон шахдам қадам ташлаб юриб, ҳар хил кўл ҳаракатларини бажаришлари мумкин ва ҳоказо.

«ЮГУРИШ, САКРАШ, ОТИШ» ЭСТАФЕТАСИ.

Ўйинчилар тенг 3-4 командага бўлинади. Командалар бир қатордан бўлиб, старт чизиғи орқасида сафланиб турадилар.

Старт чизигидан 6-8 м масофада зални энига кўндаланг қилиб скамейка қўйилади. Залнинг иккинчи томонидан девордан 1,5-2 м берида, ҳар бир команданинг қаршисида булавалар (тўлдирма тўп, устунлар) қўйилган бўлади.

Қаторда турган ўйинчилар тўлдирма тўп оладилар.

Ўқитувчи сигналидан сўнг командадаги биринчи турган ўйинчи олдиндан келишиб олинган усул бўйича тўпни олдинга (скамейка устидан ошириб) отади ва олдинга қараб югуриб, скамейка устидан сакраб ўтиб, тўпни ердан олиб, тўпни икки қўл билан ушлаб булавани ўнг томонидан айланиб ўтиб, орқага скамейка устидан сакраб ўтиб, старт чизиги орқасидан тўпни ўз командасидаги иккинчи ўйинчига беради ва ўзи қаторни охирига бориб туради. Иккинчи ўйинчилар тўпни олиб, биринчи ўйинчилар нимани бажарган бўлса, шуни қайтариб, тўпни старт чизиги орқасидан учинчи ўйинчиларга берадилар ва ҳ.к.

Ҳатога йўл қўймасдан ўйинни биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

КЕТМА-КЕТ САКРАШ

Зални ўртасида параллел равишда 3-4 метрли чизик ўтказилади. Ўйинчилар икки тенг командага бўлиниб, зални икки томонида бир қатор бўлиб, бир-бирларига қараб турадилар. Ўқувчилардан иккита хакам тайинланади.

Қаторларда биринчи бўлиб турган ўйинчилар чизикнинг икки четида туриб (оёқ учлари чизикқа тегиб туриши лозим), икки оёқлаб олдинга сакраб, иккала оёқда тушадилар. Хакамлар уларнинг товонлари теккан жойдан чизик ўтказадилар. Иккинчи ўқувчилар ана шу чизиклардан старт томон сакрайдилар. Уларни товонлари теккан жойдан учинчилари яна олдинга сакрайдилар.

Дастлабки икки сакрашдан сўнг старт чизиги ўчириб ташланади. Барча ўйинчилар сакраб бўлгандан сўнг охирги икки томондаги чизик оралиғи қайси командада узун бўлса, ўша команда ғолиб бўлади.

Ҳар бир ўйинчи фақатгина бир мартадан сакраши мумкин. Агар ўйинчи сакраб бўлиб, мувозанатни ушлай олмасдан оёғини ёки қўлини орқага қўйса, ҳакамлар белгини ўша ердан ўтказиши мумкин. Сакраш вақтида чизиқни босиб туришга рухсат этилмайди.

ТЎСИҚЛАРДАН САКРАБ ЎТИШ

Ўқувчилар орасидан икки ўқувчи танлаб олиниб, уларга битта арқонча берилади. Улар арқончани икки учидан ушлаб, маълум баландликда кўтариб турадилар.

Ўқитувчининг сигнали билан ўйинчилар бирин кетин арқончалар устидан сакраб ўта бошлайдилар. Ҳамма бир мартадан сакраб бўлганидан сўнг арқонча биров юқорига кўтарилади. Ўйинчилар яна арқончани ушлаб турган ўйинчиларни бирини ўрнига туради. Ўйин давом этади. Ҳаммадан баландга сакраган ўқувчи ғолиб деб эълон қилинади.

Баландликдан ўтишда сакрашнинг ҳоҳлаган туридан фойдаланиш мумкин. Ушбу ўйин 4-11 синф ўқувчилари учун тавсия этилади.

«МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ҲАМДА САКРАБ ЮРИШ»

ЭСТАФЕТАСИ

Ўйин учун 4 та гимнастика скамейкаси керак бўлади. старт чизиғидан 5 м. нарида (3-4 метр ораликда) тўнтарилган иккита скамейка параллел равишда қўйилади. Улардан 11 метр нарида иккита скамейка одатдагидек ҳолатда туради.

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, старт чизиғи орқасида, бир кишилиқ қаторларда, ўз скамейкалари рўпарасида сафланадилар.

Ўқитувчининг сигнали билан қаторда биринчи бўлиб турган ўйинчилар биринчи скамейкагача югуриб борадилар, унинг устидан қўлларини ён томонларга узатиб, мувозанат сақлаган ҳолда юриб ўтадилар ва иккинчи скамейкагача югурадилар. Энди бу скамейканинг бир томонидан иккинчи томонига икки оёқлаб сакраб ўта бошлайдилар. Машқни бажариб бўлиб орқа томонга келиб, қаторлардаги иккинчи ўйинчиларнинг кафтига

секин уриб, ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Шу заҳоти иккинчи турган болалар югурадилар ва ҳ.к. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган ва ҳатога йўл қўймаган команда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Изоҳ:

1.Скамейка устидан фақат икки оёқлаб (оёқ учларида) сакраш лозим. Скамейканинг иккинчи томонига 5-6 марта сакраш вазифа қилиб қўйилади.

2.Агар ўйинчи биринчи скамейкадан тушиб кетса, орқага қайтиб машқни яна бошлаши зарур.

ХҲРОЗЛАР ЖАНГИ

Иккитадан ўйинчи диаметри 2 метр бўлган доира ичига кириб, бир оёқда туриб, иккинчисини тиззага буккан ҳолда кўтариб турадилар. қўллари орқа томонда ёки кўкрак олдида қовуштирилган ҳолда туради.

Ўйинчиларни бир-бирларини елкалари билан туртиб, доира ичидан чиқариб юборишга, рақибларини иккичи оёқларини ерга қўйишга мажбур қиладилар. Буни бажара олмаган ўйинчи ғолиб чиқади ва ўз командасига бир очко келтиради. Ўйин ҳамма ўйинчилар хўроз ролини бажариб бўлгунга қадар давом эттирилади. Ўйинчиларни кўпчилиги ғолиб чиққан команда ютган ҳисобланади. «Жанг» қилувчиларнинг кучи тахминан тенг бўлишини назорат қилиб бориш ҳам зарур.

ТОПШИРИҚ ЭСТАФЕТАСИ

(югуриш, масала ечиш, ўмболоқ ошиш)

Синф ўқувчилар икки командага бўлиниб, бир биридан 4-6 метр масофада бир кишилиқ қаторларда старт чизиғи орқасида сафланадилар. Старт чизиғидан 11-15 метр нарига, ҳар бир команда гуруҳига биттадан стул қўйилади, унинг устида олдиндан ёзиб қўйилган мисол ёки масалали қоғоз ҳамда қалам туради. командалардан қанча ўйинчи бўлса, мисоллар ҳам шунча бўлиши лозим. Стуллардан 3-4 метр нарига тўшак ёзиб қўйилаган бўлади.

Хуштак чалиниши билан биринчи турган ўқувчилар олдинга югуриб бориб 1-сонли мисолни (масалан, $120-35=$), ечадилар тўшак устида ўмболоқ ошиб орқага қайтадилар. Старт чизиғида турган шериклари секин кафтига уриб, қатор охирига бориб турадилар, энди иккинчилар шу вазифани бажарадилар ва ҳ.к. барча ўйинчилар бир мартадан вазифани бажариб бўлганларидан сўнг ўйин тугайди. Мисол ёки масалани ечиш учун вақт ҳам ажратиш мумкин. Ўйинчи биринчи

бўлиб тугатган ҳамда барча мисолларни беҳато ечган команда ютиб чиқади. Агар мисолни ечишда ҳатога йўл қўйилган бўлса, ҳар бир ҳато учун биттадан очко камайтирилади.

«ТЎСИҚЛАРНИ ОШИБ ЎТИШ» ЭСТАФЕТАСИ

Залнинг қарама қарши икки томонларидан деворларидан

3-4 метр нарида чизик чизилади. Зал ўртасида иккита гимнастика скамейкаси тескари ҳолатда қўйилади. Чизиклар билан скамейкалар оралиғида бир томонда икки козёл ва иккинчи томонида иккита от туради.

Ўйинчилар икки командага бўлинадилар, улар эса ўз навбатида яна иккига бўлиниб, зални икки томонида жойлашадилар. Команданинг ярми бир томонда, иккинчи томонда бир кишилиқ қаторлада турадилар.

Қаторларда биринчи турганлар сигнал берилиши биланок залнинг қарама қарши томонига югуриб борадилар, йўлда козёл устидан сакраб, гимнастика скамейкаси ёғочи устидан мувозанат сақлаб юриб ҳамда козёл остидан энгашиб ўтиб, рўпарадаги биринчи турган шериклари кафтига секин уриб, қатор охирига бориб турадилар. Югуришни иккинчилар давом эттирадилар ва ҳ.к. Барча ўйинчилар яна ўз жойларида сақлани бўлганларидан сўнг ўйин тугайди. Ўйинни биринчи тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Агар гимнастика ёғочида юраётган ўйинчи тушиб кетса, у ҳолда ўша ўйинчи яна скамейканинг учидан юра бошлайди.

КИМ ТЕЗРОҚ САКРАЙДИ

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, бир кишилик қаторларда турадилар, командалар оралиғида масофа 2 метрдан кўп бўлмайди. Майдонча ёки зал ўртасида, иккала қатор оралиғида байроқча ўрнатиб, ундан 11-15 метр нарида финиш чизиғи чизилади.

Биринчи икки ўйинчи старт чизиғи олдида чўққайиб ўтиради. Улар сигнал берилиши биланок олдинга қуёнга ўхшаб сакраб-сакраб

юрадилар. Ким биринчи бўлиб байроқчага етиб борса, уни олиб финишгача югуради, байроқчани ололмаган ўйинчи эса уни қувлаб етишга ҳаракат қилади. Ўйинчи унга етиб олиб, қўлини елкасига теккизса, бир очко олади, акс ҳолда рақиб команда ўйинчиси бир очкога эга бўлади.

Энг кўп очко тўплаган, яъни тез ҳамда чаққон ўйинчилари бўлган команда ғалаба қозонади.

«ТАЁҚЧА ВА САКРАШ» ЭСТАФЕТАСИ

Барча ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, бир кишилик қаторларда сафланадилар. қаторлар оралиғи 3-5 м. Биринчи ўйинчилар олдиндан ўтказилган старт чизиғидан 11-20 м нарида, иккала команда рўпарасида иккита байроқча ўрнатиб қўйилади. қаторларда биринчи бўлиб турган ўйинчиларга гимнастика таёқчалари берилади.

Ўйин бошқарувчисининг сигнали билан биринчи ўйинчилар олдинга югуриб бориб, байроқча атрофидан айланиб ўтадилар ва қайтиб келиб, таёқчанинг иккинчи учини қатордан сал олдинга чиқиб турган ўйинчига берадилар. Иккала ўйинчи таёқчани пастга тушуриб қаторнинг икки томондан унинг охиригача юрадилар. Қатордаги сўнгги ўйинчи ҳам сакраб бўлгандан сўнг биринчи ўйинчи қатор охирида қолади, иккинчиси эса таёқча билан байроқча томон югуради. У қайтиб келгандан сўнг таёқча билан байроқча томон югуради. У қайтиб келгандан сўнг учинчи турган ўйинчи билан қатор охиригача етиб боради, олдинга учинчиси югуриб кетади ва ҳ.к.

Барча ўйинчи таёқча билан югуриб бўлгандан сўнг таёқча эстафетани бошлаган ўйинчиларга берилади, улар эса таёқчаларни баланд кўтардилар.

Бу эстафета тугаганлигини билдиради. Эстафетани биринчи бўлиб тамомлаган команда ғалаба қозонади.

Эстафета қоидалари:

1. Ўқувчилар сакраётган вақтда таёқчани уларнинг имкониятларини ҳисобга олган ҳолда баландроқ кўтариш мумкин (масалан, 8-11 синфларда 30-40 см.)

2. Таёқча ўрнига сакроғичдан фойдаланиш мумкин.

ДЎНГДАН ДЎНГГА САКРАШ

Ерга ёки полга бир биридан 40-50 метр масофада 11-12 та бўлган доирача (дўнг) илонизи қилиб чизилади. Ана шундай дўнглار рўпарасида старт чизиғи орқасида командалар бир кишилик қаторларда турадилар.

Қаторлардаги биринчи ўйинчилар ўқитувчи сигнал бериши билан дўнгдан дўнгга сакраб юрадилар, охирги дўнгга етиб боргач, ўз командалари томон югуриб келадилар ҳамда иккинчи бўлиб турган ўйинчиларнинг кафтига секин урадилар. Иккинчилар сакрашни бошлайдилар, биринчилар эса қатор охирига бориб турадилар.

Сакраб югуришни биринчи бўлиб тугатган команда ғалаба қозонади.

Ҳар бир дўнгга фақатгина бир оёқ билан тушиш мумкин. Ўйинни узлуксиз (эстафетага ўхшатиб) ўтказиш ҳам мумкин. Бунда командалар дўнгларни икки томондан бўлиб, барча ўйинчилар фақат сакраши мумкин.

«ҚАРАМА ҚАРШИ САКРАБ ЮГУРИШ» ЭСТАФЕТАСИ

Ўйинчилар 2-3 командага бўлинадилар, ҳар бир команда эса қатнашчилар сони тенг бўлган икки гуруҳга бўлинади. Гуруҳлар оралиғидаги масофа худди югуриш эстафетасидаги сингари 15-20 метр бўлади, улар бир-бирларига юзма-юз турадилар. Ўйин шартлари югуриш эстафетасидагига ўхшаш бўлади. Гуруҳлар оралиғига тўсиқлар қўйилади, ана шу тўсиқлардан ўйинчилар югуриб келиб сакраб ўтадилар. Қуйидагилар тўсиқ бўлиши мумкин:

1) ерга эни 1-1,2 метрли чизилган чизиқ;

- 2) гимнастика скамейкаси (скамейкани ушлаб ундан сакраб ўтилади);
- 3) арқонча (икки ўқувчи арқончани пастроқ ушлаб туради, ўйинчилар арқондан сакраб ўтадилар);
- 4) осма тўп (ўйинчилар югуриб келаётиб осилиб қўйилган тўпга туртиниб ўтишлари керак) ва ҳ.к.

Бу ўйинда олдин югуриб бўлган, тўсиқлардан ўтишга ҳато қилмаган ёки камроқ ҳатога йўл қўйган команда ғолиб чиқади. Ўйинчилар ҳамма тўсиқлардан ўтиши шарт.

ГИМНАСТИК ТЎСИҚЛАР УСТИДАН ЎТИШ

Ўйинчилар баб-баравар икки командага бўлиниб, бир-бирига параллел бир қаторли сафда турадилар. Қаторлар бир-биридан 3-4 қадам нарида туради. Старт чизиғидан 11-12 метр нарида иккита от ёки козёл қўйилган бўлади. Ўқитувчи сигналидан кейин команданинг биринчи ўйинчилари отгача югуриб бориб, устидан ҳоҳлаган усулда ошиб ўтади ва қайтиб келиб навбатдаги ўйинчини қўлига уриб, орқага бориб туради. Қолган ўйинчилар ҳам навбатма навбат худди шундай қиладилар. Вазифани биринчи бўлиб тамомлаган команда ғолиб чиқади.

«ЛЎКИЛЛАБ САКРАБ БОРИШ» ЭСТАФЕТАСИ

Ўйинчилар иккита тенг командага бўлиниб, бир қаторли иккита сафда турадилар. Старт чизиғидан 11-15 метр нарига доира чизилган ёки чамбарак қўйилган бўлади. Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи турган ўйинчилар доирачага ўнг оёқда лўкиллаб бориб, чап оёқда лўкиллаб қайтиб, иккинчи ўйинчини қўлига қўл теккизади, ўзлари эса қатор охирига бориб туради. Ўйинни иккинчи, сўнг учинчи бўлиб турган ўйинчилар давом эттиради ва ҳ.к. Эстафетани ҳатосиз тугатган команда ғолиб чиқади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси қонуни “Таълим тўғрисида” Ташкент.1997 , -15 б.
2. Ўзбекистон Республикаси қонуни “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” Тошкент. 1997, 25 б.
3. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” (Янги таҳрири) // Халқ сўзи газетаси, 5 сентябр, 2015 й.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарори: Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратadbирлари тўғрисида// Халқ сўзи газетаси, 28 май, 1999 й.
5. Абдумаликов Р, Абдуллаев А. Халқ миллий ўйинлар мазмунида маънавий масалалари Т. 1995й.
6. Алябўшев А.П. «Стандартная программа определения способностей детей к сложно координационнўм движениям на этапе начальной спортивной подготовки», автореферат дис.канд.педнаук –Омск, 1986г.
7. Айрапетьянц Л.Р, Годик М.А. «Спортивные игры», Т. «Ибн Сино» 1991г.
8. Ашмарин Б.А. «Особенности обучения в физическом воспитании» Теория и методика физического воспитания. М. 1990 г.
9. Благуш В.В. Обучения физическим упражнениям, М. ФиС, 1979г.
10. Бирюк В.А, Саламов Р.С. Каникулы – пора спортивная. Т, «Медицина», 1990г.
11. Бондаревский Е.Я., Ханкелдиев Ш.Х. Физическая подготовка учащейся молодёжи. Т.Медицина 1986г.
12. Дьяконов В.В. «Физкультура в школе» 1986г.
13. Железняк Ю.Д, Портнова Ю.М, Савин В.П, Лексанов А.В. «Спортивные игры», М. 2002 г.
14. Железняк Ю.Д, Портнова Ю.М, Савин В.П, Лексанов А.В. «Спортивные игры», М. 2004 г.

15. Кейль Р.В. Методическое развитие качеств юных гимнастов на этапе начальной подготовки. Автореф. Дис.канд.пед.наук М. 1990г.
16. Нуршин Ж, Саламов Р.С, Керимов Ф.А. «Ўзбек миллий спорт кураши», Т, 1993й.
17. «Спортивные и подвижные игры» 3 изд. Портных Ю.И, М. 1984г.
18. Усманхаджаев Т, Хужаев А. Харакатли уйинлар, 1992й.
19. Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. М, «педагогика» 1959г.
20. Хужаев Ф, Андريس Э.Р, Исламов Б, Солихов О. «Халк уйинлари, миллий спорт турларини кайта тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари» мавзусига бағишланган жумхурият илмий-амалий анжуманнинг тезислари. 19-20 апрел 1991 йил, 1-кисм 6-11 бет.
21. Хужаев Ф, Бекмирзаев Т. «Халк уйинлари, миллий спорт турларини кайта тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари» мавзусига бағишланган жумхурият илмий-амалий анжуманнинг тезислари. 19-20 апрел 1991 йил, 1-кисм 6-27 бет.