

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
FARG‘ONA FILIALI**

**«BOSHLANG‘ICH GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI
O‘TKAZISH USLUBIYATI»
moduli**

4-AMALIY MASHG‘ULOT:

**SAF MASHQLARI TASNIFI VA O‘RGATISH
USLUBIYATI**

Katta o‘qituvchi Toxtasinov Dilshadbek Erkinjanovich

REJA :

- 1. Saf mashqlari tasnifi.**
- 2. Saf mashqlarini o'rgatish uslubiyati.**

1. Saf mashqlari tasnifi

Saf mashqlari – bu bolalarning ma'lum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashg'ulotni tashkil etish marom va sur'at hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, jamoa bo'lib harakatlanish malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar bola qaddi-qomatini to'g'ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo'lgan talabchanlik, intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari to'rtta guruhga bo'linadi:

1. Saflanish usullari.

2. Saflanish va qayta saflanish.

3. Joydan - joyga ko'chish.

4. Orani ochish va yaqinlashtirish.

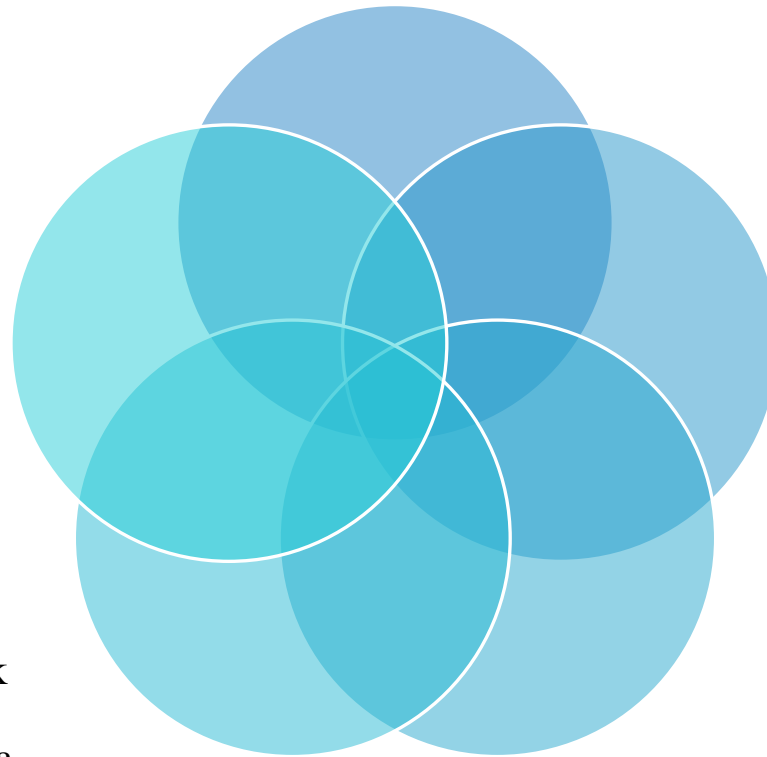
- **Saf** – bolalarning birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra joylashishidir.
- Mashg'ulotda safni jismoniy tarbiya instruktori odatda yoki belgilangan signal bilan beriladigan bevosita buyruq va topshiriqlar orqali boshqaradi. Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi:
- **Zich saf** – bolalarning qatorda bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o'rtasi oralig'ida) yoki ketma-ket qatorda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofada joylashgan safdan iborat.
- **Orasi ochiq saf** – bolalarning qatorda bir qadam yoki jismoniy tarbiya instruktori belgilagan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

2. Saf mashqlarini o'rgatish uslubiyati

SAF USULLARI

3.«Tekislan!», «Chapga qarab tekislan!», «O'rtaq qarab tekislan!», «O'nga qarab tekislan!» - bu buyruqqa ko'ra bolalar berilgan yo'nalishga qarab tekkislanadi.

2.«Rostlan!»- bu buyruqqa ko'ra saf tik turish holatini qabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.

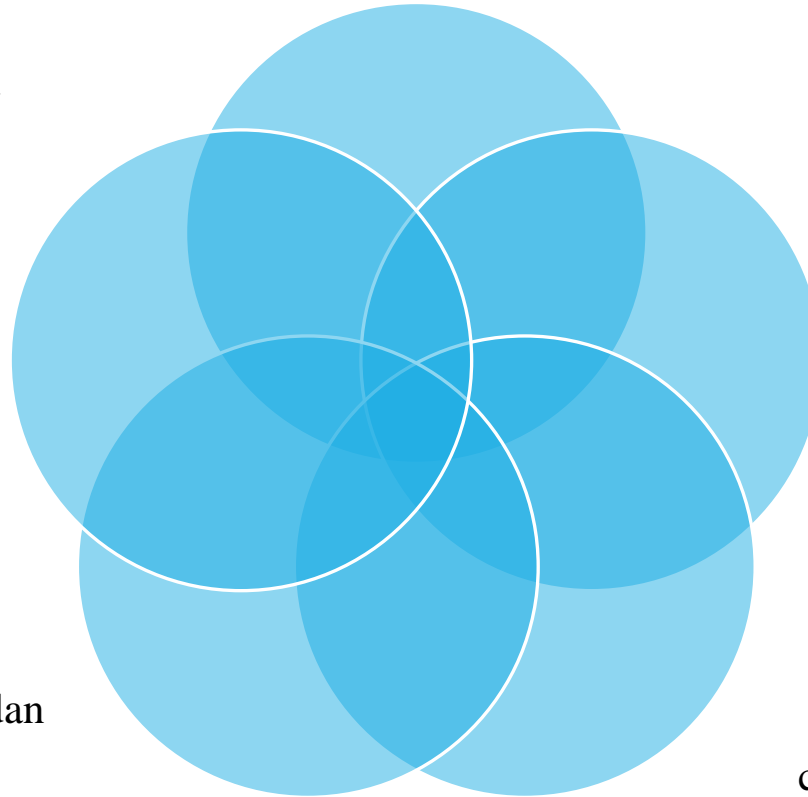


Saf usullari - turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlardan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati eng avvalo shundan iboratki, ular yordamida intizomlilik va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

1.«Saflaning!»- bu buyruqqa ko'ra bolalar safga turadilar.

SAF USULLARI

4.«To‘xta!»- bu buyruqda ko‘ra harakat, mashq to‘xtatiladi.

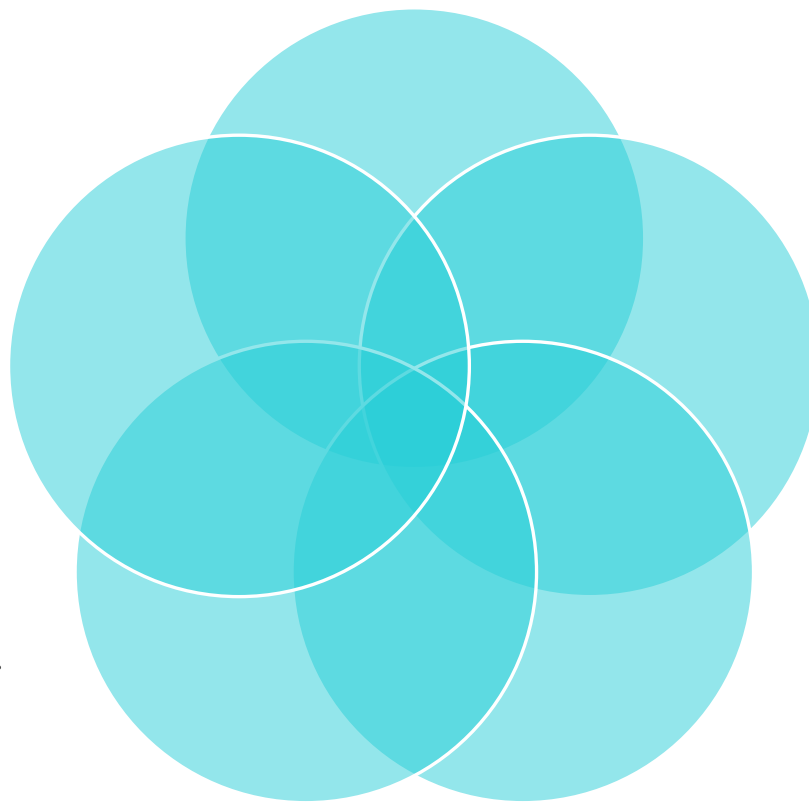


5.«Erkin»- bu buyruqqa ko‘ra bolalar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo‘shatib, erkin turadilar.

7.«Tarqal!»- bolalar safdan chiqib, zalda yoki maydonchada erkin joylashadi.

6.«O‘ng, chap oyoqda erkin tur!»- bola o‘ng, chap oyoqni o‘ngga, chapga, bir qadam jildirib, gavda og‘irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo‘llarini orqada tutadi.

8.«Tartib bo'yicha-Sana!», —birinchi va ikkinchiga-sanang!;
—Uchtalab, to'rt, besh va hokazo,- sanang! va boshqalar. Hisob o'ng qanotdan boshlanadi.



10.Turgan joyda burilishlar, buyruqlar-«O'ng-ga, Chap-ga, Ort-ga, Yarim o'ng-ga». Ayrim hollarda buyruqlar topshiriqlar bilan almashtirilishi mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar turgan joyda burilishlardan tashqari, buyruqqa ko'ra ijro etilishi lozim.

9.Safni oxirida turuvchi bir qadam oldinga odimlab, «**Sanash tugadi**»- deb o'z joyiga turadi.

SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISHLAR

- Saflanishlarda jismoniy tarbiya instruktori barcha bolalarni ko‘ra oladigan joyda turishi kerak.
- **Saflanish** – bolalarning jismoniy tarbiya instruktori buyrug‘idan so‘ng biron-bir safni qabul qilish uchun bajaradigan harakatlaridir.
- Mashg‘ulot oldidan guruh qoida bo‘yicha bir qator bo‘lib, ayrim hollarda esa ikki qatorda saflanadi.
- Saflanish uchun: «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflaning!» buyrug‘i beriladi. Buyruq berilishi bilan —Saf tik turish holatida turadi. Guruh uning chap tomonida saflanadi.
- Mashg‘ulot boshlanishidan oldin jismoniy tarbiya instruktoring jiddiy munosabatda bo‘lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi – qomati bu an’ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatishi lozim.
- Sherengaga saflanish- —Bir (ikki, uch) qatorga - Saflan!- buyrug‘iga binoan bajariladi. Topshiriq bo‘yicha qator, ketma-ket qator, doira va hokazo bo‘lib saflanish. Masalan:—Doiraga turing!, —Ikki qatorga turing!.

Qayta saflanish- bir safdan ikkinchi safga o'tish.



Bir qatordan ikki yonma-yon qatorga saflanish.



Dastlab —birinchi va —ikkinchiga sanab chiqilgandan keyin, —Ikki qatorga-saflan! buyrug'i beriladi, bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob—bir), o'ng oyoqni juftlamasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob —ikki) va birinchi turganning orqasiga o'tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob—uch).

JOYDAN- JOYGA KO‘CHISHLAR

- Bu guruhda turli xil joydan - joyga ko‘chish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar kiradi.
- Shahdam qadam- oyoqni 5-10 sm balandlatib oldinga ko‘tariladi (oyoq tagini gorizontal tutish va yerga butun yuzasini qattiq qo‘yish zarur), qo‘l oldinga harakatlantirilganda beldan bir qarich balandga (tanadan ham bir qarich uzoqlikka) ko‘tarib, tirsakdan bukiladi; qo‘l orqaga yo‘naltirilganda to‘ppa-to‘g‘ri tutib, yelka bo‘lagidan oxirigacha uzatiladi, panjalar yengil musht kalit tugiladi. Buyruq: —Shahdam Qadam-Bos!.
- Shahdam qadamining quyidagi turlari ham bor, unda qo‘l harakati katta ko‘lamda bajariladi (oldinga yelka balandligigacha, orqaga ohirigacha va tanadan chetroqqa), oyoqlar bilan harakat huddi shahdam qadamdagidek bo‘ladi. Shahdam qadamning bu turi ommaviy gimnastika chiqishlarida va tantanali tadbirlarda keng qo‘llaniladi.
- Oddiy qadam– saf qadamidan erkinroq harakat qilish bilan farq qiladi.

ORANI OCHISH VA YAQINLASHTIRISH

- **Orani ochish** - saf oralig‘i yoki masofasini uzoqlashtirish usullari.
- **Yaqinlashtirish** - orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari.
- **Orani ochish.** (Saf Nizomi bo‘yicha olingan). Buyruq: —O‘ngga (chapga, o‘rtadan va chapga) ikki va hokazo, qadamga - kenggay!. Agar qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi.
- **Orani ochish** boshlagan boladan tashqari, hamma o‘ng tomonga (chapga, o‘ngga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan, masofa hosil bo‘lgunga qadar yuradi va saf oldi tomon burilishadi. Buyruq berilgandan keyin jismoniy tarbiya instruktori hamma bolalar safda o‘z joyiga turgunga qadar —bir – ikkilab sanab turadi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruq beriladi: —Chapga, o‘ngga-yig‘iling!. Hamma harakatlar teskari tartibda bajariladi.
- **Orani ochish va yaqinlashtirish** yugurib bajarilishi ham mumkin. Buyruq berishda —**yugurib** so‘zi qo‘shiladi.

**E'tiboringiz uchun
rahmat!**