

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

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI**

*Qo'lyozma huquqida*

**QURBONOV SHUXRAT QO'LDOSHOVICH**

**OLIY PEDAGOGIK TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINING  
GIMNASTIKA BO'YICHA KASBIY-PEDAGOGIK KO'NIKMALARINI  
SHAKLLANTIRISH**

**Bilim sohasi: 1000 000-Ta'lim**  
**Ta'lim sohasi: 140 000- O'qituvchilar tayorlash va pedagogika fani**  
**Ta'lim yo'nalishi: 5A112001- Jismniy tarbiya va sport mashg'ulotlari  
nazariyasi va metodikasi**

**Ilmiy rahbar p.f.n:**

**Sh. D Abdullayev**

**Buxoro-2019 y.**

## MUNDARIJA

<b>Kirish.....</b>	<b>2-8</b>
<b>I-BOB Oliyta'lim tizimini rivojlantirishning pedagogik asoslari... 9-18</b>	
<b>1.1 Gimnastika rivojlanishining tarixi va pedagogik fan sifatida vujudga kelishi.....</b>	<b>18-24</b>
<b>1.2 Yangi davr gimnastikasi.....</b>	<b>24-25</b>
<b>1.3 Gimnastika vositalari tavsifi.....</b>	<b>25-29</b>
<b>1-bob bo'yicha xulosa</b>	
<b>II-BOB Talabalarning kasbiy faoliyatga tayyorgarliklarini nazariy va amaliy baholash mezonlari.....</b>	<b>28</b>
<b>2.1 Talabalarning kasbiy faoliyatini baholash mezonlari .....</b>	<b>29-38</b>
<b>2.2 Talabalarning kasbiy pedagogik bilimlari va ko'nikmalarini shakllantirish yuzasidan kompleks o'quv dasturini tajribada asoslash.....</b>	<b>38-52</b>
<b>2.3 Talabaning kasbiy faoliyat bo'yicha malaka va ko'nikmalarini shakllantirish.....</b>	<b>52-58</b>
<b>2.4 O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish uslubiyoti.....</b>	<b>58-61</b>
<b>2-bob bo'yicha xulosa</b>	
<b>III-BOB Talabalarni gimnastika mutaxassisligi bo'yicha o'rgatishning maqsadi, vazifalari va bosqichlari.....</b>	<b>61-62</b>
<b>3.1 Gimnastika o'quv mashg'ulotlarini mufassal o'tkazish shartlari.....</b>	<b>63-64</b>
<b>3.2 O'rgatishning didaktik uslublari.....</b>	<b>64-66</b>
<b>3.3 Gimnastik mashqlarga o'rgatish usullari.....</b>	<b>66-75</b>
<b>3- bob bo'yicha xulosa</b>	
<b>X u l o s a va amaliy tavsiyalar.....</b>	<b>76-81</b>
<b>Foydalanilgan adabiyotlar ro'xati.....</b>	<b>82-88</b>

## KIRISH

**Mavzuning dolzarbligi.** Oxirgi o'n yillikda O'zbekiston Respublikasida ijtimoiy hayotni demokratlashtirish rivojlanib borayotgan bir vaqtda, fan va ta'limning barcha sohalarida tubdan o'zgarishlar sodir bo'lmoqda. Oliy ta'lim muassasasi faoliyatida bu, yuqori malakali mutaxassislarining kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirish, jismonan sog'lom talaba-yoshlarni o'qitish va tarbiyalashning yangi samarali pedagogik uslublarini qo'llash hisoblanadi. Ushbu vazifani amalga oshirishda, O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I.A.Karimov ta'biri bilan aytganda, fan birinchi darajali rol o'ynashi zarur: «...bizning istiqbolimiz, bizning rivojlanishimiz olimlarning bugungi kundagi tadqiqotlariga, ularning jonbozligi va fidokorligiga, yuqori darajadagi ijodiy qobiliyatlariga va aqlli tavsiyalariga bog'liq» (I.A.Karimov 1997). (1,2).

Sport – bu millatning o'zligini anglashda, uning aniq maqsadlar sari jipslashuvi va birlashuvida, o'zidagi bor salohiyatini hamda qudratini jahon uzra namoyon bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi. SHu nuqtai nazardan olib qaraganda, mamlakat sportini rivojlantirish dolzarb va nihoyatda muhim masaladir. Zero, jismonan baquvvat va sog'lom millat qudratli bo'ladi, uning davlati har tomonlama mustahkam bo'lib, buyuk taraqqiyot sari rivojlanib boradi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoevning 2017 yil 3 iyun PQ–3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi, 2018 yil 5 martdagi PQ-3583-son «O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish to'g'risida»gi, 2018 yil 5 iyuldagi 507-son “Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida”gi karorida hamda 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» farmoni <http://lex.uz3578121/>da ta'kidlanishicha biz bugun sport sohasida “Umid nixollari”, “Barkamol avlod” va Unversiada musobakalari bilan chegaralanishimiz kerak emas. Iktidorli o'smir va kizlarni tanlab olish va tarbiyalash bo'yicha jiddiy seleksiya ishlarini amalga oshirish zarur. Bu sport tashkilotlari, ta'lim muassasalari va ota-onalar zimmasiga ulkan mas'uliyat yuklaydi. Iqtidorli o'g'il va qizlarni tanlash, ularni sinov-tajribalaridan o'tkazish va etuk darajadagi sport mahoratlarini tarbiyalashda ilg'or pedagogik tajribalar innovatsion texnologiyalar, ma'naviy va moddiy jihatdan ta'minot (seleksiya tarmog'i) yukori darajadagi tibbiy mezoniy xizmatlarni yanada kuchaytirishga to'g'ri keladi deyilgan. Yuqorida keltirilgan fikr va ma'lumotlar negizida yurtimiz aholisining salomatlik darajalarini yaxshilash, ta'lim muassasalarida, aynan uzluksiz ta'lim jarayonlarini amalga oshirish, o'quvchi yoshlarni jismonan barkamol etib tarbiyalash, ularni jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari hamda ommaviy sport musobaqalariga to'la jalb etish ko'zda tutilgan(6,7,8,9,10).

Jismoniy tarbiya va yuksak yutuqlar sporti nazariyotchilari SH.X.Xankeldiev (1991), I.A.Koshbaxtiyev (1993, 1996), SH.Kurbanov E.A.Seytxalilov (2000), F.A.Kerimov, M.N.Umarov (2005), T.S.Usmanxodjaev (2006), YU.M.YUnusova (2007), L.R.Ayrapetyans (2009), MR.C.Salomov, F.A.Kerimov (2009),

M.N.Umarov, A.K.Eshtaev (2009), R.D.Xalmuxamedovlar (2009) pedagogika fanida tadqiqot jarayoni sifatini hamda samaradorligini oshirish, taraqqiy etgan pedagogik va axborot texnologiyalarini, zamonaviy o'quv-uslubiy komplekslarini ishlab chiqish zarurati, ta'lim mazmunini takomillashtirish va uzluksiz ta'limning tegishli turlari uchun davlat standartlarini yaratish to'g'risidagi masalalar dolzarb ekanligini e'tirof etadilar. Jismoniy tarbiya sohasidagi rivojlanishning eng muhim vazifasi aholi keng qatlamlarini sog'lomlashtirish va ularning harakat tayyorgarligini oshirish usuliyatini ishlab chiqish hisoblanadi.(28,31,33,35,36,38.) Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va usuliyati sohasi mutaxassislarining fikricha (V.M.Smolevskiy, 1987; V.K.Balsevich, 1999; L.P.Matveev 2008; N.G.Ozolin, 2003; YU.V.Menxin 2003; L.YA.Arkaev, N.G.Suchilin, 2004; YU.D.Jeleznyak, 2005; YU.K.Gaverdovskiy, 2005, 2008; YU.F.Kuramshin, 2007, 2008; N.J.Xolodov, 2008) ilmiy-texnik taraqqiyotning hozirgi zamon bosqichi talaba yoshlar aqliy faoliyatining o'ta jadallashuvi bilan bog'liq. Bu talabalar ta'lim jarayonida professor-o'qituvchilar tarkibiga yuqori talablar qo'yadi. Bunda SH.X.Xankeldiev (1991), E.A.Seytxalilov (2003), I.A.Koshbaxtiyev (2005, 2009), R.S.Salomov (2005), T.S.Usmanxodjaev (2006), L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov, Sh.X.Isroilov (2009), M.X.Alimova (2007), YU.M.YUnusova (2007,2009), M.N.Umarov, A.K.Eshtaev (2009) kabi olimlarning fikriga ko'ra, jismoniy tarbiya instituti va jismoniy tarbiya fakultetlari faoliyati ta'lim va tarbiyaning yangi samarali pedagogik texnologiyalarini qo'llash asosida ta'lim muassasalari uchun yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash sifatini oshirishga qaratilishi kerak. (36,38,41,43,44,46).

Shu tufayli ta'lim muvaffaqiyati, o'quvchi va talabalarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirish, ishchanlik qobiliyatini oshirish, salomatlik-larini mustahkamlash va buning oqibatida, mamlakatimizning intellekt-tual salohiyatini rivojlantirish jismoniy tarbiya va sport sohasida oldinga qo'yilgan muammolarning to'g'ri hal etilishiga ko'p jihatdan bog'liq.

**Muammoning o'rganilganlik darajasi.** Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha pedagog-murabbiyni kasbiy-pedagogik tayyorlash jarayonini takomillashtirish, L.P.Matveev (1991); L.P.Volkov (1994); B.A.Ashmarin (1998); V.K.Balsevich (1999); CH.T.Ivankov (2000); T.YU.Krutsevich (2003); YU.V.Menxin (2003); N.G.Ozolin (2004); O.K.Grachev (2005); Yu.D.Jeleznyak (2005); YU.F.Kuramshin (2007); F.Masharipov (2008); N.J.Xolodov (2008); A.K.Eshtayev (2009); M.N.Umarov, D.R.Ishtayev (2010) fikricha, oliy pedagogik o'quv-tarbiya jarayonini takomillashtirishga nafaqat yangi samarali yondashuvlarni, balki ayrim o'zgarishlarni ham talab qiladi, Bu o'zgarishlar quyidagilar: - talabani o'quvchi va talaba yoshlarni o'qitish, tarbiyalash va sog'lomlashtirish bilan bog'liq har qanday vazifalarni hal etishga qodir, pedagog-professionalga aylantirish;

- talabalar tayyorlash tuzilmasi va mazmunini o'zgartirish, yanada sifatli va professional darajada o'qitishga mo'ljallangan oliy ta'lim muassasalari uchun gimnastika dasturini yangilash.Gimnastika bo'yicha bo'lajak o'qituvchi va pedagog-murabbiylarning o'quv-uslubiy faoliyatini tashkil qilish jismoniy tarbiya faoliyati uchun muhim bo'lgan quyidagi didaktik tamoyillarni amalga oshirishni

talab qiladi: yaxlitlik, optimallik, o'qitishning kasbiy-pedagogik yo'nalti-rilganligi. Biroq, gimnastikaning etakchi nazariyotchilari V.M.Smolevskiy (1987); L.YA.Arkaev (1994); E.YU.Rozin (1997, 1997); A.M.SHlemin (1997,1973); N.K.Menshikov (1998); L.A.Karpenko (2003); YU.K.Gaverdovskiy (2008); M.L.Juravinlar (2008, 2008) fikriga ko'ra, hozirgi vaqtda amaliyotning jismoniy tarbiya bo'yicha tayyorlangan mutaxassislarga bo'lgan ob'ektiv ehtiyojlari va talabalar tayyorgarligining real darajalari o'rtasida, ayniqsa gimnastika bo'yicha tayyorgarlik jihatidan, qarama-qarshilik mavjud. Bunda, V.B.Korenberg (1997); E.V.Sobirova (1999); YU.V.Menxin (2003); P.K.Petrov (2003); V.V.Voropaev (2008); J.A.Akramov, B.B.Musaev (2009), V.M.Barshay, V.N.Kuris, I.B.Pavlov (2009), M.N.Umarov, D.R.Ishtayev (2010) kabi olimlar gimnastika mashqlarini o'rgatish va ular asosida talabalarning kasbiy-pedagogik bilimlari va ko'nikmalarini shakllantirish texnologiyasi bo'yicha o'quv-uslubiy adabiyotlarning o'ta etishmasligiga mutaxassislar diqqatini qaratadilar. Bu o'quv jarayonini qiyinlashtirishi mumkin Sundan kelib chiqqan holda SH.X.Xonkeldiev (1991); I.A.Koshbaxtieva (1993,1996); B.A.Ashmarin (1998); V.K.Balsevich (1999); SH.E.Kurbanov, E.A.Seytxalilov (2000); N.X.YAkubova (2000); YU.D.Jeleznyak (2002); T.YU.Krutsevich (2003); L.A.Karpenko (2003); E.A.Seytxalilov (2003); N.G.Ozolin (2004); T.S.Usmanxodjaev (2004,2006); O.K.Grachev (2005); M.X.Alimova (2007), D.X. Umarov (2007); A.K.Eshtaevlar (2008) pedagogika fanida tadqiqot jarayonlari sifati va samaradorligini oshirish to'g'risidagi masalani keskin o'rtaga tashlaydilar.( 48.49,50,51.)

Aniqlangan qarama-qarshiliklar mamlakatimizning ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport sohasida, jumladan gimnastika bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligini o'rganish bilan bog'liq muammolar maydonni belgilab beradi. Yuqorida bayon qilinganlarning barchasi dissertatsiya ishining tanlangan yo'nalishi dolzarb ekanligini belgilaydi.

**Tadqiqot maqsadi:** Buxoro davlat universiteti jismoniy madaniyat fakultetida gimnastika bo'yicha ixtisoslashayotgan talabalarda kasbiy bilim va ko'nikmalarni bosqichma-bosqich shakllantirish dasturini ishlab chiqish va tajribada asoslash.

**Tadqiqot vazifalari:**

1. Gimnastika bo'yicha ixtisoslashayotgan talabalarning o'quv mashg'ulotlari mazmuni va tuzilishini o'rganish.
2. Asosiy gimnastika bo'limlarining dasturdagi mashqlarini semestrlar va o'quv yillari bo'yicha o'qitish ketma-ketligini aniqlash.
3. O'quv va pedagogik amaliyot yakunlari bo'yicha talabalarning nazariy hamda amaliy bilim va ko'nikmalarini baholash mezonlarini ishlab chiqish.
4. Gimnastika bo'yicha ixtisoslashayotgan talabalarni tanlangan mutaxassislik bo'yicha kasbiy-pedagogik faoliyatga tayyorlashning kompleks dasturini tajribada asoslash.

**Tadqiqot ob'ekti va predmeti:** gimnastika bo'yicha o'quv mashg'ulotlari. Gimnastika bo'yicha talabalarning kasbiy-pedagogik tayyorligining nazariy-uslubiy asoslari.

**Tadqiqot metodlari:** maxsus adabiyotlarning nazarariy tahlili; pedagogik kuzatuvlar; dastlabki tajriba; pedagogik nazorat sinovlari; pedagogik tajriba; matematik statistika usullari.

**Tadqiqot farazi.** Taxmin qilindiki gimnastikani o'qitishga kasbiy tayyorlash yaxlit pedagogik jarayon bo'lib, o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish asosida amalga oshiriladigan harakat tayyorgarligini tabaqalashtirish uning yadrosini tashkil qiladi. Bunday tayyorgarlik samaradorligi ancha yuqori darajaga ko'tarilishi mumkin, agar:

- o'quv mashg'ulotlari jarayonida talabalarning harakat faoliyatini tabaqalashtirish belgisi sifatida monitoring yordamida o'rganish qo'llanilsa;
- asosiy gimnastika mashqlarini o'rgatish gimnastikada tavsiya qilingan oqilona va ilmiy asoslangan vosita hamda usullardan foydalangan holda o'tkazilsa;
- talabalarda o'quv va pedagogik amaliyot jarayonida gimnastika ta'limining variativ mazmunini amalga oshirishga tayyor turish shakllantirilsa;
- talabalarning kasbiy tayyorgarligini tashkil qilish asosida quyidagi tamoyillar yotsa: asosiy gimnastika mashqlarini uyg'un holda ijro etish namunasini aniq namoyish qilish, gimnastika bilan shug'ullanishga xoxish-istak uyg'otish, professional faoliyatning refleksiyesi. (53,54,55)

### **Himoyaga olib chiqilayotgan asosiy holatlar:**

1. Talabalar uchun gimnastikadan o'quv yillari bo'yicha mashg'ulotlar tuzilmasi va mazmuni.
2. Asosiy gimnastika mashqlarining davriyligini hisobga olgan holda ularni o'rgatishning pedagogik maqsadga muvofiq ketma-ketligi, shuningdek, akademik mashg'ulotlar jarayonida talabalarning harakat tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish hamda rivojlantirish shakllari va uslublari.
3. Asosiy gimnastika bo'yicha maxsus, shuningdek, fan bo'yicha talabalarning mahorat darajasini aniqlaydigan bilim va ko'nikmalarni shakllantirish asosida ularning kasbiy-pedagogik faoliyatga tayyorgarlik darajasini oshirish.

**Ilmiy yangiligi.** Magistrlik dissertatsiya ishida gimnastika bo'yicha ixtisoslashayotgan talabalarning o'quv jarayonini tuzishga bo'lgan yondashuvlar ishlab chiqilgan va tajribada asoslab berilgan. Aynan:

- ilk bor Buxoro davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti sharoitlarida «Gimnastika» mutaxassisligi bo'yicha o'quv mashg'ulotlarining tuzilmasi va mazmuni tadqiq qilindi;
- asosiy gimnastika mashqlarini o'rgatishning asosiy vositalari va usullari aniqlandi;
- dastur mashqlarini o'rshatishning texnologik ketma-ketligi ilmiy asoslandi;
- semestr va o'quv yillari bo'yicha o'quv amaliyoti jarayonida talabalarning harakat va texnik tayyorgarliklarini nazorat qilish vositasi sifatida mashqlar va testlar guruhi aniqlandi va amalda qo'llash uchun tavsiya qilindi;
- bo'lajak mutaxassis talabaning kasbiy-pedagogik mahoratini shakllantirish dasturi tajribada asoslandi.

**Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati:**

- gimnastika bo'yicha ixtisoslashayotgan talabalar o'quv mashg'ulotlarining

optimal tuzilmasi Bux.Du jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida ish amaliyotida qo'llash uchun taklif qilindi;

- asosiy gimnastika mashqlarining davriyligini hisobga olgan holda ularga o'rgatishning samarali vositalari va texnologik ketma-ketligi, shuningdek, talabalarning o'quv mashg'ulotlari jarayonida harakat tayyorgarligini oshirish shakllari va uslublari tavsiya qilindi;

- gimnastika bo'yicha ixtisoslashayotgan talabalarda nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni shakllantirish jarayonini o'quv yillari bo'yicha pedagogik nazorat qilishning oqilona shakli taklif qilindi;

- «Sport-pedagogik mahoratini oshirish» (SPMO) kursini o'tkazish jarayonida o'quv dasturining bo'limlari bo'yicha talabalarning o'quv amaliyotini o'tkazish varianti amalda asoslandi va ish amaliyotiga tavsiya qilindi.

## **I-Bob Oliy ta'lim tizimini rivojlantirishning nazariy pedagogik asoslari.**

Respublika ta'lim tizimi va undagi o'qitish jarayonini takomillashtirish maqsadida rivojlangan davlatlarning ta'lim soxasidagi isloxlari taxlil qilinib, shunga ko'ra ta'lim tizimini modernizatsiyalash uning maqsad va vazifalarini amalga oshirishga qaratilib olib borildi.

Dunyo ta'limi oldida turgan global vazifalarning xal qilinishida echimini kutatayotgan muammolar: oliy ta'lim tizimining taxlili, vazifalari, maqsadlarini o'rganish va kerakli tavsiyalar yaratishga yo'naltirilgan bo'lib, ta'lim soxasi bilan shug'ullanuvchi barcha muassasalarning hozirgi kundagi asosiy qiyinchiliklari, ta'limni tashkil etish va uning sifatini yuqori darajaga ko'tarish, boshqarish, moliyalashtirish, ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini rivojlantirish kabi masalalarning xal qilinishiga qaratilgan. Aynan shu muammolar respublika ta'lim tizimida xam mavjuddir.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha pedagog-murabbiyni kasbiy-pedagogik tayyorlash jarayonini takomillashtirish, L.P.Matveev (1991); L.P.Volkov (1994); B.A.Ashmarin (1998); V.K.Balsevich (1999); CH.T.Ivankov (2000); T.YU.Krutsevich (2003); YU.V.Menxin (2003); N.G.Ozolin (2004); O.K.Grachev (2005); YU.D.Jeleznyak (2005); YU.F.Kuramshin (2007); F.Masharipov (2008); N.J.Xolodov (2008); A.K. Eshtayev (2009); M.N.Umarov, D.R.Ishtayev (2010) fikricha, oliy pedagogik o'quv-tarbiya jarayonini takomillashtirishga nafaqat yangi samarali yondashuvlarni, balki ayrim o'zgarishlarni ham talab qiladi, Bu o'zgarishlar quyidagilar:(41,42,51,52,53,54,55,56,57,58.)

- talabani o'quvchi va talaba yoshlarni o'qitish, tarbiyalash va sog'lomlashtirish bilan bog'liq har qanday vazifalarni hal etishga qodir, pedagog-professionalga aylantirish;

- talabalar tayyorlash tuzilmasi va mazmunini o'zgartirish, yanada sifatli va professional darajada o'qitishga mo'ljallangan oliy ta'lim muassasalari uchun gimnastika dasturini yangilash.

Gimnastika bo'yicha bo'lajak o'qituvchi va pedagog-murabbiylarning o'quv-metodiy faoliyatini tashkil qilish jismoniy tarbiya faoliyati uchun muhim bo'lgan quyidagi didaktik tamoyillarni amalga oshirishni talab qiladi: yaxlitlik, optimallik, o'qitishning kasbiy-pedagogik yo'nalti-rilganligi. Biroq, gimnastikaning etakchi nazariyotchilari V.M.Smolevskiy (1987); L.YA.Arkaev (1994); E.YU.Rozin (1997, 1997); A.M.SHlemin (1997,1973); N.K.Menshikov (1998); L.A.Karpenko (2003); YU.K.Gaverdovskiy (2008); M.L.Juravinlar (2008, 2008) fikriga ko'ra, hozirgi vaqtda amaliyotning jismoniy tarbiya bo'yicha tayyorlangan mutaxassislariga bo'lgan ob'ektiv ehtiyojlari va talabalar tayyorgarligining real darajalari o'rtasida, ayniqsa gimnastika bo'yicha tayyorgarlik jihatidan, qarama-qarshilik mavjud. Bunda, V.B.Korenberg (1997); E.V.Sobirova (1999); YU.V.Menxin (2003); P.K.Petrov (2003); V.V.Voropaev (2008); J.A.Akramov, B.B.Musaev (2009), V.M.Barshay, V.N.Kuris, I.B.Pavlov (2009), M.N.Umarov, D.R.Ishtayev (2010) kabi olimlar gimnastika mashqlarini o'rgatish va ular asosida talabalarning kasbiy-pedagogik bilimlari va ko'nikmalarini shakllantirish texnologiyasi bo'yicha o'quv-metodiy adabiyotlarning o'ta etishmasligiga mutaxassislar diqqatini qaratadilar. Bu o'quv jarayonini qiyinlashtirishi mumkin. (71,72,73,74,75,76.)



SHundan kelib chiqqan holda SH.X.Xankeldiev (1991); I.A.Koshbaxtiev (1993,1996); B.A.Ashmarin (1998); V.K.Balsevich (1999); SH.E.Kurbanov, E.A.Seytxalilov (2000); N.X.YAkubova (2000); YU.D.Jeleznyak (2002); T.YU.Krutsevich (2003); L.A.Karpenko (2003); E.A.Seytxalilov (2003); N.G.Ozolin (2004); T.S.Usmanxodjaev (2004,2006); O.K.Grachev (2005); M.X.Alimova (2007), D.X. Umarov (2007); A.K.Eshtaevlar (2008) pedagogika fanida tadqiqot jarayonlari sifati va samaradorligini oshirish to'g'risidagi masalani keskin o'rtaga tashlaydilar.(81,82,83,84,85,86,87,88.)

Taxliliy natijalarga ko'ra, oliy ta'lim muassasalarining keyingi yillarda sezilarli darajada kengayib borayotganligi va so'nggi 10 yil davomida taxsil oluvchilar sonining uzluksiz o'sib borayotganligi sezilmoqda.

Izchillik bilan rivojlanib borayotgan fan-texnologiyalar uzluksiz va zamonaviy yangi fan-texnologiya yutuqlariga asoslangan bugungi jamiyatda bunday xolat oddiy ijtimoiy ong, tafakkurning o'sishi natijasi sifatida qaralishi kerak. Bu o'rinda xulosalarni taxlil qiladigan bo'lsak, oliy ta'lim etishtirib berayotgan "maxsulot"ga "xaridor"larning talabi o'z yo'nalishiga ega bo'lib, quyidagicha ko'rinishlarda namoyon bo'lmoqda:

**birinchidan** – o'z mavqeini yaratish va mustaxkamlash uchun ijtimoiy nufuzli toifaga ega bo'lgan davlat diplomini olishga xarakat qilayotgan shaxslarning salmog'i;

**ikkinchidan** – ma'lum toifadagi diplomga ega bo'la turib, nufuzli oliy o'quv yurtlarining diplomlarini qo'shimcha olishga xarakat qiluvchilar ko'lami;

**uchinchidan** - faqat ilm olishga intilayotgan va juda kamchilikni tashkil etadigan shaxslar salmog'i;

**to'rtinchidan** – kasb o'rganishga intiluvchilar ko'lami, bu guruxdagi shaxslar miqdori ko'pchilikni tashkil etib, aynan bozor sharoitida tobora izchillik bilan ortib borayotgan shu gurux a'zolari ta'lim sifatini ko'tarishga o'z ta'sirlarini o'tkazishlari mumkin.

Shuni qayd etish joizki, bugungi kunda "mexnat bozori"da oliy ta'lim muassasalarini bitirib chiqqan mutaxassislariga etarli miqdorda ish o'rinlari yaratilmaganligi sababli nafaqat bugun, balki kelajakda xam ish topish muammoligicha qoladi. Natijada yangicha yashash tushunchalarini o'zlarida singdirgan va nufuzga erishish maqsadida bilim olgan yoshlarning ijtimoiy mavqeiga putur etishi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Oliy ta'limni islox qilish muammolarining taxlili shuni ko'rsatadiki, ta'lim tizimi aloxida tarmoq sifatida e'tirof etilmoqda. Natijada turli konsepsiya va qarashlar kelib chiqmoqda, masalan yirik oliy ta'lim muassasalarining o'rtacharoqlariga nisbatan munosabati, ta'limga bo'lgan tarmoqlarning munosabatlari, xududiy ta'lim muassasalarining o'zlari xaqidagi yuqori fikrlari kabi ziddiyatlar mavjud.

***Ta'lim tizimini modernizatsiyalash ijtimoiy, iqtisodiy muammolardan ajralgan xolda, tarmoq muammo sifatida qaralmasligi lozim.***

Ta'lim soxasida xozircha o'z echimini topmagan muammolardan biri ishlab chiqarish, xizmat ko'rsatish va boshqaruv tizimi tomonidan oliy ta'lim muassasalarining ba'zi mutaxassisliklar bo'yicha etarli darajada kadrlar tayyorlab berayotganiga qaramay, xozirga qadar ushbu mutaxassislariga nisbatan ish

beruvchilar tomonidan talabning yuqori ekanlidir. Ammo ushbu muammolar avvaldan mavjud bo'lib, uning negizini mutaxassislik xaqidagi tushuncha emas, balki mutaxassis tayyorlash texnikasi va sifati belgilaydi.

Birinchidan, xar yili yangi mutaxassisliklar vujudga kelishining ortib borishi va ta'lim muassasalarining mazkur ko'rsatkich darajasida faoliyat yurita olmasligiga oid ma'lumotlarning mavjudligi; ikkinchidan, xozirgi zamon va bozor iqtisodiyotining talabiga binoan, intellektual salohiyatli xodim xar 5 yilda o'z kasbini o'zgartirishi jaxon tajribasida ijobiy baxolanmoqda. Uchinchidan, statistik ma'lumotlarga ko'ra, kasbiy nufuzning o'sishida erishilgan yutuqlar diplom bo'yicha egallangan mutaxassislikka aksariyat xollarda to'g'ri kelmasligi kuzatilmoqda, bundan xulosa qilish mumkinki, ta'lim muassasasi kadrni tayyor mutaxassis qilib etishtirib bera olmaydi, **ular ish joylarida sinovdan, amaliyot tajribalaridan, o'tganlaridan keyin shakllanadilar, demak** shaxs o'zligini namoyon qilishi xamda o'zi yoqtirgan kasbda faoliyat yuritishi natijasida muayyan yutuqlarga erishishi ma'lum bo'ldi. (56,58)

Demak, ta'lim soxasidagi bugungi mavjud xolatdan kelib chiqib izchil chora-tadbirlar qo'llash va ta'lim tizimini mexnat bozori kon'yukturasi o'zgarishini xisobga olgan xolda o'zgartirishni taqozo qiladi. Taxliliy materiallarga tayanib shuni ta'kidlash joizki, zamonaviy oliy ta'lim tizimi yoshlarni mafkuraviy tarbiyalashga, ta'lim mazmunini va tashkiliy tuzilishiga qaratilgan bo'lishi kerak. Etuk mutaxassisni ta'lim muassasalari tarbiyalab bera olmaydi, etuk mutaxassis darajasiga erishish uchun bitituvchi ma'lum amaliyot davrini, aprobatsiya bosqichlarini o'tganidan so'nggina erishadi. Bu o'rinda oliy ta'lim muassasalarida o'qish davridayoq mexnat faoliyatini boshlab yuborgan taxsil oluvchilarni aloxida xisobga olish kerak, chunki ular xar xil davlat va nodavlat tashkilotlarida ishlab, amaliyotdagi faoliyatini o'quv dasturlari bilan solishtirish imkoniyatiga egadir, natijada taxsil oluvchi o'qitilayotgan fanlar majmuasidan, fan dasturlaridan ayrim xollarda qoniqish xosil qilmaydi va dasturlarga o'zgartirishlar kiritish kerak deb xisoblaydi. O'z navbatida oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilariga noqulayliklar yaratishi xam mumkin, chunki erkin bozor munosabatlari davrida xar xil mulkchilikka ega bo'lgan korxonalarining o'z qiziqishlaridan kelib chiqib olib borayotgan faoliyat doirasini fan dasturlarida qamrab olish qiyin va maqsadga xam muvofiq emas.

Shu bilan birgalikda ta'lim tizimini takomillashtirish ta'limning uzviyligiga ya'ni, maktab, o'rta maxsus, kasb-xunar va oliy ta'lim muassasasi, umumiy axborot vositalari, masofaviy ta'lim olishni xam qo'shib qaragan xolda bir butun shaklda taraqqiy ettirilishi kerak. YOshlarning bugungi olgan bilimlari ularga 10-15 yildan keyin mexnat faoliyatini aktiv xolda olib borishlari uchun xizmat qilishi kerak bo'ladi. Cnunki ular o'sha davrga xos bo'lgan texnik jixozlarni ishlatish, boshqaruv muammolarini xal qilish va yangiliklar ishlab chiqishlari ko'zda tutiladi.

Xozirgi davrdagi geoiqtisodiy va geosiyosiy tuzilmasining tarkib topayotgan davrida cstrategik raqobatbardoshligini ta'minlash uchun quyidagi to'rt vazifani bajarish kerak:

➤ **Birinchi**dan – mavjud xomashyo kompleksining strategik qayta tuzulmasini ta'minlash. Bu erda barcha tabiiy resurslardan tortib, iqtisodiy strategik ahamiyatga ega bo'lgan manbalar xam qayd etilishi kerak, xamda bu resurslardan qanday foydalanish, qancha miqdorda va qaerlarda ishlab chiqarish kerak degan savollarga javobni o'z ichiga olishi ko'zda tutiladi.

➤ **Ikkinchi**dan – yangicha iqtisodiyot negizida xo'jalik tuzilmalarini qayta o'zlashtirish. Buning uchun kerakli kommunikatsion infrastrukturani yaratish, xamda uzoq muddatga mo'ljallangan davlatning rivojlanish siyosatini demografik xolatlari xisobga olinib “tayanch xududlar”ni ishlab chiqish va ulardan optimal foydalanish uchun sharoitlar yaratish.

➤ **Uchunchi**dan – ijtimoiy tuzilmaning innovatsion rivojlanishini ta'minlash. Bu nafaqat tijoratlashtirish va sobiq ittifoq davridagi ilmiy loyixa ishlanmalarini xayotga tadbiiq etish, balki uzilishlarga ega bo'lgan fanni ta'lim va kadrlar tayyorlashdagi sintezini ta'minlovchi milliy innovatsion infrastrukturani qayta tiklash metodlarini yaratish.

➤ **To'rtinchi**dan – kishilarning o'z madaniyatini saqlashi va u bilan xamjixatlili maqsadini amalga oshirish. Buning uchun tarbiya bilan ta'limning yakdilligini ta'minlash.

Keltirilgan vazifalarning o'zaro uzviyligi shundaki, birinchi va ikkinchi ko'rsatkichlarni bajarilishi to'rtinchi ko'rsatkich bilan bog'liq. Bir tomondan fan soxasini, ikkinchi tomondan ta'lim soxasini qayta qurish yaratilayotgan innovatsion jarayonning qudratini ta'minlaydi. Natijada respublikaning global jiplashuv va raqobatbardoshli strategiyasiga o'z ta'sirini o'tkazadi. Boshqacha qilib aytiladigan bo'lsa, *ta'lim soxasi va kadrlar tayyorlashni kelajak milliy innovatsion tizimning belgilovchi elementi sifatida rejalashtirish va qayta qurish kerak*. Yana boshqa diqqatga sazovor ko'rsatkichlardan bo'lib, ta'lim tizimining yuqori bosqichi (magistratura, aspirantura, doktorantura) xisoblanadi va uning zimmasiga *“ishlab chiqaruvchilar”* sinfini yaratish yuklatilgan. Ular yangi avlod *“injener-texniklarini, boshqaruv va ijtimoiy madaniy”* soxa kadrlarini innovatsion yo'l orqali tayyorlab berishga qaratilgan. O'rta va pastki bosqich tizimi esa, umumiy *“xaridorlar”* va innovatsiyani *“iste'mol qiluvchilar”* sinfini shakllantirishga qaratilgan bo'lib, bu muammoni ular barcha soxalar va yo'nalishlar bo'yicha bakalavrlar tayyorlash yo'li orqali amalga oshiradilar.

Shuning uchun ta'lim soxasidagi xar qanday isloxotlarga juda extiyotkorlik bilan yondoshmoq lozim. Xar qanday echimni qabul qilishga shoshilmay yondoshib, kelajakda o'zimizni innovatsion qayta tiklanishdagi yo'limizni berkitib qo'ymaslikka xarakat qilmoq darkor. Biz o'zimizga kelajakda ta'limni islox qilishga qaratilgan innovatsion oqimdan ta'lim tizimining ayrim soxalarini yoki butunlay uzib qo'yadigan qarorlar qabul qilishga extiyotkorlik bilan yondoshishimiz kerak.

Dunyo ta'lim tizimini isloxini taxlili bilan shug'ullanuvchi ekspertlar ta'lim muassasalari ichida “yuqori darajali” (elitniy) oliy ta'lim muassasalari va ilmiy maktablarga aloxida o'rin berishi kerak deb xisoblaydi. Birinchi dan bunday fikr xech qanday noo'rin xisoblanmaydi chunki, O'zbekiston ta'lim tizimi o'zining madaniyati, ilmi, texnik taraqqiyoti, iqtisodiy rivojlanish darajasi bilan rivojlangan

davlatlar o'rtasida raqobatlasha oladi. Asosiy ilmiy maktablarini "sifat namuna"lari shaklida saqlab qolishi va ularni yana qaytadan rivojlantirishi va butun ta'lim tizimi soxasidagi kadrlar tayyorlashdagi standartlarni targ'ibot qilishi mumkin.

Ta'lim muassasalariga maqsadli qabul qilish o'rniga taklif etilayotgan subsidiya va subvensiya orqali qabulni tashkil etish maqsadga muvofiqdir, chunki qishloq joylarni mutaxassis kadrlar bilan ta'minlash uchun olib borilayotgan bu tadbir kerakli natija bermayapti. Bu erda yana ta'lim uchun berilgan subsidiyalarni qaytarish mexanizmini ko'rib chiqib, ish sharoitlari talab darajasida bo'lmagan sharoitlarda ishlayotgan yoshlar tomonidan bu subsidiyalarni yillik teng miqdorlarda qaytarishni kamaytirish mexanizmini xam o'ylab ko'rilsa ijobiy natijalarga olib keladi.

Olib borilayotgan tadbirlar taxlili natijasida davlat tomonidan e'tiborga loyiq masalani qisqartirilgan xarakterini kuzatish mumkin vularga:

➤ **Birinchidan** – o'rganilayotgan masalani xududiylikidan kelib chiqqan xolda, mamlakatning barcha etakchi oliy ta'lim muassasalarida, na xududlardagi vaziyatni ko'p qirraliligi, na erishilgan tajriba yutiqlari e'tiborga olinmagan.

➤ **Ikkinchidan** – bugungi kunda moliyalashtirish va uni tashkil etishga diqqatni jalb etish, xozircha oliy va o'rta maxsus ta'lim tizimidagi reformani sustlashishiga va o'zaro uzviylikini pasayishiga sabab bo'lmoqda. Bugungi ta'lim dasturlari modelini talabga javob bermasligi va barcha xarakterimizni shu muammoni xal qilishga qaratish kerakligi diqqat-e'tiborimizdan tushib qolmoqda.

➤ **Uchinchidan** – xozircha ikkita bir-biriga qarama-qarshi: o'rta ta'limdan oliy ta'limga va bakalavriatdan magistraturagacha mavjud tizimning ichidagi asosiy qirralari aniq ishlab chiqilmagan.

➤ **To'rtinchidan** – shu kungacha oliy maktab bilan fanning o'zaro birlashuv modeli tizimini yaratish xaqidagi fikrlarning moxiyati xal qilingani yo'q. Oliy ta'lim tizimiga bo'lgan talabni, faqatgina uni respublika darajada "ramka"ga solinganligini ta'minlay olish yo'li bilan erishiladi. Bunda oliy ta'lim muassasalarini qonunchilikka tayangan xolda, davlat tashkilotlarining talablari asosida mustaqilliklarini javobini topish yo'lini izlash kerak bo'ladi. qayd etilgan usul bilan ta'lim olishga intilgan barcha yoshdagi shaxslarga pulli ta'lim xizmati ko'rsatish bilan bir qatorda, oliy ta'lim muassasasi qonunchilikda ruxsat etilgan barcha kommersiya shakliga asoslangan to'g'ridan-to'g'ri bilim berish yoki ilmiy izlanish faoliyatini olib borishlari mumkinligini ta'minlash kerak bo'ladi. Ammo bu o'rinda ta'lim tizimini moliyalashtirishdagi qiyinchiliklar natijasida berilgan takliflarga erishish ancha murakkab. Yana shuni xisobga olish kerak bo'ladiki, xozirgi kunda oliy ta'lim muassasalarining na boshqaruv apparati va na o'qituvchilar jamoasi davlat tashkilotlari statusi bilan bog'liq xolda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan vaziyatlar, tavakkalchilikni sub'ektiv tasirlarini to'la tushunib etganalaricha yo'q. (60,66,68,67,73)

1.Oliy ta'lim muassasalari rektorlari Kengashi a'zolari sobiq ittifoq davridan meros bo'lib qolgan tizimga o'ta talabchanlik bilan yondashadilar. Barcha shu davr bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatkichlarni "pushti" rangda, ya'ni institutlarni tamomlagan taxsil oluvchilarning diplomlarini mavqei, dissertatsiyalarning

natijalari va shunga o'xshash ta'lim, fan bilan bog'liq ko'rsatkichlar ularning nazarida yuqori baxolanib, kelajak ofatday ko'riladi.

Ta'lim soxasida olib borilayotgan reformalarning ko'rinishi bugungi kunda shunday aks ettirilganligi natijasida, uni yanada chukurlashtirish sustkashlik va tengsizlik asosida joriy etib borilishiga sabab bo'lmoqda. Ta'limni rekonstruksiyasini tezkorlik bilan o'tkazilishi talab etilishiga qaramasdan, uni o'tish davri cho'zilib ketayotganligi vazirlik tomonidan "Ko'p ukladli" modelni qo'llashni taqazo qilmoqda.

2. Oliy ta'lim olishga beriladigan e'tiborning fenomen ekanligi fakt bo'lib, axolisining yarmidan ko'pi diplom olishni majburiy deb xisoblaydi. Ish beruvchilarning diplomli mutaxassisga bo'lgan munosabati ya'ni, malakaviy mutaxassisligidan qat'iy nazar oliy ta'limni normal xolat deb xisoblashlari xam ta'limga bo'lgan munosabatga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. Oliy ma'lumot xaqidagi diplomli mutaxassisning ishlab chiqarish muxitini o'zlashtirishida, birinchi ijtimoiy munosabatlarni shakllanishida, ma'lum miqdordagi madaniyat minimumi darajasini, kompetentlik minimumi ko'nikmalarini xosil qilishida muxim rol o'ynaydi. Talablarning yuqori pog'onalarida – yirik ishlab chiqarish korxonalarida ish o'rniga talabgor qaysi oliy ta'lim muassasasini tamomlagani asosiy rol o'ynaydi. Keyingi ta'lim tizimini reforma qilinishida aynan shu ko'rsatkichga e'tiborni qaratish kerakligi bugungi kun talabidir.

Shuni xam e'tirof etish kerakki, ta'lim tizimi o'z faoliyatini bugungi kunda xizmat ko'rsatish soxasi, savdo, tadbirkorlik va kichik biznes bilan shug'ullanayotgan "ishchi" vazifasini o'tayotgan kadrlar tayyorlab berishga yo'naltira olmaydi. Chunki taxlil natijalariga ko'ra bugungi oliy ma'lumotli mutaxassislarning aksariyat qismi aynan shunday faoliyat bilan shug'ullanmoqdalar. Milliy innovatsion infrastrukturani yaratish vaqti keldi, jamiyat yuqori saviyali intellektual ijtimoiy iruditsiyasini o'zining samarali faoliyatida qo'llay oladigan yuqori bilimli avlodga muxtojligi aniqlanmoqda. Demak, xulosa qilib shuni aytish mumkinki – bugungi kun talabi iruditsiyali faoliyatdir.(73,76,77)

### **1.1 Gimnastika rivojlanish tarixi va pedagogik fan sifatida vujudga kelishi**

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

Qadimlardan, qadimiy Sharqda gimnastik mashg'ulotlari qo'llanib kelingan. qadim Grestiyada ham gimnastika jismoniy tarbiya sifatida qo'llanilgan. Greklar gimnastika deb butun bir jismoniy tarbiya tizimini atashgan, lekin yoshlarning jismoniy tarbiyasiga va ularni musobaqalarga tayyorlashga alohida e'tibor berishgan. Shuning uchun birinchi tizimni gimnastika, ikkinchisini esa agonistika deb atashgan. qadimiy greklarning mashg'ulotlariga yugurish, sakrash, har xil predmetlarni otish, so'zish, bug'doy to'ldirilgan qoplarni urish kirar edi. Keyinchalik gimnastika Qadimiy Rimda armiyaning jismoniy tarbiyasini kuchaytirishda juda rivojlanadi. Bu erda maxsus gimnastik moslamalar

qo'llaniladi, masalan, otda chavandozlarning yurishini o'rgatish uchun yog'och ot, nayza, pichoq sanchishni o'rgatish uchun yog'och moslamalar, dushman istehkomini zabt etish uchun zina va narvonlar.

XIX asrning birinchi yarmiga kelib gimnastika taraqqiyotida 3 ta yo'nalish ko'zga tishlana boshlandi: gigienik yo'nalish, odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirish vositasi hisoblanardi.

Atletik yo'nalish gimnastika murakkab mashqlarini, gimnastika anjomlarida bajariladigan mashqlarning qo'llanish yo'li bilan odamlarning harakat imkoniyatlarini rivojlantirish vositasi.

Amaliy yo'nalish gimnastika harbiyda uchlaydigan turli to'siqlardan oshib o'tishni askarlarga o'rgatish vositasidan iborat.

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

U mazkur mashg'ulotlar bilan tanani chiniqtirish orqali insonni xayotga tayyorlaydi, aqlan rivojlantiradi va sog'ligini mustahkamlaydi. Pestaloststi eng yaxshi mashg'ulot deb bo'g'inlar harakatlantirishini e'tirof etgan. Bo'g'inlar gimnastikasini har xil harakatchan o'yinlar va mehnat bilan to'ldirgan. Pestaloststi gimnastika nazariyasi va usullarining asoschisi deb hisoblanadi.

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

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

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

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

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

3. Nemis gimnastika tizimi - gimnastik anjomlarda kuch, chaqqonlik, tanani har xil xolatda boshqarishni talab etuvchi mashg'ulotlardan iborat edi. Fridrix Yan - nemis milliy gimnastikasi asoschisi va tashkilotchisi bo'lgan. U o'z o'quvchilarini juda ko'p marotaba mashg'ulotlarni takrorlatib, ularda irodani, kat'iylikni, kuchni

rivojlantirmoqdaman deb o'ylardi. Shu bilan u kuchni, irodani rivojlantirish va kupaytirishga - murakkab harakatlarni juda ko'p marotaba takrorlash yordamida etishish mumkin deb ishonardi. Yan o'quvchilari gimnastika mashg'ulotlarining texnikasiga asosiy e'tiborni qaratishgai. Yan va uning o'quvchilarining gimnastika tizimi tugallanmagan edi, chunki ular tizimning O'quv jarayonini ishlab chiqishmagan edi (26,31,35).

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

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

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

Shved gimnastikasi gigienik yo'nalishda edi va ko'p mamlakatlarda asosiy gimnastika maktabi sifatida keng tarqaldi. Bu tizimning asoschilari P.Ling va Ya.Ling edi. Daniya ushbu davrda Evropaning rivojlangan mamlakatlaridan biri edi va u erda 1779 yili birinchi gimnastika jamiyati va instituti tashkil etilgan edi. Keyinchalik Stokgolmda maxsus institut ochildi. Ushbu institutda P.Ling o'zining jismoniy tarbiya usullarini qo'llar edi. Jismoniy tarbiya uchun odam tanasining rivojlanishiga va mustahkamlanishiga olib bURMvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish kerak deb hisoblardi. Lo'ndasini aytganda gimnastikaning maqsadi, insonni sog'lomlashtirish va tanasini mustahkamlash. P.Ling, gimnastika darslari tizimini ishlab chiqdi, bir qator yo'riqnomalar yozdi, mashg'ulotlarni tizimlashtirdi va maxsus anjomlarni kiritdi.

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

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

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

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

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

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

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

M. To'rsh zamonaviy sport gimnastikasining muallifi edi. Shved va Sokol gimnastikasi Rossiyada keng tarqaldi va bu gimnastika asosan armiya va armiyagacha bo'lgan yoshlarning jismoniy tarbiyasida keng qo'llanildi. P.F.Lesgaft maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiyaning tizimini ishlab chiqdi. U uch pog'onaga bo'linardi:

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

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

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

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

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

XIX - asrning boshlarida Rossiyada xarbiy - dala gimnastikasi tarqaldi. Bu gimnastikani Suvorov A.V. keyinchalik esa Dragomirov M.I. majburiy tartibda qo'llashardi va bu gimnastikani rus armiyasida qo'llashni taklif etishdi, chunki u armiyaning jismoniy tarbiyasini rivojlantirishi kerak edi (22,23,24,27,39,40,41).

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



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

Gimnastikaning sobiq ittifok davrida rivojlanishi. Sovet xukumati davrining birinchi yillarida gimnastika maktablarning o'quv darslariga kiritildi. Rossiyada 1926 yildan sport gimnastikasi jismoniy tarbiyaning asosiylaridan biri deb e'lon qilindi va maktablar uchun davlat dasturlari ishlab chiqildi. 1929 yilda jismoniy tarbiya oliy o'quv bilim yurtlariga kiritildi. 1920 yildan ishlab chiqarish gimnastikasi kiritildi. 1933 yilda, birinchi gimnastika konferenstiyasida, mamlakatda gimnastika metodikasining asoslari, uning vazifalari va gimnastika darsining tipik tizimi aniqlangan. 1938 yilda gimnastika atamashunosligi qabul etildi. 1934 yildan, gimnastika bo'yicha pedagogik kadrlar tayyorlash boshlandi, gimnastika amaliyoti va nazariyasi bo'yicha ilmiy - metodik ishlar boshlab yuborildn.(55,56,59,61)

### **1.2 Yangi davr gimnastikasi**

Gimnastikaning mamlakatda rivojlanishiga ommaviy gimnastik chiqishlar va musobaqalarning ahamiyati juda katta bo'ldi. Ulug' Vatan urushidagi g'alabadan so'ng,(1941-1945)yy. jismoniy tarbiya va sport ishlari mamlakatda juda keng qo'lamda amalga oshirila boshlandi. Xalqaro sport maydonlarida gimnastikachilar juda katta muvaffaqiyatlarga erishishdi. Kadrlar tayyorlash ishlari kengaytirildi, sport inshootlari qurilishi va uskunalarini tayyorlanishi ko'paytirildi.

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

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

### **Gimnastika vositalari tavsifi.**

Gimnastika vositalarinn qo'llashning uch asosiy yo'nalishi mavjud:

1. Gimnastik mashqlardan insonning umumiy jismoniy rivojlanishi (jismoniy sifatlar rivojlanishi darajasini oshirish) jarayonida foydalaniladi.

2.Gimnastika mashqlaridan mehnat va kundalik amaliyotda zarur ko'nikmalar shakllantirishda foydalaniladi.

3. Murakkab gimnastika mashqlar intensiv jismoniy tayyorgarlik va sport amaliyoti jarayonida o'zlashtiriladi. Gimnastika mashqlar - vositlari quyidagicha guruhlanadi:

- Saf mashqlari.
- Umumrivojlantiruvchi mashqlar. (URM).
- Amaliy mashqlar.
- Erkin mashqlar.
- qadimiy gimnastika mashqlari.
- Akrobatik mashqlar.
- Sakrash.
- Anjomlarda mashqlar.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar** - koordinasion murakkab turli mashqlarni rivojlantirish, jismoniy sifatlarini takomillashtirish, elementar xarakat ko'nikmalarni egallash, turli predmetlar (to'p, arqonga, taeq, gontel) bilan va gimnastik trigonometrlar yordamida moliq bajarishni egallash maqsadida foydalaniladi.

**Amaliy mashqlar** - Gimnastikaning muhim harakat ko'nikmalari va atrof muhit faol o'zaro ta'sir malakalarini shakllantiruvchi vositalari. Bu mashqlar maxsus jihozlar: arqon, shest (langar cho'p), o'rindik, devorga, gimnastik shaharchalardan foydalanib boriladi, ular gimnastik o'yin va estafetalar, to'siqli yo'lkadan o'tishda asosiy hisoblanadi.

**Erkin mashqlar**- sport gimnastikasida gimnastik qo'l ko'rash turlaridan biri. Umumrivojlantiruvchi harakterga ega. Koordinasiya qobiliyati, chidamlilikni rivojlantirish vositasi sanaladi.

**Badiiy gimnastika**- mashqlaridan xotin-qizlar bilan mashg'ulotlarda foydalaniladi. Badiiy gimnastika vositalariga xos -elementlari ham kiritiladi. Ayrim mashq va kombinastiyalarni musika jo'rligida bajarish harakatlar plastikligi va ifodaligini rivojlantirish, estetik sifatlarini tarbiyalashning samarador vositasidir (66,67,68,69,70,71,72,73,74).

### **1.3 Akrobatik mashqlar-**

jismoniy sifatlarini rivojlantirish, qatiyat va mardlikni tarbiyalashning amaliy vositasi turli harakatlar, aylanishlar makonda orientirlanishni yaxshilaydi, ichki a'zolarining funkstional barqarorligini orttiradi. Akrobatik mashqlarning qulay va doimiy murakkablashtirib borish imkoniga ega ekani ularni umumiy va amaliy jismoniy tayyorgarlikda, har xil sport qo'llash uchun asos bo'ladi. Akrobatikaning sport shakllari u yoki bu mashqlardan iborat: sakrash, balanslash, juftlik mashqlari, guruh piramidalari

**Sakrash**- (tayanch bilak va tayanchsiz) oddiy sakrashdan farqli o'laroq, qo'llar yoki oyoklar bilai itarilgach parvoznig ifodali fazosi bilan harakterli. Tezlik - kuch sifatlarini rivojlantiradi, harakat aniqligi, chaqqonlik, irodaviy sifatlarini tarbiyalaydi. Mashg'ulotlarda sakrash jismoniy tayyorgarlik, amaliy malaka va ko'nikmalar (toyda sakrash, to'siq osha sakrash) shakllantirish vositasi sifatida qo'llaniladi. Sport gimnastikasida tayanch bilak sakrash musobaqalar dasturiga kiritilgan.

**Anjomlardagi mashqlar**- tayanch sharoitlari o'zgachaligini va alohida tana harakatlari bilan harakterli, ular snaryad konstrukstiyasi bilan belgilanadi. Sport gimnastikasida anjomlariga ajratiladn. Bu ajratish anjomlardagi mashqlar sog'lomlashtirish - amaliy yo'nalishdagi gimnastikada mashq bajarishini ko'zda tutsak shartli hisoblanadi, - Masalan, tutqichlari bo'lgan otda ko'plab umumrivojlantiruvchi mashqlarni, (masalan, oldinga, orqaga egilish, sakrab tushishlar) bajarish mumkin. Anjomlardan foydalanishiga bu kabi yondashuv ularni qo'llash diapozonini kengaytiradi. Ular turli yosh, turli tayyorgarlikdagi shaxslar foydalanishi uchun qulay.

Anjomlardagi mashqlar shakli, murakkablik darajasi, organizm tasir harakteriga ko'ra juda xilma-xil. Ular odatda, tayanch-xarakat apparatiga sezilarli yuklama beradi, demak, anjomlardagi mashqlar musqo'latura, ayniqsa qo'llar, elka kamari

mushaklarini sezilarli rivojlantiradi, zero ko'plab elementlar qo'lga tayanib yo osilib bajariladi. Bir paytda bir gurux shaxslar shug'ullanishi imkonini beradigan anjomlar konstruktiviyalari ishlab chiqilgan bo'lib, ularda tezda o'rnatiladi va transformastiyalanadi.

Gimnastika vositalari arsenali bo'lgan an'anaviy gimnastik anjomlar qatorida keyingi yillarda ko'plab umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish imkonini beradigan (jumladan uy sharoitida ham) trenajer va qurilmalar yaratilmoqda. Gimnastika turlari.(73,75,76,77,78,79)

**1- bob bo'yicha xulosa: Mashqlar** - gimnastika vositalarining kuplab turlari mavjudligi, ulardan foydalanish kup kirrali ekani gimnastika turlari farkanishiga asos buladn. Jismoniy tarbiya vazifalariga ko'ra 1984 yilda tasdiklangan gimnastikaning turli guruxlari:

**1. Tarbiyalovchi rivojlantiruvchi tur.** Asosiy va amaliy gimnastika kup sonli vositalarini o'zok muddat rejali jismoniy tarbiya maqsadida qo'llash bilan boglik bulib, davlat dasturlari bilan ta'minlanadi.

Gimnastikaning bu kabi maxoratini musobaka tayanch turlari yordamida bolalar, usmirlar, yoshlar umumjismoniy tayyorgarlikning tobora yukori darajasiga erishadi. Amaliy va kasbiy - amaliy xarakterdagi muxim xarakat malakalari va kunikmalarini egallaydi.

**2. Soglomlashtirish turlari** - gigienik gimnastika va uning shakllari axolining keng katlamlarini jismoniy tarbiyalash uchuy fan me'yori sanaladi, organizmning optimal funkstional xolatini ta'minlaydi, ish kobilyatini tiklaydi, emostional tonusni kutaradi. Davlat gimnastikasi va uning shakllari xam gimnastikaning mazko'r turi guruxiga mansub.

**3. Gimnastikaning sport turlari.** Sportning aloxida turlari sifatida mavjud. Bular ikki kichik gurux: ommaviy - sport va sport turlarga bulinadi. Yuksak sport maxoratni egallash va ma'suliyatli musobakalarda katnashishga karatilgan dasturlarning yoshga oid kiyinchiliklari yil davomida maxsus intensiv tayyorlanishni talab etadi. Sportning bu turiga individuall kobilyaitlarida zarur buladi, bu shugullanuv-chilarning maqsadi tanlovi uchun asoslanadi.

Ommaviylikka erishish, sportning mazkur turiga qizikuvchilarning barchasini jalb etish maqsadida "B" toifa tasnif dasturlari va mashqlari bolalar va kattalar uchun ishlab chikilgan.

Shunday qilib, nazariy va metodik jixatdan asoslangan gimnastikaning mazmun va yunalganlikka ko'ra kuplab turlari ularni jismoniy tarbiya uchun xos toifa vazifalarini xal etishda qo'llash imkoniyati beradi.

Gimnastikaning metodik xususiyatlarini bilan belgilana-digan universalligi, vosita va turlari xilma-xilligi uni istalgan toifa shaxslar bilan olib borish imkonini beradi, uni jismoniy tarbiya tizimining muxim va tengsiz vositasiga aylanadi.

Jismoniy tarbiya vosita va metodlarining yagona to'zilishi mavjud. U uyinlar, gimnastika, sport va turizmdan iborat. Bir-biridan utkazish shartlari va jismoniy mashqlar turlariga ifodalanishi bilan fark kilsada, ular organi q birlikda mavjuddir.

Gimnastika jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi va metodi snfatida ajratiladi. Demak, gimnastikaning tayangan jismoniy mashqlar va ilmiy asoslangan

usullar tizimi bo'lib, xarakat qobiliyatlarini takomillashtirishi va shugullanuvchilarni soglomashtirishga chaqirilgan.

## **II-Bob Talabalarining kasbiy faoliyatga tayyorgarliklarini nazariy va amaliy baholash mezonlari**

### **2.1 Talabalarining kasbiy faoliyatini baholash mezonlari**

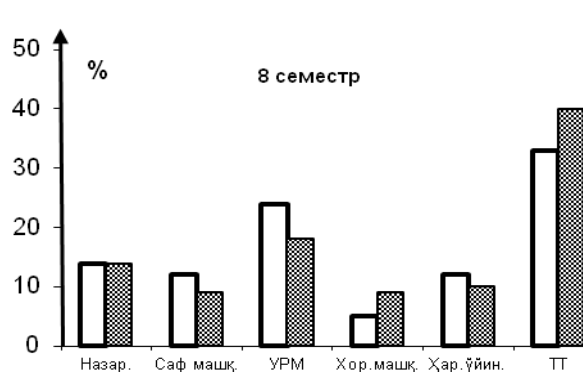
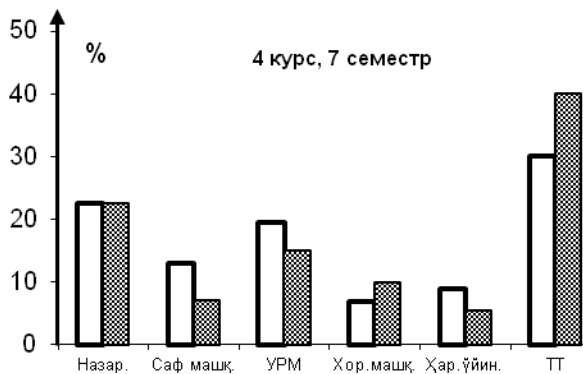
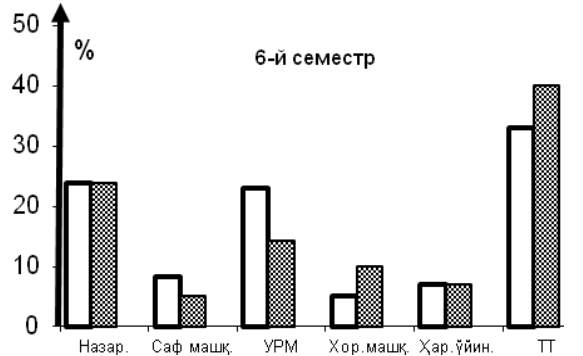
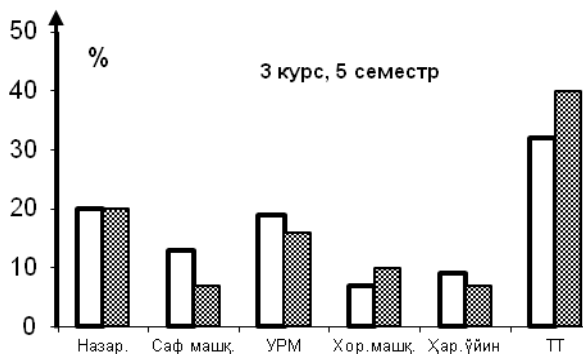
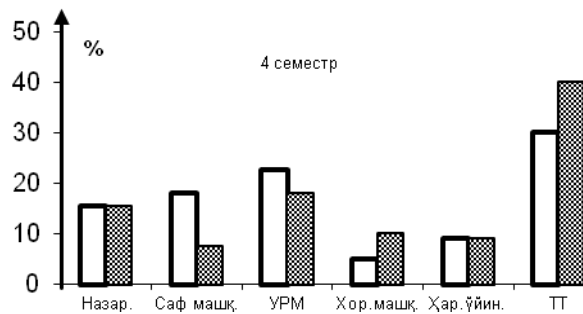
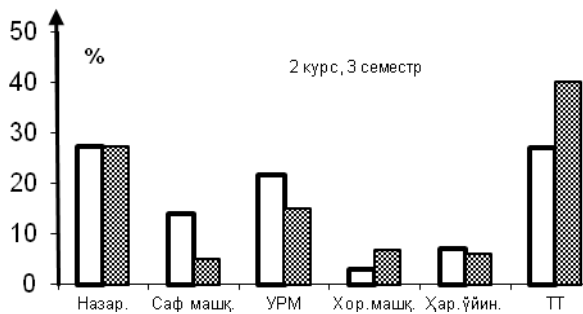
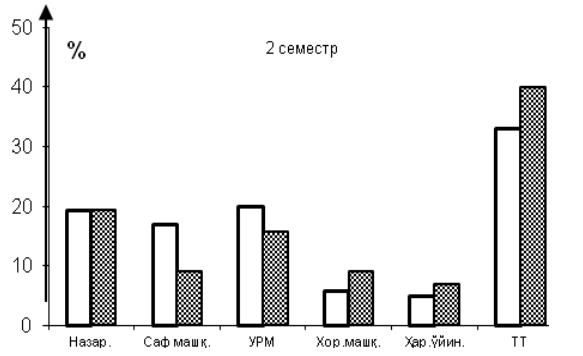
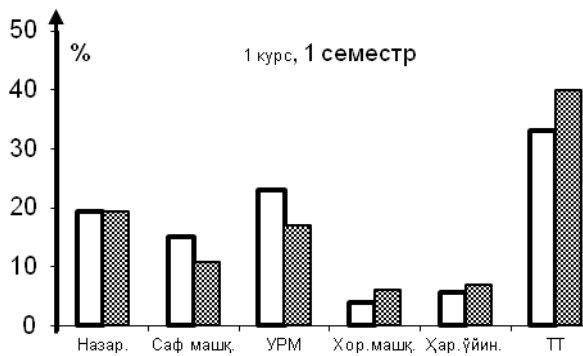
Gimnastika nazariyasi va uslubiyati sohasidagi qator etakchi mutaxassislar-V.M.Smolevskiy (1987); V.M.Smolevskiy, YU.V.Gaverdovskiy (1999); N.K.Menshikov (1998); YU.V.Menxin (2003); N.K.Petrov (2003); M.L.Juravin (2008); V.M.Barshay (2009) fikricha, talabalar tomonidan dastur talablarining o'zlashtirilish jarayoni samaradorligi avval egallangan xarakter malakasi hamda asosiy gimnastika bilimlari darajasiga, o'qituvchi tomonidan o'quv mashg'ulotida qo'llaniladigan o'qitish vositalari va uslublariga hamda o'quv mashg'ulotida vaqt hajmi qat'iy belgilab qo'yilgan mazkur bo'lim mashqlarini o'tish ketma-ketligiga bog'liq. Biroq «Gimnastika va o'qitish uslubiyati» darsligining mualliflari guruhi tomonidan e'tirof etilishicha, shuningdek, «Gimnastika» kursi o'quv jarayonini pedagogik kuzatish ma'lumotlariga ko'ra, yuqorida aytib o'tilgan shartlarning ko'p qismi ob'ektiv va sub'ektiv sabablarga ko'ra bajarilmas edi. Bu o'quv materialini taqsimlash tuzilmasi hamda uning mazmuniga ta'sir ko'rsatgan.

Dastlabki tadqiqotlar Bux.Du jismoniy madaniyat talabalarining I, II, III, va IV kurs talabalarida o'tkazildi. Tadqiqotlarda gimnastika bo'yicha ixtisoslashayotgan 57 nafar talaba qatnashdi (2017 yil sentabr oyidan 2018 yil iyun oyigacha).

Dastlabki tadqiqotlar natijalari tasdiqlangan o'quv va malaka talablarni bajarish jadvali, ma'lumotlari bilan taqqoslandi.

Kurs ish dasturlarida amaliy va seminar mashg'ulotlarga ajratiladigan rejadagi vaqt xajmining dastlabki kuzatuvlar hamda xronometraj ma'lumotlari bilan foiz nisbatlari birmuncha farq qiladi. (1-rasm) va ishonchli farqlar asosiy gimnastika vositalari ko'rsatkichlarida va seminar hamda kurslar bo'yicha jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi yuzasidan joriy sinovlar natijalari orasida aniqlandi.

Aniqlanishicha, o'qituvchilar o'quv mashg'ulotlari jarayonida saflanish, umumiy rivojlanrituvchi mashqlar (URM) va amaliy gimnastikani (AG) o'rganish hamda takomillashtirish uchun ish dasturida ajratilgan vaqtni asossiz oshirib yuborganlar. Bu bevosita xarakter malakasini shakllantirish, maxsus-xarakter (jismoniy va xoreografik) hamda texnik tayyorgarlik (TT) bo'yicha bilimlar va ko'nikmalarni takomillashtirish bo'yicha ish vaqtining kamayishiga olib kelgan (77,78.79.80.81).

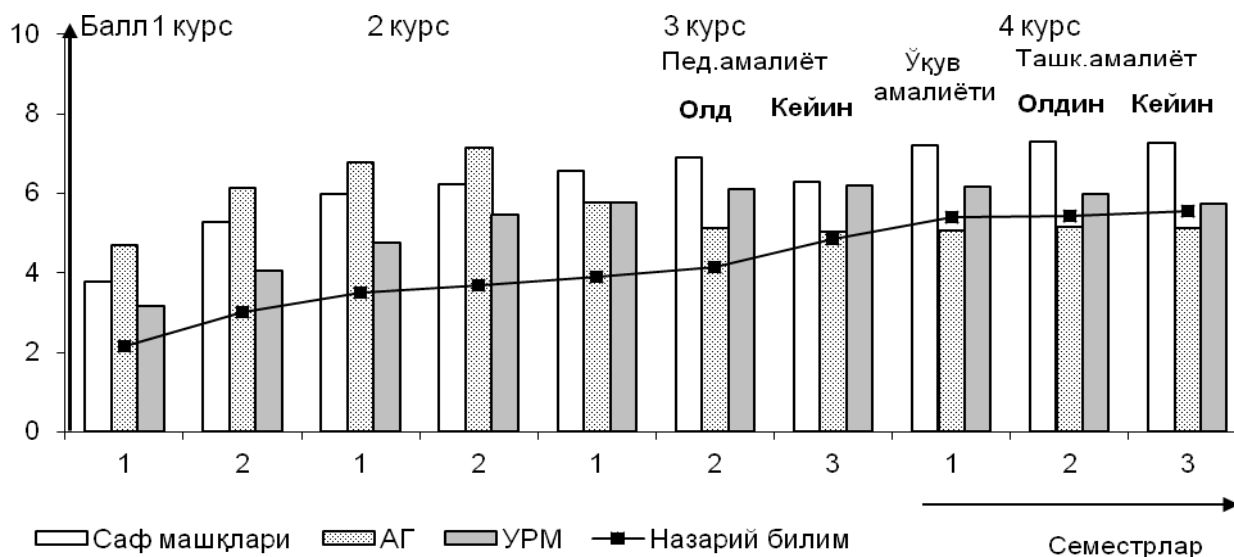


■ Экспертларнинг хронометраж маълумотлари

▣ Ишчи дастур маълумотлари

**1-rasm. Dastlabki tadqiqot bosqichida semestrlar va o‘quv yillari bo‘yicha tayyorgarlik vositalari va o‘quv mashg‘ulotlari konspektlarining foiz nisbatlari.**

Bo'limlarda va guruhlarda saflanish mashqlarini tashkil qilish hamda o'tkazishning ekspert bahosi  $7,3 \pm 0,71$  ball (gimnastikada qabul qilingan 10 ballik baholash shkalasi bo'yicha) atrofida bo'ldi. Bu o'quv mashg'ulotlari jarayonida ba'zi kamchiliklar mavjudligini ko'rsatadi (2-rasm).



**2-rasm. Talabalarda saflanish, URM va amaliy gimnastika mashqlarini o'tkazish bo'yicha nazariy bilimlar hamda amaliy ko'nikmalar ko'rsatkichlarning o'quv yillari bo'yicha dinamikasi.**

7-semestr tugashi bilan o'quv amaliyot natijalari shuni ko'rsatdiki, 50% dan ziyod 4 kurs talabalari amaliy gimnastika (AG) bo'yicha sinov topshiriqlarini jiddiy xatolar bilan bajardilar, bu xatolar nafaqat texnikada ( $6,87 \pm 0,88$  ball), balki sinov mashqlarini o'rgatish usuliyatida aniqlandi ( $5,12 \pm 0,67$ ).

Agar 2 kursda talabalarining AG bo'yicha sinovlar natijalari nisbatan qoniqarli darajada bo'lsa ( $7,67 \pm 0,37$  ball), oxirgi kursda ko'rsatkichlar ishonchli tarzda pasaydi va «Tirmashib chiqish mashqlarida» hamda «Muvozanat mashqlarida» jiddiy kamaydi (2-rasm).

Ushbu dalil shunga bog'liqki, talabalar boshlang'ich kurslarda katta jismoniy hamda koordinatsion qobiliyatlarni namoyon qilish talab etilmaydigan oddiy mashqlarni bajarganlar, oxirgi kurslarda esa bu mashqlarning murakkabligi va mehnat talab qilishi ancha o'sgan hamda kuch chidamliligini talab qilgan. MJT bo'yicha nazorat sinovlarining ko'rsatishicha, 3 va 4 kurslar talabalarida aynan shu sifatlarning kattaligi past bo'ldi.

YUqorida bildirilgan fikrlar ish dasturiga (3 va 4 kurslar) yigitlar uchun ko'p mehnat talab qiladigan og'irliklar bilan mashqlarni hamda trenajerlarda

bajariladigan mashqlarni (kuch va kuch chidamliligini rivojlantirish), qizlar uchun esa predmetlar bilan bajariladigan murakkablashtirilgan URM komplekslarini kiritish (nisbiy kuch va xarakat koordinatsiyasini rivojlantirish) zarur ekanligini ko'rsatadi. Maxsus xarakat tayyorgarligi bo'lgan AG bo'yicha mashqlarning ushbu guruxi mashg'ulotning tayyorlov va yakuniy qismlarida rejalashtirilishi hamda o'tkazilishi kerak. Bunda talabalarda SPMO kursi bo'limlarida AG bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish masalalari yuzasidan muhrlangan bilimlar va ko'nikmalarni tekshirish maqsadida o'quv amaliyotini o'tkazish shart hisoblanadi.(82,83,84,85)

Xronometraj ma'lumotlariga binoan (1-rasm) o'quv mashg'ulotida saflanish va URM uchun ajratiladigan vaqt hajmi etarli bo'lganda (mos ravishda  $13,8 \pm 1,23\%$  va  $21,7 \pm 0,63\%$ ) talabalar nazariy materialni bo'sh o'zlashtirdilar va bo'limda shuningdek, pedagogik va tashkiliy amaliyot jarayonida mashqlarni to'g'ri asoslab berishga hamda namoyish qilishga qodir bo'lmadilar. 2-rasmdan ko'rinib turibdiki, amaliy ko'nikmalar kattaligi pedagogik amaliyot boshida (6-semestr  $6,2 \pm 0,77$  ball) o'sadi va o'quv yili oxirida kamayadi (8-semestr  $5,75 \pm 0,73$  ball ).

Nazariy bilimlar darajasi esa o'qitishning barcha bosqichlarida ishonchli tarzda past ( $3,98 \pm 0,64$  va  $5,23 \pm 0,54$  ball).

URM bo'yicha muxrlangan bilimlarning o'tkazilgan tekshiruvini shuni ko'rsatadiki, talabalar jismoniy sifatlarini, bo'g'imlardagi xarakatchanlikni hamda ko'pkurash turlarida talabalarning maxsus-xarakat tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksini (mos ravishda  $5,70 \pm 0,75$  va  $6,52 \pm 0,68$  ball), shuningdek, koordinatsion qobiliyatlar va bazaviy jismoniy sifatlarni (mos ravishda  $4,25 \pm 0,10$  va  $5,70 \pm 0,20$  ball) rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlardan tuzilgan maxsus badan qizdirish mashqlarini tuzishda hamda o'tkazishda talabalar katta qiyinchiliklarga duch keldilar. Va faqat birinchi guruh mashqlarini (har xil tana a'zolari uchun mashqlar, bo'lib o'rgatish usuli) talabalar beshinchi va ettinchi semestr oxiriga kelib «qoniqarli» darajada o'zlashtirdilar va bo'limlarda mashqlar kompleksini  $7,53 \pm 0,74$  ball baho bilan tuzdilar va o'tkazdilar.

Ko'p yillik pedagogik tajribaning ko'rsatishicha, talabalarda ushbu guruh mashqlari bo'yicha bilimlar va ko'nikmalar darajasi pedagogik amaliyotga tayyorgarlik ko'rishning oxirgi bosqichida  $8,5 \pm 0,5$  balldan kam bo'lmasligi zarur. Maxsus-harakat (texnik) tayyorgarligi mutaxassisni shakllantirishning asosiy jihati hisoblanadi, chunki talabaning gimnastika nazariyasi va usuliyati sohasida mutaxassis sifatidagi kasbiy yaroqligi uning texnik tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

SHuning uchun gimnastika kursi va SPMO o'quv mashg'ulotlari tuzilmasi hamda mazmunini ekspert tekshirish materiallarini tahlil qilishda asosiy e'tibor quyidagilarga qaratildi:

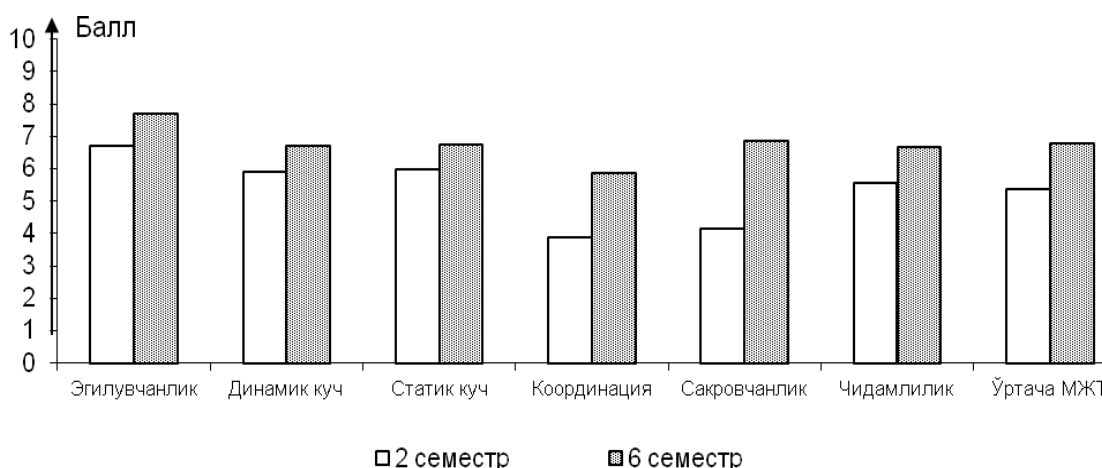
- ish va tasniflash dasturi mazmuni;
- ko'pkurash sport turlarida dasturdagi mashqlarni o'rganish va mustaxkamlash uchun ajratiladigan vaqt;
- maxsus-jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat chamalash mashg'ulotlari natijalari;



- talabalarining bo‘limda, o‘quv, pedagogik va tashkiliy amaliyot jarayonida maxsus badan qizdirish mashqlarini tashkil qilish va o‘tkazish, snaryadlarda bajariladigan boshlang‘ich razryadli (tasniflash dasturi) mashqlarni o‘rgatish ko‘nikmalari.(44,86,87,88,90)

Sport nazariyasidan ma’lumki (Yu.V.Verxoshanskiy, 1998; Yu.V.Menxin, 2003; V.N.Platonov, 2004; L.P.Matveev, 2005; YU.K.Gaverdovskiy, 2008), gimnastika snaryadlarida bajariladigan dasturdagi mashqlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirish uchun talabalar yuqori darajada bo‘g‘imlardagi xarakatchanlikka, koordinatsion qobiliyatlarga, kuch imkoniyatlariga va maxsus chidamlilikka ega bo‘lishlari lozim. Yakuniy maqsad xarakat sifatlarini optimal jismoniy to‘kislik darajasigacha rivojlantirish. Biroq, olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatidiki, aynan shu sifatlar talabalarda attestatsiya musobaqalarining asosiy bosqichida (6-semestr) etishmadi.

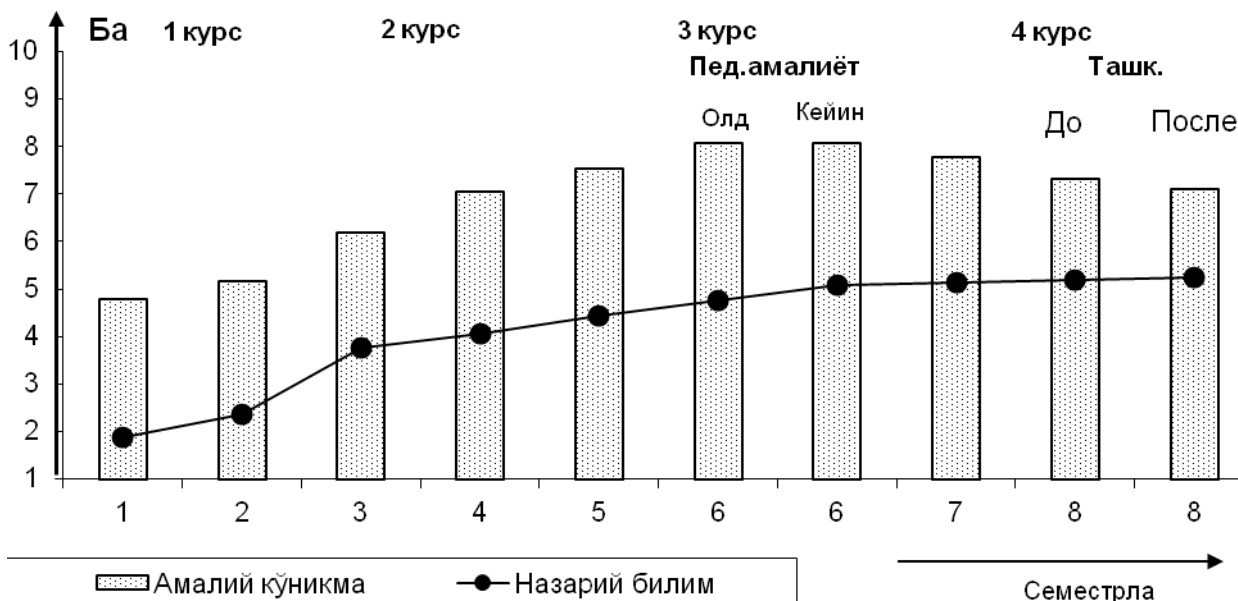
MJT bo‘yicha nazorat sinovlari ma’lumotlariga muvofiq (3-rasm) koordinatsion qobiliyatlar ( $5,89 \pm 0,89$  ball), dinamik ( $6,7 \pm 1,02$  ball) va statik kuch ( $6,97 \pm 0,97$  ball) kattaligi, shuningdek, maxsus chidamlilik darajasi ( $6,67 \pm 0,74$  ball) talab qilinadiganidan ancha past. MJT ning past darajasi kurs dasturining tasniflash mashqlarini berilgan darajadagi natija bilan sifatli hamda ishonchli o‘zlashtirishga imkon berdi.



### **3-rasm. 2-3 kurs talabalarining maxsus jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha nazorat sinovlari natijalari.**

Ushbu holda barqaror xarakat malakasi to‘g‘risida gapirib bo‘lmaydi. Texnik tayyorgarlik bo‘yicha nazorat sinovlari natijalari 6-semestr oxiriga kelib o‘sadi ( $8,35 \pm 0,3$  ballar) va 8-semestrda kelib pasayadi ( $7,1 \pm 0,57$  ball).

Ushbu vaziyat razryadga «ilintilish»ga ishora qiladi (6-semestr), u sakkizinchi semestr oxiriga kelib ko‘rsatkichlarning 4-semestr oxirida qabul qilingan darajagacha pasayish bilan (mos ravishda  $8,35 \pm 0,03$  dan  $7,1 \pm 0,98$  ballgacha) tasdiqlanadi (4-rasm).



**4-rasm. 1-4 kurslar talabalarining «B» tasniflar dasturi mashqlari bo‘yicha amaliy ko‘nikmalari va nazariy bilimlari ko‘rsatkichlari dinamikasi.**

Ish dasturlari mazmunini taxlil qilish shuni ko‘rsatdiki, tasniflash dasturida rejalashtirilgan va tavsiya qilingan mashqlar amaliy, semestr va o‘quv-mashq (SPMO kursi) mashg‘ulotlarining asosiy va yakuniy qismiga kiritilgan. Biroq ko‘pkurash turlarida mashqlarni o‘rgatishga va takomillashtirishga ajratilgan vaqt, xronometraj ma‘lumotlariga ko‘ra, rejalashtirilganidan 23,5% ga kamroq edi (1-rasm).

SHuning uchun ko‘pkurashning 3 ta turi o‘rniga kurs rahbarlari faqat 2 ta tur dasturi elementlariga o‘rgatishga majbur bo‘ldilar, bu esa talabalarga ko‘pkurash turlarida rejadagi mashqlarni nafaqat muvaffaqiyatli o‘zlashtirishga, balki o‘quv amaliyotini to‘liq xajmda o‘tkazishga imkon bermadi. Rasmiy musobaqalar natijalari yuqoridagi fikrimizni ishonchli tasdiqlaydi (4-rasm). Uchinchi kurs talabalar oltinchi semestr tugashi bilan 2-razryad me‘yorlarini bajarishlari shart edi.

Bayonnomalar ma‘lumotlariga muvofiq talabalar ko‘pkurashning to‘rtta turidagi musobaqa kombinatsiyalarini  $8,15 \pm 0,56$  ball bahoga bajardilar. Bu dastur talabalaridan ishonchli tarzda oshmadi. Ayni paytda qolgan ikkita turda (dastali ot va xalqalar) bajariladigan kombinatsiyalar uchun o‘rtacha baho  $7,35 \pm 0,42$  ballni tashkil qildi.

Maxsus adabiyotlar ma‘lumotlari, talabalarining jismoniy va maxsus-harakat tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining qiyosiy tahlili natijalari shuni ko‘rsatdiki, bu ko‘pkurash turlarida tasniflash elementlari etarlicha yuqori darajadagi kuch imkoniyatlarini hamda maxsus chidamlilikni taqozo etadi. Ayni chog‘da aynan shu sifatlar zarur ko‘rsatkichdan ishonchli tarzda past bo‘ldi (3-rasm).

Aniqlanishicha, bu ko'pkurash turlarida o'quv mashg'ulotlari jarayonida o'rganiladigan mashqlarning jismoniy va koordinatsion murakkabligi ham talab qilinadigan darajadan ancha past bo'ldi va harakat sifatlarining oshishiga yordam bermadi (mos ravishda  $5,84 \pm 0,81$  va  $6,82 \pm 0,62$  ball). Ko'pkurash turlarida uchinchi razryad elementlaridan tashkil qilingan dastur mashqlarining ko'p qismi o'quv mashg'ulotlar jarayonida vaqt yo'qligi, shuningdek, ayrim guruh talabalarining maxsus jismoniy tayyorgarligi past darajada ekanligi sababli o'rgatilmadi (89,91,92,93,95)

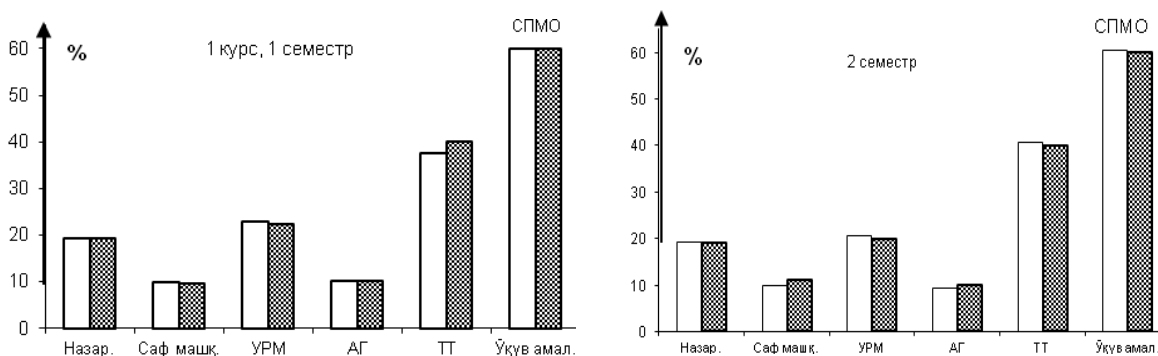
Murakkab harakat koordinatsiyasiga xos sport turlari bo'yicha etakchi nazariyotchilar-V.N.Boloban (1994), N.K.Menshikov (1998), V.M.Smolevskiy (1999), YU.V.Menxin (2003), L.A.Karpenko (2003), N.L.Juravin (2009) tavsiyalari, shuningdek, dastlabki tadqiqotlar natijalari semestrlar va o'quv yillari bo'yicha asosiy hamda sport gimnastikasi vositalarining foiz nisbatlarini aniqlashga, 1-4-kurs talabalarining maxsus-harakat, jismoniy va texnik tayyorgarligi darajasini aniqlashga va shu asosda ularda talablarni e'tiborga olgan holda harakat malakalari va kasbiy-pedagogik bilimlar hamda ko'nikmalarni shakllantirish bo'yicha kompleks dastur ishlab chiqishga imkon yaratdi.

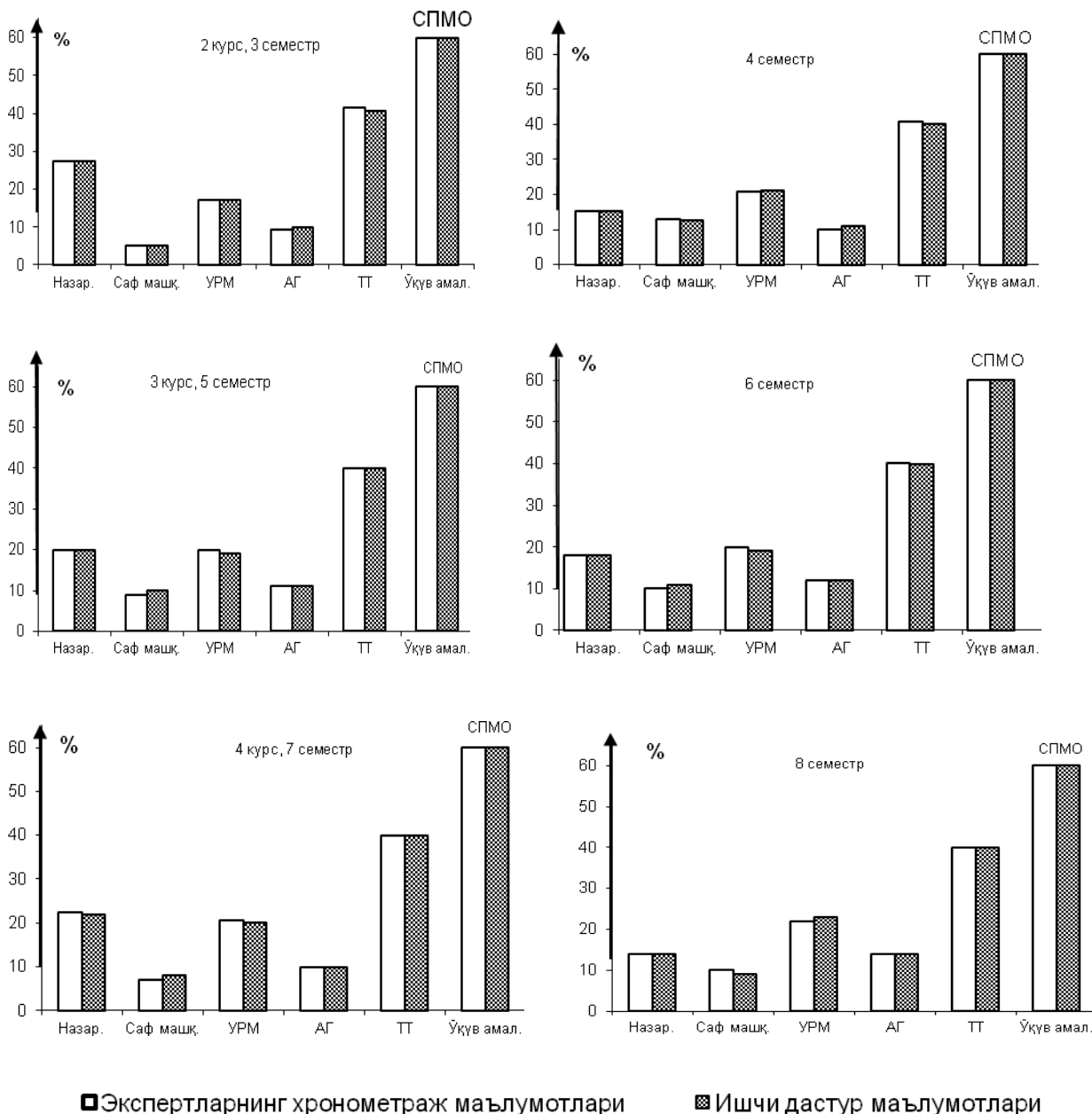
Ishlab chiqilgan kompleks dasturning tajribada asoslab berilishi va olingan tadqiqot natijalarining "Gimnastika" kursida va SPMO mashg'ulotida o'quv jarayoniga tatbiq qilinishi o'z vaqtida va zarur deb hisoblaymiz (56,58,61,68).

## 2.2 Talabalarining kasbiy-pedagogik bilimlari va ko'nikmalarini shakllantirish yuzasidan kompleks o'quv dasturini tajribada asoslash

Jismoniy tarbiya instituti va jismoniy tarbiya fakulteti dissertatsiyachisiga qo'yiladigan keng doiradagi nazariy hamda amaliy talablarni amalga oshirish maqsadida sport gimnastikasi bo'yicha ixtisoslashayotgan 34 nafar talabalar bilan pedagogik tajriba tashkil qilindi va o'tkazildi. Tekshiriluvchilar ikkita teng (17 kishidan) guruhga: tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. O'qitish guruhli mashg'ulotlar shaklida o'tkazildi, chunki ular pedagogik jarayonning barcha shartlari va talablariga rioya qilishda eng oqilona hisoblanadi. Har bir o'quv mashg'uloti hamda SPMO kursining tuzilmasi tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarni o'z ichiga oldi.

Tajriba guruhi talabalari biz tomonimizdan ishlab chiqilgan kompleks dastur asosida shug'ullandi, lekin bunda biz "Gimnastika" fani bo'yicha, darslar bo'yicha ish dasturining umumiy sxemasiga va tuzilmasiga rioya qildik (5-rasm).





**5-rasm. Tajriba guruhi talabalarida semestrlar va o'quv yillari bo'yicha pedagogik kuzatuvlar ma'lumotlariga ko'ra tayyorgarlik vositalari va o'quv mashg'ulotlari konspektlarining foiz nisbatlari.**

Nazorat guruhida o'quv jarayoni kurslarning tasdiqlangan ish dasturi va jadvaliga muvofiq, ya'ni umumiy qabul qilingan usuliyat bo'yicha tashkil etildi.

Barcha kurslar talabalarining dastur bo'limlarini o'zlashtirish darajasi har bir semestr oxirida ekspert komissiyasi tomonidan baholandi. Komissiya tarkibini gimnastika mutaxassislari tashkil etdi.

Reyting balli nazorat guruhi talabalarining, o'quv amaliyoti natijalari (bahosi) tajriba guruhi talabalarining tayyorgarlik ko'rsatkichi bo'lib xizmat qildi.

Bilim va ko'nikmalar darajasining nazorat tekshiruvi shuni ko'rsatdiki, «Gimnastika» ixtisosligiga o'qishga qirgan, tajribada qatnashayotgan birinchi kurs talabalari oddiy saflanish, umumiy rivojlantiruvchi va amaliy mashqlarni tushuntirishni, namoyish qilish va o'tkazishni bilmaydilar. Asosiy gimnastikaning bu guruh mashqlari o'quvchilar tomonidan ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarida o'qitish jarayonida egallanishi lozim.

Dastlabki tekshiruvlarning ko'rsatishicha, tekshirilayotgan guruhlar talabalarining jismoniy ( $6,32 \pm 0,47$  ball) va maxsus-harakat ( $5,40 \pm 0,50$  ball) tayyorgarligi ko'rsatkichlari ishonchli farqlarga ega bo'lmadi va tasniflash dasturi talablaridan past bo'ldi.

#### **Quyidagilar taklif qilindi:**

- tajriba guruhi talabalarining akademik mashg'ulotlarida asosiy gimnastikaning dasturdagi mashqlariga o'rgatish (5-rasm);

- mashg'ulotlarning tayyorlov va yakuniy qismlariga saflanish (gim-nastika) mashg'ulotlarini, ishlab chiqilgan umumiy rivojlantiruvchi (predmetlar bilan) va amaliy mashqlar kompleksini kiritish;

- yaqinlashtiruvchi-rivojlantiruvchi yo'nalishdagi mashqlar kompleksi;

- noan'anaviy turdagi sog'lomlashtiruvchi gimnastika kompleksi;

- tajriba guruhi talabalari uchun asosiy va sport gimnastikasi bo'limlari bo'yicha takomillashtirish va kelgusi nazorat, shuningdek, o'quv amaliyotini SPMO kursi mashg'ulotlarida o'tkazish (5-rasm), ya'ni biz gimnastika bo'yicha ixtisoslashayotgan talabalarda bilimlar va ko'nikmalarni shakllantirishning avval uzilgan jarayonini aylana hosil qilib birlashtirdik.

Olingan ma'lumotlarga ko'ra, saflanish mashqlarini o'tkazish borasidagi nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalar darajasi (8-semestr) tajriba guruhi talabalarida  $8,73 \pm 0,75$  ball atrofida, nazorat guruhida esa u ancha past -  $5,95 \pm 0,79$  ball ( $P > 0,01$  da). Bunda shuni e'tirof etish joizki, tekshirilayotgan guruhlar talabalari bir vaqtda ushbu mashqlar guruhini o'zlashtirishga kirishgandilar.

Nazorat tekshiruvining ko'rsatishicha, tajriba guruhi talabalari, umuman olganda, URM ni o'rgatish usullarini (mos ravishda,  $8,50 \pm 0,42$  ball va  $8,49 \pm 0,60$  ball) hamda o'tkazish usullarini (mos ravishda,  $8,26 \pm 0,76$  ball va  $8,18 \pm 0,9$  ball) «yaxshi» baho atrofida o'zlashtirdilar. Predmetlarsiz bajariladigan mashqlar bundan mustasno, ularda natijalar ancha past (mos ravishda,  $7,40 \pm 0,96$  va  $7,50 \pm 1,27$ ;  $6,69 \pm 1,12$  va  $6,56 \pm 0,69$  ball).

Ixtisoslik bo'yicha o'quv mashg'uloti doirasida amaliy gimnastika (AG) mashqlarining asosiy guruhi kurs o'qituvchilari tomonidan rejalashtirilmadi. Tekshirilayotgan guruhlar talabalarida nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni aniqlash yuzasidan olib borilgan sinovlar SPMO kursidagi mashg'ulotlar jarayonida AG mashqlariga o'rgatishning biz taklif etgan variant samaradorligini ko'rsatdi. Tajriba guruhi talabalarida yil yakunlari bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich  $8,23 \pm 0,94$  va  $8,18 \pm 0,90$  ballni tashkil qildi, ayni paytda nazorat guruhida  $P > 0,01$  bo'lganda mos ravishda  $6,26 \pm 1,39$  va  $6,53 \pm 1,29$  ballga teng bo'ldi (10 ballik baholash shkalasi bo'yicha).

Tajribada qatnashayotgan talabalarning harakat tayyorgarligi darajasi ustidan olib borilgan kuzatuvlar materiallari ma'lum bir qonuniyatni aniqlashga imkon berdi (1-jadval): barcha talabalarda oxirgi semestrda, qo'llanilgan tayyorgarlik vositalaridan qat'i nazar, natijalar ishonchli tarzda o'sdi. Biroq nazorat guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dastlabki tadqiqotlar bosqichida qayd etilgan ma'lumotlardan (mos ravishda  $7,6 \pm 1,43$  va  $7,11 \pm 1,11$  ball) ishonchli tarzda oshmadi, ayni paytda tajriba guruhi natijalari ancha o'sdi, boz ustiga, bo'g'imlardagi harakatchanlik (12,7%), xoreografik tayyorgarlik (16,5%) va koordinatsion qobiliyatlar (28,1%) bo'yicha jiddiy o'sish kuzatildi.

**Tajriba tugallanganda tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhlari talabalarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha nazorat**

**sinovlari natijalari (ball)**

Ko'rsatkichlar	Tajriba tugallanganda				t	R
	TG ( $\bar{X} \pm \delta$ )	V%	NG ( $\bar{X} \pm \delta$ )	V%		
1. Koordinatsion qobiliyatlar	8,57±0,56	6,5	6,17±0,95	15,4	2,1	<0,05
2. Xoreografik tayyorgarlik	8,47±0,47	5,5	7,07±0,97	13,7	2,9	<0,01
3. Tezlik-kuch sifatleri	8,09±0,36	4,4	7,03±1,14	16,2	2,0	<0,05
4. Egiluvchanlik	9,13±0,24	2,6	8,07±1,65	20,4	2,0	<0,05
5. Maxsus kuch chidamliligi	8,29±0,51	6,5	7,20±0,84	11,7	2,3	<0,05
6. MJT uchun o'rtacha ball	8,51±0,43	5,5	7,11±1,11	15,6	2,4	<0,05

Biz taklif etgan harakat sifatlarini rivojlantirish dasturining samaradorligi harakat «maktabi» (xoreografik tayyorgarlik) va jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari o'sishining ketma-ket dinamikasi, shuningdek, variatsiya koeffitsienti bilan tasdiqlanadi. 1-jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhi talabalarida ko'rsatkichlarning tebranish kattaligi nazorat guruhidagi belgilarning o'zgarish ma'lumotlariga nisbatan ancha bir xil - mos ravishda 5,05 va 15,6%. Demak, qo'llanilgan tayyorgarlik vositalari va URM hamda AG mashqlarining «utilizatsiyalanish» jarayonini o'z vaqtida nazorat qilish tekshirilayotgan sifatlarda samarali va ixtisoslik kursining ish dasturlariga kiritish uchun tavsiya qilinishi mumkin.

Tajriba guruhi talabalarining maxsus-harakat va texnik tayyorgarligi ularning gimnastika ko'pkurashi mashqlarini bosqichma-bosqich o'zlashtira olish hamda takomillashtirish ko'nikmalari bo'yicha aniqlandi:

- birinchi bosqichda (1-semestr) - URM, saflanish va amaliy mashqlar AG, asosiy osilishlar va tayanishlar, ulardan siltanishlar, polda va turgichlarda tik turish, shpagatlar, oldinga va yonbosh bilan ag'darilishlar, sekin ag'darilishlar, UJT va MJT ni rivojlantirish ustida ishlash, batutda oddiy sakrashlar, xoreografik tayyorgarlik;

- ikkinchi bosqichda (2-3-semestrlar) - saflanish mashqlarini takomillashtirish, juftliklarda va predmetlar bilan URM, AG, rondat, flyak, lonjada va porolon chuqurchaga oldinga va orqaga salto, otda bir qo'lda aylanishlar, bukilib bir qo'lda yoki ikkala qo'lda ko'tarilishlar, chuqurchaga sakrashlar va erga yumshoq tushish, oyoqlarni kerib va oyoqlarni bukib uzunasiga va eniga qo'yilgan ot (sakrash stoli) ustidan tayanib sakrash, batutda sakrashlar, xoreografik tayyorgarlik, MJT ni rivojlantirish ustida ishlash;

- uchinchi bosqichda (4-8-semestrlar) - saflanish mashqlarini, URM, AG mashqlarini takomillashtirish, ikkinchi va imkoni boricha birinchi razryadning tasniflash dasturidagi elementlar, MJT ni rivojlantirish ustida ishlash, batutda sakrashlar va xoreografik tayyorgarlik. Bu davrda gimnastika uslubi shakllanishi hamda snaryadlarda mashq bajarilish texnikasi takomillashtirilishi lozim.

Oraliq va rasmiy musobaqalar natijalari tahlili biz tomonimizdan ishlab chiqilgan tayyorgarlik dasturi samaradorligini xolisona baholash hamda ularga ta'sir ko'rsatgan ob'ektiv sabablarni aniqlash imkonini berdi (2-jadval).

Masalan, o'sib borgan harakat (xoreografik va koordinatsion - 22,3% ga) va jismoniy (16,5% ga) tayyorgarlik tajriba guruhi talabalariga uchinchi razryadning ancha qiyin dasturini egallashga (2-semestr) va ikkinchi razryad elementlarini o'rganishga o'z vaqtida kirishishga imkon berdi. Bu, beshinchi semestrdan boshlab, natijaning etarlicha barqaror o'sishini ta'minladi ( $8,07 \pm 0,24$  ball). O'sish ko'rsatkichlari barcha snaryadlardagi tasniflash to'sig'idan va nazorat guruhida ko'pkurash uchun o'rtacha balldan ( $7,15 \pm 0,54$  ball) ortiq bo'ladi.



Yana shu narsa diqqatni tortdiki, nazorat guruhining ko'pchilik talabalari dastali otda, xalqalarda va bruslarda bajariladigan kombinatsiyalar elementlarini to'liq egallab ololmadilar, bu variatsiyani biz dastlabki tadqiqotlar bosqichida qayd qildik. Bu snaryadlarda o'rtacha baho  $7,65 \pm 0,60$  ball atrofida o'zgarib turdi, bu tasniflash talablaridan ancha past. Bu, birinchi navbatda, yuqorida qayd etilgan jismoniy tayyorgarlikning etishmasligiga, aynan: bo'sh kuch imkoniyatlariga va koordinatsion qobiliyatlarga bog'liq. Korrelyasiya tahlili natijalari bunga yaqqol misol bo'la oladi.

## 2-jadval

### Tajriba va nazorat guruhlarining 2- va 8-semestrlardagi tasniflash musobaqalari natijalari

№t /r	Ko'pkurash turlari	Bajarish uchun baho			
		Tajriba guruhi		Nazorat guruhi	
		2-semestr	8-semestr	2-semestr	8-semestr
		3-razryad ( $X \pm \delta$ )	2-razryad ( $X \pm \delta$ )	3-razryad ( $X \pm \delta$ )	2-razryad ( $X \pm \delta$ )
1	Erkin mashqlar	9,15±0,19	8,77±0,37	8,15±0,57	8,35±1,44
2	Dastali ot	8,05±1,12	8,05±0,75	6,55±1,06	7,45±0,43
3	Tayanib sakrash	8,95±0,43	9,15±0,32	8,25±1,12	8,80±0,36
4	Xalqalar	8,45±0,46	8,25±0,42	6,05±0,87	7,75±0,77
5	Bruslar	8,75±0,43	8,35±0,56	7,95±1,03	7,75±0,60
6	Turnik	8,75±0,39	8,55±0,42	7,45±1,21	8,25±1,07
7	Ko'pkurash uchun ballar yig'indisi	51,9±3,02	51,2±2,84	44,7±5,86	48,36±4,67

O‘sgan koordinatsion qobiliyatlar dastur elementlariga o‘rgatish ( $r=0,82$ ) va bazaviy jismoniy sifatlarni izchil rivojlantirish samaradorligiga ( $r=0,95$ ) to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta‘sir ko‘rsatadi. Ayni paytda xoreografik mashqning talabalar maxsus-harakat va texnik tayyorgarligi qandaydir ta‘sirini biz kuzatmadik. Bunda bo‘g‘imlardagi harakatchanlik bilan yuqori darajadagi o‘zaro bog‘liqlik bundan mustasno ( $r=0,73$ ). Bu birinchi galda shunga bog‘liqlik, erkaklar ko‘pkurashining erkin mashqlari dasturiga (2-razryad) yakuniy hakamlik natijasiga kam ta‘sir qiluvchi oddiy xoreografik mashqlar kiritiladi.

SPMO kursi pedagog-murabbiyi uchun asosiy va sport gimnastikasi mashqlarining yakuniy natijaga o‘zaro ta‘siri va o‘zaro bog‘liqligi darajasi alohida qiziqish uyg‘otadi. Sarflanish mashqlari asosiy gimnastikaning ayrim guruhlariga ko‘rsatkichlari o‘sishi: URM ( $r=0,41$ ), AG ( $r=0,51$ ) va JT ( $r=0,49$ ) hamda, ko‘pkurash turlaridan erkin mashqlar ( $r=0,47$ ) va tayanib sakrash ( $r=0,52$ ) ko‘rsatkichlari o‘shiga ta‘sir qiladi.

Ayni chog‘da, tahlil qilinayotgan MJT va MHT mashqlarining ko‘pchilik qismi gimnastika ko‘pkurashi mashqlari texnikasini egallash va takomillashtirish jarayoniga kuchli ta‘sir ko‘rsatadi ( $r=0,66$ ).

«Gimnastika» fanini o‘rganish jarayonida tajriba guruhi talabalari asosiy va snaryadli gimnastika bo‘yicha yuqori darajadagi bilimlarni

**Sport gimnastikasi bo'yicha ixtisoslashayotgan talabalarda nazariy bilimlar va amaliy malakalarning shakllanganlik darajasining o'zgarishlari (ekspertlarning bahosi, 10-ballik tizim bo'yicha)**

Predmetli-amaliy bilimlar va malakalar	Tajriba guruhi ( $X \pm \delta$ )						Nazorat guruhi ( $X \pm \delta$ )					
	4 – semestr			8 - semestr			4 – semestr			8 - semestr		
	X	$\delta$	V%	X	$\delta$	V%	X	$\delta$	V%	X	$\delta$	V%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kurs yakuni bo'yicha dissertatsiyachi quyidagilarni bilishi kerak:												
<i>a) nazariy bilimlar</i>												
1.Gimnastikani o'qitish nazariyasi va usuliyati asoslari (o'quv kursi bo'limlari bo'yicha)	7,12	0,42	5,8	8,76	0,43	4,9	5,47	0,50	9,1	7,07	0,85	12,0
2.Asosiy gimnastika vositalari va gimnastika	4,80	0,45	9,3	8,21	0,45	5,4	4,15	0,54	13,0	7,11	0,79	11,1

mashqlariga o'rgatish usuliyati												
3.Qobiliyatlarni o'rganish va rivojlantirish. Gimnastika darslarida harakat malakalarini shakllantirish	6,07	0,42	6,9	8,07	0,43	5,3	5,05	0,50	9,9	7,15	0,95	13,2
4.Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish turlari va shakllari	7,55	0,42	5,5	8,95	0,32	3,5	6,29	0,45	7,1	7,45	1,27	17,0
5. Noan'anaviy gimnastika turlari va sog'lomlashtiruvchi-rivojlantiruvchi gimnastika turlari	5,03	0,43	8,5	8,92	0,40	4,4	4,10	0,50	12,1	5,95	0,78	13,1
6.Gimnastika bo'yicha ilmiy ishlar tashkil qilish va o'tkazish usuliyati	7,07	0,45	6,3	8,79	0,45	5,1	4,95	0,54	10,9	6,15	0,79	12,8
7.Gimnastika darslarida muayyan yuklama turlarining inson organizmiga ta'siri to'g'risida	6,03	0,43	7,1	8,85	0,40	4,5	5,10	0,50	9,8	6,97	0,88	12,6

**3-jadval davomi**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
8.Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, gimnastika sohasidagi pedagog-murabbiyning uslubiy tayyorgarligi (SPMO kursi)	4,15	0,42	10,1	8,73	0,32	3,6	3,39	0,45	13,2	6,35	0,71	11,1
9.Gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlanishni oldini olish	7,17	0,47	6,5	9,07	0,27	2,9	5,10	0,59	11,5	7,17	0,77	10,7
10.Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqalarga hakamlik qilish	7,08	0,32	4,5	9,13	0,42	4,6	5,47	0,47	8,5	7,25	0,6	8,2
Bo'lim bo'yicha o'rtacha baho:	6,2	0,42	6,7	8,74	0,39	4,46	4,91	0,50	10,2	6,86	0,84	12,2

***b) amaliy ko'nikmalar***

1.O'quv, mashg'ulot va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning asosiy shakllarini rejalashtirish va o'tkazish	5,07	0,36	7,1	7,08	0,36	5,0	4,13	0,49	11,8	7,16	0,79	11,0
2.Gimnastika mashg'ulotlari samaradorligini baholash	4,95	0,31	6,2	8,79	0,37	4,2	4,05	0,47	11,6	7,61	0,77	10,1

3.Pedagogik va tibbiy nazoratni amalga oshirishni	4,85	0,4	8,2	7,85	0,37	4,7	4,05	0,29	7,2	6,15	0,66	10,7
4.Harakatlarni o'rgatish texnologiyasini egallash	5,55	0,4	7,2	7,07	0,37	5,0	4,57	0,29	6,3	6,35	0,76	12,0
5.Jismoniy sifatlarni rivojlantirish texnologiyasi va usuliyatini egallash	7,07	0,37	5,2	8,47	0,73	8,6	5,45	0,44	8,1	7,17	0,74	10,3
6.O'quv va mashg'ulot ishini bashoratlash hamda modellashtirishni bilish	3,7	0,35	9,5	6,95	0,38	5,5	2,27	0,26	11,5	4,77	0,84	17,6
7.Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, hakamlikni amalga oshirish	6,97	0,37	5,3	8,93	0,73	8,2	4,75	0,44	9,3	7,95	0,94	11,8
8.Har xil usuldagi ehtiyotlashlarni va o'z-o'zini ehtiyotlashni amalga oshirish	6,85	0,4	5,8	8,87	0,37	4,2	4,19	0,29	6,9	6,15	0,76	12,4
Bo'lim bo'yicha o'rtacha baho:	6,0	0,37	6,25	8,0	0,46	5,75	4,18	0,38	9,09	6,66	0,78	11,7

namoyish qildilar (3-jadval). Ularning gimnastikani o'qitish nazariyasi va usuliyati asoslari bo'yicha nazariy bilimlari uchun o'rtacha ballar 8,74 ballga, amaliy ko'nikmalar darajasi bo'yicha esa (o'quv amaliyoti yakunlari) - 8,0 ballga teng bo'ldi, bu nazorat guruhining shunga o'xshash ko'rsatkichlaridan yuqori bo'ldi (mos ravishda 6,86 va 6,66 ball). Tajriba guruhi talabalarida to'rtinchi va sakkizinchi semestr tugashi bilan fan-amaliy bilimlar va ko'nikmalarning shakllanganlik darajasi ko'rsatkichlarining variatsiya koeffitsientlari (mos ravishda 6,8% va 4,46%) hamda amaliy ko'nikmalar (mos ravishda 6,25% va 5,75%) etarlicha bir xil bo'ldi, nazorat guruhidagi belgilarning o'zgarish ma'lumotlariga nisbatan 10% qiymat darajasida o'zgarib turadi (mos ravishda 10,18 va 12,2; 9,09 va 11,7%).(101,103)

Har tomonlama harakat tayyorgarligi tajriba guruhi talabalariga asosiy va snaryadli gimnastika mashqlariga o'rgatish mashg'ulotlarini mustaqil o'tkazishda kasbiy-amaliy ko'nikmalarni shakllantirish bo'yicha vazifalarni hal etishga kirishish imkonini beradi. O'qish tugashi bilan (8-semestr) talabalar tomonidan o'quv amaliyoti vazifalarini topshirish uchun olingan o'rtacha baho nazariy bilim uchun  $8,0 \pm 0,46$  ball atrofida bo'ldi.

Talabalarda nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarning shakllanganlik darajasini o'zgartirishga qaratilgan tadqiqotlar shunday xulosaga kelishga imkon beradiki, har bir gimnastika mashqi ehtiyotlash, yordam ko'rsatish va o'z-o'zini ehtiyotlash usullarini talab qiladi. Qiyosiy tahlilning ko'rsatishicha, ko'rib chiqilayotgan dastur bo'limining nazariy bilimlari darajasi ( $9,07 \pm 0,27$  ball) va uning o'quv va pedagogik amaliyoti jarayonida amalga oshirilishi tajriba guruhi talabalarida nazorat guruhiga qaraganda (mos ravishda  $R < 0,05$  da  $7,17 \pm 0,77$  va  $6,15 \pm 0,76$  ball), ishonchli tarzda yuqori.

YUqoridagi fikrlardan kelib chiqib, shunday hulosaga qilib mumkinki, agar pedagog-murabbiy "Gimnastika" fani talabalarga qanday talablar qo'yishini yaxshi bilsa, demakki, pedagogik va sport-texnik mahoratni muvaffaqiyatli egallash uchun ularga zarur bo'lgan qobiliyatlar tuzilmasini, kasbiy-mahorat shakllanishining turli bosqichlarida bu tuzilmaning semestrlar va kurslar bo'yicha

dinamikasini yaxshi bilsa, shuningdek, alohida qobiliyatlar va psixofiziologik mexanizmlar orasidagi o'zaro bog'liqliklarning xususiyatlarini bilsa, bu qobiliyatlarni baholash hamda rivojlantirish ko'nikmasiga ega bo'lsa, asosiy va snaryadli gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'rgatish mumkin bo'ladi.

### **2.3 Talabalarda kasbiy faoliyat bo'yicha malaka va ko'nikmalarni shakllantirish**

O'tkazilgan tajribalardan olingan ma'lumotlarga asoslanib shuni ta'kidlash kerakki, ko'nikmalarni vujudga keltirish oliy o'quv yurti talabalarining ta'lim olish jarayonini dastlabki davridan boshlab oxirigacha amalga oshirib boriladi. Etuk pedagogik bilim va ko'nikmalar amaliy va uslubiy mashg'ulotlar shu bilan birga pedagogik, tashkiliy amaliyot davrlarida ham shakllanib takomillashib boradi.

**I bosqich** *Ko'nikma va malakalar hajmi:* O'quv mashg'ulotlari va mustaqil ish natijasida har bir talaba quydagilarni bilishi kerak:

-birinchi va ikkinchi o'quv yili dasturi hajmidagi barcha mashqlarni aytib berish (nomlash);

-birinchi va ikkinchi o'quv yili dasturi hajmidagi mashqlarni bajarishda o'quvchilarga jismoniy yordam ko'rsatish va ularni ehtiyotlash;

-o'z sheriklarini turli mashqlarni bajarishida texnik xatolarni aniqlash.

Sanab o'tilgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish barcha amaliy mashg'ulotlarda dasturiy materialni o'rganish bilan parallel ravishda amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar o'tkazish amaliyotida qabul qilingan materialni oddiydan murakkabga tomon o'rganish uslubiy izchilligi ko'rsatilgan ko'nikma va malakalarni dastavval oddiy, so'ngra murakkab mashqlarda shakllantirish (ularning barchasi bir vaqtda shakllan-tiriladi)ni mos holda xuddi shunday izchilligini ta'minlaydi. Biroq ulardan har birini shakllantirish uslubiyoti turlichadir).

**a.** Atamalarni qo'llash ko'nikmalari: Atamalardan foydalanish qobiliyati va ko'nikmalarini shakllantirishni boshlashdan oldin talabalarni mazkur sohadagi bilimlar bilan tanishtirish lozim. Buning uchun, har bir mashg'ulotda turli xil mashqlarni tushuntirgan holda, o'qtuvchi ularni (gimnastik atamalar bo'yicha)



aniq nomlashi kerak. Darvoqe, ikkinchi semestr o'rtalarigacha (bu vaqtda atamashunoslik bo'yicha nazariy mashg'ulotlar o'tkaziladi) o'qituvchilarda talabalarni bu bilimlar bilan tanishtirishning boshqa yo'li yo'q.

**b.** Ehtiyotlash va yordam berish ko'nikmalari: Ehtiyotlash va yordam berish bo'yicha bilim va ko'nikmalarni shakllantirishni dastlabki amaliy mashg'u-lotlardayoq boshlash kerak.

Talabalarni to'g'ri va ishonchli tarzda ehtiyotlashga o'rgatish kerak. Ehtiyotlash ko'nikmalari ayniqsa mustaxkam bo'lishi lozim. Buning uchun tabiiyki, ko'p vaqt talab qilinadi. SHu sababli har bir amaliy mashg'ulotda, birinchisidan boshlab, talabalar ehtiyotlash va yordam berish bo'yicha eski dasturni qisman takrorlaydilar va yangisini o'rganadilar.

Talaba o'z sherigini ehtiyotlash va unga yordam ko'rsatish orqali mashq texnikasini yanada chuqurroq o'zlashtiradi. SHundan kelib chiqqan holda, ehtiyotlash va yordam ko'rsatish bo'yicha o'quv amaliyoti bir vaqtni o'zida ikki vazifa: ehtiyotlash va yordam berish ko'nikmalarini shakllantirish, hamda, qisqa vaqt ichida mashq texnikasini o'zlashtirish vazifalarini echilishini ta'minlaydi.

Ehtiyotlash va yordam berish ko'nikmalarini shakllantirish uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi (6):

1. Gimnastik uskunada yangi mashq yoki tayanch sakrashini bajarishga birinchi urinishda ehtiyotlash va yordam berishni o'qituvchi amalga oshiradi. Bundan keyingi barcha urinishlarda yordam berish va ehtiyotlashni talabalar bir-biriga nisbatan navbat bilan o'qituvchini qattiq nazorati ostida amalga oshiradilar.

Aynan bir mashqni bajarishga urinishlar soni o'quv bo'limidagi talabalar soniga teng yoki ulardan ko'p bo'lishi mumkin bo'lgan tayanch sakrashlarida ehtiyotlovchilarni barcha talabalar bir marta urinishni bajarishdan so'ng, almashtirish o'rinlidir.

Boshqa mashqlarni o'rgatishda ehtiyotlovchilarni almashtirishning bunday tartibi, afsuski, imkonsizdir. Uni bir hil mashqni takrorlash soni va o'quv

bo'limining son tarkibiga bog'liq ravishda belgilash kerak. Ikki, uch va hokazo talabalar mashqlarni bajarganidan so'ng ehtiyotlovchilarni almashtirish yaxshi samara beradi. Faqat bir talaba mashq ni bajargach, ehtiyotlovchilarni almashtirish maqsadga muvofiq emas, chunki:

- birinchidan, ehtiyotlash yoki yordam berish usulini bir marta bajarish, hatto u to'g'ri bajarilganda ham (odatda, bunday bo'lmaydi) xotirada juda sust iz qoldiradi;

- ikkinchidan, ehtiyotlovchilarni almashtirishning bunday tartibida ehtiyotlash va yordam berish usuli doimo bir hil sharoitda (aynan bir talaba bilan) bajariladi.

2. Guruhli usulda akrobatik mashqlar o'tkazganda, o'qituvchi mashqni bajarib ko'rsatgandan so'ng yordam berish va ehtiyotlash usullarini tushuntirishi va namoyish qilishi kerak. So'ngra ayrim talabalar mashq bajaradilar, boshqalar esa ularni ehtiyotlaydilar va yordam beradilar.

3. Ehtiyotlovchini joy tanlashi va dastlabki ushlab olishdagi xatolarini darhol tuzatish kerak.

Yordam berish yoki ehtiyotlash usuli o'tkazilgach o'qituvchi darhol ehtiyotlovchining harakatlarini tahlil qilishi lozim.

v. Mashqlarni bajarish saviyasini kuzatish ko'nikmalari: Kuzatish qobiliyati gimnastika o'qituvchisi uchun zarur bo'lgan asosiy qobiliyatlar-dan biridir.

Qarash qobiliyati hali kuzatishni bilish degani emas. Kuzatish qobiliyati – bu ko'rish qobiliyati bo'lib, uni uzoq va qat'iyatlik bilan o'rganish kerak.

Talabalarni o'z sheriklari tomonidan mashqlar bajarilishini kuzatishga o'rgatar ekan, o'qituvchi bir vaqtni o'zida bir nechta vazifalarni echadi.

Kuzatish va o'qituvchisi oldida o'z kuzatuvlari haqida xisobot berish natijasida talaba eng muhim kasbiy-pedagogik qobiliyatlardan biri bo'lmish kuzatish va ko'rilgan hodisani eslab qolishni o'rganadi. Bundan tashqari, boshqalarning xatolarini aniqlagan holda, u o'z xatolarini tuzatadi va mashq texnikasini yanada chuqurroq egallaydi. Bunday talaba o'qituvchining

yordamchisiga (mashg'ulot guruhli usulda o'tkazilganda esa topilmas yordamchi) aylanadi.

U yoki bu mashqlarni bajarishda gimnastikadagi faoliyatini endi boshlagan talabalar(I bosqichda gimnastikada bundaylar ko'p bo'ladi) bir elementda o'ndan ziyod xatolarga yo'l qo'yishlari mumkin. Dastlabki vaqtlarda talaba barcha xatolarini deyarli payqab va eslab qololmaydi. Buning uchun amaliyot jarayonida o'zlashtiriladigan bilim va qobiliyatlar zarur.

O'quv jarayonida oqilona izchillikka rioya qilish lozim. Dastavval, talabalar o'qituvchi topshirig'iga binoan harakatni biron bir komponentini kuzatadi (masalan, siltanishda oyoqlar holati yoki muayyan fursatda gavda holatini, mashqni bajarish uchun zarur bo'lgan gavdani biror qismi holatini o'z vaqtida o'zgarishini). Nisbatan engil vazifalarni echish qobiliyati takomillashib borgan sari yanada murakkab vazifalarga o'tish mumkin.

Mashqlarni bajarilish saviyasini kuzatish qobiliyatini shakllantirish uchun quydagi usullarni tavsiya etamiz:

1. Aynan bir xil mashqni ketma-ket bir necha mashg'ulotlarda takrorlash. Bu mashqni bajarilish saviyasini kuzatishni amalga oshirish uchun o'quv bo'limi talabalarini juftliklarga bo'lish kerak. SHunda har birinchi talaba faqat o'z sherigini kuzatadi. SHERiklar bajaradigan mashqlar orasidagi tanaffuslar katta bo'lsa ular harakatini kuzatish qulay bo'ladi.

Aynan bir xil mashq o'rganiladigan mashg'ulotlarda o'qituvchi kuzatish uchun aniq vazifa beradi. Masalan, turnikda tebranishlarni o'rganish-da, u kuzatish bo'yicha vazifalarni quyidagi tartibda taqsimlashi mumkin; birinchi mashg'ulotda oyoqlar holatini kuzatadi; ikkinchisida –oyoqlar turnikga yaqinlashganda elkalar holati; uchinchisida – oldinga tebranishda yozilish vaqtida gavda va elkalar holatini; to'rtinchi mashg'ulotda – burchak ostida osilishdan so'ng oyoqlarni orqaga siltashni o'z vaqtida bajarilishini kuzatish va h. k.

\*Statik mashqlarni o'rgatishda ( bukulib halqalarda osilish, yotgan holda yog'ochlarda osilish, orqadan tayanish, boshda yoki kuraklarda turish va h.k) faqat kuzatish bilan cheklanib qolish kerak emas. Bunday hollarda

amaliyotchilarda aniqlangan xatolarni mashq bajarish davomida tuzatishga jalb qilish mumkin va zarur.

\* Alohida xatolarni payqash qobiliyatini o'zlashtirgach yanada, murakkab topshiriqlarni berish mumkin; avval kombinatsiyadagi birorta elementni, so'ngra butun kombinatsiyani bajarish saviyasini kuzatish.

\* Kuzatuvchiga u payqagan xatolarni grafik tarzda tasvirlash yoki ularni ko'rsatishni.

\*Vaqt-vaqti bilan o'quv bo'limini butun tarkibiga u yoki bu mashqlarni bajarishda asosiy xatoni aniqlashni taklif etish mumkin.

**Taxminan** Kuzatish bo'yicha topshiriq berishdan oldin, o'qtuvchi taklif etilgan mashq texnikasini tushuntirib berishi va shu mashqni ajarishda tez-tez uchrab turadigan xatolarni tavsiflab berishi kerak.

*Natijalarni baholash:* Sinov mashqlarini bajarishdan oldin talaba qabul qilingan atamalardan foydalanishi kerak. SHu tariqa, mashq uchun ikkita baho qo'yiladi: birinchisi –bajarilishi uchun, ikkinchisi – atamalarni bilishi uchun.

Ehtiyotlash mashqlarini bajarish saviyasini kuzatish qobiliyati uchun baho talabaga o'quv amaliyotida qo'yiladi. Snaryadda mashqlar bajarish uchun baho ikkinchi bosqichda qo'yiladi.

**II bosqich** *Ko'nikma va malakalar hajmi:* O'quv mashg'ulotlari (asosan) va mustaqil ish natijasida har bir talaba quydagilarni bilishi kerak:

- farmoyish berish va o'quvchilardan mashg'ulot joylarini tezda tayyorlash, tozalashni talab qilish;

- mashqlarni qabul qilingan atamalarga muvofiq holda nomlash;

- mashqlarni yaxlit tarzda, kerak bo'lganda - ularning alohida fazalarini etarlicha aniq ko'rsatish;

- mashqlarni bajarish texnikasini qisqacha (faqat eng ahamiyatlisini), o'z vaqtida va ko'rgazmali tarzda (taqqoslash, tasvirda va turli xil ko'rgazmali qurollardan foydalangan holda) tushuntirish;

- talabalarga yordam ko'rsatish (jismoniy yordam, mashqni bajarish davomida aytib va signal berish, mo'njallash, belgilash, ehtiyotlash bilan);

- xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish choralarini qo'llash;
- har bir o'quvchi harakatini baholash;
- mashqlarni bajarishda har bir urinishdan oldin aniq vazifani belgilash.

**O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlar mazmuni:** III bosqich talabalari pedagogik amaliyotni maktablarda o'tkazishi munosabati bilan sakrashlar, akrobatik mashqlar va snaryadlarda mashqlar o'tkazish bo'yicha kasbiy - pedagogik ko'nikma va malakalarini shakllantirishning oqilona izchilligi uchun mashg'ulotlarni maktab va o'smirlar tasnifiy dasturlari asosida tuzish maqsadga muvofiqdir.

III bosqichdagi o'quv amaliyoti tematikasiga oldindan ishlab chiqilgan mavzular bo'yicha quyidagi mashq turlarini kiritish tavsiya etiladi:

- \* past turnikda bajariladigan mashqlar
- \* past va turli balandlikdagi bruslarda bajariladigan mashqlar
- \* halqalarda (joyda va tebranib) bajariladigan mashqlar
- \* tayanib sakrashlar
- \* akrobatik mashqlar

**III bosqich:** Gimnastik snaryadlarida mashqlar bajarish borasida II-bosqichda talabalar orttirgan tajriba, III- bosqichda ularga yanada murakkab topshiriqlarni tavsiya qilishga imkon beradi. Bu topshiriqlarni shunday tuzish kerakki, toki ular yordamida oldin o'zlashtirilgan ko'nikma va malakalarni kelgusidagi takomillashuvini ta'minlash, hamda, talabalarni kichik razryadli (umumiy bosqich) va barcha razryadli (ixtisoslik bosqichi) talabalari bilan sport gimnastikasi bo'yicha seksiya mashg'ulotlarini mustaqil ravishda o'tkazishga tayyorlash mumkin bo'lsin(1,2,3,6).

Amaliy mashg'ulotlardan talabalarga tanish bo'lgan, mashqlar bilan birgalikda o'quv amaliyoti mashg'ulotlariga o'quv dasturidagi "tanishish uchun" sar-lovhasi ostida yozilgan topshiriqlarni kiritish tavsiya etiladi.

III bosqich talabalari uchun o'quv amaliyoti tematikasiga erkin mashqlardan tashqari, gimnastika ko'pkurashining barcha turlarini kiritish lozim. Erkaklar va ayollar uchun topshiriqlar har hil bo'lishi kerak.

## **2.4 O‘quv amaliyoti bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkillashtirish va o‘tkazish uslubi.**

Gimnastik asboblarda mashqlar, sakrash va akrobatik mashqlarni o‘tkazish bo‘yicha o‘quv amaliyotini o‘quv bo‘limlari bilan o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. (Faol amaliyot zichligini oshirish mumkin bo‘lgan mashg‘ulotlarni tashkil etishning boshqa shakllaridan foydalanish, afsuski, imkonsiz).

Ixtisoslikning III – bosqichida o‘quv amaliyoti bo‘yicha mashg‘ulotlar birmuncha boshqacha tashkillashtirilishi mumkin. O‘quv rejasi bo‘yicha ixtisoslik bosqichi uchun ajratilgan ancha ko‘p soatlar soni o‘quv amaliyotiga ko‘p vaqt ajratishga va har bir talabaga barcha turdagi mashqlar bo‘yicha amaliyot o‘tkazishni ta‘minlashga imkon beradi. Bundan tashqari, ixtisoslashayotganlar uchun o‘quv mashg‘ulotlari bilan parallel ravishda mashq qilish (tayyorgarlik) mashg‘ulotlari o‘tkaziladi. SHuning uchun o‘quv amaliyoti uchun darsda bir turdagi mashqni emas, balki butun darsni ajratish mumkin. Talabalarni sportga tayyorlanganlik holati bundan zarar ko‘rmaydi.

Bunday hollarda bir darsda faol amaliyotni har bir o‘quv bo‘limidan 2 tadan talaba o‘tkazishi mumkin. O‘quv bo‘limida odatda eng ko‘pi bilan 5–6 kishi bo‘lishi va o‘quv amaliyotiga darslar to‘liqligicha ajratilishini xisobga olgan holda, barcha turdagi mashqlar bo‘yicha faol amaliyotni o‘tkazish uchun har bir talabaga 10 ta mashg‘ulot kerak bo‘ladi.

Umumiy bosqichdagi kabi, bir vaqtning o‘zida bir xil mashqlarni o‘tkazishni oldini olish maqsadida barcha o‘quv bo‘limlari uchun dars jadvalini tuzish va o‘tkazuvchilarni tartib raqamini belgilash kerak. Bunda ixtisoslik guruhining har bir talabasi 2 ta emas, balki 6 ta topshiriq oladi va ularni bajarish uchun xuddi shuncha tartib raqamiga ega bo‘ladi.

O‘quv amaliyotiga tayyorlanishda va uni o‘tkazish vaqtida talaba topshiriqda nazarda tutilgan talablarni bajarishi lozim. Chunki, u o‘quv amaliyoti jarayonida tushadigan sharoitlar birmuncha g‘ayrioddiy. “O‘quvchilar”, odatda, amaliyotni o‘tkazuvchi ularga o‘rgatadigan mashqlar texnikasi bilan tanish. Bu ko‘pincha, amaliyotchini chalg‘itadi. U esankirab qoladi, mashg‘ulotni

o'tkazuvchi har bir o'qituvchi uchun majburiy bo'lgan alohida harakatlar-ni bajarmaydi, mashq bajarilishini tushuntirmaydi yoki ko'rsatmaydi, ehtiyotlashni bajarmaydi va h.k. SHuning uchun topshiriq bilan birga talaba tegishli yo'riqnoma oladi. Unda o'quv amaliyotini o'tkazish bo'yicha konspekt tuzishga bo'lgan majburiy talablar bayon etiladi.

**Natijalarni baholash:** Mas'uliyatni oshirish maqsadida o'quv amaliyoti har gal ham o'tkazuvchi va tahlil etuvchi uchun, sinov tariqasida o'tishi kerak (besh balli va o'n balli baho).

Tadqiqotlar yakunlangach dasturdagi gimnastik mashqlar, aynan: sakrashlar, akrobatika, osilish va ritmik gimnastika mashqlarini o'zlashtirishning ekspert baholanishi o'tkazildi (Jadval).

CHunonchi, agar o'quv yili boshida o'qish va o'qitish borasidagi ko'nikma va malaka ko'rsatkichlari qoniqarli baho chegarasida va undan ham past bo'lgan bo'lsa, bosqich yakunlangach tekshirilayotgan ko'rsatkichlar ishonchli tarzda o'sib bordi. Talabalarni tayanib sakrashlar, osilish va tayanishlarda dasturiy mashq-larni o'rgatish, tushuntirish va bajarish borasidagi qobiliyatini ekspert baholanishi 7.7 – 8.3 ball chegarasida o'zgarib turadi. Akrobatika va “ot”da tebranishlar bo'yicha esa birmuncha past bo'ldi ( $R > 0.05$ ). Bu shu bilan tushuntiriladiki, ixtisoslashuv bosqichidagi talabalar ko'rsatilgan guruhdagi mashqlarni o'zlashtirish va o'qitish amaliyotiga ko'p e'tibor qaratdilar ( $7.95 \pm 1.39$ ), akrobatik mashqlar va dastakli “ot”da bajariladigan siltanish mashqlari bo'yicha tayyorgarlik birmuncha past bo'ladi ( $7.2 \pm 1.74$ ). Boshlang'ich bosqichlar uchun ishlab chiqilgan o'quv rejalari gimnastik ko'pkurash turlariga ajratilgan soatlar disproporsiyasini bartaraf etish borasida ularning sarmashaqqat va koordinatsion murakkabligini xisobga olgan holda, alohida tuzatishlarni talab qiladi. Qizlar, qo'shimcha ravishda ritmik gimnastika mashqlarini o'rgandilar va uch semestr davomida harakatlar koordinatsiyasi va bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan ikkita mashqlar majmuini o'zlashtirdilar.(95,96,98,99,100)

Ishlab chiqilgan dastur 4-bosqichda talabalarni maxsus bilim va ko'nikmalarini shakllantirishni davom ettirishni nazarda tutadi.

Bu o'quv materialini o'zlashtirilishini yanada oshirishga va ixtisoslashuv bosqichidagi talabalar olgan bilimlarini o'zlarining kelajakdagi ish faoliyatlarida amalda tatbiq etishga imkon beradi



### **III-Bob. Talabalarni gimnastika mutaxassisligi bo'yicha o'rgatishning maqsadi, vazifalari va bosqichlari**

Gimnastika mashqlarini o'rganishdan maqsad, xar qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun talabalarning murabbiylar rahbarligidagi rejali faoliyatni uyushtirishdir.

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

- talabalarning umumiy xarakat va sport tayyorgarligi uchun axamiyatli bo'lgan xarakat ko'nikmalarini shakllantirish;
- kuch, tezkorlik, qayishqoqlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy xislatlarni tarbiyalash;

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

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

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

**Birinchi bosqich** – xarakat xaqida umumiy mashg'ulot dastlabki tasavvur xosil qilishdan (boshlang'ich ta'minotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur xar qanday xarakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi. YAngi xarakat to'g'risidagi

(uning shakli, ko‘lami, tasir yo‘nalishi, aloxida xolatlari va xokazolar to‘g‘risidagi) dasdastlabki ma’lumotlar va talaba xotirasida jamlangan xarakat tajribasi natijasida bo‘lajak xarakat faoliyatining dasdastlabki mashg‘ulot shakli tuzilishini ta’minlovchi umumiy bog‘lanishlar qaror topadi.

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

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

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

### **3.1 Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirish shartlari**

**Birinchi shart.** Gimnastika mashqlari o‘rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti talabanning tayyorgarlik darajasini aniq baxolashdir. Bunda talabanning potensial imkoniyatlari quyidagi ko‘rsatkichlarga binoan baxolanadi;

- xarakat tayyorgarligi o‘zlashtirilgan xarakatlarining xajmi va xarakteri, xarkatlarni o‘rganishdagi turli qiyinchiliklar, talabada yangi xarakatlardagiga o‘xshash xarakat tajribasining mavjudligi;
- jismoniy tayyorgarligi (yangi xarakatni o‘rganib olishda xal qiluvchi axamiyatga ega bo‘lgan xislatlarning kamolot darajasi);

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

Talabanning qobiliyatini baxolash jarayoni ayni choqda qanday mashq o'rganayoganligiga bog'liq. Gimnastika mashklari esa nixoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi xarakat o'rganalivotgandagi xar bir aniq xolda talabanning imkoniyatlarini aniqlash o'zgartirib borish mumkin.

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

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

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

### **3.2 O'rgatishning didaktik usullari**

Gimnastikada o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik usullari asosiy faoliyat qo'llanmasi xisoblanadi.

**Onglilik va faolilik usuli.** Gimnastika mashqlari sportchining jismoniy, xarakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. YAngi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faolilik usuli talabalardan eng avvalo xarakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifani xal etishda qiziqib va ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi.

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

### **O'z faoliyatining natijalarini baxolash;**

- shaklli (og'zaki, grafik, yozma, xayolda takrorlash) usullardan foydalanib xarakat texnikasini tasvirlash;
- yangi xarkatni o'zlashtirish bilan bogliq bo'lgan shaklli qiyinchiliklarni engish;
- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;
- murabbiyga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga xarakatni o'rganishda yordam berish.

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

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

**Osonlik usuli.** Talabalarga ular kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks xolda talabalar mashg'ulotlarda qiziqmay qo'yadilar. Biroq osonlik usuli sportchilarni qiynichiliklarni o'rgatish zaruratini mutlaqo inkor etmaydi.

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

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

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

-harakat faoliyatini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;

-shaklli xarakat vazifalarini xal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun xarakat texnikasini muntazam takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;

-talabalarning ishga ishtiyoqi va aktivligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashlab borish shaklini nazarda tutad

### **3.3 Gimnastik mashqlarga o'rgatish uslublari**

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

**Birinchi guruh.** O'rganish uslublariga quyidagilar kiradi

-og'zaki uslub universal uslublardan biri bo'lib talabalar bilan munosabatda bo'lish jarayoniga o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamalaridan foydalanish aloxida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki shu atama yordamida murabbiyning talabalarga nutq orqali ta'sir etishi aniq va kiska bo'lishiga erishish mumkin;

-xarakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish uslubi namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni ijro etish yo'li bilan ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, tovushli va nurli orientrlar, ovozlari berish, xarakatning ayrim o'lchovlari xaqida miqdoriy axborot berish va talaba tomonidan xarakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

-standart mashq uslubi bu uslub mashg'ulot mashg'uloti sharoitida xarakat ko'nikmasini mustaxkamlash maqsadida xarakatni mustaqil bajarish bilan belgilanadi;

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

-o'rgatishning o'yin va musobaqa uslubi talabalarning o'zaro raqobat qilishni yoki xarakatdan muayyan erishish uchun ma'suliyat sezishni nazarda tutadi. Mazkur o'rgatish uslublari xarakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi.

**To'rtinchi guruh** O'rgatish uslublari. Yangi xarakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan mashg'ulot shakllari uslublardan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritimlash mashg'ulot shakli turlaridan biridir. Algoritmik turdagi topshiriqlar o'quv materiallarini pedagogik texnologiyalar asosida qismlarga (dozalar, porsiyalar yoki o'quv vazifalariga) bo'lishini va ana shu qism vazifalarini talabalarga qat'iy aniq tartibda birin ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarni birinchi qismi o'rganib bo'lgandan keyingina ikkinchi qismga o'tish xuquqi beriladi.

#### **Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:**

- topshiriqlar yoki o'quv materiallarining qismlari xar bir faoliyat turini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymasligi va u kimlarga mo'lajallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak;
- algoritmik turdagi topshiriqlar bitta xarakat faoliyati uchun xam, tuzilishi jixatidan o'xshash xarakatlar qismi uchun xam tuzilishi mumkin;

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

Topshiriqqa binoan o'quv materiali qismlarni o'rganish tarkibi ular orasidagi aloqadorlikka karab belgilanadi. Algoritmik turdagi topshiriqning xar bir vazifalar qismi muayyan maqsadni xal qilishga qaratilgan bo'ladi. CHunonchi, o'rganiladigan xarakat faoliyatini boshlanishi va tugallanishidagi dasdastlabki va pirovart xolatlarni o'zgartirishga mo'ljallangan mashqlarni esa o'quv vazifalarni ikkinchi qismini o'z ichiga olishi kerak.

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

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

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

- O'quv vazifalarning ana shu qismlarning bajargandan keyin, xarakat osonlashtirilgan sharoitda trenajyorda, talaba yordamida texnika vositalaridan foydalanib va xokazo (yaxlit o'rganiladi)
- Xar bir o'quv vazifasini o'rganayotganda topshiriqlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganligini nazorat qilish orqali o'quv jarayonini faol boshqarish imkoniyati yaratiladi.
- Yaxlit o'rganish uslubi qo'llanishning iloji bo'lmaganda yoki samarasi bo'lmaganda kam bo'lganda algoritmik turdagi topshiriqlardan foydalanish kerak. Bu turdagi topshiriqdan, odatda texnik jixatdan murakkab mashqlarni o'rganishda foydalaniladi.



## **Mashq o'rgatishning usullari**

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning uslubiy tomonlari nixoyatda xilma-xil. Quyidagilar eng samarali va o'rganish tajribasida ko'p foydalanadigan usullar qatoriga kiradi.

### **Harakat texnikasi xaqidagi tasavvurni xosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:**

- 1.** murabbiyning talabalar bilan nutq orqali munosabatida bo'lishni so'zlab berish, suxbatlashtirish, tushuntirish, muxokama qilish va boshqa shakllari xar bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa va tushunarli bo'lgan vaqtdagina ancha samarali va ta'sirli chiqadi: shunday xolda murabbiy bevosita yangi mashq o'rganish oldidan tayorgarlik ishini mufaqqiyat bilan o'tkazishi xamda o'rganish jarayonini va boshqara bilishi mumkin:
- 2.** ko'rgazmali qurollar (kinofonogrammalar, jadvallar, odam gavdasi yassi simdan yasalgan va boshqa modellari, multifikatsion rasmlar va boshqalar) ko'rsatish, namoyish qilib chiqishi mashqni bajarib ko'rsatish shaklidan mo'ljallardan foydalanish lozim:
- 3.** mashk texnikasi elementlarning grafik tasvir ko'rinishiga modellashtirish ketma-ket xarakatlarni sportchi gavdasi modelda qayta tasvirlab ko'rsatish, xarakat texnikasini og'zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika vositalari yordamida xarakatning ayrim qisimlarini qayta tasvirlash ko'rsatish bu talabani, aktivlashtiradi va o'rganishning asosiy vazifasi bo'lgan xarakat ko'nikmasi shakllanishini xal qilishga yordam beradi.

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

Ko'maklashish va ximoya usullarning maxsus bir guruhi murabbiy bilan talabaning birgalikdagi faoliyati, vaziyati bilan bog'liq. Masalan, talaba xarakat vazifalarini amalda bajarishga kirishar ekan unga xatoni tuzatish texnika detallarini aniqlash yoki xavfsizlikni ta'minlash yoki jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. SHu

maqsadda murabbiy aloxida bir shakl xolatini qayd etishda, xarakterlar ketma-ketligini bafurja takrorlashda, mashqni yaxlit taqlid qilib chiqishda talabaga yordam beradi. Bunda murabbiy talabani xarakterini sekinlatib, suniy qarshilik xosil qiladi, ximoyasini ta'minlab boradi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'llanish samaradorligi ko'p jixatidan murabbiyning qobiliyatiga bog'liq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bo'lgan eng yaxshi usulni, talabani qaysi tomonidan yondoshishni va birgalikdagi faoliyati usulini tanlab bilishi kerak. SHuning uchun murabbiy o'zining amaliy faoliyati davomida xamma usullarni maxsus o'rganib va takomillashtirib bilishi kerak.

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

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

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

Takdil signallarni mashq bajarayotganda talabani ko'rish, masofa olish qiyin bo'lgan xollarda qo'llansa bo'ladi. Talaba o'ziga nimagadir suyanib mashq bajarayotganini his etishi, unga xarakterni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rinishi

va xarakterga tuzatish kiritishga xamda mashq o'rganishni davom ettirishning oqilona usullarini tanlashiga yordam beradi. Murabbiyning sun'iy takdil signallar xosil qilinishi (talaba gavdasining ayrim qismlariga qo'l tekkizib qo'yishi) xam talabaga xarakterning to'g'ri vaqtlarini aytib beradi. Bu usulining samaradorligi murabbiy professional maxoratining taraqqiyot darajasiga bog'liq. Yangi gimnastika mashqlarini o'rganish jarayonida xarakter xil qo'shimcha masofalarni birga qo'shib qo'llanish – o'rgatish uslubiyotining talabalardan biridir.

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

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

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

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

1. O'rgatishning boshida murabbiy talabaning yangi mashqini o'zlashtirishga qanchalik tayyor ekanini aniqlab olishi kerak. Buning uchun murabbiy:
  - mashqlarni o'rganishi jarayonida talabadan bo'lgan barcha xarakter tajribasini va individual xususiyatlarini xisobga oladi;

- talabaning xatti-xarakatlarini kuzatib, u bilan suxbatlashib, uning ayni vaqtidagi xolati va kayfiyatini baxolab boradi;
  - talaba funksional tizimlarning imkoniyati to'g'risida tasavvur olish uchun tibbiyot kuzatishlari ma'lumotlarini o'rganadi;
  - talabaning tayyorligini ko'rsatadigan jixatlardan (xarakatchanlik, jismoniy yoki boshqa jixatlardan) bo'linib baxolash uchun nazorat topshiriqlar tanlaydi yoki yangi mashqlarga o'xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi.
2. Murabbiy talaba xaqidagi ma'lumotlar va yangi mashq texnikasiga oid bilimlarga asoslanib reja tuzadi, o'rgatish uslubi va usullarini tanlaydi.
  3. Murabbiy talabani yangi xarakat bilan tanishtiradi. Murabbiy bilan talabaning xarakat ko'nikmasini shakllantirish maqsadidagi bevosita aloqasi ana shundan boshlanadi. Buning uchun murabbiy:
    - kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini ifodalaydi;
    - talabaga qo'yiladigan talabalarni aniqlaydi;
    - talaba biladigan xarakatlar ichidan yangi xarakatga o'xshashlarini belgilab chiqadi;
    - talabaning zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi, mashqni o'zlashtirish rejasini belgilaydi.
  4. Murabbiy bilan talabaning bundan keyingi ishlari o'rganayotgan mashq texnikasi asoslari xaqida o'rgatishning: ko'rsatib berishi, tushuntirishi, modellaridan xarakat bo'limlarini ko'rsatishi va boshqa shu kabi tegishli usullar yordamida tasavvur xosil qilishiga qaratilgan bo'ladi.

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

5. SHundan keyin murabbiy talabaga mashqni, jumladan, quyidagicha bajarishni taklif qiladi:

xarakatni yoki aloxida xolatini taqlid qilib qo'rsatish;

mashqni xarakatining ayrim vazifalarini ajratib ko'rsatishi uchun ko'maklashib past sur'at bilan bajarilishi;

xarakatini maksimal oson sharoitda, masalan, trenajyorda takrorlash.

Bunday faoliyat ayrim muskul sezgilari bilan (xarakat axboroti yordamida) mashq qilish texnikasi xaqidagi ma'lumotlarni to'ldirishga yordam beradi.

6. Talabaning mashq bajarish jarayonida murabbiy:

Xarakatlar bajarilishni kuzatib, shakl, usul va aloqalardan foydalanib, yordamlashib, topshiriqning bajarilishi natijalari taxlil qilib borish va zarurati bo'lganda talaba xarakatlarini ijro etish davomida tuzata borish yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l-yo'riqlar berib borish kerak.

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

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

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

7. Mashq texnikasining mustaxkamlash va takomillashtirish uchun talaba murabbiy rahbarligida xarakatni mustaqil bajarishni davom ettiradi.

## **Xulosa va amaliy tavsiyalar**

Muammoning nazariy anglanishi va tajriba tadqiqotlarining ilmiy asoslangan natijalari quyidagi **xulosalar** va tavsiyalarni shakllantirish imkoniyatini berdi:

1. Maxsus adabiyotlarning tahliliy sharhi shuni qo'rsatadiki, gimnastika pedagogik fan sifatida bo'lajak pedagog kasbiga o'ziga xos maxsus talablar qo'yadi. U gimnastikani sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya imkoniyatlarini yaxshi bilishi, gimnastika atamalarini bilishi va foydalana olishi, mashg'ulotlarda mumkin bo'lgan jarohatlanishlar, jismoniy va psixologik o'ta zo'riqlashlarni oldini olish usullarini o'zlashtirishi; o'qitish uslublarini, xar xil shakldagi gimnastika mashg'ulotlarini, jumladan dars o'tkaza olishi; gimnastikani sport turi sifatida muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan psixomotor qobiliyatlarni o'rganish hamda rivojlantirish maqsadida gimnastika mashqlaridan foydalana olishi, mehnat, amaliy harakatlarni egallashi, pedagog-murabbiyning uslubiy maxoratiga ega bo'lishi kerak.

2. Gimnastika o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi, sog'liqni mustaxkamlashga va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Biroq ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlilining ko'rsatishicha, o'quv materialini rejalashtirish texnologiyasini batafsil va tizimli ochib beruvchi, darslarda va mustaqil mashg'ulotlarda an'anaviy hamda no'anaviy gimnastika mashqlari vositalaridan foydalanish yo'llarini yoritib bergan adabiyotlar yo'q. Zamonaviy uslublar va vositalardan foydalanish hozirgi kunda deyarli yo'q bo'lgani uchun, bu hol asosiy va sport gimnastikasi bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash sifatiga salbiy ta'sir qilmoqda.

3. Birinchi kurs talabalarining dastlabki tadqiqotlarning boshlang'ich bosqichida maxsus-harakat tayyorgarliklari ekspert bahosi qo'yidagilarni ko'rsatdi;

- gimnastika ixtisosligiga o'qishga qabul qilinganlar oddiy saflanish, URM va amaliy mashqlarni (maktab dasturidagi mashqlar), shuningdek, gimnastika

ko'pkurashi elementlaridan ko'p qismini tushuntirishni, namoyish qilish va o'tkazishni bilmaydilar;

- tekshirilayotgan guruxlarning ko'pchilik talabalarida maxsus-xarakat tayyorgarligi darajasi tasniflash dasturi talablaridan past va mos ravishda  $6,32 \pm 0,47$  va  $5,40 \pm 0,50$  ball atrofida o'zgarib turadi;

- snaryadlarda bajariladigan mashqlarni o'rgatish va takomillashtirishga ajratilgan vaqt rejalashtirilganidan 23,5% gr kamroq edi. SHuning uchun ko'pkurashning uchta turi o'rniga kurs rahbarlari mashg'ulotlarni faqat ikkita turidan o'tkazishga majbur bo'ldilar, bu talabalarga dasturdagi mashqlarni izchil o'zlashtirishga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga va o'quv amaliyoti talablariga muvofiq ko'pkurash turlarida talabalar bilan to'liq xajmda mashg'ulotlar o'tkazishga yordam berdi.

4. O'quv mashg'ulotlari xronometraji shunday xulosa qilishga imkon berdiki, saflanish, umumiy rivojlantiruvchi (URM) va amaliy (AG) mashqlarga o'quv mashg'ulotida etarlicha hajmda vaqt ajratilganda (mos ravishda  $3,8 \pm 1,23\%$ ;  $21,7 \pm 0,63\%$  va  $29 \pm 0,25\%$ ) talabalar dastur materiallarini baribir bo'sh o'zlashtirdilar. Tekshirilayotgan tayyorgarlik vositalarining bajarilish natijalari rejalashtirilayotgan natijalardan past va mos ravishda  $7,27 \pm 0,71$ ;  $6,12 \pm 0,30$  va  $6,83 \pm 0,44$  ball atrofida bo'ldi. Ayni paytda ekspertlarning ko'p yillik pedagogik tajribasi, shuningdek, maxsus adabiyotlar ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, talabalarda bu gurux mashqlar bo'yicha bilim va ko'nikmalar hajmi maktab amaliyotiga tayyorgarlik ko'rishning yakunlovchi bosqichida kamida 8-9 ball bo'lishi kerak.

5. Tajriba tadqiqotlari natijalari biz tomonimizdan ishlab chiqilgan tajriba guruhi talabalarini tayyorlash dasturi samaradorligini xolisona baholash va uning amalga oshirilishiga yordam beruvchi ahamiyatli omillarni aniqlash imkoniyatini berdi. Aynan:

- harakat (xoreografik va koordinatsion) tayyorgarlik 22,3% ga va jismoniy tayyorgarlik 16,5% ga o'sdi, bu tajriba guruhi talabalariga uchinchi razryadning ancha murakkab dasturini o'zlashtirishga imkon berdi (2-semestr);

- bu ikkinchi razryad elementlarini o'z vaqtida o'rganishga kirishishga va beshinchi semestrda boshlab ( $8,07 \pm 0,24$  ball) etarlicha bir xil ( $V = 5,5\%$ ) va barqaror, 6-semestrda qadar o'sib boruvchi ( $18,52 \pm 0,47$  ball) hamma snaryadlardagi tasniflash to'sig'idan va nazorat guruhining ko'pkurash uchun o'rtacha ballidan ( $8,06 \pm 0,78$  ball) ortiq bo'lgan natija ko'rsatishga imkon yaratdi;

- nazorat guruxi o'quvchilarining maxsus harakat tayyorgarligi natijalari ekspertlar tomonidan dastlabki tadqiqotlar bosqichida qayd qilingan ma'lumotlardan ( $7,6 \pm 1,43$  va  $7,11 \pm 1,11$  ball) ishonchli oshmadi ( $P > 0,05$ ).

6. Nazorat guruhining ko'p sonli qatnashchilari dastali otda, xalqalar va bruslarda bajariladigan mashqlarni to'laqonli egallay olmadilar, biz buni dastlabki tadqiqotlar bosqichida qayd qildik. Bu snaryadlarda o'rtacha ball  $7,65 \pm 0,60$  ball atrofida, ayni paytda bu ko'rsatkich tasniflash talablariga muvofiq  $8,5 \pm 0,50$  balldan kam bo'lmasligi kerak. Bu birinchi navbatda biz avval ham kuzatgan jismoniy tayyorgarlikning etishmasligi, ya'ni past darajadagi imkoniyatlarga va koordinatsion qobiliyatlarga bog'liq.

7. Korrelyasiya tahlili natijalari tajriba guruhi talabalarining tayyorgarlik dasturi katta ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi. O'sib borgan koordinatsion qobiliyatlar dastur elementlariga o'rgatish ( $r=0,82$ ) va TG talabalarining bazaviy sifatlarini izchil rivojlantirish ( $r=0,95$ ) muvaffaqiyatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qildi.

Aniqlanishicha, ommaviy razryadlar dasturini egallash bosqichida xoreografik tayyorgarlik yakuniy natijaga jiddiy ta'sir qilmaydi ( $r=0,15$ ). Bunda bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan yuqori darajadagi o'zaro bog'liqlik bundan mustasno ( $r=0,73$ ). Bu shunga bog'liqlik, ikkinchi razryadning erkin mashqlari



dasturida xoreografik mashqlarning ijro etilish mahorati baholanadi. Ularning bajarilishi musobaqa kombinatsiyalari bahosiga ta'sir ko'rsatishi mumkin edi.

8. «Gimnastika» fanini o'rganish jarayonida tajriba guruhi talabalari asosiy gimnastikani yuqori darajada o'zlashtirganliklarini ko'rsatdilar. Dasturning ko'rib chiqilayotgan bo'limi nazariyasi yuzasidan bilimlar darajasi ( $9,07 \pm 0,27$  ball) va ularning o'quv va pedagogik amaliyot jarayonida amalga oshirilishi ( $8,87 \pm 0,37$  ball) tajriba guruhi talabalarida nazorat guruhiga nisbatan (mos ravishda  $P < 0,01$  da  $7,17 \pm 0,77$  va  $6,15 \pm 0,76$  ball) ishonchli tarzda yuqori.

Talabalarning har tomonlama harakat tayyorgarligi ularda amaliy malakalarni shakllantirish vazifasini hal etishga kirishish imkonini berdi. O'qish tugashi bilan (8-semestr) talabalar tomonidan o'quv amaliyoti talablarining bajarilishi uchun olingan o'rtacha baho  $8,55 \pm 0,77$  ball atrofida o'zgarib turadi: nazariy bo'lim uchun  $8,71 \pm 0,39$  ball, amaliy bo'lim uchun  $8,0 \pm 0,46$  ball bo'ldi.

### **Amaliy tavsiyalar**

1. Ikkinchi razryadning elementlari va kombinatsiyalarining ko'p qismi birinchi kurs talabalari uchun g'ayrioddiy va avvalgi harakat tajribasi bilan solishtirganda yangi hisoblanadi. Hattoki, oldinga va orqaga ag'darilishlar, salto va tasniflash dasturidagi ko'p elementlar guruhi, tananing fazoda g'ayrioddiy holatlari bilan bog'liq bo'lgan boshqa elementlar bu talabalarga qiyinchilik tug'diradi. SHu sababli qiyin vaziyatlarda pedagog-murabbiy talabalarga yordam ko'rsatish tariqasida quyidagi metodik usullarni qo'llashi lozim:

- a.mashq, harakatlarning tuzilishi haqida yanada yaqqolroq tasavvurlar hosil qilish (namoyish qilish, videoyozuvni ko'rsatish va h.k.);
- b.yaqinlashtiruvchi va tayyorgarlik mashqlarini qo'llash;
- c.v) jismoniy yordam ko'rsatish hamda ishonchli ehtiyotlash choralarini ta'minlash;
- d.g) ayrim holatlarni ushlab turish va mashq bo'ylab «olib o'tish»;

e.maxsus yordamchi vositalar (havfsizlik kamari, belbog‘i, porolonli valik, o‘ramlar) va trenajyorlarni qo‘llash;

f.gimnastikachining avvalgi tajribasidan kelib chiqib, o‘rganilayotgan mashqqa yoki alohida harakatlarga o‘xshash mashqni izlab topish;

g.j) gimnastikachilarni o‘rgatish va tarbiyalash jarayonida individual hamda shaxsiy yondashuvlarni qo‘llash.

2. Harakatlar koordinatsiyasi, statik va dinamik kuch, kuch chidamliligi, bo‘g‘imlardagi harakatchanlik va ularning ko‘pkurash turlarida «utilizatsiyalanishi» gimnastikachining maxsus qobiliyatlari hisoblanadi:

1.turnikda bajariladigan mashqlarni muvaffaqiyatli egallash uchun elka bo‘g‘imlarida yaxshi harakatchanlik, qo‘llar, qorin pressi va orqa mushaklari kuchi kerak bo‘ladi;

2.bruslarda elka va tos-son bo‘g‘imlaridagi harakatchanlik, qo‘l mushaklari va yuqori elka kamari mushaklarining dinamik hamda statik kuchi, kuch chidamliligi lozim;

3.tayanib sakrashni egallash yaxshi sakrovchanlikni, harakat koordinatsiyasini, fazoda mo‘ljal ola bilishni, qat’iylik va dadillikni talab qiladi;

4.erkin mashqlarda muvaffaqiyat egiluvchanlikka, harakat koordinatsiyasiga va sakrovchanlikka bog‘liq;

5.xalqalarda dinamik va statik rejimlarda kuch qobiliyatlarini namoyon qilish, elka va tos-son bo‘g‘imlaridagi harakatchanlik taqozo etiladi;

6.dastali otda natija yuqori darajadagi harakat koordinatsiyasiga, dinamik kuch, kuch va koordinatsion chidamlilikka, tos-son bo‘g‘imlaridagi harakatchanlikka bog‘liq.

3. 1,2,5 va 6-semestrlar ish dasturlari bo‘limlarini rejalashtirishda SPMO kursi mashg‘ulotlarining tayyorlov (10 daq) va yakuniy (5 daq) qismlariga amaliy gimnastika mashqlarini maxsus-harakat va kasbiy-amaliy jismoniy sifatlarni qo‘shimcha va samarali rivojlantirish vositasi sifatida kiritish oqilona ish bo‘ladi.

Birinchi semestr - oddiy tirmashib chiqish va emaklab yurish mashqlari. Oddiy osilib turishda tirmashib chiqish. Ikki va uch usulda tirmashib chiqishni o'rgatish. Bitta qo'lda arqonga tirmashib chiqish. Muvozanat mashqlari (past va baland xoda, to'ntarilgan o'rindiq). Aylanma mashg'ulot shaklida emaklab o'tish, chuqurlikka sakrash mashqlari (porolonli chuqurga sakrash, stoldan yoki otdan turib sakrash).

Ikkinchi semestr - yuk ko'tarish va olib o'tish mashqlari. Chuqurlikka sakrashlar. Muvozanat mashqlari (baland xoda yoki to'ntarilgan o'rindiq: yanada qiyinlashtirilgan sharoitlarda – yon bilan, orqamacha, bir oyoqda, sakrab harakatlanish). Burchak bo'lib arqonga tirmashib chiqish (vaqtni hisobga olmagan holda) (h=4-5 m, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish).

Beshinchi semestr - muvozanat mashqlari. YUK yoki sherik bilan tirmashib chiqish. Vaqt uchun burchak bo'lib arqonga tirmashib chiqish (h=4 m). Harbiy-amaliy jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Oltinchi semestr - yukni texnika va vaqt uchun ko'tarish va olib yurish mashqi. Vaqt uchun burchak bo'lib arqonga tirmashib chiqish (h=4 m). Muvozanat mashqlari. Oddiy sakrashlar. Harbiy-amaliy jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

4. Tajribada asoslandiki, talabalarni asosiy gimnastika mashqlariga akademik mashg'ulotlar jarayonida o'rgatish, ularni takomillashtirishni va kelgusida bilim va ko'nikmalarni nazorat qilishni SPMO kurslarida o'tkazish samaraliroq hisoblanadi.

#### **Mashg'ulotlarning:**

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

- asosiy qismiga - snaryadli gimnastikani, AG mashqlarini;

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

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI

### I. Normativ – huquqiy hujjatlar, siyosiy adabiyotlar:

1. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат.- Т.:Ўзбекистон. 1992.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. – Т: Шарқ, 1997.
3. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда. Т.:Ўзбекистон. 1999.
4. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. – Т: Шарқ, 1999.
5. Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади // Халқ сўзи. – Тошкент: 2004 (8.12.2004 й.).
6. Каримов И. Ўзбекистон-келажаги буюк давлат. Тошкент-1992 йил.
7. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. – Т.: Маънавият, 2008. – 174 б.
8. Ш.М. Мирзиёевнинг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. Lex.uz
9. Ш.М. Мирзиёев. “Жисмоний ва маънавий етук ёшлар – эзгу мақсадларимизга етишда таянчимиз ва суянчимиздир” мавзусида “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракатининг IV курултойидаги нутқи. Халқ сўзи. 2017 йил
10. Баркамол авлод орзуси (“Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”ни амалга ошириш борасидаги публицистик мулоҳазалар).-Т.:Шарқ.1998.
11. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» қонуни (Янги таҳрирда). 2000.
12. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни. 1997.
13. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида» қарори. 1999. 27 май.
14. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”, Тошкент, 24. 10. 02 й.
15. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Соғлом авлод учун давлат дастури». 1997.
16. Ўзбекистон Республикасининг Олий таълим муассасаларида “Талабаларни малакавий амалиёти намунавий Низоми” -1998 й. 30 октябрь.
17. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271–сонли қарори.
18. Умумий ўрта таълимнинг ДТС ва ўқув дастури, Шарқ, Тошкент, 1999.

## II.Darslik, o'quv qo'llanmalar, monografiya va risolalar

19. Абдумаликов Р. Юнусов Т. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таоминлашнинг ривожлантириш», методик тавсиянома, Тошкент, ЎзДЖТИ, 1992 й.
20. Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. Фарғона, 1999.
21. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Фарғона, 2001.
22. Абдуллаев Ш. Д. Зарипов Я.К Мубораков Х. «Умумталим мактабларида ўқувчилар билан ўзбек миллий ҳаракатли ўйинларини ўтказишда маънавий тарбиянинг ўрни». Услубий қўлланма.- Тошкент “Никон”, 2003. – 65 бет.
23. Абдуллаев Ш. Д. Нарзуллаев М.Ф «Малака ошириш курсларида жисмоний тарбия бўйича давлат талаблари бажарилишининг диагностик тахлили» . Услубий қўлланма. – Бухоро 2004.
24. Абдуллаев Ш.Д. Сатторов А. «Ўқувчи тарбиясида мактаб ва оила ҳамкорлиги.» Ўқув – услубий қўлланма. Тошкент “Мухарир”, 2011. 75 бет.
25. Абдуллаев Ш.Д. Тошев А.Т Хайруллаева О.Ш «Баркамол авлодни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни». Ўқув – услубий қўлланма. Бухоро, х\к “Прмз”, 2012. 108 бет.
26. Abdullayev Sh.D., Arslonov Q.P., Ibragimov M.B «Jismoniy madaniyat darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish» Uslubiy qo'llanma.-Buxoro 2016.
27. Abdullayev Sh.D., Xayrullayeva O. Sh., Xayrullayev Sh. Sh. «O'zbekistonda xotin-qizlar sporti harakati» Uslubiy qo'llanma.-Buxoro 2017.
28. Арслонов Қ.П., Абдуллаев Ш.Д., Юсупова З.Ш Бошланғич синфларда жисмоний соғломлаштириш технологиялари Ўқув – услубий қўлланма. Бухоро. “Дурдона”нашриёти 2018йил.
29. Акрамов А.К. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тарихи. Ўқув қўлланма. ЎзЖТИ нашри. 1997.
30. «Алпомиш ва Барчиной» махсус тестлар. Т., 2000.
31. Ашмарин В.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.
23. Атоев А.К. Фарзандларингиз баркамол бўлсин. Тошкент. Ибн.Сино. 1990 йил.
24. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности в борьбе как основной фактор совершенствования методики тренировки //Научные труды ВНИИФК.- Москва, 1996.-С.21-31.
25. Бакиев З. А. Тастанов Н. А. Индивидуализация техникотактической подготовки борцов основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогик таълим. - Тошкент 2008. - №3-Б. 125-130.
26. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки //Теория и практика физической

- культуры.-Москва, 1993.-№8. -С.21-27.
27. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры.- Москва, 1998.- №7. -С.41-54.
28. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле //Теория и практика физической культуры.-Москва, 1991.- №2.- С.9-12.
29. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.: ФиС, 1985. -176 с.
30. Ганчарова О.В. Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005. 108-бет.
31. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т.: Медицина, 1987.- 223 с.
32. Годик М.А. Исследование факторной структуры скоростных двигательных способностей человека: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 1966. - 23 с.
33. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. -135 с.
34. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов //Современная система спортивной подготовки.- Москва, 1995. - С.136-165.
35. Годик М. А., Вальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния спортсменов //Теория и практика физической культуры. Москва, 1994.-№6. -С.24-31.
36. Загайнов Р.М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона. “Спортивный психолог” журналы №1(4), 2005, 4-6 б.
37. Жисмоний тарбия ва спорт луғати, 1-2 қисм. ЎзДЖТИ нашриёти. 1983
38. Зациорский В.М. Спортивная метрология. М.: ФиС, 1982.- 256 с.
39. Зубаревич Е. Н., Овчаров А.В. Современная система спортивной подготовки. - М.: ФиС, 1995. - 138 с.
40. Игуменов В. М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993.-128 с.
41. Илюшин С.А., Собкин Б. Л. Персональные ЭВМ в учебном процессе. - М.,1992. -114 с.
42. Кабанов А.А. Опорность как принцип развития координации движений в борьбе //Теория и практика физической культуры. - М., 2002. -№9. - С.46-49.
43. Иванов В.С. Основы математической статистики: Учеб. пособие для ИФК. -М.: ФиС, 1990. -160 с.
44. Иванков Ч.Т. Теорические основы методики физического воспитания. М., 2000.
45. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. М., 1978.
46. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., ЎзДЖТИ нашри. 2001.
47. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. -

Новосибирск, 2002. - 479 с.

48. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС, 1988. -208 с.

49. Керимов Н.А. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук.- М., 1990. - 24 с.

50. Керимов Н.А. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе //Олимпия ҳаракатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVI Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига багишланган: III Республика илмий-амалий анжумани муаммолар тўплами. 27 апрел 1999. -Тошкент, 1999.-Б. 113-116.

51. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т.: ЎзДЖТИ, 2001. - 286 с.

52. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. -245 с.

53. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: ЎзДЖТИ, 2004. -264 с.

54. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса: (научно-методическая разработка) - Т., 1998. -116 с.

55. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. М., 1-том, 1951.

56. Маmiaшвили М.Г., Акопян А. О., Игуменов В.М., Блеер А.Н. Функциональная схема управления процессом совершенствования в видах единоборств //Актуальные проблемы спортивной борьбы - Москва, 1998. - С.8-11.

57. Маmiaшвили М.Г., Игуменов В.М., Акопян А.О. Целевая комплексная программа подготовки сборной команды России по греко-римской борьбе к Олимпийским играм 2000. -Москва, 1996-59 с.

58. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. - СПб.: СПб университета, 1993. - 180 с.

59. Манолаки В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростносиловых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: - Санкт-Петербург, 1993. - 66 с.

60. Манолаки В.Г. Педагогический контроль за уровнем подготовленности квалифицированных дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л., 1990. - 24 с.

61. Матвеев Л.П. Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - Москва, 1995. -№12. -С.49-52.

62. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - Москва, 1995. -№12. -С.49- 52.

63. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки //Теория и практика физкультуры. - Москва, 2000. -№3. -С.21-25.

64. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. - М.: ФиС, 1997. -304 с.

65. Матвеев Л.П. Теория физической культуры. - М.: ФиС, 1991. -395 с.
- 66.Матвеев Л.П. Обхая теория спорта. М., 1997.
- 67.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
- 68.Матеев.Л.П тахрири остида “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Ўз ДЖТИ. -1991й
69. Панков В.А. Применение современных технологий для повышения эффективности тренировочного процесса борцов (юниоры) греко-римского стиля.- М.: РГАФК, 1999. - 22 с.
70. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник. - Киев: Олимпийская литература, 1997. -584 с.
- 71.Платонов В.Н., Суслов Ф.П. Структура мезоциклов и микроциклов подготовки //Современная система спортивной подготовки. -М.: СААМ, 1995. - С.407-425.
- 72.Подливаев Б.А., Перемышлев Е.С, Игуменова Л.А. Тестирование локальной мышечной работоспособности у борцов греко-римского стиля //Актуальные проблемы спортивных единоборств: (Теория и методика подготовки спортсменов). - М.: ФОН, 2000. -С.13-23.
73. Сучилин А.А., Андреев С.В., Буйлин Ю. Т., Исмаилов А.И., Лапшин О.Б. Футбол, БЎСМ, ОРБЎСМ. Ўқув тренировкани планлаштириш инспектори. М., 1985.
74. Т.С.Усмонхўжаев, М.Б.Алиев, Х.Х.Сагдиев, Ф.К.Турдиев, Ж.А. Акрамов. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. Тошкент -“ИЛМ ЗИЁ” - 2006 йил, 103 бет
75. Халилова Н.И. ва бошқ. Шахсда ўзини-ўзи назорат қилишнинг таркибий тузилмалари. Баркамол авлодни шакллантириш – маънавий тараққиёт омили. Республика илмий-амалий конференция материаллари. Т., 201-бет.
76. Мусикавий ритмик тарбия. А.М. Шлемин, А.Т. Брикинлар тахрири. 1982 йил, Тошкент.
77. Мусикавий ритмик тарбия. Н. Украин тахрири остида. М. «Просвещение», 1979 йил.
78. «Мусикавий ритмик тарбия» А.М. Шлёмин, А.Т. Брикин.-Тошкент: Ўқитувчи. 1982 йил.
79. Мусикавий ритмик тарбия. п.ф.д. А.М. Шлюмин тахрири остида. Жисмоний маданият институтлари талабалари учун дарслик. рус тилидан таржима. Т. «ўқитувчи», 1982 йил, 116 бет.
80. Мусикавий ритмик тарбия ва ўқитиш услубияти фанидан дастур. 1985 йил.М. «просвещение».
81. Жисмоний тарбиядан ўрта ва умумтаълим мактаблари ўқувчилари учун дастури. тошкент, 1996 йил. республика ўқув-услубий ишлар нашриёти
82. Гимнастика. Дарслик. Тошкент, 1982.
83. Умумривожлантирувчи машқларни ўтказиш усулияти. А.К.Эштаев., 2004.
84. Гимнастика дарси. А.К.Эштаев., 2004.
85. Болалар боғчасида жисмоний тарбия. М.К.Каримов., 2004.
86. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. М.К.Каримов., 2003.



87. Саф машқлари ва уларни ўргатиш услуби., 2003.
88. Гимнастика кўпкураш турларида ёрдамчи машқлар., М.К.Каримов., 2002.

### **III. Ilmiy jurnaldagi maqolalar**

89. Игуменов В.М., Шиян В.В. Проблема планирования предсоревновательной подготовки в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры.-Москва, 1998. - №5. - С.61.
90. Керимов Ф.А., Рузиев А.А., Рахимов М.М. Контроль соревновательной деятельности борцов //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 10- летию независимости Республики Казахстан. - Алматы, 2001. - С.353 - 354.
91. Кипор Г.В. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах //Теория и практика физической культуры. -Москва, 2002. - №10. - С.30-38.
92. Князев А.Н. Метод анализа и системного синтеза динамики движений //Теория и практика физической культуры. -Москва, 1993.- №3. - С.32
93. Медведь А.В., Шахлай А.И. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде //Теория и практика физкультуры. -Москва, 2000. -№6. - С.31-35.
94. Миндиашвили Д.Г., Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А. Планирование подготовки борцов в 4-летнем олимпийском цикле //Актуальные проблемы спортивной борьбы. - М.: ФОН, 1998. -С.4-9.
95. Панков В.А. Впереди - Афины-2004 (анализ результатов выступлений сборных команд РФ по дзюдо, вольной и греко-римской борьбе) //Теория и практика физической культуры. -Москва, 2003. - №10. -С.50-52.
96. Платонов В.Н. Двигательная активность спортсмена. -М.: ФиС, 1992.- 326 с.
97. Платонов В.Н. О концепции периодизации спортивной тренировки и развитии общей теории подготовки спортсменов //Теория и практика физической культуры. -Москва, 1998. -№8. -С.23 - 29.
98. Подливаев Б.А. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на Олимпийском турнире в Сиднее //Теория и практика физической культуры. -Москва, 2001.-№9. - С.33- 41.
99. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры. - Москва, 1999. -№1. - С.55-58.
100. Эрцеган М. Цель тренировки ранние современной соревновательной модели // Спортивная борьба: сб Информ. метод матер. -М.: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990. -№1.-С9-10.

101. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дис.... д-ра. пед. наук -Т., 1992.- 40с.

102. АбдиевА.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - Т., 1994. -24с.

103. АбдуллаевШ. Д. Физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа среди детей и «трудных» подростков по месту жительства: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - Т., 1995. -21с.

104. Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. - Т., 2004.-51с Завьялов Д.А. Современная предсоревновательная подготовка борцов: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1998. - 24 с.

#### **Internet saytlari:**

105. [www.ziyouz.com](http://www.ziyouz.com)

106. [www.google.uz](http://www.google.uz)

107. [Урок-основная форма организации обучения в современной школе | www.repherat.ru/reph/13459.shtml](http://www.repherat.ru/reph/13459.shtml) (24 КБ) 06.02.2004.