

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM  
VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY TARBIYA FAKULTETI**

**JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI**

**Qo'lyozma huquqida**

**Islomov Eldor Yusupovich**

**BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORT MAKTABLARIDA SPORT  
GIMNASTIKASI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA  
O'TKAZISH**

**5A 112001 –jismoniy madaniyat mutaxassisligi magistr darajasini olish  
uchun yozilgan dissertatsiya**

**Ilmiy rahbar:**

**p.f.n. dotsent Abdullaev Sh. D.**

**Rasmiy opponent:**

**p.f.n., dotsent Qodirov R.X.**

**Buxoro – 2015**

## **Mundarija**

### **Kirish**

#### **I- BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING NAZARIY ASOSLARI VA RIVOJLANISH TARIXI**

1.1. Gimnastikadan o'quv ishini rejalashtirish ahamiyati va vazifalari

1.2 Rejalashtirish xujjatlarining tavsifi

1.3 Rejalashtirishning ish xujjatlarini tuzish

Birinchi bob bo'yicha xulosa

#### **II- BOB GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA O'RGATISH METODLARI**

2.1 O'rgatishning maqsadi, vazifalari va bosqichlari

2.2 Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari

2.3 O'rgatishning didaktik metodlari

2.4 O'rgatish metodlari

2.5 Mashqlarni o'rgatish metodlari

2.6. 10-12 yoshdagi gimnastikachilar o'quv mashg'ulot jarayonining tashkil qilinishi va mazmuni (tajriba – sinov)

2.7 Ikkinchi bob bo'yicha xulosa

#### **III-BOB. GIMNASTIKA JIXOZLARLARIDA BAJARILADIGAN MASHQLAR (DASTLABKI TAYYORGARLIK MASHQLARI)**

3.1 Gimnastika texnikasining umumiy asoslari

3.2 Jixozlarda mashqlarni bajarish texnikasi va ularni o'rgatish metodlari

3.3 Qo'shpoyalarda bajariladigan mashqlar

3.4 Halqada bajariladigan mashqlar.

3.5 Kon (ot) da bajariladigan mashqlar

XULOSA

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

## KIRISH

**Mavzuning dolzarbligi.** Mamlakatimizda mustaqillikka erishilgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga yanada ko'proq e'tibor berib kelinmoqda. Sportchilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosidagi musobaqlarda yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Keyingi yillarda sport sohasida erishilgan yutuqlarda Prezidentimiz I.A.Karimovning xizmatlari kattadir. Jismoniy tarbiya va sportni muntazam rivojlantirish hamisha Prezident va davlat nigohida turibdi.

O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida»gi qonuni, «Sog'lom avlod uchun» dasturi, «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Prezident farmoni (24.10.2002 y.) va boshqa qator hukumat qarorlari jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish imkoniyatlarini kengaytirmoqda.

Yosh avlodning aqliy va axloqiy sifatlarini rivojlantirishda jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunida ta'kidlab o'tilishicha: «Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar, talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakllantirish maktabgacha tarbiya muassasalari va o'quv yurtlarining asosiy vazifasi hisoblanadi». («Xalq so'zi», 2002 y.).

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan kadrlar tayyorlash Milliy dasturiga binoan va o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy hamda ma'naviy salomatligini shakllantirish, unga sog'lom turmush tarziga intilish va sportga bo'lgan muhabbatni singdirishning eng muhim sharti sifatida ommaviy bolalar sportining rivojlanishini ta'minlash maqsadida O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil qilindi.

Yurtimizda bolalar orasida sport turlaridan futbol, kurash turlari, gimnastika ayniqsa keng rivojlangan.

Gimnastika - bolalar organizmining har tomonlama jismoniy rivojlanishining eng ilg'or vositalaridan biridir.

Gimnastika tabiiy, eng keng tarqalgan va hayotiy muhim mashqlarni - o'ziga mujassam qilgan, shuning uchun ommaviy sport turlaridan biri sanaladi.

Yuqorida ko'rsatilganlarga asosan 10-12 yoshli bolalarning jismoniy tarbiya bilan muntazam ravishda shug'ullanishi asosida mushaklarda yuzaga keladigan o'zgarishlar morfologik va biokimyoviy xususiyatlar bilan belgilanadi. Organizmdagi moddalar almashinuv jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslashadi. Bunday ishlarni bajarishda vegetativ organlarda yuzaga keladigan o'zgarishlar, xususan, yurak-tomir va nafas organlari termoregulyatsiyasi takomillashuvi kuzatiladi. Bu holat asosan asab orqali boshqariladi (V.S.Farfel, V.P.Filin, 1987).

Qator mutaxassislar (V.N.Kulikov, 1990; V.P.Popov, F.P.Suslov, 1999; J.K.Xolodov, 2003) chidamlilikni rivojlantirish uchun o'z uslubiyatlarini tavsiya etishgan. Lekin hozirgi kunda yosh sportchilarni tayyorlashda umumiy chidamlilikka kam e'tibor berilmoqda. Bolalik davridan boshlab jismoniy yuklamalarni oqilona taqsimlashda umumiy chidamlilikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozimligi (A.I.Kravchuk, 1998; L.P.Matveev, 1999) tomonidan e'tirof etiladi. Inson chidamli bo'lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish lozim.

Bolalarning chidamlilik darajasini oshirish, birinchidan, yurak -tomir faoliyatini kuchaytirishni; ikkinchidan, funktsional tizimlarning faoliyati jarayonida paydo bo'ladigan quvvatni tejab-tergab sarflashni; uchinchidan, funktsional imkoniyatlardan iloji boricha to'la foydalanishni nazarda tutadi (V.S.Farfel, V.P.Filin, 1987; N.I.Volkov, 1994).

Gimnastika turlari bilan muntazam shug'ullanish bolalarning chidamlilik darajasini oshiradi. Yosh sportchilarda chidamlilikni tarbiyalash vositalari, usullari va uslublarining samarali tizimi o'rganishni hamda ilmiy asoslab berishini taqozo etadi. Tadqiqot mavzusining tanlanishi ham aynan shunga bog'liq bo'lib, uning bugungi kunda dolzarbligi shubha uyg'otmaydi.

**Tadqiqot ob'ekti va predmeti:** BO'SM sharoitida boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridagi o'quv-mashg'ulot jarayoni.

**Tadqiqot maqsadi:** 10-12 yoshdagi yosh gimnastikachilarda chidamlilikni tarbiyalash vositalari, usullari va uslublarning samarali rejalashtirilishini ishlab chiqish va tajribada asoslab berishdan, ularning funksional tayyorgarligini oshirishdan, gimnastika mashg'ulotlariga qiziqish uyg'otish hamda chidamlilik zarur bo'lgan sport turlari uchun zahira tayyorlashdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari.** Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va tadqiqot maqsadi quyidagi vazifalarni belgilab olishga imkon berdi:

1. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishga taalluqli bo'lgan ilmiy-uslubiy manbalarni o'rganish.
2. 10-12 yoshli BO'SM boshlang'ich tayyorgarlik guruhi o'g'il bolalarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash.
3. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi bo'yicha ishlab chiqilgan yillik ish rejalaridagi vosita va uslublarning umumiy chidamlilikni tarbiyalashda 10-12 yoshli o'g'il bolalarga mosligi va samarali ekanligini tajribada aniqlash.

**Ilmiy yangiligi.** Tadqiqot natijalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhida yosh gimnastikachilarning chidamliligini tarbiyalash uslubiyatiga qator yangi holatlarni kiritadi:

- BO'SM boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida gimnastikachilarining mikro va mezotsikllarda umumiy chidamliligini tarbiyalashning samarali vositalari va uslublari ishlab chiqildi hamda ularning nisbatlari aniqlandi;
- bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida 10-12 yoshdagi bolalarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashg'ulot vositalarining o'quv yillari bo'yicha optimal nisbatlari aniqlandi;
- boshlovchi sportchilarning umumiy chidamliligini tarbiyalashning bir tekisda va intervalli uslublardan foydalanish variantlari ishlab chiqildi;
- umumiy chidamlilik darajasining yoshga xos o'zgarishi aniqlandi.

**Tadqiqot farazi:**

- tanlab yo'naltirilgan optimal mashg'ulot yuklamalarini ularning kattaliklari bo'yicha tizimlashtirish va tasniflash, shuningdek, yuklamalar kattaliklarini ularning 10-12 yoshdagi sportchilar organizmiga ta'sir qilish darajasiga ko'ra me'yorlash;

- yosh gimnastikachilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonini o'tkazish uslubiyatini takomillashtirish;

- aerob, cheklangan anaerob va aralash ish rejimini joriy qilish asosida yillik o'quv jadvalining ishlab chiqilishi yosh sportchilar funktsional tayyorgarligining oshishini va yosh gimnastikachilar zahirasini tayyorlash jarayoni samaradorligini ta'minlaydi.

**Muammoning o'rganilganlik darajasi.** Hozirgi kungacha bolalarni jismoniy tarbiyalash yuzasidan qator mutaxassislar tomonidan ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo'lib, ularda yoshga xos xususiyatlar (V.S.Farfel, V.P.Filin, 1987; M.Linets, 1990; E.Malkov, 1991; A.I.Kravchuk, 1998; L.V.Volkov, 2002; V.P.Guba, R.S.Salamov, 2003; T.S.Usmonxo'jaev, 2006; I.G.Niyazov, 2007), yuklamalarni me'yorlash (I.G.Maltseva, 1989; V.V.Ivochkin, 1990; S.S.Niyazov, 2006), jismoniy sifatlarni rivojlantirish (A.Polunin, 1990-1991; Yu.Verxoshanskiy, 2002; B.J.Yadgarov, 2007), organizmning funktsional qobiliyatlari (N.I. Volkov, 1994), chidamlilikni rivojlantirish (V.P.Popov, F.P.Suslov, I.E.Ivado, 1984; V.N.Kulikov, 1990; V.I.Lyax, 1998) masalalari tadqiq qilingan. Vatanimiz olimlari (Sh.X.Xankeldiev, 1996; A. K. Ataev, K.T.Shakirjanova, 2007) tomonidan ham yoshlarda chidamlilikni rivojlantirish muammosi ko'rib chiqilgan. Biroq bu ilmiy ishlarda BO'SM boshlang'ich tayyorgarlik guruhida yosh sportchilarning umumiy chidamliligini rivojlantirish masalalari yoritilmagan.

**Tadqiqot metodlari.** Oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun ishda quyidagi tadqiqot uslublaridan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik nazorat testlari, pedagogik tajriba, antropometrik o'lchashlar, ish qobiliyatini baholash va matematik statistika metodlari.

**Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati.** BO'SM boshlang'ich tayyorgarlik guruhida 10-12 yoshdagi bolalarda umumiy chidamlilikni tarbiyalash, kuch, tezkorlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun tanlab yo'naltirilgan mashg'ulot vositalarining qo'llanilishi ularning jismoniy tayyorgarligining rivojlanishiga yordam berdi. Qo'llanilgan uslublar umumiy chidamlilikni oshirishga imkon yaratdi.

Mikro-, mezo-, makrotsikllar bosqichlarida foydalanilgan mashg'ulot yuklamalari ko'rsatkichlariga qarab nazorat qilib borildi. Har bir bosqichdan keyin tibbiy nazorat o'tkazildi.

10-12 yoshdagi bolalar uchun mashg'ulot vositalaridan foydalanish samaradorligi aniqlandi.

**Himoyaga olib chiqilayotgan asosiy holatlar:**

1. BO'SM boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari uchun yuklamalarning birinchi, ikkinchi, uchinchi o'quv yillari bo'yicha optimal rejimini aniqlagan holda o'quv soatlarini taqsimlash grafigi.

2. Yosh sportchilarning morfofunktsional va pedagogik ko'rsatkichlarinig uch yillik dinamikasi.

3. Mashg'ulotning mikro- va mezotsikllaridagi tanlab yo'naltirilgan yuklamalar hajmi dinamikasi.

4. Yosh o'g'il bola sportchilar organizmining funktsional va jismoniy tayyorgarlik holatini tezkor, joriy va yakuniy nazorat qilish.

**Natijalarning joriy qilinishi.** Tajribada asoslangan tadqiqot natijalari Buxoro shahridagi 1,-20-sonli BO'SM lar o'quv jarayoniga joriy qilindi, bu 2 ta joriy etish dalolatnomasi bilan tasdiqlandi.

**Ishning sinovdan o'tishi.** Tadqiqotning asosiy holatlari va natijalari xalqaro va respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida ma'ruza qilingan. Dissertatsiya JTNvaU kafedrasida, va ilmiy-amaliy seminarlarida muhokamadan o'tgan.

**Natijalarning e'lon qilinganligi.** Dissertatsiya mavzusi bo'yicha 6 ta ilmiy maqola chop etilgan, shulardan 2 ta maqola OAK Prezidiumi tomonidan tasdiqlangan jurnallarda nashr qilingan.

**Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi.** Dissertatsiya kompyuterda terilgan 90 sahifadan iborat matnda bayon qilingan, kirish, uchta bob, xotima, amaliy tavsiyalar, 143 ta manba keltirilgan adabiyotlar ro'yxati, 7 ta ilova, 22 ta jadval, 5 ta rasm va 2 ta joriy etish dalolatnomasidan iborat.

## **I- BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING NAZARIY ASOSLARI VA RIVOJLANISH TARIXI**

Jismoniy tarbiya sifatida gimnastika juda ko'p vaqtdan buyon rivojlanib kelgan. Gimnastikaning rivojlanishi janglarni olib borish usullarining, jamiyat tuzilishining o'zgarishlariga va inson to'g'risidagi ilmlarni rivojlanishiga uzviy bog'liq bo'lib kelgan.

Qadimiy Sharqda gimnastik mashg'ulotlari qo'llanib kelingan. qadim Gretsiyada ham gimnastika jismoniy tarbiya sifatida qo'llanilgan. Greklar gimnastika deb butun bir jismoniy tarbiya tizimini atashgan, lekin yoshlarning jismoniy tarbiyasiga va ularni musobaqalarga tayyorlashga alohida e'tibor berishgan. Shuning uchun birinchi tizimni gimnastika, ikkinchisini esa agonistika deb atashgan. qadimiy greklarning mashg'ulotlariga yugurish, sakrash, har xil predmetlarni otish, suzish, bug'doy to'ldirilgan qoplarni urish kirar edi. Keyinchalik gimnastika Qadimiy Rimda armiyaning jismoniy tarbiyasini kuchaytirishda juda rivojlanadi. Bu erda maxsus gimnastik moslamalar qo'llaniladi, masalan, otda chavandozlarning yurishinn o'rgatish uchun yog'och ot, nayza, pichoq sanchishni o'rgatish uchun yog'och moslamalar, dushman istehkomini zabt etish uchun zina va narvonlar.

XXI asrda gimnastika, ya'ni jismoniy tarbiya san'atn haqida birinchi bor qo'llanma chop etildi. U harbiy, tibbiy va atletik qismlarga bo'lingan edi. qo'llanmada jismoniy tarbiyaning asosi deb dushmanni mag'lub etishga intilishga bog'lamasdan, faqat organizmni rivojlantirishga yo'naltirilishi hisoblanardi. Gimnastik mashg'ulotlarining keyingi davrlarda rivojlanishi, maxsus gimnastik snaryadlarnning qo'llanilishi bilan bog'liq.

XVIII-XIX asrlarda pedagogik va gigienik Gimnastikaning rivojlanishiga mashhur pedagoglar J.Russo va Pestalotsining ta'siri bo'ldi. Inson tanasini chiniqtirish va mustahkamlash, uning kuchini va imkoniyatlarini rivojlantirishning birinchi omili va sharti.

U mazkur mashg'ulotlar bilan tanani chiniqtirish orqali insonni xayotga tayyorlaydi, aqlan rivojlantiradi va sog'ligini mustahkamlaydi. Pestalotsti eng

yaxshi mashg'ulot deb bo'g'inlar harakatlantirishini e'tirof etgan. Bo'g'inlar gimnastikasini har xil harakatchan o'yinlar va mehnat bilan to'ldirgan. Pestalotsti gimnastika nazariyasi va usullarining asoschisi deb hisoblanadi.

XVIII asrning ikkinchi yarmida Germaniyada, Fit va Guis Mut» boshchiligida gimnastikaning yangi tizimi tashkil etildi. Ular snaryadlarda gimnastik mashg'ulotlarni o'tkazish texnikasi, ushbu texnika asosida o'rgatish, tarbiya etishni ishlab chiqishdi.

Chuts Muts o'zining nazariyasida snaryadlarda harakatlanish va mashg'ulotlarni guruh bo'lib bitta komandaga asosan o'tkazishni olg'a surdi, gimnastik mashg'ulotlar texnikasini va metodik qo'llanmalarni ishlab chiqdi.

XIX asrda gimnastikaning nazariy asoslari shakllandi va u milliy burjuaziya shaklida rivojlandi. Bu davr janglarni olib borish usullarini aniq va tezkor, baravariga buyruqlarining bajarilishini talab etardi. Ushbu harakatlarni bajarishga gimnastik mashg'ulotlar, boshqa sport uyinlariga nisbatan qo'l kelardn. Gimnastika mashg'ulotlarining organizmga ta'sirini aniqroq belgilash va hisoblab chiqish mumkin edi. Shuning uchun usha davr pedagog va vrachlariga, yoshlarni jismoniy tarbiyalashda gimnastika yagona to'g'ri yo'l deb hisoblangan. XIX asrning birinchi yarmida uchta milliy gimnastika tizimi - nemis, frantsuz va shved tizimlari shakllandi. Ushbu tizimlarda uch yo'nalish aniqlandi.

1. Asosan, maxsus gimnastika snaryadlarida (nemis tizimi), murakkab harakatlanishlarni egallashga yo'naltirilgan gimnastika. Keyinchalik undan sport gimnastikasi kelib chiqqan.

2. Harbiy mashqlar gimnastikasi (frantsuz tizimi), keyinchalik undan harbiy-dala va maxsus gimnastika shakllangan

3. Nemis gimnastika tizimi - gimnastik snaryadlarda kuch, chaqqonlik, tanani har xil xolatda boshqarishni talab etuvchi mashg'ulotlardan iborat edi. Fridrix Yan - nemis milliy gimnastikasi asoschisi va tashkilotchisi bo'lgan. U o'z o'quvchilarini juda ko'p marotaba mashg'ulotlarni takrorlatib, ularda irodani, kat'iylikni, kuchni rivojlantirmoqdaman deb o'ylardi. Shu bilan u kuchni, irodani rivojlantirish va kupaytirishga - murakkab harakatlarni juda ko'p marotaba

takrorlash yordamida etishish mumkin deb ishonardi. Yan o'quvchilari gimnastika mashg'ulotlarining texnikasiga asosiy e'tiborni qaratishgai. Yan va uning o'quvchilarining gimnastika tizimi tugallanmagan edi, chunki ular tizimning ukuv jarayonini ishlab chiqishmagan edi.

A.Shpiss mazkur tizimni, maktablarda dars berishga mosladi va shu bilan ushbu tizimni ishlab chiqishni yakunladi.

Ushbu tizimning o'ziga xos tomoni shundan iboratki, Shpiss mashg'ulotlarning qiyinligi va murakkabligi buyicha va har xil yoshga karab to'rt darajaga bo'lgan, lekin bolalarning jismoniy rivojlanishi darajasini hisobga olmagan. O'zining metodik qo'llanmalarida, u mashg'ulotlar o'qituvchilarning jiddiy nazorati ostida o'tkazilishni talab etardi. Bu kelgusi harbiy xizmatga juda kerak bo'lgan intizomni tarbiya qilardn. Lekin gimnastika bunaqa qarash, bolalarda tashabbuskorlikni so'ndirardi, ularning shaxsiy ravishda rivojlanishiga halaqit berardi va asosiysi, ushbu davrning pedagogik ta'limotiga to'g'ri kelmas edi. P.SLestgaft o'zining "Jismoniy tarbiya yo'riqnomasida" nemis gimnastikasini, aniqrog'i Shpissenn tanqid qilgan.

Frantsiyada polkovnik Amorosole va uning izdoshlari tomonidan frantsuz gimnastikasining tizimi tuzilgan edi. U asosan harbiy mashqlardan iborat edi - yurish, yugurish, sakrash, suzish, otish, qilichbozlik, yaradorlarni ko'tarish. Bundan tashqari Amorosole o'zining gimnastikasiga ashula, musiqa ishtirokida tayyorlov mashg'ulotlarini va qo'l mehnatini kiritgan edi. Mashg'ulotlarda Amorosole snaryadlar (narvon, tayoq)ni kam kuch sarf etib, tez va chaqqon olib yurishni talab etardi. Ushbu mashg'ulotlar tarbiyalanuvchilarda Vatanga nisbatan vatanparvarlik xis-tuyg'uni uyg'otish maqsadida musiqa ishtirokida bajarilishini talab etardi. Amorosole gimnastikasi boshqa mamlakatlarda ham ommalashdi.

Shved gimnastikasi gigienik yo'nalishda edi va ko'p mamlakatlarda asosiy gimnastika maktabi sifatida keng tarqaldi. Bu tizimning asoschilari P.Ling va Ya.Ling edi. Daniya ushbu davrda Evropaning rivojlangan mamlakatlaridan biri edi va u erda 1779 yili birinchi gimnastika jamiyati va instituti tashkil etilgan edi. Keyinchalik Stokgolmda maxsus institut ochildi. Ushbu institutda P.Ling

o'zining jismoniy tarbiya usullarini qo'llar edi. Jismoniy tarbiya uchun odam tanasining rivojlanishiga va mustahkamlanishiga olib boruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish kerak deb hisoblardi. Lo'ndasini aytganda gimnastikaning maqsadi, insonni sog'lomlashtirish va tanasini mustahkamlash. P.Ling, gimnastika darslari tizimini ishlab chiqdi, bir qator yo'riqnomalar yozdi, mashg'ulotlarni sistemalashtirdi va maxsus snaryadlarni kiritdi.

Shved gimnastika mashg'ulotlari anatomik belgilar bo'yicha, (badanning qismlari bo'yicha) bir nechta klassifikatsiyaga bo'linardi. qo'l, oyoqlar va badanni aniq joylashishiga juda katta e'tibor berilardi.

Tanqidchilar shved gimnastikasini - xarakat gimnastikasi emas, ko'rgazma gimnastikasi deb atashar edi.

Shved gimnastikasi tufayli, gimnastikaga shved devori, shved skameykasi, ot, arqon kabi snaryadlar (moslamalar) kirib keldi.

Shved gimnastikasi tizimining gigienik yo'nalishi, badanni anatomik tuzilishiniig harakat shakllariga bog'liqligi, darslarning maxsus ishlab chiqilgan tizimlari, mashqlarning xilma-xilligi, mashg'ulotlarni o'tkazish uchun metodik qo'llanmalarning borligi, shved gimnastikasining nemis gimnastikasidan ajralib turishini va ustunligini ko'rsatar edi. Shuning uchun shved gimnastikasi ko'pchilik orasida tan olindi va keng tarqaldi.

XXI - asr oxirlarida Legsfat I.F.(Rossiya) va Demeni J (Frantsiya) shved tizimini ilmiy tanqid qilishdi.

Avstro-Vengriya va Chexiyada "Sokolskoe dvijenie" va gimnastikaning Sokol tizimi paydo bo'ldi. Uning asosi hozirgi kunda sport gimnastikasida qo'llanilmoqda va uning

- birinchi qismiga ozod mashqlar kiritilgan edi;
- ikkinchi (asosiy) qismiga snaryadlarda bo'ladigan mashqlar kiritilgan edi;
- uchinchi (yakunlovchi) qismiga yurish va yugurish kiritilgan edi.

M. To'rsh zamonaviy sport gimnastikasining muallifi edi. Shved va Sokol gimnastikasi Rossiyada keng tarqaldi va bu gimnastika asosan armiya va

armiyagacha bo'lgan yoshlarning jismoniy tarbiyasida keng qo'llanildi. P.FLesgaft maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiyaning tizimini ishlab chiqdi. U uch pog'onaga bo'linardi:

1. To'g'ri harakatga o'rgatish;
2. Harakatlardan imkoniyat qadar samarali foydalanishni o'rgatish;
3. O'z imkoniyatini vaqt va atrof muhitda to'g'ri o'lchab bilishni o'rgatish.

J. Demeni bor gimnastika tizimlarini o'rganib chiqib, mashqlar statik emas, aksincha dinamik bo'lishi va to'liq amplituda bilan bajarilishi kerak degan xulosaga keldi. J.Demeni taklif etgan mashqlar inson fiziologiyasi talablariga mos edi va gimnastikani ancha boyitdi.

U jismoniy tarbiya masalalari - sog'liqni mustahkamlash, badanni harakat va shakllantirish orqali go'zallikga etkazish, insonning chaqqonligi va irodasini kuchaytirish deb bilardi.

Demening o'quvchisi J.Eber jismoniy tarbiyaning tabiiy metodlarini qo'llashni taklif etardi. Bu esa harbiy gimnastikani ochiqlik joydagi rivojlanishi edi. O'sha davrda E. B'ersten ayollar uchun gigienik gimnastika tizimini tashkil etdi.

Unda mashqlarning fiziologii va estetik jihatlari xisobga olingan edi. Mashqlar tez tempda o'tkazilardi va juda ko'p marotaba takrorlanardi. Ushbu gimnastika mashqlari hozirgi ritmik gimnastika mashqlariga kiritilgan. Mashqlarda mashq qiluvchi guruhlarni yoshi hisobga olinardn.

XIX - asrning boshlarida Rossiyada xarbiy - dala gimnastikasi tarqaldi. Bu gimnastikani Suvorov A.V. keyinchalik esa Dragomnirov M.I. majburiy tartibda qo'llashardi va bu gimnastikani rus armiyasida qo'llashni taklif etishdn, chunki u armiyaning jismoniy tarbiyasini rivojlantirishi kerak edi.

Hozirgi kunda gimnastika turlari va tizimlari juda yaxshi ishlab chiqilgan va pedagogik jarayonlarining usullari etarlicha takomillashgan. Masalan, oxirgi yillarda "aylana" (krugovoy) usuli keng ommalashdi. Uning mazmuni shundan iboratki, bir nechta mashqlar navbatma-navbat, ancha tezlikda takrorlanadn.

XIX asr oxirlarida sport gimnastikasining rivojlanishi xalqaro sport aloqalari va sport tadbirlarining rivojlanishi bilan yaqindan bog'liq. 1881 yilda xalkaro gimnastka federatsiyasi, 1894 yilda esa Xalkaro olimpiq qumitasi tashkil etildi.

Gimnastikaning Sobik ittifok davrida rivojlanishi. Sovet xukumati davrining birinchi yillarida gimnastika maktablarning o'quv darslariga kiritildi. Rossiyada 19926 yildan sport gimnastikasi jismoniy tarbiyaning asosiylaridan biri deb e'lon qilindi va maktablar uchun davlat dasturlari ishlab chiqildi. 1929 yilda jismoniy tarbiya oliy o'quv bilim yurtlariga kiritildi. 1920 yildan ishlab chiqarish gimnastikasi kiritildi. 1933 yilda, birinchi gimnastika konferentsiyasida, mamlakatda gimnastika metodikasining asoslari, uning vazifalari va gimnastika darsining tipik tizimi aniqlangan. 1938 yilda gimnastika atamashunosligi qabul etildi. 1934 yildan, gimnastika bo'yicha pedagogik kadrlar tayyorlash boshlandi, gimnastika amaliyoti va nazariyasi bo'yicha ilmiy - metodik ishlar boshlab yuborildn.

Gimnastikaning mamlakatda rivojlanishiga ommaviy gimnastik chiqishlar va musobaqalarning ahamiyati juda katta bo'ldi. Ulug' Vatan urushidagi g'alabadan so'ng, jismoniy tarbiya va sport ishlari mamlakatda juda keng ko'lamda amalga oshirila boshlandi. Xalqaro sport maydonida sovet gimnastikachilari juda katta muvaffaqiyatlarga erishishdi. Kadrlar tayyorlash ishlari kengaytirildi, sport inshoatlari qurilishi va uskunalarini tayyorlanishi ko'paytirildi.

Ilmiy - tekshirish ishlari, ilmiy konferentsiyalar keng ko'lamda o'tkazilishi boshlandi, bu esa gimnastika bo'yicha ilmiy asoslangan nazariya va metodikani shakllantirdi.

1968 yilda bo'lib o'tgan butun ittifoq konferentsiyasida gimnastikaning kelajakda rivojlantirish rejalari va uning xalq ommasiga keng kirib borishi, rivojlanishi yo'llari aniq ko'rsatib berildi.

## **1.1. Gimnastikadan o'quv ishini rejalashtirish ahamiyati va vazifalari**

**Rejalashtirish** – mavjud sharoitda aynan shu tarkibdagi shug'ullanuvchilar uchun gimnastikadan o'quv ishi rejasida quyidagilar belgilangan bo'lishi kerak:

1. Mashg'ulotdagi vaqt bo'laklarini aniq vazifalar (harakat xislatlarini rivojlantirish.darajasi, harakat ko'nikmalarini o'rganish :hajmi va sifati, bilim va malakalar xajmi va teranligi). Gimnastikadan bir galdagi mashg'ulotda shug'ullanuvchi erishishi mumkin bo'lgan jismoniy rivojlanish va ayniqsa, irodaviy o'sish darajasini aniqlash anchagina qiyin ekanini kayd etmoq kerak. Shu bois, bunday vazifalarni uzoq davom etadigan vaqtga mo'ljallab rejalashtirish darkor. Harakat ko'nikmalarini egallab olish xajmi va sifati masalasiga kelganda esa, bir galgi mashg'ulotga mo'ljallab aniq vazifalar belgilasa bo'ladi.

2. Vaqt bo'laklaridagi o'quv tasvirlarining mazmuni.

3. O'quv tasvirining o'tilishi tartibi. Bunda bir shakldagi mashqlarni o'rganish ketma-ketligi, shaklli mashqlarni o'tishning ketma-ketligi yoki parallelligi xam belgilanadi.

4. Harakat ko'nikmalari shakllanishining va jismoniy xislatlar takomillashishning shaklli bosqichlarida umuman mashg'ulotlar o'rtasidagi va mashqlar takrorlanishi o'rtasidagi eng maksadga muvofiq oraliqlar.

5. Xar bir mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilarning yuksak ish qobiliyati saqlanishini va kerakli vaqtda yuksak sport natijasiga erishishni ta'minlaydigan eng qo'lay sharoit.

**Hisobga olish.** Biroq, ish qanchalar yaxshi rejalashtirilgan bo'lsa ham, xisobga olish bo'lmasa, bunday ishning samarasi kam bo'ladi.Hisobga olishda kuyidagilar aniklanadi:

1. Shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga munosabati.

2. Shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va salomatligining dinamikasi.

3. Sport-texnik tayyorlik darajasi.

4. Mashg'ulotlar va mustaqil ishlash natijasida shug'ullanuvchilar orttirgan bilimning hajmi va teranligi.

Shunday qilib, xisobga olish, mashg'ulot o'tkazishning vosita, shakl va metodlari qanchalik to'g'ri tanlanganligini ob'ektiv aks ettiradi, murabbiy-pedagogning ijodiy tafakkurini rag'batlantiradi. Hisob-kitob xujjatlarini tashkil qilish har bir murabbiy ishini tekishrish, eng yaxshi pedagoglarni aniqlashning amaliy shaklidir.

## 1.2 Rejalashtirish hujjatlarining tavsifi

Kuyidagilar rejalashtirishning xujjatlari xisoblanadi: **o'quv rejasi, o'quv mashg'ulot ish rejasi, ish mashg'ulot ishlanmasi( konspekt)-rejasi.**

**O'quv rejasi** butun o'quv-mashg'ulot jarayoni davriga mo'ljallab tuzilib, unda kuyidagilar belgilanadi: o'rganish kerak bo'lgan mashq shakllarining miqdori va ularning qancha vaqt o'tilishi; nazariy kurs mavzulari xar bir mashqda necha soat ajratilishi; butun o'rgatish muddatiga mo'ljallangan mashg'ulotlar shakli; ritm, imtihon, chamalab ko'rish, musobakalarning taxminiy muddati, mashg'ulotlar jaikkili. O'quv mashg'ulot shakli va o'quv davriga mo'ljallab tuzilib unda kuyidagilar belgilab ko'yiladi: o'quv tasvirining mazmuni va me'yorlari.

**Ish rejasi** nisbatan kisha vakdta (chorak, semestr, mashg'ulot davri, tsiklga) mo'ljallab tuzilib, unda quyidagilar tuzilib qo'yiladi: rejalashtirilayotgan vaqt mobaynida o'rganilishi lozim, bo'lgan mashq shakllarining miqdori xar qaysi mashq (mavzu) shakliga ajratiladigan soat va mashqlarnshng miqdori; o'quv tasvirini o'tish ketma-ketligi; ritm imtixon, chamalab ko'rish, musobaqalarning aniq muddati; mashg'ulotlarda mashq shakllarining almashinish jaikkili.

**Ish mashg'ulot shakli** xam ish rejasi vaqtiga mo'ljallab tuzilib, unda kuyidagilar belgilab qo'yiladi: o'quv tasvirining ish rejasiga muvofiq mavzularga bo'lingan mundarijasi; xar bir mashq shaklida ularni o'rganish ketma-ketligi.

**Mashg'ulot ishlanmasi (konspekt) – reja** oldindan bir-ikki mashg'ulotga mo'jallab tuzilib, unda quyidagilar belgilab qo'yiladi: mazkur mashg'ulotning aniq vazifalari; mazko'r mashg'ulotdagi xamma mashqlarni aniq mazmuni; xar bir mashq shakliga ajratiladigan vaqt (daqiqalarda).

O'quv rejasini va o'quv mashg'ulot shakli o'quv-mashg'ulot jarayonini rejadagi asosiy mashg'ulot dastlabki xujjatlar xisoblanadi. Ish rejasini, ish mashg'ulot shakli va mashg'ulot konspekt-reja ana shu xujjatlarga asosan tuziladi. Shunday qilib, o'quv rejasini bilan o'quv mashg'ulot shakli qo'llanma xujjatlar bo'lib, uni odatda rahbar tasdiqlaydi. Qolgan uch xujjatni (ish rejasini, ish mashg'ulot shakli va mashg'ulot konspekt-rejasini) gimnastika murabbiysini tuzadi.

### **1.3 Rejalashtirishning ish xujjatlarini tuzish**

Shug'ullanuvchilarning xar qanday tarkibi uchun va xar qanday sharoitda o'tkaziladigai gimnastika o'quv-mashg'ulot jarayoni uchun rejalashtirishning ish xujjatlarini tuzish texnologiyasi ( dastlabki mashg'ulotlarni taxlil qilish ma'lumotlarini tayyorlash, operatsiyalar ketma-ketligi) yagona mantiqiy sxema asosida amalga oshiriladi. Lekin, tabiiyki, bu xujjatlarning mazmuni xar qaysi aniq xol uchun boshqa-boshqa bo'ladi. Rejalashtirishning ish hujjatlarini tayyorlash jarayoni texnologiyasini tushunish oson bo'lsin uchun, masalan, BO'SM(bolalar va o'smirlar sport maktab)lardagi sport gimnastikasi sho'basi xujjatlarini qarab chiqamiz.

#### **Ish rejasini tuzish**

**Mashg'ulot dastlabki ma'lumotlar.** Sport gimnastikasi sho'basi. O'quv bo'limlari to'rtta; 2 tasi o'g'il bolalar bo'limi va 2 tasi qiz bolalar bo'limi bo'lib, shug'ullanuvchilarning xammasi III o'smirlar razryadi me'yorlarini bajarganlar. Shug'ullanuvchilar 9—10 yoshda. Mashg'ulotning tayyorlov davri 3oyga yaqin (30 mashg'ulot) davom etadi. Mashg'ulotlar xaftasiga 3 marta 2 soatdan o'tkaziladi.

**Vazifalar.** Mashg'ulotning dastlabki ma'lumotlari tahlilidan keyin avvalo rejalashtirilayotgan davrdagi o'quv-mashg'ulot jarayonining vazifalari aniqlanishi kerak. Ularni, masalan, mana bunday ifoda qilish mumkni:

**a)** II o'smirlar razryadi klassifikatsiya mashg'ulot shakli va hajmiy mashg'ulot shaklining ayrim elementlari va birikmalarini bilib olish; **b)** jismoniy xislatlarning rivojlanish darajasini razryad mashqlari shug'ullanuvchilarga qo'yadigan talablardan anchagina ortiq darajaga etkazish;

**v)** shug'ullanuvchilarda xarakat faoliyatini gimnastika metodida belgilab ko'yilgan shaklli parametrlarda bajara bilish malakalarini takomillashtirish;

**g)**shug'ullanuvchilarning sport gimnastikasi mashg'ulotlariga qizqishlarini yanada barqaror bo'lishiga erishish.

**Vositalar.** Vazifalar belgilab olingandan keyin, ularni amalga oshirish vositalarini tanlash xam uncha qiyin bo'lmaydi. Bizning misolimizda quyidagilar shunday vositalar jumlasiga, kiradi: gimnastika ko'p kurash mashqlari; buyumlarsiz va mayda buyumlar bilan bajariladigln umumrivojlantiruvchi mashqlar; joydan-joyga o'tish shakllari: xoreografiya :(moslama yonidagi mashqlar); jismoniy tayyorgarlik o'yin va estafetalar; kinofilmlar ko'rish,suxbatlar.

### **Ish reja tuzish tartibi:**

**1.**Mashqlarning aloxida shakllari mashg'ulotning qay paytda, qaerda o'tkazilishini aniqlash. Odatda gimnastika ko'p kurash mashqlari va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining asosiy qismida o'quv bo'limlarida o'tkaziladi; umumrivojlantiruvchi mashqlar va xoreografiya tayyorlov qismida yoppasiga (frontal) tarzda; joydan-joyga o'tish shakllari, o'yin va estafetalar ham mashg'ulotning tayyorlov yoki yakunlovchi qismi ham frontal tarzda o'tkaziladi.

**2.**Mashg'ulot asosiy qismidagi mashq shakllarining miqdorini aniqlash. Mashq shakllari miqdorini to'g'ri belgilash uchun shug'ullanuvchilar jamoasini, mashg'ulot davrini. mashg'ulotlar qancha davom etishini va hokazolarni xisobga olish kerak. Bizning misolda mashq shakllarining mikdori jismoniy

tayyorgarlikni ham qo'shib xisoblaganda belgilangan o'quv soatlaridan oshmasligi kerak. Agar mashqlar miqdori kamaytirilsa, ya'ni xar bir mashq bilan shug'ullanish vaqti oshirilsa, unda o'rgatish maxsuldorligi kamayishi va shug'ullanuvchilarda bu mashqlarga bo'lgan qiziqishning yukolishi xavfi tug'iladi. Mashqlar miqdori ko'paytirib yuborilganda esa o'rgatish mutlaqo ta'sirsiz bo'lishi mumkin.

**3.** Ish rejasini shaklini chizib quyish. Bu umuman, faqat shu shaklga rioya qilish shart, degan gap emas. Bordi-yu uni qo'layroq va ko'rgazmaliroq boshqa shakli bilan almashtirish mumkin bo'lsa, o'sha shakldan foydalanaversa xam bo'ladi.

**4.** Nazariy mashg'ulotlar vaqti va o'rnini belgilab, bu ma'lumotlarni ish rejasiga kiritish. Bizning misolda ikkita shunday mashg'ulot nazarda tutiladi; biri — gimnastika va mashg'ulotlar gigienasi xaqida suxbat, ikkinchisi esa— «II usmirlar razryadi mashqlari» kinofilmini namoyish qilish. Birinchi mavzudagi suxbatni rejalashtirishning mashg'ulot dastlabki davrida o'tkazish, kinofilmni esa shu davrning ikkinchi yarmida, shug'ullanuvchilar razryad mashqlarining elementlari bilan amalda tanishib olganlaridan keyii namoyish qilish kerak. Suhbatga, qolaversa film namoyish qilishga xam 30 minutdan ortiq vaqt ajratmaslik kerak. Shuning uchun beshinchi mashg'ulot xam, yigirmanchi mashg'ulot xam kompleks mashg'ulot bo'ladi.

**5.** Ish rejadagi gimnastika ko'p kurashidan tahqari xamma shakl (forma) mashqlarning o'rni shartli indekslar bilan belgilanadi (ish dasturi tuzilgandan keyin indekslar mavzular raqami bilan almashtiriladi). Har bir mashg'ulotdagi mazkur mashqlarning o'rnini belgilashdan oldin quyidagilarga amal qilish kerak: biriichidan, xoreografiya mashqlari o'zining asosiy vazifasidan tashkari chigil yozish vazifasini xam yaxshi o'taydi. Shuning uchun xam xoreografiyani, xam umumrivojlantiruvchi mashqlarni bitta mashg'ulotga mo'ljallab rejalashtirmaslik kerak. Ikkinchidan, yana shu sabablarga ko'ra joydan-joyga, har hil ko'chishlar va estafetali o'yinlarni bitta mashg'ulotda o'tkazmaslik kerak.

**6.** Gimnastika ko'p kurashi mashqlari shakllarining jaikkilini tuzish. Bu ishni mashq shakllarini kunlarga bo'lib almashlashning eng yaxshi variantini tanlashdan boshlash kerak. Quyidagi ma'qo'l variantlar bo'lishi mumkin xar ikki mashg'ulotning birida mashqlarni batamom almashtirish bir mashqni ikki yoki uch martalab takrorlash. Bu variantlarning birinchisi ham, ikkinchisi ham, uchinchisi ham muayyan sharoitda eng yaxshi variant hisoblanadi. Bizning misolda ikkinchi va uchinchi variantlar maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotning aynan tayyorlov davri uchun jaikkil tuzayotganda mashq shakllarining qanchalik og'ir-engilligini xisobga olish va shunga muvofiq butun rejalashtirilayotgan vaqt bo'lagi mobaynida bu mashq shakllarini qancha takrorlanishini xisoblab olish zarur.

### **Ish mashg'ulot shaklini tuzish**

Ish mashg'ulot shaklida xar qaysi mashq shakli mavzularga bo'linadi. Mavzulardagi tasvir mikdori bitta mashg'ulotga mo'ljallangan bo'lishi kerak. Mavzuning tartib raqami mazko'r mashq shakli tasvirini o'tishdagi metodik izchillikni ko'rsatadi. Ko'pchilik gimnastika mashqlarini bitta mashg'ulot mobaynida o'rganib olish mumkin bo'lmagani uchun, har bir mavzuga yangi mashqlardan tashqari o'rganib olish jarayoni xali tugamagan mashqlarni xam kiritish maqsadga muvofiqdir. O'rgatishni tugallash uchun mashqlarni necha marta takrorlash kerakligini oldindan mutlaqo aniq aytib berish, har qalay xech kimning qo'lidan kelmasa kerak. Shuning uchun ish mashg'ulot shaklida bu o'rtacha statistik ma'lumotlarga ko'ra, taxminan rejalashtirilib, keyinchalik o'quv mashg'ulot, jarayonida tuzatishlar kiritib boriladi. Ish rejasi, va o'quv mashg'ulot shakli ish mashg'ulot shakli tuzish uchun mashg'ulotlar dastlabki ma'lumot bo'ladi.

### **Ish mashg'ulot shaklini tuzish tartibi:**

**1.** Klassifikatsion mashg'ulot shakli va xajmiy rejaning xamma elementlarini hamda bu elemetlarni o'rgatishdagi yordamchi mashqlarni ixtiyoriy tartibda yozib olish.

2. Har bir mavzu qancha mashg'ulot davomida o'rganilishini ko'rsatib, ularga raqamlar qo'yib, mashqlar qanday ketma-ketlikda o'rganilishini belgilab chiqish. Gimnastika ko'p kurashining xar bir shaklidagi mavzular miqdori shu shakldagi ish rejasi jaikkilida ko'zda tutilgan mashg'ulotlar miqdoridan xam kamroq bo'lishi kerak chunki ba'zi mavzular boshdan-oyoq to'liqligicha takrorlanishi mumkin.

3. Ish mashg'ulot shaklini o'zil-kesil yozib chiqish. Mashg'ulot shaklida kerakli mashg'ulotlarning miqdori ko'rsatilgan, ularni o'rganilish tartibi mavzular bo'yicha ruyxat qilib berilgan bo'lishi kepak.

**Reja-konspektni tuzish.** Reja-konspekt tuzish uchun ish rejasi va ish mashg'ulot shakli bo'lishi kerak. Eng avvalo sarlavxani yozib, mashg'ulot vazifalarini ko'rsatib qo'yish kerak Shug'ullanuvchilarni shu kuni ular nima bilan (gimnastika tayoqchasi bilan mashq qilish, tirmashib chiqish, sakrash, qo'shpoyalarda mashq qilish va xokazolar bilan) shug'ullanishlaridan; xabardor qilib quyish. Bu mashqlarni bajarib nimalarga erishish kerakligini esa shug'ullanuvchilar shu mashqlarni bajarishga kirishganlaridagina aytish kerak.

Shundan keyin mashq shakllari almashinishini (mashg'ulot tuzilishini) belgilash kerak. Keyin mavzu raqami va vaqtini qo'yib chiqib xar bir mashq shaklini ko'rsatish, xamma mashqlarni shug'ullanuvchilarga taklif etiladigan tartibda mufassal izoxlab yozish kerak. Konspektda qaysi bir mashq mashg'ulotning qaysi qismida o'tkazilishini yozish, shuningdek xar bir chigil yozish mashqining me'yorini ko'rsatish shart emas.

## II- BOB GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA O'RGATISH METODLARI

### 2.1 O'rgatishning maqsadi, vazifalari va bosqichlari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishdan maqsad, xar qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun shug'ullanuvchilarning murabbiylar raxbarligidagi rejali faoliyatni uyushtirishdir.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar xal etiladi:

➤ shug'ullanuvchilarning umumiy xarakat va sport tayyorgarligi uchun axamiyatli bo'lgan xarakat ko'nikmalarini shakllantirish;

➤ kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy xislatlarni tarbiyalash;

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida xal etiladigan aloxida vazifalar xar bir aniq xolda xarakat tuzilishini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini baxolash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilma-xil bo'lib, ular gavda aloxida qismlarining oddiy xarakatlari, sodda shakl ish xolatlaridan (asosiy shakl ish, osilish tayanishdan) to jismoniy va xarakat qobilyatlarni maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab xarakat faoliyatlarigacha (masalan, xalqlarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanish, chalishtirish, shaklnikdagi yoki erkin mashqlardagi uchlama sal'to) xarakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson ko'chadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'zigina kifoya qiladi. Boshqa mashqlarni o'rganish esa uzoq muddat mashg'ulot qilish bilan bog'liq bo'ladi.

Aniq gimnastika mashqini o'rgatishni shartli suratda o'zaro nixoyatda bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin.

**Birinchi bosqich** – xarakat xaqida umumiy dastlabki tasavvur xosil qilishdan (boshlang'ich ta'minotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur xar qanday

xarakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi. Yangi xarakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lami, tasir yo'nalishi, aloxida xolatlari va xokazolar to'g'risidagi) dastlabki ma'lumotlar va shug'ullanuvchi xotirasida jamlangan xarakat tajribasi natijasida bo'lajak xarakat faoliyatining dastlabki mashg'ulot shakli tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar qaror topadi.

**Ikkinchi bosqich** – bevosita xarakat texnikasi asoslarini egallash, (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda murabbiy bilan shug'ullanuvchining birgalikda faol ishlashi natijasi o'laroq mashq xaqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga barxam beriladi, mashqlarni qattiq nazorat ostida mustaqil bajarish ta'minlanadi.

**Uchinchi bosqich** – xarakat texnikasini mustaxkamlash va takomillashtirish. Bu xarakatni boshqarish darajasini muqarrar avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga etkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarni shaklli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajarib yura oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga; ilgari mashqdagiga o'xshash detallari bor, texnikasi murakkabroq mashqlarini bajarishga; ijro sharoitini o'zlashtirishga, masalan, mashqlarni bajarishga; ijro sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan birlashtirilib bajarilishga qaratilishi mumkin.

## **2.2 Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari**

**Birinchi shart.** Gimnastika mashqlari o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti shug'ullanuvchining tayyorgarlik darajasini aniq baxolashdir. Bunda shug'ullanuvchining potentsial imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga binoan baxolanadi;

➤ xarakat tayyorgarligi o'zlashtirilgan xarakatlarining xajmi va xarakteri, xarakatlarni o'rganishdagi turli qiyinchiliklar, shug'ullanuvchida yangi xarakatlardagiga o'xshash xarakat tajribasining mavjudligi;

➤ jismoniy tayyorgarligi (yangi xarakatni o'rganib olishda xal qiluvchi axamiyatga ega bo'lgan xislatlarning kamolot darajasi);

➤ psixik xislatlarining (shug'ullanuvchilarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'r berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy xislatlarining) qay darjada rivoj topgani.

➤ Shug'ullanuvchining qobiliyatini baxolash jarayoni ayni choqda qanday mashq o'rganayotganligiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nixoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi xarakat o'rganalivotgandagi xar bir aniq xolda shug'ullanuvchining imkoniyatlarini aniqlash o'zgartirib borish mumkin.

**Ikkinchi shart** – o'rgatish mashg'ulot shaklini xarakat tuzilishini taxlil qilish va shug'ullanuvchining individual xususiyatlarini bilish asosida tuzish o'qitish mashg'ulot shakli algoritmik topshiriq chiziqli yoki tarmoqli mashg'ulot shakl tarzida yoziladi. Gimnastika mashqlarining texnikasi murakkablashib borgan sari o'rgatish mashg'ulot shakllarining samaradorligi xam ortib boradi.

**Uchinchi shart** – mashqni o'zlashtirish jarayonini moxirlik bilan boshqarish. Buni murabbiy shug'ullanuvchi faoliyatini taxlil qilish xamda aniqlik kiritadigan buyruqlar va tekshiruv topshiriqlarini tanlash asosida amalga oshiriladi.

**To'rtinchi shart** - tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjud bo'lishi. Bo'nga quyidagi: mashg'ulot joyi (guruh xonasi, zal maydoncha), asosiy va yordamchi jixozlarlar, metodik o'quv vositalari (jaikkillar, rasmlar, kinogrammalar, odam gavdasining modellari, ta'lim texnikasini va metodikasi yuzasidan tuzilgan metodik rejalar va xokazo), texnikaviy ta'minlash vositalari kino va fotoapparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va xokazo turidagi asboblar, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktafonlar va xokazolar kiradi.

**2.3 O'rgatishning didaktik printsiplari.** Gimnastikada o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik printsiplari asosiy faoliyat qo'llanmasi xisoblanadi.

**Onglilik va faolilik printsiplari.** Gimnastika mashqlari sportchining jismoniy, xarakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faolilik metodi shug'ullanuvchilardan eng

avvalo xarakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifani xal etishda qiziqib va ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi.

O'qish jarayonida xarakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish darkor.

- O'z faoliyatining natijalarini baxolash;
- turli (og'zaki, grafik, yozma, xayolda takrorlash) metodlardan foydalanib xarakat texnikasini tasvirlash;
- yangi xarkatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni engish;
- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;
- murabbiyga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga xarakatni o'rganishda yordam berish.

**Ko'rgazmali metodi.** O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun murabbiy quyidagi bir qancha vosita va buyumlardan foydalanadi:

- xarakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kino tasvir va foto tasvirlarni, rasmlar, jaikkillar va "etalon" modellarini ko'rsatish;
- ayrim xarakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa xarakatlar bilan taqqoslash;
- qo'shimcha signallar ishlatish (fazadagi orentirlar, xarkatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib oxista ko'tarib yuborish va qo'l tekizib qo'yish);
- Trenajyor qurilmalaridan, odam gavdasi modellarida va xokazolarda o'rganilayotgan mashq yoki uning elemntlari texnikasini ko'rsatib berish;
- Aloxida xolatlarni maxsus to'xtatib ko'rsatish, taxlil qilish, yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan xarakatlar natijasida xarakatni aloxida etibor bilan xis etishni xosil qilish.

**Osonlik metodi.** Shug'ullanuvchilarga ular kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks xolda shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarda qiziqmay qo'yadilar. Biroq osonlik metodi sportchilarni qiynichiliklarni o'rgatish zaruratini mutlaqo inkor etmaydi.

Murabbiy o'quvichlarning nimaga qodirligini, ularning aniq mashqlarini o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. U, masalan, turnikda katta aylanishni bajarish uchun shug'ullanuvchida bir qancha boshqa mashqlarni bajara olish, qo'lida etarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p xislatlar xosil qilingan bo'lishi, zarurligini bilishi kerak. Shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq shug'ullanuvchi uchun osonligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

Osonlik metodi didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga degan qoidalari bilan chambarchas bog'liq.

**Muntazamlilik printsiplari.** Quyidagilarni o'z ichiga oladi;

- harakat faoliyatini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;
- turli xarakterli vazifalarini xal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;
- shug'ullanuvchilarning ishga ishtiyoqi va aktivligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashlab borishni nazarda to'tadi.

**2.4 O'rgatish metodlari.** O'rgatish metodlari deganda qo'yilgan vazifalarni xal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak. Xilma-xil o'rgatish metodlarini quyidagi guruxlarga bo'lish mumkin:

**Birinchi guruh.** O'rganish metodlariga quyidagilar kiradi;

- og'zaki metod universal metodlardan biri bo'lib shug'ullanuvchilar bilan munosabatda bo'lish jarayoniga o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamalaridan foydalanish aloxida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki shu atama yordamida murabbiyning shug'ullanuvchilarga nutq orqali ta'sir etishi aniq va kisa bo'lishiga erishish mumkin;
- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish metodi namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni ijro etish yo'li bilan ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, tovushli va nurli orientrlar, ovozlarni berish, harakatning ayrim

o'lchovlari xaqida miqdoriy axborot berish va shug'ullanuvchi tomonidan xarakat texnikasi elementlarin bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish metodlari asosan mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni xosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun o'rgatish davri mobaynida qo'llanilishi mumkin.

**Ikkinchi guruh.** O'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi:

➤ yaxlit mashq metodi, u o'rganilayotgan xarakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda to'tadi. Bunda ijro etish sharoitini engillashtirish yordam ko'rsatish va ximoya qilishning qo'shimcha vositalarini qo'llanish, jixozlar balandligini kamaytirish, xarakatni trenajyorda bajarish, mashg'ulotlabki yoki pirovard xolatni soddalashtirish (masalan, past shaklnikda gavda yozib ko'tarilishni murabbiy yordamida bajarish) xisobiga bo'lishi mumkin;

➤ yordamchi mashqlar metodi (yaxlit mashq metodining variantlaridan biri), u tuzilishi jixatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayni mustaqil mashq bo'lgan ilgari o'rganilgan xarakatni yaxlit bajarishni nazarda to'tadi (masalan, past shaklnikda gavda yozib ko'tarilish uchun bir oyoqda ko'tarilib tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

➤ bo'lingan mashq metodi bu butun xarakat texnikasini ayrim qism va elementlarga ajratib olish va ularning xar birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni qismlarga bunday sun'iy bo'lish asosiy xarakat faoliyatini o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

➤ xususiy xarakat vazifalarini xal qilish metodi bo'lingan mashq metodining varianti bo'lib, xarakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalari seriyasini tanlash bilan belgilanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib tayanib sakrashni o'rganib olish uchun erga tushishni, yugurib kelishni, depsinish va undan ko'prik tushishni birin-ketin o'rganadilar).

Mazkur o'rgatish metodlari shug'ullanuvchilarga mashq xaqida axborot olish va o'rganilayotgan xarakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. Bundan tashqari, ular xarakat tuzilishi to'g'risidagi tasavvur aniqlashuviga, shuningdek ro'y berishi mumkin xatolarni tuzatishga yordam beradi.

**Uchinchi guruh.** O'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi:

➤ standart mashq metodi bu metod mashg'ulot mashg'uloti sharoitida xarakat ko'nikmasini mustaxkamlash maqsadida xarakatni mustaqil bajarish bilan belgilanadi;

➤ o'zgaruvchan mashq metodi, u quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va xokazolar), atrofdagi sharoitning o'zgarishi (jixozlarning odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va xokazolar), ma'lum topshiriqni bajarish xaqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqning kombinatsiyadagi joyi o'zgarib qolishi, mashqni charchagan yoki ortiqcha xayajonlanib shaklida bajarish;

➤ o'rgatishning o'yin va musobaqa metodi shug'ullanuvchilarning o'zaro raqobat qilishni yoki xarakatdan muayyan erishish uchun ma'suliyat sezishni nazarda to'tadi. Mazko'r o'rgatish metodlari xarakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi.

**To'rtinchi guruh.** O'rgatish metodlari.

Yangi xarakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan mashg'ulot shakllari metodlardan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritimlash mashg'ulot shakli turlaridan biridir. Algoritmik turdagi topshiriqlar o'quv tasvirlarini pedagogik texnologiyalar asosida qismlarga (dozalar, portsiyalar yoki o'quv vazifalariga) bo'lishini va ana shu qism vazifalarini shug'ullanuvchilarga qat'iy aniq tartibda birin ketin o'rgatishni nazarda to'tadi. O'quv vazifalarni birinchi qismi o'rganib bo'lgandan keyingina ikkinchi qismga o'tish xuquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

➤ topshiriqlar yoki o'quv tasvirlarining qismlari xar bir faoliyat turini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymasligi va u kimlarga mo'lajallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak;

➤ algoritmik turdagi topshiriqlar bitta xarakat faoliyati uchun xam, tuzilishi jixatidan o'xshash xarakatlar qismi uchun xam tuzilishi mumkin;

➤ o'quv vazifalarning xammasi bir- biri bilan xamda murakkablashib borishi jixatidan izchil bo'lishi kerak.

Topshiriqqa binoan o'quv tasviri qismlarni o'rganish tarkibi ular orasidagi aloqadorlikka karab belgilanadi. Algoritmik turdagi topshiriqning xar bir vazifalar qismi muayyan maqsadni xal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Chunonchi, o'rganiladigan xarakat faoliyatini boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovart xolatlarni o'zgartirishga mo'ljallangan mashqlarni esa o'quv vazifalarni ikkinchi qismini o'z ichiga olishi kerak.

O'quv vazifalarning birinchi va ikkinchi qismi bir vaqtda yoki boshqa boshqa vaqtda o'zgarishi mumkin. O'quv vazifalarning uchunchi qismi asosiy xarakatlar bajarilishini nazarda to'tadi. Masalan, qo'shpoyalarda qo'llarga tayanib turli oldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun shug'ullanuvchi siltanish va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi qismga bajarishni ayrim tomonlariga fazo, vaqt, muskullarning zo'r berish darajasiga qarab baxolash bilan o'quv vazifalari kiradi. Differentsatsiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

O'quv vazifalarning beshinchi qismi yordamchi qismni o'z ichiga oladi:

O'quv vazifalarning ana shu qismlarning bajargandan keyin, xarakat osonlashtirilgan sharoitda trenajyorda, shug'ullanuvchi yordamida texnika vositalaridan foydalanib va xokazo (yaxlit o'rganiladi) Xar bir o'quv vazifasini o'rganayotganda topshiriqlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganligini nazorat qilish orqali o'quv jarayonini faol boshqarish imkoniyati yaratiladi.

Yaxlit o'rganish metodi qo'llanishning iloji bo'lmaganda yoki samarasi bo'lmaganda kam bo'lganda algoritmik turdagi topshiriqlardan foydalanish kerak. Bu turdagi topshiriqdan, odatda texnik jixatdan murakkab mashqlarni o'rganishda foydalaniladi.

**2.5. Mashq o'rgatishning metodlari.** Gimnastika mashqlarini o'rgatish tomonlari nixoyatda xilma-xil. Quyidagilar eng samarali va o'rganish tajribasida ko'p foydalanadigan metodlar qatoriga kiradi.

**Harakat texnikasi xaqidagi tasavvurni xosil qiladigan va aniqlaydigan metodlar:**

➤ a) murabbiyning shug'ullanuvchilar bilan nutq orqali munosabatida bo'lishni so'zlab berish, suxbatlashtirish, tushuntirish, muxokama qilish va boshqa shakllari xar bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa va tushunarli bo'lgan vaqtdagina ancha samarali va ta'sirli chiqadi: shunday xolda murabbiy bevosita yangi mashq o'rganish oldidan tayorgarlik ishini mufaqqiyat bilan o'tkazishi xamda o'rganish jarayonini va boshqara bilishi mumkin:

➤ b) ko'rgazmali qurollar (kinofonogrammalar, jaikkillar, odam gavdasi yassi simdan yasalgan va boshqa modellari, multifikatsion rasmlar va boshqalar) ko'rsatish, namoyish qilib chiqishi mashqni bajarib ko'rsatish shaklidan mo'ljallardan foydalanish lozim:

➤ v) mashq texnikasi elementlarning grafik tasvir ko'rinishiga modellashtirish ketma-ket xarakatlarni sportchi gavdasi modelda qayta tasvirlab ko'rsatish, xarakat texnikasini og'zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika vositalari yordamida xarakatning ayrim qisimlarini qayta tasvirlash ko'rsatish bu shug'ullanuvchini, aktivlashtiradi va o'rganishning asosiy vazifasi bo'lgan xarakat ko'nikmasi shakllanishini xal qilishga yordam beradi.

**Ko'maklashish va ximoya metodlari.** Murabbiyning shug'ullanuvchiga ko'maklashini xilma-xil metodlari bor. Masalan, mashq ijrosi paytida nima qilishni aytish, xarakat vazifasining natijasi yoki bajarish metodi xaqida oldindan yo'l yo'riq ko'rsatish va xokazo.

Ko'maklashish va ximoya metodlarning maxsus bir guruhi murabbiy bilan shug'ullanuvchining birgalikdagi faoliyati, vaziyati bilan bog'liq. Masalan, shug'ullanuvchi xarakat vazifalarini amalda bajarishga kirishar ekan unga xatoni tuzatish texnika detallarini aniqlash yoki xavfsizlikni ta'minlash yoki jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. Shu maqsadda murabbiy aloxida bir xolatini qayd etishda,

xarakterlar ketma-ketligini bafurja takrorlashda, mashqni yaxlit taqlid qilib chiqishda shug'ullanuvchiga yordam beradi. Bunda murabbiy shug'ullanuvchining xarakterini sekinlatib, suniy qarshilik xosil qiladi, ximoyasini ta'minlab boradi.

O'rgatish vaqtida bu metodlarni qo'llanish samaradorligi ko'p jihatidan murabbiyning qobiliyatiga bog'liq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bo'lgan eng yaxshi metodni, shug'ullanuvchining qaysi tomonidan yondoshishni va birgalikdagi faoliyati metodini tanlab bilishi kerak. Shuning uchun murabbiy o'zining amaliy faoliyati davomida xamma metodlarni maxsus o'rganib va takomillashtirib bilishi kerak.

**Qo'shimcha masofa qo'llanishi** - avvalo yangi gimnastik mashqlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Bunday masofalar xarakter parametrlari haqidagi tasavvurni aniqlashtirishni beradi, xarakter faoliyatini to'g'ri bajarishga bajarilgan xarakter natijalarini aniq baxolashga yordam beradi.

Ko'rinadigan masofalar sifatida odatda quyidagilardan foydalaniladi: ayrim qismlari, shug'ullanuvchi gavdasining ayrim qismlari, tabiiy masofalar (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyumlar), qo'shimcha buyumlar (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi va boshqalar), shuningdek maxsus (masshtabli va oddiy) belgilar. Akrobatika yo'lkasidagi belgilar muvofiq akrobatika mashqlarini bajarish yuzasidan yoki jixozlardan sakragandan keyin muayyan chegaraga erishish yuzasidan yoki jixozlardan sakragandan keyin muayyan chegarada erishish yuzasidan shug'ullanuvchiga berilgan topshiriq bunga misol bo'la oladi.

Ayrim tovush signallari (qarsak, xushtak va xokazolar) xarakterga jo'r bo'lib, yoki sur'at va ritmni belgilab berishi mumkin. Bunday signallar murabbiy yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali berib boriladi. Tovushli mo'ljallar davom etish vaqti va kuchining o'zgarish shakli bilan ko'rinadigan mo'ljallardan farq qiladi. Bu ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, e'tiborni xarakterning signallar almashinishga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Tovush signallarni mashq bajarayotganda shug'ullanuvchini ko'rish, masofa olish qiyin bo'lgan xollarda qo'llansa bo'ladi. Shug'ullanuvchi o'ziga nimagadir suyanib mashq bajarayotganini his etishi, unga xarkatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rinishi va xarakatga tuzatish kiritishga xamda mashq o'rganishni davom ettirishning oqilona metodlarini tanlashiga yordam beradi. Murabbiyning sun'iy tovush signallar xosil qilinishi (shug'ullanuvchi gavdasining ayrim qismlariga qo'l tekkizib qo'yishi) xam shug'ullanuvchiga xarakatning to'g'ri vaqtlarini aytib beradi. Bu metodning samaradorligi murabbiy professional maxoratining taraqqiyot darajasiga bog'liq. Yangi gimnastika mashqlarini o'rganish jarayonida xar xil qo'shimcha masofalarni birga qo'shib qo'llanishi – o'rgatish metodining talablaridan biridir.

**O'rgatishning texnik vositalaridan foydalanish** mashq bajarilishi natijasining sifatiga baxo berishdan tashqari aniq miqdoriy ma'lumot olish, bo'lajak xarakatlar mashg'ulot shakliga tuzatish kiritish, shuningdek xarkatni bajarish mobaynida xatolarini tuzatib borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik vositalariga kiradi: eng oddiy o'lchov asboblari (sekundamerlar, santimetrli lentalar, uglemerlar va xokazolar): qayd qilish va yozuv apparatlari (videmagnitofonlar, diktofonlar, kinokameralar, fotokameralar, dinamograflar va xokazo); mashg'ulot shakli va nazorat – axborot apparatlari.

Xarakat ritmining (ayrim xarakatlarning) muayyan vaqt ichidagi ketma-ketligi yorug'lik va tovush mashg'ulot shakllarini idrok etish xamda takrorlash gimnastika mashg'ulotlari o'rgatishdan texnik vositalaridan foydalanishga misol bo'la oladi: bunda esa, mashq o'rgatishni boshlashdan, mashq xarakatdan, tasavvur xosil qilish uchun xam mashqni bajarish jarayonidan xarkat natijalari xaqida shoshilinch axborot olish uchun xam foydalaniladi, bu xol o'rgatish jarayonini boshqarishni osonlashtiradi.

### **Gimnastika mashqlarini o'rgatishda xarakatning ketma-ketligi va tavsifi.**

Gimnastika mashqini o'rgatish jarayoni murabbiy bilan shug'ullanuvchining izchil faoliyatidan iborat bo'lib, bu faoliyat o'rganishning xar bir bosqichdagi vazifalari tavsifi va o'rganish sharoiti bilan belgilanadi.

1. O'rgatishning boshida murabbiy shug'ullanuvchining yangi mashqini o'zlashtirishga qanchalik tayyor ekanini aniqlab olishi kerak. Buning uchun murabbiy:

➤ mashqlarni o'rganishi jarayonida shug'ullanuvchidan bo'lgan barcha xarakteristikalarini va individual xususiyatlarini xisobga oladi;

➤ shug'ullanuvchining xatti-xarakterlarini kuzatib, u bilan suxbatlashib, uning ayni vaqtidagi xolati va kayfiyatini baxolab boradi;

➤ shug'ullanuvchi funksional tizimlarning imkoniyati to'g'risida tasavvur olish uchun tibbiyot kuzatishlari ma'lumotlarini o'rganadi;

➤ shug'ullanuvchining tayyorligini ko'rsatadigan jixatlardan (xarakteristikalar, jismoniy yoki boshqa jixatlardan) bo'linib baxolash uchun nazorat topshiriqlar tanlaydi yoki yangi mashqlarga o'xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi.

2. Murabbiy shug'ullanuvchi xaqidagi ma'lumotlar va yangi mashq texnikasiga oid bilimlarga asoslanib reja tuzadi, o'rgatish metodi va metodlarini tanlaydi.

3. Murabbiy shug'ullanuvchini yangi xarakteristikalar bilan tanishtiradi. Murabbiy bilan shug'ullanuvchining xarakteristikalar ko'nikmasini shakllantirish maqsadidagi bevosita aloqasi ana shundan boshlanadi. Buning uchun murabbiy:

➤ kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini ifodalaydi;

➤ shug'ullanuvchiga qo'yiladigan talabalarni aniqlaydi;

➤ shug'ullanuvchi biladigan xarakteristikalar ichidan yangi xarakteristikalar o'xshashlarini belgilab chiqadi;

➤ shug'ullanuvchining zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi, mashqni o'zlashtirish rejasini belgilaydi.

4. Murabbiy bilan shug'ullanuvchining bugundan keyingi ishlari o'rganayotgan mashq texnikasi asoslari xaqida o'rgatishning; ko'rsatib berishi, tushuntirishi, modellaridan xarakteristikalar bo'limlarini ko'rsatishi va boshqa shu kabi tegishli metodlar yordamida tasavvur xosil qilishiga qaratilgan bo'ladi.

Murabbiy bilan shug'ullanuvchining shu tariqa tayyorgarlik ko'rish xarakati topshiriqlarning bundan keyin amalda bajarilishi uchun zamin xozirlaydi.

5. Shundan keyin murabbiy shug'ullanuvchiga mashqni, jumladan, quyidagicha bajarishni taklif qiladi:

- xarakatni yoki aloxida xolatini taqlid qilib qo'rsatish;
- mashqni xarkatining ayrim vazifalarini ajratib ko'rsatishi uchun ko'maklashib past sur'at bilan bajarilishi;
- xarakatini maksimal oson sharoitda, masalan, trenajyorda takrorlash.
- Bunday faoliyat ayrim muskul sezgilari bilan (xarakat axboroti yordamida) mashq qilish texnikasi xaqidagi ma'lumotlarni to'ldirishga yordam beradi.

6. Shug'ullanuvchining mashq bajarish jarayonida murabbiy:

Xarakatlar bajarilishni kuzatib, shakl (forma), metod va vositalardan foydalanib, yordamlashib, topshiriqning bajarilishi natijalari taxlil qilib borishi va zarurati bo'lganda shug'ullanuvchi xarkatlarini ijro etish davomida tuzata borish yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l-yo'riqlar berib borish kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa xarakat ijro etilayotganda yuz beradigan xolatlarni vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin. Xarakat texnikasi xaqidagi tasavvuring aniq emasligi; shug'ullanuvchilarning xarakat sezgilari bilan o'z xarakatlariga bergan sub'ektiv baxolarning mos kelmasligi; xarakat topshiriqlarning murakkabligi bilan shug'ullanuvchi imkoniyatining mos kelmasligi; o'zlashtirib bo'lmagan mashqlarning yangi mashqga salbiy ta'sir ko'rsatishi: xarakat faoliyati paytida etarlicha dadillik va qat'iylik ko'rsatmaslik va xokazolar.

Asosiy xolatlarini keyin esa ikkinchi darajalilarni xam tuzatish uchun aniq vazifaga qaratib o'rgatishdagi xilma-xil metodlarning xammasidan foydalaniladi.

Mashqning chuqur o'rganishiga qaratilgan faoliyat asosiy texnik xarakatlarini avtomatlashtirilgan darajasiga etkazish imkonini beradiki, bu xol mashqning mustaqil ravishda va texnik jixatdan to'g'ri bajarilgan mashqlarda namoyon bo'ladi.

Mashq texnikasining mustaxkamlash va takomillashtirish uchun shug'ullanuvchi murabbiy rahbarligida xarakatni mustaqil bajarishni davom ettiradi.

## **2.6 10-12 yoshdagi gimnastikachilar o'quv mashg'ulot jarayonining tashkil qilinishi va mazmuni (tajriba-sinov)**

10-12 yoshli bolalarda chidamlilikni tarbiyalash uchun amalda qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari va uslublarini aniqlash maqsadida gimnastika bo'yicha 20 nafar murabbiydan so'rov varaqasi olindi va umumlashtirildi:

1. «Chidamlilikni tarbiyalashda qanday vositalardan foydalanasiz?» - degan savolga 90% murabbiylar dasturdagi materiallardan, 10% murabbiylar qo'shimcha vositalardan (suzish, velosipedda yurish, har xil past - baland joylarda sayohat qilish va h.k.) foydalanishlarini bayon qilganlar.

2. «Mashg'ulotlar rejalashtirish xujjatlariga asoslanadimi?» - degan savolga murabbiylarning 78,3% «Ha», 11,7% «Yo'q» deb javob berishgan va ularning 10% bu savolga javobni ochiq qoldirishgan.

3. «Mashg'ulotlar rejalari muayyan sharoit va guruhlar tarkibiga moslashtiriladimi?» - degan savolga murabbiylarning 63,3% «Ha», 10% «Yo'q» deb javob qilishgan bo'lsa, 26,7% dan bu savolga umuman javob olinmadi.

4. «Mashg'ulotlar muntazam o'tkaziladimi?» - degan savolga murabbiylarning 90% «Ha» javobini bildirishgan bo'lsa, 10% esa javob bermagan.

So'rovnoma natijalariga ko'ra, mashg'ulotlarni tashkil qilish, rejalashtirish, chidamlilikni tarbiyalash vositalari va uslublaridan foydalanish masalalari bo'yicha murabbiylarning bir xil fikrda emasligi aniqlandi. Shu sababli bu masala bugungi kunda ham dolzarb hisoblanadi va kelgusida har tomonlama izlanishni talab qiladi.

Viloyatdagi tajribali murabbiylar bilan o'tkazilgan anketa so'rovi natijalariga ko'ra ularning fikrlarini 3 guruhga ajratish mumkin:

- birinchi guruh mutaxassislar dasturdagi o'quv materiallariga binoan yosh gimnastikachilarni izchil ravishda o'rgatishni taklif qilishadi;
- ikkinchi guruh mutaxassislar uchun qo'shimcha vositalardan foydalangan holda gimnastika mashqlariga o'rgatishni taklif qiladilar;
- uchinchi guruh mutaxassislar ikkinchi o'quv yilida umumiy chidamlilik uchun mo'ljallangan mashqlar foizini ko'paytirishni, uchinchi o'quv yilida esa maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanishni tavsiya qiladilar.

Yosh sportchilarning mashg'ulot makro- mezo va mikrotsikllarini tuzish va ikkinchi hamda uchinchi o'quv yili uchun o'quv rejasini ishlab chiqish maqsadida Buxoro shahridagi 1, 20-sonli BO'SM larda tajriba olib borildi.

Yosh o'g'il bolalar uchun mashqlarning shiddati va ko'rsatkichlarini, aralash, aerob va anaerob rejimdagi mashqlar xajmini inobatga olgan holda yillik majmuali rejalashtirish grafigi ishlab chiqildi. Yillik grafikka maxsus yugurish va sakrash mashqlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari va nazorat sinovlari (testlar) kiritildi.

Biz tomonimizdan taklif qilingan tizim, 10 yoshdan boshlab mashg'ulot vositalarining rejalashtirilishi 1, 20-sonli BO'SM boshlang'ich tayyorgarlik guruhida sinovdan o'tkazildi.

Yangi o'quv dasturida boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari uchun mashg'ulotlarni boshlash 10 yoshdan belgilab berilgan. Bu, bizningcha, o'quv-mashg'ulotlarni tashkil qilish va rejalashtirishda shug'ullanuvchilarga qat'iy tabaqalashtirilgan holda yondashishni taqozo etadi.

Yosh sportchilarning texnik tayyorgarligi, maxsus harakat va jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash uchun biz tomonimizdan berilgan vositalarning ob'ektivligi, axborotliligi va variantliligi oldindan tekshirib ko'rildi.

10 yoshdagi bolalarni o'rgatishda asosiy vazifa mashqlar texnikasining bolalar tomonidan o'zlashtirilishi, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash,

organizmni har tomonlama takomillashtirish va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

BO'SM dagi boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini o'quvchilari bilan o'quv- mashg'ulotlarini o'tkazish uchun BO'SM birinchi o'quv yili (10 yoshli o'g'il bolalar) uchun mo'ljallangan gimnastika bo'yicha o'quv rejasidan foydalandik.

Tajribadan oldin boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi 10-12 yoshli sportchi bolalarning jismoniy rivojlanishini aniqlash uchun ularning antropometrik ko'rsatkichlari aniqlandi.

O'quv soatlarini taqsimlash yillik garafigida umumiy soatlar soni 312 soatni tashkil qilib, shundan umumiy jismoniy tayyorgarlikka 32%, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 16%, gimnastika turlari texnikasini o'rganish va takomillashtirishga 48% ajratilgan. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marta 2 soatdan olib borildi.

Ikki yillik tajriba davomida 10-12 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishi quyidagi ko'rsatkichlarga ega bo'ldi: tana uzunligi tajriba guruhida 10 yoshli bolalarda 138,7 sm.ni, 11 yoshda 148,9 sm.ni tashkil qildi, 10-11 yosh bolalarda tana uzunligining o'rtacha farqi 10,2 ga teng.

# 1-jadval

## 10-12 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari (nq30)

№	Ko'rsatkichlar	Tadqiqot ko'rsatkichlari									
		Guruh	10 yosh	11 yosh	12 yosh	10-11		11-12		10-12	
						t	P	t	P	t	P
1.	Tana uzunligi, mG'sm	T	138,7±1,1	148,9±1,2	152,0 ±1,1	6,00	<0,001	2,06	<0,05	8,5	<0,001
		N	138,7±1,1	146,4±1,2	150,1±1,3	4,00	<0,001	1,91	>0,05	6,4	<0,001
2.	Tana og'irligi, kg	T	35,0±0,5	37,2±0,4	39,1±0,5	3,43	<0,001	2,96	<0,05	5,85	<0,001
		N	34,2±0,7	36,8±0,5	37,3±1,4	3,02	<0,001	1,48	>0,05	1,92	>0,05
3.	O'pkaning tiriklik sig'imi, ml	T	1800±45	2005±45	2550±45	0,09	>0,05	9,05	<0,001	11,7	<0,001
		N	1800±45	1900±30	2400±43	2,03	>0,05	9,54	<0,001	9,6	<0,001
4.	Panja kikkii, o'ng qo'l, kg	T	15±0,5	17±0,9	20±0,8	1,96	>0,05	2,08	<0,05	5,3	<0,001
		N	15±0,5	16±0,8	18±0,7	1,06	>0,05	1,95	>0,05	3,48	<0,01
5.	Panja kikkii, chap qo'l, kg	T	13±0,3	15±0,9	18±0,6	2,12	<0,05	2,30	<0,05	7,4	<0,001
		N	12±0,3	14±0,6	16±0,8	2,98	<0,05	2,0	<0,05	4,7	<0,001

## 2-jadval

### 10-12 yoshli tajriba va nazorat guruhlari yosh sportchilarining tajriba davomidagi jismoniy tayyorgarligi (nq30) ko'rsatkichlari dinamikasi

№	Testlar	Statistik ko'rsatkichlar	10 yosh				11 yosh				12 yosh			
			tajriba	nazorat	t	P	tajriba	nazorat	t	P	tajriba	nazorat	t	P
1.	600 m ga yugurish (daqG'soniya)	x±m	<u>2:14.0±0,20</u> 2:06.0±0,21	<u>2:15.0±0,2</u> 8 2:08.0±0,3 0	<u>0,03</u> 0,44	<u>&gt;0,05</u> >0,05	<u>2:06.0±0,3</u> 5 1:59.17±0,30	<u>2:08.0±0,3</u> 0 1:59.56±0,40	<u>0,44</u> 1,1	<u>&gt;0,05</u> >0,05	<u>1:59.17±0,30</u> 30 1:58.0±0,30	<u>1:59.56±0,40</u> 40 1:59.16±0,80	<u>1,1</u> 2,4	<u>&gt;0,05</u> <0,05
2.	6 daqiqa yugurish (kmG'metr)	x±m	<u>1000±3,00</u> 1160±2,49	<u>1098±3,11</u> 1130±9,3	<u>2,27</u> 3,11	<u>&lt;0,001</u> <0,001	<u>1160±2,49</u> 1200±6,08	<u>1130±9,3</u> 1120±0,6	<u>3,11</u> 8,0	<u>&lt;0,01</u> <0,001	<u>1200±6,08</u> 1260±9,36	<u>1120±6,0</u> 1140±9,0	<u>8,0</u> 9,2	<u>&lt;0,001</u> <0,001
3.	1000 m ga yugurish (daqG'soniya)	x±m	<u>5:41.0±0,12</u> 5:39.0±0,8	<u>6:05.0±0,3</u> 0 5:40.0±0,0 3	<u>0,03</u> 0,70	<u>&gt;0,05</u> >0,05	<u>4:39.0±0,8</u> 3:48.0±0,3 5	<u>5:40.0±0,3</u> 0 5:38.0±0,3 3	<u>1,23</u> 4,60	<u>&gt;0,05</u> <0,01	<u>3:48.0±0,0</u> 3 3:23.0±0,2 1	<u>5:38.0±0,3</u> 3 4:49.0±0,2 6	<u>4,27</u> 2,36	<u>&lt;0,001</u> <0,05
4.	Statik chidamlilik (yarim o'tirib turish) (soni)	x±m	<u>159±10,5</u> 164±10,1	<u>158±11,2</u> 160±10,1	<u>0,2</u> 0,28	<u>&gt;0,05</u> >0,05	<u>164±10,5</u> 174±10,1	<u>160±3,6</u> 164±3,8	<u>0,23</u> 1,42	<u>&gt;0,05</u> >0,05	<u>174±3,6</u> 178±4,0	<u>160±4,0</u> 165±3,10	<u>2,6</u> 2,6	<u>&lt;0,05</u> <0,05

12 yoshli bolalarning tana uzunligi 152 sm.ni tashkil qilib, 11-12 yosh orasida Student t- mezoni bo'yicha o'rtacha  $tq_{2,06}$  farq qildi. Nazorat guruhida tana uzunligi 10 yoshda 138,7 sm.ni, 11 yoshda 146,4 sm.ni tashkil qilgan bo'lsa, 10-11 yoshlar o'rtasida farq  $tq_4$  ni tashkil qildi. 12 yoshga kelib 150,1 sm.ni tashkil etdi. 11-12 yoshlar o'rtasida  $tq_{1,91}$  ga farq qildi. Tana og'irligi tajriba guruhida 10 yoshda 35,0 kg.ni, 11 yoshda 37,2 kg.ni, 10-11 yoshlar o'rtasida  $tq_{3,43}$  kg.ni, 12 yoshda 39,1 kg.ni 11-12 yoshlar o'rtasida  $tq_{2,96}$  ni tashkil qildi, o'pkaning tiriklik sig'imi tajriba guruhida mos ravishda 1800, 2005, 2550 ml.ni, nazorat guruhida esa 1800, 1900, 2400ml.ni; o'ng qo'l panja kikkii tajriba guruhida 15, 17, 20 kg.ni, nazorat guruhida 15, 16, 18 kg.ni, chap qo'l tajriba guruhida 13, 15, 18 kg.ni, nazorat guruhida esa 12, 14, 16 kg.ga farqli ravishda oshganligi tajribada isbotlandi. (1-jadval.)

10-12 yoshli boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga qabul qilingan bolalarning jismoniy tayyorgarligi testlar orqali aniqlandi. Olingan natijalar 2-jadvalda berilgan.

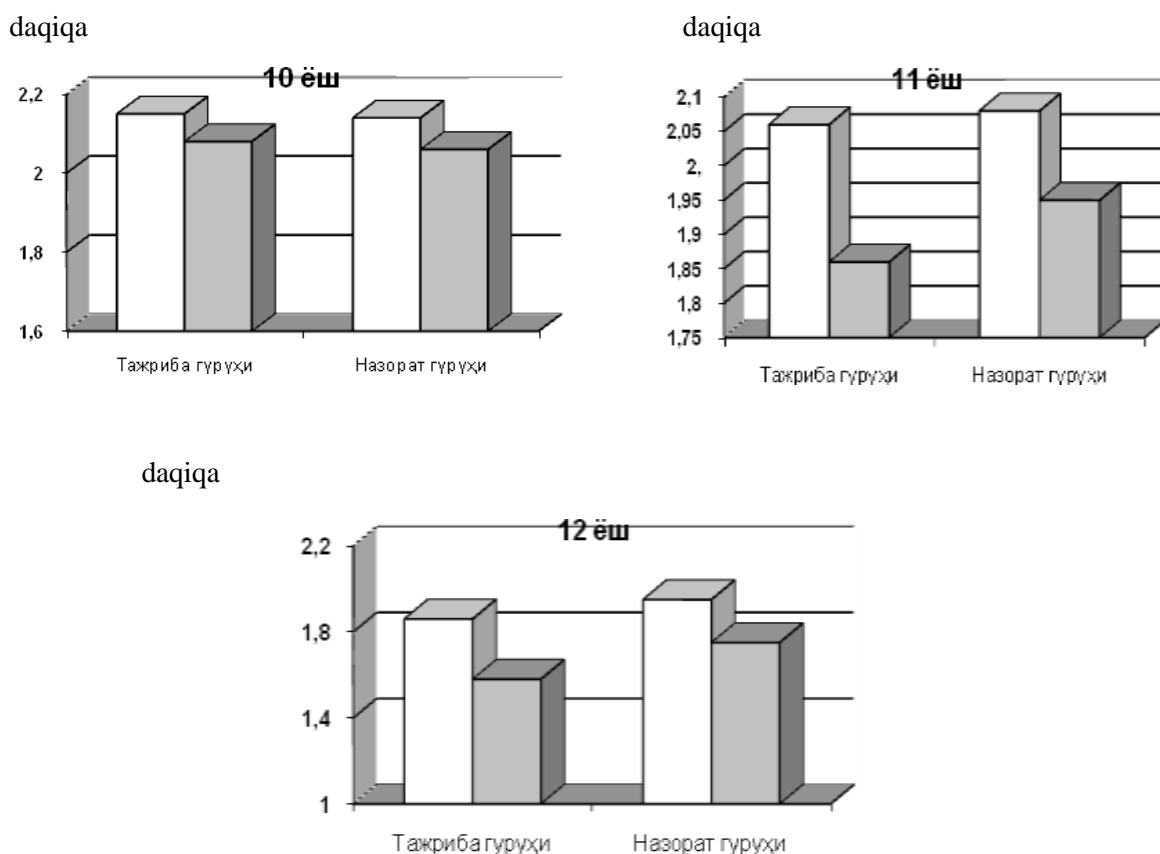
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhining birinchi yiliga qabul qilingan 10 yoshli bolalarning 600 metrga yugurishi: tajriba guruhida  $2:06.0 \pm 0,21$ ni, nazorat guruhida  $2:08.0 \pm 0,30$  ni tashkil qildi. Ular o'rtasidagi statistik farq Student t mezoni buyicha farq qilmadi  $tq_{0,44}$ .

10 yoshda faqat 6 daqiqaga yugurishda Student mezoni bo'yicha  $tq_{3,11}$  ni tashkil qildi. Qolgan barcha testlar buyicha tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida statistik farq yo'qligi aniqlandi. Shu sababli biz ikkinchi o'quv yilidan boshlab tajriba guruxidagi yugurish yuklamalarining umumiy hajmini 456 km.ga etkazdik. Shundan aerob rejimdagi yugurish hajmi (YuQT 150 zarbG'daq) - 411 km.ni; aralash rejimdagi yugurish hajmi (YuQT 156-175 zarbG'daq) - 45 km.ni tashkil etdi; UJT esa 96 soatni tashkil qildi.

Ikkinchi o'quv yilida yugurish yuklamalarining umumiy hajmi 490 km.ni tashkil qildi. Shundan aerob rejimdagi yugurish hajmi (YuQT 150 zarbG'daq) - 388 km.ni; aralash rejimdagi yugurish hajmi (YuQT 150-175 zarbG'daq) - 71 km.ni tashkil etdi; anaerob rejimdagi yugurish hajmi (YuQT 175

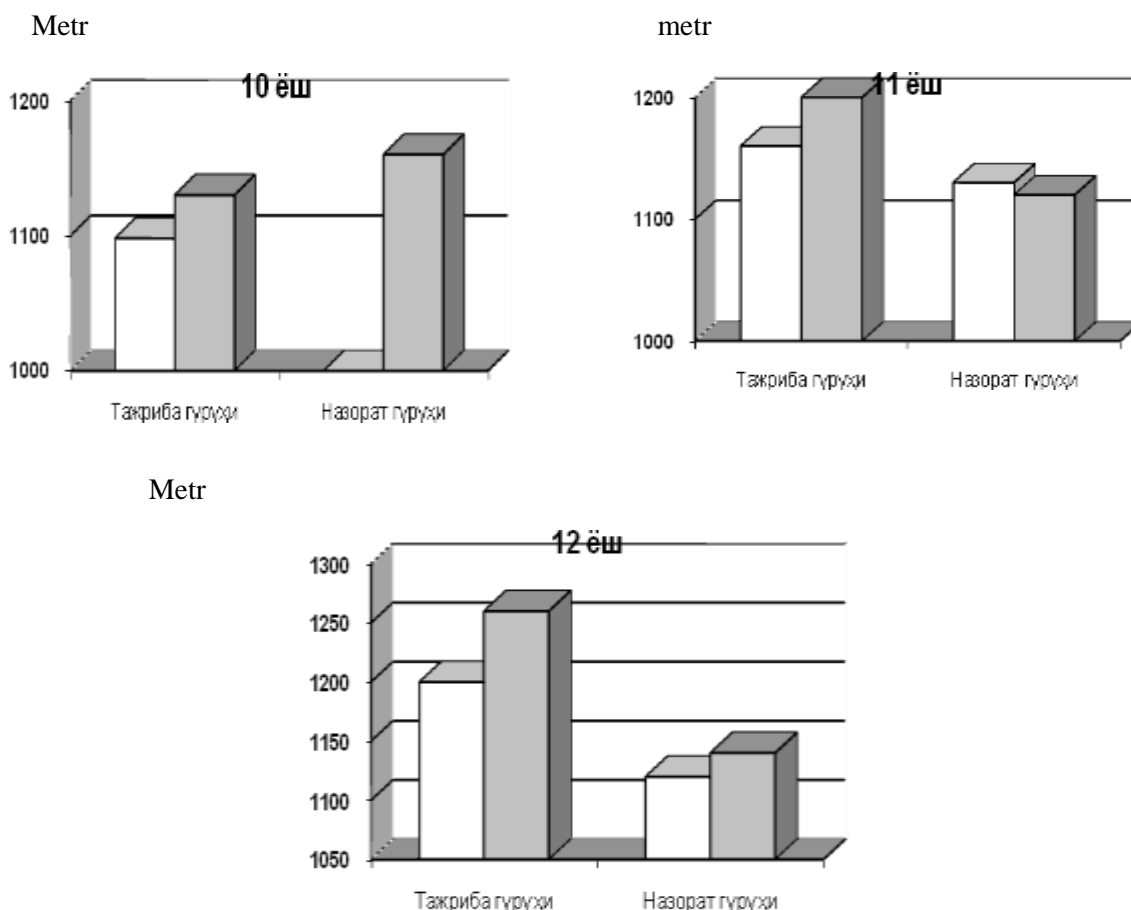
zarbG'daq) -31km.ni; UJT 100 soatni tashkil qildi. Ushbu yuklamalarning ta'siriga ko'ra 12 yoshga kelib 600 metrga yugurishda tajriba guruhidagilar o'z natijalarini 0,54 soniyaga yaxshiladi, nazorat guruhidagilar ham 0,8 soniyaga yaxshilab oldilar. Tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi farq Styudent t mezoni bo'yicha  $t_{q2,4}$  ni tashkil qildi. Bu esa tajriba guruhidagi bolalarning ko'rsatgan natijalari nazorat guruhiga qaraganda farqli ravishda o'zgarganini ko'rsatdi (1-rasm).

11 yoshli bolalar 6 daqiqaga yugurganda tajriba guruhidagilar matematik statistik ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida statistik farq  $t_{q8,0}$  ni ko'rsatdi.



**1-rasm. 10-12 yoshli bolalarning 600 m ga yugurish ko'rsatkichlari dinamikasi.**

6 daqiqa yugurishda 12 yoshli tajriba guruhidagi bolalar 1260 m.ga yugurgan bo'lsa, nazorat guruhidagilar 1140 m.ga yugurishdi. Tajriba guruhi sportchilari nazorat guruhidagilarga nisbatan 120 m.ga ko'proq yugurishdi. Ular o'rtasidagi farq Styudent t mezoni bilan  $t_{q9,2}$  ni tashkil qildi. (2- rasm).

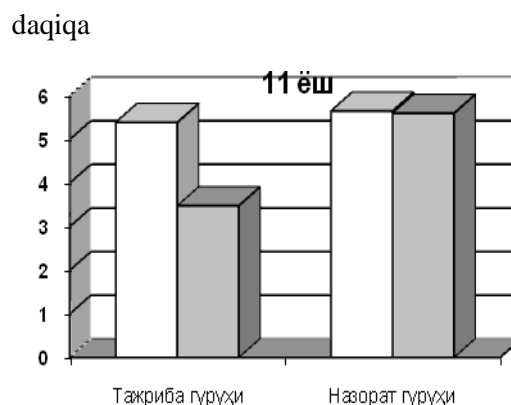
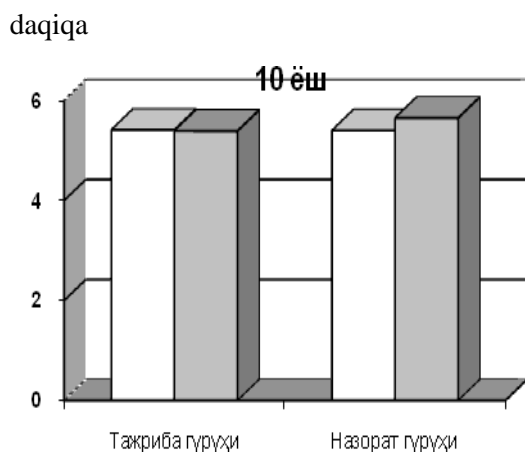


**2-rasm. 6 daqiqa yugurishda chidamlilik ko'rsatkichlarining dinamikasi (m).**

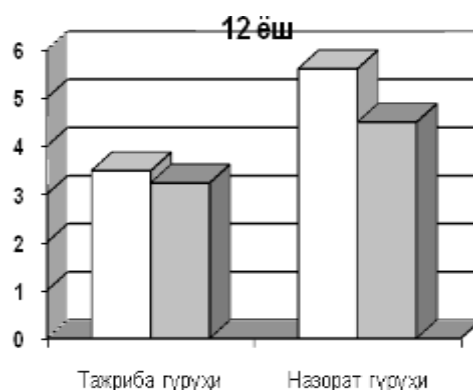
10 yoshda 1000 metrda yugurishda tajriba va nazorat guruhlarini o'rtasida t q0,70 statistik farq qilmadi.

1000 metrda yugurishda tajriba guruhidagi 11 yoshli bolalar o'rtacha 3:48.0±0,35 soniyaga yugurgan bo'lsa, nazorat guruhidagilar esa 5:38.0±0,33 soniyaga yugurishdi. Bu esa tajriba guruhida umumiy yugurish aerob yuklama hajmiga qarab o'sganligini ko'rsatadi. Tajriba guruhidagi bolalarning ko'rsatkichlari nazorat guruhiga qaraganda Student t mezonini bo'yicha t q4,60 ni tashkil qildi.

12 yoshda 1000 m.ga yugurishda tajriba va nazorat guruhidagilar Student t mezonini bo'yicha t q2,36 ko'rsatkichga ega bo'lib, tajriba guruhidagi bolalar keyingi yosh guruhiga o'tish me'yorlarini bajarishdi va III,II o'smirlar razryadini ko'rsatishdi. Shu bilan bir qatorda nazorat guruhidagilardan 10 tasi keyingi yosh guruhiga o'tish me'yorlarini bajarishdi (3-rasm).



daqiqa

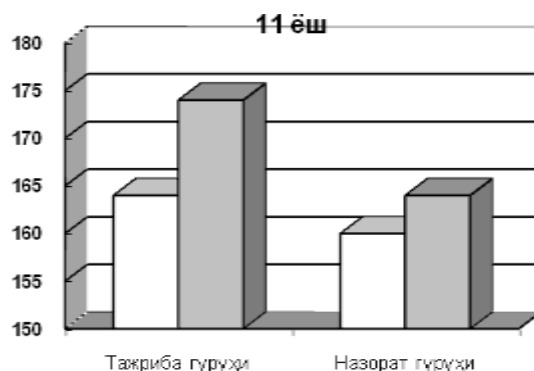
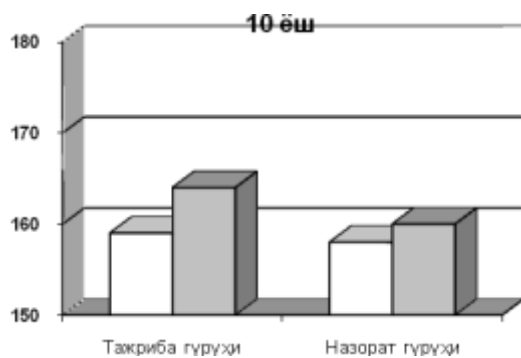


**3-rasm. 1000 metrga yugurish ko'rsatkichlarining dinamikasi (daqiqa).**

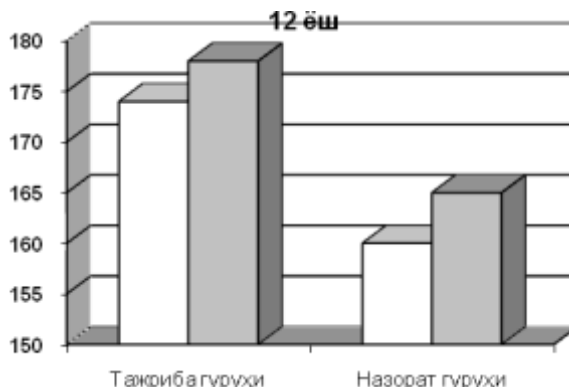
Ma'lumki, statik chidamlilik yarim o'tirib-turishlar soni bilan belgilanadi. 11 yoshdagi tajriba va nazorat guruhlar bolalari orasida statistik farq aniqlanmadi. 12 yoshda tajriba va nazorat guruhlar o'rtasidagi statistik farq  $t_{q2,6}$  ni tashkil qildi. Biz olgan ma'lumotlar Yu.G.Travin (1983) ma'lumotlariga mos keladi (4-rasm).

soni

soni



soni



#### 4-rasm. Statik chidamlilik (yarim o'tirib turish) (soni).

3-jadvalda berilgan ma'lumotlarga qaraganda, intervalli va bir tekisdan yugurish uslublari bo'yicha olib borilgan pedagogik tajriba davomida o'rta masofalarga yugurishga ixtisoslashgan 11 yoshli bolalarda tayyorgarlikning rivojlanish darajasida ijobiy o'zgarishlar ro'y berdi. Tekshiriluvchilarda statik chidamlilik tajriba guruhida va 300 m ga yugurishdagi chidamlilik har ikki uslubni qo'llaganda ham sezilarli darajada oshgan. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yuqori darajada umumiy chidamlilik ustida ishlash tezlikning rivojlanishiga salbiy ta'sir etmadi (60m.ga yugurishdagi natijalar sezilarli darajada yaxshilandi). 10-12 yoshli sportchilarning keng qamrovli tibbiy tekshiruvlari ularning sog'liq xolati va jismoniy rivojlanishida xech qanday o'zgarishlar bo'lmaganini ko'rsatdi.

### 3-jadval

#### Ittervalli va bir tekis yugurish uslublaridan foydalangan holda olingan natijalar

Umumiy jismoniy sifatlar	n	Asosan intervalli yugurishni qo'llaganlar guruhi								n	Asosan bir tekisda yugurishni qo'llaganlar guruhi							
		Sentyabr, 2006			May, 2007						Sentyabr, 2006				May, 2007			
		x±	m	g	x	m	g	t	R		x±	m	g	X	m	g	t	R
Tezlik (60 m yugurish), sek	15	10,5	0,20	0,69	9,5	0,19	0,66	5,0	<0,001	15	10,3	0,15	0,50	9,9	0,10	0,44	4,00	<0,001
Chidamlilik (300 m yugurish) m, sek	15	60,6	1,10	3,65	53,8	0,93	3,09	4,82	<0,001	15	60,2	0,61	2,05	55,8	0,52	1,73	5,50	<0,001
Tezlik-kikki sifatlari (yuqoriga sakrash, sm)	15	33,0	1,52	5,04	40,0	0,66	2,20	4,24	<0,001	15	31,0	1,61	5,36	38,0	0,76	2,53	3,88	<0,001
Gavda dinamo-metriyasi, kg	15	60,0	2,00	6,62	86,0	3,80	12,6	6,04	<0,001	15	60,0	1,61	5,36	83,0	4,79	15,7	4,55	<0,001
Panja dinamo metriyasi, kg	15	22,6	0,47	1,57	24,6	0,47	1,57	3,33	<0,05	15	22,0	0,62	2,74	24,0	0,85	2,81	3,16	<0,001
Statik chidamlilik, sek	15	13,5	1,14	3,78	17,8	1,42	4,73	2,40	<0,05	15	17,2	0,75	2,49	16,0	1,13	3,75	0,92	>0,05

## **Bob bo'yicha xulosa**

Muammoni nazariy fikrlash va tajriba ishlarini umumlashtirish quyidagi **xulosalarni** e'tirof etish imkonini berdi:

1. Adabiyot manbalari tahlilining ko'rsatishicha, yosh sportchilarda chidamlilikni belgilab beruvchi omillar qo'yidagilar: mushaklarning tuzilishi; ichki mushak va mushaklararo koordinatsiya; yurak- tomir, nafas olish va asab tizimlari ishining mahsuldorligi; organizmdagi energiya materiallarining zahirasi; boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi; psixologik ta'sir, harakat faoliyatining texnik va taktik tejamkorligi.

2. Yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirishda submaksimal shiddatdagi ish 50 soniyadan 4-5 daq.gacha oshmasligi kerak.

Yosh sportchilarning aerob imkoniyatlarini oshirish maqsadida oraliqli uslubining qo'llanishiga nisbatan fiziologik yondashuvlarga asoslangan tamoyillarga amal qilish zarur:

- ayrim bo'laklarni o'tish davomiyligi 1-2 soniyadan oshmasligi kerak;
- mashg'ulot jarayoni davomiyligiga qarab dam olish oraliqlari davomiyligi 40-90 soniya atrofida bo'lishi lozim;
- mashqlarning ish shiddatini aniqlashda yurak qisqarish tezligini hisobga olish zarur, ish oxirida (daqiqada 130-170 zarba, faza oxirida daqiqada 120-130 zarba).

3. O'rta masofaga yuguruvchi gimnastikachilarning boshlang'ich tayyorgarlik guruhida o'quv-mashg'ulot ishining rejalashtirilishi o'quv yillari bo'yicha ishlab chiqilmaganligi aniqlandi.

4. Ikki yillik tajriba davomida 10-12 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishi quyidagi ko'rsatkichlarga ega bo'ldi: tana uzunligi tajriba guruhida 10 yoshli bolalarda 138,7 sm.ni, 11 yoshda 148,9 sm.ni tashkil qildi, 10- 11 yosh bolalarda tana uzunligining o'rtacha farqi tq6 ga teng. 12 yoshli bolalarning tana uzunligi 152 sm.ni tashkil qilib, 11-12 yosh orasida Styudent mezon bo'yicha o'rtacha tq2,06 farq qildi. Nazorat guruhida tana uzunligi 10 yoshda 138,7 sm.ni,

11 yoshda 146,4 sm.ni tashkil qilgan bo'lsa, 10-11 yoshlar o'rtasida farq 14 ni tashkil qildi. 12 yoshga kelib 150,1 sm.ni tashkil etdi. 11-12 yoshlar o'rtasida 141,91 ga farq qildi. Tana og'irligi tajriba guruhida 10 yoshda 35,0 kg.ni, 11 yoshda 37,2 kg.ni, 10-11 yoshlar o'rtasida 36,43 ni, 12 yoshda 39,1 kg. 11-12 yoshlar o'rtasida 37,96 ni tashkil qildi, o'pkaning tiriklik sig'imi tajriba guruhida mos ravishda 1800, 2005, 2550 ml.ni; o'ng qo'l panja kikkii tajriba guruhida 15,17,20 kg.ni, chap qo'lda esa 13,15,18 kg. ga farqli ravishda oshganligi tajribada isbotlandi.

5. 10-12 yoshli bolalar bilan chidamlilik mashqlariga nisbatan organizmning moslanuvchanlik reaksiyalarni oshirish maqsadida bir tekisda mashq bajarish uslubi va oraliqli mashq uslubini qo'llash maqsadga muvofiqligi aniqlandi.

6. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida birinchi yilda BO'SM dasturi bo'yicha 312 soatlik yuklama bajarildi, shundan 32% umumiy jismoniy tayyorgarlikka, 16% gimnastikaning boshqa turlari texnikasini o'rganish va takomillashtirishga, 48%, nazariy mashg'ulotlarga, qabul qiluvchi sinovlar va yildan yilga o'tkazuvchi sinovlarga 12 soat, ya'ni 3,8% ajratilgan hamda 76 soat sport zallarida, qolgan soatlar esa ochiq havoda o'tkazildi. Yil davomida mashg'ulotlar asosan, gimnastika texnikasini o'rgatish va takomillashtirishga qaratildi. KMIQ tajribagacha tajriba guruhida 35,6 ni, nazorat guruhida 35,0 ni tashkil qildi. Bu holat 10 yoshli bolalarning gimnastikaning boshqa turlarini o'zlashtira olishlarini, UJT va umumiy chidamlilikni oshishi isbotlandi.

7. O'quv yilining ikkinchi yilida 11 yoshdagi yosh sportchilar ikkiun qo'llanilgan o'quv rejada yugurish yuklamalarining umumiy hajmi 456 km.ni tashkil qildi, shundan aerob rejimdagi yugurish - 411 km yoki 90 %; aralash rejimdagi yugurish - 45 km yoki 9,8%; maxsus yugurish va sakrash mashqlari - 33 km, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari-96 soat; musobaqa, nazorat va tibbiy ko'rik ikkiun 8 soat optimal bo'lishi tajribada isbotlandi.

O'quv yilining ikkiinchi yilida 12 yoshli yosh sportchilar ikkiun qo'llanilgan o'quv rejasidagi yugurish yuklamalarining umumiy hajmi 490 km.ni

tashkil qildi, shundan aerob rejimdagi yugurish - 388 km ya'ni 79,2%; aralash rejimdagi yugurish hajmi - 71 km yoki 14,4%; anaerob rejimda yugurish - 31 km yoki 6,3%; umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari 100 soat, musobaqa taqvim rejasiga asosan o'tkazildi, nazorat va tibbiy ko'rik ikkiun 10 soat ajratildi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarining 100 soatgacha oshganligi yosh sportchilarni yillik me'yoriy talablarni to'liq bajarishlarini ta'minladi.

8. Tadqiqot natijalarining ko'rsatishicha, yosh sportchilarda chidamlilik tayyorgarligi tajriba guruhida o'quv yillari bo'yicha farqli ravishda o'sdi; 11 yoshlilarda 1000 m.ga yugurish vaqti  $3:48 \pm 0,35$ ,  $tq_{4,6}$   $R < 0,001$ ; 12 yoshlilarda  $3:23 \pm 0,01$ ,  $tq_{2,36}$   $R < 0,05$  ga o'sganligi, tajribada isbotlandi. Boshqa testlarda ham natijalarning yaxshilanishi kuzatildi:

- 600 metr ga yugurishda 11 yoshda  $1:59.17 \pm 0,30$   $tq_{1,1}$   $R > 0,05$ ni tashkil etdi, 12 yoshda esa yilnig oxirida  $1:58.0 \pm 0,30$ ,  $tq_{2,4}$ ;  $R < 0,05$ ga o'sdi;

- 6 daqiqaga yugurishda 11 yoshda  $1200 \pm 6,08$ ,  $tq_{8,0}$   $R < 0,001$ ni tashkil qilgan bo'lsa, 12 yoshga o'tib  $1260 \pm 9,36$ ,  $tq_{9,2}$ ;  $R < 0,001$  ga o'sganligini ko'rsatdi;

- statik chidamlilik bo'yicha 12 yoshga kelib tajriba va nazorat guruhi o'rtasidagi farq Student t mezoni bo'yicha  $tq_{2,6}$  ga  $P < 0,05$  teng bo'ldi;

- KMIQ tajriba guruhida tajribagacha  $35,6 \pm 1,7$  ni tashkil qilgan bo'lsa, tajribadan so'ng  $45,2 \pm 1,8$  ni tashkil etdi.  $tq_{3,6}$  ga,  $P < 0,001$  ga teng bo'ldi.

7. Yoshga xos tayyorlangan mikrotsikllar: jalb qiluvchi mikrotsiklda (YuQT 140-150 zarbG'daq); bazaviy umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan (YuQT 140-150 zarbG'daq); engillashtiruvchi: yuklamalarni o'yin va gimnastikaning boshqa turlari bilan engillashtirildi. O'quv yillari bo'yicha ishlab chiqilgan o'quv rejalari, shug'ullanuvchilarning yoshini e'tiborga olgan holda o'quv-mashq mashg'ulotlarini mikro-, mezotsikllar bo'yicha taqsimlash yosh sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi oshishiga, ularning morfofunktsional ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

### III-BOB. GIMNASTIKA JIXOZLARLARIDA BAJARILADIGAN MASHQLAR (DASTLABKI TAYYORGARLIK MASHQLARI)

#### **3.1. Gimnastika mashqlar texnikasining umumiy asoslari**

Gimnastika ko'p kurashi jixozlarlarida bajariladigai xar hil mashqlarning soni benixoya ko'pdir. Bir qaraganda, bu mashqlarning xar biri boshqalaridan farq qiladigandek texnikasi, o'z qonuniyatlariga egadek tuyuladi. Masalan, xotin-qizlar va erkaklarning (perekladina)gi mashq elementlari orasida qanday umumiylik bor?

Keltirilgan misolni sinchiklab o'rganib bu umumiylikni topish, ko'p kurashning xar xil bo'lgan shakllarida bajariladigan aloxida mashqlarning ijro etilish qonuniyatlaridagi ba'zi umumiylikni aniqlash mumkin. Bu esa turli-tuman mashqlar texnikasini, mashqlarning cheklangan miqdori texnikasiga birlashtirishga asos beradi. Shuning uchun biz gimnastika mashqlari texnikasining umumiy asoslari to'g'risida gapiramiz. Ikkita eng umumiy, bo'lgan qonuniyatlar guruhini ko'rsatib o'tamiz birinchisi— anatomik-fiziologik ikkinchisi fizik (mexanik) qonuniyatlardir.

Bu ikki guruhni xisobga olish birinchidan, gimnastika mashqlarining klassifikatsiyasini tuzishga; ikkinchidan har bir alohida mashqning murakkabligini aniqlashga imkon beradi.

Xamma gimnastika mashqlari ikki guruhga bo'linadi.

I. Statik va kuch ishlatiladigan mashqlar.

II. Siltanish mashqlari.

Statik va kuch ishlatiladigan mashqlar o'z navbatida ikki guruhga bo'linadi:

1.Xususiy statik mashqlar— bu gimnastikachining jixozlarda mashq bajarayotgan vaqtidagi (osilish va tayanishda) muallaq turib qolish xolatlaridir. Bu guruhdagi mashqlarga osilish, tayanish, ko'p kurashning xamma jixozlarlarida burchak yasab tayanish; perekladina, qo'shpoyalarda, halqalarda burchak yasab osilish; perekladina va xalqada orqada gorizont al osilishlar kiradi.

Bu mashqlarning murakkablik darajasi anchagina yuqoridir. Masalan, osilishni shug'ullanishni endigina boshlagan va hatto maktabgacha tarbiya yoshidagi bola xam bajarishi mumkin, ammo orqada gorizental osilishni esa malakali gimnastikachigina bajara olishi mumkin.

**Bu mashqlarning murakkabligi ikki omilga binoan aniqlanadi:**

- a) muskullarni zarur bo'lganicha zo'r berish darajasi;
- b) u yoki bu xolatda muvozanat ushlab turishning qiyinligi.

Muskullarni zarur bo'lgan zo'r berish darajasi elka o'qiga nisbatan kuch payti mexanik tushunchasi bilan chambarchas bog'likdir. Bu munosabat shunday ifodalanadiki, bundan taxminan quyidagicha xulosaga kelish mumkin agar bir xil vaznli ikki gimnastikachi bir xil mashq bajarsa, unda mashqni ijro etish bo'yi uzun gimnastikachiga qiyinroq bo'ladi. Muvozanatni saqlay olish qiyinligi, muvozanat mexanik tushunchasi bilan bog'liq. Bu erda biz faqat quyidagini qayd qilamiz xamma tayanishlar turg'un xolatlardan iborat va shu sababli ularni saqlab turish uchun muskullarning qo'shimcha zo'r berishi talab qilinadi.

Osilishlar — bu shaklgun muvozanat xolatidir va ularda muvozanatni saqlab turish qushimcha zo'r berishni talab qilmaydi Aytilganlarni xisobga olgan xolda shunday xulosaga kelish mumkin (mashqlarning murakkabligi biz ko'rib chikmagan omillarga xam bog'liq bo'lishi mumkin), ya'ni osilish mashqlari, asosan tayanish xolatida bajariladigai mashqlardan osonroq bo'ladi, bu taxminiy xulosa, albatta.

2. Kuch ishlatiladigan xarakatlar— bu bir statik xolatdan ikkinchisiga oxista o'tishdir.

Bu guruh mashqlariga quyidagilar osilishdan qo'llarni bukib osilish holatiga o'tish (tortilish), qo'llarni bukib osilishdan osilishga tushish (tortilishga teskari bo'lgan xarakat), osilishdan kuch bilan buqilib osilish, orqada osilganacha kuch bilan buqilib osilish, kuch bilan tayanish}holatiga chiqish (perekladina, qo'shpoyalarda, halqada) kiradi. Bu guruhdagi mashqlarning kiyinchilik darajasi to'g'risida shuni aytish mumkinki, tayanish xolatidan osilishga o'tish (tushish), bu mashqlardan keyin murakkabi ikki oyoq bilan ko'tarilishdir:

Shuni aytib o'tish keraki, gimnastika umumiy kursida o'rganiladigan ayrim mashqlarni qayd etib o'tilgan klassifikatsiya guruhlarining birontasiga xam kiritib bo'lmaydi, chunki, biz ongli ravishda bu guruhlar sonini chekladik. Bu mashqlarning texnikasi va ularni o'rgatish metodikasi mashg'ulotning tegishli o'rinlarida ushbu klassifikatsiyaga bog'lanmasdan sh bayon kilinadi. Siltanma mashqlar gimnastikachi tanacining to'liq doira yoki uning qismlari bo'ylab siljishidan iborat ekanligi yuqorida ta'kidlab o'tildi. Bunday siljishlar zaruriyat tufayli «o'q» tushunchasi bilan bog'liq.

### **Gimnastikachi tanasiga nisbatan kuyidagi o'qlar ajratiladi:**

a) yuzali (frontal) o'qlar frontal yuzalikda joylashgan, ya'ni ikkala elka va tos-son bo'g'inlaridan o'tadigan yuzalikdagi, o'qlar;

b) old-orqa o'qlar—frontal oqqa perpendikulyar o'tadigan yuzalikda joylashgan o'qdir. O'qlar o'z navbatida frontal yuzalikka nisbatan perpendikulyardir:

v) uzunasiga joylashgan o'qlar— yuzalikda joylashgan bo'lib, ammo frontal yuzalikka parallel bo'ladi.

Har bir guruhda o'qlar son-sanoqsizdir albatta, ammo bir nuqtadan — gimnastikachi tanasining umumiy og'irligi markazidan (U.O.M) kesishadigan uchta o'q mavjuddir. Ular asosiy markaziy (erkin) o'qlar (unga muvofiq frontal, sagittal va uzunasiga joylashgan) deb ataladi. Gimnastika mashqlarining texnikasini o'rganishda erkin o'qlar katta ahamiyatga ega, chunki erkin uchish xolatida (tayanchsiz xolatda) aylanishlar fakat ular atrofida sodir bo'lishi mumkin. O'qlar real (masalan, perekladinaning grifi) va tasavvurdagi (xalqada ushlar nuqtasini birlashtiruvchi to'g'ri chiziq) bo'lishi mumkin.

## **3.2. Sport jixozlaridagi asosiy mashqlarni bajarish texnikasi va ularni o'rgatish metodikasi**

### **Perekladinada bajariladigan mashqlar:**

Sport gimnastikasida perekladina shunday sport jixozlaridanki, unda faqat tebranma siltanma mashqlar ijro etiladi. Shuning uchun gimnastikachining

maxorati muskul quvvatini kam sarf qilib, inertsiya kuchidan okilona foydalanishdan iborat bo'ladi. Biroq panjalarni bukish uchun ancha yuqori bo'lishi kerak chunki katta qo'lamdagi tebranma mashqlarni bajarishda hosil bo'ladigan va gimnastikachini perekladinadan o'zishga intiladigan markazdan qochuvchi inertsiya kuchi hosil bo'ladi. Perekladinaning grifi (gorizontal dumaloq sterjendan iborat) gimnastikachi aylanma xarakatlar bajaradigan real (xaqiqiy) o'kdan iborat.

### **Grifni ushlashning besh xil metodi bor:**

- a) ustidan ushlash; osilish xolatida kaftlar pastga ajratilgan bo'ladi;
- b) pastdan ushlash: shu xolatda ikkala qo'l xam oxirigacha supinatsiya qilingan bo'lib, kaftlar yuqoriga qaratilgan, katta barmoq tashqariga qaratilgan bo'ladi;
- v) xar xil ushlash: bir qo'l—yuqoridan, ikkinchisi—pastdan ushlagan bo'ladi;
- g) teskari ushlash: ikkala qo'l xam oxirigacha pronatsiyalangan, kaftlar gimnastikachining o'ziga karatilgan, katta barmoqlar tashqariga qaratilgan bo'ladi;
- d) chalishtirib ushlash: kaftlarning ichki yuzalari tashqariga qaratilgan, bilaklar kaft bilan bir-birining ustiga chalishtirilgan, kichik barmoqlar bir-biriga tegib turadi, katta barmoqlar tashqariga yunaltirilgan bo'ladi. Sanab o'tilgan ushlash metodlari ushlash kengligi bilan ham farklanadi: ustidan ushlaganda kaftlar orasidagi masofa elka kengligidan kichik bo'ladi: pastdan ushlaganda—elkalardan bir oz kengrok, har xil ushlaganda—taxminan elka kengligida; teskari ushlashda ko'pincha elkadan kengroq (ammo bu shaxsiy bo'ladi, chunki eng avvalo elka bo'g'inining xarakatchanligiga bog'lik), bo'ladi. Ushlashning barcha xollarida katta barmok qolgan barmoklarga qarama-qarshi joylashadi. Hozirgi davrda perekladinada bajariladigan mashqlar kishini hayratda koldiradi, chunki ular xech to'xtalmasdan, qaltis vaziyatda ijro etiladi. Bu xol, hatto, sport gimnastikasini yaxshi tushunmaydigan kishiga xam, yaxshi gimnastikachiga xam

xatosiz xarakterlar uyg'unligini, dadillikni, o'z xarakterlarini fazo va makonda boshqara olish kabi sifatlarni ko'ra olish imkonini beradi.

**Perekladinada bajariladigan asosiy mashqlar kuyidagilardan iborat:**

**Osilish.** Baland perekladinadagi bu holat beistisno hamma mashqlarni boshlash uchun mashg'ulotning dastlabki xolatidir. Osilishda tananing to'g'ri xolati etarli qo'lamda tebranishni boshlash va keyinchalik siltanish uchun ayniksa muximdir. Osilish xolatida gimnastikachining tanasi maksimal to'g'rilangan bo'lishi kerak. Bo'nga ko'krak va elka bo'g'inidan cho'zilish, shuningdeq bel qismidagi muskullarni bo'shashtirish orkali erishiladi. Tirsak bo'g'inlari ham to'g'rilangan lekin, taranglashmagan bo'lishi kerak. Oyoqlar tos, son va tizza bo'g'inlaridan to'g'irlangan, oyoq uchlari cho'zilgan va juftlashtirilgan bo'ladi. Osilish xolatiga kuyida bayon etiladigan ko'rsatmalarga rioya kilgan holda, yaxlit o'rgatish metodi bilan o'rgatish kerak.

Tana pastki qismlarining to'g'ri xolati zarur bo'lgan muskul guruhlarini taranglatish orkali erishiladi, bu esa tebranishlar davomida xam saqlanadi. Osilish holatida bukilish yoki yozilish (kerishish) taqiqlanadi. Ko'pincha boshning noto'g'ri xolati: orqaga yoki oldinga tashlash, ko'krakka engashtirish bu xatoliklarga sabab bo'ladi. To'g'ri xolatda bosh ham to'g'ri tutiladi va u qo'llar orasida bo'ladi.

**Buqilib-yozilib tebranish va yoy shakliida siltanish** — etarli qo'lamda tebranishni ta'minlaydigan xarakterlardir. Gimnastikachi osilish xolatidan qorin pressi va son oldi muskullarini taranglatgancha oyoqlarini burchak hosil qilgunga qadar ko'taradi (gorizontal xolatgacha ko'tarish shart emas, o'tmas burchak qilib ko'tarish xam mumkin. Keyin keskin, qisqa harakat bilan oyoqlarini pastga yunaltiradi va bel qismidan kerilgunga qadar orqaga siltaydi. Bunday xarakterlar tananing old yuzalikdagi muskullarini cho'zadi va keyinchalik tos-son va elka bo'g'inidan (bu anatomik- jixatdan elka bo'g'ini uchun yozilish bo'ladi) shuningdeq umurtka pog'onasining bel qismidan tez bukilish uchun yordam beradi.

Yozilish tugashi bilan bukilishni boshlash zarur (shug'ullanishni yangi boshlovchilarda eng ko'p-uchraydigan xato—orqaga siltangancha to'xtab qolishdir). Bukila borib, gimnastikachi imkoniyati boricha tezroq oyoqlarini perekladina grifiga tizzadan (boldir o'rtasidan bo'lsa, yana, xam yaxshi) yaqinlashtirishga xarakat qiladi va butun tana oldinga yo'nalgunga qadar oyoqlarni shu xolatda ushlab turadi, tos-son va elka bo'g'inidan to'g'irlanib, oyoqlarni oldinga va yuqoriga keskin yunaltiradi. Bunda butun tana oldinga tebranishning so'nggi nuqtasi xolatida bo'lishi kerak. Bunda kerishish yaramaydi. Kerishishga yo'l qo'ymaslikning eng yaxshi metodi—shug'ullanuvchilarga oyoq uchlariga qarashni tavsiya qilishdir.

**Osilish xarakatida tebranish**— birin-ketin oldinga va orqaga bajariladigan tebranishlardan iborat.

**To'g'ri tebranishda quyidagi xolatlar navbatlanishi kerak:**

a) orqaga tebranishning oxirgi xolatida tana to'la to'g'rilangan yoki bir oz bukilgan bo'ladi. Nazorat uchun eng oqilona metod — shug'ullanuvchiga o'z oyoq uchlarini ko'rishni tavsiya qilishdir;

b) vertikal holatda — tananing to'g'rilangan (osilish holatidagidek) xolati;

v) oldinga tebranishning oxirgi xolatida gavda bir oz bukilgan bo'ladi (gimnastikachi oyoq uchlarini ko'rib turishi kerak).

**Orqaga siltanib sakrab tushish.** Oldinga tebranishning oxirgi nuqtasidan vertikal xolatga o'tayotib, gimnastikachi oyoqlarini orqata yunaltiradi va kerishadi. Ayni vaqtda u to'g'ri qo'llari bilan perekladina grifiga bosib, tana-elka burchagini kamaytiradi. Oxirgi xarakatda u tovon va elka bo'g'ini yo'nalish tezligini tenglashtiradi, ya'ni gimnastikachining tanasi ilgarilab harakatlana boshlaydi. Orqaga tebranishning oxirgi nuqtasida tananing kerishgan holatini saklab, sportchi grifni qo'yib yuboradi, qo'llarini yuqoriga, tashqariga ko'taradi va sakrab tushadi. Ko'llarni quyib yuborishdan oldin boshni ko'tarish va perekladina ustidan oldinga qarashni tavsiya qilish foydalidir.

**Oldinga tebranib sakrab tushish.** Orqaga tebranishning oxirgi xolatidan gimnastikachi navbatma-navbat «a», «b» xolatlaridan o'tadi va «v» holatiga

yaqinlashadi («osilish xolatida tebranish»ga karalsin). So'nggi holatda sakrab tushishdan oldin tos-son bo'g'inidan bukilish tebranishdagidan bir qancha ko'proq bo'lishi mumkin. Harakatning oldingi yuqori nuqtasida gavnani tos-son bo'g'inidan keskin yozilish orqali to'liq kerilish zarur va ayni vaqtda to'g'ri qo'llarni bosh orqasiga yo'naltirish kerak. Shu xarakatlar tugashi bilan oq, gimnastikachi qo'llarini qo'yib yuboradi va uchish xolatida kerishgancha erga tushadi. Tebranishdan keyin sakrab tushishni bajarishdan oldin quyidagi mashqlarni ijro etish foydalidir: Perekladinadan 1—1,5m masofada turgan tramlindan sakrab osilish va oldinga siltanib sakrab tushish.

**Ximoya qilish va yordam berish.** Tebranishlarni va qayd qilingan sakrab tushishlarni o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan barcha mashqlar bajarilayotganda murabbiy perekladina ostida ijro etuvchidan chap yoki o'ng tomonda turib tebranish yuzaligiga parallel holda gimnastikachi bilan birgalikda o'ng yoki chap tomonga siljiydi. Murabbiyning bir qo'li shug'ullanuvchining ko'krak tomonida joylashadi, ikkinchisi orqa tomondan kuraklarining pastki uchiga teng joylashadi. O'quvchi ortdga siltanganda ertaroq uzilib ketsa, murabbiy o'quvchining ko'krigidan ushlab kolishga tayyor turishi kerak. Agar o'zilish orqaga siltanganda yuz bersa, ko'kraklar ostidan ushlab olinadi.

**Bir oyoqda ko'tarilish (tebrangandan keyin)** oldingi xolatning oxiriga biroz etmasdan gimnastikachi tos-son va elka bo'g'inlaridan keskin bukiladi va ikkala oyoqlarini tovon-boldir bo'g'ini to'g'risidan perekladinaga olib keladi, keyinchalik o'ng oyog'ini perekladinada ostidan o'tkazadi (o'ng oyoq tizzadan bukilishi mumkin). Bu xarakatlar buqilib osilish xolatidan orkaga siltanish boshlanishidan oldin tugashi zarur. Orkaga siltanish boshlanishi bilan bir bo'g'indan bukilish davom etadi (ya'ni elka-tana burchagi, kamayib boradi), tos-son bo'g'inidan esa to'g'rilanish boshlanadi va o'ng oyoq bilan minib tayanish xolatida tugallanadi. Shuni ta'kidlash muximki, tos-son bo'g'inidan to'g'rilanish davomida chap oyoqlar oldingi yuzasi perekladinadan uzoqlashtirilmay, balki tegar-tegmas turishi kerak.

### **O'rgatish (kichik perekladinada):**

- a) oyoqlarni yozib bukib osilish (grif, boldir-tovon bo'g'ini to'g'risida);
- b) oyoqlarni yozib bukib osilish xolatidan oyoqlarni kerib, kerishib osilish xolatigacha keskin to'xtash va buqilib osilish xolatiga qaytish;
- v) buqilib osilish xolatida majburiy (murabbiy yordamida) tebranish;
- g) buqilib osilish holatidan opqara siltanganda oyoqlarni yozib kerishib osilish—oldinga tebranganda buqilib osilish;
- d) yordam bilan ikki-uch tebranishdan keyin o'ng oyoq bilan tayanishga ko'tarilish;
- e) o'ng oyoq bilan minib tayanish holatidan orqaga tushib, oyoqlarni kergan xolda osilib qolish;
- j) yordam bilan o'ng oyoqda tayanishdan opqara tushib, o'ng oyoq bilan tayanib ko'tarilish.

Ko'tarilishni bir necha bor mustaqil bajargandan keyin katta perekladinaga o'tish mumkin. Asosiy e'tiborni osilish holatidan buqilib osilish holatiga o'tishga qaratish zarur.

**Gavdani yozib ko'tarilish (tebranishdan keyin).** Orqaga tebranishdan keyin, vertikal xolatni o'tayotib, tos-son bo'g'inidan keskin to'g'rilanish va shu bilan birga qo'llarni bosh orqasiga (xuddi oldinga tebranib sakrab tushishdagi kabi biroq bir oz ilgariroq) uzatish kerak to'g'rilangan holatda to'xtamasdan tos-son va elka bo'g'inlaridan keskin buqilib, boldir o'rtasini perekladinaga olib kelinadi (barcha xarakatlar buqilib osilish xolatidan orqaga tebranish boshlanishidan oldin tugashi zarur). Orqaga tebranish boshlanishi bilan elka bo'g'inidan bukilishni davom ettirib, tos-son bo'g'inidan to'g'rilanish kerak. Bu xarakatlar natijasida tos perekladinaga yaqinlashadi va o'q atrofida butun tana aylanishining burchak tezligi oshadi, shuning xisobiga u tayanish holatiga keladi.

### **O'rgatish (o'rta perekladinada):**

- a) burchak yasab osilishdan oyoqlar bilan mushaklarga tiralib, oyoqlarni tizzadan bukkancha boshni orqaga tashlamay kerishish. To'g'ri qo'llarni bosh orqasiga oxirigacha uzatilishiga e'tibor berish zarur. Keyin mashg'ulotda

dastlabki xolatga qaytish. Bir yula bir necha marta takrorlanadn. Kerishish tez bajarish kerak toki uning sirtida tovonlar to'shakdan uzilsin;

b) kerishishdan keyin imkoniyat boricha tezroq kuch oyoqlarni (boldir o'rtasini) perekladinaga olib kelish;

v) chap tomonda, o'tirgan murabbiy yoki sherikning yordamida gavnani yozib ko'tarilish. Bunda yordamlashuvchi, chap qo'li bilan oyoqlarni perekladinaga tez olib kelish uchun yordam beradi va o'ng qo'li bilan esa shug'ulanuvchini belidan tayanish holatigacha ko'taradi.

**Baland perekladina:**

g) murabbiy osilib turgan gimnastikachidan chap tomonda va bir kancha oldinda osilib chanoq suyaklari qismidan ushlab, shug'ullanuvchini muvozanat holatidan orqaga yo'naltiradi va uni shu xolatda ushlab turadi. Gimnastikachi tos-son bo'g'inidan buqilib, tovonlarini grif proektsiyasi tomon mushaklarga yo'naltiradi (shu chiziqqa ko'shimcha yoki gimnastika tayoqchasi ko'yilsa yanada qulay bo'ladi). So'ngra murabbiy qo'llarini olib, gimnastikachiga oldinga erkin harakatlanib muvozanat holatiga, ya'ni osilishning dastlabki holatiga qaytishga imkon beradi. Shu xolatdan o'tayotib gimnastikachi tos-son bo'g'inidan keskin yozilishi va qo'llarini bosh orqasiga yunaltirishi kerak. So'ngra gimnastikachi va murabbiy «b» va «v» moddalarida tavsiya qilinganidek xarakat qiladilar;

d) perekladina 1m. masofada turgan tramplindan burchak xosil qilib osilish xolatiga sakrash va perekladina ostida to'g'rilanish. Navbatdagi harakatlar «b» va «v» moddalarida bayon etilganidek bajariladi;

e) o'rtacha tebranishdan (qo'lami 90 gradusdan dan oshiq bo'lmasin.) orkaga siltanib tos-son bo'g'inidan bukilish, perekladina ostida to'g'rilanib, murabbiy yordamida gavnani yozib ko'tarilish.

**Oldinga aylanish (o'ng oyoq bilan).** Gimnastikachi minib tayanish xolatidan o'ng oyoqni mumkin kadar balandroq ko'tarib kerishadi va tosni oldinga yo'naltiradi. Bunda chap oyoqning soni perekladinaga qattiq bosiladi: Shu xolatda oldinga xarakat boshlanadi va tana xolati taxminan bosh pastga

tushgunga qadar saqlanadi. Bu xolatda oyoqlar orasi toraytiriladi va qo'l kaftlarini tayanchga kuyib, aylanish yakunlanishidan oldin aylanish yunalishi bo'yicha buriladi. Aylanish oyoqlarni keng yozish bilan yakunlanadi.

**Orqaga aylanish (o'ng oyoq oldinda).** Oldinga aylanishga o'xshab bajariladi, faqat teskari yunalishda.

**O'rgatish.** Ikkala mashq ham yaxlit o'rganish metodi asosida o'rgatiladi. Oldinga aylanishni o'rgatishda murabbiy yon tomonda (masalan, chap tomonda) va orqada turadi. Orqaga aylanishni o'rgatishda— yon tomonda va oldinda turadi. Oldinga aylanishda murabbiy chap qo'lini grif ostidan o'tkazib, shug'ullanuvchining bilagidan teskari ushlaydi. Aylanishni boshlash bilan murabbiy shug'ullanuvchini shu qo'li bilan aylantiradi, aylanish tugallanishi bilan esa o'ng qo'li bilan belidan ushlaydi. Orqaga aylanganda murabbiy o'ng qo'li bilan bilakdan ushlaydi, chap qo'li bilan esa mashq tugalashidan oldin shug'ullanuvchining ko'krigidan ko'taradi.

#### **Tayanib orqaga aylanish.**

Gimnastikachi tayanish xolatidan qo'llarni bir oz bukish orqali oldinga engashib, tos-son bo'g'inidan bukiladi, keyin keskin to'g'rilanib va qo'llarini to'g'rilab, **perekladina** ustidan ko'tariladi (siltanadi). Tayanish xolatiga erkin qaytib, sonlar bilan **perekladinaga** tegishi bilan tos-son bo'g'inidan bir oz buqilib, boshni orqaga yunaltiradi va shu xolatni saqlagancha orqaga aylanadi. Butun aylanish davomida tosni **perekladinaga** yaqin ushlash juda muximdir. Aylanish tugashidan oldin kaft tayanch xolatiga buriladi va tos-son bo'g'inidan deyarli juda tez to'g'rilanadi. O'rgatish (past **perekladina**):

- a) tayanish xolatidan qo'llar bilan grifdan ushlangancha, orqaga siltanib sakrab tushish;
- b) orqaga siltanib, tos-son bo'g'inidan bir oz bukilgancha tayanish xolatiga qaytish;
- v) murabbiy yordamida aylanish.

Murabbiy oldinga va chapga o'tadi. O'ng qo'li bilan shug'ullanuvchining chap bilagidan teskari ushlaydi (grif ostidan), chap qo'li bilan sondan ushlab,

orqaga siltanishga yordam beradi, gimnastikachi tayanish xolatiga qaytgach, qo'lini ichkariga burib, shu qo'li bilan tosni perekladinaga bosadi, shu bilan aylanishni yakunlashga yordam beradi.

### **Yoysimon siltanish.**

Tayanish xolatidan oyoqlarni oldinga, **perekladina** ostiga yunaltirib, tos-son bo'g'inidan bir oz bukilish zarur va boshni ko'krakka engashtirib, tayanib orqaga aylanish uchun xarakatni boshlash kerak. Orqaga aylanishdan farqli o'laroq bu mashqda, mashq boshlanishidan oyoq uchlarini ko'rib tekshirish kerak. Bosh pastki xolatga kelgandan keyin qo'llar orqaga, bosh orqasiga oxista yunaltiriladi va qomat bir oz bukilgan xolatda saqlanadi. Keyingi barcha xarakatlar «Buqilib— yozilib tebranish» bo'limida bayon etilganiga mos keladi.

### **Yoysimon xolatda sakrab tushish.**

Bosh bilan pastga sakrash xolatigacha bo'lgan xarakatlar «Yoysimon siltanish» bo'limida bayon etilganiga to'g'ri keladi. Ammo, yoysimon siltanishdan farqli o'laroq tos-son bo'g'inidan oxirigacha to'g'rilanib, bosh orqaga engashtiriladi va **perekladina** qo'yib yuboriladi. Erga tushishgacha bo'lgan uchish xolatida qo'llar yuqoriga tashqariga ko'tarilgan bo'lib, qomat yoyilgan holda ushlab turiladi.

### **O'rgatish (past **perekladina** );**

- a) tik sakrab osilish xolatidan sakrab, yoysimon, sakrab tushish (yordami bilan);
- b) shuning o'zi, lekin **perekladina**ga parallel xolda undan 1m uzoqlikda tortilgan chizik ustida ijro etish. Chizimchaning balandligi o'zgartirib boriladi: dastlabki urinishlarda chizimcha **perekladina** 30sm pastda bo'ladi, navbatdagi urinishlarda esa undan ham balandroq bo'lishi mumkin;
- v) tayanish xolatidan chizimcha ustidan yoysimon sakrab tushish, (yordam bilan).

Kayd etilgan barcha hollarda murabbiy masalan, o'quvchidan chap, tomonda, uning oldida turib yordam ko'rsatadi. Murabbiy o'ng qo'lini **perekladina** ostidan o'tkazib o'quvchining chap bilagidan teskari ushlaydi, chap qo'li ichkariga maksimal burilgan bo'lib, tosni, **perekladina**ga bosadi. Agar

yoysimon sakrab tushish to'liq o'zlashtirib olingan bo'lsa yoysimon siltanishni o'rgatish oson bo'ladi.

### **8.3. Qo'shpoyalarda bajariladigan mashqlar**

Erkaklar qo'shpoyalarda ko'proq tayanib tebranish mashqlari ijro etiladi. Osilish mashqlari yuqori razryadlarda qo'llaniladi. Ko'p kurashning **perekladina**da katnashishni istagan gimnastikachi qo'shpoyada mashq bajarish uchun **perekladina**da mashq bajarishga nisbatan katta jismoniy kuchga ega bo'lishi zarur (texnik tayyorgarligi bir xil darajada bo'lishidan qat'i nazar).

#### **Qo'shpoyalarni ushlab tashning kuyidagi metodlari bor:**

##### **Osilishda:**

a) tashqaridan—kaftning orqa tomoni va katta barmoq yog'ochlarning tashqari tomonida joylashadi (masalan, qo'shpoyalarni uchidan kuch bilan ko'tarilganda, shuningdek yuqori razryadlarda ijro etiladigan murakkab ko'tarilishlarda);

b) ichkaridan—kaftlarning tashqari tomoni va katta barmoqlar qo'shpoyalar ichkarisida bir-biriga qaratilgan bo'ladi.

**Tayanishda:** oddiy ushlab tash, bu tayanishda bajariladigan mashqlarda qo'llaniladi. Gimnastika umumiy kursining mashg'ulot shakli uchun xosdir; teskari ushlab tash (kaftlardan birining orqa tomoni qo'shpoyalar ichkarisiga qaratiladi). Tayanish va osilishlarni navbatlantirib ijro etilganda yuqorida zikr etilgan ushlab tash metodlari biridan ikkinchisiga almashadi.

«Keskin siltanish» deb nomlangan mashqlarni bajarish texnikasi endi qo'shpoyalarda xam qo'llaniladi. U **perekladina**da bajariladigan mashqlar texnikasiga batamom o'xshashdir («Tebranish» bo'limiga qaralsin). Qo'shpoyalarda bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardir:

**Tayanib turib tebranish.** Orqaga tebranganda qomat to'g'ri, ammo bir oz bukilgan holda tutiladi. Pastki vertikal xolatda (asosiy kurs mashqlari uchun) qomat to'g'ri, oldinga tebranganda—to'g'ri yoki oxista bukilgan bo'ladi, ya'ni orqaga tebranish —vertikal xolat — oldinga tebranish fazalari xuddi **perekladina**dagidek navbatlanadi.

### **O'rgatish:**

a) to'g'ri tebranish ko'rsatilgandan keyin shug'ullanuvchilarta shu mashqni ijro etish taklif qilinadi; xar bir shug'ullanuvchiga alohida-aloxida gapirib o'tirmay, umumiy xatolarni ko'rsatib o'tish zarur;

b) oldinga va orqaga tebranishning to'g'ri xolatlarini (o'quvchilarni boldir-tovon bo'g'inidan ushlab) bajaritirib ko'rish;

v) xar biriga yana bir bor mashqni bajarishni taklif qilib, albatta xatolarini tuzatish;

g) shu mashqni navbatdagi xar bir mashg'ulotga kiritish va shug'ullanuvchilarning xatolarini tuzatib borish.

**Qo'llarda tayanib turib tebranish.** Pastki vertikal xolatda orkaga tebranish va shuningdek asosiy xolatda oldinga tebranish umuman tebranishlarga o'xshash bo'ladi. Ijro etishniig murakkabligi shundan iboratki, bunda, birinchidan, ijro etuvchi elkalarini qo'shpoya yog'ochlari ustida ko'tarishi zarur (ya'ni ko'krak-umrtqa bo'g'inini «tushib» ketishidan, saqlash keraq) ikkinchidan esa, elka bo'g'ini uchun etarli xarakatchanlikni ta'minlashi zarur.

**O'rgatish.** Tayanishda tebranishdek murabbiy yordamida oldinga va orkaga tebranish holatlarini bajarib ko'rish lozim. Shug'ullanuvchilardan oldinga tebrangandek qo'llarga tayanishni akrobatikada kuraklarda tik turish kabi xolatdan o'tib ijro etishni talab qilish zarur.

**Oldinga siltanib sakrab tushish (o'ng tomonga).** Tayanib orqaga tebranish xolatidan pastta tushishda tushish tezligi kuch bilan sekinlatilib, gavdani to'g'ri tutib vertikal xolatga o'tiladi. Vertikal xolatdan o'tgandan keyin, tos-son bo'g'inidan bir oz bukilish kerak. Oldinga tebranishning oxirgi xolatidan ilgariroq o'ng qo'l bilan qo'shpoya yog'ochni itarib yuboradi, shu zaxoti, chap qo'l bilan chap yog'ochdan o'ng tomonga itariladi va shu qo'lni gavadan uzoqlashtirish kerak bo'ladi. Bu xarakat o'ng yog'och ustidan o'tishga imkon beradi yog'och ustidan o'tilgandan so'ng chap qo'l o'ng yog'ochdan ushlaydi (shu paytda tana tayanchsiz holatda bo'ladi). So'ngra sakrab tushiladi. Erga mustaxkam tushish uchun chap qo'lni o'ng yog'ochdan quyib yubormaslik kerak.

**Oldinga siltanib (o'ng tomonga) orqaga (chapga) burilib sakrab tushish.** Mashg'ulotning dastlabki barcha xarakatlari bundan oldindagi sakrab tushish harakatlariga o'xshash bo'ladi. O'ng qo'l bilan o'ng yog'ochdan itarib yuborish bir oz oldinroq bajariladi, chap qo'l bilan itarish esa shunday ijro etilishi kerakki, u butun tanani uzunasiga joylashgan o'q atrofida chapga aylanishiga yordamlashsin. So'ngra tayanchsiz xolatda uzunasiga joylashgan o'q atrofida chapga aylanish sodir bo'ladi. Uning so'nggida (tayanchsiz xolat qiska-vaqt davom etsin uchun imkoniyati boricha ertarok) o'ng qo'li bilan o'ng yog'ochdan ushlab zarur. Shu yog'ochdan ushlagan cha sakrab tushiladi.

**Orqaga tebranganda ko'tarilish.** Qo'llarda buqilib tayanish xolatidan tos-son bo'g'inidan to'g'irlanib tovonlarni oldinga yuqoriga yo'naltirish kerak. Rostlanish bilan birga qo'llarni tirsak bo'g'inidan bukkancha elkalarni qo'l ushlagan joyga yaqinlashtirish lozim. Tananing tos-son bo'g'inidan bir oz bukkancha xolatni saqlab turib oldinga aktiv tebranishni boshlash kerak. Vertikal xolatda turib, vertikaldan o'tgach kerishish zarur. Oyoq uchlari qo'shpoyalardan balandroq ko'tarilgandan keyingina qo'llarni to'g'rilashni boshlash kerak. Bu to'g'rilanish xarakatining tezligi tavonlar tezligidan oshmasligi kerak. U tana qismlarini yog'ochlardan ilgarilab ko'tarilishini ta'minlashi lozim. Qo'llarning batamom to'g'irlanishi tovon xarakatining to'xtashiga to'g'ri kelishi kerak

**O'rgatish:** Xususiy xarakat vazifalarini xal qilish metodi kuyidagi izchillikda navbatlanishi tavsiya qilinadi:

a) tirsaklarga tayanib, orqaga siltanib ko'tarilish;  
b) qo'llarga tayanib tebranishdan oldinga siltanib elkalarni qo'llar ushlangan joyga yaqinlashtirish; shuning o'zini qo'llarda buqilib tayanish xolatidan bajarish; ikkala mashqda xam qo'shpoyalar ustidan sirpanmasdan, qo'llarni sapchitib bukish tavsiya qilinadi;

v) murabbiy yordamida siltanib ko'tarilish. U yon tomonda turib, avval bir qo'li bilan keyinchalik ikkala qo'li bilan sondan ko'tarib yordamlashadi.

**Oyoqlarni kerib o'tirish xolatidan elkalarda tik turish.** Qo'llarni sonlarga yaqinroq ushlab, elkalarni oldinga engashtirish va qo'llarni bukib kuch bilan gavdani yog'ochlardan ko'tarish kerak. Gavda vertikal xolatni kabul qilgandan keyin elkalarni yog'ochlar tekisligida tushirib, tirsaklar yon tomonlarga uzatiladi. Tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, oyoqlar juftlashtiriladi.

**O'rgatish:** Agar murabbiy shug'ullanuvchidan chap tomonda tursa, sonlar yog'ochlardan ko'tarilgan paytda o'ng ko'l bilan qorindan ko'tarib yordamlashishi, o'kuvchi elkasiga yiqilmasligi uchun esa, chap qo'lni beli tomonidan yog'och ustida tutishi zarur.

**Burchak xosil qilib tayanish xolatidan elkalarda tik turish.** Bu mashq oldingi mashqga nisbatan ko'proq jismoniy kuch talab qiladi. Barcha qolgan xollarda unga o'xshashdir.

**O'rgatish:** o'rgatishda extiyotlash va yordamlashish oldingi mashqni o'rgatishdagidek bo'ladi. Elkada tik turish xolatidan oldinga dumbaloq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish. Boshni oldinga engashtirib, oyoqlarini imkoni boricha tezroq ko'rihga xarakat qilib, tos-son bo'g'inidan bukilib kerak. Buqilib elkalarda tik turish xolatiga kelib, shu xolatda muvozanat saqlanadi qo'llarni tez oldinga almashtirib ushlab, buqilib tayanish holati saklanadi. Imkoni boricha oyoqlarni kengroq kerib, oldinga dumalab oyoqlarni kerib o'tiriladi.

**O'rgatish:** Yon tomonda turib bir qo'l bilan tos ostidan, ikkinchisi bilan bo'yin ostidan (qo'shpoyalar ostidan) ushlab turuvchi murabbiy yordamida buqilib elkalarda tayanish. Qo'llarni almashtirib ushlab buqilib tayanish. Oyoqlarni kerib o'tirish xolatiga dumalaganda tos va ko'kraklar ostidan ushlab turish mumkin. Siltanib elkada tik turish. Bu mashqni ijro etish uchun orqaga elkalardan balandroq siltana olish kerak. Shu balandlikda tebrangandan so'ng, qo'llarni oxista buka boshlash lozim. Elkalar qo'shpoyalar tengligiga etishi bilanoq tirsaklarni yon tomonga yozish zarur. Orqaga tebranganda tovonlar etarli maksimal balandlikka etmasdanoq qo'llar erta bukib yuboriladi—bu ko'pincha yul qo'yiladigan xatodir.

**O'rgatish:** Murabbiy yon tomonda to'xtab bir qo'li bilan son ostidan (yog'och ustidan), ikkinchi qo'li bilan shug'ullanuvchining orqasidan tutadi.

### **3.4. Halqada bajariladigan mashqlar.**

Halqalar boshqa gimnastika jixozlarlaridan farqli o'larok qimirlab turadi. Halqada tebranish mashqlari bajarilganda gimnastikachining og'irlik markazi halqalarning osma nuqtasidan o'tadigan vertikal yuzalik bo'yicha siljishga xarakat qiladi. Bunda tananing xar qanday nuqtalari "parabolaga" o'xshash egri chiziqlarni hosil qiladi, chunki harakatchan – halqalar tebranishga teskari yunalishda old-orqa yuzalikda harakatlanadi.

Yuklama markazining bunday xarakatlanishi halqada mashq bajarishning yana bir xususiyatidan dalolat beradi. Yuqorigi holatdan pastki vertikal xolatga tushishda (erkin tushishda) yuklama markazi pastga harakatlana borib, pastki vertikalidan o'tayotganda, amalda juda tez, xarakat yunalishini qarama-qarshi yunalishta almashtiradi.

Bu hol perekladinada mashqlar bajarishga nisbatan kaft va barmoqlarni shug'ulanuvchi muskullarga yuklama kuchini bir necha bor, oshiradigan kuchli siltanish sifatida seziladi. Shuning uchun halqada tebranganda vertikal holatdan uzilib ketish extimoli perekladinaga, nisbatan bir qancha ko'proq bo'ladi.

Kuch talab qiladigan mashqlar bu jixozlarda yana xam katta jismoniy kuchni talab qiladi, chunki U.O.M (umumiy og'irlik markazi)ning vertikalidan bir oz siljishi xam, gimnastikachi harakatiga noaniqlik kiritadi. Xalqada tebranish mashqlari kamroq zo'r berib, harakatlarni aniqroq ijro etishni talab qiladi. Bu mashqlarda yuklama markazi ayniksa tebranishlarning oxirgi nuktalarida vertikalidan ko'proq siljiydi. Gimnastikachi mashq bajarish davomida hech qachon, oxirgi xolatdan tashkari, muvozanat holatida bo'lmaydi. Shuning uchun uning noaniq xarakatlari mashqni umuman bajara olmaslikka olib keladi. Gimnastikachi shunday harakat qilishi kerakki, uning mashqni ijro etishga qaratilgan barcha harakatlari mashq oxirida uni muvozanat holatiga olib kelsin.

Muvozanat xolati barcha vaziyatlarda shunday bo'lishi kerakki, bunda U.O.M ham, tayanch nuqtasi xam (halqa) halqalar osilgan nuqtadan tushirilgan bir vertikalda joylashsin. Xalkada bajariladigan asosiy mashqlar:

### **Tebranish.**

Halqada o'rgatishni tebranishdan boshlash tavsiya qilinadi, chunki to'g'ri tebrana olish halqada ijro etiladigan ko'pchilik mashqlarning muxim texnik qismidir. Tebranish bilan bir vaqtda buqilib osilish, kerishib osilish kabi xolatlar ham o'rgatiladi. Bir mashg'ulotning o'zida past xalqada tayanish xolatida mashq qilishda xam ozroq vaqt ajratish lozim, shug'ulanuvchilarda kuyidagi mashqlarni bajarishni tavsiya qilish mumkin:

1. Sakrab chikib, tayanib oyoqlarni oldinga va orqaga siltash.
2. Sakrab chiqib tayanib, burchak xosil qilish (shug'ulanuvchilarning burchak xosil kilishni oldin boshqa asboblarda bajarganliklari nazarda tutiladi).
3. Tayanish holatida tebranib, oldinga siltanib orkaga tashlanib, buqilib osilish.
4. Burchak xosil qilib tayanish xolatidan oldinga buqilib osilish xolatiga tushish.

Osilish holatida tebranayotib oldinga siltanganda tananing xolati qanday bo'lishi to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qildirish uchun kuyidagi metod tavsiya qilinadi: past halqada osilgan holatda; gimnastikachi birorta tayanchga (masalan, stul orqasi, shug'ullanuvchiga yuz tomon turgan murabbiyning elkasiga tovonlari bilan tayanadi. Shu holatda gimnastikachiga gavdani tos-son bo'g'inidan bir oz bukkani va boshni oldinga engashtirgan xolni saqlab bir necha marta qo'llarini orqaga, bosh orqasiga yo'naltirish tavsiya qilinadi. Shundan keyin bu xarakatlarni oldinga tebranganda tayanmasdan, baland halqada bajarish taklif etiladi.

Navbatdagi mashg'ulotlarda tebranishni oldinga tebranganda bukilish, orqaga tebranganda bukilish, oldinga tebranganda sakrab tushish va orqaga tebranganda sakrab tushish kabi mashqlar bilan qo'shib ijro etish: tavsiya qilinadi. Ayniqsa diqqatni oldinga tebranishda bukilmasdan kerilib osilishni

bajara olishga qaratish lozim. Bu mashq nazorat mashq hisoblanib, o'quvchilarning tebranishni to'g'ri o'zlashtirganliklari to'g'risida ishonch hosil qilishga imkon beradi. Bukilmasdan kerilib osilishni faqat tebranishdan keyingina bajarmasdan, shuningdeq orqaga tebranganda qo'llarni to'g'rilashdan keyin yoki qo'llarni bukib osilishdan oldinga tebrangandan keyin ham bajarish zarur.

Oldinga elkadan aylanib buqilib osilish. Bu mashqni quyidagi yordamchi mashqlardan foydalanib o'rgatish tavsiya etiladi:

1. Oldinga engashib, qo'llarni mushtlab yuqoriga uzatgan holatdan kaftlarni katta barmoqlar bilan ichkariga va keyinchalik pastga burgancha qo'llar yon tomonga uzatiladi va so'ng boshni oldinga engashtirish bilan birga tos-son bo'g'inidan yanada ko'prok egilib, qo'llar sonlarga olib kelinadi. Diqqatni qo'llar, albatta yon tomongacha borishiga qaratish zarur. Oldin bu mashqni 2—3 marta sekinroq bajarish tavsiya qilinadi.

2. Mashg'ulotning dastlabki xolati ilgorigidek fakat xalqalardan elkalar balandligida ushlab turiladi. Shu mashqni qo'llarni elkadan aylantirib tik turib orqada osilish xolatida yakunlash.

3. D. x—bir oyoqda muvozanat saqlab, qo'llar yuqoriga, past halqalarda qo'llar bilan ushlab turiladi. Erkin oyoq bilan siltanib va tayanch oyoq bilan deysinib qo'l va bosh bilan shunga muvofiq harakatlar bajarib, buqilib osilish holatiga kelish.

Mazkur mashqlarni o'zlashtirgandan keyin baland halqada murabbiy yordamida elkadan aylanishni ijro etishga o'tish mumkin. Mashg'ulotning dastlabki urinishlarda murabbiy shug'ullanuvchining yon tomonida turadi va sonlaridan (boldirdan emas) ko'tarib yordamlashadi. Shuni nazarda tutish kerakki, bu urinishlarda son ostidan ushlab yuborish emas, balki gimnastikachini oyoq xarakatlari bo'yicha aynan ko'tarish kerak.

Yoysimon sakrab tushish. Bunday sakrab tushishni o'rganish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish zarur. Past halqalarda buqilib osilish xolatidan tos-son bo'g'inidan yuqoriga keskin yozilib, to'g'ri qo'llar bilan halqalarga bosgancha kuch bilan qo'llarni yuqoriga—yon tomonga yo'naltirish kerak. Bu

xarakat shug'ullanuvchilarda tana qanday zo'r berish xisobiga yuqoriga yoysimon xarakatlanishi to'g'risida tasavvur xosil kildirish uchun zarurdir. Bu holda qo'llarni bukish va tortilish—xatolikdir, buning oldini olish kerak. Bir yo'la 2—Urinishdan keyin sakrab ishni albatta murabbiyning yordami va ximoya qilishi bilan o'rtacha balandlikdagi xalqalarda o'rgatishga o'tish mumkin. U yontomonda turib, gimnastikachini bir qo'li bilan belidan ushlaydi va shug'ullanuvchi oldinga yiqilgudek bo'lsa, ikkinchi qo'lini uning ko'krigidan ushlab qolishga tayyor turadi.

**Elkalardan orqaga aylanib sakrab tushish.** Elkalardan orqaga aylanib sakrab tushishni o'rgatishga kirishishdan oldin shug'ullanuvchilar to'shaklarda elkadan orqaga kerilib dumbaloq oshishni bilib olishlari lozim. Bu akrobatika elementa elkadan aylanib sakrab tushishda gavda va oyoq harakatlari to'g'risida tasavvur xosil qiladi.

Elkalardan orqaga aylanib sakrab tushishni o'rganishdan oldin quyidagi mashqlarni bajarish zarur:

1. D. x.—buqilib tik turib, qo'llar orqaga, barmoqlar mushtlangan, qo'llarni bosh barmoq bilan tashqariga burib, ularni yon tomonga va keyinchalik oldinga uzatish. Shuning bilan birga tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, bosh orqaga engashtiriladi (qo'llarga qaraladi). Mashq sekinroq bajariladi.

2. Shuning o'zini past xalqalardan ushlab ijro etish.

3. Shuning o'zini bir oyoqda tik turib, ikkinchisini bir oz orqaga uzatib oyoq uchini polga tekkizgan xolda bajarish. Erkin oyoq bilan orqaga kerilib, qo'llar va bosh bilan muvofiq harakatlanib, mashqni qo'llarni yuqoriga uzatib, barmoklarga qarab turganicha muvozanat saqlash («qaldirg'och») xolatida yakunlash.

4. Past xalqalarda buqilib osilish xolatidan (yordam bilan); tos-son bo'g'inidan yuqoriga va bir oz orqaga keskin yozilib, to'g'ri qo'llar yon tomonga uzatiladi; xalqalarga bosgancha, butun gavadani yuqoriroq xolatga ko'tarishga harakat qilish kerak. Mashq bir yula 2-3 marta ijro etiladi.

5. Past halqalarda buqilib osilish xolatidan murabbiy yordamida elkalardan orqaga aylanishni bajarish. Murabbiy yon tomonda turib, bir qo'li bilan son

ostidan ushlaydi, ikkinchi qo'li bilan esa shug'ullanuvchiga butun tanasini yuqoriga ko'tarish uchun elkalaridan ko'taradi.

6. Buqilib osilish xolatidan murabbiy yordamida sakrab tushishni yaxlit ijro etish. Murabbiy yon tomonda turadi va 5-mashqdagidek harakat qiladi, lekin yordam bergandan keyin halqalar erta quyib yuborilganda yiqilishdan ximoya qilish uchun bir ko'lini elkalardan ko'krak ostiga o'tkazadi.

**Kuch bilan ko'tarilish.** Shug'ullanuvchilar halqalarda tayanish malakasini o'zlashtirganliklaridan so'ng «chuqur» ushlab kuch bilan ko'tarilishni o'rgatishga kirishiladi. Bu vaqtga kelib gimnastikachilar perekladinada, halqada bir necha marta tortilishni bajara oladigan bo'lib qoladilar.

Undan tashqari shug'ullanuvchilarga qo'lni yozuvchi muskullar kuchini oshiruvchi mashqlar berish lozim:

1. Polda yotib tayanish xolatida qo'llarni bukish va to'g'rilash.
2. Qo'shpoya va halqalarda tayangan holatda qo'llarni bukish va to'g'rilash.

Shu mashqlarni o'zlashtirib olgandan keyin xalqada kuch bilan ko'tarilishni ijro etishga kirishish mumkin.

**O'rgatish:** Ko'tarilishni past (elka balandligidagi) halqada bajarishdan boshlash kerak. Mashg'ulotda dastlabki urinishlar bukilgan qo'llarda tayanish xolatiga chiqishga imkon beradigan darajada oyoqlar bilan oxista depsinib bajariladi. So'ngra, shuning o'zini oyoqlar bilan depsinmay bajarish tavsiya qilinadi. Navbatdagi urinishlarda halqalar polda tik turib, to'g'ri qo'llar bilan «chuqur» ushlab imkoniyatini beradigan darajada balandlikka ko'tariladi. Bunda osilish holatidan bukilgan qo'llarda tayanishga ko'tarilish paytida beldan ushlab yordam ko'rsatish zarur bo'ladi. Doimo qo'llarni to'g'ri tutish xolatiga e'tibor berish lozim.

### **3.5. –Konda (ot) bajariladigan mashqlar**

Kon (siltaiish va aylantirishlar uchun) haqqoniy ravishda erkaklar gimnastikasi ko'p kurashining eng murakkab shakllaridan biri hisoblanadi. Konda bajariladigan mashqlarni xususiyatlari quyidagilardan iborat:

1) konda bajariladigan barcha mashqlar tayanib ijro etiladi, bu esa elka bo'g'ini va tananing yuqori qismlaridan katta kuch sarflashni talab qiladi;

2) konda bajariladigan mashqlar bir qo'lda tayanish va ikki qo'lda tayanish fazalarining navbatma-navbat almashinishi bilan bog'liq; bunday navbatlanish muvozanat saqlash shartini qiyinlashtiradi, chunki tananing doimo xarakatlanib turadigan u. o. m. ni goho kattaroq, goho nisbatan kichikroq tayanish maydoni ustida ushlab turish; zarurati tug'iladi. Bu gimnastika asosiy kursida qo'llaniladigan oddiy mashqlarni bajarishda ham, harakatlarni yaxshi koordinatsiya qilishni talab qiladi;

3) konda siltanishlarda asosiy xarakatlar (asosiy kursda o'rganiladigan) frontal yuzalikda sodir bo'ladi,

Konda kuyidagi ushlab metodlaridan foydalaniladi (qo'shpoyada tayanishda ushlab metodlariga batamom o'xshash):

a) oddiy ushlab; b) bir qo'l bilan teskari ushlab («qo'shpoyalarda tayanib ushlab metodlariga» qaralsin).

Asosiy mashqlar:

**Tayanish xolatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o'tish (o'ng oyoq bilan o'ng tomonga).** O'ng tomonga siltanishda ikkala oyoq oxirgi xolatga etishi bilanoq, o'ng oyoq bilan orqaga siltanish vaqtida chap oyoqni imkoni boricha chap tomonga balandroq ko'tarish uchun chap son ostidan ko'taradi. O'rgatishni kuyidagi izchillikda olib borish tavsiya qilinadi:

a) murabbiy yordamida 1—2 marta chap tomonga siltangandan keyin, o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tib, o'ng oyoq bilan orqaga sakrab tushish;

b) shu mashqning o'zi, faqat tayanish xolatida;

v) «a» mashqni murabbiy yordamisiz bajarish;

g) siltanib o'tib tayanish holatida kolishni mustaqil ijro etish.

**Tayanishdan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlar (o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirish).** Bu aylantirish ikkita yon tomonga iloji boricha yuqoriroqda (o'ng elka balandligigacha) yunaltiriladi. Bunda butun gavdani chap tomonga ko'chirish kerak toki o'ng qo'lni quyib yuborish mumkin bo'lsin. Qo'lni ko'yib yuborib, o'ng oyoq oldinga kon ustidan siltanib o'tiladi va iloji boricha tezroq o'ng qo'lni o'ng sondan oshirib o'tib, yana qaytib o'ng qo'l bilan ushlab kerak ikkala qo'l bilan tayanish fazasida oyoqlar bilan chap tomonga siltaniladi, asosiy diqqat chap oyoq bilan siltanishga qaratiladi, (uni chap tomonga chap elka balandlikda ko'tarish lozim). Chap oyoqni tushirayotib, u bilan o'ng tomonga kon balandligida siltaniladi va o'ng qo'lni ko'yib yuborib, o'ng oyoqni kon ustidan siltab o'tib, qayta ushlanadi. Shu holatdan chap tomonga siltanish boshlanadi va shunga o'ng oyoqdan siltangan xolda chap oyoq bilan oldinga siltanib o'tiladi.

**O'rgatish yaxlit o'rgatish metodi vositasida olib boriladi.** Oldinga siltanib o'tishda murabbiyga o'ng son ostidan va ikkala qo'l bilan tayanib, chap tomonga siltanishda chap son ostidan ko'tarish tavsiya qilinadi. Oyoqlarni kerib tayanishdan teskari yo'nalishda siltanib o'tish) (o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tish). Minib tayanishdan chap tomonga siltaniladi (oldingi mashqqa qaralsin) va chap qo'lni og'irlikdan bo'shatish uchun butun tana o'ng tomonga yunaltiriladi. Chap oyoqni ko'yib yuborib, uning ustidan o'ng oyoq oshirib o'tiladi va shu zaxotiy oyoq ushlab oliniladi. Buni iloji boricha tez, toki chap oyoq o'zining oxirgi xolatidan (elka balandligidan) pastga tushib ketmasdan oldin bajarilsin.

Murabbiy shug'ullanuvchining orqasidan tutib, o'ng oyoq siltanib o'tishni: bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonlama ichkariga va teskari yunalishda siltanib o'tishni birgalikda ijro etishdan iborat. Shuning uchun o'ng tomonga aylantirish o'ng oyoqni ichkariga va shu oyoqni chap tomonga siltanib o'tishni izchil (kushimcha siltanmasdan) ijro etishdan boshqa narsa emas.

**O'rgatish:** yuqorida bayon etilgandek bo'ladi:

a) murabbiy yordamida—saqlab, o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirib sakrab tushish;

b) «a» mashqning o'zi, faqat tayanish xolatida qolish;

v) «a» mashqining o'zi, faqat mustaqil boshlanadi;

g) o'ng oyoq bilan o'ng tomonga mustaqil aylantirish;

**Chapga tushish chalishtirish.** Bu mashq xam chap va o'ng bilan bir vaqtda ijro etilgan ikkita siltanib o'tishning birikmasidan iborat: bir oyoqni oldinga tutib tayanishdan chap tomoniga siltanishda o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tiladi va shuning bilan bir vaqtda chap oyoq bilan ichkariga siltanib o'tiladi.

**O'rgatish:** Tegishli siltanib o'tishlar o'zlashtirib olingandan so'ng yaxlit metod bilan o'rgatish tavsiya qilinadi. Murabbiyning yordami bir tomonlama aylantirishni o'rgatishdagidek bo'ladi, sakrab tushishni ijro etish bundan mustasnodir. Bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonlama siltanib o'tishlar (o'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib, oradan tayanish), O'ng oyoqni orqada tutib minib tayanishdan o'ng tomonga; siltanish lozim. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib, o'ng oyoq qo'ib yuboriladi va o'ng oyoqni oldinga o'tkazib, o'ng qo'l bilan qayta ushlab olinadi. O'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tish to'sni oldinga yo'naltirish va o'ng qo'l bilan iloji boricha tez qayta ushlab bilan bir vaqtda bajarilishi ayniqsa muximdir. Bu qayta ushlab doimo juda kisa bo'lishi lozim.

**O'rgatish:** yaxlit metod bilan olib boriladi. Murabbiyga orqadan turib, (kon orqasidan) qo'lni qayta ushlab va siltanib o'tish vaqtida gimnastikachini belidan ushlab kuzatish tavsiya qilinadi.

Orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga-orqaga sakrab tushish. Odatda chap oyoqni oldinda tutib tayanish xolatidan bir oyoqni (masalan, o'ng oyoqni) siltab o'tihdan keyin bajariladi. O'ng oyoqni oldinga siltab o'tish «Bir oyoqni oldinda tutib tayanish xolatidan bir tomonlama siltanib o'tishlar» bo'limida bayon etilganidek bajariladi. O'ng qo'lni konga ko'ygandan keyin,

o'ng oyoq bilan gorizontaal yuzalikda o'ng tomondan chapga siltaniladi. Oyoqlar imkoni boricha erta birlashtiriladi. Gimnastikachi chap qo'li bilan konning chap dastasidan orqaga bel tomonga itarib yuborib, muvozanatini yuqotadi. Muvozanatning bunday yuqotilishi o'nga ikkala oyog'ini chap kon ustidan o'tkazishga va shuning bilan  $80^{\circ}$ ga. burilishga imkon beradi. Mashq to'g'ri ijro etilganda asbobga o'ng yon bilan sakrab tushgandan keyin o'ng kon gimnastikachidan bir oz oldinda bo'ladi.

**O'rgatish:** yaxlit o'rgatish metodi vositasida olib boriladi. Murabbiy orkadan tutib, ikkala qo'l bilan gimnastakachining belidan ushlab (ayrim xollarda ikkala elkasidan ham ushlaydi) yordam ko'rsatishi zarur. Quyidagi izchillikda o'rgatish tavsiya qilinadi:

a) murabbiy yordamida—orqaga tayanish xolatidan burchak yasab chapga orqaga sakrab tushish;

b) «a» mashqining o'zi, faqat dastlab oyoqlarni o'ng tomonga uzatib, mustaqil ijro etish;

v) murabbiy yordamida—chap oyoqni oldinga uzatib tayanish xolatidan o'ng oyoqni oldinga siltab o'tib, burchak xosil qilib chapga—orqaga sakrab tushish;

g) «v» mashqini mustaqil bajarish.

## XULOSA

Oxirgi o'n yillikda O'zbekiston Respublikasida ijtimoiy hayotni demokratlashtirish rivojlanib borayotgan bir vaqtda, fan va ta'limning barcha sohalarida tubdan o'zgarishlar sodir bo'lmoqda. Oliy ta'lim muassasasi faoliyatida bu, yuqori malakali mutaxassislarning kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirish, jismonan sog'lom talaba-yoshlarni o'qitish va tarbiyalashning yangi samarali pedagogik uslublarini qo'llash hisoblanadi.

Ushbu vazifani amalga oshirishda, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov ta'biri bilan aytganda, fan birinchi darajali rol o'ynashi zarur: «...bizning istiqbolimiz, bizning rivojlanishimiz olimlarning bugungi kundagi tadqiqotlariga, ularning jonbozligi va fidokorligiga, yuqori darajadagi ijodiy qobiliyatlariga va aqlli tavsiyalariga bog'liq» (I.A.Karimov 1997).

Har tomonlama etuk, komil insonni tarbiyalash bugungi kunda jamiyatimiz oldida turgan dolzarb masalalardan biridir. Shu bois, Prezidentimiz Islom Abdug'anievich Karimov mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab diqqat-e'tiborini yosh avlod tarbiyasiga qaratib kelmoqda. Yurtimizda 2010 yilning «Barkamol avlod yili» deb e'lon qilinishi mustaqillik davrida amalga oshirilayotgan ezgu ishlarimizning davomidir.

Mamlakatimizda «Ta'lim to'g'risida», «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonunlar, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning qabul qilinishi, ularni hayotga tatbiq etish yo'l-yo'riqlarining ishlab chiqilganligi ham fikrimizning yorqin dalilidir.

Yoshlarimizni milliy istiqloq mafkurasi asosida tarbiyalash respublikamizdagi maktablar oldida turgan asosiy vazifalardan biri bo'lib, uni amalga oshirishda boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish tadbirlarining samarali usullarini aniqlash dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Aholi turmush farovonligini oshirish, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, o'sib kelayotgan yosh avlodni aqlan etuk,

ruhan tetik va jismonan barkamol kishilar qilib tarbiyalashni jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish tadbirlarisiz tasavvur qilib bo'lmaydi.

Mustaqil rivojlanish yo'lini tanlagan O'zbekistonda Respublika Prezidenti I.A.Karimovning tashabbusi va doimiy qo'llab-quvvatlashi bilan bugungi kunda sport faoliyatining jadal sur'atlarda ko'tarilishi kuzatilyapti. Jahon sport arenalarida qator sportchilarimizning muvaffaqiyatli chiqishlari shundan dalolat beradi.

Zamonaviy tayyorgarlik tizimini optimallashtirish va tayyorgarlik vaqtidagi innovatsion jarayonlar strategiyasi bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi terma jamoalari a'zolari bo'lgan va yaqin zahiradagi sportchilarni tayyorlashning muhim vazifalaridan biri bo'lib turibdi.

BO'SM faoliyatining asosiy yo'nalishlari sport maktablari haqidagi me'yoriy-huquqiy asoslar va Nizomda belgilangan. Qo'shimcha ta'lim beruvchi muassasa sifatida sport maktabi «qobiliyatlarga muvofiq ravishda o'z-o'zini takomillashtirish, bilim olish va ijod, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasbiy nuqtai nazardan o'z o'rnini topish, jismoniy, aqliy va ma'naviy qobiliyatlarni rivojlantirishga, qobiliyatlarga mos sport muvaffaqiyati darajasiga erishish uchun yo'naltirilgan».

Shunday qilib, bolalar, o'smirlar va yoshlarning sport tayyorgarligi faqatgina har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, har turli qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish masalalarini hal etib qolmasdan, shug'ullanuvchilar shaxsini shakllantirish muammosini ham qamrab oladi.

BO'SMlar oldiga davlat tomonidan qo'yilayotgan asosiy vazifa bolalar va o'smirlarning imkon qadar ko'proq miqdorini jalb etgan holda ommaviy sportni rivojlantirish bo'lib kelmoqda. Oxirgisi, eng avvalo, boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichiga taalluqli bo'lib, bu bosqichning vazifasi sport maktablari o'quvchilarining salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, axloqiy-etik va irodaviy xislatlarini tarbiyalashdan iboratdir.

Ayni vaqtda sport natijalarining bugungi kundagi darajasi murabbiylarning kasbiy sifatlariga, ularning bilimi va amaliy ko'nikmalariga yuqori talablar

qo'yadi. Yoshlar sporti sport zahiralarini tayyorlashning nihoyatda muhim bazasi hamda tarbiyaning universal vositasi sifatida sportchining ko'p yillik tayyorgarligini samarali tashkil etishni, o'quv-mashg'ulot ishlarining yanada oqilona tashkiliy shakllari, vosita va usullarini izlashni talab qiladi.

Sport maktabi yoshlarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ommaviy jalb etish bo'yicha ishlarning asosiy davlat shakli hisoblanadi. Bolalar va o'smirlarning imkon qadar ko'proq qismini sport mashg'ulotlariga jalb etish ehtiyoji jamiyat taraqqiyotidagi shunday noxush yo'nalishlar tufayli kuchayib boryaptiki, ularni so'nggi o'n yillik davomida hayotiy qadriyatlar tizimi, turmush tarzi, tafakkur va baho berish standartlaridagi o'zgarishlar taqozo etmoqda.

Dunyoda yuzaga kelgan vaziyat o'smirlar orasida jinoyatchilikning, ommaviy giyohvandlikning o'sishiga, yoshlar orasidagi boshqa salbiy hodisalar va jarayonlarga yo'l ochyapti. Aynan shuning uchun sport, ommaviy jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi o'sib kelayotgan yosh avlodning ishonchli psixologik himoyasiga aylanib bormoqda. Demak, sport maktabi o'z mamlakatining vatanparvarlari bo'lgan faol fuqarolarni tarbiyalash uchun ma'nan mas'ul hisoblanadi.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqsak, hozirgi vaqtda sport maktablari faoliyatining samaradorligini oshirish muammosi ayniqsa dolzarblashib borayotganligi bejiz emas. Sportni rivojlantirish uchun ajratiladigan byudjet mablag'lari hajmining kamaytirilishi, sport maktablari miqdorining qisqartirilishi va moliyaviy harajatlarni qisman ota-onalar zimmasiga yuklash yoshlarning kattagina qismini jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan uzoqlashtirib qo'yadi. Shu bilan birga, har xil mualliflar tomonidan turli yillarda sport turlari bo'yicha BO'SMLar faoliyatining tahlil qilinishi shug'ullanuvchilarning qo'nimsizligi va sportni tashlab ketadiganlarning ko'pligini, malakali sportchilarning etishib chiqish foizi juda pastligini aniqlab berdi. Biroq, aynan saralanish sport tayyorgarligi tizimini tashkil etish sifatining asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi va sport maktablari faoliyatining u qadar yuqori bo'lmagan samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi.

Gimnastika turlari bo'yicha sport maktablari faoliyatining rentabel-ligini o'rganish maqsadida o'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, sportni tashlab ketganlarning eng yuqori foizi 99% boshlang'ich sport tayyorgarligi guruhlarida kuzatilgan. Sport maktablari samaradorligi darajasining pastligini, eng avvalo, o'quv-mashg'ulot jarayonini noto'g'ri tashkil etish hamda tarbiyaviy va ma'rifiy ishlarning sust yo'lga qo'yilishi kabi omillar ta'siri bilan bog'laydilar. Qator tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, sport bilan shug'ullanish motivlarini shakllantirishga, tizimli va jadal sport mashg'ulotlariga yo'naltirilgan pedagogik-psixologik ta'sir ko'rsatish vositalaridan foydalanish sport maktablari kontingentining mustahkamlanishiga yordam beradi.

Shuni alohida qayd etish lozimki, zamonaviy sportda murabbiyning roli, uning kasbiy va pedagogik mahorati, shaxsiy sifatleri ahamiyati keskin ortib ketdi. Shuning uchun ham aynan bugun o'zining davlat ishi sifatidagi asosini saqlab qolgan yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga, sport maktablari ma'muriyati hamda murabbiylari tarkibi zimmasiga alohida mas'uliyat o'z shogirdlarining sportdagi yutuqlari uchungina emas, balki mamlakatning kelajak avlodi salomatligi, ma'naviy-axloqiy qiyofasi uchun ham mas'uliyat yuklanyapti.

### **Amaliy tavsiyalar**

1. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri gimnastikachilarining (10-12 yosh) mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish ikki kun UJT va yugurish xususiyatiga ega (aerob rejimda) mashqlar qo'llaniladi. Ularning mashg'ulot jarayoniga kiritilishi ko'p hollarda umumiy chidamlilikning, shuningdek, boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanishiga va natijada sport natijalarining o'sishiga yordam beradi.

2. Yugurishda umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan ustuvor yo'nalishdagi mashg'ulot jarayonida nafas olish sur'atini qadamlar sur'ati bilan moslashtirgan holda masofa bo'laklarini yugurib o'tish zarur.

3. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan ustuvor yo'nalishdagi mashg'ulot jarayonida o'quvchilarning

o'quv faoliyati bilan mashg'ulligini hisobga olgan holda tuzilgan va qo'llaniladigan vositalarning murakkablashtirilganligida, yuklama hajmi va shiddatini yillik tsikl davrlari bo'yicha oshirishda qat'iy ketma-ketlikda amalga oshiriladigan yil davomidagi mashg'ulotlar tizimi muvaffaqiyatli o'qitish va mashq qildirish katta ahamiyatga ega.

4. Tiklanish vositalarining tanlanishi mashg'ulot mikrotsikllari vazifalari va tuzilmasi, yosh sportchilarning toliqish hususiyati hamda darajasi, joriy tayyorgarlikning muayyan rejasi va yuklamalar dinamikasi bilan belgilanadi.

5. Katta hajimdagi va shiddatdagi mashg'ulot yuklamalarida tayanch harakat apparatining funktsional holatini optimal darajada saqlab turish ikki kun issiq muolajalarning kasrli rejimini kiritgan holda tiklanish vositalari kompleksini qo'llash zarur.

6. 11 yoshdagi sportchilarning funktsional tayyorgarligida (sentyabr, oktyabr, noyabr) aerob rejimdagi yugurishda (YuQT daqiqada 150 zarba) o'rtacha 35 km, 12 yoshdagi sportchilarda aerob rejimdagi yugurishda (YuQT daqiqada 150 zarba) o'rtacha 40 km, anaerob rejimda (YuQT daqiqasiga 175 zarba) 5 km optimal hisoblanadi.

7. Xarakatlar texnikasini o'rgatishga avval o'yin uslubi yordamida o'tkazish tavsiya qilinadi, asta-sekin xarakat texnikasining alohida elementlarini egallash vazifalari (oyoq kaftini qo'yish, orqadagi oyoqda depsinishni kikkiaytirish va boshqa) murakkablashtiriladi va shu tariqa o'quvchilarni to'g'ri texnikani o'zlashtirishga yaqinlashtiriladi.

## FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :

### **1.O'zbekiston Respublikasi Qonunlari**

1.«Ta'lim to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasining qonuni. – T. 1997. 29 avgust.

2.Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. – T. 1997. 29 avgust.

### **2.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarorlari**

3. «2010 yilgacha bo'lgan davrda o'rta mahsus, kasb-hunar ta'limi tizimi pedagog va muhandis pedagog kadrlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish dasturi» O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2001 yil 4-oktyabrdagi 400-sonli Qarori.

4. «O'rta mahsus, kasb-hunar ta'limi tizimi uchun darsliklar va o'quv adabiyotining yangi avlodini yaratish to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2001 yil 16 avgustdagi 341-sonli Qarori.

### **3.O'zbekiston Respublikasi prezidentining asarlari**

5. Karimov I.A. “Erishilgan yutuqlarni mustahkamlab, yangi marralar sari izchil harakat qilishimiz lozim”. 2006 yil 10 fevral

6. Karimov I.A. Ozod va obod vatan, erkin va farovon hayot pirovard maqsadimiz. – T.: O'zbekiston, 2000.

7. Karimov I.A. O'z kelajagimizni o'z qo'limiz bilan qurmoqdamiz. – T., O'zbekiston, 1999.

8. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asrga intilmoqda. – T.: O'zbekiston, 1999.

9. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi – T.: Sharq, 1999.

10. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. – T.: O'zbekiston, 1999.

11. Karimov I.A. O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li. – T.: O'zbekiston, 1992.

#### **4.O'zbekiston Respublikasi Vazirliklarining me'yoriy-huquqiy hujjatlari**

12.“Oliy ta’limga oid me’yoriy hujjatlarni tasdiqlash to’g’risida”gi O’zbekiston Respublikasi oliy va o’rta mahsus ta’lim vazirligining 2000 yil 22 sentyabr 251 sonli buyrug’i.

13. “Ijtimoiy gumanitar fanlar bo’yicha ma’ruza matnlarini tayyorlash va nashr etish to’g’risida”gi O’zbekiston Respublikasi oliy va o’rta mahsus ta’lim vazirligining 2000 yil 19 iyun 176 sonli buyrug’i.

14. Reyting to’g’risida Nizom. Ushbu Nizom O’zbekiston Respublikasi Oliy va o’rta mahsus ta’lim vazirligining 2009 yil 11 iyundagi 204-son buyrug’i bilan tasdiqlangan va O’zbekiston Respublikasi Adliya vazirligida 2009 yil 10 iyulda 1981-son bilan davlat ro’yhatidan o’tkazilgan. Topshiriqqa muvofiq O’zbekiston Respublikasi Oliy va o’rta mahsus ta’lim vazirligining 2010 yil 25 avgustdagi 333-son buyrug’i bilan Nizomga o’zgartirish va qo’shimchalar kiritilgan hamda O’zbekiston Respublikasi Adliya vazirligida 2010 yil 26 avgustda 1981-1-son bilan davlat ro’yhatidan qayta o’tkazilgan.

#### **5. Asosiy adabiyotlar**

1. Karimov I.A « Milliy armiyamiz-mustaqillikimizning tinch va osoyishta hayotimizning mustahkam kafolatidir» . Toshkent- «O’zbekiston» 2003y

2. O’zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi Toshkent 2003 y

3. «Ta’lim samaradorligini oshirish yo’llari» Toshkent 2002 y48

4. Azizov N.E «Belbog’li kurash» Toshkent- «O’zbekiston» 2001 y

5. «Milliy istiqlol g’oyasi» Toshkent- «O’zbekiston» 2001 y

6. «Jismoniy tarbiya» dasturi Toshkent 2001 y

7. «Davlat ta’lim standartlari va o’quv dasturlari» Toshkent 2001 y

8. Karimov I.A «Tinchlik uchun kurashmoq kerak» Toshkent 2001 y

9. Abdullaev M «Mustaqillik» izoxli ilmiy ommabop lug’at Toshkent 2000 y

10. O’zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to’g’risidagi» qonuni Toshkent 2000 y

11. «Ozod va obod vatan, Erkin va farovon hayot-pirovar maqsadimiz»  
Toshkent 2000 y
12. «O'zbekiston XXI asrga intilmoqda» Toshkent 2000 y
13. «Sog'lom avlod bizning kelajagimiz» Toshkent 2000 y
14. Karimov I.A «O'zgarish va yangilanish hayot talabi» Toshkent 2000 y
15. Maxkamjonov K.M «Futbol o'yini texnikasi» Toshkent 1999 y
16. Xasanov A «Milliy ma'naviyat va barkamol avlod tarbiyasi» Buxoro  
1999 y
17. «Barkamol avlod orzusi» Toshkent 1999 y
18. Karimov I.A «Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari» Toshkent 1998 y
19. Normurodov A.N «Jismoniy tarbiya» Toshkent «O'zbekiston» 1998 y
20. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risidagi» qonuni Toshkent  
1997 y
21. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» Toshkent 1997 y
22. Vazirlar maxkamasining «O'zbekiston futbolini rivojlantirish  
to'g'risidagi» qarori Toshkent 1996 y
23. Nasriddinov A «Milliy o'zbek o'yinlari» Toshkent 1999 y
24. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi»  
qonuni Toshkent 2000 y 26 may
25. «Sog'lig'i-o'z qo'lingda», «Alpomish va barchinoy» Toshkent 2002 y
26. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar maxkamasining qarori. Ommaviy sport  
targ'ibotini yanada kuchaytirish chora tadbirlari to'risida.
27. O'zbekiston Respublikasining Vazirlar maxkamasining qarori.  
O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlar  
to'g'risida 1999 y 17 may
28. O'zbekiston Respublikasining Vazirlar mahkamasining qarori.  
O'zbekiston Respublikasining Xalq ta'lim vazirligi huzuridagi bolalar sportini  
rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida. 2004 y 1 sentyabr
29. «Sport o'yinlari-futbol» M.B Aliyev, B.C Usmonxo'jayev, X,X  
Sagdiyev. T. «Ilm Ziyoy» 2006 y

30. «Belbog'li kurash» M.X Azizov T. «Mexnat» 2001 y
31. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari «O'qituvchi» nashriyot-mabaa ijodiy uyi T.2005 y
32. «Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch» I.A Karimov nToshkent 2008 y
33. «Jaxon moliyaviy-iqtisodiy inqirozi, O'zbekiston sharoitida uni bartaraf etishning yo'llari va choralari» I.A Karimov Toshkent 2009 y
34. O'RPQ «Barkamol avlod yili» davlat dasturi 27 yanvar 2010 y
35. Asosiy vazifamiz vatanimiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirish I.A Karimov Toshkent 2010 y
36. «Barkamol avlod sog'lom kelajak» Prezident I.A Karimov raisligida o'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashi. 10 mart 2010 y
37. O'RPQ «Bolalar sporti obyektlarda foydalanish samaradorligini oshirish birasidagi qo'shimcha chora tadbirlar to'g'risida» 05.05.2010y
38. 2009 yilning asosiy yakunlari va 2010 yilda O'zbekistonning ijtimoiy iqtisodiy rivojlanishining eng muxim ustivor yo'nalishlari. 29 yanvar 2010 y
39. 2010 yilning yarim yilligida O'zbekistonning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishning eng muxim ustivor yo'nalishlari. 16 iyul 2010 yil
40. Usmonxo'jayev T Jismoniy tarbiya nazariyasi- T."O'qituvchi" 2004 yil
41. Usmonxo'jayev T Jismoniy tarbiya – T."O'qituvchi" 2007 yi
42. Kun L. Vseobshaya istoriya fizicheskoy kul'ture i sporta. M., 1982.
43. Stolbov V.V. Istoriya fizicheskoy kul'ture i sporta. M., 1975.
44. Sportivnaya bor'ba. pod.red. Tumanyana G.S. M., 1985.
45. Sportivnaya bor'ba. pod.red. Kuptsova A.P. M., 1978.
46. Galkovskiy N.M., Kerimov F.A. Vol'naya bor'ba, T., 1987.
47. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi, T., 19-Qg',93.
48. Ataev A.K. Kurash T., 1987.
49. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslyati .T.2001.
50. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T.2005.

51. Atoev A.K. “Farzandingiz barkamol bo‘lsin.” T; Ibn sino 1990y.
52. Zaripov K.Z. “Ta’lim-tarbiyada qur’oni karim va hadislardan foydalanish.” Buxoro 1997y.
53. Ota – onalar konferentsiyasi: «Ota – oliy mansab» (ota va onalar katnashadilar).
54. Asqar Zununov “Pedagogika nazariyasi ” Toshkent “Aloqachi ” 2006 yil
55. Xo‘jaev .A.Q Olimov .Sh.Sh “Yangi pdagogik texnologiyalar” Buxoro 2004 yil.
56. K..Hoshimov O.Nishonova M. Imomova R. Hasanov “Pedagogika tarixi ” Toshkent “O’qituvchi”1996 yil
57. X. Ibragimov, Sh. ABdullaeva “Pedagogika nazariyasi” Toshkent 2008 yi
58. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2010 yil «27» yanvardagi PQ-1271-son qaroriga ilova «Barkamol avlod yili» Davlat dasturi.
59. “O‘zbekiston Respublikasi Jinoyat kodeksi”, “O‘zbekiston Respublikasi Jinoyat Protsessual kodeksi” “O‘zbekiston Respublikasi Mexnat kodeksi” “O‘zbekiston Respublikasi Ma’muriy javobgarlik to‘g‘risidagi kodeksi” “Bolalar huquqlari to‘g‘risida konventsiya”.
60. Birlashgan Millatlar Tashkiloti bosh assambleyasi tomonidan “Bolalar huquqlari konventsiyasi”. 1989 yil noyabr.
61. Mahmudov M. Komil inson shaxsi va ijtimoiy tajriba. G’G’ «Pedagogik mahorat», 2002 y, 4-son, 6-10 b.b.
62. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi.-T., 1992 y.
- 63.O‘zbekiston Respublikasining «Ta’lim to‘g‘risida»gi qonuni. -T., 1997 y.
- 64O‘zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash milliy dasturi.-T., 1997 y.

## **6.Gazeta va jurnallar**

- 1.Xalq ta'limi. G'G' Jurnal. 2005 yil 1-2 sonlari.
- 2.Ta'lim va tarbiya. G'G' Jurnal. 2005 yil 4-sonlari.
- 3.Iqtisodiyot va ta'lim. G'G' Jurnal. 2004 yil 1-2 sonlari.
- 4.Xalq ta'limi. G'G' Jurnal. 2003 yil 3-6 sonlari.
- 5.Ma'rifat. G'G' Gazeta. 2003 yil 18 aprel soni.
- 6.Ma'rifat. G'G' Gazeta. 2002 yil 26 may soni.

## **7.Internet saytlari**

- 1.[www.bilimdon.uz](http://www.bilimdon.uz)
- 2.[www.de.uz](http://www.de.uz)
- 3.[www.plekhanov.ru](http://www.plekhanov.ru)
- 4.[www.tgeu.uz](http://www.tgeu.uz)
- 5.[www.tatu.uz](http://www.tatu.uz)
- 6.[www.pomorsu.ru](http://www.pomorsu.ru).
- 7.[www.MTU-NET.ru](http://www.MTU-NET.ru).
- 8.[www.bankreferatov.ru](http://www.bankreferatov.ru).
9. [www.sports.uz](http://www.sports.uz)
10. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)

**Islomov Eldor Yusupovich “Bolalar va o’smirlar sport maktablarida sport gimnastikasi mashg’ulotlarini tashkil etish va o’tkazish” magistr akademik darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya**

**REZYUMESI**

**Tayanch (eng muhim) so’zlar:** tayyorgarlik turlarining tuzilishi, mashg’ulot vositalarini taqsimlash, mikro-, mezo- va makrotsikllar, mashg’ulotlarni boshqarish va nazorat qilish.

**Tadqiqot ob’ektlari:** BO’SMM boshlang’ich tayyorgarlik guruhidagi 10-12 yoshli o’g’il bolalar.

**Ishning maqsadi:** 10-12 yoshdagi yosh sportchilarda chidamlilikni tarbiyalash vositalari, usullari va metodlarining samarali rejalashtirilishini ishlab chiqish va tajribada asoslab berishdan, ularning funktsional tayyorgarligini oshirishdan, gimnastika mashg’ulotlariga qiziqish uyg’otish hamda chidamlilik zarur bo’lgan sport turlari ikkiun zahira tayyorlashdan iborat.

**Tadqiqot metodlari:** ushbu ilmiy tekshirish ishlarini amalga oshirish quyidagi uslublardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o’rganish va tahlil qilish; pedagogik kuzatuvlar; pedagogik nazorat testlari; pedagogik uslublar; antropometrik ko’rsatkichlar; ish qobiliyatini baholash; matematik statistika uslublari.

**Olingan natijalar va ularning yangiligi:** tadqiqot jarayonida mashg’ulot vositalari va uslublari aniqlandi, yillik o’quv reja bo’yicha taqsimlanishi va tuzilishi tajribada isbotlandi; jismoniy tayyorgarlik bo’yicha majmualar ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Yosh gimnastikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini baholash shkalasi ishlab chiqildi.

**Amaliy ahamiyati:** BO’SMM boshlang’ich tayyorgarlik guruhida umumiy va maxsus chidamlilikni tarbiyalash, tezkorlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yo’naltirilgan mashg’ulotlarni tashkil etish va o’tkazish, o’rgatish

vositalarini qo'llash bolalar jismoniy tayyorgarligining yuqori darajada rivojlanishiga olib keldi. Tadqiqot natijalaridan BO'SM o'quv-mashg'ulot jarayonida, shu bilan birga, o'rta ta'lim maktablari o'qituvchilari uchun o'quv uslubiy material sifatida foydalanish mumkin.

**Tatbiq etish darajasi va iqtisodiy samaradorligi:** tadqiqot natijalari 18 - sonli BO'SM ning yosh gimnastikachilar tayyorlash o'quv jarayoniga tatbiq qilindi, bu ularning sport texnik tayyorgarlik darajasini oshirishga va III, II o'smirlar sport razryadi talablarini bajarishlariga imkon berdi.

**Qo'llanish (foydalanish) sohasi:** bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati.

## RESUME

The thesis of E.ISLOMOV to the subject: "Organizing and undertaking the athletic gymnastics in teenage athletic school".

**Actuality of the work.** Gymnastics is widespread type of sport in the world and in Uzbekistan. Especially it is helpful for the young generation to grow healthy. For the 10-12 year-old children muscles will be developed by the help of sport, gymnastics is one of them. While doing these actions thermoregulation of heart and breathe systems will develop.

**Methods of investigation.** Many specialists Kulikov V.N., Popov V.P., Suslov F.P, Xolodov J.K. studied teenagers' braveness and tolerance and worked on gymnastics and practicing this type of sport. Age significance and different interests were learned by Farfel, Filin, Lines, Malkov, Polunin, Xankeldiev, Shakirjonova K.T and others till now.

**The aim of the research work.** It aims to train tolerance of 10-12 year-old sportsmen, work on their style efficiently, increase their functional training, making alternatives for the sports.

**Tasks of the research work.** It includes following:

- Studying all the informative sources, books concerning on this theme.
- Analysing and indicating physical raise and physical training degree of 10-12 year-old children
- Pointing out styles and visual aids used in the yearly schedule of the children's and teenager's school.

**The subject of the research work.** All the lessons conducted in the classes of children and teenager sport schools.

**Methods of the research work.** These methods were used in the research work: analyzing and generalizing scientific books, pedagogic tests, pedagogical views, mathematic statistics and others.

**The Objects of the study:** scholastic-burn-in process for the 10-12 year-old children in group of initial preparation of young athlete.

**The Aim of the work:** is concluded in development and experimental motivation of the efficient planning of facilities, acceptance and methods of the education to endurance of young athlete at the age of 10-12, in increasing their functional preparedness, in upbringing the interest to be occupied with athletics and preparing the reserve for that sport, in which endurance is necessary.

**The Methods of the study:** For solution of the problems following methods were used in work: theoretical analysis and generalization material scientific - methodical literature, pedagogical observations, pedagogical checking tests, pedagogical experiment, metrical measurement, estimation of capacity to work, methods of the mathematical statistics.

**Actuality of the work.** Gymnastics is widespread type of sport in the world and in Uzbekistan. Especially it is helpful for the young generation to grow healthy. For the 10-12 year-old children muscles will be developed by the help of sport, gymnastics is one of them. While doing these actions thermoregulation of heart and breathe systems will develop.

**Tasks of the research work.** It includes following:

- Studying all the informative sources, books concerning on this theme.
- Analysing and indicating physical raise and physical training degree of 10-12 year-old children
- Pointing out styles and visual aids used in the yearly schedule of the children's and teenager's school.

**The subject of the research work.** All the lessons conducted in the classes of children and teenager sport schools.

## РЕЗЮМЕ

Диссертации Э.Исломова на тему: «Организация и проведения спортивной гимнастики в юнешско спортивной школе »

**Ключевые слова:** виды подготовки, распределение средств тренировки, микро-, мезо- и макроциклы, контроль и управление тренировочным процессом.

**Объекты исследования:** учебно-тренировочный процесс детей 10-12 лет в группах начальной подготовки юных гимнастов.

**Цель работы:** заключается в разработке и экспериментальном обосновании эффективного планирования средств, приемов и методов воспитания выносливости у юных спортсменов 10-12 лет, в повышении их функциональной подготовленности, в воспитании интереса к занятиям гимнастикой и подготовке резерва для тех видов спорта, где необходима выносливость.

**Методы исследования:** для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение материалов наиккино-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогические контрольные тесты, педагогический эксперимент, антропометрические измерения, оценка работоспособности, методы математической статистики.

**Полученные результаты и их новизна:** экспериментально обоснованы структура и распределение тренировочных средств по годам. Составлен комплекс упражнений по воспитанию физической выносливости, разработаны контрольные упражнения по СФП, и ТП, комбинации и шкалы оценки уровня физической и технической подготовленности юных гимнастов.

**Практическая значимость:** применение тренировочных средств избирательной направленности для воспитания общей и специальной выносливости, развития силы, быстроты и других физических качеств в

группах начальной подготовки ДЮСШ способствовало развитию физической подготовленности детей 10-12 лет. Результаты исследования могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе в ДЮСШ, а также как учебно-методический материал для учителей общеобразовательных школ.

**Степень внедрения и экономическая эффективность:** результаты исследований были внедрены в учебный процесс подготовки юных гимнастов ДЮСШ №18, что позволило им повысить уровень спортивно-технической подготовленности и выполнить III и II юношеский спортивный разряд.

**Область применения:** теория и методика юношеского спорта.