

## GIMNASTIKA MASHQLARI ORQALI 6-8 YOSHLI QIZLARNI JISMONIY QOBILIYATLARINI OSHIRISH METODIKASI

*Radjapov Usmonbay Raximovich.*

*Nizomiy nomidagi TDPU*

*jismoniy tarbiya va sport kafedrasida professori*

**ANNOTATSIYA:** Ushbu maqolada badiiy gimnastika mashqlari sakrash, muvozanat saqlash, burilish, siltash, buyumlarsiz, buyumlar bilan, yo'nalish va bo'shashtirish mashqlarini navbatlantirish bilan, shu bilan birga, tayanch oldidagi mashqlarni o'z ichiga oladi va gavda, qo'l, oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Ular nafaqat kuchni va bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantiradi balki, mushaklardagi nozik sezgini, harakat koordinatsiyasini tarbiyalaydi, to'g'ri qaddi qomatni shakllantiradi, murakkab sharoitda muvozanat saqlashga yordam berishi yoritib berilgan.

**KALIT SO'ZLAR:** gimnastika, yirish, yugurish, sakrash, gimnastika devori, muvozanat saqlash, til turish, mushak va bo'g'in.

Gimnastika mashqlari orqali 6-8 yoshli qizlarni jismoniy qobiliyatlarini oshirishda oddiy mashqlar ko'pincha ko'rsatilgan va tushuntirilgandan keyin oson o'zlashtiriladi, murakkablari esa uzoq vaqt o'rgatishni va turli uslub usullarni qo'llashni talab qiladi. Turli sinflarda mashqlarni tanlash va ularni o'tish usuli shug'ullanuvchilarning muayyan yosh xususiyatlariga bog'liq. Kichik maktab yoshi (7-8 yosh). Bola organizmining xususiyati shundan iboratki, o'sish hamda rivojlanish davomida uning hamma organ va sistemalarining tuzilishi, funksiyalari to'xtovsiz takomillashib boradi. Bolalarning mushaklari egiluvchan bo'ladi, shuning uchun bolalar harakatlarni keng ko'lamda bajarishadi. Biroq egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni ular mushak kuchiga muvofiq bajarishadi. Ammo mushak va bo'g'inlarning ortiqcha cho'zilishi ularni zaiflantirib, qomat tuzilishining buzilishiga olib kelishi mumkin. Gavda mushaklari kuchining rivojlanishi (ayniqsa, static kuchning) qomatni to'g'ri shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega, qomatning holati esa bu yoshda qat'iy bo'lmaydi. Oyoq mushaklarini, ayniqsa, oyoq tagini to'g'ri holatda ushlab turuvchi ko'ndalang va uzunasiga joylashgan mushaklarni mustahkamlash harakat faoliyati uchun (yurish, yugurish, sakrash) va yassioyoqlikning oldini olish uchun juda muhimdir. Oyoq kafti suyaklari 16-18 yoshlardagina qotadi. Bolalar skeleti, ayniqsa, umurtqa pog'onasi o'ta egiluvchanligi bilan farq qiladi. Umurtqalararo disklar, umurtqaning epifizlari 14 yoshgacha

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

torligicha qoladi, tos suyaklari 14-16 yoshga kelib birikadi. Binobarin, kichik maktab yoshidagi o'quvchilar 80 sm .dan ortiq balandlikdan qattiq joyga sakrash va mashqlarni uzoq vaqt tik turib bajarishi mumkin emas. Bu yoshdagi bolalar hamma organlaridagi reaksiya tezligining kamligi, asab jarayonlarining yuqori qo'zg'aluvchanligi, ichki tormozlanish jarayonining bo'shligi bilan ajralib turishadi, shuning uchun bolalar tez charchashadi. Demak, bu yoshdagi bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis rivojlantirish zarur ekan. Faol mushak faoliyati orqali organizmdagi modda almashinuviga, bo'yni o'sishi va barcha organ hamda tarmoqlarining rivojlanishiga ta'sir qiladigan vegetativ funksiyalarni faollashtirish kerak. 7-9 yoshdagi bolalar uchun asosiy gimnastikaning quyidagi mashqlari tavsiya qilinadi: yurish, yugurish, qiya qilib qo'yilgan o'rindiqlik, gimnastika devori, narvonga tirmashib chiqish, balandligi 1 m.gacha bo'lgan to'siqlardan oshib o'tish, to'plarni uloqtirish, to'ldirma to'plarni ko'tarib o'tish, muvozanat saqlash mashqlari, sakrashlar (uzuniikka, 80 sm.gacha balandlikdan), akrobatika mashqlari dumalash, umbaloq oshish, ko'kraklarga tayanib, tik turish (3-sinf uchun). Bu yoshdagi bolalarni o'rgatishda ko'rsatish va tushuntirish usulidan foydalanish kerak. Ular uchun oson bo'lgan mashqlarni ravon, oddiy, lo'nda qilib tushuntirish lozim. Tushuntirish aniq harakatlarning nomi va ularni qanday bajarilishiga qaratilgan bo'lishi kerak. Ko'rsatgan paytda e'tiborni o'rganilayotgan mashqlarni bajarishni ta'minlaydigan harakatlarga jalbetib, obrazli qilib tushuntirish darkor. 7-9 yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo'lishadi. Shuning uchun ularni o'rgatishda tasvirlash usulidan foydalanish kerak. O'qituvchiga «Menga qarab bajaranglar», deb aytishni tavsiya qilamiz. Bolalar o'rganadigan mashqlar oddiy, tushunarli va ular uchun oson bo'lishi kerak. Bolalar tez charchashlarini, shuningdek, qisqa vaqt dam olgandan keyin yana darrov harakat faoliyatini bajarishga tayyor bo'lishlarini esdan chiqarmaslik lozim. Shuning uchun mashqlar uzoq davom etmasligi, orada dam olish uchun qisqa tanaffuslar bo'lib turishi darkor. 7-9 yoshdagi bolalarda harakat malakalari 10-13 yoshlardagiga nisbatan sekin shakllanadi, ko'pincha mashqlarni yaxshi bajarish bilan muvaffaqiyatsiz bajarish almashinib turadi. Mashq koordinatsiyasi qanchalik murakkab bo'lsa, harakat malakasining shakllanish jarayoni ham shunchalik to'liqinsimon bo'ladi. Harakat malakalarining tezroq shakllanishi uchun o'rganiladigan mashqlarni har bir mashg'ulotda 6-8 marta, nisbatan bir xil sharoitda (bir xil dastlabki holatdan, bir xil sur'atda va bir urinishda) 2-3 marta takrorlash zarur. 7-9 yoshdagi bolalar o'yinlarga va o'yinlarda o'zlariga turli harakat faoliyatlarini oson tasavvur qilishga yordam beradigan xayolparastlikka moyil bo'lishadi. Shuning uchun ko'pgina mashqlarni o'yinga o'xshatib o'tish yoki o'yin tarzida o'tkazish ma'qul. Bu yoshdagi o'g'il va qizlarning xususiyatlarida tafovut oz bo'ladi, shuning

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

uchun mashqlarni bajarish usuli va mazmunida deyarli farq ko'rinmaydi. O'rta maktab yoshi (10-15 yosh) o'rta maktab yoshidagi bolalar bilan asosiy gimnastika mashg'uiotlari o'tkazganda, ularning jismoniy rivojlanishi va o'sib borayotgan organizmini mustahkamlash davom ettiriladi, axloqiy va irodaviy sifatlari tarbiyalanadi, asosiy harakat malakalari batafsil o'rganiladi, shuningdek, o'z harakatlarini vaqt birligida, fazoda va mushakka kuch berishiga qarab belgilash qobiliyati tarbiyalanadi. o'g'il bolalar 12 yoshgacha, qizlar 11 yoshgacha ikkinchi bolalik davriga, 12-13 yoshdagi qizlar va 13-14 yoshdagi o'g'il bolalar esa o'smirlar qatoriga kiradilar. O'rta maktab yoshidagi bolalarning o'sishi va rivojlanishi bir tekis bo'lmaydi. Ayniqsa, jinsiy balog'atga etish davri (11-13yosh) ning boshlanishi ajraib turadi, bu davrda organizning barcha tarmoqlarida morfologik va funksional o'zgarishlar juda tez sodir bo'ladi. O'g'il va qiz bolalarning rivojlanishi turlicha davom etadi. Jinsiy balog'atga etish davrida qizlar tosining og'irlashishi va o'g'il bolalardan kuch, tezlik va chidamlilikda o'rqada qolishi aniqlangan. O'smirlar uchun umumiy jihat shundan iboratki, ularda tana og'irligi tana uzunligiga nisbatan kam bo'ladi, tez o'sadigan bolalarda esa bu ayniqsa, yaqqol namoyon bo'ladi. Asab mushak apparatining yuqori qo'zg'aluvchanligi hamda stabilligi harakat tezligining jadal rivojlanishiga yordam beradi. 13-14 yoshdagi o'smirlarda mushak qisqarishining tezligi maksimal holatga etadi. Shuning uchun ularda dinamik kuchni, tezlik va chaqqonlikni (chaqqonlik harakat analizatorining etilishi bilan bog'liq) rivojlantirish kerak. 12 yoshdan keyin mushaklar cho'ziluvchanligining ancha oshishini hisobga olib, egiluvchanlikni ham rivojlantirish lozim. 11-13 yoshdagi bolalarda harakat malakalarining shakllanish jarayoni 8-9 yoshdagi bolalarga nisbatan ancha tezroq boradi, ular murakkab mashqlarni o'zlashtirishga qobil bo'lishadi. 10-11 yoshdagi bolalarga ham, ulardan yoshroq bolalarga bo'lgani singari mashqlarni qisqa va lo'nda tushuntirib berish kerak. Bu davrda ular harakatlamning xarakter xususiyatlarini tushunadigan va ularning detallarini ajrata oladigan bo'lishadi. Biroz harakat tajribasiga ega bo'lgandan so'ng bu yoshdagi bolalar tanish yoki o'xshash mashqlarni o'qituvchining og'zaki tushuntirishi bilan, uni bajara oladigan bo'lishadi. Yangi mashqlarni o'rganishda esa ko'rsatish va tushuntirish kerak. O'rganiladigan mashqlarni har bir darsda 6-8 martadan takrorlash zarur. Agar bolalar mashqlarni har bir urinishda 2-3 martadan takrorlashsa, ularni tez o'zlashtira olishadi. Asosiy usuliy ko'rsatma o'quv materialini qat'iy usul navbatida o'rganishdir. Bolalar o'quv materialini eng oddiy va engil usullardan boshlab kichik-kichik qismlarga bo'lib, o'zlashtirib olishlari kerak. Bolalarda turli harakat malakalari shakllanayotganda ularga o'z harakatlarini fazoda, vaqt birligida, kuchi etish etmasligini baholashni ham o'rgatish kerak. Masalan, yurish va yugurish o'rgatilar

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

ekan, bolalarga qadamlari har xil uzunlikda hamda har xil maromda tashlab yurish va yugurishni o'rgatish lozim. Buning uchun ularni har xil masofada qo'yilgan belgilar bo'ylab yurgizish va yugurtirish kerak. Bolalar belgilar bo'ylab yurish va yugurish topshiriqlarini muntazam bajarar ekanlar, qadamning uzunligini boshqarishga o'rganadilar, shu belgilar bo'ylab har xil tezlikda qadam qo'yib yugurishda esa harakat tezligini oshirish va sekinlatishni o'zlashtirib olishadi. Uloqtirishni o'rgatishda, bolalarga to'pni turli masofaga uloqtirish, to'p uloqtirgan masofani va to'p og'irligini aniqlash, shuningdek, bir xil masofaga har xil og'irlikdagi narsalarni uloqtirish vazifasi topshiriladi. Bolalar to'g'ri tirmashib chiqishni texnik jihatdan o'zlashtirib qolmay, tirmashib chiqish tezligini aniqlashni ham o'rganishlari kerak. Bu yoshdagi qizlar ham raqs harakatlariga moyilligini hisobga olgan holda bu harakatlardan oyoq, gavda mushaklarini, yurak-tomir va nafas olish tarmoqlarini mustahkamlash uchun foydalanish zarur. O'rta maktab yoshidagi bolalarni harakat faoliyatlariga o'rgatishning o'ziga xos tomonlari bor. Bu yosh jinsiy balog'atga etilish davriga to'g'ri keladi, bo'y va gavda og'irligining o'rtacha yillik o'sishining oshib borishi bilan ifodalanadi. Gavdaning tez o'sishi mushaklar, paylar, asab tolalari va qon tomirlarining cho'zilishiga olib keladi. Buning natijasida va ichki sekretsiya bezlari garmonlarining ta'siriga bog'liq bo'lgan bir qator boshqa omillarga ko'ra, o'smirlarning harakatlari ma'lum vaqtgacha noaniq hamda biroz nomuvofiq bo'ladi. Bunday o'smirlarning qomat tuzilishi buziladi. Bu holni, ayniqsa, tez o'sadigan, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmagan bolalarda kuzatish mumkin. O'smirlar (o'g'il bolalar), odatda, mustaqillikka intiladilar, tezroq kuchli, chaqqon, jasur bo'lishga harakat qilib, bunda kattalarga o'xshashga intilgan holda o'z imkoniyatlariga ortiqcha baho berib yuborishadi. Ular mashqlarni tezroq bajarishga intilib, mashq bajarishning texnikaviy (detallariga) tomonlariga kamroq e'tibor berishadi. Bu hol o'smirlarning ruhiy jihatlariga, shuningdek, mazkur yoshda bolalarda harakat malakalarining shakllanish xususiyatlariga bog'liqdir. Agar nisbatan engil harakat amallariga o'rgatishda malaka orttirishning birinchi bosqichi keyingi bosqichlariga nisbatan tez sodir bo'lsa, jismoniy sifatlarni, shuningdek, fazoda va vaqt birligida harakat aniqligini talab qiladigan murakkab mashqlarni o'zlashtirishda (o'rgatishning boshlang'ich davri boshqa davrlarga nisbatan) ancha sekin o'tadi. o'z harakatlarini fazoda, vaqt birligida va shuningdek, mushak kuchiga qarab his eta olmaslik oqibatida malakalar xato o'zlashtiriladi. Shuni ham hisobga olish kerakki, harakat funksiyasi 13-14 yoshli bolalarda tezroq rivojlanadi, shuning uchun ular koordinatsiyasi jihatidan murakkab harakat amallarini o'zlashtirishga qobiliyatli bo'ladilar, maktab bolalariga o'rganiladigan mashqlarning ikir-chikiri tushuntirilsa va tahlil qilib berilsa, ular bem alohiya olishadi. Mashqlarni

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

o'rgatishda ko'rsatish usulidan ham foydalanish kerak. O'smirlarni harakat malakalariga o'rgatishda mavjud barcha uslub va usullarni qo'llash mumkin. Algoritmik topshiriq berish usuli eng samaralidir. Katta maktab yoshi (16-18 yoshlar). Bu davrda yigit va qizlarning jismoniy kuchi ancha oshib, kattalarnikiga yaqinlashadi. Shuningdek, bo'y o'sishi biroz sekinlashib, ko'krak qafasi va elka bo'g'ini eniga kengayadi: mushaklar tez o'sadi. Yurak-qon tomiri va asab tizimining faoliyati ancha maromiga keladi. Katta kuch va chaqqonlikni talab qiluvchi mashqlarni bajarishga ishtiyoq oshadi. Bu davrdagi asosiy va atletik (yigitlar uchun) gimnastika mashg'ulotlari yigit va qizlarning jismoniy sifatlarini takomillashtirish hamda ularni mehnat faoliyatiga tayyorlashga qaratilgan bo'lishi kerak. Yigit va qizlarning asosiy gimnastika mashg'ulotlari mazmunan jiddiy farq qiladi. Shu bois mashg'ulotlar, darslar va musobaqalar yigit-qizlar orasida alohida o'tkaziladi. Yigitlar bu davrda asosiy amaliy harakat malakalarini yaxshi egallab olishlari lozim. Ular tabiiy va suniy to'siqlardan oshib o'tishni, har xil og'irlikdagi to'plarni uzoqqa va nishonga otishni, arqonga tirmashib chiqishni, odamlarni va turli buyum larni ko'tarib yurish usullarini bilishlari, kuch bilan va to'ntarilib chiqa olishlari, yonga, oldinga to'n tarilishlarni bajara olishlari darkor. Bu mashqlarni bajarish mashg'ulotlari jarayonida kuchlilik, bardoshlilikni, tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish, matonatni, mehnatsevarlikni, murakkab va qiyin mashqlarni bajarishga intilish kabi hislarni tarbiyalash kerak. Katta maktab yoshidagi qizlarning vazni ancha ortadi. Mushak kuchi esa rivojlanishdan biroz orqada qoladi, shuning uchun uni doimo rivojlantirib borish kerak. Ayniqsa, qorin mushaklari, elka bo'g'ini va oyoq mushaklarining mustahkamlanishiga katta ahamiyat berish lozim. Shu maqsadda toldirma to'plar, tayoqlar yordamida gimnastika devorchasida, o'rindiqda umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish kerak.

Badiiy gimnastika mashqlarini o'tkazishda raqsga xos elementlar va birikmalardan har xil yugurish va sakrash turlaridan foydalanish o'ziga xos xususiyatga ega. Shug'ullanuvchilar bu mashqlarni bajara turib yengil harakat qila olishlari uchun o'z tanalariga bemalol egalik qila oladilar. Badiiy gimnastikada shug'ullanuvchilarga mashqlarni to'g'ri bajarishni o'rgatish uchun ularning o'ziga xosligini tushunish va uning boshqa gimnastika turlaridan qanday farqi borligini bilishi kerak. Uning asosiy xususiyatlari dinamiklik va yaxlitlikdir. Ular qon aylanish va moddalar almashinuvini yaxlitlashga, harakat apparati, yurak qon-tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirishga, ish qobiliyatini o'sishiga yordam beradi.

Badiiy gimnastikada mashqlar murakkabligi kabi jismoniy yuklama ham oson me'yorlashtiriladi. Jismoniy yuklamani quyidagilarni o'zlashtirish bilan tartibga solish mumkin:

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

- majmuadagi mashqlar soni;
- har bir mashqning takrorlanish soni;
- harakat sur'ati;
- harakat amplitudasi;
- mashqlar orasidagi dam olishning davomiyligi;
- buyumlarning og'irligi, kattaligi va h.k.

Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish pedagogikaning faollik va onglilik, tizimlilik, ko'rsatmalilik (aniqlik), soddalik, mustahkamlik prinsiplariga muvofiq amalga oshiriladi. Berilayotgan mashq to'g'rida dastlabki tasavvur paydo bo'lishi uchun murabbiy uni nomini to'g'ri aytishi va iloji bo'lsa sekinroq sur'atda, diqqatni texnika detallariga qaratib ko'rsatish kerak. Agar mashq murakkab bo'lsa, uni ko'rsatishdan oldin yordamchi mashqlarni bajarish kerak.

Boshlang'ich tayyorgarlik davrida badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilar mashg'ulotini haftada 4 marta kunning ikkinchi yarmida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulot tuzilishi umum qabul qilingan: tayyorlov qism (4-6 daq.), asosiy qism (28-30 daq.) va yakuniy qism (3-4 daq.)dan farq qilmaydi. Mashg'ulotning birinchi qismida yurish, yugurish mashqlari, murakkab bo'lmagano'yin vazifalari beriladi. Ikkinchi qismda bolalar raqs, buyumsiz va buyumlar bilan mashqlar bajaradilar, harakatli o'yin o'tkaziladi. Yakuniy qismda nafasni rostdash va mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Mashg'ulotni yaxshi havo almashadigan zalda o'tkazish zarur. Kiyim qulay, yengil, harakat qilganda uyalmaydigan (mayka, trusi yoki kupalnik) bo'lishi kerak. Sport jihozi shug'ullanuvchilarning yoshi va bo'yiga mos bo'lishi kerak. Mashg'ulot uchun 4 xil o'lchamdagi rezina to'plarga, arqonli yoki rezinali arg'amchiga, yog'och yoki plastmassa obruchlarga, ebonite yoki yog'ochli tayoqchaga ingichka ip yordamida qotirilgan, eni 3-4 sm va uzunligi 3 metrgacha bo'lgan atlasli tasmaga ega bo'lishi lozim.

Zalda bir nechta gimnastika devor o'rnatish va bolaning belidek keladigan balandlikda devordan 15-20 sm masofada reyka qotirish ma'qul. Agar buni iloji bo'lmasa, tayanch bilan mashq bajarishni stol suyanchig'ini ushlab o'tkazish mumkin.

Mashg'ulotga buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni asta-sekin, bolalarning saflanish va qayta saflanish, yurish, yugurish va boshqa harakatlar bilim, ko'nikma va malakalariga egallashiga qarab kiritilsa, mashg'ulotda uyushqoqlikka erishish oson bo'ladi. Boshida bolalarga uyushqoqlik bilan buyumlarni olish va topshirishni, ularni qo'lda to'g'ri ushlab, uzatish, dumalatish va boshqalarni o'rgatish kerak. Bolalar buyum bilan mashq bajarganda aniq bir sur'at va ritmda bajarishlari, shu bilan

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

birga, harakatni takrorlashda berilgan sur'atni saqlab qolishi juda muhimdir.

Harakatli o'yin va estafetalarni o'tkazishda jarohatni oldini olish choralari to'g'risida ogohlantirish muhimdir: yugurish va sakrash vaqtida bolalar orasidagi masofani saqlash, maydonchani yot jismlardan tozalash.

Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va oyoq harakatida yaxshi koordinatsiya bilan yengil, oson harakatni ishlab chiqish, mashg'ulotda bolalarga yengil qadam bilan, oyoq uchida, tovonlarda, oyoq uchida cho'qqayib, baland qadam bilan yurishni o'rgatish kerak. Keyin bu harakatlarni turli qo'l holatlari bilan o'rgatish tavsiya etiladi. Masalan, qo'llar oldinda, yonda, pastda, yuqorida, belda, yelkada, bosh orqasida, ko'krak oldida, orqada va h.k. Harakatni o'zlashtirish davomida vazifalar murakkablashtiriladi – bolalar harakatlanish turini boshida har 8 hisobda, keyin esa har 4 hisobda almashtiradi.

Masalan:

1-8 yengil qadam bilan yurish, qo'llash belda;

1-8 oyoq uchida yurish, qo'llar oldinda;

1-8 oyoq uchida yarimcho'qqayib yurish, qo'llar yuqorida;

1-8 tovonlarda yurish, qo'llar bosh orqasida.

Harakatlanish turi va uning qo'l holatini murabbiy shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga qarab o'z ixtiyori bilan o'zgartirishi mumkin.

Yurishdan farqli o'laroq, yugurish tayanchsiz fazaga ega va keskin itarilish bilan bajariladi. Yugurish paytida gavdaning erkin holatiga, qo'llarning aniq holatiga va oyoqni to'g'ri qo'yish: oyoq uchidan tayanchga o'tish holatiga rioya qilish talab qilinadi.

Bolalar mashg'ulotida quyidagi yugurish turlaridan foydalanish mumkin: sekin va tez, joyida yugurish, doira bo'lib, ilon izi bo'lib, buyumlar atrofida, qo'l ushlab, juft bo'lib yugurish. O'qituvchi vazifani murakkablashtira turib shug'ullanuvchilar bilan tizzalarni baland ko'tarib yugurib (joyida va oldinga harakatlanib), har tomonga tarqatib belgilangan joyda saflash, juft-juft bo'lib, uchtadan va hokazolar bilan mashq qiladi.

Sakrashni o'rganishda oyoq mushaklari cho'ziladigan keyin depsinish paytida jadal qisqaradigan paytdagi dastlabki yarim cho'qqayishga ahamiyat berish kerak. Depsinish keskin, qisqa, oyoqni tez yozish bilan, alohida e'tibor bilan bo'lishi kerak. Uchish paytida tana to'g'ri, oyoq uchi cho'zilgan va tizza bukilmagan, to'g'ri bo'lishi kerak. Qo'nish vaqtida kuchni kamaytirib ohista oyoq uchida qo'nib keyin oyoqning barcha bo'g'inlarini bukkan holatda oyoq kaftiga tushiladi. Uzluksiz sakrashni bajarishda qo'nish fazasi qisqa bo'lishi kerak.

Shakli bo'yicha eng oddiy sakrashlar – turgan joyda ikki oyoqda, oldinga, orqaga

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

va yonga harakatlanib, o'ngga va chapga 90° ga burilib sakrash. Keyin yarimcho'qqayib va cho'qqayib sakrash. O'rganishning keyingi bosqichi turgan joyda va harakatda irg'ish (podskok) hisoblanadi. Bundan tashqari, boshlang'ich tayyorgarlikdagi shug'ullanuvchilarga oyoqlarni kerib, shu bilan birga oyoqni birini oldinga, birini orqaga qilib sakrashni o'rganish mumkin. Bir oyoqda sakraganda ikkinchi oyoqni orqaga bukib yoki oldinga, yonga uzatib bajarilishi mumkin, lekin sakrash 4 marta takrorlashdan ortiq bo'lmasligi kerak.

Murakkabroq sakrash arg'imchida yoki gimnastika tayoqchasidan o'ngga, chapga, oldinga va orqaga sakrash, yuqoriga turli balandlikdagi mo'ljalga tegib sakrash: tizzalar yoki oyoq kaftiga buyumlarni qisib olib sakrash (joyida va harakatlanib), shu bilan birga balandlikka sakrab chiqish va undan sakrab tushish hisoblanadi.

Keyin oldinga qadam tashlab yuqoriga, bir oyoqni keskin oldinga bukish bilan bajariladigan irg'ib sakrashni o'rganish tavsiya etiladi. Bunda tizzadan bukilgan oyoqning oldinga erkin chiqishiga ahamiyat berish kerak. Son va boldir orasida to'g'ri burchak hosil bo'lishi zarur.

Oyoq kafti noqulay tushmasligi uchun sakrashni oddiy yurish, baland qadamlar bilan yurish, yugurish bilan navbatlashtirish kerak. Mashq me'yori bolalarning individual imkoniyatlariga muvofiq bo'lishi lozim.

Raqs harakatlari – bolalarning eng sevimli va emotsional harakat faoliyatlaridan biridir. Ular to'g'ri qaddi-qomat, chiroyli yurishni shakllantirishga, harakat koordinatsiyasi va ritmikani, chidamlilik va tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga yordam beradi.

Kichik yoshdagi bolalar uchun asosiy raqs harakatlari: juftlama qadam turlari, gallop va polka, vals qadamlari hisoblanadi.

Juftlama qadam – oldinga, orqaga va yonga bajarilishi mumkin. D.h. – III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. 1-o'ng oyoqda qadam tashlab, shu oyoqda turib, chap oyoq orqada oyoq uchida; 2-chap oyoqni juftlashtirish va d.h.

**Uslubiy ko'rsatma.** Qadam tashlanganda gavda burilmaydi. Oyoq uchida turgan oyoq tizzasini tashqariga buriladi, to'g'ri qaddi- qomatga rioya qilish.

Juftlama qadamni mustahkamlash uchun quyidagi raqs mashqlari tavsiya etiladi.

D.h. – ikkitadan qo'l ushlab turish, chap yon markaz tomonda, bo'sh qo'l belda, III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, 1-4 – oldinga ikki juftlama qadam; juftlama qadam (harakat oxirida chap oyoqni III holatga juftlashtirish): 9-12 – chap oyoqda oldinga juftlama qadam; 13-16 – chapga ikki juftlama qadam (harakat oxirida o'ng oyoqni d.h.ga juftlashtirish).

O'zgaruvchan (peremenniy) qadam – ikki qadamdan tashkil topgan: juftlama



## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

qadam va oldinda turgan oyoqda qadam. Keyingi o'zgaruvchan qadam boshqa oyoqdan bajariladi.

D.h. – III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, 1-2 – o'ng oyoqda oldinga juftlama qadam; 3-o'ng oyoqda oldinga bir qadam, chap oyoq uchida; 4-chap oyoqni oldinga oyoq uchida. Keyin shuning o'zini boshqa oyoq bilan bajarish.

O'zgaruvchan qadamni orqaga harakatlanish bilan ham bajarish mumkin. Bu qadamlarni bajarishda oyoq uchida va bosh harakati bilan birga olib borilishini esda tutish kerak.

O'zgaruvchan qadamni mustahkamlash uchun yakka va juft bo'lib bajariladigan oddiy va o'zgaruvchan qadam birikmasidan tashkil topgan raqs qadamlarini tavsiya etish mumkin.

Galop qadami – oldinga, orqaga va yonga bajariladi. Galop o'zining dinamikligi va jadalligi bilan xarakterlidir. U yonga ikki oyoqda deysinish bilan davom etadigan oyoq harakati. Uchish fazasida bitta oyoq ikkinchi oyoqqa qo'shiladi. Qo'nish ikkinchi oyoq uchida, tizzalarni bukib bajariladi.

**Uslubiy ko'rsatma.** Galop qadamlari har doim bir oyoqdan bajariladi. Gavda oldinga egilmaydi, to'g'ri qaddi-qomat saqlanadi, bosh biroz ko'tarilgan. Uchish fazasida oyoq uchi cho'ziladi, oyoqlar to'g'ri.

Galop qadamlarini mustahkamlash uchun taxminan quyidagi raqs mashqlari berilishi mumkin:

D.h. – III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. 1-8 – o'ng oyoqda oldinga galop qadami, keyin chap oyoq; 1-4 – chapga burilib o'ngga 4 galop qadami; 5-6 – o'ngga juftlama qadam; 7-chapga oyoq uchida burilish; 8-III oyoq holati, chap oyoq oldinda. Keyin mashqni boshqa oyoqdan bajariladi.

Polka qadami – bu yengil sakrash bilan bajariladigan o'zgaruvchan qadamdir. Kichik yoshdagi bolalarga faqat oldinga polka qadamini quyidagicha bajarib o'rgatish kerak:

D.h. – III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. "I" chap oyoqda kichik irg'ish, o'ng oyoq oldinda-pastda; 1-o'ng oyoqda galop; 2-o'ng oyoqda bir qadam sakrash, chap oyoq oldinda-pastda. Shuning o'zi, boshqa oyoqda.

**Uslubiy ko'rsatma.** Polka qadamlari yengil, nafis, boshni yonga oyoq bilan bir tomonga burish bilan birga kuzatiladi. Oldinga irg'ishga chiqadigan oyoqning tizza va oyoq uchi yaxshi cho'zilgan bo'lishi kerak. Irg'ish musiqadagi takt bilan bajaradi. Polka qadami o'zlashtirilgandan keyin uni galop, yer tepinish, burilishlar bilan qo'shib o'tish mumkin.

Vals qadamlari – bitta o'zgaruvchan qadam va oyoq uchida ikki qadamdan tashkil topgan. 5-6 yoshli bolalar uchun vals qadamlari oldinga va yonga bajarilishi

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

tavsiya etiladi. O'rgatishning boshida qo'llar belda, keyin qo'llar bir tekis harakat qo'shiladi.

Oldinga vals qadamlari bajariladi: d.h. – III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. 1-o'ng oyoqda oldinga bir qadam yarimcho'qqayish, chap oyoq oldinda-pastda; 2-3 – chap oyoq uchida ikki qadam. Shuning o'zi boshqa oyoqda.

Yonga vals qadami oyoq uchida turishdan boshlanadi, qo'llar belda. 1-o'ng oyoqda yonga bir qadam yarimcho'qqayish, chap oyoq tizzadan bukilib, oyoq uchini to'piqqa olib borib o'ng oyoq orqada; 2-chap oyoqda oldinga bir qadam o'ng oyoq uchida; 3-o'ng oyoqni chap oyoqqa juftlashtirib oyoq uchida turish.

**Uslubiy ko'rsatma.** Vals qadamlari mayin, muttasil, sekin sur'atda bajariladi. Ularni to'g'ri qaddi-qomat saqlash, boshni burish harakati bilan birgalikda bajarish kerak.

Vals qadamlarini takomillashtira turib, burilish, biroz yonga egilish, yengil yugurish bilan bajarish mumkin.

Yuqorida keltirilgan raqs harakatlaridan tashqari, bolalar zamonaviy "Lenka-Enka", "Vesyolie utyata", "Lambada" raqs elementlarini ham muvaffaqiyatli o'rganishi mumkin. Bolalar o'zlarini harakat vositasi deb tasavvur qilishlariga imkon berib, raqsga improvizatsiya elementlarini ham kiritish maqsadga muvofiq.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Методика обучения особенности занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами Раджапов У.Р. Хакимджанова К. Б.

2. "Особенности формирование физической культуры дошкольников" Усмонбой Раджапов, Захид Элмуратов. 2024/3/9

3. "Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi 1- 2-sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarini milliy harakatli o'yinlar orqali rivojlantirishni didaktik ahamiyati" U.R. Radjarov. FarDU. ilmiy xabarlar – научный вестник. фергу. 2024/2

4. "Umumiy o'rta ta'lim maktablarida kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" 2023/10. Namangan davlat universiteti axborotnomasi.

5. "Maktabgacha ta'lim muassasi tarbiyalanuvchilarini harakatli o'yinlar orqali bolalar psixologiyasini va nutqini rivojlantirish uslublari" K.B. Xakimjanova. U.R. Radjarov. Fardu. ilmiy xabarlar – научный вестник. фергу. 2024/2

6. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёргарлик боскичида ривожлантириш технологияси. Педагогик фан номзоди дисс.- Т.: УзГИФК, 2007.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

7.. Умаров М.Н., Ефименко А.И., Йулдошев К.К., Олий укув юртларида асосий гимнастика машгулотларни утказиш методикаси (методик тавсиянома). Т., УзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.

8. Умаров М.Н., Якубова Н.Х. Кулларда тик туриб мувозанат саклаш машқларни алгоритмик шаклдаги курсатмалар усулиятини асосида ургатиш //Услужбий кулланма. - Т.: 1999.

9. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки (Учебное пособие), Ташкент, 2004.

10/Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.

11.Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. International scientific conference" innovative trends in science, practice and education 2(9), 41-47

12.Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Общество и инновации, 2(2/S), 683-687.

13.G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.