

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС  
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

МАХСУС СИРТҚИ БЎЛИМИ

**МИРЗАЕВ МУХИДДИН НОРҚУЛОВИЧНИНГ**

5141900-Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият махсус сиртқи

таълим йўналиши бўйича бакалавр даражасини олиш учун

**“Ўқувчиларда эгилувчанлик сифатларини гимнастик**

**машқлар орқали тарбиялаш”**

мавзусидаги

**БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ**

**Раҳбар**

**катта ўқитувчи  
Султонов Р.Ў.**

Гулистон-2011

## МУНДАРИЖА

<b>КИРИШ</b> .....	3 бет
<b>I БОБ. ЖУМХУРИЯТИМИЗДА ГИМНАСТИКАНИНГ РАВНАҚ</b>	
<b>ТОПИШИ</b> .....	9 бет
1.1. Ўқувчиларда эгилувчанлик сифатларини гимнастик машқлар орқали тарбиялаш.....	9 бет
1.2. Битирув малакавий ишининг ҳолати.....	18 бет
<b>II БОБ. ЎҚУВЧИЛАРДА ЭГИЛУВЧАНЛИК СИФАТЛАРИНИ</b>	
<b>ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ОРҚАЛИ ТАРБИЯЛАШГА ОИД</b>	
<b>ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИ</b> .....	28 бет
2.1. Амалга оширилган ташкилий-методик ишлар.....	28 бет
2.2. Олинган натижалар ва уларни таҳлиллари .....	39 бет
<b>ХУЛОСА ВА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР</b> .....	43 бет
<b>Фойдаланилган адабиётлар рўйхати</b> .....	49 бет

## КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Президентимиз И.А.Каримов “Ватанзимнинг босқичма-босқич ва барқарор ривожланишини таъминлаш – бизнинг олий мақсадимиз” асарида 2008 йил 10 сентябрда “Ватанни шарафлаганлар – эл-юрт ардоғида” мавзусида спортчиларимизни эришган ютуқлари Хитой халқ Республикаси пойтахти Пекинда бўлиб ўтган XXIX ёзги Олимпиада ўйинларида олтин, кумуш ва бронза медалларни қўлга киритган спортчиларимизни, уларнинг устоз ва мураббийларини оқ саройда қабул қилди..

Биз бугун яқинда Пекин шаҳрида бўлиб ўтган XXIX Олимпиада ўйинларида қатнашган ва юксак ғалабаларга эришган спортчиларимизни қутлаш ва тақдирлаш учун тўпландик – дейди давлатимиз раҳбари. – Бугун жаҳон спорт ишқибозлари қатори Ўзбекистонда ҳам миллионлаб мухлислар дунёдаги энг нуфузли мусобақа бўлган ана шу Халқаро Олимпияда беллашувларини қандай кескин ва машаққатли курашлар остида ўтганини кузатиб турди.

Президентимиз ўз нутқларида ёшларимизни жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишларини, қўлга киритган ғалабаларга ўз ҳиссаларини қўшган, уларни тарбиялаб, уларга куч-қувват ва маҳорат бағишлаган устоз-мураббийларни алоҳида таъкидлаб, уларга миннатдорчилик билдирдилар.

Президентимиз аввал ҳам, ҳозирги даврда ҳам спортчиларга катта эътибор бериб, энг катта маблағларни қўпайтириш, бу масалага

эътиборни кучайтиришни доимо диққат ва эътиборга лойиқлигини айтиб ўтадилар.

Президентимиз 2008 йилда Пекин шаҳрида ўтказилган Олимпиада якунларини чуқур таҳлил қилиш ва тегишли хулосалар чиқариш, 2012 йилда Лондонда бўладиган XXX ёзги Олимпиада ўйинларига чуқур тайёргарлик кўриш учун ҳукумат комиссиясини тузиш ҳақида қарор қабул қилди.

Бугунги имкониятдан фойдаланиб, илгари айтган даъватни яна бир бор такрорлаб айтишга ижозат бергайсиз, бўш келманглар, азиз фарзандларим, эртанги кун бизники, марра бизники – деб ўз нутқларида таъкидлаб ўтганлар.

Барчамиз шу даъват билан яшашимиз керак, шу даъватни амалга ошириш учун ўзимизни аямаслигимиз керак – дейди И.Каримов.

Мустақиллигимиздан кейин маънавий қадриятлар, миллий урф-одатларимиз ва анъаналар тикланди, айниқса, жисмоний тарбия билан боғлиқ миллий ўйинларимиз яна юзага чиқди. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда маданий меросимизнинг узвий ва ажралмас қисми бўлган, авлод-аждодларимизга асрлар мобайнида руҳ, жон, соғлиқ ато этиб келган, минг йиллар давомида тарихий маданият бойлигини сақлаб келаётган миллий халқ ўйинларининг ўрни беқиёс.

Ҳозирги кунда ўзбек халқ ўйинларининг нафақат Ўзбекистонда балки, бутун Жаҳон миқёсида ривожланаётганлиги “Жаҳон миллий ўйинлар” гулдастасида ўзига хос ўринга эга бўлаётган даврда

Академик лицей ва касб-хунар коллежларида етарли даражада эътибор берилмаслиги ачинарли ҳолдир.

Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантиришга катта аҳамият берилаётган ҳозирги даврда, жисмоний тарбия мутахассислари тайёрловчи коллежларга катта масъулият қўшди.

Жисмоний тарбия жараёнида айниқса, гимнастика спортнинг асосий етакчи воситаси сифатида ривожланиб бораётган давлатларда жисмоний тарбиянинг анъанавий ва ноанъанавий воситалари мажмуаси киради.

Ўзбекистонни Жаҳон саҳнасига чиқишида, уни дунёга танитишда спорт асосий воситалардан бири бўлиб хизмат қилмоқда. Ўзбек ўғлонлари турли мусобақаларда юқори поғоналарга қўтарилмоқда. 2009 йилда Гулистон шаҳрида ўтказилган “Умид ниҳоллари” спорт ўйинларида бизнинг Гулистонлик спортчиларимиз ҳам ўринларга эга бўлиб, ўзларининг спортга бўлган қизиқишларини намоён қилдилар.

Ўзбекистонда янги пайдо бўлаётган бирлашмалар ва жамғармалар ўз кучларини мужассамлаштириб, бир ёқадан бош чиқариб маҳалла, мактаб, оила ҳаракатларини амалга оширишда жисмонан бақувват, ақдан етук, руҳан соғлом авлод тарбиясида ҳеч қандай маблағларни олмасликлари керак. Ана шу сиёсат фаравон ва мустақил Ўзбекистоннинг пойдеворини мустаҳкам бўлишида устивор давлат дастурига айланиши керак.

Жисмоний тарбия – педагогик жараён бўлиб, одам организмни морфологик ва функционал ҳолатини руҳий ва иродавий

томонларини тарбиялаб, билим, кўникма ва малакаларни яхшилашга, меҳнат ва Ватан мудофасида юқори натижаларга эришишига қаратилгандир. Жисмоний тарбияга тааллуқли вазифалардан келиб чиқиб, унда 2 та томонни кўриш мумкин.

1. Жисмоний маърифатни тарбиялаш.
2. Жисмоний сифатларни тарбиялаш.

Жисмоний машқларни бажариш жараёни инсонга фақат жисмоний томондан таъсир этиб қолмасдан, шуғулланувчиларнинг маънавий дунёсига, ҳиссиётига, иродасига, руҳий тетиклигига ҳам таъсир кўрсатади. Бунинг натижасида қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун кўнгилдагидек шароит яратилади.

Жисмоний тарбия тизими – билим ва кўникмаларни ҳамда қатор вазифаларни ҳал этади: соғломлаштириш вазифаси фуқароларнинг саломатлик ҳолатини мустаҳкамлаш, организмни гармоник ривожлантириш вазифасини таъминлаш, қадду-қоматни тўғри ривожлантиришдан иборат.

Ўзбекистон Маданият ва спорт ишлари Вазирлиги томонидан, шунингдек вилоят хокимликлари қошидаги маданият ва спорт ишлари бошқармаси ва унинг жойлардаги органлари томонидан амалга оширилади. Аҳолини жисмоний тарбиялашни амалга оширишда ёрдам берадиган жамоатчи ташкилотларга Ўзбекистон Республикаси Касаба уюшмалари Федерациясини Жисмоний тарбия ва спорт жамияти, Ўзбекистон Республикаси “Динамо” КСЖ Марказий Ҳарбий спорт клуби, “Баркамол авлод” КСЖ, “Маҳалла”

жамғармаси уюшмаси, “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракати, “Маънавият ва маърифат” ташкилотлари, “Ватанпарвар” ташкилоти ва бошқалар.

**Битирув малакавий ишининг мақсади:** Ўқувчиларида эгилувчанлик сифатларини гимнастик машқлар орқали тарбиялашга оид тегишли имконият ва шароитларни ўрганиш.

Ишнинг мақсадидан келиб чиққан ҳолда битирув малакавий ишининг олдига қуйидаги **вазифалар** қўйилди:

1. Тадқиқот мавзусига оид адабиётларни саралаш, уларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.
2. Умумтаълим мактабларида болани жисмоний тарбиялашда гимнастик машқларни қўлланилишини яхлит тизимини ишлаб чиқиш.
3. Тажриба-синов ишлари натижасига мувофиқ тегишли илмий тавсиялар ишлаб чиқиш.

**Битирув малакавий ишининг предмети.** Ўқувчиларда эгилувчанлик сифатларини гимнастик машқлар орқали тарбиялаш мавзусида гимнастик машқларни ролини мактабда қўллаш жараёни.

**Битирув малакавий ишининг методлари :**

1. Мавзуга оид адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.
2. Кузатиш.
3. Суҳбат.
4. Аҳамиятига қараб саралаш.
5. Математик-статистик таҳлил.

**Битирув малакавий ишининг методологик асослари:** Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси, Ўзбекистон Республикаси Президентининг авлод камолоти тўғрисидаги илмий-назарий қарашлари, “Таълим тўғрисида”ги Қонун, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” ва тегишли меъёрий ҳужжатлар.

**Тадқиқот объекти:** Умумтаълим мактабларининг ўқув-тарбия тизими.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги:**

1. Мақсадга қаратилганлиги, яъни жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифаларини, жисмоний тарбия ва спорт йўналишида гимнастика дарсларини ўрни аниқланади.
2. Мактаб ўқувчиларида эгилувчанлик сифатларини тарбиялашда гимнастик машқлардан фойдаланиш ва уни такомиллаштириш учун мактаб шароитида қўллашни яхлит тизимини ишлаб чиқиш.

**Битирув малакавий ишининг амалий аҳамияти:** Барча кўриб ишлаб чиқилган илмий-амалий тавсиялар, мактаб шароитида болани жисмонан тарбиялашда гимнастик машқларнинг ривожланиши учун ўзига хос имкониятлар яратишда дастурамал вазифасини бажаради.

**Битирув малакавий ишининг тузилиши:** Битирув малакавий иши кириш, 2 та боб, хулоса ва амалий тавсиялар ҳамда фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, бет компьютер матнидан иборат.

## I БОБ. ЖУМЎУРИЯТИМИЗДА ГИМНАСТИКАНИНГ РАВНАҚ ТОПИШИ

### 1.1. Ўқувчиларда эгилувчанлик сифатларини гимнастик машқлар орқали тарбиялаш

Буюк бобокалонимиз Мир Алишер Навоий айтганларидек, ҳар бир инсон касб-ҳунар эгаллар экан, уни мукаммал ўрганиб, келажак авлодларига етказиб бериши керак. [ 4 ].

Дарҳақиқат, бу фикрлардан келиб чиққан ҳолдаҳозирги кунимизда билимдон мустақил фикрловчи ижодий изланувчи ижодкор ўз ишини моҳир усталари мустақил Ўзбекистон Республикамизда кўпроқ талаб қилинмоқда. Бу ёшларни кучига куч қўшиб, меҳнат қилишга чақиради.

Болаларни оилада, мактабда, олий ўқув юртларида жисмоний тарбиялашда гимнастик машқларни соғломлаштирувчи йўналишига уни тарбиясида ўрнини белгилаш битирув малакавий ишини долзарблигини кўрсатади. Шундан келиб чиқиб, битирув малакавий ишининг мавзуси “Мактаб ўқувчиларида эгилувчанлик сифатларини тарбиялашда умумривожлантирувчи машқлардан фойдаланиш”, деб олинди.

Битирув малакавий иши мактаб ўқувчиларини келажакдаги ҳаётларида гимнастик машқлар билан шуғулланишга ва шу шуғулланиш натижасида уларнинг умумривожлантирувчи машқлар орқали эгилувчанлик сифатларини оширишдан иборатдир.

Албатта, инсон соғлом бўлиши учун спорт билан доимий равишда шуғулланиб туриши керак. Чунки спорт инсонни соғлом бўлиб юриши учун зарур.

Ёшларни спорт билан шуғулланишлари учун юртбошимиз барча қулайликларни ва имкониятларни яратиб бераяптилар. Яна шуни таъкидлаш керакки, Президентимиз И.А.Каримов ёшларни кўпроқ ўйлаб, келажак ёшлар қўлида деб, 2008 йилни “Ёшлар йили” деб эълон қилдилар. Бу бежиз эмас албатта, бу ёшларга алоҳида эътибор берилганидан далолат беради.

Спорт ва жисмоний машқлар инсон саломатлиги учун зарур эканлигини қадимги дунёни атоқли мутаффакирлари ҳам айтиб ўтганлар.

Олимларимиздан Плутарх гимнастика ҳақида жуда яхши фикр билдириб, “Гимнастика медицинанинг шифобахш қисмидир”-деган фалсафий фикр билдирган. [ 6 ].

Жаҳон фанининг ажойиб арбоблари бўлган олимлар И.М.Сеченов., И.П.Павлов., И.Н.Мечников., П.Ф.Лесгафт., В.В.Горниевскийлар жисмоний машқларга катта эътибор бериб, жисмоний машқлар инсон саломатлиги учун ҳамда инсонни ишчанлик қобилиятини оширади, соғлом бўлишни ҳамда яхши дам олишнинг энг қулай воситаси деб билганлар. [ 7 ].

XV асрда жисмоний тарбияга оид бир қанча асарлар пайдо бўлди. Булардан энг машҳури И.Меркурпалистнинг гимнастика санъати ҳақидаги асари эди.

Асарда муаллиф гимнастика бир неча турга бўлган: ҳарбий гимнастика, даволаш гимнастикаси, атлетик гимнастика.

П.Ф.Лесгафт гимнастиканинг мактабдаги аҳамиятини баҳолаб шундай дейди: “Ақлий ва жисмоний таълим ўзаро боғланиб кетганки, натижада улар мактабнинг ажралмас вазифасини ташкил этади, чунки ҳар қандай бир ёқлама ривожланиши, таълим беришдаги уйғунликни бузади.

Машҳур педагоглардан бўлган Я.А.Каменскийнинг асарлари ва унинг дидактик принциплари тизими XVIII аср буюк педагогларидан Жан Жак Руссо в Пестолуце (1746-1827) яратган асарлари ёш авлодни жисмоний тарбиясида муҳим рол ўйнайди.

Гутс-Мутс (1759-1830) ва Фит (1763-1836) Франтронменкардаги гимнастиканинг энг машҳур раҳбарлари эдилар. Улар гимнастик машғулотларни ҳаммасидан фойдаланганлар.

Фит уч томлик асарида гимнастика ҳақидаги назарий маълумотларни баён қилиб берган. У машғулотлардан мақсад – саломатликни мустаҳкамлаш, ҳаракат тезлигини ривожлантириш, қадду-қоматни чиройли бўлишига эришиш, ақлий ривожланиш ва психик фаолиятига кўмак бериш деб ҳисоблайди.

Ян Фризен ва Эйзелен билан биргаликда гимнастика машқлари техникасини ишлаб чиқди. “Немис гимнастикаси” дарслиги нашр этилиб, унда ўша вақтда маълум бўлган гимнастика снарядларида бажариладиган ҳамма машқларнинг тавсифи берилган эди.

Машғулотни бажараётганда ўқувчилардан кучли ирода талаб қилинади, бошни тўғри тутиш, оёқ учлари чўзиқлик бўлиб, қоматни

ҳарбийча адл тутиш, тўғри чизик бўйлаб ҳаракат қилиш талаб қилинади.

Гимнастик элементлари Россия халқлари турмушида ҳам, мамлакатимизда ҳам, мамлакатимиздаги бошқа халқлар турмушида ҳам узок вақтлардан бери мавжуд бўлган. Байрам тадбирларида қизикчиларга акробатларнинг чиқишлари ҳам қўшилиб кетган. Ўша пайтда Ўрта Осиёда дорбозчилар машҳур бўлиб кетган. Деярли барча халқлар от миниш ва чавандозликни яхши кўрганлар.

Атоқли рус саркардалари А.Румянсев., А.Суворов, адмирал Ф.Ушаков ва бошқалар рус армиясининг жисмоний тайёргарлик системасини такомиллаштирди. А.В.Суворов ўз ҳарбий жисмоний тайёргарлик системасини яратди, унга ҳарбий-дала гимнастикаси, эрталабки гимнастик чиниқиш машқлари асос қилиб олинган. Суворов анъаналарини М.И.Кутузов давом эттирди. Рус армиясида жисмоний тайёргарлик асосларини ишлаб чиқишди. У армияда ўтиладиган гимнастика машғулотилари методикасини ишлаб чиқди.

Н.К.Крупская ҳам ўйинларга катта эътибор берган. У болани ўйинларда кучи кўпаяди, бўйи ўсади, қўли қаттиқлашади, иродаси мустаҳкам бўлади, кўзи аниқ кўра олади, топқирлиги, ташаббускорлиги ўсади-деб ёзган эди.

Макаренко ҳам спорт ўйинларига жисмоний тарбия воситаси сифатида катта эътибор берган. У спорт ўйинлари болалар учун фойдали эканлиги ҳамда болаларни меҳнатга ўргатишни таъсирчан усулларида бири деб ҳисоблаган.

Жисмоний машқлардан оқилона фойдаланиш кераклиги ҳақида рус физиологи И.М.Сеченов “Бош мия рефлекслари” китобида ёзади. Сеченов жисмоний машқлар организмдаги барча системаларни нерв, юрак, томир, нафас, скелет, мускул системаларининг ривожланиши учун жуда зарур.

Спорт ўйинлари ҳақида М.Горький ҳам яхши фикрлар билдирган. У “Ўйин бу болаларни ўзлари яшаб турган дунёни билиш сари йўл”-деб айтган эди.

У ўйинларни очиқ ҳавода ўтказиш фойдали эканлиги ҳақида ҳамда очиқ ҳаво соғлиққа ҳамда соғлиқни мустаҳкамлашда ёрдам беради деган эди. Бирон мутафаккир олим Абу Али Ибн Сино беморларни даволашда гимнастика, сузиш, кураш билан бирга тез юриш, сакраш, найза отиш, тош кўтариш, муштлашиш машқларидан унумли фойдаланган.

Амир Темур бобомиз эса ўз машқларини жисмонан бақувват ва иродали, чидамли қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия энгил атлетика паст-балад жойларда югуриш, найза отиш, ирғитиш, тўсиқлардан сакраб югуриш машқларидан мунтазам равишда фойдаланган.

Октябр инқилобидан сўнг жисмоний тарбия ва спортнинг оммавий ривожланишига катта эътибор берилган бошланди.

Ўтган асрнинг 20-30 йилларида Туркистонда малакали мустахассисларга бўлган талаб кучли эди. Шунинг учун ҳам 1921 йилдан бошлаб Турк фронтнинг умумтаълим уч ойлик курслари очилиб, жисмоний тарбия муаллимларини тайёрлаш ишлари

кенгаши саноат корхоналарида ишлаш учун жисмоний тарбия йўриқчиларини тайёрлашга киришдилар.

Ҳозирги кунда Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантиришга катта аҳамият берилаяпти. Болаларни спорт ишлари билан шуғуллантирганда қуйидаги таълим-тарбия жараёнига эътибор бериш керак:

1. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт.
2. Мактаб бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш.
3. Жисмоний тарбия учун ўқув дастурлари.
4. Ўқув куни режимидаги жисмоний тарбия тадбирлари.
5. Мактабда жисмоний тарбия дарслари.
6. Синфдан ва мактабдан ташқари ишлар.
7. Ишни режалаштириш ва ҳисобга олиш.
8. Жисмоний машқлар ўтказиладиган жойларини тузилиши, жиҳозланиши ва инвентарлар.

Жисмоний тарбия методикаси бўлимига амалий машғулотлар киритилган, бу машғулотлар жараёнида талабалар болалар билан олиб бориладиган ўқув ва синфдан ташқари ишларда кўзда тутилган машқлар ва ўйинлар бажарилади, таҳлил қилинади ҳамда ўрганилади.

Ўзбекистон ҳудудида умумхалқ, ҳамма биладиган қизиқарли ўйинлари билан муайян жойларга хос ўйинлар ҳам бўлган. Турли ҳудудларда табиий шароит, атроф-муҳит, турмуш тарзи, ҳаёт эҳтиёжи асосида қуйидаги ўйинлар кенг тарқалган: “Чумчуқ тушиди

бошимга”, “Ботмон-ботмон”, “Капан”, “Пир этди”, “Арқон ўйини”, “Тош ўйини” кабилар.

Халқ миллий ўйинларини тиклаш ва ривожлантириш борасида бўлган Фориш туманининг тажрибасини алоҳида таъкидлаш мумкин. Фориш туманида миллий ўйинларни тиклаш ривожланишга қилинган ишларни эътиборга олиб, 1994-1996 йилларда Республика “Халқ ўйинлар” олимпиадаси ўтказилди. 1996 йил Таиланд пойтахти Банкогда бўлиб ўтган халқ дунё фестивалида ўзбек халқ ўйинларининг ўзига муносиб ўрин олиши шуни кўрсатмоқдаки, халқ ўйинларининг тикланиши ва ривожланиши янада жадаллашмоқда.

**Октябр ойидаги натижалар  
7 – “А” синф**

10 сек

№	Ф.И.О.	Ҳаракатда олдинга эгилиб юришлар	Ҳаракатда қадамларга қарама-қарши бурилишлар	Ҳаракатда орқага керилишлар
1	Абдуғаниев С	6	6	6
2	Абдумўминова Н	7	7	7
3	Абдувоҳобов А	6	6	6
4	Эшқўзиев В	7	6	7
5	Хамроқулов М	6	6	6
6	Маматқулов Р	6	6	6
7	Облоқулов С	7	7	7
8	Қодирова С	6	6	6
9	Қобилов Ф	7	6	7
10	Умаров Ф	6	7	6
11	Хайдарова М	6	6	6
12	Худойқулов Ж	7	6	7
13	Юнусова Д	6	7	6
14	Ибрагимов Ф	6	6	7
15	Салоҳиддинов Л	7	6	6
16	Зокирова С	6	7	6
17	Ярашова Д	6	6	7
18	Бахтиёрв Ш	7	7	6
19	Оқбўтаева М	6	6	6
20	Эрмуҳахаммедова М	6	6	6
21	Раҳматуллаева Н	7	6	6

**Октябр ойидаги натижалар  
7 – “В” синф**

10 сек

№	Ф.И.О.	Ҳаракатда олдинга эгилиб юришлар	Ҳаракатда қадамларга қарама-қарши бурилишлар	Ҳаракатда орқага керилишлар
1	Абдуназарова Г	6	6	6
2	Абдужаббарова Х	7	6	7
3	Абдуллаев М	6	6	7
4	Арипова С	6	6	8
5	Абдуқодирова М	6	6	6
6	Бахромова С	7	7	7
7	Жумабоев Л	7	7	7
8	Муқимов О	6	7	8
9	Мирзаева И	6	6	8
10	Маҳкамов М	7	6	6
11	Неъматуллаев Н	6	6	7
12	Примқулов А	6	6	6
13	Тўрабеков М	6	7	8
14	Турғунбоева М	7	8	7
15	Тўраев А	6	6	6
16	Холиқов У	6	6	6
17	Хасанов Д	5	7	6
18	Хазратов М	6	8	6
19	Хакимова М	5	8	6
20	Йўлдошева М	6	7	8
21	Ёқубжонова С	6	6	6

## 1.2. Битирув малакавий ишининг ҳолати

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш” борасида қабул қилинган қарорлар, Ўзбекистон Республикаси Президенти “Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ги Фармони шуни кўрсатмоқдаки, Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш долзарб вазифалардан бирига айланганлигини.

Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда-маданий меросимизнинг узвий ва ажралмас қисми бўлган, авлод-аждодларимизга асрлар мобайнида руҳ, жон ва соғлиқ ато этиб келган, минг йиллар давомида тарихий-маданий бойлигини сақлаб келаётган миллий халқ ўйинларининг ўрни беқиёс.

Ҳозирги кунда ўзбек халқ ўйинларининг нафақат Ўзбекистонда, балки бутун Жаҳон миқёсида ривожланаётганлиги, “Жаҳон миллий ўйинлар” гулдастасида ўзига хос ўринга эга бўлаётган даврда, баъзи бир жойларда унчалик эътибор берилмаётганлиги ачинарли ҳол.

Жисмоний тарбия ва спорт соғлом муҳитни яратишда, ёш авлодни ҳар томонлама жисмонан ва маънан камол топтиришда ҳал қилувчи кучга эга. Айниқса, гимнастика машғулоти инсонни ҳар томонлама тарбиялашда самарали восита бўлиб хизмат қилади. Қадимги давлат бўлган Юнонистонда ҳар бир ёш йигит ва қизларни камолотга эришишида жисмоний машқлар билан шуғулланишлари

шарт. Қизиғи шундаки, йигитлар машқлар билан яланғоч шуғулланганлар. Шу сабабли “гимнос” юнон тилидан келиб чиқиб “яланғоч” деган маънони англатади.

Спортни бу тури инсонни қоматини чиройли бўлишига хизмат қилади. Инсонни ҳаракатчан бўлишида гимнастиканинг роли катта. Ҳар бир ўқувчига гимнастик машқларни бажартиришда, уларни индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш керак.

Ўқувчиларни ҳаракатларини кузатиб, у билан суҳбатлашиб, уни айни вақтдаги ҳолати ва кайфиятини баҳолаб беради. Жисмоний тарбия амалиётида таълимнинг кўплаб турли методлари ва методик ёндашувлар қўлланилади, бу методларни уч гуруҳга бирлаштириш мумкин:

1. Оғзаки (тушунтириш, ҳикоя, суҳбат, буйруқ, кўрсатма).
2. Кўргазмали (кўрсатиш, кўрсатма қуроллардан фойдаланиш).
3. Амалий (машқлар, мусобақалар).

Методлар ва методик ёндашувлар ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Ўқитувчи уларни турли бирикмаларда қўллаб, жисмоний тарбияни тўлақонли жараёнини таъминлайди. Жисмоний тарбия митодикасини ўтишда қуйидаги методлардан фойдаланиш мумкин:

1. Баҳслар.
2. Суҳбатлар.
3. Интеллектуал ўйинлар.
4. Видеокасеталар.

Гимнастикани ўргатишнинг методологик усуллари ниҳоятда хилма хилдир. Бу методлар ё бевосита ҳис-туйғу билан идрок этишдан, кўрсатмалилик ё сўздан ёки амалий ҳаракат фаолиятидан фойдаланишга асосланади.

Жисмоний тарбия фанининг махсус билимлари ва ҳаракат фаолияти ўқувчидан ўқитиш жараёнида белгиланган ўргатиш усуллари эгаллашни талаб этади. Ўргатиш методлари ранг-баранг, лекин биронтаси ҳам универсал эмас.

Методик усул конкрет ўргатиш вазифасини тегишли услубда амалга ошириш йўлидир. Методлар мажмуаси (тушунтириш, кўргазмалилик, амалий ўргатиш) билан қўйилган вазифани ҳал этиш мумкин. ҳар бир услубни ўзига хос методик усуллари бўлиши мумкин. Улар жуда кўп, уларни қайд этиш қийин, уларни баъзилари эскиради, кўриниши ўзгаради, ўқитувчининг ижодий ташаббуси билан янгилари пайдо бўлади.

“Методика” ёки “услубият” термини кенг маънога эга. Бу методлар тизими, методик усуллар баъзан конкрет ҳаракат фаолиятига ўргатиш учун машғулотни ташкил қилиш шакли ҳисобланади. Бундай ҳолларда ўша фаолият, масалан қисқа масофага югуришни ўргатиш методикаси деб аталади.

Ўргатиш методларига қўйилган умумий талаблар:

1. Методнинг илмий жиҳатдан асосланганлиги, жисмоний машқ машғулотларида соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий самарадорликни тарбияланганлиги.

2. Қўйилган ўргатиш вазифасига мос келиши. Дарсинг конкрет қўйилмаган вазифаси ўргатиш методларини тўғри танлаш имконини беради.
3. Ўргатиш тарбиявий характердаги бўлмоғи керак.
4. Методларни қўллаш белгиланган ва амалга оширилган барча ўргатиш принципларига таяниши керак.
5. Ўқув материалнинг спецификацияси (ўзига хослиги)га мослиги.
6. Ўқувчиларнинг индивидуал ва гуруҳли тайёргарликларига мос келиши.
7. Ўқитувчиларнинг имкониятлари ва индивидуал хусусиятлари билан мос келиши.
8. Машғулот шароити билан мос келиши.
9. Методларнинг хилма хиллиги.

Бирорта метод ягона ва асосий деб тан олиниши мумкин эмас. Методларни хилма хил қилиб қўллаш туфайли, ўргатишда юксак ютуқларга эришиши мумкин. Шунинг эътиборига эришганда чикармаслик керакки, ёмон метод бўлмайди, ҳар бир ўргатиш методи ўзича яхши ҳисобланади. Улар бир педагогик вазиятда самарали таъсир этиши, бошқасида умуман фойдасиз ёки зарарли бўлиши мумкин. шунинг учун ҳам педагогик жараёнда ўргатиш методларининг системасидан фойдалана билиш керак. Бу ҳақида П.Ф.Лесгафт ажойиб бир фикр билдирган. “Айтиш мумкинки метод-бу мен, усул шундан иборатки, уни маълумотли ва тушунган педагог ўзининг ишига ўзи киритади”.

Илмийлик принципини амалга ошира бориб, қуйидаги қоидаларга амал қилиш керак:

1. Ўқув материални танлашда фан ютуқларидан замонавий тушунчалар ва фактлар системасидан манба сифатида фойдаланиш.
2. Ортиқча соддалштиришнинг олдини олиш, фан ютуқларини бузиб кўрсатишлардан сақланиш.
3. Ўқитиш услубларининг фақат педагогик ва психофизиологик асосларини қўллаш.
4. Ўқитиш жараёнига тадқиқот услубларини аста-секинлик билан киритиб бориш.
5. Нутқда илмий терминологияда қабул қилинган атамалардан фойдаланиш.

Ўқувчиларни дарсда баҳолаш ҳам турли усуллар орқали амалга оширилади. Баҳолаш ўқувчиларнинг бажарган фаолиятини таҳлил қилиш натижаси ҳисобланади.

1. Стандарт техника ижросига нисбатан таққослаш йўли билан баҳолаш. Одатда, ўргатишнинг бошланғич босқичида қўлланилади.
2. Бошқа ўқувчиларни техникани ижро эта олишига нисбатан таққослаш йўли билан баҳолаш ўзига хос танлов баҳоси ҳисобланади.
3. Фаолият самарадорлигини аниқлаш йўли билан баҳолаш ўзига хос танлов кўпроқ дидактик аҳамиятга эга.

Баҳолаш тоифаси ўқитувчининг ҳар хил огоҳлантиришларини мақулловчи, далда берувчи сўзларида ифода топади. “Яхши”, “тўғри”, шундай”, “ёмон”, “нотўғри”, “бундай эмас”, шунингдек йўриқлик кўрсатиш шаклида “оёқлар юқорида”, “қўллар букилмасин”, “бош тўғри ушлансин” ва бошқалар.

Машқларни ўқувчиларга кўрсатиш доимо тушунтириш билан бирга олиб борилади. У биринчи вариантда амалга оширилади:

1. Дастлаб машқ намойиш қилинади, сўнг тушунтирилади.
2. Дастлаб машқ тушунтирилади, сўнг намойиш қилинади.
3. Тушунтириш ва намойиш қилиш биргаликда олиб борилади.

Ҳаракатлар тўғрисида тўғри тасаввур қилиш учун кўрсатмали қўлланмалардан фойдаланилади. Жисмоний тарбияда ўйинчилар учун хос бўлган жуда кўп белгилар мавжуд. Ўйин фақат жисмоний тарбия воситасигина бўлмай, балки таълим ва тарбиянинг самарали услуби ҳам ҳисобланади. Ўша услубни характерли белгилари:

1. Ўйин фаолиятига кўра ёрқин кўзга ташланадиган рақобат ва жўшқинлик.
2. Фаолиятни бажариш шароити курашиш чоғидаги вазифасининг фавқулотда ўзгарувчанлиги.
3. Фаолиятларда ижодий ташаббускорликка қўйилган юқори талаб.
4. Нагрузка ва фаолият тавсифида қатъий регламентининг йўқлиги.

5. Турли хил ҳаракат малакалари ва сифатларининг мажмуаси пайдо бўлиши.
6. Кўп ҳолларда ўйновчилар орасида ўзаро муносабатлар нарса буюмлар орқали амалга оширилади. Масалан: тўп байроққа ва бошқалар.

Шундай қилиб, ёйли услуби ҳаракат малакалари ва сифатларини мажмуаси ривожлантириш координацияни такомиллаштириш тўсатдан пайдо бўлган вазифаларни еча билиш, кечикмасдан керакли иш темпига кириш учун имконият яратади.

Мусобақа услуби мусобақага хос бўлган жуда кўп белгиларни ифода этади. Лекин у кенг маънода қўлланилади. Мусобақа услубининг тавсифли белгилари кўпроқ қуйидагилар ҳисобланади:

1. Олдиндан ўрнатилган қоидага биноан у ёки бу ҳаракат ва барча фаолиятни ғалаба учун бўйсундириш.
2. Юксак спорт ютуғи учун биринчилик учун курашда жисмоний ва психик кучларни юқори даражада ҳосил қилиш ва сарфлаш.
3. Ўқувчиларни бошқариш имкониятларининг нагрузкаларни меъёрларига нисбатан чегараланганлиги.

Одатда мусобақа такомиллаштириш услуби сифатида ўқувчиларни бир қадар кўникма ҳосил қилишдан кейингина қўлланилади. Масалан: бир-икки бола бирга чопганда-чопқир, сакрашлар натижасида яхши сакровчи, нишонга ёки узоққа отишда мерган, яъни ғолиб командалар аниқланади.

Мусобақа услуби болалар қизиқишини оширади. Ҳар бир машқларни чиройли ва яхши бажаришига ёрдам беради. Гимнастик машқлар жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этишда ўтказилган онгли фаолият натижасидир. Улар киши организмга ҳар томонлама таъсир этувчи жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси ҳисобланади. Улар киши организмга ҳар томонлама таъсир этувчи яъни, ақлий, ахлоқий, нафосат, меҳнат тарбияларини ҳал этишда фойдаланилади, ундан ташқари кўплаб касалликларни даволашда восита сифатида қўлланилади. Абу Али Ибн Сино таъбири билан айтганда “бадантарбия соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир”.

Жисмоний машқлар организмнинг машқ ўтказишдаги бир қатор шарт-шароитларига боғлиқ. Бундай шартлар қуйидагича:

- машқлар организмга таъсири жиҳатидан ҳар хил бўлади;
- машқ бажараётган пайтдаги шароит ёки бошқача айтганда машқ бажарилаётган вақт ва жой;
- машқлар меъёри, яъни шуғулланувчининг ёши, жинси, жисмоний тайёргарлик даражаси ва соғлиғи билан боғлиқ ҳолда бажарилаётган машқларнинг давом этиш муддати ва сони;
- машқларда қўлланиладиган услублар.

Жисмоний машқлар бир-биридан ҳам мазмун, ҳам шакл жиҳатидан фарқланади. Жисмоний машқлар таркибига кирувчи ҳаракатлар, шунингдек машқлар давомида организмда бўладиган таъсирни белгилайдиган жараёнлар (психологик, физиологик,

биохимик, биологик ва бошқалар) жисмоний машқнинг мазмунини белгилайди.

Гимнастика жисмоний тарбия тизимида катта ўрин тутди. У соғломлаштириш ёки умумлаштирувчи (асосий гигиеник, атлетик, ритмик, аэробик) спорт (акробатика, бадий спорт гимнастикаси асбобларида бажариладиган эркин машқлар) ҳамда амалий (касбий-амалий спорт, амалий, ҳарбий-амалий ишлаб чиқаришдаги гимнастика, даволаш гимнастикаси каби турларга ажратилмоқда.

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти (УЎТ ЖТДТС) таълим жараёнининг сифатига, таълим мазмунига доир талабларни ўқувчилар тайёргарлигининг зарур ва етарли даражаси ҳамда битирувчиларга қўйиладиган таълим ва тарбия сифатига баҳо бериш тартиби ва механизмларини белгилаб беради.

“Жисмоний тарбия ва таълим” курси умумий ўрта таълимда қуйидагилардан таркиб топади:

1. Жисмоний тарбия дарслари-мактабда жисмоний тарбия ва таълимнинг асосий шакли. Уларнинг миқдори таянч ўқув режасида ҳафтасига 2 ўқув соати ҳисобида белгиланган.
2. Ҳаракат фаолиятининг дарсдан ташқари шакллари дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастика, умумий ўрта таълим дарсларида жисмоний тарбия дақиқалари ва паузалар узайтирилган танаффуслардаги динамик паузалар, кўнгил очар ўйинлар.

3. Жисмоний машқ машғулотларнинг синфдан ташқари шакллари спорт секциялари, факультативлар, ўқувчилар қизиқишига қараб очилган тўғарақлар ва бошқалар.
4. Умуммактаб тадбирлари, байрамлар спорт турлари бўйича мусобақалар, спартакиадалар, викториналар ва бошқалар.
5. Мустақил машғулотлар кўпинча уй вазифаларини бажариш тарзида БЎСМ шўъбаларидаги машғулотлар, сафарлар, ўйинлар ва бошқалар.

Машғулотларни барча шакллари ва турлари бошланғич синф ўқувчилари учун 8-10 соат, 5-9 синфлар учун 10-12 соат ҳаракат режимини таъминлаб бериши керак.

Гимнастика ва жисмоний тарбия дарслари ўқувчилар соғлиғини мустаҳкамлаш, шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилишга тайёрлаш, шунингдек, ҳаётини муҳим ҳаракат малака ва кўникмаларни эгаллашда катта рол ўйнайди.

## II БОБ. ЎҚУВЧИЛАРДА ЭГИЛУВЧАНЛИК СИФАТЛАРИНИ ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ОРҚАЛИ ТАРБИЯЛАШГА ОИД ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИ

### 2.1. Амалга оширилган ташкилий-методик ишлар

Гимнастика-ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш ишининг асосий воситаси ва методларидан бири сифатида белгиланадиган кенг тушунчадир. У база сифатидаги жисмоний тарбиянинг зарурий компоненти дир.

Гимнастика машқи организмга ҳар томонлама таъсир этадиган, унинг асосий физиологик жараёнларини кучайтирадиган, гармоник ривожланишига ёрдам берадиган махсус танланган машқлар системасидир. Гимнастика машқлари туфайли ҳаётининг зарур ҳаракат кўникмалари, ҳаракатнинг гўзаллиги, аниқлиги шаклланади, асосий жисмоний сифатлар-чаққонлик, тезкорлик, куч, чидамийлик, эгилувчанлик ривожланади.

Гимнастика илк болалик чоғидан қўлланилади ва киши ҳаётининг барча ёш даврида давом эттирилади. Киши соғлигини мустаҳкамлаш жисмоний камолотини такомиллаштириш ва унинг ранг-баранг фаолияти учун ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик кўришини таъминлаш, гимнастиканинг вазифаси ҳисобланади. Бундан ташқари, гимнастика олдида қуйидаги специфик вазифалар ҳам мавжуд: тўғри қадди-қоматни шакллантириши, гавдадаги турли нуқсонларни тўғрилаш ва олдини олиш, жароҳатлардан сўнг ҳаракат

аппаратининг иш қобилиятини тиклаш, ўз ҳаракатларини бошқара олиш малакасини тарбиялаш.

Гимнастикада ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш вазифаларини ҳал этишда ёрдам берадиган хилма-хил жисмоний машқлардан фойдаланиш мумкин. ўқувчиларда гимнастика машқлари орқали эгилувчанлик машқлари ёшлик чоғиданоқ, яъни боғча ёшидан ўргатиш керак. Чунки, боланинг суяк мускуллари ҳали эгилишга майил бўлган давр бўлади. Боланинг 7 ёши ривожланишида бурилиш даври – эркин ҳаракатларни шакллана бошлаши ва марказий нерв системасида координация механизмларининг такомиллашиши даври ҳисобланади.

Болалардан 7 ёшдан 14 ёшгача бўлган даврларда ҳаракат анализаторининг фаол ривожланиши содир бўлади. 13-14 ёшга келиб ҳаракат анализаторининг фаол ривожланишининг энг юқори даражасига кўтарилади.

Физиологик маълумотлар болаларнинг ёши улғайиши билан катта ярим шарлар қобиғининг функцияси ва айниқса, дифференцияли тормозланиши (турли ҳаракатлараро ўхшашлик ва тафовутни ажрата олиш қобилияти) тез ривожланишини тасдиқлайди.

Болалар ва ўқмирлар ҳаракат функцияларининг шаклланишида биологик омилларни ҳисобга олиш зарур. Бироқ, ҳаракат етуклик ёшга боғлиқ ҳолда ўз-ўзидан пайдо бўлмайди, албатта. У атроф-муҳит таъсири ҳамда ҳаракат фаолиятининг режими билан ўзаро чамбарчас алоқада ривожланади ва такомиллашади.

Ҳаракат функциясини шакллантириш ва такомиллаштиришда педагогик омилнинг асосий томонларини амалга ошириш орқали эришиш мумкин.

Педагогик омилнинг биринчи таркибий қисми ҳаракат фаолиятига ўргатишидир. Болалар ва ўсмирларнинг ҳаракат функциялари ҳаракат фаолияти орқали содир бўлади. Ҳаракат фаолияти эса, ҳаракатларни бажариш билан шартли рефлексор боғланишларнинг запасига боғлиқ бўлади.

Иккинчи таркибий қисми жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси, жисмоний сифатлар қанчалик яхши ривожланган бўлса, ҳаракат малакаси ва ҳаракат функцияси шунчалик муваффақиятли шаклланади.

Болаларда ҳамма жисмоний сифатларни бир текис ривожлантириб, 7-10 ёшда яқка ҳаракатлар тезлиги, эгилувчанлик ва чаққонликни ривожлантиришга, 11-13 ёшда тезкор кучни, 15-16 ёшда максимал кучни ва чидамийликни ривожлантиришга кўпроқ эътибор бериш керак.

Ҳаракат функциясини шакллантиришда (энг муҳими) учинчи таркибий қисм ҳаракатларини вақт бирлигида, фазода ва мускул зўр берилишини даражасига қараб ҳис қила билишини ўрганишдан иборат. Ҳаракат аниқлиги ва координацияси яхши ривожланган мускул сезгиси орқали таъминланади. Бу эса, ҳаракат анализатори фаолиятининг натижасидир. Ҳаракат анализаторининг фаолиятини фақат жисмоний машқлар ёрдамида махсус машқ қисми орқали такомиллаштириш мумкин. бундай қобилиятни тарбиялаш учун

тананинг айрим қисмлари билан оддий ҳамда мураккаб ҳаракатлар кишидан юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, акробатика машқларидан фойдаланадилар.

Шуғулланувчилар бу машқларни бажараётганда ўзларининг фазо тўғрисидаги ва ҳаракат фаолиятини бажариш учун сарфлайдиган вақт тўғрисидаги субъектив ҳисларни ўқитувчидан оладиган маълумотларга таққослаб кўришлари керак. Ҳаракат фаолияти жараёнида вақт, фазо ва мускул зўр беришнинг даражаси ҳақида тез ва бевосита маълумотлар ҳажмига нисбатан ҳиссиётини таркиб топишига ёрдамлашади, бу эса ҳаракатларни бошқариш учун жуда муҳимдир. Ҳаракат фаолиятини онгли бошқариш сезги органларининг ривожланиши билан чамбарчас боғлиқдир, чунки сезги органлари орқали ташқи дунё ҳис қилинади.

Махсус текширишлар ва ҳаракатларни фазода вақт бирлигида ва мускул зўр бериши даражасини ҳис қилишни ўзлаштириб олган болалар турли ҳаракат фаолиятларини бунга ўргатилмаган болаларга нисбатан муваффақиятлироқ бажарадилар.

*Ўқувчиларга гимнастика машқларини ўргатиш методикаси.* Оддий машқлар кўпинча кўрсатилган ва тушунтирилгандан кейин осон ўзлаштирилади, мураккаброқлари эса узоқ вақт ўргатишни ва турли метод ва усулларни талаб қилади.

Турли синфларда машқларни танлаш ва уларни ўтиш методикаси шуғулланувчиларнинг муайян ёш хусусиятларига боғлиқдир. Бола организмнинг хусусияти шундан иборатки, ўсиш ҳамда ривожланиш давомида унинг ҳамма орган ва системаларининг

тузилиши тўхтовсиз такомиллашиб боради. Болаларнинг мускуллари қайишқоқ бўлади, шунинг учун болалар ҳаракатларни кенг кўламда бажара оладилар. Бироқ, қайишқоқликни ривожлантирувчи машқларни, улар мускул кучига боғлиқ ҳолда бажарадилар.

Аммо, мускул ва бўғимларни ортиқча чўзилиши уларни заифлаштириб қўяди, гавда тузилишини хунуклаштиради. Бундан ташқари, гавда мускуллари кучининг ривожланиши қоматни тўғри шакллантириш учун катта аҳамиятга эга. Қоматнинг ҳолати эса бу ёшда қатъий бўлмайди.

Болалар склети айниқса, умуртқа поғонаси ўта қайишқоқлиги билан фарқ қилади. Умуртқалараро дисklar, умуртқани эпифизлари 14 ёшгача тоғайлигича қолади, тос суяклари 14-16 ёшга келиб бирикади.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар 80 см.дан ортиқ баландликдан қаттиқ жойга сакраш ва машқларни узоқ ва тик туриб бажариши мумкин эмас. Бу ёшдаги болалар ҳамма органларидаги реакция тежамини озлиги нерв жараёнларининг юқори қўзғалувчанлиги, ички тормозланиши жараёнининг бўшлиғи билан ажралиб турадилар. Шунинг учун болалар тез чарчайдилар. Демак, бу ёшдаги болаларда ҳамма жисмоний сифатларни бир текис ривожлантириш зарур. Актив мускул фаолияти орқали организмдаги модда алмашинувига бўйинни ўсиши ва барча орган ҳамда системаларнинг ривожланишига таъсир қиладиган вегетатив функцияларни фаоллаштириш керак.

7-9 ёшли болалар учун асосий гимнастиканинг қуйидаги машқлари тавсия қилинади: юриш, югуриш, қия қилиб скамейка, гимнастика девори, нарвонга тирмашиб чиқиш, баландлиги 1 м.гача бўлган тўсиқлардан ошиб ўтиш, тўпларни улоқтириш, тўлдирма тўпларни кўтариб отиш, мувозанат сақлаш машқлари, думалаш, ўмбалоқ ошиш, куракларга таяниб туриш.

4-7 ёшгача бўлган болаларда турли масофаларда югуриш вақти сезиларли даражада ўзгаради. Олинган маълумотларга қараганда 30 м.га югуриш вақти оғишмай, қисқариб боради.

Махсус текширишлар югуришнинг асосий компонентлари динамикасини кўрсатмоқда. 4 ёшдан 7 ёшгача бўлган болаларда югуриш қадамларнинг частотаси оз ўзгаради. Шундай қилиб, мактабгача тарбия ёшидаги болаларда югуриш қадамларининг изчил узайиб бориши кузатилади.

Бола 4 ёшга етганида машқ қилиш таъсирида югуриш вақтидаги қўл ва оёқлар ҳаракатлари координацияси яхшиланади, парвозлилик, ритмлилиқ такомиллашади. Бироқ, қадам узунлиги ҳали етарлича бўлмайди.

Болалар 6 ёшга етканда ўзларининг ёшига мос югуриш техникасини эгаллайдилар. Улар енгил ритмли ғайрат билан бир маромда, ҳаракатлар координацияси, парвозлилик билан йўналишга риоя қилиб югурадилар. Ўргатишда асосий эътибор югуришни такомиллаштириши, унинг тезлигини оширишга берилади.

Бола 8-9 ойлигида эгаллайдиган тўрт оёқлаб эмаклашда, тирмашишда бўлгани каби қорин девори, оёқ ва қўллар мускуллари

мустаҳкамланади. Бундан ташқари эмаклашда оёқ-қўлга таяниш туфайли, умуртқага тушадиган нагрузка камаяди, бу боланинг ўсиш даври учун жуда муҳимдир.

Бола мустақил ҳаракат қиладиган пайтда унга қия ва тик ҳолатдаги, баландлиги 1 м.ли нарвонга тирмашиб чиқиш топширилади.

М.Ю.Кистяновс ва Э.С.Уваровс маълумотларига қараганда, тирмашиш бола ҳаётининг иккинчи йилида шаклланади. Тирмашиш ҳаракатлари тобора цикллилик касб этади, қўл ва оёқ ҳаракатларини амплитудаси ва ҳаракати аниқланади.

А.Д.Удалой маълумотларига қараганда, 5 ёшда алмашинувчи қадам ўз-ўзидан ўзгаришсиз пайдо бўлади.

Гимнастикада умумривожлантирувчи машқлар махсус машқлар ҳисобланади.

Умумривожлантирувчи машқлар ҳаракатларни идора қилувчи олий мотор марказлари ишини активлаштиради: тезкорлик, чаққонлик, кучлар нисбати, чидамийлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни намоён қилиши ёрдам беради, ижобий-эмоционал кайфият уйғотади.

Жисмоний машқларни мунтазам қўллаш зарур шартли рефлекторлар алоқаларнинг ҳосил қилинишида ёрдам беради ва болаларда аста-секин ритмик нафас олиш стереотипи таркиб топади. Болаларга қўйиладиган талабларни мураккаблаштириши 2 ёшли болаларни ҳаракатларга ўргатишда мураккаб бўлмаган машқлардан фойдаланилади. Бунда кичкинтойларда ҳаракат координациясининг

етарлича ривожланганлиги ва уларнинг ҳаракат актини бўла олмасликлари ҳисобга олинди.

Ўйин усуллари эмоционал-образли машқларни қўллаш, болаларнинг “қушча”, “шақилдоқ” ва шу каби ҳаракатларни тарбиячи билан бир вақтда бажаришлари жуда самарали бўлади.

3 ёшли болалар бир қадар ҳаракат таркибига эга бўладилар, тушунтиришларни тинглаб оладилар, ҳаракатларни кузата оладилар. Бу машқлар ҳажмини оширишда, уларни хилма хиллаштиришга, машқларни аниқ бажаришга қўйиладиган талабларни кучайтиришга имкон беради.

Шундай қилиб, гимнастика машқларининг барча группаси асосий ҳаракатлар, умумривожлантирувчи ва сафланиш ҳамда жойда сафланиш машқлари бола организмда кечадиган функционал жараёнларни кучайтиради, жисмоний ва ҳар томонлама ривожлантиришга таъсир қилади.

Н.К.Крупская фикрларида ўйиннинг жисмоний камолотдаги аҳамияти ҳақида ҳам гапирилади. “Жисмоний чиниқтирадиган, меҳнат кўникмаларини ривожлантирадиган, кўз мўлжалини яхшилайдиган, чаққонликни ўстирадиган кўплаб ўйинлар мавжуд. Чаққонликни, кучни, нишонга теккизишни ўстирадиган ва меҳнатда улкан аҳамиятга эга бўлган, шунга ўхшаш барча нарсаларни мактабгача тарбия муассасаларида қўллаш фавқулотда муҳимдир.

Ҳар қандай ўйин хоқ у ижодий, хоқ у дидактик, музыкали, шунингдек ҳаракатли бўлмасин, болаларнинг атроф-муҳитни билишида ўзига хос восита ҳисобланади.

Барча гимнастик машғулотлар мобайнида ҳаракатли ўйинларда мужассамлашган эмоционал соғломлаштириш, билиш ва таркибий компонентларнинг бутун комплекسدан фойдаланиш, болаларни ҳар томонлама тарбиялаш вазифаларини амалга оширишга ёрдам беради.

Ҳар бир ўтилаётган ва ўрганилаётган ўйинлар болалар ҳаётида унутилмас из қолдиради. Болани ёшлигидан ўйинга ўргатиш уларни соғлом, бақувват, ҳар томонлама иродали, ахлоқли, одобли ва тиришқоқ бўлиб тарбияланишларига яқиндан ёрдам беради. Шу сабабли ота-оналар, жисмоний тарбия ўқитувчилари мунтазам равишда спорт машғулотлари билан болаларни шуғуллантириб боришлари керак.

**Март ойидаги натижалар  
7 – “А” синф**

10 сек

№	Ф.И.О.	Ҳаракатда олдинга эгилиб юришлар	Ҳаракатда қадамларга қарама-қарши бурилишлар	Ҳаракатда орқага керилишлар
1	Абдуғаниев С	8	7	8
2	Абдумўминова Н	9	8	8
3	Абдувоҳобов А	9	9	9
4	Эшқўзиев В	9	9	8
5	Хамроқулов М	8	9	9
6	Маматқулов Р	9	9	8
7	Облоқулов С	9	9	9
8	Қодирова С	9	8	8
9	Қобилов Ф	8	9	9
10	Умаров Ф	9	9	8
11	Хайдарова М	8	9	8
12	Худойқулов Ж	8	8	7
13	Юнусова Д	9	8	8
14	Ибрагимов Ф	9	9	8
15	Салоҳиддинов Л	8	9	9
16	Зокирова С	9	9	8
17	Ярашова Д	9	9	9
18	Бахтиёров Ш	8	9	8
19	Оқбўтаева М	9	8	9
20	Эрмухаммедова М	9	9	8
21	Рахматуллаева Н			

**Март ойидаги натижалар  
7 – “В” синф**

10 сек

№	Ф.И.О.	Ҳаракатда олдинга эгилиб юришлар	Ҳаракатда қадамларга қарама-қарши бурилишлар	Ҳаракатда орқага керилишлар
1	Абдуназарова Г	6	7	7
2	Абдужаббарова Х	7	7	7
3	Абдуллаев М	7	7	7
4	Арипова С	7	8	8
5	Абдуқодирова М	7	8	8
6	Бахромова С	7	8	8
7	Жумабоев Л	8	7	7
8	Муқимов О	8	7	7
9	Мирзаева И	8	6	
10	Маҳкамов М	7	7	8
11	Неъматуллаев Н	7	7	7
12	Примқулов А	7	7	7
13	Тўрабеков М	8	8	7
14	Турғунбоева М	8	7	7
15	Тўраев А	8	8	8
16	Холиқов У	7	8	8
17	Хасанов Д	7	7	8
18	Хазратов М	7	7	7
19	Хакимова М	7	7	7
20	Йўлдошева М	6	8	7
21	Ёқубжонова С	7	8	6

## 2.2. Олинган натижалар ва уларни таҳлиллари

Мен “Ўқувчиларда эгилувчанлик сифатларини гимнастик машқлар орқали тарбиялаш” мавзусида мактаб ўқувчилари билан тадқиқот ишларини олиб бордим.

Тадқиқот ишлари мактабнинг спорт залида олиб борилди. Тадқиқот ишларини олиб боришимда мактабнинг жисмоний тарбия ўқитувчилари, мактаб маъмурияти яқиндан ёрдам берди. Менга тадқиқот ишлари учун зарур бўлган спорт анжомларини етказиб бердилар.

Мен тадқиқот ишларини Боёвут туманидаги 49-умумтаълим мактабининг 7- “А” ва 7-“Б” синфларида олиб бордим.

Асосан тадқиқот ишларини ўқувчиларда эгилувчанлик сифатларини гимнастик машқлар орқали тарбиялашга доир бир қанча тадқиқот учун машқларни ўқувчиларда ўтказдим:

1. Ҳаракатда орқага келишлар.
2. Ҳаракатга олдинга эгилиб юришлар.
3. Ҳаракатда қадамларга қарама-қарши бурилишлар.
4. Ҳаракатда орқага керилишлар.

Мактабда 7- “А” ва 7-“Б” синф ўқувчилари ўртасида олиб борилган тадқиқот ишларим мактаб ўқувчиларини эгилувчанлик сифатларини тарбиялашда ҳамда уларни иродавий, ахлоқий бўлиб етишишларига ёрдам беришга қаратилган.

Мен тадқиқот ишларини биринчи бўлиб октябр ойида ўтказдим. Тадқиқот давомида ўқувчиларни жисмонан соғлом, бақувват, гавда тузилиши кўркам бўлишига ёрдам берадиган, умумривожлантирувчи машқлар бажартирдим.

Асосан, тадқиқот ишларини бошлашдан олдин, ўз мақсадимга эришиш учун ҳамда тадқиқот ишларини муваффақиятли ўтиши учун 1 ҳафтада жисмоний тарбия дарсларини кузата бошладим. Кузатув даврида ҳар бир ўқувчи билан индивидуал ёндашишга ҳаракат қилдим. Иккала синфга ҳам бир хил муомилада бўлиб, уларни ҳар томонлама ўрганишга ҳаракат қилдим. 1 ҳафта давомида синф ўқувчилари билан танишганимдан сўнг тадқиқот ишларини иккала синфда ҳам бир хил тарзда олиб бордим.

Биринчи олиб борган тадқиқот ишларимда, иккала синфда ҳам натижа бир хил бўлди. Чунки, машқлар бир хил берилган эди.

Иккинчи тадқиқот ишларимни март ойида ўтказдим. Ўқувчиларда анча ўзгариш бор эди. Сабаби, ўқувчилар кўп машқларни ўрганган эдилар. Мен ўқувчиларни синаш мақсадида битта синфда дарс жараёнида қўшимча машғулотлар бериб бордим. Натижада ўша синфда натижа юқорироқ бўлди. 7-“А” синфида қўшимча машғулот натижасида юқори бўлди.

Шунга амин бўлдимки, ўқувчилар қанча кўп шуғуллантирилса, натижа шунчалик юқори бўлар экан. Барча ишларни натижаси шундан иборат бўлдики, кўзланган мақсадимга иккинчи (март ойида) ўтказган тадқиқот ишларим орқали эришдим. Сабаби, ўқувчилар

йил давомида машғулотларни яхши ўзлаштириб, бемалол бажара олдилар.

Ўтказган барча машғулотлар болаларга фақат ижобий таъсир кўрсатди. Уларни дарсга нисбатан қизиқишларини, тиришқоқлигини, иродавий сифатларини, эгилувчанлик ҳамда чидамлиликни тарбиялади.

Мактаб ўқувчиларини бўш вақтларини унумли ўтказиш мақсадида, уларни жисмоний фойдали ишлар билан банд қилиш керак. Бу ишлар уларга икки томонлама ёрдам беради. Соғлом, бақувват, қадду-қоматни чиройли бўлишига ёрдам берса, иккинчи томонда ёшлар орасида учраб турадиган ҳуқуқбузарликни олдини олишга хизмат қилади.

Албатта, бу ишларни амалга ошириш учун мактаб, оила, маҳалла бир ёқадан бош чиқариши керак. Президентимиз И.А.Каримов ёшларга яратиб берган қулайликлардан унумли фойдаланиши, Ватанимиз учун хизмат қиладиган ўғил-қизлар тайёрлашимиз зарур.

Баъзи ўқувчилар спорт билан шуғулланишни истамайдилар. Аммо, оилавий шароитлари бу ишга рухсат беришмайди. Шу сабабли, оила билан ҳамкорлик қилиш мақсадга мувофиқдир.

Келажакда соғлом, бақувват, чидамли, ўткир зеҳинли ёшларни тарбиялашда, спорт асосий восита бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тарбия катта-ю-кичик, ёшу-қарига фақатгина соғлиғини тиклашга имконият яратиб беради. Турли хил касалликларни олдини олишга ёрдам беради.

Аллоларимиз таъкидлаганларидек, “Бадантарбия-соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир”. Ватандошимиз Абу Али Ибн Синонинг бу сўзларига амал қилишимиз лозим.

Биз ўзимиз учун 5 дақиқа бадантарбия қилишга вақт ажратишимиз зарур. Шундагина саломатлигимиз ўз қўлимизда бўлади. Бу ишларни фарзандларга ҳам етказиб, уларни имконияти борича спорт билан шуғулланишларига кенг йўл очиб бериш лозим. Фарзандлар келажак пойдеворидир, шундай экан уларни соғлиғи ота-оналар қўлида эканлигини унутмаслик лозим.

## ХУЛОСА ВА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Олиб борилган ва ўтказилган тадқиқот натижаси шуни кўрсатадики, ўқувчиларнинг эгилувчанлик сифатларини тарбиялашда умумривожлантирувчи машқларни бажариш ўқувчиларни ҳар томонлама ёш ва индивидуал хусусиятларини ва уларни жисмоний тайёргарлигини, организмда бўладиган ўзгаришлар ҳамда барча ўзгаришларни ҳисобга олган ҳолда, машғулотларни режалаштириб, амалга ошириш керак.

Тадқиқот мавзуси бўлган эгилувчанлик бир неча турларга бўлинади:

1. Фаол эгилувчанлик-мушаклар кучи ёрдамида катта амплитудадаги ҳаракатларни бажариш қобилиятидир.
2. Пассив эгилувчанлик-катта амплитудадаги ҳаракатларни ташқи кучлар ёрдамида бажариш қобилиятидир. Пассив эгилувчанлик ҳажми фаол эгилувчанлик кўрсаткичларидан юқори бўлади.
3. Динамик эгилувчанлик- динамик характердаги машқларда юзага келадиган эгилувчанликдир.
4. Статик эгилувчанлик- статик характердаги машқларда юзага келадиган эгилувчанликдир.
5. Умумий эгилувчанлик - катта амплитудадаги ҳаракатларни анча йирик бўғимларда ва турли йўналишларда бажариш қобилиятидир.

6. Махсус эгилувчанлик- катта амплитудадаги ҳаракатларни спорт ихтисослигига тўлиқ мос келадиган бўғим ва йўналишларда бажариш қобилияти.

Эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий воситалари чўзилувчан машқлар ҳисобланади. Бу машқлар асосан марказий асаб системаси орқали амалга оширилади.

Бу машқларни бажаришда бир қанча услубий шартларни бажариб ўтиш лозим:

1. Машқларни бажаришдан олдин албатта, енгил машқ киритиш.
2. Аниқ машқларни қўйиш.
3. Махсус кетма-кетликда бир неча марта чўзилувчан машқларни бажариш, гавдага тегишли, пастки ёки юқориги қисмлари қаратилган.
4. Чўзилувчан машқлар орасида бўшаштиришга қаратилган машқларни ҳам бажариш.
5. Машқларни бажаришда уларнинг амплитудасини секин-аста ошириш.
6. Ҳаракатчанликни ривожлантиришнинг асосий услуби – такрорланувчи услуб эканлигига асосан иш кўриш.
7. Эгилувчанликни мустаҳкамлашнинг асосий омилларидан бири бўлган руҳий тайёргарликни, фаол, ўз-ўзини қўллаб-қувватлашни амалга ошириш.

8. Фаол-динамик ҳаракатчанлик ривожлантиришга қаратилган машғулот жараёнида фаол-динамик ва изометрик машқларни бажариш.

Шу нарса аниқландики, бир икки ой давомида ҳар куни икки мартадан катта ҳажмдаги машғулотларни бажариш натижасида эгилувчанлик анча тез ва мустаҳкам ривожланиб боради.

Мен бу мавзу асосида ўқувчиларни спортга бўлган қизиқишларини билиш ва амалга ошириш мақсадида Сирдарё вилояти Боёвут туманидаги 49-мактабда, 7-“А” ва 7-“Б” синфлари ўртасида “Мактаб ўқувчиларида эгилувчанлик сифатларини тарбиялашда умумривожлантирувчи машқлардан фойдаланиш” мавзусида олиб борилган ишлар давомида, болаларни ҳар томонлама шакллантириш, бизнинг ўтказган тадқиқот ишларимиз натижасида, мактаб ўқувчиларида янги билим ва кўникмалар ҳосил бўлганлиги ҳамда жисмоний тарбия дарсларига бўлган қизиқишларини ўстиришга, уларни бўш вақтларини самарали ўтказиш ҳозирги давр талабларига жавоб берадиган йигит ва қизларни етиштиришлари учун соғлом, бақувват бўлишларида жисмоний тарбия дарслари, уларга яқиндан ёрдам беришини исботлашга қилдим.

Шу мақсадда, улар учун қизиқарли ўйинлар ташкил қилдим. Болалардаги қизиқишларни кўриб болаларга жисмоний тарбия дарслари яхши ташкил этилганлигини гувоҳи бўлдим. Мактабларда дарслар режа асосида қизиқарли ташкиллаштирилса, болалар қизиқишлари янада ошади, юртимизда янги спорт мусобақалари

голиблари кўпаяди. Болаларни бўш вақтлари самарали ўтади. Ҳеч қандай касалликларга йўл очиб берилмайди, соғлиғимиз янада яхшиланади.

## ИЛМИЙ – АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Битирув малакавий иши натижасига мувофиқ ўқувчиларни дарсга қатаншишлари мобайнида йўл қўйилган хато ва камчиликларни ҳисобга олган ҳолда қуйидаги илмий-амалий тавсия берилади:

1. Скамейкага чиқиб туриб, оёқлар тиззасини букмасдан охиригача олдинга энгашиш машқлари.
2. Масофа скамейканинг четидан, қўлнинг учинчи бармоғигача ўлчанади.
3. Букилган қўлларда куч билан осилиб туриш.
4. Олдинга силтаниб букилиб туриш.
5. Гимнастик нарвончалар ёрдамида эгилувчанликни ривожлантириш.
6. Олдинга силтаниб осилиб туриш.
7. Куч билан, керилиб осилиб туриш.

Гимнастик машғулотида эгилувчанлик машқларини мустаҳкамлаш, болаларни спорт машғулотида иштирок этишлари тайёрлаш ва уларни юқори спорт натижаларига эришишларига йўналтиришга ёрдам беради.

Ҳозирги даврда ўқувчиларни бажаришлари учун эгилувчанликни тарбиялаш машқлари жуда кўп. Бу машғулотларни бажаришлари учун маъсул шахслар ўқитувчилар, мураббийлар ҳар томонлама ёрдамларини аямасдан ўқувчиларга ўргатиб борадилар.

Умумривожлантирувчи гимнастик машқлар ёшларни ўсиши, ривожланиши, иродали, ахлоқли, эгилувчан, соғлом бўлиши учун асосий восита бўлиб хизмат қилади. Ўқувчилар машқларни бажарётган пайтда техник, гигиеник қоидаларга риоя вилиши керак.

Акс ҳолда спорт анжомлари носоз бўлса, машқни нотўғри бажарса, гигиеник талабларга риоя қилмаса, жароҳат олиши мумкин. ўқувчиларни ўқитувчи машқ бажараётган пайтда назорат қилиб бориши керак.

Олинган жароҳатларга бола бироз чидай олса, ундан ҳақиқий спортчи етишиб чиқади.

Ўзбекистон Республикасида гимнастикага доир спорт мусобақалари ягона қоида бўйича ўтказилади. Бу Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт Қўмитаси томонидан тасдиқланган. Уни ҳар бир гимнастикачи ўрганиши керак.

Жисмоний тарбия дарсларида гимнастиканинг бир қанча турлари мавжуд. Бу турлардан бири бадий гимнастика тез суръатлар билан ривожланмоқда. Бу тур билан шуғулланувчилар кенг фойдаланадилар.

Уни ўзлаштириш эса тана эгилувчанлиги ва мускуллар кучини оширади. Мувозанат сақлаш чаққонликни ҳаракат координациясини такомиллаштириш имконини беради.

Бундан ташқари фигурали учишда, сузишда, акробатикада, сакрашда ҳам юқори баҳоланади.

Гимнастик машқлар орасида акробатика машқлари эгилувчанликни тарбиялашда асосан ҳар хил ўқ атрофида айланма кўринишдаги ҳамда ғайрий таббий шароитда бажариладиган мувозанат сақлаш ҳаракатларини ифодалайди.

Жисмоний машқларни тўғри қўллай билгандагина, ижодий соғломлаштириш натижаларини бериш мумкинлигини доимо ёдда сақлаш лозим. Шунинг учун жисмоний маданият ва спорт машғулотида инсоннинг анатомик-физиологик хусусиятларини ҳисобга олиш, унинг жинси, ёши, саломатлик ҳолати, тайёргарлик даражаси ҳисобга олинади.

Кундалик тиббий-педагогик назорат амалга оширилади. Жисмоний маданият жамаоиси кенгаш ишида спорт турлари бўйича жамоалар ўқув машқ жараёни катта ўрин тутди.

Спорт ва жисмоний тарбия инсон саломатлиги, инсонни қадду-қоматини гўзал бўлиши, асаб касалликлари, стресс ҳолатларни олдини олиш учун доимо соғлом, бақувват, чиройли, кўркем бўлиб юриш учун асосий восита бўлиб хизмат қилади.

**Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Каримов И.А. “Ўзбекистон-келажаги буюк давлат”. Т., “Ўзбекистон”., 1992.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Т., 2000.
3. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Т., 1997.
4. Каримов И.А. “Олоҳ қалбимизда, юрагимизда”. Т., 1999.
5. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. Т., 1992.
6. Баркамол авлод орзуси. Т., Шарқ., 199.
7. Атаев А.К. Болаларни чаққон, эпчил, бақувват қилиб тарбиялаш. Т., “Ўқитувчи”., 1981.
8. Абдумаликов Р. “Ҳаммабоп гимнастика”. Т., “Ибн Сино”., 1991.
9. Афанасьев Ю.А., Кликов Н.Л. “Саломатлик алифбоси”. Т., “Ибн Сино”., 1993.
10. Богомов А.П. Амалий машқлар. Т., 1981.
11. Брикин А.Т., Шхөмин А.М. “Гимнастика”. Т., 1982.
12. Верхошанский Ю.В. “Тренер”. М., 1971.
13. Верхошанский Ю.В. “Основы специальной физической подготовки спортсменов». М., ФиС, 1988.
14. Каримов М. Ўзбекистонда гимнастиканинг ривожланиши тарихи. Самарқанд., ЎзДЖТИ нашр, 2002.
15. Усмонхўжаев Т.С., Раҳимов М.М., Адиев А.Н. Ўзбек халқ ўйинлари. Т., “Ўқитувчи”., 2004.

16. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти. Т., “Ўқитувчи”., 2005.
17. Йўлдошев Х.К., Саломов Р. Жисмоний тарбия. Т., “Ўқитувчи”., 2005.
18. Нормуродов А.Н. Енгил атлетик. Т., “Илм Зиё”, 2005.
19. Сорокин Ю.Н, “Атлетизм здоровье красозтем”. М., ФиС, 1964.
20. Смолевский В.М. Гимнастика и методика ее преподавание. М., ФиС, 1987.
21. Смолевский В.М. Формирование познания в нетрадиционные видах гимнастики. М., ТЦООМИФК, 1990.
22. Меншихин Н.В. “Физическая подготовка в гимнастике. М., ФиС, 1988.
23. Меншихин Н.В. Спортчининг жисмоний тайёргарлиги. Т., 1972.
24. Качашкин В.М. Жисмоний тарбия методикаси. Т., “Ўқитувчи”, 1982.
25. “Халқ таълими” журнали. 5-сон, 2001.
26. Попов М.А. Акробатик машқлар. М., 1986.
27. Шлёмин А.М. “Умумривожлантирувчи машқлар”. Т., 1986.
28. Спорт ва со\ломлаштириш ишлари [www. repherat.ru /reph/13459.shtml](http://www.repherat.ru/reph/13459.shtml) (24 КБ) 06.02.2004.
29. Ритмическая гимнастика. [ric.uni-altai.ru/Fundamental/art-ni/pr-log.\htm](http://ric.uni-altai.ru/Fundamental/art-ni/pr-log.\htm) (8 КБ) 24.04.2003
30. “Фан-спортга” илмий-назарий журнал. Т., “Илм зиё”. 2006.  
e-mail: [uzgosifk @ infosport. Uz/](mailto:uzgosifk@infosport.Uz/)