

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ  
ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

*Қўлёзма ҳуқуқида*

*УДК 796 0161*

КАРИМОВ ФАХРИДДИН ХУРРАМОВИЧ

**“БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРДА АМАЛИЙ  
ГИМНАСТИКАНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ  
РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ”**

5А 610501 – Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича)

Магистр академик даражасини олиш учун  
ёзилган диссертация

Илмий раҳбар:  
доц.ЭШТАЕВ А.К.

## МУНДАРИЖА

### КИРИШ

#### I БОБ. МУАММОНИНГ ЎРГАНИЛГАНЛИК ДАРАЖАСИ

- 1.1. Ихтисослашган амалий гимнастика
- 1.2. Ўқувчиларни жисмоний сифатларини ривожлантириш масалалари
- 1.3. Амалий гимнастика машқларини тарифи
  - 1.3.1. Юриш ва югуриш
  - 1.3.2. Мувозанат сақлаш машқлари
  - 1.3.3. Тирмашиб чиқиш машқлари
  - 1.3.4. Улоқтириш ва илиб олиш машқлари
  - 1.3.5. Ирғитиш ва илиб олиш
  - 1.3.6. Юкни кўтариш ва кўтариб юриш машқлари
  - 1.3.7. Эмаклаб ўтиш машқлари
- 1.4. Гимнастика бўйича амалий машғулларда ўқув ишини ташкил қилиш
- 1.5 Гимнастика дарсларида амалий машқларнинг воситалари

#### 1.6. Жисмоний сифатларни ривожлантириш

#### II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

- 2.1. Тадқиқот вазифалари
- 2.2. Тадқиқот услублари
  - 2.2.1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили
  - 2.2.2. Педагогик тест синовлари
  - 2.2.3. Педагогик тажриба

2.2.4. Педагогик кўзатув

2.2.5. Математик статистика услублари

2.3. Тадқиқотни ташкил қилиш

III БОБ. БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ХАРАКАТ  
СИФАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ

3.1. Машғулот мазмунининг таркиби

**ХОТИМА**

**АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР**

**ФОЙДАЛАНГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ**

## КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг ташаббуси ва доимий раҳнамолигида жисмоний тарбия ва спорт борган сари Давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида ривож топиб бормоқда. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун ҳамда ушбу соҳа бўйича қабул қилинган ва айти кунда изчиллик билан ҳаётга тадбиқ этилиб келинаётган қатор ҳукумат қарорлари бунга яққол мисол бўла олади. Айниқса, бу борада гимнастика турларининг ривожланишига алоҳида эътибор қаратилиши таҳсинга сазовордир.

Жамият тараққиёти сари интилаётган ҳар бир давлат, энг аввало, фуқаролари бўлмиш халқнинг ва айтиқса ўсаётган ёш авлоднинг баркамоллигини энг катта бойлик деб билади ҳамда уларга ҳаётдаги барча қулай бўлган шароитларни яратишга ҳаракат қилади. Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришиши демократик жамиятни шакиллантириш муносабати билан бугунги кунда олиб борилаётган ислохотлар давомчилари кимлар бўлиши жихатда муҳим бўлиб қолмоқда.

Юксак маънавий-ахлоқий қадриятларни ўзида мужассам этган баркамол шахсни етиштириш, миллий қадриятларни сақлаб қолиш, ўсиб келаётган ёш авлод соғлигини мустаҳкамлаш ва ижобий ҳал қилиш учун ҳукуматимиз раҳбарлари барча имкониятларни яратмоқда.

Президентимиз И.А.Каримов «Соғлом авлод учун» орденини топшириш маросимида сўзлаган нутқларида алоҳида таъкидлаб ўтганлар: «Биз наслимизнинг келажаги соғлом авлод учун кураш бошладик. Шу ном билан орден таъсис этдик ва махсус халқаро жамғарма туздик. Бу бежиз эмас, албатта. «Соғлом авлод» деганда биз фақат жисмонан бақувват фарзандларимизни эмас, балки маънавий бой авлодга эга бўлган халқни тушунишимиз керак. Бундай халқни ҳеч қачон ҳеч ким енга олмайди. Буни ҳаммамиз яхши англаб олмоғимиз шарт» (1,2,3,4).

Маълумки ҳозирги кунда Республикамизда аҳолининг турмуш фаровонлигини ошириш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва

спортни аҳоли ўртасида оммалаштириш, келажагимиз бўлмиш ёш авлодни ҳар томонлама етук ва жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш бўйича жуда катта ишлар амалга оширилмоқда. Бундай хайрли ишлар нафақат мустақил Ўзбекистонимиз келажаги учун ғамхўрлик кўрсатиш, балки ҳозирги мураккаб шароитларнинг давр тақозоси ҳамдир.

Шу сабабли боғча ёшидаги ва бошланғич синф ёшидаги болаларининг жисмоний тарбия машғулотларининг сифатли янги шакилларни қўллаган ҳолда ўтказиб бориш алоҳида аҳамиятга эга. Қизиқарли ва сифатли машғулотларни ўтказиш бола соғлигини мустаҳкамлашга, иш қобилиятини ва ҳаракат фаоллигини оширишга имкон яратади. Ҳозирги даврга келиб жисмоний тарбия ва спортга давлатимиз жуда катта эътибор бермоқда. Таълимнинг турли йўналишларида болалар боғчасидан бошлаб, токи университет даражасигача жисмоний тарбия ва спортни ролини ва аҳамиятини ошириб борилмоқда. Ҳалқ таълими ислоҳати, болаларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш масалаларини ечиш кўндаланг қўйилган. Шунинг учун бу ёшдаги болаларнинг ҳаракат активлигини даражасини билиш мақсадида илмий изланишлар олиб бориш долзарб масала бўлиб қолди. Олимлар ва мутахассислар олдида тез ечимини топиш керак бўлган қатор вазифалар турибди. Бу вазифаларни ечиш учун эса олимлар аниқ ва унумли тизимни ишлаб чиқишлари керак. Жисмоний тайёргарликни турли хил кўринишда қулай воситаларни томонлама кўрсатгич ўзгартиришлар киритиш борасида ишлар олиб борилиши лозим. Ўрта таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбиқ қилиш ва амалга ошириш ягона дастурга жамланган бўлиши зарур. Муаммони долзарблиги шундан иборатки, бир томондан болаларда турли хил хасталиклар учраб туриши, иккинчи томондан ҳозирги даврга келиб спорт турлари бўйича иш олиб борадиган гуруҳларнинг нисбатан ҳаммаси пуллик бўлганида. Бунинг натижасида болалардан жисмоний қобилиятларни ҳаракат фаоллиги пасайиб бормоқда.

Ўрта таълим муассасаларида ўқув машғулотларини асосий гимнастика воситаларидан фойдаланиб ўтказилишига ва уларни ёшига эътибор бериш керак. Бу эса ўз навбатида болаларнинг турли ёшдаги болаларнинг жисмоний қобилиятларини оширади ва соғлиқлари тикланади. Шу билан бирга бу кўрсаткичларни таҳлил қилиб болаларнинг ҳаракат тайёргарлигини оширишдаги олдимизга қўйилган вазифалар ўз ечимини топади. Жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиш ва эҳтиёж ошиб боради.

Муаммонинг долзарблиги. Гимнастикани амалий машқларини ўргатишга, ўқув-дарс жараёнини такомиллаштиришга қаратилган. Гимнастикани амалий машқлар воситаларидан фойдаланиш ва дидактик қонуниятларга асосланган тайёргарликни олиб бориш керак.

Ўқув-дарс жараёнини шакллантириш, унинг самарадорлигини оширишга қаратилган самарали педагогик технологияларни ишлаб чиқиш ҳамда амалий синовдан ўтказиш муаммолари илмий объект сифатида кўпгина олимлар эътиборини жалб қилиб келмоқда. Жумладан В.М.Смолевский, М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков (30, 34) каби етакчи мутахассис-олимлар тадқиқотлари мактаб ёшдаги ўқувчиларни жисмоний ҳаракат тайёргарлиги жараёнини шакллантириш мавзуларига қаратилган.

Ўқув амалиёти тажрибаси шуни кўрсатадики, ўқувчиларни тайёрлашда қўлланиладиган анъанавий услуб ва воситалар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг муайян босқичида ўз самарадорлигини йўқотиши ёки сустлаштириши мумкин. Натижада, болаларнинг дастурдаги гимнастика машқларини узлаштиришда ҳам, жисмоний ва функционал имкониятлар ҳам тараққиётдан тўхташи эҳтимолдан ҳоли эмас. Бундай вазиятни келиб чиқиши табиий ҳолатдир. Чунки организмнинг юкламаларга мослашиш имконияти чексиз бўлмайди, анъанавий юкламаларга кўникиш ҳосил бўлади, ихтисослаштирилган гимнастиканинг амалий машқлари жисмоний тайёргарлигини ўсишига «қудрати» етмай

қолади.

Қайд этилган ҳолатлар бизни ўрта таълим мактабларида бошланғич синф ўқувчилар мисолида уларнинг жисмоний ва амалий машқларни самарадорлигини оширишга мўлжалланган.

Ушбу муаммони ўрганишга бўлган қизиқиш нафақат камаймаяпти, балки борган сари ортиб бормоқда. Бошланғич синф ўқувчиларни ҳаракат тайёргарлигини такомиллаштириш «калитини излашга» масъул ўқитувчилар ўзларининг ижодий фаолиятида назариётчи-педагоглар, физиолог, шифокор, руҳиятшунослар тадқиқотларига асосланадилар. Чунки 6-10 ёшли болаларни дарс жароёнини олиб бориши кенг қамровли ва серқиррали мураккаб жараён дир.

Қанчалик гимнастик машқлар элементлари ва ҳаракатлар мажмуаси ҳамда уларни жисмоний ва координацион жиҳатдан ижро этиш имконияти қийинлашиб, мураккаблашиб борса, шунчалик мутахассис-ўқитувчилар ва илмий ходимлар олдида ҳал қилиниши муҳим бўлган масалалар доираси кенгаяди.

Дарсларда рўй бераётган мазкур ҳолат ва шаклланив йўналишлари гимнастик машқларга ўргатиш ва мувофиқ жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнларини самарали бошқаришда асосий мўлжал бўлиб хизмат қилади.

Мавзу доирасида таҳлил қилинган адабиётлардан шу нарса аниқландики, ҳанўзгача гимнастика кўпкурашнинг алоҳида турларига хос жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлигини таъминловчи илмий асосланган машқлар мажмуаси ҳамда шу жараён самарадорлигини баҳоловчи меъёрий талаблар поёнига етмаган, ўқувчиларни тайёрлаш амалиётида эса ушбу муаммо назардан четда қолган.

Бинобарин, ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш жараёни шундай ташкил этилиши лозимки, олдиндан амалий гимнастика машқлари нафақат машқлар элементларига ўргатиш масаласини енгиллаштириши, балки дастлабки ўзлаштирилган машқлар қайд этилган машқларга

Ўргатишда асосий манба бўлиб хизмат қилиши мақсадга мувофиқдир. Бунга етакчи техник хусусиятларга эга кенг амалий гимнастик машқлар мажмуасига асосан ишлаб чиқилган мувофиқ жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлиги ҳамоҳанг бўлиши мумкин. Ташкилий ва услубий жиҳатдан бундай ихтисослаштирилган тайёргарлик нафақат таснифий (классификацион) асосда уюштирилиши керак, балки махсус танланган ўқув-тренировка машқлари ёрдамида олиб борилиши муҳим аҳамият касб этади.

Тадқиқотнинг мақсади - амалий гимнастика машқларини воситаларини оптимал тақсимлаш асосида ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш.

Тадқиқот объекти – умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний тарбияси.

Илмий фарази – гимнастиканинг амалий машқларини ўқув жараёнига қўлланилса ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиг жараёни тезлашиши кутилмоқда.

Тадқиқот предмети – ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда амалий гимнастика машқларидан фойдаланиш методикаси.

Илмий янгилиги – бошланғич синиф ўқувчиларни жисмоний сифатларни ривожлантириш учун танлаб йўналтирилган машғулот воситаларнинг қўлланилиши уларнинг жисмоний тайёргарлигининг ривожланишига ёрдам берди.



# І БОБ. МУАММОНИНГ ЎРГАНИЛГАНЛИК ДАРАЖАСИ

## 1.1. Ихтисослашган – амалий гимнастика

Ихтисослашган амалий гимнастика – шуғулланувчиларнинг умумий жисмоний ривожланишга ва уларнинг ўз ихтисосларига хос меҳнат ҳаракатларни тезроқ ўзлаштиришга мўлжалланган. Ихтисослашган амалий жисмоний тайёргарликнинг таркибий қисми ҳисобланади.

Ихтисослашган амалий тайёргарлик асосан турли касбдаги ишчиларни тайёрлайдиган ихтисослашган техника билим юртларида, шунингдек олий ўқув юртлари ҳамда техникумларда ўтказилади. Бу тайёргарлик уч қисмдан иборат: умумий, ихтисослашган амалий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Умумий жисмоний тайёргарлик шуғулланувчиларни ҳар томонлама, гармоник ривожлантириш ва соғломлаштиришга қаратилган. Бу тайёргарлик турли спорт турлари машғулотларни: енгил атлетика, чанғи, сузиш спорти ва ҳоказоларни ўз ичига олади. Бу тайёргарликда айниқса қуйдаги гимнастика машқлари катта ўрин тутаяди:

Буюмсиз ва буюм билан умумривожлантирувчи машқлар.

Оммавий тусдаги снарядлар /гимнастика девори скамейка, арқон хода ва бошқалар/даги машқлар.

Оддий акробатика машқлари.

Оддий ва таяниб сакрашлар.

Бўлажак касбни тезроқ эгаллаб олишга мўлжалланган. Ҳамма учун ягона бўлган умумжисмоний тайёргарликдан фарқли ўлароқ ихтисослашган амалий тайёргарлик бўлажак ишлаб чиқариш фаолиятини ҳисобга олган ҳолда ўтказилади. Унинг дастурига ихтисослашган амалий гимнастика киради, унинг ҳажми ва характери ўқувчиларнинг ихтисоси ва шуғулланувчилар меҳнатининг шароити ва хусусиятига боғлиқдир.

Ихтисослашган амалий гимнастика шуғулланувчиларнинг ишлаб чиқариш фаолиятида асосий ишни бажарадиган мускул гуруҳларини

ривожлантиришга, шунингдек бўлажак касбга зарур бўлган ҳаракатларни ўстиришга мўжалланган. Бундан ташқари меҳнат жараёнига ўхшаш бўлган машқлар ёрдамида аниқ касб соҳасида муваффақиятлироқ ишлаш учун зарур бўлган жисмоний сифат ва ҳаракат малакалари ривожланади..

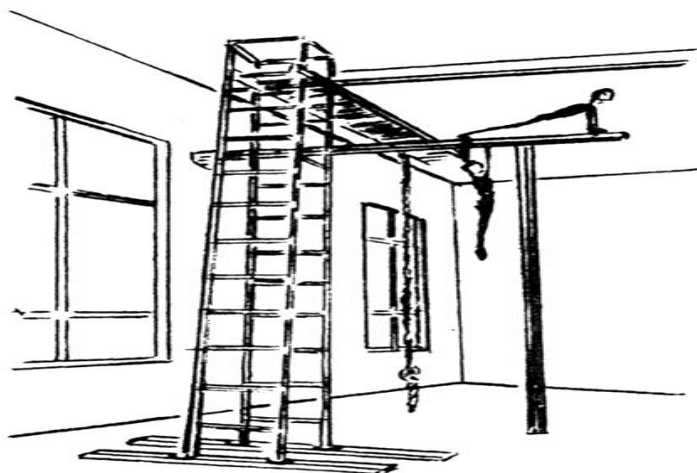
Ихтисослашган амалий гимнастикага қуйилган вазифаларга мувофиқ равишда ҳамма машқлар: умумривожлантирувчи ва эркин, снарядлардаги, саф ва амалий, акробатика ва бадиий гимнастика машқлари, қўлланилиши мумкин.

Кейинги вақтларда дурадгор, буёқчи ва сувоқчиларнинг ихтисослашган амалий жисмоний тайёргарлик машқлари ишлаб чиқарилиб синовдан ўтказилган эди. Уларнинг жисмоний тайёргарлик дастурининг кўп қисмини ҳам амалий гимнастика эгаллайди.

Монтажчилар ва ГЦОЛИФК гимнастика кафедраси монтажчи хавозада ишловчилар учун ихтисослашган амалий гимнастиканинг илмий асосланган дастурини ишлаб чиқишни илтимос қилиб мурожаат қилади. Мазкур дастур тузилаётганда эса хавозада ишловчи монтажчиларнинг юксакда тор майдонда, кўпинча оғир асбобларни кўтариб (пайванд қилиш аппаратлари, катта гайка калитлари ва бошқалар билан) ишлашлари, уларнинг тор жойлардан юришлари, иш жойида тик темир нарвондан чиқишлари ва нарвондан нарвонга ўтишлари шунингдек чикқанда бирон нарса ёрдамисиз фақат қўл билан ушлаб чиқишлари ва ҳокозолар ҳисобга олинган.

Тадқиқотлар тажрибали хавозакорларнинг жисмоний тайёргарлиги спортнинг II-разрядига эга бўлган гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлигига тенг келишини кўрсатади. Демак, ихтисослашган амалий гимнастика дастури шундай тузилиши керакки, машғулотларнинг охирига келиб шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси малакали ишчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасига яқинлашсин. Бу масалани ҳал қилиш учун умумривожлантирувчи машқлар, турник ва қўшпояларда бажариладиган машқлар, нарвон ва арқонларга тирмашиб чиқиш

машқлари, таяниб сакрашлар махсус танлаб олинган эди.



1-расм. Яккачўпда юрган хоалтда машқ бажариш

Бу вазифалар баландликда тура олиш кўникмаларига боғлиқдир. Бу вазифалар йўлқадан, акробатик сакрашлар, батутда сакраш ва баланд иншоатда бажарилувчи, худди ишчи бажарадиган операцияларга ўхшаш машқлар ёрдамида хал қилинади /250-расм/. Баландликка нисбатан муҳофаза реакциясини камайтириш ва ўз кучига ишонч ҳосил қилдириш учун шуғулланувчилар монтаж тасмасини тақиб баланд ҳавозадан пастга сакраш машқларини бажаришган.

Машғулотлар дарс шаклида ҳафтасига икки марта 90 минутдан ўтказилган. Биринчи 30 минутда ўқувчилар ҳаммалари биргаликда чигил ёзиш, буюм билан ва буюмсиз умуривожлатирувчи машқларни бажаришган. Кейинчалик 3 та бўлимга ажратилган ва улар доира бўйлаб алмашилиб, дастурнинг айрим турлари билан 20 минутдан шуғулланишган /турникдаги машқлар, батутда сакрашлар, баланд ҳавозадаги машқлар ёки акробатика сакрашлари, таяниб сакрашлар ва ҳоказолар шулар жумласидандур/.

Махсус жисмоний тайёргарлик юқорида баён қилиб ёзилган турларидан фарқли улароқ дарсдан ташқари тўғарак машғулотларида ўтказилади. У касб фаолиятининг яхшиланишига ёрдам бериш учун бирон

бир спорт турида такомиллашишни назарда тутди. Ўқувчи истаган спорт тури билан шуғулланиши мумкин, бироқ ҳар бир муайян ихтисос учун у ёки бу касб ишчиларига фойдалироқ спорт турларини тафсия қилиш мумкин чунончи, монтажчи ҳавозкорлар учун батутда сакрашлар, спорт гимнастикаси машқлари акробатика сакрашлари сувга сакраш шунингдек чанғида, трамплиндан сакрашлар катта ёрдам кўрсатади. Кўрсатиб ўтилган спорт турларида такомиллашиб ва уларни муайян спорт натижаларига эришгандан сўнг ҳавозкорлар мақсадига мувофиқ равишда ўз меҳнат ютуқларига таъсир қиладилар.

Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси умумий дастур машғулотлари ва факультатив машғулотлардан иборат. Ўқувчи қайси спорт тури билан шуғулланмасин, у бадан қиздиришга кирадиган ва спортчиларни махсус тайёргарлиги учун қўлланиладиган гимнастика машқларини албатта бажаради кўрсатилган машғулотларга ихтисослашган амалий гимнастикага ҳос бўлган машқларни киритиш тавсия қилинади. Шундай қилиб ихтисослашган амалий гимнастикани жисмоний тайёргарлик кўришдаги аҳамияти жуда каттадир.

## **1.2. Ўқувчиларни жисмоний сифатларини ривожлантириш масалалари**

Жисмоний тарбия ва спорт инсонни жисмоний ривожланиши, унинг онтогенетик тараққиётида жисмоний сифатлари, морфофункционал ва психологик имкониятларининг ўзгариш қонуниятлари билан боғлиқдир (27,30,31,39).

Жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёни турли ёшдаги ўқувчиларни жисмоний тарбия тизимининг устивор ва ажралмас қисмига мансубдир. Кўпгина тадқиқотлар шунини кўрсатадики, ушбу сифатларни ривожлантириш самарадорлиги ҳаракат малакаларига ўргатиш муддати ва шу малакаларни ўзлаштириш суръатини белгилайди (31, 40, 60).

Сўнгги йилларда гимнастик элементларнинг ўргатиш жараёни

мураккаблашиб бориши, ўқитувчилар воситаларни кенг ишлатилмаганлиги ўқувчиларни жисмоний сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштириш масаласига алоҳида эътибор қаратилмаганлиги ва керейли ёрдамчи жихозларни қўлламоқда.

Гимнастик машқларга дастлабки ўргатиш жараёнида болалар тренерлари, аксарият ҳолларда, айрим муаммоларга дуч келиши кузатилиб туради. Жумладан, ҳатто энг оддий гимнастик элемент техникасига ўргатишда муайян жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига таянилади. Аммо кўпинча шу сифатларнинг ривожланганлик даражаси гимнастик элементларни самарали ўзлаштириш имконини бермайди. Шундай вазиятларда одатда икки йўналишда ташкил этиладиган махсус машғулотдан фойдаланиш тавсия этилади. Ушбу турдаги машғулотларнинг йўналишларидан бири – бу ҳаракат қобилятини шакллантириш, иккинчиси – ҳаракат кўникмаларини тарбиялаш. Қайд этилган вазифаларни алоҳида мустақил ва биргаликда ҳал этиш мумкинлигидан қатъий назар мувофиқ жисмоний сифатларни ҳам бир йўла ривожлантириш зарур бўлади. Бинобарин, замонавий гимнастик машқларни самарали ўзлаштириш устивор жиҳатдан ихтисослаштирилган жисмоний тайёргарликка боғлиқдир.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнини ўз ичига олади.

Мутахассис-олимларнинг фикрига кўра, дастлабки тайёргарлик босқичида шуғулланаётган ёш гимнастикачиларда шу ёшда қулай кечадиган жисмоний сифатларни, жумладан, тезкорлик-куч, эгилувчанлик, чакқонлик ва алоҳида координацион сифатларни ривожлантирмоқ лозим (28,31,40).

Ушбу жисмоний сифатларни ривожлантиришда қайси бирига устунлик билан ёндошиш масаласида мутахассислар фикри турлича. Бир гуруҳ мутахассислар тезкорлик, куч-тезкорлик сифатлари ва координацион қобилятга урғу бериш лозимлигини таъкидлайдилар . Улар шу

сифатларга устунлик берилишини болаларнинг ёш хусусиятига мутаносиб эканлиги билан изоҳлайдилар. Бошқа бир гуруҳ олимлар жисмоний сифатлар ўртасидаги узвий боғлиқликни эътиборга олган ҳолда, мазкур ёшдаги болаларда барча сифатларни баровар ривожлантириш муҳимлигига эътибор қаратадилар (28,31,49).

Шу билан бир қаторда бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг асосий жисмоний сифатларини турли йўналишда, жумладан гимнастик элементларга мос йўналишда ўрганиш бўйича ўтказиладиган тадқиқотлар деярли йўқ эканлиги кузатилди.

Куч ва куч-тезкорлик сифатларини тарбиялаш. Ўқувчиларни жисмоний тарбия дарслар амалиётида куч сифати беқиёс аҳамиятга эгадир. Ўқувчи қандай ҳаракат (чопиш, сакраш, ўтириш, осилиш, улоқтириш, гимнастик снарядларда машқ бажариш ва ҳ.к.) қилмасин шу ҳаракатнинг самарадорлиги куч билан боғлиқдир. Қолаверса куч хаётий зарур тайёргарлик жараёнида асосий омил бўлиб хизмат қилади (27,60.). Ю.В.Менхин (43,44) ларнинг ишларида ўқувчиларнинг куч тайёргарлиги билан мураккаб гимнастик элементларни ўзлаштириш ўртасида узвий боғлиқлик борлиги эътироф этишган.

Айрим тадқиқотчилар (12,20,33,61 ) тарбиялаш мушкулроқ бўлган нисбий кучни техник натижаларга ижобий таъсир этишини аниқлаганлар. Л.В.Кобзарь (31) нинг таъкидлашича, ёш улғайган сари нисбий кучнинг ривожланиши сусайиш билан изоҳланади. Лекин, бу ҳолат ўзга жисмоний сифатларнинг (шу жумладан ўзга куч сифатларини ҳам) максимал шаклланганлиги билан бартараф этилиши мумкин.

Аксарият мутахассисларнинг эътироф этишича, куч тайёргарлигига болалик ва ўсмирлик ёшдан бошлаб эътибор қаратиш лозим (30,25,23,50,53) ларнинг маълумотларига мувофиқ, болалиқдан бошлаб нафақат умумий куч тайёргарлигини шакллантириш даркор, балки махсус куч сифатларини ҳам ривожлантириш мақсадга мувофиқдир.

М.Д. Журавин (23) таклифига кўра куч тайёргарлигига кичик

ёшдаги ўқувчилар машғулотларда ҳам урғу бериш лозим, лекин бундай ёндошув умумий жисмоний тайёргарлик доирасидан чиқиб кетмаслиги маъқул.

Айрим олимлар (31,41) кучни ривожлантиришнинг энг қулай даври 7-9 ва 13-17 ёшларга тўғри келиши керак деб таъкидлайдилар.

Қайд этилган маълумотлардан кўришиб турибдики, куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган машқларни табақалаштирилган тарзда болалар ва ўсмирлар машғулотларида тўла-тўқис қўллаш мумкин. Шу билан бир қаторда эътиборли жойи шундаки, 6-10 ёшли ўқувчи болаларда куч сифатларини қайси тартиб ва йўналишда ривожлантириш зарурлиги етарли даражада исбот қилинмаган.

Кўпчилик олимлар, тезкорлик-куч қобилиятларини ўрганиш натижасида уларни шиддатли ўсиши 9-10 ёшдан бошланиб, 13-14 ёшгача давом этади деган хулосага келишган (31,40,53).

Кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларида тезкорлик-куч қобилиятлари муайян ҳаракат малакаларини ижро этишда максимал мушак кучини қисқа вақт оралиғида намоён бўлиши билан изоҳланади (22,23,31).

Жисмоний тайёргарлик шакллантириш доирасида тезкорлик сифатини ривожлантириш алоҳида аҳамиятга эгадир. Чунки айнан ҳаракат тезкорлиги нафақат мактаб дастурини узлаштиришга юқори спорт натижаларига эришиш имкониятини яратади, балки бундай йўналишда кечадиган жараён болаларга кейинчалик спорт турларида ўз ифодасини топади. Қатор мутахассисларнинг фикр билдиришича (28,31,40,41), тезкорлик сифатини ривожланишнинг энг қулай даври 9-13 ёшга тўғри келар экан. Тезкорлик сифатининг салмоғи куч ва тезкорлик-куч сифатларига боғлиқдир. Бинобарин, шуғулланаётган болаларда ушбу сифатнинг етарли даражада шаклланмаганлиги келажакда уни тиклаш имконини бермайди.

Маълумки, ҳаракат тезлигини ривожлантириш самарали воситалардан бири югуришдир. А.И. Кравчук(34) ва Ж.К. Холодов (59)

лар максимал ва максималга яқин тезкорликни ривожлантириш учун 20 м дан 60 м гача югуриш воситасини таклиф этадилар. Лекин, бундай машқлар таъкидлашича, ҳажм жиҳатидан кўп бўлиши тавсия этилмайди.

Айрим тадқиқотчилар (28,31) ) максимал тезликда югуриш болалар организмига ҳар доим ҳам ижобий таъсир этавермайди деган хулосага келишган.

Кўпгина мутахассислар тезкорликка оид машқлар ўз амплитудаси ва моҳияти жиҳатларидан ўргатилаётган ҳаракат малакасига яқин, турдош бўлгани мақсадга мувофиқдир дейдилар. Уларнинг фикрига кўра, бу борада ўргатилаётган ҳаракат техникасига яқин ёки мос ҳаракатли ўйинларни қўллаш мумкин С.С. Коровин(32).

6-10 ёшдаги ўқувчиларни жисмоний тарбиясида чидамкорлик сифати ҳам ўзига хос, ўта муҳим хусусиятга эгадир.

Чидамкорлик – бу машқларни кўп марта такрорлаш натижасида вужудга келадиган толиқиш аломатларига қарши таъсир кўрсатувчи сифатдир. Айрим тадқиқотларда куч чидамкорлиги ва аста кечадиган кучни гимнастик машқларни муваффақиятли ижро этишдаги аҳамияти исботлаб берилган (34,35,83,143).

Л.П.Семёнов, А.Г.Трифонов, А.П.Колосов(52), В.М.Смолевский, Ю.Г.Гавердовский (53) ларнинг назарига биноан, ёш ўқувчиларнинг статик элементларни маҳорат билан ижро этиш кўникмасига эга бўлмаганидан, улар жисмонан етук эмаслигидан деб изоҳланади. Тажриба шуни кўрсатадики ўқитувчилар аксарият холларда статик машқларга ўргатишни юқори синф дастури бўйича шуғулланиш даврида бошлайдилар. Аммо юқорида таъкидланганидек, куч тайёргарлиги, шу жумладан, статик куч машқларига ҳам, болалик ёшдан эътибор қаратиш зарур (12,29,31,32, 41 ). Ушбу мутахассис-олимларнинг фикрига мувофиқ, болалик ёшидаги ҳам мураккаб статик элементларни муваффақиятли ўзлаштиришлари мумкин. Ю.В.Менхин (43,44) нинг тадқиқотлари шуни кўрсатадики, 2-3синф йил шуғуллангандан сўнг ва етарли жисмоний тайёргарликка эришгандан



кейин статик машқларга ўргатиш ижобий натижа беради. Бунинг учун ёш гимнастикачилар даставвал эришган етарли махсус жисмоний тайёргарликка эга бўлишлари лозим.

Юқорида зикр этилган муаллифлар фикрларидан шу келиб чиқадики, иқтидорли ёш гимнастикачиларни тайёрлаш ва келажакда гимнастик кўпкураш машқларини муваффақиятли ижро этишда муҳим бўлган махсус чидамкорликни мукамал шакллантириш учун 6-9 ёшли гуруҳда шуғулланувчи болаларда умумий чидамкорликни ривожлантириш зарурдир (31 ).

Эгилувчанликни ва бўғимлар қайишқоқлигини тарбиялаш. Эгилувчанлик ва бўғимлар қайишқоқлиги ўқувчи болаларни ривожланишида устивор аҳамиятга моликдир (31,38,54 ). Болаларни ҳаракат фаолиятида деярли барча машқлар максимал амплитудада ижро этилади, бинобарин, мазкур зарурият эгилувчанлик ва қайишқоқлик қанчалик муҳим эканлигидан далолат беради. Айнан ушбу сифатлар гимнастик машқлар техникасини самарали ўзлаштириш, жисмоний сифатларни тежамли ижро этиш ва “Алпомиш ва барчиной” тестларини натижаларига эришиш истиқболини таъминлайди (12,13,20,33,61 ). Кўп сонли манбаларга (26 ) асосан эгилувчанлик ва бўғимлар қайишқоқлигини унумли ривожлантиришнинг устивор услуби – бу мушакларни «чўзиш» ва «бўшаштириш» машқларини сурункасига қайтаришдан иборат. Бундай машқларга фаол ва пассив эгилувчанликка оид ҳаракатлар, максимал амплитуда ва тезликда ижро этиладиган ёйсимон ҳаракатлар мисол бўлиши мумкин. Таъкидлаш жоизки, мазкур машқларни қўллашда, болаларнинг жисмоний ва морфофункционал имкониятлар эътиборга олиниши лозим.

Эгилувчанлик ва бўғимлар қайишқоқлигини тарбиялашда секин-асталик, изчиллик, кетма-кетлик, мутаносиблик тамойилларига амал қилиш машғулотлар самарасини белгилайди (31 ).

Координацион қобилиятларни тарбиялаш. Жисмоний тарбия

дакстурининг, жумладан, янги ҳаракатларни ўзлаштиришда, координацион қобилият ҳам долзарб омиллардан биридир (11,18,48,49 ).

Бошланғич синф ўқувчиларни координацион қобилиятларини ўрганиш масалалари А.А.Анищенко (7 ), М.Д.Журавина (23), каби тадқиқотчилар ишларида ўз аксини топган.

Н.А.Бернштейн (11), А.С.Жуков (22), В.И.Лях (37,38),П.К.Благуш(14) ларнинг тадқиқотларида координацион қобилиятни қисман акс эттирувчи ритмни хис қилиш ва уни ўзлаштириш масалалари аҳамиятли муаммо сифатида ўрганилган.

Қайд этилган адабиётлар таҳлили шундан дарак берадики, болаларнинг кичик ёшдан бошлаб юксак спорт натижаларига эришиб келаётганлиги уларнинг ҳаракат имкониятлари улкан эканлигини исботлайди. Ана вазиятни эътиборга олган ҳолда кўпгина мутахассислар жисмоний сифатларни ривожлантириш суръати болалиқдан бошлаб жадаллаштирилиши лозимлигига аҳамият қаратишади . Яна бошқа бир гуруҳ олимлар (45,48,49 ) кичик мактаб ёшидаги болаларда барча сифатларни бир маромда тарбиялаш зарурлигига эътибор қаратиш билан бир қаторда, 6-7 ёшда ҳаракат тезлиги, эгилувчанлик, эпчиллик ва статик кучни, 8-9 ёшли болаларда эса тезкорлик, эпчиллик, статик кучни ривожлантиришга урғу бериш муҳимлигини таъкидлайдилар. Дикқатни тортадиган жойи шундаки, кўпгина тадқиқотлар жисмоний тайёргарликнинг асосий таркиби ва фундаментал ўзгариши айнан дастлабки тайёргарлик босқичида амалга ошишини исботлайди (28,29, 31,40, ).

### **1.3. Амалий гимнастика машқларини тарифи**

#### **1.3.1. Юриш ва югуриш**

Юриш фақат оёқ мускулларини ишга солмасдан у бутун тана мускулларига таъсир кўрсатади ва юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларининг иш фаолиятини яхшилайдди.

Зўр бериш билан бўшашиш навбатланиб турадиган мускулларнинг бир текис иши хотиржам юрганда организмнинг осуда ҳолатга ўтиши учун қулай шароит яратади, шу билан бирга тез юрганда жисмоний юклама сезиларли даражада ошади.

Ҳар ҳил сафланишларда юриш гигиеник самарасидан ташқари жамоа бўлиб ҳаракатланиш малакаларини эгаллашга ҳам ёрдамлашади.

Гимнастика машғулотларида юришнинг қуйидаги машқлари қўлланилади: сайр қадами ёки оддий қадам, оёқлар учида, товонларда, оёқ қафтларининг ички ва ташқи қиррасида юриш, қўллар билан тиззаларга таяниб юриш, керишиб юриш, «сезиларсиз» юриш, тиззаларни баланд кўтариб (оёқларни олдинга букиб) юриш, ярим чўққайиб ва чўққайиб юриш, бир оёқни букканча кенг қадамлаб юриш, қадамларни жуфтлаб ва алмашиб юриш, олдинга ва ён томонга оёқларни чалиштириб юриш, юришни сакрашлар билан навбатлаштириб юриш.

Югуриш юришга нисбатан анча динамик машқдир, шу сабабли у ҳаракат аппаратиغا, юрак қон-томири ва нафас олиш тизимиغا анчагина катта таъсир ўтказади. Югуриш тезлик ва чидамликни такомиллаштиришнинг асосий омилларидан бири ҳисобланади.

Югуришнинг характер ва жадаллиги турлича бўлиши мумкин, шунинг учун у гимнастика дарсининг барча қисмларида қўлланилади.

Гимнастика машғулотларида қўлланиладиган югуриш машқлари: (оддий югуриш, тиззаларни баланд кўтариб югуриш, оёқларни олдинга, орқага букиб, олдинга, орқага ва ён томонларга силтаб югуриш, чалкаш қадамлар билан олдинга, ён томонга югуриш, қўшимча ҳаракатлар бажариб, бурилишлар, тўхташлар билан, буюмларни улоқтириш ва уни илиб олиш билан югуришлар, қайта сафланиб, турли тўсиқларни ошиб ўтиб, тўсиқлар устида югуриш, югуриш ва юришни) навбатлаштириш ва хоказо.

Ўргатиш методикаси. Юриш ва югуришни ўргатишнинг асосий методик яхлит ўргатишдир, яъни машқнинг қандай бажарилишини

кўрсатиш ва тушунтиришдан кейин уни яхлит бажариш таклиф қилинади.

Айрим ҳолларда, ўқувчилар машқни бажара олмаганларида қисмларга ажратиш методини қўллаш, яъни машқни қисмларга бўлиб бажариш мумкин.

Биринчи навбатда оёқ кафтларининг тўғри қуйилишига аҳамият бериш зарур. Оёқ кафтлари юришда бир-оз ташқарига, югуришда эса тўғри чизик бўйлаб босилади. Оёқларни ерда «судраладиган» қилиб ортиқча бўшаштириш ва шунингдек уларни ҳар доим ортиқча зўриқтириш ҳам ярамайди.

Гавданинг (вертикал ва ён томонларга) минимал чайқалишига эришиш зарур.

Юришда қўллар тирсак бўғинларидан ҳам, елка бўғинларидан ҳам эркин ва кенг ҳаракатланиши керак. Шуғулланувчиларни турли узунликда кадамлаб юриш ва югуришга ўргатиш зарур. Бунинг учун полда ёки майдончада белгилар қўйишдан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Юриш ёки югуришнинг бир туридан иккинчи турига ўтиш, одатда, ҳаракат чоғида амалга оширилади.

Физиологик юклама юриш ва югуришнинг тезлигини ва уларнинг бажарилиш давомийлигини ўзгартириш орқали бошқарилади.

Юриш машқларини ўтганда, айниқса болалар гуруҳлари билан машғулот ўтказилаётганда асосий диққат қоматни тўғри тутишга қаратилиши зарур.

### **1.3.2. Мувозанат сақлаш машқлари**

Мувозанат сақлашнинг зарур шарти умумий оғирлик марказининг таянч майдони устида жойлашишидир.

Таянч майдони қанчалик катта бўлса, мувозанат шунчалик турғун бўлади.

Мувозанат сақлаш машқлари қоматни шакллантириш учун катта аҳамиятга эга, чунки уларни бажараётганда бел ҳамда бутун гавда

мукулларининг тонуси анча ортади.

Мувозанат сақлаш машқлари полда ёки баландроқ таянч жойда (гимнастика ўриндиғида, ходада), турган жойда ва ҳаракатда бажарилади. Гимнастика машғулотида махсус мувозанат сақлаш машқлари кўпинча баландроқ таянч жойда бажарилади.

Турган жойда бажариладиган машқларга; кичик таянчда оёқ учларида, товонларда, бир оёқда тик туришлар, қўл, оёқ, гавда ҳаракатлари билан бажариладиган машқлар (масалан, бир оёқда шунингдек икки оёқда бурилишлар, сакраб бурилишлар, (бир ва икки оёқда ўтиришлар) киради.

Баландроқ таянч жойда бундан ташқари, пастроқ ҳолатдан баландроқ ҳолатдан пастроқ ҳолатга (шу жумладан ётиш ҳолатига ҳам) ўтиш, ўтирган ҳолатдан силтаниб ўтиш машқлари бажарилиши мумкин.

Ҳаракатда бажариладиган машқларга қуйидагилар: юришининг барча турлари (оддий қадам, жуфтлама қадам, алмаш қадам, елка қадам билан олдинга юриш) югуриш ва рақс қадамлари билан ҳаракат қилишлар киради.

Мазкур машқлар груҳининг кўпроқ қисмини қўл ва гавданинг ҳаракатлари, тўхташлар, энгашишлар, бурилишлар ва ҳакозолар билан юришлар ташкил қилади.

Тусиқларни ошиб ўтиш, юкларни бир жойдан иккинчи жойга кўтариб ўтиш ва икки киши бўлиб алмашиб ўтиш ва аралаш таянишларда ҳаракат қилиш катта аҳмиятга эга. Ходада (яккаўпда) мувозанат сақлаш машқларни бажарганда арғамчилар, таёқчалар (сакраб ўтиш ёки остидан ўрмалаб ўтиш учун), тўлдирма тўплар (улар устидан хатлаб ўтиш учун) ва хоказолар тўсиқ бўлиб хизмат қилиши мумкин.

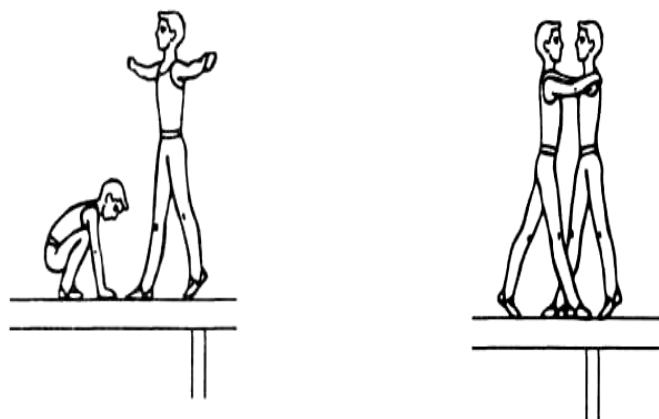
Кўтариб ўтиш учун юк сифатида тўлдирма тўплардан фойдаланилади. Яхши тайёргарликка эга бўлган гуруҳлардан шеригини кўтариб ўтиш мумкин.

Баландроқ таянч жойда икки киши бўлиб алмашиб ўтишининг икки асосий усули бор:

Шериклардан бири хода (яккачўп)га кўндаланг чўққайиб таянади ёки коринга ётиш ҳолатини қабул қилади, иккинчиси эса, унинг устидан хатлаб ўтади.

Шериклар учрашганда бир-бирининг елкаларидан ушлашиб, ўнг оёқлари кафтларининг ички қирралари бир-бирига теккунга қадар олдинга узатадилар ва бир-бирини ушлагунча узатилган оёқда чапга бурилишади. Бу усул мураккаб бўлиб, аввал полда ўргатишни талаб қилади ( 1- расм).

Аралаш таянишларда ҳаракатланиш машқлари тиззаларда тик туриб таяниш, чўққайиб таяниш, кўллар билан таянганча оёқларни кериб ўтириш ҳолатларида силжиш, таяниш ён томонга силжиш кабилардан иборат бўлиши мумкин.



1-расм

Ўргатиш методикаси. Мувозанат сақлаш машқларнинг ўргатишда яхлит ўргатиш методи қўлланилади. Ўрганиладиган машқни шуғулланувчиларга тушунтириш ва кўрсатиш зарур, кейин эса уни бажаришни талаб қилиш мумкин. Баландроқ таянч жойдаги машқларга ўтишдан олдин дастлаб уларни полда ўрганиш зарур.

Мувозанат сақлаш машқларнинг таянч майдонини ўзгартириш бош ва гавда ҳолатларни (бурилишлар, энгашишлар) кўл ҳолатларини ҳаракат

йўналишини ўзгартириш, баландликни ошириш, бажариш тезлигини ўзгартириш, кўшимча тўсиқлар ҳосил қилиш ва бошқалар орқали мураккаблаштириш мумкин.

### **1.3.3. Тирмашиб чиқиш машқлари**

Тирмашиб чиқиш машқлари чаққонлик ва дадилликни оширади, шуғулланувчиларда ўз кучига ишонч ҳосил қилдиради, координация қобилиятини такомиллаштиради.

Тирмашиб чиқиш аралаш осилишда ва фақат қўлларда осилиш ҳолатларида бажарилади, қўлларда осилиб чиқаётганда эҳтиёт бўлиш зарур, чунки унда асосий юклама қўл ва елка камари мускулларига тушади. Шунини ҳисобга олган ҳолда машғулотларда фақат қўлларда осилиб чиқиш машқларини аралаш осилишда тирмашиб чиқиш машқлари билан навбатлантириб туриш керак.

Аралаш осилиш ёрдамида тирмашиб чиқиш қўл ва елка камари мускулларига тушадиган юклама анча камаяди, бироқ ишда оёқ ва гавда мускуллари қатнашади, шу билан нафас олиш учун яхши шароти яратилади.

Аралаш осилиш ва аралаш таянишга тирмашиб чиқиш. Гимнастика деворига тирмашиб чиқиш машқлари;

а) оёқ ва қўлларни навбатма-навбат алмаштириб юқорига тирмашиб чиқиш, пастга тушиш ва ён томонларга юриш;

б) шунинг ўзи, лекин икки қўл билан бароварига ушлаб тирмашиб чиқиш;

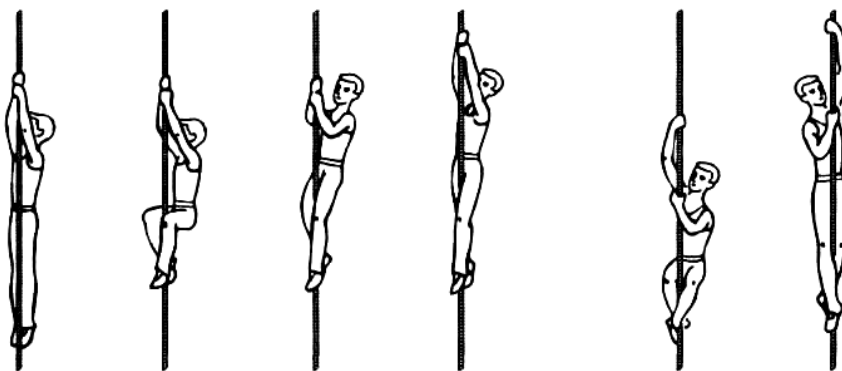
в) сакраб юқорига, пастга ва ён томонларга сакраш (бу машқ бажарилаётганда эҳтиётлаш жуда зарур);

г) деворга орқа билан туриб тирмашиб чиқиш;

Арқонга тирмашиб чиқиш. Вертикал арқонда аралаш осилиб тирмашиб чиқишнинг уч усули мавжуд; букилган қўлларда тирмашиб чиқиш, уч ва икки ҳаракат усулида тирмашиб чиқиш.

Уч ҳаракат усулида тирмашиб чиқиш. Хотин-қизлар ва ўрта мактаб ёшдаги болаларнинг машғулотларида қўлланилади. Чунки юклама фақатгина қўл ва елка камари мускулларига тушмасдан, оёқ мускулларига ҳам тушади. Арқоннинг каттиклигини ва йўғонлигига қараб, арқон оёқлар билан бирма-бир оёқнинг таъкими ва иккинчи оёқнинг товони билан ёки «сиртмоқ» қилиб ушланади. Бунда арқон бир оёқ сони ва болдирнинг ташқарисидан ўтади ва оёқ кафти ички томони билан қисиб ушланади.

Икки ҳаракат усулида тирмашиб чиқиш. Икки ҳаракат усулида тирмашиб чиқишнинг икки варианты мавжуд. Биринчи варианты кўрсатилган (2-3 расм).



2-расм

3-расм

Иккинчи варианты (3расм). Дастлабки ҳолат. Қўлларни тўғри тутиб осилиш.

Биринчи усул. Қўлларни тўғрилаб (депсиниб) қўлларни алмаштириб арқоннинг юқорисидан ушланади, яъни тўғри қўлларга осилиш ҳолатига ўтилади.

Тирмашиб чиқишнинг бу усули ҳаракат мувофиқлиги бўйича унча мураккаб эмас. Бироқ унда қўл ва елка камарига юклама ортиқроқ тушади. Етарли даражада жисмоний кучга эга бўлганлар. Тирмашиб чиқишнинг бу усулини бир- оз шуғулланганларидаёқ узлаштириб оладилар.

Бу икки асосий усулдан ташқари оёқлар билан деворга таяниб



арқонга тирмашиб чиқишни, икки арқонга қўллар билан бир арқонда, оёқлар билан иккинчи арқонда тирмашиб чиқиш ёки бир қўл билан арқонни, иккинчиси билан арқонни ушлаб, оёқлар билан эса бир арқонни ёки икки арқонни бирданига ушлаб тирмашиб чиқишни қўллаш мумкин.

Оддий осилиб чиқиш. Бу машқ гимнастика деворига қараб туриб, қиялаб қўйилган нарвонда, арқон ёки лангар чўпда қўлларни навбатманавбат ёки алмаштириб ушлаб бажарилади.

Тўхтаб-тўхтаб тирмашиб чиқиш. Тўхташ бу тирмашиб чиқиш снарядидаги шундай ҳолатки, бунда шуғулланувчи маълум бир қўлни ёки икки қўлни қўйиб юбора олади. Лангар чўп, нарвон ва арқонда тўхташ мумкин. Вертикал арқонда энг мувофиқ тўхташ чирмашиб олишдир.

Тик турганда чирмашиб. Дастлабки ҳолат. Тўғри қўлларда осилиб, арқон ўнг томонда бўлади. Оёқни олдиндан орқага қараб доирасимон ҳаракат қилдириб арқон ўнг оёққа ўраб олинади ва чап оёқ тақими билан пастдан арқонни илиб олиб, оёқлар жуфтлаштирилиб ва арқон ўнг оёққа маҳкам қисиб олинади. Кейинг арқонни чап қўл остига ўтказиб қўллар ёнга кўтарилади. Шунинг ўзини бошқа томонга бажариш мумкин.

Сондан сиртмоқ солиш. Дастлабки ҳолат. Тўғри қўлларга осилиб, арқон оёқлар олдинга кўтариб ва улар орасида арқонни қисиб олиб бир қўлда осилганча, иккинчи ияк бараварига етганда бирлаштирилади.

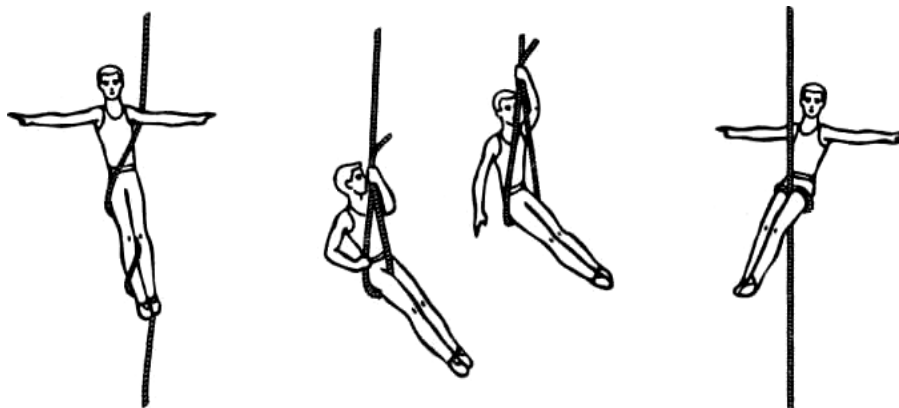
Шундан кейин бир қўл билан арқонни пастроқдан ушлаб олиб уни юқорига кўтариб қўл бўшатилади.

Шундай сиртмоқ солишни арқонни икки оёқ тагидан ўтказиб бажарса ҳам бўлади.

Саккиз қилиб ўраш. Дастлабки ҳолат. Ўрашнинг бошланишини сондан сиртмоқ солиш каби бўлади, лекин сонни ўраб олган арқоннинг бўш учи оёқлар орасида пастга туширилади. Кейин қўллар ҳолатини алмаштириб, арқон яна кўтарилади, лекин энди бошқа томондан ва яна оёқлар орасидан туширилади (4- расм).

Натижада икки оёқда ҳам сиртмоқ ҳосил бўлади. Бир қўлни қўйиб

юбориш мумкин.



4-расм

Гуруҳ бўлиб тирмашиб чиқиш. Гуруҳ бўлиб тирмашиб чиқиш – бу тирмашиб чиқишнинг энг мураккаб тури бўлиб, яхши жисмоний тайёргарликни ва ишонарли мустаҳкам жиҳозларни талаб қилади. У вертикал ва қия гимнастика нарвонда, арқонда ва лангар чўпда ошиб ўтишлар билан қўшиб бажарилади. Нарвонда ва арқонда шеригини опичиб ёки елкага ўтказиб тирмашиб чиқишларини ўтказиш мумкин.



5- расм



6-расм



7-расм

Арқонга тирмашиб чиқаётганда шергини елкасига ўтириб олиб, оёк учлари билан арқондан қисиб ушлаб олишни ва шеригига қўллари билан тортилиб ёрдам кўрсатиш керак.

Ошиб ўтиш. Ошиб ўтиш осилган ҳолатда масалан, арқондан-арқонга, нарвондан-нарвонга, таяниш ҳолатидан ва осилган ҳолатдан таянган ҳолда ва тескари бажарилади. Масалан: қия ёки горизонтал

нарвонда юқориги қисмидан пастки қисмига ва тескари; оёқлар билан олдинга, бош билан олдинга, тўнтарилиб таяниш ҳолатига, куч билан кўтарилиб, таяниш ҳолатидан олдинга тушиб ва бошқа ошиб ўтиш.

Машқларнинг шу гуруҳига баландлиги 1,5-3м. келадиган деворга тирмашиб чиқиш ва унинг устидан ошиб ўтишлар ҳам киради. Бу машқлар одатда, очик жойда ўтказилади.

Гимнастика залида девордан ошиб ўтиш учун тайёргарлик машқи сифатида қўшпоялар, хода(яккачўп) ёки баланд қилиб ўрнатилган сакраш снарядларидан фойдаланиш мумкин.

Ўргатиш методикаси. Тирмашиб чиқишга ўргатишда турли методлар қўлланилади;

**1.** Яхлит ўргатиш методи – осон машқларни ўргатишда (гимнастика ўриндиғи ва деворида аралаш таяниш ва осилиш ҳолатида тирмашиб чиқишларни ўргатишда) қўлланилади.

**2.** Қисмларга ажратиб ўргатиш методи – уч ҳаракат усулида тирмашиб чиқишнинг ўргатиш қўлланилади. Арқонда тирмашиб чиқиш усуллари ўзлаштириш осонлаштириш учун қуйидаги машқларни тався қилиш мумкин.

**3.** Арқонга тўғри қўлларда осилган ҳолатда чайқалиш (оёқлар билан депсиниб ёки югуриб келиб осилиб бажарилади);

**4.** Ўриндикда ўтириб, оёқлар билан ушлашни ўрганиш;

**5.** Тўғри қўлларда осилган ҳолларда, арқонни оёқлар билан ушлаб олиш;

**6.** Оёқларни кериб ўтириб, осилган ҳолатда тортилиб ва товонлар билан полга таяниб, қўлларни букиб ётиб таянишга ўтиш. Шу машқлар ўзлаштирилгандан кейингина уч ҳаракат усулида тирмашиб чиқиш осон бўлади.

**7.** Ёрдамчи машқлар методи – тирмашиб чиқиш усуллари аввал осонроқ шароитда, кейин мураккаброқ шароитда ўрганишдан иборат. Мисол – оёқлар билан гимнастика деворига таяниб арқонга тирмашиб

чиқиш ёки оёқлар билан таяниш учун тугунлари бор арқонга тирмашиб чиқиш кейин эса одатдаги шароитда тирмашиб чиқиш.

**8.** Алгоритмик топшириқлар бериш. Оддий осилишда тирмашиб чиқишнинг нафас олиш органларига катта юклама беришини ҳисобга олиб, айниқса болалар машғулотларида, бу машқларга жуда эҳтиётлик билан ўтиш зарур; аралаш осилиш ва таянишларда тирмашиб чиқиш усулларида кенг фойдаланиш керак, чунки уларни ўтганда физиологик юкломани бошқариш анча осон бўлади.

Бу машқлар жуда қизиқарлидир. Уларни ўйин ва мусобақа шаклида ўтиш тавсия этилади, бу эса уларга бўлган қизиқишни янада орттиради.

Одатда тирмашиб чиқиш машқлари гимнастика дарсининг асосий қисмида ўтилади.

Бунда айниқса тирмашиб чиқиш машқларнинг жуда ҳам баландликда бажарадиган вақтда эҳтиётлаш ва ёрдам қилиш айниқса зарур. Барча бевосита амалий машқлар каби, тирмашиб чиқиш машқларини ҳам кўпроқ очиқ жойларда ўтганлиги маълум.

#### **1.3.4. Улоқтириш ва илиб олиш машқлари**

Бу гуруҳдаги машқлар чаққонликни, тезкорликни, чамалашни ривожлантиришга ёрдам беради, ва оёқ гавда ва айниқса кўл ва елка камари мускулларини ривожлантиради. Бу машқларни бажараганда ҳаракат уйғунлиги такомиллашади, чунки буюмларнинг муаян масофага ва маълум нишонга отиш учун мускуллар юқори даражада сезгир бўлиши зарур. Буюмларни улоқтириш ҳаракат уйғунлиги бўйича, илиб олишга нисбатан бир қанча осон бўлади, чунки илиб олиш ҳаракатида бир қанча вазифалар бир вақтда ҳал қилиниши керак. Илиб олиш вақтида учиб келаётган буюмнинг йўналиши, тезлиги, ҳажми аниқлаб олиниши керак, шунга кўра илиб олиш усули белгиланади, илиб олишда буюмнинг оғирлиги ҳам аниқлаб олиниши зарур, чунки бу билан қанчалик зўр бериш лозимлиги белгиланади.

Пол ёки девордан қайтиб сакрайдиган резина ёки футбол тўпларини илиб олишда шуғулланувчилар яна унинг таранглигини ҳам аниқлаб олиши керак, чунки унинг учиш баландлиги шунга боғлиқ бўлади.

Бу гуруҳдаги машқлар мактабдаги жисмоний тарбия дарсларида кенг қўлланилади. Улоқтириш ва илиб олиш учун буюм сифатида катта ва кичик тўплар, тўлдирма тўплар, таёқча ва бошқалардан фойдаланилади.

Улоқтириш ва илиб олишнинг асосий машқлари: узоқликка улоқтириш, нишонга улоқтириш юқорига отиш ва илиб олиш, ошириб улоқтириш.

Узоққа улоқтириш. Бу гуруҳдаги машқлар енгил атлетика машғулотларида қўлланилади. Гимнастика дарсларида бу машқлар махсус ўрганилмайди ва кам қўлланилади.

Нишонга улоқтириш. Залда улоқтириладиган буюмлар сифатида кичкина ва катта тўплар ҳамда нишон сифатида фанердан ясалган шитлар ёки деворга чизилган доиралар, гимнастика ҳалқалари ва бошқалар қўлланилади. Очик жойларда ёки майдончада нишонга отишга «городки» деган Рус халқ ўйини яққол мисол бўла олади. Очик майдончада кичкина тошлар улоқтирилган, қор бўрон ўйналади ва ҳоказо.

### **1.3.5. Ирғитиш ва илиб олиш**

Бу гуруҳ машқларига тўпларни (тўлдирма, футбол) ва гимнастика таёқчасини ирғитиш ва илиб олиш ҳамда икки ва ундан ортиқ тўпларни ёки қандайдир бошқа буюмларни ирғитиш ва илиб олишларни киритиш мумкин.

Қуйидагилар катта тўпларни (шу жумладан тўлдирма тўпларини) ирғитиш ва илиб олиш машқларига мисол бўла олади; тўпни пастдан ирғитиш, бош орқасидан ирғитиш, икки қўл билан кўкракдан ирғитиш, шунинг ўзини бир қўл билан бажариш, тўпни елкадан бир қўллаб ва икки қўллаб ирғитиш, елка орқасидан бир қўллаб ташланган тўпни икки қўллаб илиб олиш, тўпни ўз олдида ёки ён томонлама илиб олиш, тўпни бош

устида, орқада уни айланиб илиб олиш, тўпни тўпиқлар билан қисиб олиб юқорига ирғитиш.

Гимнастика таёқчасини ирғитиш ва илиб олиш – горизонтал вертикал ва энгашиган ҳолатларда, ирғитишдан шунингдек, уни ҳавода узинасига жойлашган ўқ ва кўндаланг ўқ атрофида айланадиган қилиб ташлашдан ва бир қўл ёки икки қўл билан ҳар-хил ушлаш усуллари билан илиб олишдан иборатдир.

Ошириб олиш. Бу гуруҳга хос машқлардан бири катта резина ёки тўлдирма тўпларни бир-бирига ошириб олиш.

Юқорида баён қилинган машқлардан ташқари бир-бирига ошириб отадиган куйидаги машқлар ҳам қўлланилади, тўпни бир қўл билан ёнбошдан силтаб улоқтириш; оёқларни кериб олдинга энгашиб туриб, тўпни бошдан ошириб орқага олиш; тўпни оёқлар билан орқага олиш, тўпни оёқлар билан олдинга-юқорига улоқтириш.

Ўргатиш методикаси. Улоқтириш ва илиб олиш машқларни ўргатишда яхлит ўргатиш методи ва ёрдамчи машқлар методи қўлланилади. Ўқувчиларни ўнг қўл билан ҳам чап қўл билан ҳам бир хилда улоқтиришга ўргатиш лозим.

Илиб олиш анча мураккаб ҳаракат бўлгани учун, энг аввало тўпни тўғри илиб олиш техникасини ўзлаштириш керак.

Улоқтириш ва илиб олиш машқлари куйидаги усулларда мураккаблаштирилади;

1. Улоқтириладиган буюмларнинг ҳажми ва оғирлигини ўзгартириш;
2. Бир вақтда улоқтириладиган буюмларнинг сонини ошириш;
3. Улоқтириш масофасини узайтириш;
4. Улоқтириш ва илиб олишни қўл, оёқ, гавданинг қўшимча ҳаракатлари (масалан, мувозанат сақлаш, эмаклаб ўтиш, югириш ва ҳокозолар) билан бирга бажариш;
5. Дастлабки ҳолатларни ўзгартириш (ўтириб, ётиб, тиззаларда туриб ва ҳокозо);

6. Улоқтириш ва илиб олишни қўл, оёқ ва гавданинг қўшимча ҳаракатлари (масалан, ўтиришлар, қарсак чалиш, бурилишлар, сакраш, энгашишлар) билан бирга бажариш;
7. Улоқтириш ва илиб олишнинг бир қўл билан бажариш;

### **1.3.6. Юкни кўтариш ва кўтариб юриш машқлари**

Юкни кўтариш ва кўтариб юриш машқлари кучни, чидамликни, чаққонликни ривожлантириш ва шунингдек, ўз кучини тежашга тарбиялашга ёрдам беради. Бу машқлар нафас олиш ва қон айланиш органларига қаттиқ таъсир кўрсатади, шунинг учун ҳам айниқса болалар гуруҳлари машғулотларида, юкни кўтариш, кўтариб бориш машқлари эстафета улардан жуда эҳтиётлик билан фойдаланиш даркор ва тусиқларни забт этиш шаклида кўп ўтказилади.

Қуйидагилар асосий машқлар ҳисобланади:

1. Тўлдирма тўпларни узатиш а) ёнма-ён қаторда – тўпни ён томондан олиб, қўшнисига узатиш; б) қўлтиқ остида; в) бош устида (қўл ёрдамида ва қўл ёрдамисиз);
2. Тўлдирма тўпларни кўтариб юриш; а) қўлларда ўз олдида (пастдан ушланади); б) қўлтиқ остида; в) бош устида (қўл ёрдамида ва қўл ёрдамисиз);
3. Гимнастика ўриндиқларни кўтариб юриш: а) икки киши бўлиб ўриндиқ учларидан кўтариб юриш; б) бир киши ўриндиқнинг ўртасидан ушлаб бош устида ва қўлтиқда кўтариб юриш;
4. Гимнастика тушакларини икки ва тўрт киши бўлиб кўтариб юриш;
5. Гимнастика отини икки киши бўлиб ва бир киши бўлиб кўтариб юриш (8-9 расм).



8 расм



9 расм

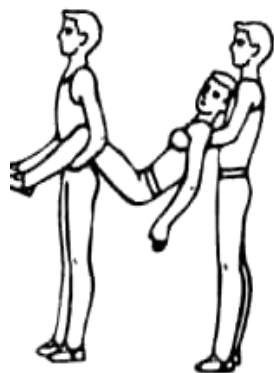
Шерикни кўтариш ва кўтариб юриш. Бир кишининг икки киши бўлиб кўтариб юриш.

а. Қўлларга ўтказиб қўйиб кўтариб юриш.

б. Қўлларга ўтказиб қўйиб, белидан ушлаган ҳолда кўтариб юриш (10 расм).

с. Қўл ва тизза остидан қўлларга ўтказиб қўйиб кўтариб юриш (11 расм).

д. Кўтарувчилар бир-бирига қарама-қарши туради ва ҳар-бири ўнг қўли билан чап қўлининг билагидан ушлайди, бўш қўли билан эса, шергининг билагидан ушлайди. Кўтарилувчи қўлларга ўтиради ва кўтарувчиларнинг елкаларидан ушлаб олади (12 расм).



10-расм



11-расм



12 -расм



Оёқлар ости ва белидан ушлаб кўтариб юриш (268 расм). Бу усул билан уч ва тўрт киши бўлиб ҳам кўтариб юриш мумкин. Сўнг мазкур бешинчи усулда кўтарувчилар икки кишидан бўлиб, бир-бирига қараб туриб, ётган кишини кўтарадилар ва бир-бирларини қўлларидан ушлашиб кўтариб юрадилар. Бир кишини икки киши бўлиб ва кўпчилик бўлиб буюмлар (таёқчалар, кичик нарвон ва бошқалар) ёрдамида кўтариб ўтиш мумкин.

Бир кишини бир киши кутариб юришни;

- а) Опичиб кўтариб юриш (13 расм).
- б) Елкага миндириб кўтариб юриш (14 расм).
- в) Икки қўл билан ушлаб кўтариб юриш (15 расм).



13- расм



14- расм



15- расм

г) Бир қўл билан ушлаб кўтариб юриш (16 расм).

д) Елканинг бир томонга ёткизиб кўтариб юриш (17 расм).

Кўтарувчи чап қўл билан тик турган шеригининг ўнг билагидан ушлаб олиш, ўнг қўли билан унинг тиззалари остидан кучоқлаб ушлайди. Олдинга энгаштириб уни қорни билан силтаб ўзининг ўнг елкасига ёткизади, кейин ростланиб ўнг қўли билагидан ушлаб, чап қўлни бўшатади (18 расм).



16-расм



17-расм



18-расм

Ўргатиш методикаси. Буюмларни кўтариш ва кўтариб юриш машқларини ўргатишда юкламани жуда эҳтиётлик билан меъёрлаб бориш керак, (бунда ё кўтариб юриладиган буюмларнинг оғирлигини ошириш ёки камайтириш, ё жойдан-жойга кучишни суръатини ёки масофани қўллаш мумкин).

Турли буюмларни кўтариш малакаси ортиб боришга қараб юкламани аста-секин ошириб бориш мумкин. Бунинг учун буюмларни кўтариб юриш масофани, тезлигини ва оғирлигини ўзгартириш, турли эстафеталар ўтказиш ва махсус топшириқлар бериш зарур.

Ёрдамчи ёки тайёрловчи машқлар сифатида тўлдирма тўплар билан бажариладиган машқларни тавсия этиш мумкин. Кичик синфларда тўлдирма тўплар кўтариш ва кўтариб юриш, доирада, ёнма-ён ва кетма-кет қаторда турли дастлабки ҳолатлардан бир-бирларига узатиш учун фойдаланиш лозим. Кўтариладиган буюмларни гоҳ ўнг, гоҳ чап қўлтиғида (елкада) навбатма-навбат кўтариш, орқада кўтаришни эса ўз олдида кўтариш билан навбатлантириб бажариш керак.

Буюмларни бош устида кўтариб юриш қоматини шакллантириш учун қимматли восита ҳисобланади. Буюмларни ёнбошда, елкада кўтариб қоматидаги нуқсонларни тузатишнинг асосий воситаси бўлиб, буни болалик ёшида амалга ошириш жуда муҳим.

### 1.3.7. Эмаклаб ўтиш машқлари

Бу машқларнинг мазмуни – аралаш таяниш ҳолатида силжишдан иборат.

Эмаклаб ўтиш машқлари одамнинг ҳаракат аппаратиغا юрак қон-томир ва нафас олиш тизимларига катта юклама беради ва шунинг учун улар тезлик, чاقқонлик, куч ва чидамликни тарбиялашнинг самарали воситаси ҳисобланади.

Эмаклаб ўтиш машқлари акробатика йўлакчасида ёки эркин машқлар гиламида ўргатилади ва ўтилади.

Ўзлаштирилган машқларни бошқа машқлар масалан, сакрашлар, ошиб ўтишлар ва ҳақозолар билан бирга қўшиб тўсиқлардан ошиб ўтиш шаклида ўтказиш мақсадига мувофиқдир.

Асосий машқлар:

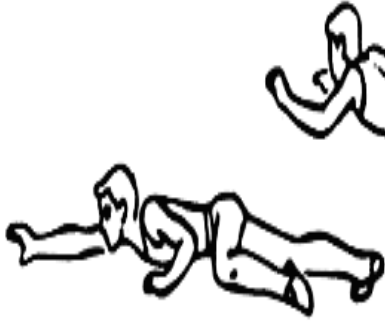
- 1.Тўрт оёқлаб эмакалаб ўтиш (19 расм);
- 2.Ярим чўккалаб эмакалаб ўтиш (20 расм);
- 3.Судиралиб эмакалаб ўтиш;
- 4.Судиралаб икки қўл ва бир оёқ ёрдамида ёки бир қўл ва икки оёқ ёрдамида эмакалаб ўтиш (21).
- 5.Ёнбошлаб эмакалаб ўтиш (22 расм) ;
- 6.Шерик билан бирга эмакалаб ўтиш (23 расм);
- 7.Юклар билан эмакалаб ўтиш.
- 8.Эмакалалаш усулларини навбатлантириб эмакалаб ўтиш.



19 расм



21 расм



22 расм



23 расм



24 расм

#### **1.4. Гимнастика бўйича амалий машғулотларда ўқув ишини ташкил қилиш**

Гимнастика бўйича амалиёт машғулотларида ўқув ишларини ташкил қилиш бўлажак жисмоний тарбия мутхассисларнинг шаклланишдаги энг муҳим масалалардан бири ҳисобланади. Ташкилий иш кўпгина ўзаро боғлиқ омиллардан тузилиб, улардан энг асосийлари шуғулланувчиларни бошқариш, уларни жойлаштириш ва у ёки бу машғулотда муайян иш тартибини ўрнатиш.

Машғулотларда шуғулланувчиларни бошқариш. Гимнастика бўйича амалий машғулотларда шуғулланувчиларни бошқариш йўллари қаторига буйруқ ва фармойишлар оғзаки кўрсатмалар, имо-ишоралар ёрдамидаги кўрсатмалар, ҳисоб-китоб, кўриш ва товуш шартли сигналларни бериш қиради. Бу йўллардан фойдаланишда ўзига ҳос талаблар қўйилади. Яъни буйруқ бериш қисқа, аниқ, тўғри ва талабчан бажарилиши ва маълум бўлган ҳаракатларни бажаришда фойдаланиш лозим. Фармойишлар асосан номаълум, қўшимча тушнатиришларни талаб қилувчи вазифаларни бажаришда берилади. Оғзаки кўрсатмалар ва имо-ишора ёрдамида бериладиган кўрсатмалардан, ҳаракатларни биринчи бор ўрганишда, уларни аниқлаш ва такомиллаштиришда фойдаланилади.

Вазифаларни бажаришда маъром, суъратни йўлга қўйиш учун ҳисоб-китоб қабул қилинган. У шуғулланувчиларнинг катта гуруҳи машқларни

бажараётганда ҳамжиҳатлик ва айна вақтни таъмиллайди. Ниҳоят кўриш ва товуш шартли сигналлардан фойдаланиш бир бутун машқнинг у ёки бу таркибий қисимларни тўғри ва ўз вақтида бажариш имконини беради ва шундай қилиб уларни ёдлаш ва эгаллаб олшни енгиллаштиради. Гимнастика бўйича амалий машғулотлар жараёнида муайян ўқув масалалари ва машғулотлар мазмуни билан мос равишда шуғулланувчилар кўрсатилган йўлларнинг барча кўринишлари ва уларнинг бирқимчаларининг барча кўринишларидан фойдаланишлари мумкин. Машғулотларнинг тайёрлов ва якуний қисмларида эса, асосан буйруқ, фармойишлар, ҳисоб-китоб, машғулотларнинг асосий қисмида оғзаки кўрсатмалар имо-ишора ёрдамидаги кўрсатмалар, кўриш ва товиш шартли сигналлардан фойдаланилади.

Машғулотларда ўқувчиларни жойлаштириш. Гимнастика бўйича амалиёт машғулотларини ўтказиш самарадорлиги шуғулланувчиларнинг қулай жойлашишига кўп даражада боғлиқдир. Ҳозирги пайтда гимнастика бўйича машғулотларда шуғулланувчиларни жойлаштиришда уч усулдан кенг фойдаланилади: барча шуғулланувчилар бу вазифаларни бажариш учун тўпланганда-фронталь усул, гуруҳий усул-шуғулланувчилар айрим гуруҳларга бўлинади ва вазифалар гуруҳлар бўйича бажарилади, якка усул-шуғулланувчилар жойлашиб олиб, вазифаларни якка бажаришади. Шуғулланувчиларни жойлаштиришда у ёки бу усулни қўллаш ўқув вазифалари ва машғулот мазмуни машғулотларини анжом ва усқуналар билан жиҳозлашга боғлиқдир. Шуғулланувчиларни жойлаштиришда у ёки бу усулдан фойдаланишдан асосий мақсад – бир томондан, ўқитишда таълим-тарбия масалаларини ечишни ҳисобга олиб, муайян-машғулотларни ўтказиш самарадорлигини ошириш ва иккинчи томондан, жисмоний юклама ҳажми ва жадаллигини бошқариб туриш.

Машғулотлардаги ишни бажариш тартиби. Гимнастика бўйича амалиёт машғулотларида ўқув ишини муваффақиятли ташкил қилиш учун уни бажаришдаги аниқ тартиб белгиловчи аҳамият касб этади.

Вазифаларни бир вақтнинг ўзида бажариш (франтал жойлаштириш) сафдаги усуллар, умумривожлантирувчи тайёрлов ва ёндошувчи машқларни бажаришда; машқларни гуруҳли бажариш (гуруҳли жойлаштириш) - акробатика машқлар, тирмашиш, тирмашиб ўтиш, гимнастика деворларидаги машқлар, эркин машқларда навбатма - навбат бажариши (якка жойлаштириш) асосан гимнастика снарядлари (турник, ҳалқалар, қўшпоялар ва бошқалар)да машқлар бажаришда фойдаланилади. Гимнастика бўйича амалиёт машғулотида ўқув ишини бажариш тартиби муайян машғулотнинг аниқ вазифалари ва ҳаракатларнинг ўзаро мослиги ёки жисмоний кучланиш бўйича бажариладиган машқларнинг қийинчилик ва мураккаблик даражаси билан тўғридан тўғри боғланишда бўлади бажариладиган машқларнинг қийинчилик ва мураккаблик даражасига қараб амалиёт дарсларида уларни айрим ёки биргаликда бажариш тадбиқ қилинмоқда. Гимнастика машқларида ўргатишнинг умум қабул қилинган услубиятида вазифаларини дастлаб айрим (қисимлар бўйича), сўнгра эса, биргаликда кетма - кет бажариш тавсия қилинади.

Амалий машғулотларда ўқитиш усуллари. Ўқитиш самарадорлигини ошириш ўқитиш усулларида ва ўқитувчининг шуғулланувчиларга зарур бўлган билим, малака ва кўникмалар билан қуроллантириш ва уларни келажакдаги амалий фаолиятга тайёрлашда ёрдам берувчи восита ва йўллардан оқилона фойдаланишга боғлиқдир. Ҳар бир усул ўзининг таркибий қисимларига эга бўлиб, уларнинг бирлашуви бир бутун усулни ташкил қилади. Жисмоний тарбия бўлажак мутахассисларни шакллантиришидаги жараёнларнинг кўп-қирралиги ва мураккаблиги уларни тайёрлашдаги масала ва талаблар келиб чиқади. Бу, бир томондан, шуғулланувчилар касбий тайёргарлиги масаласидир, иккинчи томондан эса, соғломлаштириш ва гигиения масалаларидир. Мутахассислар тайёрлаш масалаларини ҳар бир гуруҳи уларни ҳал қилишда аниқ муайян усулларни талаб қилади. Яъни педагогика институтлари жисмоний тарбия факультети талабаларининг касбий

тайёргарлигига асосан ўқитишнинг оғзаки ва кўргазмали усулларини кўзлайди. Соғломлаштириш ва гигиена масалаларини ҳал қилиш жисмоний юкламаларининг ҳажми ва жадаллигини тартибга солиб туриш: машқ усуллари, мусобақа усули ва катта хазинасидан фойдаланишни кўзлайди. Педагогик институтлар жисмоний тарбия факультетларида гимнастика курсини ўқитишнинг туб мақсадидан келиб чиқиб, асосий эътибор касбий билим, малака ва кўникмаларнинг шаклланиш сифатига қаратилади. Асосий воситалар ва бу мақсадга эришиш йўллари сифатида ўқитишнинг оғзаки ва кўргазмали усуллардан фойдаланилади. Ўқитишнинг оғзаки усуллари – ҳикоя, тушунтириш, кўрсатма, буйруқ оғзаки - баҳолаш, суҳбат, оғзаки хисобот ўзи ҳақида сўзлашни ўз ичига олган усуллар гуруҳи. Ҳикоя – ўрганилаётган назарий, услубий қойидалар ёки шуғулланувчининг ҳаракатларини оғзаки тасвирлаш ўқув материални қисқа ёки тавсилотлари билан баён қилиш кўринишида қўлланилади. Қисқа баён қилиш янги материал билан таништириш учун, тавсилотли баён қилиш эгалланган материални тавсилотли таҳлил қилиш ва аниқлаш учун хизмат қилади. Тушунтириш бажарилган иш тўғрисидаги тасаввурни кенгайтириш ва чуқурлаштириш ҳамда йўл қўйилган хатоларни тўғирлаш мақсадида шуғулланувчиларнинг ўзлари томонидан вазифаларни намоиш қилиш ва мустақил бажариш жараёнида қўлланилади. Кўрсатма ва буйруқлардан шуғулланувчилар ҳаракатлари устидаги бевосита тезкор раҳбарлик қилиш мақсадларида фойдаланилади. Вазифалар бажарилишини оғзаки баҳолаш вазифаларни бажариш жараёнида шуғулланувчилар ҳаракатларини аниқлайди, уларни бажариш сифати ва тўғрилигини аниқлайди ва хатоларни тўғрилайди. Одатда суҳбат вазифалари бўлимларнинг услубий ва техник хусусиятларини аниқлаш билан бўладиган у ёки бу масалаларнинг тўғри бажарилишини муҳокама қилиш шаклида ўтказилади. Оғзаки хисоботлар ва ўзлари сўзлашга олган вазифалар, уларни бажариш йўллари ва амалий эгаллаш даражаси ҳақида шуғулланувчиларнинг шахсий тасаввурларини таҳлил қилишга имкон

беради. У усуларнинг ҳар бирида турлича фойдаланиш мумкин. Масалан хикоя, бутун қисмлар бўйича барча шуғулланувчилар учун, айрим гуруҳлар учун, батафсил ёки қисқа ва бошқалар бўлиши мумкин.

Ўқитишнинг кўргазмали усуллари- машқларни кўрсатиш тренер ёки ўқитувчининг жисмоний ёрдамидан фойдаланган ҳолда вазифаларни синаб кўриш расм, чизмалар, плакатлар, фотолар расмлар, кинограммалар, кинокалсофкалар, меҳнатлари ва бошқаларни намоиш қилиш.

Ўқитишнинг юқорида кўрсатилган усуллари доимо чамбарчас ва ўзаро боғлиқликда бўлади. Педагогик институтлар, талабалар билан бўладиган гимнастика машғулотларининг ўзига ҳослигини ҳисобга олган ҳолда, бўлажак мутахассисларнинг касбий тайёргарлиги мақсадларига амал қилиш ва касбий- педагогик тайёргарлик ишларини ҳал қилишга кўпроқ эътибор кўрсатиш лозим. Гимнастика бўйича ўқув машғулотларида беҳосдан оқилона фойдаланишни таъминлаш учун ҳаракат тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ўқув бўлимлари таркиби ва талабалар гуруҳларини тўғри жойлаштирмақ жуда муҳимдир. Ҳаракат тайёргарлигининг бундай ҳисоб китоби ўқув материални баҳоли қудрат эгаллашни таъминлайди, ўқув дастурларининг у ёки бу бўлимларини ўрганишда вақтларини анча тежайди ва шуғулланувчиларнинг ўзлаштиришига мураббий таъсир кўрсатади. Гимнастика бўйича машғулотларида ўқув вақтида фойдаланишнинг мақсадга мувофиқлиги мураббий машғулот услубий зичлиги, яъни педагогик тўғри фойдаланилган вақтда машғулотнинг умумий давомийлигига нисбати билан чамбарчас боғлиқдир. Фаолиятнинг педагогик исботланган турларига тушунтиришлар, кўрсатмалар ва фармоишларни қабул қилиш ва тушуниб етиш, уларнинг талабалар томонидан бажарилишини кўрсатиш ва акс эттириш, зарурий дам олиш, янгидан сафланиш, гимнастика анжомларини ўрнатиш ва уларни йиғиштириш ва бошқалар киради. Ўқув вақтининг педагогик исботланган ҳаражатларига ўқувчининг ташкилий хатоларисиз бекор туришлар, қўйилган педагогик масалаларни тез қўшимча шуғулланувчиларнинг



алоқаси белгиланган хусусиятлари, интизомни бузишлар гимнастика анжомлари, асбоб- ускуналар ва машғулот жойлари ва бошқаларни киритиш мумкин. Ўқув вақтидан оқилона фойдаланишни таъминлаш учун вақтнинг педагогик исботланган ҳаражатларини юқори даражадан қисқартириш зарур, бунинг учун ҳар бир машғулотдан олдин, машғулот режасини пухталиқ билан ўйлаб кўриш, ўқувчилар фаолиятининг ҳар - хил турлари (ўтишлар, анжомларни ўрнатиш ва йиғиш, сафланишлар, қайта сафланишлар ва бошқалар)ни белгилаш ва таҳлиллаш ва бекор туришлар ва машғулотнинг асосий педагогик масалаларни ҳал қилувчи ёрдамчи ҳаракатларни энг кенг миқдорини камайтириш лозим.

### **1.5 Гимнастика дарсларида амалий машқларнинг воситалари**

Ёш гимнастикачиларни тайёрлашда гимнастика асбобларида бажариладиган машқлар асосан кучни ривожлантиришга, эпчилликни ва чидамкорликка қаратилган (6,9,13):

Гимнастика ўриндиғидаги машқлар – скамейкада кўлларни букиб ёзиш, скамейкада ўтирган ҳолатда оёқларни кўтариш ва тушириш; таяниб ётган ҳолатда таяниб ўтириш ҳолатига қайтиб келиш; скамейка устига чиқиш ва утушиш; скамейкани устида юриш; скамейкани устида тирмашиб ҳаракатланиш; скамейкани қия ўрнатиб чиқиб тушишлар ва ҳ.к.

Гимнастика нарвонида машқлар – осилган ҳолатда ҳар қанақа ҳаракатлар ёнга, тепага чиқиб тушишлар, эгилишлар, керишиб осилишлар, бир-бирини ёрдамида машқ бажариш, сакраб тушишлар, кўшпоядаги машқлар, ҳар қанақа таянишлар, тебранишлар, таянишда олдинга ва орқага ҳаракатланиш, кўлларда сакраб ҳаракатланиш, таяниш ҳолатида бурилишлар, кўлларни букиб ёзишлар.

Турникда бажариладиган машқлар – ҳар хил осилишларни турлари, оёқлар билан илантириб осилиш, бурилишлар, турникни бир чекасидан иккинчи чекасигача кўлда осилиб бориш, бурилиб сакраб тушишлар,.

Сакрашлар – асосий вазифаси мушакларни ривожлантириш ва мустаҳкамлашга қаратилган. Координацион қобилиятларни ривожлантириш, ҳар хил белгиларга сакраб юришларда, аниқ кўнишни мустаҳкамлаш, сакрашларни ҳар хил баландликдан ошиб ўтиш, бир оёқдан икки оёққа, тепаликлардан сараб тушиш, чуқурликка сакраш, иккита тўсиқни орасидан сакраб ўтиш, 90,180, 260 градусларга сакрашни бажариш, бурчак ҳолатида сакраб ўтиш, ёнбошлаб сакраб ўтиш ва ҳ.к.

В.Н.Болобан, Л.А.Аркаев, А.М.Шлеминларнинг фикрига кўра батутда сакрашлар – координацион қобилиятларни ривожлантириш учун асосий восита деб ҳисобласак бўлади. Баитутда сакрашлар, жасурликни, фазо ҳолатида ўзини сезишини ривожлантирадиган машқлар.

Гимнастика машқларини ўргатишда вистибуляр анализаторларни ривожланиши катта аҳамият касб этади. Тавсия қиладиган машқлар икки оёқда сакраш, икки оёқдан бир оёққа сакраш, қўл ва оёқларни ҳар хил ҳаракатларини бажариш, бурилишлар, ярим бурилишлар, тиззаларга сакраш ва оққа туриб кетиш, ўтирган ҳолатида сакраб оёққа туриб кетиш, қорнига сакраб ва белига сакраб оёқларда туриб кетиш.

Юқорида кўрсатиб ўтилган машқлар (38,39,41,43) болаларни биринчи кундан бошлаши керак. Машқларни бажараётганда гимнастиканинг хусусиятларини эътиборга олиб бажартириш керак. Осилган ҳолатларда оёқларни текис чўзилган, оёқларни жуфтлаган ҳолатини талаб қиладиган машқлар бажарилиши керак. Юрган ҳолатлар қадди қоматни тўғри ушлаб, қўллар ҳолатларини аниқ бажариб ҳаракатланиши керак. Машқларни бажариш жараёнида гимнастика машқларини техникасигни ўргатишда асосий ҳолатларини аниқ бажартириб ўргатиш жараёнида такомиллаштириб бориш керак. Тренировка жараёнини олиб бораётганда машғулотнинг тайёргарлик қисмида фақатгина ўқувчиларни организмни асосий қисмини тайёрлашдагина эмас, гимнастика машқларини керакли жисмоний сифатларни қаратиш лозим.

Асосий қисмида амалий машқларни иккита-учта ҳар хил машқларни киритилиши лозим. Батутда сакраш тирмашиб чиқиш, баланд таянишда бажарилган ҳар хил машқлар. Амалий машқларни ҳамма дарсларда фойдаланиш тавсия қилинади. Бу эса гимнастика машқларини ўргатишда ёрдам беради ва махсус тайёргарлигини юқори даражага кўтаради. Машқларни биринчи дарсларида асосан осилиш, таяниш, таянчсиз сакраш машқлари олиб борилади ва уларни ўтказиш лозим. Шуғулланувчиларни тайёрлашда бу машқлар қийин машқларни ўргатишга таянч машқлар ҳисобида бўлиши керак.

### **1.6. Жисмоний сифатларни ривожлантириш**

Кўп йиллик амалиётида натижаларининг ўсишини таъминлаш дастлабки тайёргарлик босқичида олиб бориладиган ўқув-тренировка машғулоти самарадорлигини ошириш зарурлигига эътибор қаратади. Кейинги босқичларда ёш гимнастикачилар тайёргарлик жараёнини бошқариш юксак спорт маҳорати талаблари доирасида амалга оширилиши даркор. Бунинг учун максимал спорт натижаларини кўрсатиш мумкин бўлган ёш давригача ҳаракат қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган услуб ва воситалардан унумли фойдаланиш лозим бўлади (11,26,31,35,36).

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

Гимнастикачиларнинг техник тайёргарлиги уларнинг жисмоний сифатларига асосланади. Агар гимнастиканинг жисмоний имконияти гимнастик элемент техникаси талабларига жавоб бермаса, бирорта машқни маромида бажариш мумкин бўлмайди. Боз устига, техник маҳоратни такомиллаштириш нуқтаи назаридан кучга оид тайёрлов машқлари

тарбияланаётган сифатни юксак даражада шаклланишини таъминлаши керак (Ю.К.Говердовский, 2002). Бу борада гимнастикачиларга махсус йўналтирилган машғулотлар аз қотади. Айниқса, мусобақа даврида гимнастикачилар учун ўрганилаётган элементларга хос сифатларни шакллантириш муҳим аҳамиятга эгадир. Бинобарин, шундай экан, ҳар бир муайян вазиятда ҳаракат малакасига ўргатиш жараёни ўзига хос хусусиятларга эга бўлиши зарур.

Ю.В.Менхиннинг таъкидлашича, гимнастик снарядларда муайян мураккаб мазмунга эга элементларни ижро этиш ҳаракат анализаторига, жумладан, гимнастикачининг мушак кучланишига хос қобилият шаклланган бўлиши талаб қилинади. Ўта аҳамиятли жойи шундаки, гимнастикачининг куч ва тезкорлик сифатлари шундай шаклланиши муҳимки улар ўз моҳияти билан ўрганилаётган элемент координациясига мос ва аниқ меъёрланган бўлиши зарур.

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

Талайгина муаллифларнинг фикрига кўра жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқларни танлашда мушаклар кучи топографияси ва мусобақа машқлари хусусияти эътиборга олиниши даркор. Ю.В. Верхошанский ўз тадқиқотларига асосланиб, техник маҳоратнинг шаклланиши жисмоний тайёргарликнинг ўсишига асосланиши лозим деган фикрни илгари суради. Айрим тадқиқотлар натижалари жисмоний сифатлар даражаси билан турли спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш ўртасида ўзвий боғлиқлик мавжуд эканлигини исботлайди.

Бир гуруҳ олимларнинг фикрига мувофиқ, ҳатто янги ҳаракатларга

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

Ҳаракат малакаларини шакллантиришдан аввал шу малака ва кўникмаларни ижро этишга ёндоштирувчи жисмоний сифатлар ривожлантирилиши лозим. Л.П.Волков ва В.П.Филинлар тренировка жараёнининг самарадорлигини баҳолашда нафақат жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси эътиборга олинishi, балки шу сифатларни муайян вазиятларда самарали ижро этиш қобилиятига асосланиш ҳам муҳим деган ғояни илгари сурадилар.

А.М.Шлеминнинг тадқиқотлари эса, асосий жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси билан гимнастикага ўргатиш жараёни ўртасида чамбарчас боғлиқлик борлигига аҳамият қаратади. Турли ўқув йилларида олинган техник ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари жисмоний тайёргарликни ҳар бир спортчи техник натижасига тўғридан-тўғри таъсир этиши аниқланган. Агар биринчи ўқув (ўргатиш) йилида бундай ҳолат кескинлик билан намоён бўлмасада, иккинчи ва учинчи ўқув йилларидан бошлаб мазкур боғлиқлик тўла-тўқис ўз ифодасини топар экан. Юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлган текширилувчилар гимнастик машқлар техникасини тез ва муваффақият билан ўзлаштиришлари қайд этилган.

Спортга оид илмий-услубий адабиётларда яна шундай маълумотлар учрайдики, турли снарядларда ижро этиладиган гимнастик машқлар техникаси мувофиқ мушаклар фаолиятига хос жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига боғлиқ экан. Кўпгина тадқиқотчилар спорт

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

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

### **Боб бўйича хулосалар**

Махсус адабиётларнинг таҳлилий шарҳи шуни кўрсатдики, ўрта таълим тизимида асосий гимнастика турларини назарияси ва усулиятини босқичма-босқич тайёрлашнинг педагогик тизими яхлит жараён бўлиб, унинг мақсад ва вазифалари - кенг доирадаги гимнастика воситалари ёрдамида бўлажак ёш ўқувчиларни гимнастика машқлари: сафланиш, умумий ривожлантирувчи, амалий машқлар ва гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар элементларининг асосларига узлуксиз комплекс ҳолда ҳамда босқичма-босқич ўргатишни таъминлашдан иборат. Бунда гимнастика дарснинг алоҳида қисмларини ва умуман, гимнастика дарсини ўтказиш ҳамда ўргатиш усулиятини такомиллаштириш назарда тутилади. Бироқ, назаримизда, ўрта мактаб дастурининг жисмоний тарбия дарси

фанини ўқитиш масалаларига ҳозиргача етарлича эътибор қаратилмаяпти. Мавжуд илмий тадқиқотларда мазкур муаммо бошланғич синф болаларни мактабидаги ўқитиш технологиясидан кам фарқ қилувчи нуқтаи назардан кўриб чиқилган. Ўқувчиларни таҳсил олиш даврида нафақат дастурдаги машқларнинг бажарилиш техникасини эгаллашлари, умумий ва махсус-ҳаракат тайёргарлиги даражасини оширишлари, балки мамлакатимизнинг умумтаълим муассасаларида ўргатиш технологияси бўйича етарлича юқори даражада дарсни ўтиш ва амалий гимнастика воситаларни ўқитувчилар кенг куллашга эга бўлишлари шарт.

Тадқиқотларда аниқланишича, гимнастика воситалари ўқувчилар жисмоний тарбиясида, шубҳасиз, энг самарали ҳисобланади, уларнинг саломатлигига, жисмоний сифатларининг ривожланишига катта таъсир кўрсатади. Кейинги ўн йилликларда гимнастика янги ноанъанавий турлар, хусусан ритмик гимнастика, атлетик гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, ушу, хатха-йога ва ҳ.к. билан бойиди. Ўқувчиларнинг билимлари асосларига, дарсларда замонавий таълим воситалари ва услубларидан фойдаланишга талаблар ошди. Айни пайтда, илмий-услубий адабиётлар таҳлилининг кўрсатишича, гимнастикага учун ўқув материални режалаштириш технологияси батафсил ва тизимли очиб берилмаган, ўқувчиларни гимнастика машқларига ўргатишнинг замонавий анъанавий ҳамда ноанъанавий воситалари ҳамда услублари кўриб чиқилмаган, дарсликлар жуда чекланган, илмий нуқтаи назардан эскирган ва шу боис кам ахборотлидир. Аниқланган муаммо дарснинг ўтказиш сифатига жиддий таъсир кўрсатади. Шу муносабат билан таълимнинг замонавий талабларини ҳисобга олган ҳолда оммавий машқларига, ўргатишда янгича услубий ёндашувларни излаш ва ишлаб чиқиш, шубҳасиз, долзарб масаладир.

Ўрта таълим ўқитувчилари, малака ошириш факультети тингловчиларининг касбий тайёргарлик даражаси таҳлили материаллари юқорида баён қилинган фикрларимизни тасдиқлайди. Таҳлил,

назаримизда, энг аҳамиятли муаммоларни аниқлаш имконини берди. Улар қуйидагиларни кўрсатди:

- гимнастика назарияси ва услубияти асосларига оид билимлар даражаси паст;

- дарс машғулотлар жараёнида фойдаланиладиган гимнастикаси турлари воситалари чекланган;

- махсус билимлар ва кўникмалар етарли даражада эмас.

У ўқувчига гимнастика машқлари ва ҳаракат тайёргарлигини оширишга ташкил қилиш, машқларни техник жиҳатдан тўғри намойиш қилиш, услубий жиҳатдан тўғри режалаштириш ва изчил ўқитишга имкон бермайди.

Назариётчиларнинг фикрига кўра, ҳаракат тайёргарлиги даражасини кутаришда анъанавий машқлар дарснинг қизиқарли ўтқозишга имконият яратмайди. Бироқ ушбу вазифанинг ҳал этилиши бир қатор қийинчиликлар билан боғлиқ бўлиб, уларнинг энг асосийси - гимнастика бўйича материалнинг қиска берилгани ва дастурни ўтиш учун ажратилган ўқув соатлари ҳажмининг чекланганлиги ўртасидаги номувофиқлик, шунингдек, сўнгги йилликларда юзага келган академик машғулотлар жараёнида ҳал қилинадиган мақсад ва вазифаларнинг номувофиқлигидир.

Жисмоний тайёргарлик ўзининг махсус хусусиятларига эга бўлиб, улар дастурдаги машқларнинг жисмоний меҳнатталаблиги ва координацион мураккаблигини эътиборга олиш зарурати, ўқув-машқ машғулотлари шароитида академик машғулотлар дастурдаги материалнинг амалда рўёбга оширилиши билан белгиланади. Бу жисмоний тайёргарлик талабларининг мураккаблаштирилишида акс этади ва қуйидагиларни белгилаб беради:

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

- ягона уринишда бажариш учун мўлжалланган ҳаракатлар



гуруҳларини боғламда, бирикмалар ёки комбинацияда оқилона тарзда жамлаш;

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

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

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

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

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

## **II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ.**

### **2.1. Тадқиқот вазифалари.**

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва шунинг мақсадига мувофиқ куйидаги вазифалар белгиланди:

1. . Бошланғич синиф ўқучиларни дарс тузилмасива мазмунищрганиш.
2. Бошланғич синиф ўқучиларни жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.
3. Жисмоний ва амалий машқларни саралаб, ўқиш жараёнига киритиш ва самарадорлигини кўриб чиқиш.

### **2.2. Тадқиқот услублари.**

Тадқиқотни ташкил қилишда куйидаги услублар қўлланилади:

1. Илмий-услубий адабиётларни таҳлили;
2. Педагогик тест синовларини ўтказиш;
3. Педагогик тажриба;
4. Педагогик кўзатув;
5. Математик-статистика услубини қўллаш.

#### **2.2.1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили**

Ўрганилаётган муаммо доирасида 6-10 ёшли ўқувчиларни жисмоний ва амалий машқларни таъсирини ва ўтказиш услубиятини илмий-адабиётлар орқали ўрганиб чиқдик.

6-10 ёшли ўқувчиларни тайёргарлигини назорат қилиш, жумладан унинг сифатлари ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг шаклланишини ҳар томонлама меъерий тестлар ёрдамида баҳолаш мавзулари кўриб чиқилди. Бу борада масала гимнастик кўпкураш турлари доирасида таҳлил остига олинди.

Мазкур бобда, айниқса, бошланғич синф ўқувчиларни

тайёргарлигида жисмоний ва амалий машқларни воситаларини қўлланиш услубиятини асослашда зарур бўлганлигини ўрганиб чиқдик.

### **2.2.2. Педагогик тест синовлари .**

Назорат машқлари адабиётларда берилган тавсиялар, машқлар таҳлили, таснифий дастурлар ҳамда Тошкент шаҳри 195-мактаб билан ўтказилган суҳбат натижалари асосида танланди. Гимнастик машқлар хусусиятига мос танлаб олинган назорат машқлари текширилувчилар ёшларига қараб сараланди ва қуйидаги гуруҳларга ажратилди:

1. Тисланувчи мушак ҳаракати (отводящие движения) ҳамда тирсак, қўл ва гавдани букувчи ва ёзувчи мушак ҳаракатлари махсус чидамкорлигини ривожлантирувчи машқлар.

2. Стандарт тартибда қўл ва гавдани тезкорлик-куч тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар. Тажрибадан аввал назорат ва тажриба гуруҳларида жисмоний тайёргарлик, ўқувчиларни кўрсатгичлари ишончли фарққа эга бўлмади.

3. Тос-сон, елка ва умуртқа бўғимлари қайишқоқлигини ифода этувчи фаол ва суёт эгилувчанлик машқлари.

4. Координацион қобилиятларни ривожлантирувчи машқлар.

Барча гуруҳ машқлари бўйича тажрибадан аввал ва кейин ўқувчиларнинг ҳаракат тайёргарлиги натижалари ўрганилди.

### **2.2.3. Педагогик тажриба**

Педагогик тажриба бир йил давомида ўтказилди. Тажрибани ташкил қилишда бир хил тайёргарликка эга болалар саралаб олинди. Дастлаб 6-10 ёшли ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги даражаси қиёсий таҳлил этилди. 1-4 синф ўқувчилари таркибида назорат ва тажриба гуруҳлари

### 2.2.4. Педагогик кўзатув

Мазкур педагогик кўзатув – мактаб ўқитувчилари билан ўтказилган суҳбат натижалари асосида танланди.

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

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

### 2.2.5. Математик статистика услублари

Қуйидаги статистик кўрсаткичлар аниқланди.  $(\bar{X})$  – ўртача арифметик,  $(\delta)$  – ўртача арифметик оғиш.

## 2.3. Тадқиқотни ташкил қилиш

Тадқиқотлар 2011 йил сентябрь ойидан 2013 йил февралигача Тошкент шаҳридаги Яккасарой тумани 26-мактабда ўтказилди.

Биринчи босқичда (2011й. октябр –2012 январ) илмий-услубий адабиётлар танланди ва таҳлил қилинди, тадқиқот услубияти аниқланди ва вазифалар белгиланди.

Иккинчи босқичда (2012 й. феврал – 2013 й. январ) педагогик тадқиқотлар ва педагогик тажриба амалга оширилди.

Учинчи босқичда (2013 й. феврал-май) олинган натижалар умумлаштирилган иш матни ёзилди.

Педагогик тажриба асосида 1-4 синф ўқучиларни жисмоний сифатларини ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган услубиятнинг самарадорлиги синовдан ўтказилди. Тажрибада 112 та бола назорат ва тажриба гуруҳларига ажратилган ҳолда иштирок этди.

### **III БОБ. БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ХАРАКАТ СИФАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ**

Асосан мушак кучи инсонни шахсий жисмоний сифатларини даражасини кўрсатиб берувчи табиий субстратдир.

Алоҳида ҳаракат сифати ўзгариши ҳар қандай таҳлилнинг дастлабки нуқтаси бўлиши мумкин. Болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун энг оддий, махсус кўникма ва малака талаб қилмайдиган, машқлар йиғинидисидан синов назорат дастури сифатида фойдаланилди.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кўзатувлар ва мутахасис-тренерлар билан ўказилган суҳбатлар асосида шундай хулоса қилиш мумкинки, ўқувчиларни биринчи босқичиданоқ координацион хусусиятларни, жисмоний сифатларни ривожлантириш ўта муҳим амалий аҳамиятга эга.

Гимнастика машқлари шакл жиҳатидан ҳам, мазмун жиҳатидан ҳам, бинобарин, бажариш техникаси жиҳатидан ҳам жуда мураккаб тўзилишга эгадир.

Гимнастика машқининг тўзилиши мазмун ва шаклни ҳамда машқни бажаришни таъминловчи ташқи ва ички кучларнинг ўзаро таъсирини ўз ичига олади.

Амалий гимнастикани машқлари мазмуни унга кирувчи ҳаракатлар йиғиндиси, уларни бажариш кетма-кетлиги ва бажариш учун зарур қобилиятлари билан белгиланади. Машқни ўзлаштириш жараёнида мазкур хоссалар фаол ўзаро таъсирга киришади ва ўқувчининг ёки унинг педагоги томонидан кўйилган ҳаракатга оид вазифанинг бажарилишини таъминлайди.

Ўқувчини танаси ва унинг бўғинларининг макон ,ва вақтдаги ҳолатлари ,ва ҳаракатлари, ўқувчини қобилиятлари ўртасидаги ўзаро алоқа ташкил этади. Шакл машқнинг мазмуни билан ўзвий боғлиқ.

Гимнастика машқни бажариш техникаси ҳаракатларни бошқаришнинг машқни самарали бажариш ёки конкрет кўйилган ҳаракатга оид вазифани ечишни таъминловчи мақсадга мувофиқ усули ёки усуллари йиғиндисидир.

Амалий гимнастика машқларни бажариш унга хос бўлган услуб талабларига жавоб бериши лозим. У объектив ва субъектив хусусият касб этади. Машқни бажаришнинг объектив хусусияти машқ техникаси тўзилишининг намунаси, андозасига, субъектив хусусияти эса – машқни бажаришнинг индивидуал усулига, ўқувчи қай даражада аниқ бажариши ва ҳаракатларда ўз маҳоратини намойиш этишига боғлиқ. Ўқувчиларнинг амалий гимнастика машқни бажариш сифати ва унинг барқарорлиги билан тавсифланади.

Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, болалар бу каби машқларни биринчи марта бажармоқдалар (паралел ўриндиқда қўлни букиб ёзиш, бурчак ушлаб туриш) шунинг учун натижалар анча паст бўлди(3.1-жадвал).



Ўриндикда қўлларни букиб ёзиш	8,2	3,2	7,7	3,0	7,4	2,3	7,1	2,2
900 га оёқларни кўтариш	9,0	5,25	11,8	6,2	8,7	4,3	11,0	5,25
Осилиб туриб бурчак ушлаш	1,8	2,0	2,6	2,9	2,0	2,2	2,5	2,8
Эгилувчанлик		6,72		6,73		6,58		6,86
Жами		26,37		32,7		25,3		30,3
		3,7		4,7		3,6		4,3





кўтариш	9,0	5,25	11,8	6,2	8,7	4,3	11,0	5,25
Осилиб туриб бурчак ушлаш	2,2	2,5	3,8	3,2	2,2	2,5	2,8	3,0
Эгилувчанлик		6,72		5,73		5,58		5,86
Жами		24.5		33.13		28.68		35.63
		3.5		4.7		4.1		5.09

Оёқ мушакларини портлаш кучини аниқлаш учун баландликка сакраш Абалакова кўрсатгичлари рўйхатга олинди. (3.2-жадвал.).

Бу ерда ёши улғайган сари натижалари фарқи камайиб боради ва тенглашади, қиз болаларда ҳам, ўғил болаларда ҳам. Аммо қиз болалар ҳам катта натижа кўрсата олишини айтиб ўтиш жоиз.

### 3.2- жадвал

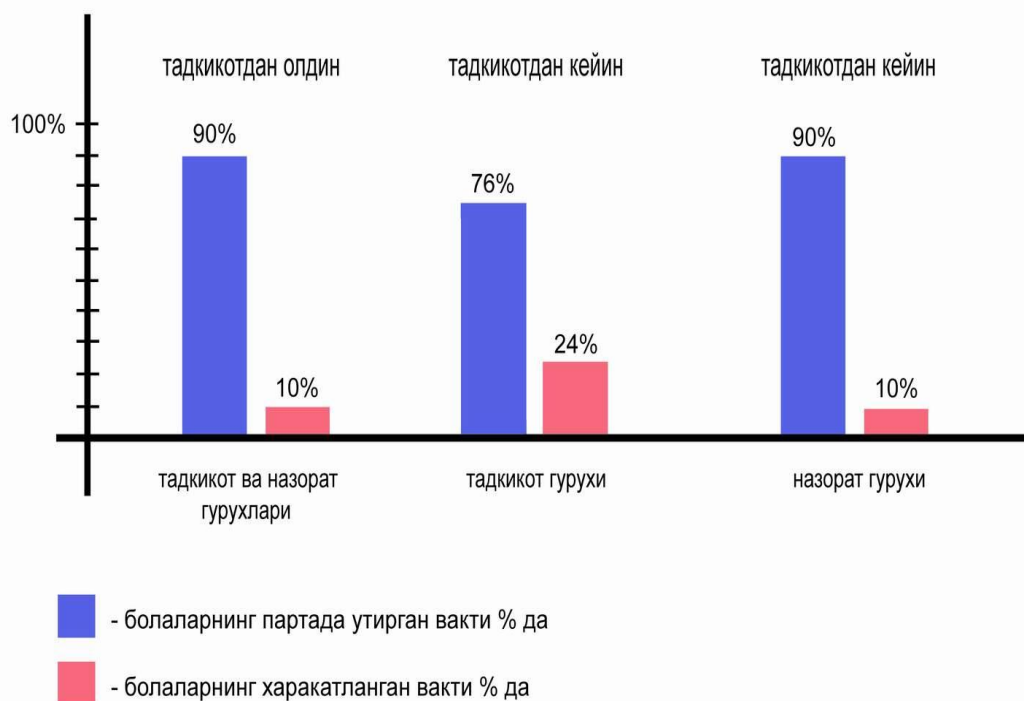
#### Абалакова бўйича баландликка сакрашнинг ўртача натижалари

(Е.Ю. Розин 1973йил)

Кўрсатгичлар	синф	Қиз болалар		Ўғил болалар	
		$X \pm \delta$	балл	$X \pm \delta$	балл
Қўлларни силкитмай баландликка сакраш	1	14,3 ± 4,2	5.4	15,6±3,7	5.6
	2	16,1±3,8	5.8	17,1±3,2	6.1
	3	17,2±3,4	6.2	18,2±3,4	6.4
	4	18,6±3,8	6.8	19,4±3,4	7.2
Қўл ҳаракати билан баландликка сакраш	1	16,3 ± 3,2	6.0	19,6±3,4	7.3
	2	18,1±2,8	6.3	20,1±3,0	7.5
	3	19,2±3,4	7.0	21,2±3,2	7.6
	4	21,6±4,2	7.8	22,4±3,6	8.2

Шундай далиллар ўзига жалб қиладики, Е.Ю.Розин тавсия қилган 10 балли системада натижалар таҳлил қилинди ўғил болаларда қўлларни силтаб сакрашда 7.3 балдан 8.2 балгача курсатилди уртача балл 7.65, қиз болаларда эса нисбатан кам уртача балл 6.7. Курсатилган натижалар паст даражада Е,Ю.Розин шкаласи бўйича курсаткан натижалар гуруҳларда коникарли даражадан паст (3.1 жадвал).

## Болаларнинг ҳаракат фаолияти



### 3.1 расм.

Тадқиқот натижалари таҳлили шуни кўрсатдики(3.1 расм) тадқиқот гуруҳимизда йил охирида назорат гуруҳимизга караганда барча натижалар ўсиши кузатилди.

Йил охирида тадқиқот ва назорат гуруҳларида педагогик кузатув ишларини олиб бордик. Унга кўра тадқиқот гуруҳида болаларнинг мактабда кун давомидаги ҳаракат фаолияти 24% ни, партада ўтирган вақти эса 76% ни кўрсатди. Назорат гуруҳида эса ҳаракат фаолияти олдинги натижа бўйича қолди. Кўриниб турибдики, тадқиқот гуруҳидаги болаларнинг ҳаракат фаолияти ортган.

Йил охирида ўтказилган тиббий кўрикда тадқиқот гуруҳларида 6 сколиоз касаллиги қолди, назорат гуруҳларида 5 касалликдан 7 ўқувчи

сколиоз касаллиги ривожланиши бошланди. Демак, ўқув тарбиявий жараёнда ўтказилган гимнастика машғулотларимиз сколиоз касаллигини олдини олишга ёрдам берди.

### **3.1. Машғулот мазмунининг таркиби.**

Машғулотнинг ўтказишни асосий шакли 3 қисмдан иборат: тайёрлов, асосий, якуний.

Тайёрлов қисмининг марказий қисмини, асосий қисмга организмни тайёрлаш эгаллайди. Машқларни танлаш, қуйидагича бир томондан ҳамма мушак гуруҳларини ривожлантирувчи иккинчи томондан асосий қисмга тайёрловчи тавсифидаги машқлар.

Машғулотнинг асосий қисмида жисмоний сифатларни ривожлантириш, янги кўникма ва малакалар сингдириш каби вазифалар бажарилади.

Якуний қисмда ҳар доим баҳолаш ва якуний ўйин ўйналади.

Энг кўп тарқалган машғулотни ташкил этиш услуб қатъий белгиланган тарзда биринчи томонда, иккинчи томонга ҳаракатланиш машқлари билан бажарилади.

Бу услубнинг таъсирчанлиги шундаки, унинг ёрдамида машғулот хажми ортади, чунки ҳамма бир вақтнинг ўзида шуғулланади. Ўқув жараёнининг муҳим бўлиши бу ҳар ойда болаларнинг ҳаракат тайёргарлигини синаб бориш. Натижаларга қараб машғулот мазмунига янги ўзгаришлар киритилади.

Педагогик кузатувлар курсатдики ўқитувчилар амалий гимнастика машқларни ишлайтилмайдигани аниқланди, тирмашиб чиқишлар дастурда курсатилган шунинг учун ўтказилади ва баҳоланади. Бошланғич синф болаларни ҳаракат тайёргарлигини ва жисмоний тайёргарлигини оширишда амалий гимнастика воситалари асосий машқлар булиш керак. Тирмашиб чиқиш машқлари ,юриш,югириш, мувозанатни сақлаш, юкларни жойдан жойга ўтказиш, эмаклаб ҳаракатланиш. Бошланғич синф

болаларни психологик-жисмоний ҳолати ва жисмоний ревожланиш ҳолати амалий гимнастика воситаларини кенг қулланилса ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги ҳар томонлама ревожланишга кўмаклашади . Тадқиқотни ўтқизиш учун бошланғич синф ўқувчиларни тадқиқот ва назорат гуруҳига бўлдик.

### 3.3-жадвал

#### 1- синиф ўқувчилари учун махсус жисмоний машқлар мажмуаси

№	Машқлар номи	Меъерий миқдор		Машқларни қўллаш бўйича услубий тавсиялар
		1 синф	2 синиф	
1	2	3	4	5
1.	Таянч ҳолатда ётиб қўллар билан 10 м юриш	13-12 с. 1 ур.	12-11 с. 2 ур.	Қўллар ва гавда букилмади
2.	Моккисимон югуриш 3x10 м.	10-10,6 2 ур.	10-9,8 2 ур.	
3.	20 м. югуриш			
4.	Жойдан баландга сакраш	27-29 см 5 ур.	29-32 см 5-6 ур.	
5.	“Кўприк”			
6.	135 ёда қўлларни олдинга-юқорига қайта-қайта ёйсимон ҳаракат қилдириш	10-8	8-6	Машқ бажарилиши иловада келтирилган
7.	Оз-оз кўшиб узунликка сакраш	5-6	7-8	
8.	120 та зарба бериш тести	1,0-0,8 2 ур.	0,5 2 ур.	Машқ бажарилиши иловада келтирилган

9.	Ҳаракатларни ўзгартириш ва қўшиш машқ	7,0-7,5	8,0-8,5	
10.	Асосий ҳолат, қўллар юқорида, олдинга эгилиб қўлларни гиламга теккизиш ва гавдани кескин кўтариб Д.х.га қайтиш	6-7 р 2 ур.	8-9 р. 2 ур.	Гавдани кўтаришда қоматни букилмаслигига аҳамият бериш
11.	Гимнастик ўриндикдан қўниш аниқлиги билан сакраш	4 р. 2 ур.	5-6 р. 3 ур.	

### 3.4-жадвал

#### 2- синиф ўқувчилари учун жисмоний машқлар мажмуаси

№	Машқлар номи	Меъёрий миқдор		Машқларни қўллаш бўйича услубий тавсиялар
		8 ёш	9 ёш	
1	2	3	4	5
1.	Қўлларда тик туриш	15 с. 3 ур.	20 с. 5 ур.	Ҳолат бир текисда бўлишига аҳамият берилади
2.	Қўлларда тик турган холдан, ёзилган ёоқларни 45ога тушириш ва Д.х.га қайтиш	5-6 с. 2 ур.	8-9 с. 4 ур.	Тренер ёрдамида бажарилади. Қўллар тўғри, бел букилмайди.
3.	Горизонтал таянч ҳолатда оёқларни букиш	18-20 с 1 ур.	20 с. 2 ур.	Қўллар ёзилган
4.	Қўлларга таянч ҳолатда горизонтал ётиш, елкалар максимал олдинга чиқарилади	5-10 с. 3 ур.	5-10 с. 2 ур.	
5.	Брусъяларга таяниш	Машқ 20-30 марта бажарилади		

	ҳолатида елка камарида тушиб-кўтарилиш			
6.	Брусьяда таянч ҳолатда туриб елкаларни кўтариб тушириш			
7.	Горизонтал таянч ҳолатда 10 м.га ҳаракатланиш	11 с.	10 с.	Қўллар букилмайди, гавда тўғри туради
8.	Бандсиз курсига таянган ҳолатда унинг устида ҳаракатланиш	3 р. 2 с.	3-4 р. 3 с.	Гавдани тўғри тутишга интилиш
9	Гимнастика деворида таянч ҳолатдан оёқларни бошдан юқорига кўтариш	6-7 р. 1 ур.	7 р. 2 ур.	Оёқ учлари ва оёқлар тўғри
10	Брусьяга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш	9-11 р. 2 ур.	10-12 р. 3 ур.	
11	Фаол эгилувчанликни ривожлантириш машқи			
12	Таянч ҳолатда ётган болани шериги оёқларидан кўтариб орқа томонга юради	10 м 3 ур.	10 м 5 ур.	Қўллар ва гавда эгилмайди. Оёқлар болдир қисмидан ушланади

Эркин машқлар ва таянч сакраш машқларини ижро этишда ўқувчилар шаклланган тезкорлик-куч сифатлари, координация, эгилувчанлик, «портловчи» куч, акробатик тайёргарликка эга бўлиши муҳим омилдир (19,29,60). Бинобарин, эркин ва таянч сакраш машқлари техникасини самарали ўзлаштириш учун бошланғич синиф ўқувчиларни умумий жисмоний тайёргарликдан ташқари айнан қайд этилган сифатларга кўпроқ эътибор қаратиш лозим бўлади.

1-2 синф ўқувчиларда тезкорлик-куч ва портловчи куч сифатларини ривожлантириш бўйича қуйидаги машқлар танлаб олинди: моккисимон югуриш, жойдан туриб узунликка сакраш, 20 м.га югуриш,



баландликка сакраш, кўлларни ёйсимон ҳаракати билан «мостик» ка кўниш. 3-4 синиф ўқувчиларда қайд этилган машқлардан ташқари - горизонтал таянч ҳолатда ётиб, кўллар билан итарилиб (дебсиниб) яна ҳолатга қайтиш, кўлларни юқорига кўтариб олдинга эгилиш ва гавдани кескин ёзиш .

Чаққонлик ва координацияни шакллантириш учун кўлларни ёйсимон ҳаракатда олдинга-юқорига кўтариш, сакраб аниқ кўниш, айланма ҳаракатлар билан сакраш машқлари кўлланилади.

### 3.5-жадвал

#### 3-4 синиф ўқувчилари учун жисмоний машқлар мажмуаси

№	Машқлар номи	Меъёрий миқдор		Машқларни кўллаш бўйича услубий тавсиялар
			9 -10ёш	
1	2		4	5
1.	20 м.га югуриш		3 р.	Кўллар ва товон ҳаракатига эътибор бериш
2.	Моккисимон югуриш 3 х 10 м.		3 р.	
3.	Депсинадиган “кўприкча”га кўлларни ҳаракатлантириб сакраш		8 р.	Бир вақтда дебсиниб ва кўллар ҳаракатига эътибор бериш
4.	Жойдан туриб узунликка сакраш		4 р.	

## 3.5-жадвалнинг давоми

1	2	4	5
5.	Баландга сакраш қўллар ҳаракати билан	3 р.	Оёқлар билан депсиниш ва қўл ҳаракати бир вақтда бажарилади
6.	Тепаликка 20 см. га сакраш	4 р.	
7.	Гимнастик ўриндиқдан кўзларни юмиб кўниш аниқлиги билан сакраш	10 р.	
8.	Таянч ётган ҳолатда тўғри ёзилган қўллар билан силтаниш	Машқ максимал тарзда бажарилади	Қўллар эгилмайди, силтаниб итарилиш белни букиш ҳисобига амалга оширилади
9.	Брусъяда таянч ҳолатда туриб елкани тушуриш ва кўтариш	Машқ максимал тарзда бажарилади	
10.	Асосий ҳолат, қўллар юқорида 0,3-0,5кг юк билан қўллар гиламга теккунча эгилиш ва гавдани кескин Д.х.га қайтариш	4-6 р. 2 ур.	
11.	Оёқни олдинга ва ёнга тўғри кўтариб ушлаб туриш	5 р.	Қоматни тўғри тутиш
12.	Қўлларни олдинга-юқорига қайта-қайта ҳаракат қилдириш	2 р.	
13.	Ҳаракатларни		

Ўзгартириш ва кўшиш машқ		
--------------------------	--	--

Ўқувчиларни жисмоний тайёргарликида ташқари, яхши кайишқоқлик ва эгилувчанлик сифатларига эга бўлишлари даркор. Мажмуалар таркибига айнан шу сифатларни ривожлантирувчи машқлар ҳам киритилди.

### Жадвал3.6

#### 1-4 синф ўғил ва қиз болаларда жисмоний сифатларини ривожланишининг синов натижалари

Гуруҳ	Тестлар	1	2	3	4	Ўртача
		синф	синф	синф	синф	
		Балл	Балл	Балл	Балл	а
Тадқиқот гуруҳи	2x10 м га моқисимон югуриш	6.7	7.2	7.6	8.0	7.3
	Узунликка сакраш	5.5	6.7	7.8	7.9	7.0
	Қўллар 900 буқилгунча тортилиш.	5.2	5.4	7.0	7.9	6.3
	2 та паралел ўриндиқда қўлларни буқиб ёзиш	7.6	8.2	9.2	9.4	8.6
	900 га оёқларни кўтариш	7.4	7.7	8.0	8.2	7.8
	Осилиб туриб бурчак ушлаш	3.2	3.8	4.1	4.6	3.9
	Эгилувчанлик	5.6	5.8	6.0	5.8	5.8
Назор	2x10 м га моқисимон югуриш	4,9	6.4	6,9	7,7	6.4

Узунликка сакраш	3,2	5,5	6,2	6,9	5.4
Қўллар 900 букилгунча тортилиш. Қизлар осилиб ётиш ҳолатидан	4,0	3,9	6,0	6,7	4.2
2 та паралел ўриндикда қўлларни букиб ёзиш	6,5	6.8	8,0	8,2	7.3
900 га оёқларни кўтариш	6.6	7.2	7.4	8.4	7.4
Осилиб туриб бурчак ушлаш	2,4	2,3	3,0	3.4	2.7
Эгилувчанлик	4.2	4.3	4.1	4.2	4.2

Болаларда тезкор- куч сифатларининг ривожланишини баҳолаб, шунни кўриш мумкин. Тажриба гуруҳи назорат гуруҳидан анча устунликка эришган. Буни тезкор-куч таснифидаги амалий машқларни танлаш ва уларни мақсад сари йўналтириш услубидан фойдаланиш билан тушунтириш мумкин.

Тажриба гуруҳида машғулот дастури; турли сакраш; арқонда сакраш; гимнастика ўриндигидан сакраш ва хоказоларни бажаришни назарда тутди. Машқлар вақтга қараб бажарилади; дастлабки ҳолат, таяниб ўтириш, таяниб ётиш, таяниб ўтириш – Д.Х.

Сакраш ва тирмашиб чиқиш элементлари билан эстафета ўйинлари ҳам бажарилди.

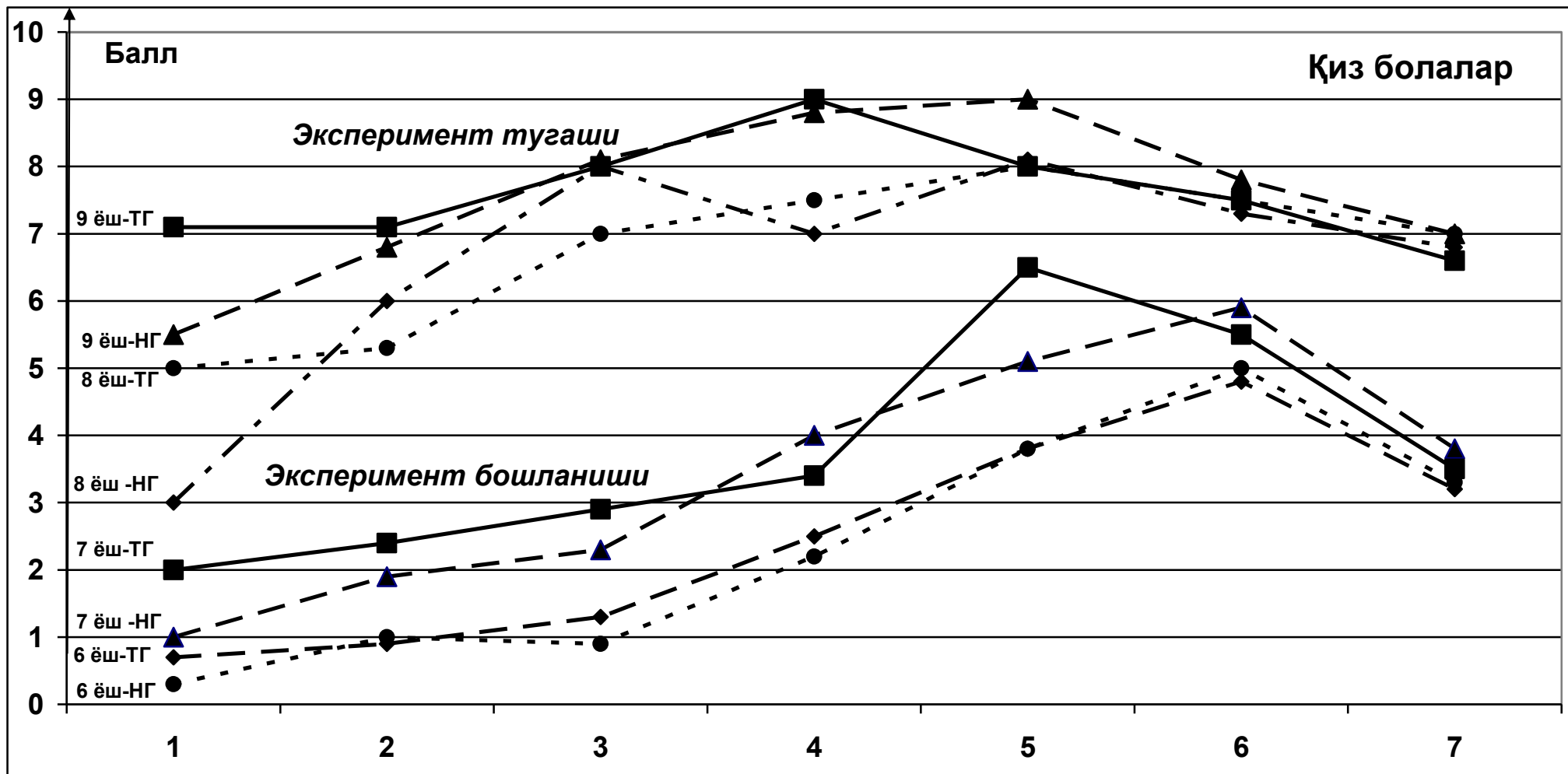
Узунликка сакраш машқларида устунлик тажриба гуруҳида 6 ёшли қиз болаларда 4,9%, ўғил болаларда 1,5%. Куч сифатларининг ривожланишини таҳлил қилиб ўсиш 84,6%, қиз болаларда 12,2%, ўғил болаларда осилиб туриб бурчак ушлаш нисбатан 25% ва 23% кўтарилганлигини кўриш мумкин.

Ерга таяниб қўлларни букиб ёзиш 2 3% ва 24 % га ўсди. Тортилиш машқлари натижалари сезиларли даражада ўсди.

Эгилувчанлик машқларининг назорат синови шунни кўрсатадики,

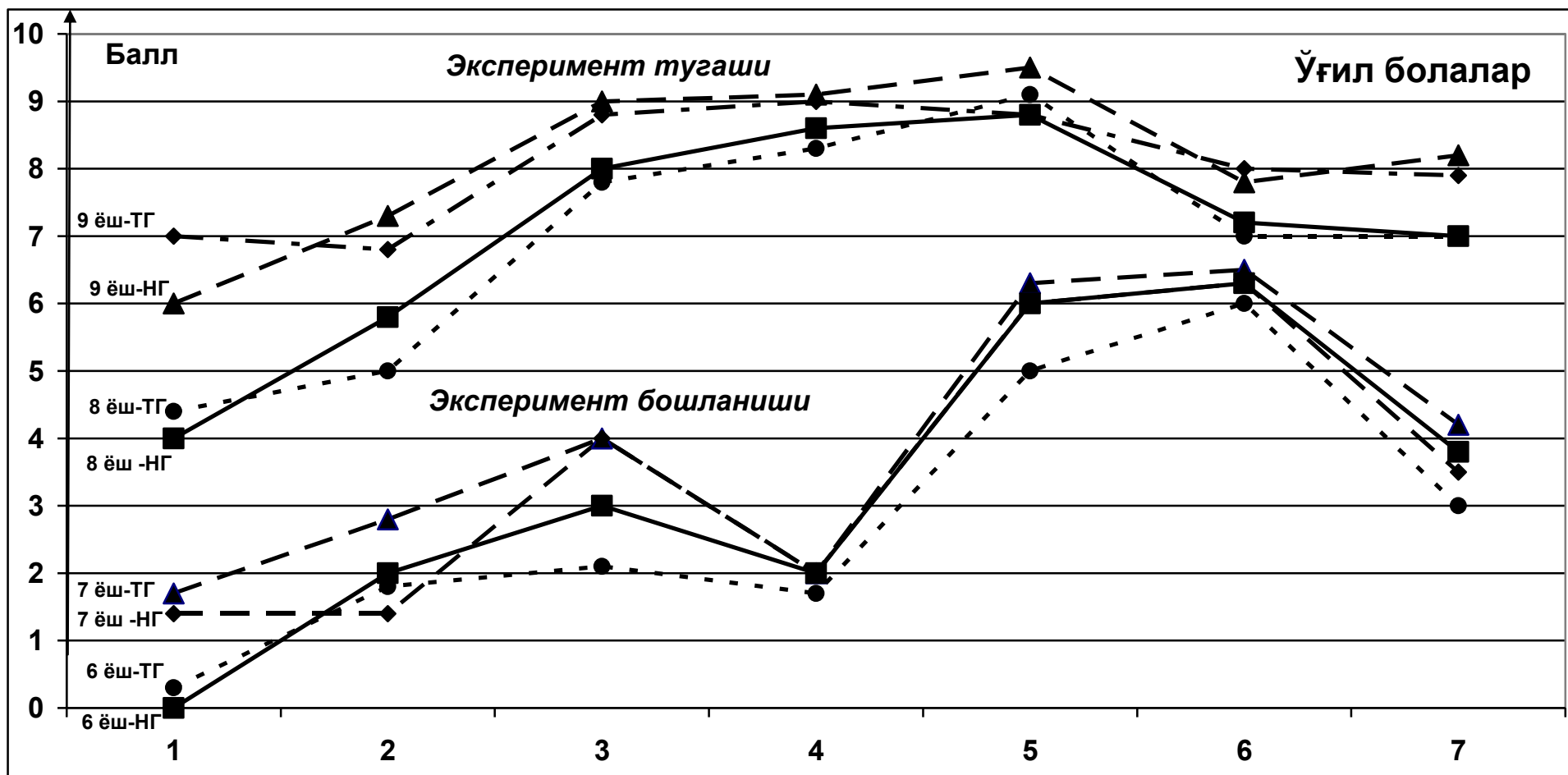
бўғимлар харакатчанлиги яхшиланади. Уни яхши ривожланишига олдинга эгилиш, кўприк, шпагат каби машқлар яхши таъсир кўрсатади.

Эпчилликн баҳолаш йил мобайнида ошиб борди, 5 ёшдан 6 ёшгача 22,6% 6 ёшдан 7 ёшгача 1,5% ўғил болаларда нисбатан 16,2% ва 11% га бу ўзгаришлар тасвирида аниқ кўрсатилган.



3- Расм 6-9 ёшдаги қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.

Эслатма: НГ- нозорат гуруҳи; ТГ- тадқиқот гуруҳи



4- Расм 6-9 ёшдаги ўғил болаларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.

Эслатма: НГ- нозорат гурухи; ТГ- тадқиқот гурухи

Абалакова бўйича баландликка сакраш натижалари динамик ўзгаришларни ўхшашлигини кўрсатади. Ўз тенгдошлари билан таққослаганда тажриба гуруҳида натижалар анча юқори. Қизларда баландликка сакраш 12,3% ни, ўғли болаларда 12% ни ташкил қилди.

Харакатни бошқара билиш; кўлларни силтаб, баландликка сакраш машқларида ўсиш қизларда 8,2%, назорат гуруҳида 5,9%га, ўғил болаларда 8,6%, назорат гуруҳида 5,2%га кўтарилди.

### **Боб бўйича хулосалар**

Педагогик тажриба натижалари биз ишлаб чиққан тажриба гуруҳи ўқувчиларида жисмоний тайёргарлиги босқичма-босқич шакллантиришга қаратилган дастурнинг самарадорлигини тасдиқлади.

1. Жисмоний тайёргарлик асосий гимнастика машқларини босқичма-босқич ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни натижалари билан аниқланади. УРМ, саф ва амалий машқлар осилишлар ва таянишлар, уларда силтанишлар, жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш устида ишлаш обарилди.

2. Анъанавий машқларга асосланган дарслар жисмоний сифатларини етарли даражада прогрессив ривожлантириш кудратига эга эмаслиги тасдиқланди. Ўқувчилар жисмоний сифатларини шакллантиришда уларнинг жисмоний ҳаракат тайёргарлигини самарали ривожлантириш «кучи»га эга ҳамда гимнастик элементлар хусусияти ва координациясига мос машқларга алоҳида аҳамият қаратиш муҳимдир.

3. Тажриба ва назорат гуруҳлари ўқувчиларининг амалий гимнастика бўйича кўникмалари даражаси натижаларини қиёсий таҳлил қилиш АГни режалаштириш, келгусида алоҳида АГ машқлари гуруҳидан ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишнинг кўшимча воситаси сифатида фойдаланиш мақсадга мувофиқлигини кўрсатди. Тажриба гуруҳи талабаларининг «Амалий гимнастика» бўлимлари бўйича ҳаракат тайёргарлиги даражаси дастурнинг барча



машқлари бўйича назорат гуруҳи кўрсаткичларидан анча ортиқ ( $P < 0.01$ ). Масалан, асосий гуруҳдаги ўқувчиларида йил якуни бўйича ўртача балл мос равишда  $8.23 \pm 0.94$  ва  $8.18 \pm 0.90$  баллни, назорат гуруҳида  $6.26 \pm 1.39$  ва  $6.53 \pm 1.291$  баллни ташкил қилди, (10 балли баҳолаш шкаласи бўйича).

4. 1-4 синиф ўқучиларни жисмоний жиҳатдан тайёрлашда самарали машқлар мажмуаларини танлаш қуйидаги педагогик талабларга риоя қилишни тақоза этади:

- машқлар мажмуаларини мазмунини машғулотлар дастурига мос келиши;

- мажмуалар таркибига киритилган машқлар мураккаблигини ҳаракат кўникмалари ва малакаларининг шаклланиш (такомиллашув) босқичларига ҳамда 6-10 ёшда жисмоний сифатларни жадал ривожланидиган даврларига мос келиши;

- ҳаракат тайёргарлигини муддатидан олдинроқ (истикболли) шакллантириш принципига мос машқларни мажмуалар таркибига киритиш;

- машғулотлар юктамаларини 6-10 ёшли болаларнинг морфофункционал жиҳатдан ривожланиш хусусиятларига мос келиши.

5. Жисмоний тайёргарлик вазифаларини ҳал этишга қаратилган ихтисослаштирилган жисмоний машқларни биринчи синифдан бошлаб ўқув дарсларига киритиш мақсадга мувофиқдир. Айнан шундай машқларни тажриба гуруҳларидаги ўқувчиларни дарсларида қўлланилганлиги нафақат жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини самарали шакллантириш имконини берди, балки ўргатиш жараёнининг суръати ва сифатини оширди. Дастурдаги гимнастика машқларини бўйича ўтказилган назорат дарсларида қайд этилган ўртача баҳолар фарқи тажриба гуруҳларидаги болаларда назорат гуруҳидагиларникига нисбатан 3,8% юқори бўлганлиги қайд этилган фикрни тасдиқлайди. Жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлигига оид кўрсаткичлар фарқи эса тажриба гуруҳларида назорат гуруҳларига қиёслаганда 30% ни ташкил этди.

6.Шундай қилиб тадқиқот ишлари шуни кўрсатадики бошланғич синф болаларни ҳаракат фаоллигини оширишда амалий гимнастиканинг роли катта. Амалий гимнастика воситалари билан машғулот ўтиш дарс жароёнига киритилса яхши натижаларга эришилади. Турли хил умумривожлантирувчи машқлар (УРМ) жамланмаларидан, ўйин услубидан фойдаланиб алоҳида машғулотлар ўтилиши лозим.

7.Ишлаб чиқилган машғулотлар дастури ва гимнастика воситаларининг танлаш, тажриба гуруҳи болаларининг соғлиғига яхши таъсир кўрсатди ва яна динамик морфофункционал ривожланиш, жисмоний тайёргарлигига ижобий таъсир қилди.

## ХОТИМА

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

1. Махсус адабиётларнинг таҳлилий шарҳи шуни кўрсатадики, амалий гимнастикани воситалари ўқитувчиларни касбига ўзига хос махсус талаблар қўяди. У гимнастикани соғломлаштириш, таълим ва тарбия имкониятларини яхши билиши, гимнастика атамаларини билиши ва фойдалана олиши, машғулотларда мумкин бўлган жароҳатланишлар, жисмоний ва психологик ўта зўриқишларни олдини олиш усулларини ўзлаштириши; ўқитиш услубларини, хар хил шаклдаги гимнастика машғулотларини, жумладан дарс ўткази олиши; гимнастикани воситаларини муваффақиятли эгаллаш учун зарур бўлган психомотор қобилиятларни ўрганиш ҳамда ривожлантириш мақсадида гимнастика машқларидан фойдалана олиши, меҳнат, амалий ҳаракатларни эгаллаши, ўқитувчи услубий маҳоратига эга бўлиши керак.

2. Гимнастика воситалари орқали бошланғич синф ўқувчиларни жисмоний тарбиялашнинг самарали воситаси ҳисобланади ва соғлиқни мустаҳкамлашга, жисмоний сифатларни ривожлантиришга катта таъсир кўрсатади. Бироқ илмий-услубий адабиётлар таҳлилининг кўрсатишича, ўқув материални режалаштириш технологиясини батафсил ва тизимли очиб берувчи, дарсларда ва мустақил машғулотларда анъанавий ҳамда ноъананавий амалий гимнастика машқлари воситаларидан фойдаланиш йўллари илмий тарзда асослаб берувчи адабиётлар йўқ. Бу ҳол асосий гимнастикани дарс ўтиш бўйича мутахассисларни педагогик куникма-малакаларини сифатига салбий таъсир қилмоқда.

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

- қабул қилинган ўқувчиларни жисмоний ревожланишида тиббий

кўрик натижалари шуни курсатдики болаларнинг хар хил касалликлар мавжуд(скалиоз,ясси оёқ,юрак кассаликлар ва ўпкани нафас олиш тизими в.б.)шунинг учун ўқитувчилардан машқларни саралашда, меори даражасида ўтказиш ва самарали услублардан фойдаланишни талаб қилади.

- текширилаётган бошланғич синфларни харакат тайёргарлиги даражаси дастури талабларидан паст ва мос равишда  $4,2 \pm 1,4$  ва  $6,4 \pm 3,5$  балл атрофида ўзгариб туради;

-амалий гимнастика машқларни ўргатиш ва такомиллаштиришга ажратилган вақт 23,5% кам белгиланган. Шунинг учун дастурдаги машқларни изчил ўзлаштиришга ва жисмоний тайёргарликни оширишга мувофиқ хажмда машғулотлар ўтказишга имкон бермаган.

4. Ўқув машғулотлари хронометражи шундай хулоса қилишга имкон бердики, сафланиш, умумий ривожлантирувчи (УРМ) ва амалий гимнастика (АГ) машқларига ўқув машғулотида етарлича хажмда вақт ажратилганда (мос равишда  $13,8 \pm 1,23\%$ ;  $21,7 \pm 0,63\%$  ва  $2,9 \pm 0,25\%$ ) ўқувчиларни дастур материалларини ўзлаштиришга имкон яратадилар. Текширилаётган тайёргарлик воситаларининг бажарилиш натижалари режалаштирилаётган натижалардан паст ва мос равишда  $7,27 \pm 0,71$ ;  $6,12 \pm 0,30$  ва  $6,83 \pm 0,44$  балл атрофида бўлди. Айти пайтда экспертларнинг кўп йиллик педагогик тажрибаси, шунингдек, махсус адабиётлар маълумотлари шуни кўрсатадики, ўқувчиларни бу гуруҳ машқлар бўйича кўникмалар яқунловчи босқичида камида 8-9 балл бўлиши керак.

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

- харакат тайёргарлик 22,3% ва жисмоний тайёргарлик 16,5% ўсди, бу тажриба гуруҳи дастурдаги машқларни ўзлаштиришга ва жисмоний тайёргарликни усишига имкон берди ;

- 1-4 синф ўқувчиларни дастурдаги элементларини ўз вақтида ўрганишга барча гимнастика машқларни учун ўртача баллидан ( $8,06 \pm 0,78$  балл) ортиқ бўлган натижа кўрсатишга имкон яратди;

- назорат гуруҳи талабаларининг махсус-ҳаракат тайёргарлиги натижалари экспертлар томонидан дастлабки тадқиқотлар босқичида қайд қилинган натижаларга кўра ( $4,6 \pm 1,43$  ва  $4,11 \pm 1,11$  балл) ишончли равишда ошмади.

6. Таҳлил натижалари тажриба гуруҳи ўқувчиларнинг тайёргарлик дастури катта аҳамиятга эга эканлигини тасдиқлайди. Ўсиб борган қобилиятлар дастур элементларига ўргатиш ва ТГ ўқувчиларининг базавий сифатларини изчил муваффақиятли ривожлантиришга тўғридан-тўғри таъсир қилди.

7. «Гимнастика» фанини ўрганиш жараёнида тажриба гуруҳи ўқувчилари амалий гимнастикани юқори даражада ўзлаштирганликларини кўрсатдилар. Дастурнинг кўриб чиқилаётган бўлими юзасидан тажриба гуруҳи ўқувчиларини назорат гуруҳига нисбатан (мос равишда да  $8,17 \pm 0,77$  ва  $6,15 \pm 0,76$  балл) ишончли тарзда юқори.

Ўқувчиларнинг ҳар томонлама ҳаракат тайёргарлиги уларда амалий кўникмаларни шакллантириш вазифасини ҳал этишга киришиш имконини берди.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Ўрта таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш таъсирини кучайтириш мақсадида тавсия қилинган дастурдан фойдаланиши зарур.

2. Хусусиятларни пастлигини назарда тутиб бошланғич синиф болаларнинг эътиборини жамлаш учун, кўргазмали қуроллардан ва амалий гимнастикани воситаларидан кенг фойдаланиб машғулотлар ўтилиши тавсия қилинади.

3. Ҳаёт учун керак бўлган сифатларни ривожлантириш учун ўйин, эстафета, айланма машғулот, назорат синовлари услубидан таъсири кўпроқ.

4. Бир йил давомида ҳар ойда болаларнинг жисмоний тайёргалик динамикасини кузатиб бориш учун назорат синов ўтказиб туриш тавсия қилинади. Бу эса болаларни дарсдан ташқари вақтларда ҳам узлуксиз шуғулланиши учун кўникма ҳосил булади.

5. Жисмоний тайёргарликни баҳолаш учун қуйидаги назорат машқларини тавсия қиламиз, моксимон югуриш 2 x 10 метрга, узунликка сакраш, тортилиш, ётган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш, оёқларни 900 гача кўтариш ва эгилувчанликни ревожлантириш.

## АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Каримов. И. Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т: Шарқ, нашриёт-матбаа концернининг Бош тахририяти. 1997. -378 б.
2. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида // Ишонч . 1999, - 29 май.
3. «Соғлом авлод» давлат дастури тўғрисида // Маърифат. 2000. – 19 февраль.
4. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида: (Янги тахрири) // Халқ сўзи. 2000 .- 21 июнь.
5. Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида // Халқ сўзи . 2002, - 29 октябрь.
6. Анализ нетрадиционных технологий обучения в учреждениях среднего профессионального образования // Новые исследования в профессиональном образовании: Сб. науч. трудов. - Москва-Ноябрьск, 1999. – С. 29-30.
7. Анищенко А.А. Развитие координации движений у юных гимнастов на этапе отбора и начальной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л.: 1987. – 22с.
8. Астрахань Г.Х. Игровые приемы в процессе обучения юных гимнастов / Гимнастика: Ежегодник. – М.: 1983. - №1. – с. 42-44.
9. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - №4. – С.21-23.
10. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – М., 1999. - №4. – С.21-40.

11. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физическая культура и спорт, 1991. - 289 с.
12. Бондаревский Е.Я., Стародубцев М.Б., Кочарян Ю.Ю. Методология построения должных норм физической подготовленности. Метод. рекоменд. - М.: ВНИИФК, 1983. - 36 с.
13. Бриль М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: 1987. – 22с.
14. Благущ П. К теории тестирования двигательных способностей. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 164 с.
15. Валгма Х.В. Об информативности различных тестов при оценке двигательной координации.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. –Тарту: 1972. – 20 с.
16. Гимнастика и методика ее преподавания: Учеб. для факультетов физ.культ. / под ред. Н.К.Меньшикова. – СПб.: РГПУ им.А.И.Герцена, 1998. – 463 с.
17. Гимнастика. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2002. – 448 с.
18. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. - М.: Советский спорт, 1991. - 96 с.
19. Гузеев В.В. Образовательная технология: от приема до технологии. - М.: 1996. - 112 с.
20. Дьяченко В.К. Диалоги об образовательных технологиях. – М.: Школьные технологии, 2000. – 96 с.
21. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
22. Жуков А.С. Исследование координационных способностей и методов



их совершенствования у юных гимнастов.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1986. - 18 с.

23. Журавин М.Д. Особенности развития координации движений и силы у юных гимнастов 9-10 лет на начальном этапе обучения.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л., 1976. - 21 с.

24. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. - М.: ФиС, 1979. - 151 с.

25. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М.: Советский спорт, 1991. - 64 с.

26. Евсеев С.П. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом: Автореф. дис. ... докт. пед. наук в виде науч. доклада. - М.: 1995. - 48 с.

27. Иванов М.А. Применение ролевых игр в процессе специализированной подготовки юных гимнастов // Актуальные проблемы повышения спортивного мастерства юных спортсменов: Сб. науч. трудов - Смоленск, 1983. - С. 8-9.

28. Ипполитов Ю.А., Чебураев В.С. Методические основы совершенствования спортивных упражнений посредством оптимизации их характеристик // Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - № 10. - С. 23 - 25. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004. - 334 б.

29. Каримов М.К., Икромова М. Рақс элементлари орқали болаларни жисмоний ривожлантириш. Тошкент - Им-Зиyo. 2008 й - 303 б.

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

31. Коренберг В.Б. Надёжность решения двигательных задач // Теория и практика физической культуры. - М., 1997. - № 10. - С.18-23.

32. Коровин С.С. Использование специализированных подвижных игр в спортивной подготовке юных гимнастов. - Челябинск, 1983. - 84 с.

33. Коряк Ю.А., Колпакова Г.И. Скоростно-силовые свойства нервно-мышечного аппарата // Гимнастика: Ежегодник. - М.: 1983. – вып.1. - с. 25-27.
34. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: Монография. - Новосибирск: НГПУ, 1998. - 136с.
35. Лейкин М.Г. Избранные разделы гимнастики. Учеб. пособие. – Киев: 1992. - 202 с.
36. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. – М., 1990. - С. 15-18.
37. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей // Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - №11 - С.17-20.
38. Лях В.И. Тесты о физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма издательства АСТ», 1998. – 272 с.
39. Лях В.И. Гибкость и методика её развития // Физкультура в школе. – М., 1999. - №1. - С. 25
40. Лях В.И. Координационные способности школьников // Теория и практика физической культуры. – М., 2000. - №1. – С. 24.
41. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей // Физкультура в школе. – М., 2001. – №2. - С.7-14.
42. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебник - М.: 1997. -387 с.
43. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике – М.: ФиС, 1989. – 224с.
44. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры. – М.: Спортакадем Пресс, 2003. – 322 с.
45. Меншиков Н.К. Гимнастика и методика ее преподавания С.Петербург РГПУ им.А.И.Герцена. 1998. – 462 с.
46. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. / под ред. Полат Е.Е. - М.: 2000. - 217 с.

47. Петров П.К., Пономарев Г.И. Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе: Учеб. пособие. - Ижевск: УдГУ, 1994. - 74 с.
48. Петров П.К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: Учеб. пособие. – Ижевск: УдГУ, 1995. – 92 с.
49. Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. ВУЗов. – М.: ВЛАДАС, 2003. – 448 с.
50. Розин Е. Ю. Педагогическая диагностика физического состояния и специальной подготовленности спортсменов с использованием компьютерной техники (на примере гимнастики): Автореф. дис. ... докт. пед. наук в виде научного доклада. - М.: 1997. - 73 с.
51. Саламов Р.С. Спорт машғулотларини назарий асослари. –Тошкент: ЎзДЖТИ, 2005. – 238 с.
52. Семенов Л.П., Трифонов А.Г., Колосов А.П. Упражнения для воспитания «медленной силы» / Гимнастика: Ежегодник. - М.: 1983. - Вып. 2. - с. 16-24.
53. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин-тов физ. культ. – Киев: 1999. – 462 с.
54. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. Москва. ФиС 1987. – 335 с.
55. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / под. ред. Т.Ю.Круцевич Т.Ю. – Киев: «Олимпийская литература», 2003. – 312 с.
56. Технология организации нетрадиционных форм обучения в УСПО. – М.: Профессиональное образование, 2000. - С. 27-30.
57. Трифонов А.Г. Гимнастам нужна и медленная сила / Гимнастика: Ежегодник. – М.: 1984. - Вып. 1. - с. 22-24.
58. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики. Учеб. пособие. – Т.: ЎзДЖТИ, 2006. - 210 б.

59. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2003. - 480 с.
60. Черепанов, В.С. Экспертные оценки в педагогических исследованиях - М.: Педагогика, 1989. – 152с.
61. Эштаев А.К. Гимнастика дарси: Ўқув кўлланма. - Т.: 2004. – 120 б.
62. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. –Т.: Издательство Литературного Фонда Союза Писателей Узбекистана, 2005. – 207 с.
63. Юный гимнаст. / под ред. А.М. Шлемина. – М.: ФиС, 1973. – 276 с.