

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

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

FANIDAN

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi:	100 000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110 000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5111000 – Kasb ta'lim (5610500 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Umarov D.X** – O`zDJTI, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini mudiri, p.f.n., dotsent
- Xolmurodov L.Z.** O`zDJTI, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini katta o`qituvchisi

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201__ yil “__” _____ dagi “__” -sonli bayonnoma).

MUNDARIJA

FAN DASTURI	3
ISHCHI O`QUV DASTURI	14
MODULLAR	26
AMALIY MASHG`ULOT MATERIALLARI	159
GLOSSARIY	267

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

Ro'yxatga olindi:
№ B1 - 5111000 - 3.09
2016 yil "08" 08



**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 100.000 - Gumanitar

Ta'lim sohasi: 110.000 - Pedagogika

Ta'lim yo'nalishi: 5111000 - Kasb ta'limi (5610500 Sport faoliyati
(faoliyat turi bo'yicha))

Toshkent - 2016

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus talim vazirligining 2016 yil
"25" 08 dagi "253" -sonli buyrug'ining 2 -ilovasi bilan fan dasturi
ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha
O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi kengashining 2016
yil "08" 08 dagi "2" -sonli majlis bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Kerimov F.A. – O'zDITI "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati"
kafedrası mudiri, pedagogika fanlari doktori, professor;
- Mamatqulov M.T. – O'zDITI "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati"
kafedrası katta o'qituvchisi;
- Rajabov S.S. – O'zDITI "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati"
kafedrası o'qituvchisi;

Taqribchilar:

- Akramov J.A. – Respublika olimpiya zaxiralari kolleji direktori
pedagogika fanlari nomzodi, professor;
- Laripov R.I. – Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat
kafedrası mudiri pedagogika fanlari nomzodi, dosent.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti kengashida ko'rib
chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" 07 dagi "12" -sonli
bayonnoma).

Fanning dolzarbligi

Mazkur fan dasturida jismoniy tarbiya instituti o'quv rejasida oliy jismoniy tarbiya ta'limining umumiy ixtisoslashtiruvchi fani sifatida ko'zda tutilgan "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (SPMO) fanining asosiy nazariy-usuliy mazmuni bayon qilingan.

Sport pedagogik mahoratini oshirish o'quv fani bakalavr talabalari ya'ni kasb ta'limi yo'nalishida ta'lim olayotgan 1-2-3-4 bosqich talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, uning tarkibiga sog'lomlashtiruvchi gimnastika, organizmning xar bir a'zosi uchun jismoniy mashqlarning tasnifi organizmning xar bir azosi uchun jismoniy mashqlarning tasnifi nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirish, vositalari, va uslublarini o'rgatish metodikasi batafsil yoritilgan.

Dasturning ijobiy tomonlari shundan iboratki, uni talabalarga o'qitish va o'rgatishda, jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni, ahamiyati, jaxonda va respublikamizda rivojlanish tarixi, musobaqa qoidalari; vositalari, uslublari, tamoyillari, mashg'ulot jarayonining to'zilishi, nazariy va amaliy asoslarini bilishi kerak.

Fanning o'quv rejadagin boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

"Sport pedagogik mahoratini oshirish" (SPMO) fani birinchi, ikkinchi, uchinchi va to'rtinchi kurslarda o'qitiladi. U quyidagi fanlar bilan bevosita bog'liq: Anatomiya, Fiziologiya va sport fiziologiyasi, Sport pedagogik mahoratini oshirish, Psixologiya va sport psixologiyasi, Harakat faoliyati biomexanikasi, Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va usuliyati, Sport sotsiologiyasi, Sport metrologiyasi, Sport tibbiyoti va riabilitasiya, Informatika va boshqalar.

Fanning ilm fan, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni

"Sport pedagogik mahoratini oshirish" (SPMO) jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari kasbiy ta'limining amaliy poydevori hisoblangan keng bilimlar majmuasini o'z ichiga oluvchi asosiy umumixtisoslik fanidir. Mazkur fan jismoniy tarbiya va sport mutahassislari tayyorlashda ham zarur hisoblanadi.

Bu fanning zarurligi jismoniy tarbiya to'g'risidagi xilma-xil ilmiy-amaliy bo'limlarni inson hayoti va faoliyatining ta'lim, tarbiya, ishlab chiqarish, dam olish, sport kabi ko'plab sohalariga tobora chuqur kirib borayotgan rang barang ijtimoiy hodisa sifatida yaxlit holda anglashga intilishning kuchayganligi bilan taqozo etiladi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash

"Sport pedagogik mahoratini oshirish" (SPMO) fanini o'qitishda tarbiyaviy va ta'limiy vazifalarni hal etish uchun mashg'ulotlar o'tkazishning quyidagi interfaol shakllaridan foydalaniladi: interfaol ekskursiya; keys texnologiyalarni qo'llash, videoanjuanlar o'tkazish, dumaloq stol, aqliy xujum, fokus-guruh, ish va rolli o'yinlar, sase-study (muayyan, amaliy vaziyatlar tahlili), guruxli o'quv diskussiyalari (munozaralar), treninglar va boshqalar. Sport pedagogik mahoratini oshirish" (SPMO) fanini o'qitishda fanning pedagogik ta'minot vositalari: darsliklar, o'quv usuliy qo'llanmalar, tavsiyalar, bilimlarning o'zlashtirilishi darajasini aniqlash uchun test topshiriqlari, ko'rgazma qo'llanmalar (jadvallar, sxemalar, tarqatma materiallari, chizmalar, illyustratsiyalar)dan foydalaniladi. Fanni o'qitishda texnik o'qitish vositalari, o'quv va taqdimot uskunalari bilan ta'minlash maqsadida zamonaviy axborot texnologiyalari: videomultimediya-proektorlar, slayd-proektorlar, DVD-proigrivatel, ekran, interfaol doska, flip-chartlar, marker doskalari, ular uchun markerlar to'plami, flip-chartlar uchun bloknotlar, Internet tarmog'i resurslarida foydalanish imkoniyati.

Fan modulining dasturi (module sillabus)

Namuna

O'quv kursining to'liq nomi:	Sport pedagogik mahoratini oshirish	
Kursining qisqacha	SPMO	Kod: SPMO

nomi			
Kafedra	Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati		
O'qituvchi haqida ma'lumot	F.I.O.		E-mail
Semestr va o'quv kursining davomiyligi	1 va 8-semestr 175 hafta		
O'quv soatlari hajmi	Jami:	732	
	Shuningdek		
	Ma'ruza		
	Seminar		
	Amaliy	628	
	Mustaqil ta'lim	104	
O'quv kursining statusi	Umumkasbiy fanlar bloki		
Dastlabki tayyorgarlik:	Kurs "Sport pedagogik maxoratini oshirish" fanidan o'zlashtirilgan bilimlarga asoslanadi.		
Fanning predmeti va mazmuni: - talabalarga Sport pedagogik maxoratini oshirish hamda ularni amalda tadbir etish ko'nikmasini hosil qilishning amaliy tomonlarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan.			
<p>Fanni o'qitishdan maqsad - jismoniy tarbiya va sport pedagogining kasbiy faoliyatida jismoniy tarbiya asoslarining nazariy jihatidan chuqur anglanishini ta'minlash hamda asosiy nazariy-usuliy holatlarni amaliyotga tadbir etish malakasini shakillantirishdan iborat.</p> <p>Fanning vazifalari: jismoniy tarbiya sport faoliyatining nazariy qoidalarini o'rganish; jismoniy tarbiya va sportning vosita hamda usullarini o'zlashtirish; jismoniy tarbiya va sportning tashkiliy shakillarini bilib olish; sport pedagogik mahoratini oshirish (SPMO)fanining tayyorgarlik fanlari tizimidagi integratsiyalovchi roli haqida tasavvuf hosil qilish; jismoniy sportlarni rivojlantirish, bilimlarni shakillantirish nazariyasi va usuliyatini amaliyotda qo'llashga o'rgatish.</p> <p>Bakalavriyat talabasi "Sport pedagogik mahoratini oshirish" fani bo'yicha quyidagi bilimlarni egallashi kerak:</p> <p>Talabalar sport tizimining o'rni, ahamiyati, musobaqa qoidalari, vositalari, uslublari, nazariy va amaliy asoslariga, bo'yicha tayyorgarlik turlari jismoniy tayyorgarlik texnik tayyorgarlik taktik tayyorgarlik funksional jismoniy mashqlarning tasnifi haqida tasavvurga ega bo'lishi;</p> <p>"Sport pedagogik maxoratini oshirish" fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:</p> <p>Sport turlarining tasnifi, jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni, ahamiyati, jaxonda va respublikamizda rivojlanish tarixi, musobaqa qoidalari; vositalari, uslublari, tamoyillari, mashg'ulot jarayonining tuzilishi, nazariy va amaliy asoslarini bilishi kerak.</p> <p>Darsning pedagogik taxlili, xronometrajini olib borish; harakat texnikasiga o'rgatish; vosita va uslublarni tanlay bilish; ularni me'yorlash ko'nikmalariga; amaliy jixatdan egallash; darsni to'liq va aloxida qismlarini o'tkazish; harakat texnikasini taxlil qilishga oid kasbiy-pedagogik ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.</p> <p>Darsini zamonaviy talablar asosida tashkil etish va o'tkazish; shug'ullanuvchilar funksional imkoniyatlariga mos keladigan yuklamalarni tanlay bilish; musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, sportchilar bilan ma'naviy – ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish malakalariga ega bo'lishi kerak.</p>			

Kursning tematik tarkibi va mazmuni

T/r	Mavzu	Amaliy	Mustaqil ish.
1.	"Sport pedagogik mahoratini oshirish" faniga kirish	18	4
2.	(SPMO) fani ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasini tashkil	18	4

	etish va joriy etish usuliyati		
	1-semestr bo'yicha jami	36	8
3.	Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining umumiy tavsifi	18	4
4.	Umumrivojlantiruvchi mashqlar	18	4
	2-semestr bo'yicha jami	36	8
	Umumiy	72	16
5.	Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash	24	4
6.	Kuch qobiliyatini tarbiyalash	24	4
7.	Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash	24	4
	3-semestr bo'yicha jami	72	12
8.	Chidamlilikni tarbiyalash	26	4
9.	Egiluvchanlik va gavdani to'g'ri o'stirishning xususiyatlari	28	6
	4-semestr bo'yicha jami	54	10
	Umumiy	126	22
10.	Mashg'ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining tarbiyalash. (jismoniy, texnik, taktik, tayyorgarlik)	30	4
11.	Ruhiy hususiyatlarni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar	30	4
12.	Organizm tizimlari funksional darajasini yaxshilashga yo'naltirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar	30	6
	5-semestr bo'yicha jami	90	14
13.	Tayanch xarakat apparatini sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan mashqlar.	32	2
14.	Har hil buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar	32	4
15.	Buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar	32	4
16.	Aylanma mashg'ulotni modellashtirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar	32	4
	6-semestr bo'yicha jami	128	20
	Umumiy	218	34
17.	Umumrivojlantiruvchi mashqlarda yuklamalarni tartibga solish	34	4
18.	Umumrivojlantiruvchi mashq majmualarini tuzish	36	6
19.	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish usuliyati	36	6
	7-semestr bo'yicha jami	106	16
20.	Jismoniy tarbiyada mashg'ulotlarni qurishning shakllari	34	4
.	Jismoniy tarbiya darsi, mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida va uning tuzilishi	36	6
22.	Maktab darslarining tashkiliy taminoti	36	6
23.	8-semestr bo'yicha jami	106	16
	Umumiy	628	104
Talim berish va o'qitish uslubi:	Amaliy mashg'ulotlar, mustaqil ishlar, (keys stadi, master-klasslar)		
Mustaqil ishlar	Oquv loyihalar, guruhli taqdimot, referatlar, keyslar, doklatlar, krasvordlar, va x.z.		
Maslahatlar va topshiriqlarni topshirish vaqti	Kunlar	Vaqti	Aud.

Bilimlarni baholash usullari, mezonlari va tartibi:		
JN va ON ning ballari ishchi dasturda beriladi		
Baholash usullari	Maxsus amaliy me'yorlar qabul qilish	
Fan buyicha talabalar bilimni nazorat qilish va baholash	Nazorat shakllari	
	Baholash turlari fan xususiyatidan kelib chiqqan holda maxsus amaliy me'yorlar qabul qilinadi.	
	Fan bo'yicha talabalar bilimni baholash mezonlari	
	Ball	Talabaning bilim darajasi
	86-100 a'lo	Yakuniy xulosalar chiqarish, ijodiy fikrlashi, mustaqil fikrlashi, amaliy ko'rsata bilishi, mavzular bo'yicha fikrlay olishi, vazifalar bo'yicha xulosa chiqara olishi, tushuntira bilishi va mavzuni gapira olishi.
	71-85 yaxshi	Mustaqil fikrlashi, bilimlarni amaliy ko'rsata bilishi, xulosalar chiqarishi.
	55-70 qoniqarli	Mustaqil fikrlashning sustligi, bilimlarni amaliy ko'rsata olmaslik, xulosalarni to'liq chiqara olmaslik.
	0-54	Shaxsiy fikriga ega emasligi, ma'ruza va seminar mashg'ulotlarini bilmasligi.

ASOSIY QISM

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

1-modul. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" faniga kirish

Sport pedagogik mahoratini oshirish fanining mazmuni. Jismoniy tarbiya va sportga oid bilimlarni sharhlanishi va rivojlanishi. Xozirgi zamon jismoniy tarbiyasi va sporti shakllantirish.

2-modul. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (SPMO) fani ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasini tashkil etish va joriy etish usuliyati

Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining mohiyati va tuzulishi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining belgilangan maqsadi, vazifalari va shakllari.

3-modul. Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining umumiy tavsifi

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik guruxlarida mashg'ulot o'tkazish usuliyati va ularning mazmuni. Ixtisoslashtirilgan sport-mashg'ulotlarini o'tkazishning o'ziga hos xususiyatlari va usuliyati. Jismoniy tarbiyani tashkil qilish shakllari.

4-modul. Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning tasniflanishi. Qo'llar va elka kamari uchun mashqlar. Govda bo'yin uchun mashqlar. Oyoq mashqlari. Alohida harakat sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar. egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari. Kuchni rivojlantirish mashqlari. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar. Qayishqoqlikni rivojlantirish mashqlari. Nazokatlilikni rivojlantiruvchi mashqlar.

5-modul. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash.

Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatining asoslari. Chaqqonlik tushunchasiga ta'rif. Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning o'zgarishi. Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyati.

6-modul. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.

Kuch tushunchasiga ta'rif. Kuch namoyon bo'lishi sharoitlariga kuchning bog'liq ekanligi. Insonning jismoniy fazilati sifatidagi kuchning turlari. Portlovchi kuch. Muskul kuchi va sportchining vazni. Kuch mashqlarini bajarishdagi ba'zi talablar. Kuch mashqlarini bajarishda gavda holatining ahamiyati. Kuch qobiliyatini tarbiyalash uslubiyati.

7-modul. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.

Tezkorlik tushunchasiga ta'rif. Oddiy va murakkab reaksiya. Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Analitik yondoshish uslubiyati. Sensomotor uslubiyati. Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatdagi ob'ektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi. Tezkorlikni tarbiyalashning vosita va uslublari.

8-modul. Chidamlilikni tarbiyalash.

Tushunchaning ta'rif. Charchoq va chidamlilik. Chidamlilikning turlari. Nafas olish va chidamlilik. Turli intensivlikdagi tsiklik mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Yakkama-yakka bahslashuv va sport o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalashning xususiyatlari. Chidamlilikni tarbiyalashning vosita va uslublari.

9-modul. Egiluvchanlik va gavnani to'g'ri o'stirishning tarbiyalash.

Egiluvchanlik tushunchasiga ta'rif. Egiluvchanlikning namoyon bo'lishini muhitning tashqi temperaturasiga bog'liqligi. egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyati. Faol va sust egiluvchanlik. egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar. Gavnani to'g'ri o'stirishni shakllantirishning vosita va uslublari.

10-modul. Mashg'ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining tarbiyalash.

(jismoniy, texnik, taktik, tayyorgarlik)

Mashg'ulot jarayonida sportchining texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligi to'g'risida tushuncha berish. Sportchini jismoniy, texnik tayyorlashni vazifalari bosqichlari va asosiy uslubiyati. Taktik tayyorgarlikning texnik tayyorgarlik bilan bog'liqligi. O'zining ixtisosligi bo'yicha taktik tayyorgarlikni texnik tayyorgarligi bilan bog'liqligini yoritish.

11-modul. Ruhiy hususiyatlarni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar

Sportchining irodaviy funktsional psixologik tayyorgarligi haqida ma'lumot berish. Diqqatni rivojlantirish mashqlari. Ziyraklikni rivojlantirish mashqlari. Makon va zamonda mo'ljal olishni rivojlantiruvchi mashqlar. Shaxsning ruhiy hususiyatlari (faol, odamovi, jizzaki, mute va h.k.) bo'yicha mashqlar tanlash.

12-modul. Organizm tizimlari funktsional darajasini yaxshilashga yo'naltirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar

Organizmning nafas olish tizimini rivojlantirish uchun mashqlar. Yurak qon tomir tizimini rivojlantirish uchun mashqlar. Almashignuv jarayonlarini faollashtiruvchi mashqlar. Ko'rish qobiliyatini yaxshilovchi mashqlar.

13-modul. Tayanch xarakat apparatini sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan mashqlar.

Qomatni shakllantirish uchun mashqlar. Umurtqani mustahkamlash uchun mashqlar. Yassioyoqlikni oldini olish uchun mashqlar. Oilada jismoniy tarbiyaning shakllari. Uy sharoitida har xil mashqlar bilan individual shug'ullanish: 1) kuch gimnastikasi; 2) sog'lomlashtiruvchi aerobika; 3) stretching, kallanetika.

14-modul. Har hil buyumlar bilan bajariladigan umurivojlantiruvchi mashqlar

Gimnastika tayoqchasi bilan bajariladigan mashqlar. Katta va kichik to'rlar bilan bajariladigan mashqlar. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar. Chambar bilan

bajariladigan mashqlar. Qo'llar va elka kamari uchun buyumlar bilan bajariladigan mashqlar. Gavda uchun buyumlar bilan bajariladigan mashqlar.

15-modul. Buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

Xarakatda bajariladigan mashqlar. Joyida turib bajariladigan mashqlar. Juftlikda bajariladigan mashqlar. Buyumlarsiz elka kamari va qo'llar uchun mashqlar. Gavda uchun buyumlarsiz bajariladigan mashqlar. Oyoqlar uchun buyumlarsiz bajariladigan mashqlar.

16-modul. Aylanma mashg'ulotni modellashtirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar

Kuchni rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot usuli bo'yicha mashqlar. Tezkorlikni rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot usuli bo'yicha mashqlar. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot usuli bo'yicha mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun aylanma mashg'ulot usuli bo'yicha mashqlar.

17-modul. Umumrivojlantiruvchi mashqlarda yuklamalarni tartibga solish

Har bir mashqni takrorlashlar miqdori. Mashqni bajarish sur'ati. Harakatlarni bajarish amplitudasi. Harakatni bajarish hususiyatlari. Mashqlar orasidagi dam olish oraliqlari davomiyligi. Shug'ullanuvchilarni tayyorgarlik darajasi, ularning yoshi, jinsi, shuningdek, darsda hal etiladigan vazifalarni inobatga olgan holda yuklamani tartibga solish.

18-modul. Umumrivojlantiruvchi mashq majmualarini tuzish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar darsning vazifalarini hal etishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Mashqlar mazmuni shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, jinsi va yoshiga mos bo'lishi lozim. Mashqlar muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Mashqlar yuklamani tadrijiy tarzda oshirib borish tamoyiliga muvofiq ketma-ketlikda bajarilishi zarur.

19-modul. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish usuliyati

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish usuliyati onglilik, faollik, tushunarlilik, ko'rgazmalilik, tuzimlilik didaktik tamoyillariga muvofiq ravishda olib boriladi. Mashq bajarish uchun shug'ullanuvchilar guruhini maqsadga muvofiq tarzda joylashtirish. Mashq to'g'risida tasavvur hosil qilish. Mashqni boshlash va tugatish uchun buyruq berish texnologiyasi. Mashq bajarishda xisobni olib borishning hususiyatlari. Mashqlarni bajarish vaqtida xatolarni to'g'irlash usuliyati. Mashqlarni bajarish vaqtida diqqatni faollashtirish.

20-modul. Jismoniy tarbiyada mashg'ulotlarni qurishning shakllari

Jismoniy tarbiya darsi. O'quv kuni tartibida jismoniy tarbiya- sog'lomlashtirish tartiblari (ertalabki gimnastika, xarakatli tanaffus). Mashg'ulotlarni tashkil qilishning sinfdan tashqari shakllari. Maktaban tashqari muassasalar tizimida (yashash joyi bo'yicha, BO`SMda, bolalar dam olish oromgozlarida).

21-modul. Jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida va uning tuzilishi

O'quvchi va o'quvchilarning faoliyati jismoniy tarbiya arsi mazmunining asosi sifatida. Ish qobiliyati bosqichlari va darsning uch qismli (tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi) tuzilishi. Dars o'quv ishlarini tashkil qilishning asosiy shakli sifatida. Darsning asosiy hususiyatlari. Maktabdagi jismoniy tarbiya darslarining turlari: maqsadli yo'nalishi bo'yicha (SJT, reabilitatsion, profilaktik, kompensator), o'quv jarayonining bosqichlilik bo'yicha (kirish, bazaviy, yangi materialni o'rganishga, takomillashtirishga, mustaxkamlashga qaratilgan, nazorat darslari), o'quv materialining mazmuni bo'yicha (majmuali, bir turli, har xil turli)

22-modul. Maktab darslarining tashkiliy taminoti

Darsning maqsadi, vazifalari, yuklamani optimal taqsimlanishi, jismoniy mashqlarning ta'siri, usuliy harakatlarning optimal taqsimlanishiga e'tibor bergan holda tashkil etish zarurligi. Maktab o'quvchilarining asosiy faoliyati turlarini tashkil etish usullari. Jismoniy tarbiya darslarida maktab o'quvchilarining faoliyatini tashkil etish usullari. Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil etish frontal (yalpi), guruhli, aylanma va individual usullari. Ularni turli yoshdagi o'quvchilar bilan qo'llashning o'ziga hos hususiyatlari.

Amaliy mashg'ulotlar **Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha** **ko'rsatma va tavsiyalar**

Amaliy mashg'ulotlarining maqsadi ma'ruzalarda olingan bilimlarni mustahkamlash, bilimlarni amaliy qo'llash ko'nikma va malakalarni shakllantirish, sport va pedagogik faoliyatda psixologik tekshirish usularini egallashdan iborat. Amaliy mashg'ulotlarida maxsus jixozlarni, zamonaviy texnik o'qitish vositalari (televizor, videomagnitofon, kompyuter texnikasi va programmalardan) keng qo'llaniladi

Amaliy mashg'ulot taxminiy ro'yxati

1. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" faniga kirish
2. (SPMO) fani ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasini tashkil etish va joriy etish usuliyati
3. Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining umumiy tavsifi
4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar
5. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash
6. Kuch qobiliyatini tarbiyalash
7. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash
8. Chidamlilikni tarbiyalash
9. Egiluvchanlik va gavdani to'g'ri o'stirishning xususiyatlari
10. Mashg'ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining tarbiyalash. (jismoniy, texnik, taktik, tayyorgarlik)
11. Ruhiy xususiyatlarni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar
12. Organizm tizimlari funktsional darajasini yaxshilashga yo'naltirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar
13. Tayanch xarakterli apparatni sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan mashqlar.
14. Har hil buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
15. Buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
16. Aylanma mashg'ulotni modellashtirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar
17. Umumrivojlantiruvchi mashqlarda yuklamalarni tartibga solish
18. Umumrivojlantiruvchi mashq majmualarini tuzish
19. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish usuliyati
20. Jismoniy tarbiyada mashg'ulotlarni qurishning shakllari
21. Jismoniy tarbiya darsi, mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida va uning tuzilishi
22. Maktab darslarining tashkiliy taminoti

Labaratoriya ishlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar
Fan bo'yicha laboratoriya ishlari o'quv rejada ko'zda tutilmagan

Kurs ishini tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar.
Fan bo'yicha kurs ishi o'quv rejasida ko'zda tutilmagan

Mustaqil ta'limning shakli va mazmuni

"Sport pedagogik mahoratini oshirish" (SPMO) kursi bo'yicha talabalarning mustaqil ishlarini (TMI) jismoniy tarbiya va sport mutahassislarini tayyorlovchi fanlar tizimida

baholash oson emas, chunki undagi bo`limlarning o`quv materiali nihoyatda keng. Mustaqil ish ijodiy bilish va amaliy faoliyatning tarkibiy qismi sifatida ko`p aqliy kuchni talab qilib, yangi bilim, malaka va ko`nikmalarni o`zlashtirishda o`ziga xos zamin sanaladi. Mustaqil ish ta`lim tarbiyaning individuallashtirilishi, shaxsi ijodiy potentsialini rivojlantirishni, kasbiy malaka va mahoratning ta`minlanishini, o`qituvchi hamda o`quvchilarning hamkorligini ko`zda tutuvchi pedagogik jarayon strategiyasini taqozo jtadi.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ta`lim mavzulari

1. Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasini o`tkazishning umumiy tavsifi, xususiyatlari va usuliyati.
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning asosiy maqsadi, vazifalari hamda shakllari.
3. Jismoniy mashqlarning sportchi organizmga tasirini va tayyorgarlik guruhlarida URMLar mazmuni va ularni o`tkazish usuliyati.
4. Jismoniy tarbiya darsi mashg`ulotlarning asosiy shakli sifatida va uning tuzilishi.
5. Turli gimnastika mashqlarning majmualarini tuzish usuliyati.
6. Sog`lomlashtiruvchi gimnastikasining majmualarini tuzish usuliyati.
7. Buyumlarsiz bajariladigan gimnastika mashqlarining majmuasini tashkil qilish.
8. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning tasniflanishi.
9. Tananing alohida qismlari uchun mashqlar tanlash.
10. Jismoniy qobilyatlarni rivojlantirish uchun mashq majmualarini tuzish.
11. Ruhiy xususiyatlarni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar.
12. Organizm tizimlarining funktsional darajasini yaxshilashga yo`naltirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
13. Tayanch-harakat apparatini sog`lomlashtirishga yo`naltirilgan mashqlar.
14. Har xil buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar mashqlar.
15. Buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
16. Aylanma mashg`ulotni modellashtirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar.
17. Umumrivojlantiruvchi mashqlarda yuklamalarni tartibga solish.
18. Umumrivojlantiruvchi mashq majmualarini tuzish usuliyati.
19. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish usuliyati.
20. Shug`ullanuvchilar guruxlarini mashq o`rganish uchun maqsadga muvofiq joylashtirish.
21. Mashqlarni boshlash va yakunlash uchun buyruq berish texnologiyasi.
22. Mashqlar bajarish vaqtida xatolarni tuzatish usuliyati.
23. Jismoniy tarbiya mashg`ulotlari uchun mashqlar tuzish shakllari.
24. O`quv kuni tartibida jismoniy tarbiya-sog`lomlashtirish tadbirlari.
25. Mashg`ulotlarni tashkil etishning sinfdan tashqari shakllari.
26. Oilada jismoniy tarbiyaning shakllari.
27. Uy sharoitida har xil mashqlar bilan individual shug`ullanish.
28. Jismoniy tarbiya darslarida maktab o`quvchilarining faoliyatini tashkil etish usullari.
29. Maktab o`quvchilarining asosiy faoliyati turlarini tashkil etish usullari.
30. Dars o`tkazish usuliyatiga qo`yiladigan talablar.

“Sport pedagogik mahoratini oshirish” fani bo`yicha mashg`ulotlarni o`tkazishda kafedraning professor-o`qituvchilarning tarkibi ko`rgazmali qo`llanmalar. (jadvallar, tayanch sxemalar, tarqatma materiallar, chizmalar, ilmostratsiyalar) va AKT dan keng foydalanadi.

Dasturning informasion-uslubiy taminoti

“Sport pedagogik maxoratini oshirish” fani bo`yicha ma`ruza va seminar mashg`ulotlarini o`tkazish jarayonida professor-o`qituvchilar tarkibi tomonidan o`quvchilarning bilish faoliyatini jadallashtirish uchun axborot va kommunikatsion texnologiyalar keng qo`llaniladi hamda o`quv jarayoniga joriy qilinmoqda.

Shuningdek, professor-o`qituvchilar tarkibi tomonidan nazorat, baholash hamda talabalarning o`qishdagi yutuqlari monitoringini olib borishda axborot va kommunikatsiya texnologiyalari qo`llaniladi.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar

1. Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory. Text book. New York, 2016.
2. Abdullaev A., Xankeldiev SH.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. – darslik T.: UzGIFK, 2005.
3. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. –qo'llanma T.: UzGIFK, 2005.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O`kuv qullama. Toshkent, 2005. – 172 s., il.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Uchebnik dlya IFK. T.: UzGIFK., 2005. 342 s.
6. Salomov R.S. Sport mashgulotlarining nazariy asoslari. – T.: UzGIFK, 2005.
7. Yunusova Yu.M. Osnovi sportivnoy trenirovki. Uchebnoe posobie. Tashkent, 2007. – 256 s.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Vasilkov A. A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya: uchebnik/ Vasilkov A.A. – Rostov n/D: Feniks, 2008. - 381s: il. – (Vo'sshee obrazovanie).
2. Lyax V.I. Dvigatelno'e sposobnosti shkolnikov: osnovo' teorii i metodiki razvitiya. - M.: Terra-Sport, 2000. - 192 s.
3. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G.Ozolin. – M.: 000 «Izdatelstvo Astrel» , 2002. – 864 s.

Internet saytlari:

1. www.ziyonet.uz
2. www.edu.uz
3. www.olympick.uz
4. www.olympick.ru
5. www.rezeptспорт.ru
6. www.paralympick.uz

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Ro'yxatga olindi:

№ 11 - 3.16
«13» 08 2016 y.



SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH
FANINING

ISHCHI O'QUV DASTURI

Bilim sohasi:	100 000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110 000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5111000 – Kasb ta'limi (5610500-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha))

Toshkent – 2016

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil 25 avgustdagi 355-sonli buyrug'ining 2-illovasi bilan tasdiqlangan o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi:

Mamatqulov M.T.- JTN va U kafedrasida katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Akramov J.A. - professor, p.f.n.

Shakirjanova K.T. - professor, p.f.n.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining 2016 yil "25" avgust dagi "1" - son yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakultet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri _____ p.f.n. **O.V.Goncharova**

Fanning ishchi o'quv dasturi "Ko'pkurash sport turlari" fakulteti kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan (2016 yil "26" 08 dagi 1 -sonli bayonnoma).

Fakultet kengashi raisi: _____ p.f.n. **N.T. To'xtaboyev**

Kelishildi:

O'quv bo'limi boshlig'i _____ **G.R. Asatova**

KIRISH

Fanning dolzarbligi

Mazkur fan dasturida jismoniy tarbiya instituti o'quv rejasida oliy jismoniy tarbiya ta'limining umumiy ixtisoslashtiruvchi fani sifatida ko'zda tutilgan "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (SPMO) fanining asosiy nazariy-usuliy mazmuni bayon qilingan.

Sport pedagogik mahoratini oshirish o'quv fani bakalavr talabalari ya'ni kasb ta'limi yo'nalishida ta'lim olayotgan 1-2-3-4 bosqich talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, uning tarkibiga sog'lomlashtiruvchi gimnastika, organizmning xar bir a'zosi uchun jismoniy mashqlarning tasnifi organizmning xar bir azosi uchun jismoniy mashqlarning tasnifi nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirish, vositalari, va uslublarini o'rgatish metodikasi batafsil yoritilgan.

Dasturning ijobiy tomonlari shundan iboratki, uni talabalarga o'qitish va o'rgatishda, jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni, ahamiyati, jaxonda va respublikamizda rivojlanish tarixi, musobaqa qoidalari; vositalari, uslublari, tamoyillari, mashg'ulot jarayonining to'zilishi, nazariy va amaliy asoslarini bilishi kerak.

Fanning o'quv rejadagin boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

"Sport pedagogik mahoratini oshirish" (SPMO) fani birinchi, ikkinchi, uchinchi va to'rtinchi kurslarda o'qitiladi. U quyidagi fanlar bilan bevosita bog'liq: Anatomiya, Fiziologiya va sport fiziologiyasi, Sport pedagogik mahoratini oshirish, Psixologiya va sport psixologiyasi, Harakat faoliyati biomexanikasi, Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va usuliyati, Sport sotsiologiyasi, Sport metrologiyasi, Sport tibbiyoti va riabilitasiya, Informatika va boshqalar.

Fanning ilm fan, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni

"Sport pedagogik mahoratini oshirish" (SPMO) jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari kasbiy ta'limining amaliy poydevori hisoblangan keng bilimlar majmuasini o'z ichiga oluvchi asosiy umumixtisoslik fanidir. Mazkur fan jismoniy tarbiya va sport mutahassislari tayyorlashda ham zarur hisoblanadi.

Bu fanning zarurligi jismoniy tarbiya to'g'risidagi xilma-xil ilmiy-amaliy bo'limlarni inson hayoti va faoliyatining ta'lim, tarbiya, ishlab chiqarish, dam olish, sport kabi ko'plab sohalariga tobora chuqur kirib borayotgan rang barang ijtimoiy hodisa sifatida yaxlit holda anglashga intilishning kuchayganligi bilan taqozo etiladi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash

"Sport pedagogik mahoratini oshirish" (SPMO) fanini o'qitishda tarbiyaviy va ta'limiy vazifalarni hal etish uchun mashg'ulotlar o'tkazishning quyidagi interfaol shakillaridan foydalaniladi: interfaol ekskursiya; keys texnologiyalarni qo'llash, videoanjumanlar o'tkazish, dumaloq stol, aqliy xujum, fokus-guruh, ish va rolli o'yinlar, sase-study (muayyan, amaliy vaziyatlar tahlili), guruxli o'quv diskussiyalari (munozaralar), treninglar va boshqalar. Sport pedagogik mahoratini oshirish" (SPMO) fanini o'qitishda fanning pedagogik ta'minot vositalari: darsliklar, o'quv usuliy qo'llanmalar, tavsiyalar, bilimlarning o'zlashtirilishi darajasini aniqlash uchun test topshiriqlari, ko'rgazma qo'llanmalar (jadvallar, sxemalar, tarqatma materiallari, chizmalar, illyustratsiyalar)dan foydalaniladi. Fanni o'qitishda texnik o'qitish vositalari, o'quv va taqdimot uskunalari bilan ta'minlash maqsadida zamonaviy axborot texnologiyalari: videomultimediya-proektorlar, slayd-proektorlar, DVD-proigrivatel, ekran, interfaol doska, flip-chartlar, marker doskalari, ular uchun markerlar to'plami, flip-chartlar uchun bloknotlar, Internet tarmog'i resurslarida foydalanish imkoniyati.

Kursning tematik tarkibi va mazmuni

T/r	Mavzu	Amaliy	Mustaqil ish.
-----	-------	--------	---------------

24.	“Sport pedagogik mahoratini oshirish” faniga kirish	18	4
25.	(SPMO) fani ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasini tashkil etish va joriy etish usuliyati	18	4
	1-semestr bo'yicha jami	36	8
26.	Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining umumiy tavsifi	18	4
27.	Umumrivojlantiruvchi mashqlar	18	4
	2-semestr bo'yicha jami	36	8
	Umumiy	72	16
28.	Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash	24	4
29.	Kuch qobiliyatini tarbiyalash	24	4
30.	Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash	24	4
	3-semestr bo'yicha jami	72	12
31.	Chidamlilikni tarbiyalash	26	4
32.	Egiluvchanlik va gavdani to'g'ri o'stirishning xususiyatlari	28	6
	4-semestr bo'yicha jami	54	10
	Umumiy	126	22
33.	Mashg'ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining tarbiyalash. (jismoniy, texnik, taktik, tayyorgarlik)	30	4
34.	Ruhiy hususiyatlarni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar	30	4
35.	Organizm tizimlari funktsional darajasini yaxshilashga yo'naltirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar	30	6
	5-semestr bo'yicha jami	90	14
36.	Tayanch xarakat apparatini sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan mashqlar.	32	2
37.	Har hil buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar	32	4
38.	Buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar	32	4
39.	Aylanma mashg'ulotni modellashtirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar	32	4
	6-semestr bo'yicha jami	128	20
	Umumiy	218	34
40.	Umumrivojlantiruvchi mashqlarda yuklamalarni tartibga solish	34	4
41.	Umumrivojlantiruvchi mashq majmualarini tuzish	36	6
42.	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish usuliyati	36	6
	7-semestr bo'yicha jami	106	16
43.	Jismoniy tarbiyada mashg'ulotlarni qurishning shakllari	34	4
.	Jismoniy tarbiya darsi, mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida va uning tuzilishi	36	6
45.	Maktab darslarining tashkiliy taminoti	36	6
46.	8-semestr bo'yicha jami	106	16
	Umumiy	628	104
Talim berish va o'qitish uslubi:	Amaliy mashg'ulotlar, mustaqil ishlar, (keys stadi, master-klasslar)		
Mustaqil ishlar	Oquv loyihalar, guruhli taqdimot, referatlar, keyslar, doklatlar, krasvordlar, va x.z.		
Maslahatlar va topshiriqlarni topshirish	Kunlar	Vaqt	Aud.

vaqti			
Bilimlarni baholash usullari, mezonlari va tartibi:			
JN va ON ning ballari ishchi dasturda beriladi			
Baholash usullari	Maxsus amaliy me'yorlar qabul qilish		
Fan buyicha talabalar bilimni nazorat qilish va baholash	Nazorat shakllari		
	Baholash turlari fan xususiyatidan kelib chiqqan holda maxsus amaliy me'yorlar qabul qilinadi.		
	Fan bo'yicha talabalar bilimni baholash mezonlari		
	Ball	Talabaning bilim darajasi	
	86-100 a'lo	Yakuniy xulosalar chiqarish, ijodiy fikrlashi, mustaqil fikrlashi, amaliy ko'rsata bilishi, mavzular bo'yicha fikrlay olishi, vazifalar bo'yicha xulosa chiqara olishi, tushuntira bilishi va mavzuni gapira olishi.	
	71-85 yaxshi	Mustaqil fikrlashi, bilimlarni amaliy ko'rsata bilishi, xulosalar chiqarishi.	
	55-70 qoniqarli	Mustaqil fikrlashning sustligi, bilimlarni amaliy ko'rsata olmaslik, xulosalarni to'liq chiqara olmaslik.	
	0-54	Shaxsiy fikriga ega emasligi, ma'ruza va seminar mashg'ulotlarini bilmasligi.	

ASOSIY QISM

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

1-modul. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" faniga kirish

Sport pedagogik mahoratini oshirish fanining mazmuni. Jismoniy tarbiya va sportga oid bilimlarni shakllanishi va rivojlanishi. Xozirgi zamon jismoniy tarbiyasi va sporti shakllantirish.

2-modul. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (SPMO) fani ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasini tashkil etish va joriy etish usuliyati

Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining mohiyati va tuzulishi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining belgilangan maqsadi, vazifalari va shakllari.

3-modul. Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining umumiy tavsifi

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik guruxlarida mashg'ulot o'tkazish usuliyati va ularning mazmuni. Ixtisoslashtirilgan sport-mashg'ulotlarini o'tkazishning o'ziga hos hususiyatlari va usuliyati. Jismoniy tarbiyani tashkil qilish shakllari.

4-modul. Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning tasniflanishi. Qo'llar va elka kamari uchun mashqlar. Govda bo'yin uchun mashqlar. Oyoq mashqlari. Alohida harakat sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar. egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari. Kuchni rivojlantirish mashqlari. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar. Qayishqoqlikni rivojlantirish mashqlari. Nazokatlilikni rivojlantiruvchi mashqlar.

5-modul. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash.

Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatining asoslari. Chaqqonlik tushunchasiga ta'rif. Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning o'zgarishi. Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyati.

6-modul. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.

Kuch tushunchasiga ta'rif. Kuch namoyon bo'lishi sharoitlariga kuchning bog'liq ekanligi. Insonning jismoniy fazilati sifatidagi kuchning turlari. Portlovchi kuch. Muskul kuchi va sportchining vazni. Kuch mashqlarini bajarishdagi ba'zi talablar. Kuch mashqlarini bajarishda gavda holatining ahamiyati. Kuch qobiliyatini tarbiyalash uslubiyati.

7-modul. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.

Tezkorlik tushunchasiga ta'rif. Oddiy va murakkab reaksiya. Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Analitik yondoshish uslubiyati. Sensomotor uslubiyati. Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatdagi ob'ektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi. Tezkorlikni tarbiyalashning vosita va uslublari.

8-modul. Chidamlilikni tarbiyalash.

Tushunchaning ta'rifi. Charchoq va chidamlilik. Chidamlilikning turlari. Nafas olish va chidamlilik. Turli intensivlikdagi tsiklik mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Yakkama-yakka bahslashuv va sport o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalashning xususiyatlari. Chidamlilikni tarbiyalashning vosita va uslublari.

9-modul. Egiluvchanlik va gavnani to'g'ri o'stirishning tarbiyalash.

Egiluvchanlik tushunchasiga ta'rif. Egiluvchanlikning namoyon bo'lishini muhitning tashqi temperaturasiga bog'liqligi. egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyati. Faol va sust egiluvchanlik. egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar. Gavnani to'g'ri o'stirishni shakllantirishning vosita va uslublari.

10-modul. Mashg'ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining tarbiyalash. (jismoniy, texnik, taktik, tayyorgarlik)

Mashg'ulot jarayonida sportchining texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligi to'g'risida tushuncha berish. Sportchini jismoniy, texnik tayyorlashni vazifalari bosqichlari va asosiy uslubiyati. Taktik tayyorgarlikning texnik tayyorgarlik bilan bog'liqligi. O'zining ixtisosligi bo'yicha taktik tayyorgarlikni texnik tayyorgarligi bilan bog'liqligini yoritish.

11-modul. Ruhiiy hususiyatlarni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar

Sportchining irodaviy funktsional psixologik tayyorgarligi haqida ma'lumot berish. Diqqatni rivojlantirish mashqlari. Ziyraklikni rivojlantirish mashqlari. Makon va zamonda mo'ljal olishni rivojlantiruvchi mashqlar. Shaxsning ruhiy hususiyatlari (faol, odamovi, jizzaki, mute va h.k.) bo'yicha mashqlar tanlash.

12-modul. Organizm tizimlari funktsional darajasini yaxshilashga yo'naltirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar

Organizmning nafas olish tizimini rivojlantirish uchun mashqlar. Yurak qon tomir tizimini rivojlantirish uchun mashqlar. Almashignuv jarayonlarini faollashtiruvchi mashqlar. Ko'rish qobiliyatini yaxshilovchi mashqlar.

13-modul. Tayanch xarakat apparatini sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan mashqlar.

Qomatni shakllantirish uchun mashqlar. Umurtqani mustahkamlash uchun mashqlar. Yassiyoqlikni oldini olish uchun mashqlar. Oilada jismoniy tarbiyaning shakllari. Uy sharoitida har xil mashqlar bilan individual shug'ullanish: 1) kuch gimnastikasi; 2) sog'lomlashtiruvchi aerobika; 3) stretching, kallanetika.

14-modul. Har hil buyumlar bilan bajariladigan umurivojlantiruvchi mashqlar

Gimnastika tayoqchasi bilan bajariladigan mashqlar. Katta va kichik to'rlar bilan bajariladigan mashqlar. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar. Chambar bilan

bajariladigan mashqlar. Qo'llar va elka kamari uchun buyumlar bilan bajariladigan mashqlar. Gavda uchun buyumlar bilan bajariladigan mashqlar.

15-modul. Buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

Xarakatda bajariladigan mashqlar. Joyida turib bajariladigan mashqlar. Juftlikda bajariladigan mashqlar. Buyumlarsiz elka kamari va qo'llar uchun mashqlar. Gavda uchun buyumlarsiz bajariladigan mashqlar. Oyoqlar uchun buyumlarsiz bajariladigan mashqlar.

16-modul. Aylanma mashg'ulotni modellashtirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar

Kuchni rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot usuli bo'yicha mashqlar. Tezkorlikni rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot usuli bo'yicha mashqlar. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot usuli bo'yicha mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun aylanma mashg'ulot usuli bo'yicha mashqlar.

17-modul. Umumrivojlantiruvchi mashqlarda yuklamalarni tartibga solish

Har bir mashqni takrorlashlar miqdori. Mashqni bajarish sur'ati. Harakatlarni bajarish amplitudasi. Harakatni bajarish hususiyatlari. Mashqlar orasidagi dam olish oraliqlari davomiyligi. Shug'ullanuvchilarni tayyorgarlik darajasi, ularning yoshi, jinsi, shuningdek, darsda hal etiladigan vazifalarni inobatga olgan holda yuklamani tartibga solish.

18-modul. Umumrivojlantiruvchi mashq majmualarini tuzish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar darsning vazifalarini hal etishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Mashqlar mazmuni shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, jinsi va yoshiga mos bo'lishi lozim. Mashqlar muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Mashqlar yuklamani tadrijiy tarzda oshirib borish tamoyiliga muvofiq ketma-ketlikda bajarilishi zarur.

19-modul. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish usuliyati

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish usuliyati onglilik, faollik, tushunarlilik, ko'rgazmalilik, tuzimlilik didaktik tamoyillariga muvofiq ravishda olib boriladi. Mashq bajarish uchun shug'ullanuvchilar guruhini maqsadga muvofiq tarzda joylashtirish. Mashq to'g'risida tasavvur hosil qilish. Mashqni boshlash va tugatish uchun buyruq berish texnologiyasi. Mashq bajarishda xisobni olib borishning hususiyatlari. Mashqlarni bajarish vaqtida xatolarni to'g'irlash usuliyati. Mashqlarni bajarish vaqtida diqqatni faollashtirish.

20-modul. Jismoniy tarbiyada mashg'ulotlarni qurishning shakllari

Jismoniy tarbiya darsi. O'quv kuni tartibida jismoniy tarbiya- sog'lomlashtirish tartiblari (ertalabki gimnastika, xarakatli tanaffus). Mashg'ulotlarni tashkil qilishning sinfdan tashqari shakllari. Maktaban tashqari muassasalar tizimida (yashash joyi bo'yicha, BO`SMda, bolalar dam olish oromgohlarida).

21-modul. Jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida va uning tuzilishi

O'quvchi va o'quvchilarning faoliyati jismoniy tarbiya arsi mazmunining asosi sifatida. Ish qobiliyati bosqichlari va darsning uch qismli (tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi) tuzilishi. Dars o'quv ishlarini tashkil qilishning asosiy shakli sifatida. Darsning asosiy hususiyatlari. Maktabdagi jismoniy tarbiya darslarining turlari: maqsadli yo'nalishi bo'yicha (SJT, rehabilitatsion, profilaktik, kompensator), o'quv jarayonining bosqichlilik bo'yicha (kirish, bazaviy, yangi materialni o'rganishga, takomillashtirishga, mustaxkamlashga qaratilgan, nazorat darslari), o'quv materialining mazmuni bo'yicha (majmuali, bir turli, har xil turli)

22-modul. Maktab darslarining tashkiliy taminoti

Darsning maqsadi, vazifalari, yuklamaning optimal taqsimlanishi, jismoniy mashqlarning ta'siri, usuliy harakatlarning optimal taqsimlanishiga e'tibor bergan holda tashkil etish zarurligi. Maktab o'quvchilarining asosiy faoliyati turlarini tashkil etish usullari. Jismoniy tarbiya darslarida maktab o'quvchilarining faoliyatini tashkil etish usullari. Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil etish frontal (yalpi), guruhli, aylanma va individual usullari. Ularni turli yoshdagi o'quvchilar bilan qo'llashning o'ziga hos hususiyatlari.

Amaliy mashg'ulotlar **Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha** **ko'rsatma va tavsiyalar**

Amaliy mashg'ulotlarining maqsadi ma'ruzalarda olingan bilimlarni mustahkamlash, bilimlarni amaliy qo'llash ko'nikma va malakalarni shakllantirish, sport va pedagogik faoliyatda psixologik tekshirish usularini egallashdan iborat. Amaliy mashg'ulotlarida maxsus jixozlarni, zamonaviy texnik o'qitish vositalari (televizor, videomagnitofon, kompeyuter texnikasi va programmalardan) keng qo'llaniladi

Amaliy mashg'ulot taxminiy ro'yxati

23. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" faniga kirish
24. (SPMO) fani ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasini tashkil etish va joriy etish usuliyati
25. Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining umumiy tavsifi
26. Umumrivojlantiruvchi mashqlar
27. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash
28. Kuch qobiliyatini tarbiyalash
29. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash
30. Chidamlilikni tarbiyalash
31. Egiluvchanlik va gavgdani to'g'ri o'stirishning xususiyatlari
32. Mashg'ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining tarbiyalash. (jismoniy, texnik, taktik, tayyorgarlik)
33. Ruhiiy hususiyatlarni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar
34. Organizm tizimlari funktsional darajasini yaxshilashga yo'naltirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar
35. Tayanch xarakat apparatini sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan mashqlar.
36. Har hil buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
37. Buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar
38. Aylanma mashg'ulotni modellashtirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar
39. Umumrivojlantiruvchi mashqlarda yuklamalarni tartibga solish
40. Umumrivojlantiruvchi mashq majmualarini tuzish
41. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish usuliyati
42. Jismoniy tarbiyada mashg'ulotlarni qurishning shakllari
43. Jismoniy tarbiya darsi, mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida va uning tuzilishi
44. Maktab darslarining tashkiliy taminoti

Labaratoriya ishlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar
Fan bo'yicha laboratoriya ishlari o'quv rejada ko'zda tutilmagan

Kurs ishini tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar.
Fan bo'yicha kurs ishi o'quv rejasida ko'zda tutilmagan

Mustaqil ta'limning shakli va mazmuni

“Sport pedagogik mahoratini oshirish” (SPMO) kursi bo`yicha talabalarning mustaqil ishlarini (TMI) jismoniy tarbiya va sport mutahassislarini tayyorlovchi fanlar tizimida baholash oson emas, chunki undagi bo`limlarning o`quv materiali nihoyatda keng. Mustaqil ish ijodiy bilish va amaliy faoliyatning tarkibiy qismi sifatida ko`p aqliy kuchni talab qilib, yangi bilim, malaka va ko`nikmalarni o`zlashtirishda o`ziga xos zamin sanaladi. Mustaqil ish ta`lim tarbiyaning individuallashtirilishi, shaxsi ijodiy potentsialini rivojlantirishni, kasbiy malaka va mahoratning ta`minlanishini, o`qituvchi hamda o`quvchilarning hamkorligini ko`zda tutuvchi pedagogik jarayon strategiyasini taqozo jtdi.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ta`lim mavzulari

31. Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasini o`tkazishning umumiy tavsifi, xususiyatlari va usuliyati.

32. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning asosiy maqsadi, vazifalari hamda shakllari.

33. Jismoniy mashqlarning sportchi organizmga tasirini va tayyorgarlik guruhlarida URMlar mazmuni va ularni o`tkazish usuliyati.

34. Jismoniy tarbiya darsi mashg`ulotlarning asosiy shakli sifatida va uning tuzilishi.

35. Turli gimnastika mashqlarning majmualarini tuzish usuliyati.

36. Sog`lomashturuvchi gimnastikasining majmualarini tuzish usuliyati.

37. Buyumlarsiz bajariladigan gimnastika mashqlarining majmuasini tashkil qilish.

38. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning tasniflanishi.

39. Tananing alohida qismlari uchun mashqlar tanlash.

40. Jismoniy qobilyatlarni rivojlantirish uchun mashq majmualarini tuzish.

41. Ruhiy xususiyatlarni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar.

42. Organizm tizimlarining funktsional darajasini yaxshilashga yo`naltirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

43. Tayanch-harakat apparatini sog`lomashtirishga yo`naltirilgan mashqlar.

44. Har xil buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar mashqlar.

45. Buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

46. Aylanma mashg`ulotni modellashtirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar.

47. Umumrivojlantiruvchi mashqlarda yuklamalarni tartibga solish.

48. Umumrivojlantiruvchi mashq majmualarini tuzish usuliyati.

49. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish usuliyati.

50. Shug`ullanuvchilar guruxlarini mashq o`rganish uchun maqsadga muvofiq joylashtirish.

51. Mashqlarni boshlash va yakunlash uchun buyruq berish texnologiyasi.

52. Mashqlar bajarish vaqtida xatolarni tuzatish usuliyati.

53. Jismoniy tarbiya mashg`ulotlari uchun mashqlar tuzish shakllari.

54. O`quv kuni tartibida jismoniy tarbiya-sog`lomashtirish tadbirlari.

55. Mashg`ulotlarni tashkil etishning sinfdan tashqari shakllari.

56. Oilada jismoniy tarbiyaning shakllari.

57. Uy sharoitida har xil mashqlar bilan individual shug`ullanish.

58. Jismoniy tarbiya darslarida maktab o`quvchilarining faoliyatini tashkil etish usullari.

59. Maktab o`quvchilarining asosiy faoliyati turlarini tashkil etish usullari.

60. Dars o`tkazish usuliyatiga qo`yiladigan talablar.

“Sport pedagogik mahoratini oshirish” fani bo`yicha mashg`ulotlarni o`tkazishda kafedraning professor-o`qituvchilarning tarkibi ko`rgazmali qo`llanmalar. (jadvallar, tayanch sxemalar, tarqatma materiallar, chizmalar, ilmostratsiyalar) va AKT dan keng foydalanadi.

Dasturning informasion-uslubiy taminoti

“Sport pedagogik mahoratini oshirish” fani bo`yicha ma`ruza va seminar mashg`ulotlarini o`tkazish jarayonida professor-o`qituvchilar tarkibi tomonidan o`quvchilarning bilish faoliyatini jadallashtirish uchun axborot va kommunikatsion texnologiyalar keng qo`llaniladi hamda o`quv jarayoniga joriy qilinmoqda.

Shuningdek, professor-o'qituvchilar tarkibi tomonidan nazorat, baholash hamda talabalarning o'qishdagi yutuqlari monitoringini olib borishda axborot va kommunikatsiya texnologiyalari qo'llaniladi.

TALABALAR BILIMINI REYTING TIZIMI ASOSIDA BAHOLASH MEZONI

Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi. Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining DTSga muvofiqdiligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

- **joriy nazorat (JN)** - talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan xolda amaliy mashg'ulotlarda og'zaki so'rov, test o'tkazish, suxbat, nazorat ishi, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkaziladi;

- **oralik nazorat (ON)** - semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi va shakli (yozma, og'zaki, test va xokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar xajmidan kelib chiqqan xolda belgilanadi;

- **yakuniy nazorat (YaN)** - semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat "Test" shaklida o'tkaziladi.

ON o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan xollarda **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday xollarda **ON** qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YaN** ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan xollarda **YaN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday xollarda **YaN** qayta o'tkaziladi. Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi. Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi: YaN.-30 ball, qolgan 70 ball esa JN-35 ball va ON-35 ball qilib taqsimlanadi.

- Fan bo'yicha saralash balli 55 ballni tashkil etadi. Talabaning saralash ballidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

- Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshirikdani bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan xolda baholanadi.

- Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

- Joriy **JN** va oraliq **ON** turlari bo'yicha 55 ball va undan yuqori ballni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

Talabalarning bilim darajasini aniqlash mezonlari

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushoadda yurita olish. Olgan bilimlarini amalda kullay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushoadda silish. Olgan bilimlarini amalda kullay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish Tasavvurga ega bo'lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik

- Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy balli xar bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.
- **ON** va **YaN** turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. **YaN** semestrning oxirgi 2 xaftasi mobaynida o'tkaziladi.
- **JN** va **ON** nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, sunggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.
- Talabaning semestrda **JN** va **ON** turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balldan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.
- Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday xolda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.
- Apellyasiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Yakuniy nazoratda "Test"larni baholash mezonlari

- Yakuniy nazorat "Test" shaklida belgilangan bo'lsa, yakuniy nazorat 30 ballik "Test" variantlari asosida o'tkaziladi.
- Yakuniy nazorat markazlashgan test asosida tashkil etilgan bo'lib, fan bo'yicha yakuniy nazorat "Test" shaklida belgilangan jadval asosida amalga oshiriladi
- Yakuniy nazorat "Test" shaklida amalga oshirilganda, sinov ko'p variantli usulda o'tkaziladi. Xar bir variant 30 ta nazariy savoldan iborat. Nazariy savollar fanning barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan.
- Xar bir nazariy savolga yozilgan javoblar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi 0-30 ball oralig'ida baholanadi. Talaba maksimal 30 ball to'plashi mumkin.

Talabalar JN dan to'playdigan ballarning mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	JN ballari
		maks
1	Darslarga qatnashganlik va o'zlashtirishi darajasi. Seminar mashg'ulotlardagi faolligi, amaliy mashg'ulot daftarlarining yuritilishi va holati	15
2	Mustaqil ta'lim topshiriqlarining o'z vaqtida va sifatli bajarilishi. Mavzular bo'yicha uy vazifalarini bajarilish va o'zlashtirishi darajasi.	10
3	Og'zaki savollarga berilgan javoblar	10
Jami JN ballari		35

Talabalar ON dan to'playdigan ballarning namunaviy mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	ON ballari		
		maks	1-ON	2-ON
1	Darslarga qatnashganlik darajasi. Ma'ruza darslaridagi faolligi, konspektlarining yuritilishi va xolati.	15	0-7	0-8
2	Talabalarning mustakil ta'lim topshiriqlarini o'z vaktida va sifatli bajarishi va o'zlashtirishi.	10	0-5	0-5
3	Og'zaki savol-javoblar va boshqa nazorat turlari natijalari bo'yicha o'zlashtirish.	10	0-5	0-5
Jami ON ballari		35	0-17	0-18

Talabalar YaN dan to'playdigan ballarning namunaviy mezonlari

No	Ko'rsatkichlar	YaN ballari
		O'zlashtirish oralig'i
1	Test	0-30
	Jami	0-30

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar

8. Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory. Text book. New York, 2016.

9. Abdullaev A., Xankeldiev SH.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. – darslik T.: UzGIFK, 2005.

10. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. –qo'llanma T.: UzGIFK, 2005.

11. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'kuv qullama. Toshkent, 2005. – 172 s., il.

12. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Uchebnik dlya IFK. T.: UzGIFK., 2005. 342 s.

13. Salomov R.S. Sport mashgulotlarining nazariy asoslari. – T.: UzGIFK, 2005.

14. Yunusova Yu.M. Osnovi sportivnoy trenirovki. Uchebnoe posobie. Tashkent, 2007. – 256 s.

Qo'shimcha adabiyotlar

2. Vasilkov A. A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya: uchebnik/ Vasilkov A.A. – Rostov n/D: Feniks, 2008. - 381s: il. – (Vo'sshee obrazovanie).

2. Lyax V.I. Dvigatelno'e sposobnosti shkolnikov: osnovo' teorii i metodiki razvitiya. - M.: Terra-Sport, 2000. - 192 s.

3. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G.Ozolin. – M.: 000 «Izdatelstvo Astrel» , 2002. – 864 s.

Internet saytlari:

7. www.ziyonet.uz

8. www.edu.uz

9. www.olympick.uz

10. www.olympick.ru

11. www.rezeptSPORT.ru

12. www.paralympick.uz

1-MODUL. SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH FANIGA KIRISH.

RE J A :

1. Sport pedagogik mahoratini oshirish fani haqida.
2. Sport pedagogik mahoratini oshirish fani o`quv va ilmiy fan sifatida.
3. Sport pedagogik mahoratini oshirish fanining asosiy tushunchalari.
4. Sport pedagogik mahoratini oshirish fanining maqsadi va vazifalari

Sport pedagogik mahoratini oshirish fani sport hamda organizmga ta'sir ko'rsatadigan biologik umumiy qonun qoidalarni o'rganadi va umumlashtiradi. Jismoniy tarbiya tizimining maqsad va vazifalarini, vosita va usuliyatlarini, tamoyillarini, jismoniy yuklama va uni qo'llash qonuniyatlarini, jismoniy tarbiyaning zvenolaridagi jismoniy tarbiya xususiyatlarini, jismoniy tarbiyaning aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgan, sport trenirovkasi va uni qonuniyatlarini ochib beradi.

Sport pedagogik mahoratini oshirish amaliyot bilan chambarchas bog'langan holda rivojlanib boradi Rivojlanish manbaii bo'lib respublikamizda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar va ilg'or tajribalar hisoblanadi.

Inson ham, jamiyat ham umuman o'zini ob'ektiv rivojlanish qonunlarini bekor qila olmaydi va o'zgartira olmaydi, chunki ular insonga bog'liq bo'lmagan holda mavjuddir. Masalan, organizmni asta-sekin son va sifat jihatdan o'zgarishi, organizmda funktsional va tuzilish o'zgarishlar qonuni, organizm va uning hayot sharoiti bilan birligi va h.k. qonunlar. SHunday bo'lsada qonuniyatlar bilan birgalikda tabiiy rivojlanish jarayoniga (jumladan organizmning jismoniy rivojlanishiga) jamiyatni va shaxsni talabiga javob beruvchi ma'lum tuzilishi bo'yicha yo'nalish berib, ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu tomondan Jismoniy tarbiya, kishining jismoniy rivojlanish jarayoniga maxsus ijtimoiy omil sifatida maqsadga muvofiq ravishda, ta'sir ko'rsatib, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarini yo'naltirilgan holda tarbiyalashga yordam beradi. Insonning jismoniy rivojlanishiga ijtimoiy hayot sharoiti, tarbiya, jumladan, jismoniy tarbiya, genetik va aktseleatsiya jarayoni ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya eng avval yosh avlodni va kattalarni mehnatga tayyorlashdagi, jamiyatning amaliy talablari ta'sirida tarixan ro'yobga chiqdi. SHu bilan birga jamiyatda o'rgatish va tarbiyalash tizimini tashkil topishida, Jismoniy tarbiya, asosiy omil sifatida, har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini amalga oshirish va kishini faoliyat imkoniyatlarini kengaytirish, jismoniy qobiliyatlarini, shu bilan birga intellektual, ahloqiy va estetik tarbiyani amalga oshirish organik ravishda kirib keldi. Texnika taraqqiyoti sharoitida, mehnat xarakterini va hayot sharoitini o'zgarishi, kishining Jismoniy tarbiya ini o'zgartirishda katta boylik sifatida, kasallikning oldini olish, organizmning funktsional ishini yaxshilashni, ish faoliyatini oshirishi va saqlab turishda, qisqacha qilib aytganda, sog'lig'ini saqlay va mustahkamlashda uning jismoniy holatini eng yuqori darajadagi vosita sifatida qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturlarining doirasi: maktab sharoitida o'quvchilarning jismoniy harakatga bo'lgan ishtiyoqi va hohishi borligi jismoniy ta'lim berishda asosiy mezondir. Ta'limning mazkur, ya'ni jismoniy tarbiyaga oid doirasi o'quvchilar jismoniy harakat va jismoniy tarbiya bilan ongli ravishda, o'z salomatligi, qolaversa ijtimoiy va ekologik vaziyatlarni hisobga olgan holda, o'z ichki qadriyatlarini nazarda tutib shug'ullanishlarini o'z ichiga oladi.¹

SHuning uchun ham Jismoniy tarbiya, umumiy madaniyatning katta va ajralmas qismi bo'lib qoldi. Umuman jamiyat madaniyati singari, Jismoniy tarbiya ning har xil tomondan va har xil soha bo'yicha ko'rib chiqish zarur. Nisbatan to'liq tavsif berish uchun eng bo'lmaganda uch soha bo'yicha ko'rib chiqish kerak:

¹ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory. 2-bet

1. **Faoliyat sifatida (madaniyat- faoliyatini maqsadga muvofiq tashkil etish jarayonidir);**

2. **Predmetlar- boyligi sifatida (madaniyat- jamiyat va shaxsni talabini qondirish uchun ma'lum boyluk keltirib chiqaruvchi predmetlar yig'indisidir);**

3. **Natija sifatida- (madaniyat- faoliyatini natijasi);**

4. **Jismoniy tarbiyaning faoliyat turi - sifatida** insonning o'ziga xos, maqsadga muvofiq harakat faolligini tashkil etadi. Boshqacha qilib aytganda harakat faoliyatining aniq shakllar ko'rsatilgan. Jismoniy tarbiyaga hamma shakldagi harakatlar kirib qolmasdan, balki harakat faoliyatini aniq mashqlari kiradiki, bular hayotda kerakli harakat ko'nikma va malakalari tashkil toptira oladigan, hayotga ahamiyatli bo'lgan, jismoniy sifatlarni yo'naltirgan holda rivojlanishini ta'minlay oladigan, insonning sog'lig'i va ish qobiliyatini yuqori darajada ushlab tura oladigan bo'lsin. Bunday Jismoniy tarbiya faoliyatining asosiy elementlari jismoniy mashqlar deb nom olgan.

Tarixiy tekshirishlarning ko'rsatishicha, Jismoniy tarbiyaga ta'sir ko'rsatuvchi shakllari, mehnat faoliyatining birinchi elementar shakllarini qaytargan holda, ko'proq jismoniy mehnat xarakterida bo'lgan. Jismoniy tarbiya ning keyingi rivojlanish jarayonida, ko'proq harakat va faoliyatni maxsus (o'yin, sport, gimnastika) madaniy ta'lim, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va boshqa vazifalarni echish uchun, maxsus tuzilgan shakllarini o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya amaliy tomondan mehnat amaliyotiga oldingidagidek tayyorlash vositasi sifatida qoladi. Bu esa mehnat operatsiyalarini tez egallab olishni ta'minlashi, unumli mehnat qilishni hamda hayotda amaliy vazifalarni echish uchun kerak bo'ladigan ko'nikma va malakalarni, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni va yuqori ish qobiliyatini ta'minlaydigan jismoniy tayyorgarlikka olib keladi.

5. **Jismoniy tarbiya-predmetlar birligining boyligi sifatida - jamiyat tomonidan yaratilgan moddiy va material boylukni, Jismoniy tarbiya faoliyatini samarali ravishda ta'minlash natijasidir.**

Jismoniy tarbiya ni rivojlanishidagi har bir bosqichda uni boyluk (kishi talablarini qondiradigan boylukni) mazmunini kim shug'ullanayotgan bo'lsa, o'rgatishi, ishlatish bu bilan birga imkoniyati boricha keyinchalik rivojlantirishi mumkin. Bu erda so'z Jismoniy tarbiya ning hozirgi kunda ko'p tarqalgan shakllari: gimnastika, sport turlari, sport o'yini turidagi o'yinlar, jismoniy mashqlarni majmui sifatida Jismoniy tarbiya ni amaliy va boshqa bo'limlariga kiritilgan

Ijtimoiy hayot va faoliyatni uzoq rivojlanishi yo'lida, Jismoniy tarbiya ning mazmuni va shakli ham asta-sekin farqlanib bordi (ta'lim va tarbiya, moddiy ishlab chiqarish va xizmat faoliyati, kunlik hayotda va dam olishda, tibbiyotda) bu esa Jismoniy tarbiya da, ko'pgina ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan bo'limlarni maktabda, ishlab chiqarishda, turmushda, rekreativ davolash Jismoniy tarbiya va boshqani tashkil topishiga olib keldi. Sportdagi yutuqlar jamiyatda Jismoniy tarbiya ni samaradorligini oshirish uchun maxsus tayyorlangan material texnik va boshqa sharoitlarga bog'liq (meditsina ta'minoti, sport informatsiyasi, maxsus sport asbob va uskunalari).

6. **Jismoniy tarbiya faoliyat natijasi** sifatida kerakli natijalarni bir butunligicha ishlatilishi, jamiyatda predmet boyligi sifatida madaniylashtirilishi bilan xarakterlanadi. Bularga qisman: Jismoniy tarbiya faoliyati natijasida egallangan jismoniy tayyorlanganlik va shu asosida harakat, ko'nikma va malakalarini takomillashtirish bosqichiga erishish, hayotiy kuchlar, sport yutuqlari darajasini, Jismoniy tarbiya bilan aloqada bo'lishi bilan orttirilgan natijalardir. SHunday qilib Jismoniy tarbiya faoliyati, odam bilan tashqi munosabatda bo'lib qolmasdan balki, ko'nikma, malaka, qobiliyat sifatida uyg'unlashgan holda ichki boyluk sifatidagi shaklida ham bo'ladi. Ijtimoiy hayot obraziga, aniq organik sharoitda Jismoniy tarbiya hamma sohalarini to'liqligicha kiritish natijasi xalq ommasini jismoniy kamoloti bo'yicha kompleks ko'rsatkichga erishilganligidadir.

Jismoniy tarbiya da keng ilmiy tadqiqotlar madaniyatning qator boshqa sohalariga qaraganda ancha kech boshlandi. Jismoniy madaniyat harakatining amaliy kengayishi va

Jismoniy tarbiya ning jamiyat hayotidagi salohiyatini ortib borishi, uni ilmiy jihatdan fikrlashga bo'lgan talabini orttirdi, shu bilan birga, uni hayotga singdirish uchun imkoniyatlar yaratildi. Jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy bilimlar tizimning har xil bo'limlarini tiklanishi babbaravar sodir bo'lgani yo'q. Boshqa bo'limlaridan oldin, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlar paydo bo'ldi. Bunga birinchi navbatda, jismoniy tarbiya Jismoniy tarbiya ning asosiy shakli sifatida, o'z tarixining boshlanishidan boshlab, tarbiyaning umum ijtimoiy amaliyotining katta qismini tashkil etganligi sabab bo'ldi. Uning asosida paydo bo'lgan jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati bevosita pedagogika fani bilan bog'liq holda taraqqiy qildi va nisbatan rivojlangan ilmiy-amaliy predmet sifatida anchagina ilgari shakllandi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonunida ta'lim davlatimiz ijtimoiy taraqqiyoti sohasida ustivor deb e'lon qilinishi Jismoniy tarbiya fani zimmasiga juda katta mas'uliyatli ulug'vor vazifalarni yukladi.

Jismoniy tarbiya ilmiy nazariyasining kator asosiy masalalari bizning mamlakatimizda ham buyuk olimlar va jamoat arboblari tomonidan ilgari surilgan (Jumladan, Abu Ali ibn Sino, Amir Temur)). Oliy Jismoniy tarbiya ta'limotida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati o'quv predmeti sifatida rasmiylashtirildi. Maxsus shakllangan predmetlar o'rtasida Jismoniy tarbiya bilan bevosita bog'langan predmet bu jismoniy tarbiya nazariyasidir. Lekin u butun Jismoniy tarbiya nazariyasini ak ettiraolmaydi, chunki Jismoniy tarbiya faqat jismoniy tarbiya shaklidagina namoyon bo'lmaydi. Jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy bilimlarni umumlashtiruvchi boshqa rivojlangan predmet bu sport nazariyasidir. Bu fanning tez rivojlanishiga, ayniqsa, oxirgi o'n yilliklar ichida, olimpiya o'yinlarida va umuman xalqaro sport harakatidagi ko'rsatilgan yuqori sport natijalari sabab bo'ldi.

SHuni ta'kidlash shartki, xalqaro miqyosdagi musobaqalar mustaqil O'zbekistonimizni dunyoga tanitdi. YOshlarimizni ma'naviy va jismoniy etuk inson qilib tarbiyalash buyuk kelajak sari intilayotgan jamiyatimizning asosiy vazifasidir. CHunki, jismoniy baquvvat, ma'naviy etuk komil insonlargina jamiyat taraqqiyotini belgilab beraoladi.

SHu sababli olimpiada, jahon chempionatlarini aniqlash va maksimal darajadagi rivojlanishning yangi usullarini qidirib topishda, ko'pgina tadqiqotchilarni jalb etishning o'ziga xos tabiiy laboratoriyasiga aylandi va tabiiyki sport haqidagi ilmiy bilimlarni tez to'planishida o'z aksini topdi. Sport nazariyasi hozirgi kunda dunyoning ko'pgina mamlakatlarida, sport sohasidagi mutaxassislarni bo'lajak kasbga tayyorlashning etukchi predmeti sifatida shakllangan.

Sport pedagogik mahoratini oshirish fani faqat sportchilarga ta'lim tarbiya jarayonini nazariy metodik amaliy ta'minlovchi fannigina emas, balki komil insonni shakllanishini, rivojlanishini ta'minlovchi keng sohalarni ham o'z ichiga oladi.

Ma'lumki, har qanday ilmiy y bilimlar tizimini rivojlanishida har doim ikki yo'nalish o'zaro bog'liqlikda bo'ladi:

Tabaqalashgan (ayrim shaxsiy ob'ektga va yo'nalishga tegishli bilimlarni ixtisoslashuvi va bo'linishi) va integratsiya (ko'pgina shaxsiy bilimlarni bir butunlikka birlashtiruvchi umumiy bilimlarni shakllantirish).

Jismoniy tarbiya va u bilan bog'liq hodisalarni o'rganuvchi ilmiy fanlarni shakllanishi, ko'pgina davrlarda, asosan tabaqalashtirilgan yo'l bilan amalga oshirildi. Natijada jismoniy tarbiyani va unga chegaradosh hodisalarni oshirish tomonlarini aks ettiruvchi ko'pgina ayrim predmetlar paydo bo'ldi. Ularning ayrimlari jismoniy tarbiya va sport amaliyotining aniq bo'limlaridan kelib chiqqan va o'z tarkibiga, kasbga taalluqli amaliy bilimlarni kiritadi (gimnastika, o'yin, yakkama-yakka kurash, engil atletika, suzish va h.k.), ayrimlari esa, jismoniy tarbiya sohasida yaratilmagan, bilimlar doirasida paydo bo'lmagan, lekin o'zlariningtarmoqlari bilan unga ham tegishli tabiiy va boshqa fanlar yoki

ilmiy-amaliy predmetlar (anatomiya, fiziologiya, bioximiya, gigiena, biomexanika, psixologiya) ixtisoslashgan soha shaklida namoyon bo`ldi.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH deb keng ma'noda jismoniy tarbiya amaliyotida qo`llaniladigan bilimlarning hamma to`plamiga aytiladi. Har bir mustaqil fan o`zining predmeti va metodologik asoslariga egadir. Boshqa fanlar singari Sport pedagogik mahoratini oshirish ham fan sifatida paydo bo`lar ekan, u avvalo, jamiyatning talab va ehtiyojlari asosida paydo bo`ldi. Jismoniy tarbiya u yoki bu qonun qoidalarini tushuntiradi, uni maqsadga muvofiq ravishda boshqarishga xizmat qiladi. SHu bilan birga bunday bilimlarning majmuasi bir biridan aniq fan va nazariy umumlashtirish sanasi bilan farqlanuvchi turli fanlar ramkasida shakllanib kelgan va shakllanib bormoqda. Bu jihatdan quyidagilarni ajratish lozim.

XUSUSIY MAXSUS PREDMETLAR. Jismoniy tarbiya ning ayrim yoki ma'lum yaqin elementlarni o`z ichiga olib metodik bilim sifatida (gimnastika turlari, sport o`yinlari) beriladi. Bunday predmetlar o`z chegarasida katta bo`lmagan aniqlikda nisbatan qisqa umumlashtiriladi.

SOHA PREDMETLARI. Jismoniy tarbiya ni har xil tipdagi katta komponentlarini o`rganishga qaratilib (ta'lim tizimi, mehnatni ilmiy tashkil qilish, maishiy xizmat, maxsus sog'lomlashtirish tiklash tadbirlarida qo`shiladi), jamiyatda uni asosiy shakli va yo`nalishidan maqsadga muvofiq ravishda foydalanish (asosiy jismoniy tarbiya, kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik, sport trenirovkasi va boshqalar). Bu sohadagi fanlarni Sport pedagogik mahoratini oshirish va usuliyatining asosiy kasbga yo`naltirilgan predmetlari deyiladi. Hozirgi vaqtda bulardan eng rivojlanganlari jismoniy tarbiya nazariyasi va sport nazariyasidir.

Umumlashtiruvchi nazariyaga jismoniy tarbiya ning umumiy nazariyasi yoki jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy asoslari deb yuritiladi.

Sport pedagogik mahoratini oshirish (uning umumiy asoslari), Jismoniy tarbiya ning mohiyatini bildiruvchi ilmiy bilimlarni integrativ tizimi, umuman olganda, shaxsni ijtimoiy tashkil topishida va kishini hayotiy kuchlarini rivojlantirishni optimal rivojlanishi, tarbiyaviy omillar tizimini yanadada rivojlantirish uchun yo`naltirilgan holda foydalanishni umumiy qonuniyatlari va ularni amalda qo`llanilishi tushuniladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari. Boshlang'ich, elementar, o`rta ta'lim maktablarini dasturlar bilan ta'minlash masalalari bo'yicha Qirollik komissiyasi ta'lim vazifalarini o`quv dasturlari bilan uzviy bog'langan holda olib borishni nazarda tutadi:

Ta'lim tizimi bo`limlari ichida o`quv dasturi talabalarga bevosita - ta'sir o`tkazadi...u ijtimoiy qadriyatlarni yanada kuchliroq qilib, talabalarni yangicha fikrlaydigan, jamiyatning aktiv a'zosi bo`lishga undaydi va ularni jamiyatning o`z rasm - rusumlari, ma'naviy qadriyatlarini yaxshi anglab olgan a'zosiga aylantirishga yordam beradi.

Aynan o`quv dasturlari orqali talabalar muloqot qilish maxorati, tashqi dunyo bilan aloqa qilishdagi to`siqlarni engib o`tish sirlarini o`rganadi²

Jismoniy tarbiya umumiy ta'lim tajribasi doirasida jismoniy faollik vositasi bilan talabalarning jismoniy tarbiyaga bo`lgan munosabatlarini to`g'ri va sog'lom bo`lishi uchun imkoniyatlar yarattadi va ularning shaxsiy, ijtimoiy farovonligi rivoji yo`lida muxim o`rin tutadi.

Bu missiya quyidagilarni nazarda tutadi: xar bir talaba o`z shaxsiy xayot sifatini madaniy va ekologik jixatlarni nazarda tutgan xolda rejalashtirilgan kundalik jismoniy faollik orqali oshirishga qaratilgan jismoniy tarbiya o`qituvchilari xamkorligidagi faoliyati.

² Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrse and cocial theory. 2-bet

Jismoniy tarbiya jixatlari. “Jismoniy tarbiya” termini 20 asr boshlarida SHimoliy Amerikada ishlatilgan “jismoniy tayyorgarlik” tushunchasidan kelib chiqqan. Davlat maktab tizimida jismoniy tarbiya asosiy fan xisoblanadi. Jismoniy tarbiya inson xarakteriga asoslangan. SHu sababdan xam jismoniy tarbiya maktab dasturining asosiy va muxim tarkibiy qismidir. Jismoniy tarbiya maktab predmeti sifatida odam fel atvorini insoniy va ekologik omillarni nazarda tutgan xolda tushunish va bu omillarning xarakteriga, xarakterning esa omillarga ta’sirini anglashga qaratilgan. Bu xolat shaxs sifatida inson to’kisligining boshqa jixatlariga xam bog’liq.

Inson xarakterlarini **uch xil** o’lchovda ko’rib chiqish mumkin:

1. Xarakter haqidagi ta’lim oddiy harakatlardan to murakkab harakatlargacha barchasini o’rganish kontseptsiya va qoidalariga bog’liq jarayonlarni o’z ichiga oladi. O’quvchilar anatomiya, fiziologiya, fizika, psixologiya, estetika fanlari bilan mushtarak xolda sport o’yinlari, engil atletika, suzish, ritmika, raqs kabilarda xam jismonan rivojlanadi. Boshlang’ich birlamchi bosqichda “xarakter” mavzusi xar xil o’yinlar vositasida rivojlantiriladi. Bu mashg’ulotlar jismoniy tarbiya guruxlarida boshqa predmetlar bilan mutanosiblikda olib borilishi mumkin. YUgurish, sakrash, uloqtirish, ilib olish, burilish kabi xarakter turlaridan ta’lim amaliyotida foydalanish mumkin. Maktabning o’rta va yuqori sinflari bosqichida xarakter haqidagi bilimlar mutahassislikning bir necha soxalariga bo’linishi (anatomiya, fiziologiya, biomexanika, xarakter madaniyati, o’yinlar tarixi) yoki boshqa predmetlar bilan integratsiya qilinishi mumkin. Xarakter haqidagi ta’lim “xarakter” haqida bilim berish demakdir.

2. Xarakter orqali ta’lim berish maqsadga erishish yo’lida muhim vosita bo’lgan xarakterning samaradorligi asosiga qurilgan. Bu o’lchovda xarakter ma’naviy qadriyatlar, xulq-atvor, estetika, ijtimoiy hamkorlik yoki bo’sh vaqtdan to’g’ri foydalanish kabilarda maqsadga erishish vositasi hisoblanadi

3. Xarakter paytidagi ta’lim xarakterning ajralmas sifatlari bilan uzviy bog’liq. Bu o’lchovda xarakter madaniy jihatdan ahamiyatli bo’lgan tadbirlarda qatnashish imkoniyatini beradi. Xarakter paytidagi ta’lim jismoniy faoliyat chog’ida qanday xarakter qilish va bu paytda tananing xarakter tajribasini nazarda tutish kabilarni o’z ichiga oladi. Xarakter paytidagi ta’lim o’quvchi yoki talaba harakatlari muhimligini hisobga olgan xolda har xil vaziyatda, har xil darajada muayyan xoldan kelib chiqib boshqa o’lchovlarga ham suyanadi. Aynan shu erda, uch o’lchov uchrashgan holatda mazkur o’lchov jismoniy tarbiyada ahamiyatga molik³.

XARAKAT

Bu uch o’lcham doirasida jismoniy tarbiya xarakter jarayoni va mazmunini ko’rsatadigan inson bilimlarining shaklidir. Xarakter vositasida o’quvchilar, jismoniy tarbiyada yuqori natijalarga erishishga intiladilar. Barcha uch o’lchamlar o’zaro bog’langan bo’lib, faol xarakter tarzi deb atalmish tushunchani o’z ichiga olgan jismoniy faoliyatni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya matab predmeti sifatida faol hayot tarzida maktablar rivojida katta ahamiyatga ega.

Xaqiqiy jismoniy tarbiya jismoniy faollik orqali, xarakter yordamida o’quvchilarning axborot olishi va ongi kegayishini nazarda tutadi⁴.

Jismoniy tarbiyani asoslash.

³ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory. 4-bet

⁴ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory. 4-bet

Eng maqbul salomatlikka erishishda bolalar va yoshlarning doimiy jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishlari zarurligi avvaldan ma'xlum. Yaxshi psixik va jismoniy salomatlik doimiy jismoniy faoliyatning natijasi hisoblanadi. Bunga eng yaxshi xujjatli dalillar ko'rsatiladiki:

1. Faol bolalarning maktabga, o'zlariga, jismoniy faoliyatga bo'lgan munosabatlari ijobiy bo'lib, ularning o'zlashtirishi yaxshilanadi.

2. Jismoniy faollikka asoalangan dasturlarda, ayniqsa aerobikada doimiy qatnashib kelgan bolalarning o'zlariga nisbatan hurmati oshadi. Ularning fikrlari jamlangan, intizomlari yaxshi bo'lib, o'zlarini tutishlarida jaxldorlik sezilmaydi.

3. Doimiy jismoniy faollik stress (ruxiy xayajon) xolatini yumshatib, bolalarda stressning oldini olishga yordam beradi.

4. Doimiy jismoniy faollik mushaklarning baquvvat bshlishi, kattaligi va chidamli bo'lishiga ijobiy ta'sir qiladi.

5. Doimiy jismoniy faollik mushaklar xajmi ko'payib, yog' qatlamlarining kamayishiga va bunda tana og'irligi deyarli o'zgarmay qolishida muximdir.

6. Bolalikdan boshlangan doimiy jismoniy faollik hali balog'atga etmagan davrda suyaklar miqdorining o'sish darajasini ko'paytirib, osteoporoz (suyaklar hajmining kamligi) ning oldini oladi.

7. Faol va sog'lom bolalarda triglitseridlar kamroq va (YUZLP - yuqori zichlikdagi lipoprotein) – qondagi xolesterinning umumiy koeffitsentiga nisbatan YUZLP ning kamxarakat bolalarga nisbatan yuqori bo'lishi kuzatiladi.

8. Faol xayottarzi ovqatlanishning yaxshilanishi, chekish va spirtli ichimliklar ichish kabi zararli odatlardan xolos bo'lishda o'ta muxim.

9. Jismoniy mashqlar o'rtacha xayot muddatini uzaytirishda ham ahamiyatli.

YOshlarning mahsus guruxlardagi qatnashchilarining sakson besh foizi kundalik jismoniy faollikning o'ta muhimligini tan oladi.

O'z jismoniy xayotidan qoniqqan talabalarga nisbatan ishonch ham baland bo'lib, ular o'quv dargoxining boshqa jabhalarida, xususan akademik izlanishlarda ham doim tayyor xolda bo'ladi.

Gellapning jismoniy faollikni tadqiqot qilish milliy Dasturiga ko'ra (1989), 94% kanadaliklar maktablarda jismoniy tarbiya muhim ahamiyatga ega deb hisoblaydi., 67% xalq esa jismoniy tarbiya o'ta muhim ahamiyatga ega deb hisoblaydi. YArmidan ko'p odamlar esa (51,8%) jismoniy tarbiya ham matematika va o'qish kabi muximdir deb hisoblaydi. Kanada jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi ilmiy tekshirish instituti ta'kidlashicha jismoniy tarbiya sifatiga katta e'tibor berilgani bilan bir qatorda ko'pchilik maktablarda bu predmetga birinchi darajali fan sifatida qaralmayapti. Tadqiqotlar kanadalik bolalar orasida jismoniy tayyorgarlik darajasi ancha pasayganligini ko'rsatmoqda. Kempbellning umumiy salomatlik bo'yicha tadqiqotlari (1988) fakatgina 10% Kanada yoshlarigana jismoniy jixatdan faoldirlar. Axoli sog'ligini mustaxkamlash bo'yicha ma'lumotlarga ko'ra (1990) jismoniy faollik ko'rsatayotganlar orasida Nyufaundlendliklar va Labradorliklar hissasi 1985 yildagi 29% dan 1990 yildagi 22,9% ga tushib ketgan.

Jismoniy faollikning bunday pasayib ketishining qanday qilib oldini olish mumkin?

Ta'lim mahalliy va davlat miqyosidagi axamiyatga ega bo'lganlagi sabab xalq salomatligi va farovonligiga katta e'tibor berilmoqda. Jamiyatimiz salomatlikning qanchalik ahamiyatligini his qilgani sari, fuqarolar ham o'z shaxsiy farovonligi bilan bir qatorda sayyoramiz va unda yashayotganlarning sog'lom bo'lishi haqida qayg'urmoqdalar.

Bunday yangicha his qilish va global qayg'urish FAOL HAYOT TARZI kontseptsiyasini ishlab chiqishga olib keldi. Bu kontseptsiya bo'yicha jismoniy faollik qadrlanadi va kundalik hayotga tadbiiq etilgan.

Ota- onalar ham farzandlari ham farzandlari barkamol hayotga intilgan sari faol xayot tarzini olib borishini istaydi; bilamizki, jismoniy tarbiya sinfi bolalarning tayyorgarlik darajasidan qat'iy nazar ularga ta'sir o'tkazish mumkin bo'lgan joy.

Maktab sharoitida faol hayot tarzi vasitasi sifatida jismoniy tarbiya insonning borlig'ini egallaydi :

... jismonan - to'g'ri tanlangan faoliyatda qatnashish darasining yuqoriligi yo'li bilan.

...aqlan- yangi bilimlar va kontseptsiyalarni o'rganishda intensivlik va aqlni jamlab ish qilish bilan

... ruhan – inson olgan bilimlaridan foydalanayotganda paydo bo'lgan ishonch orqali...

... ijtimoiy jihatdan – boshqalar bilan muloqotda va

... ma'naviy jihatdan – o'zidan qoniqqanlik va ichki osoyishtalik hissiyotlari orqali.

Faol hayot tarzi bilimlar va malaka oshgani sari o'z-o'ziga hurmat hissi uyg'onib, insonning individual sog'lolashishiga imkon yaratadi. Bunday faol hayot tarzida jismoniy faollik kundalik hayotga tadbiiq etiladi va qadrlanadi⁵.

Faol hayot tarzi maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy printsiplari tamon etaklovchi uch aksiomaga asoslangan:

Alohida (individual) yondashish: bunda inson faolligi barcha sabablarga: ish faoliyati, o'yinlar, topshiriqlar va erishilgan yutuqlar, shaxsning sog'lomligi va rivojlanishi, o'zligini ijodiy va madaniy jihatdan ifodalashi, ijtimoiy xamjihatlik kabilarga bog'liqligini nazarda tutadi.

Ijtimoiy jihat: Bu jihat xar bir shaxsda alohida o'z aksini topadi, lekin bunda ijtimoiy normalar va qadriyatlar, resurslar, e'tiborga molik o'quvchilar kabi omillar bizning tanlovimizga ta'sir ko'rsatadi. O'z navbatida tanlovimiz ham shu omillarga ta'sir etadi.

TSiklyuziv jihat: Bunda biz alohida shaxs yoki gurux sifatida kim ekanligimizni ifodalash usullari nazarda tutiladi. Bunga barcha kanadaliklar jinsi, yoshi, irqi, kelib chiqishi, dini, ijtimoiy-iqtisodiy mavqei va ma'lumotidan qat'iy nazar huquqlidirlar.

Inklyuziv jixat: Bunda biz alohida shaxs yoki gurux sifatida kim ekanligimizni ifodalash usullari nazarda tutiladi. Bunga barcha kanadaliklar jinsi, yoshi, irqi, kelib chiqishi, dini, ijtimoiy – iqtisodiy mavqei va ma'lumotidan qat'iy nazar huquqlidir.

Faol turmush tarzi – shaxsiy farovonlikdan ham ko'proq jihatlar demakdir.

Faol turmush tarzi falsafasi talabalarga o'zaro bog'liq dunyoda kompleks shaxslar sifatida qarash kerakligini ta'kidlaydi. O'z negizi bilan faol turmush tarzi aksiomalariga bog'lanib ketgan jismoniy tarbiya asoslari talabalarga ijtimoiy va ekologik kontekstda yondoshishni nazarda tutadi, bu kontseptsiya shaxsiy sog'lik bilan jamiyat sog'lomligi, qolaversaatrof- muxit va ekologik sog'lomlik orasida bog'liqlikka alohida urg'u beradi (Louson, 1992y.) Individual miqyosda jismoniy tarbiya salomatlik va yaxshi kayfiyat garovi sifatida faol turmush tarzini olib borishda o'z- o'zini nazorat qilib, unga ma'suliyatli yondoshishni talab qiladi. Biroq, faol turmush tarzini olib borishda ijtimoiy muxitni ham hisobga olish lozimligini jismoniy tarbiya vositasi bilan o'quvchilarga etkazish lozim.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi talabalar faol va sog'lom turmush tarzini olib borishda shaxsiy mas'uliyatni xis etishi barobarida jamiyat va atrof – muxit salomatlikka ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotganliklarini ham hisobga olishlari lozimligini uqtirishdan iborat. Misol tariqasida maktab xovlisida ochiq havodagi o'yinlarni tashkil etish va shu ritmik harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarni faol turmush tarzi olib borishga undash kabi usullarni aytib o'tish mumkin. O'quv muassasasi ma'muriyati va talabalar jismoniy faollikka ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotgan ijtimoiy va ekologik omillarni o'rganib, tahlil qilishlari lozim.

Jismoniy faollikning ijtimoiylashishi ayollarda ham, erkaklarda ham juda yosh paytidan munosabatlarning differentsiallashishi ya'ni tabaqalashtirilganiga duch kelishganida boshlanadi. Jismoniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlar vositasida o'qituvchilar

⁵

Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrse and cocial theory. 4-bet

talabalarni jamiyatda jismoniy faollikka nisbatan adolatsiz munosabatda bo`lish yoki umuman loqayd bo`lish hollariga qarshi bo`lishga undaydi.

Jismoniy tarbiya sohasida biz talabalarga faol turmush tarzini qanday yo`llar bilan olib borish amallarini ishlab chiqishda jamiyatning barcha qatlamlaridagi odamlar kundalik asosda jalb qilinmog`i kerakligini uqtirishimiz kerak.

YOsh kanadaliklarning ancha qismi faol emas - 10-14 yoshdagilar orasida 15% erkaklar va 23% ayollar; 15-19 yoshlilar ichida 10% erkaklar va 30% ayollar. Bundan tashqari 10-14 yoshdagilar orasida 15% erkaklar va 28% ayollar; 15-19 yoshdagilar orasida 16% erkaklar va 30% ayollar o`rtamiyona faollikka ega⁶.

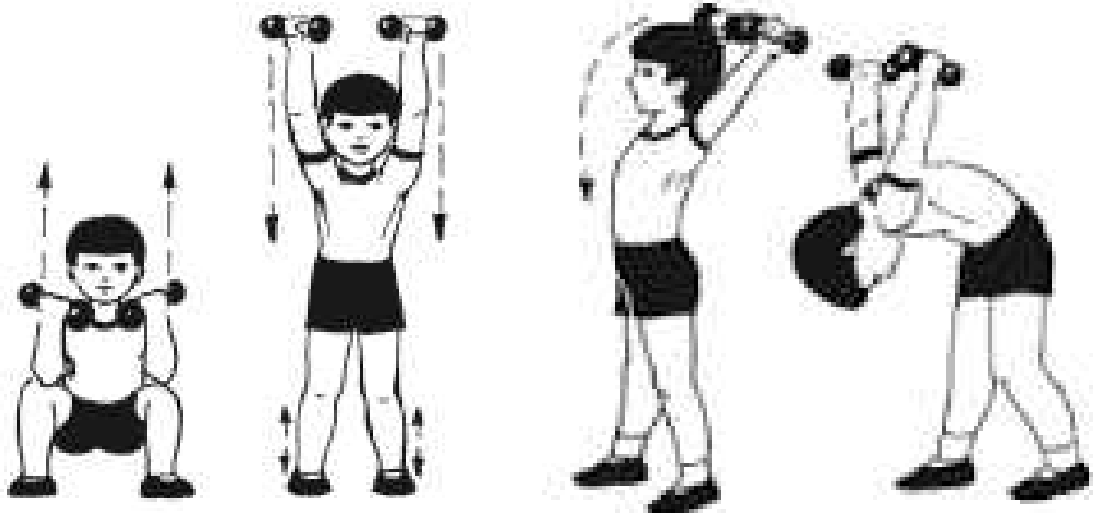
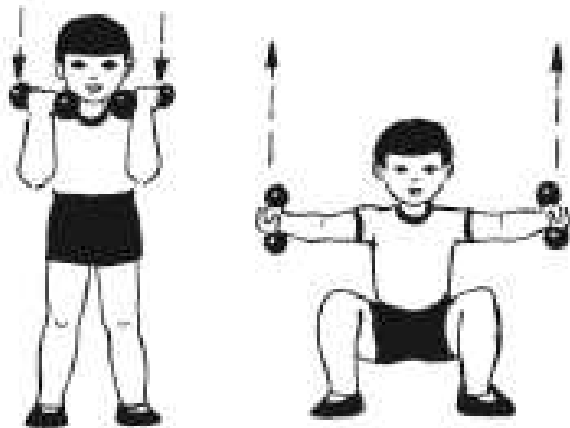
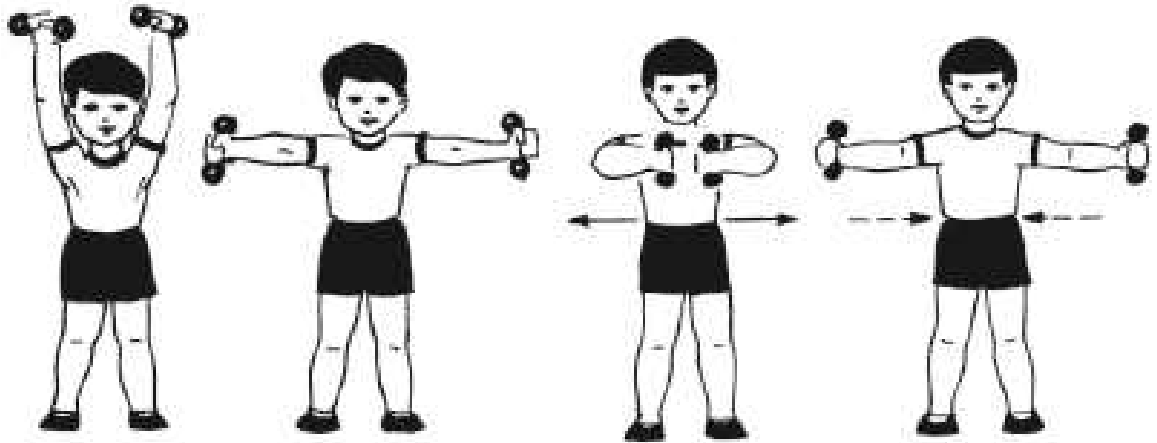
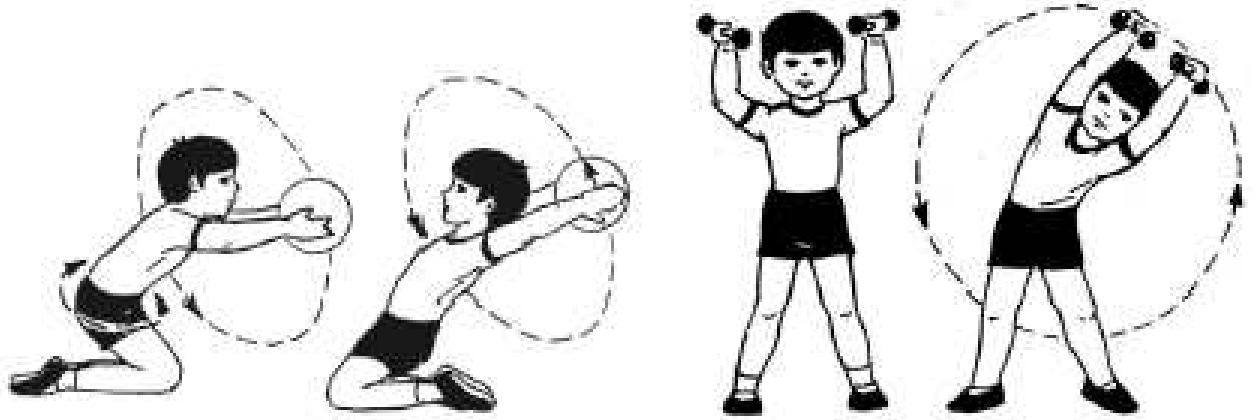
O`quv fan sifatida.

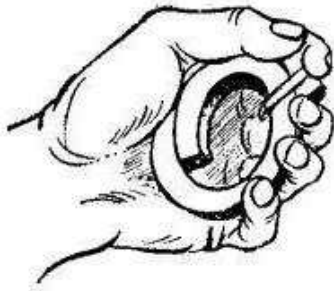
Sport pedagogik mahoratini oshirish (umumiy asoslari) o`quv fani sifatida jismoniy tarbiya va sport bo`yicha mutaxassislarni kasbga tayyorlashda, ularga ma`lumot berishda asosiy fan bo`lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya o`quv fani sifatida to`rtta katta bo`limni o`z ichiga oladi.

© Adabiyotlar

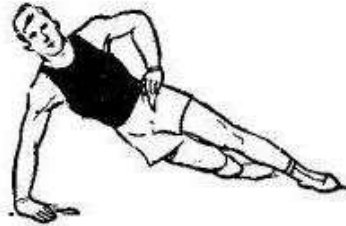
1. Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev va b. T.2005 y.
3. R.S.Salomov va b. "Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligiga kirish". T. 1990 y.

⁶ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory. 4-bet





1



2



4



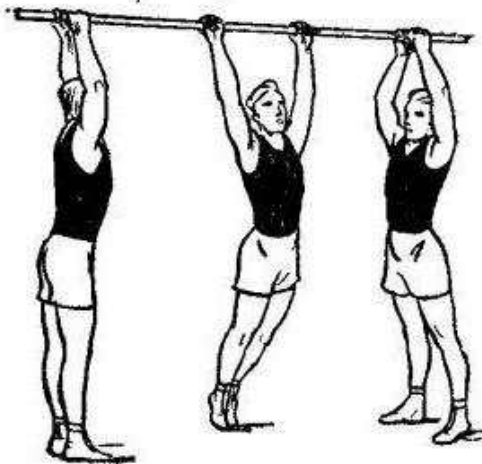
5



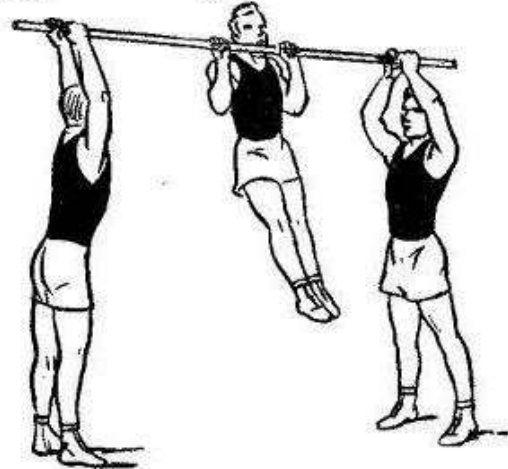
8



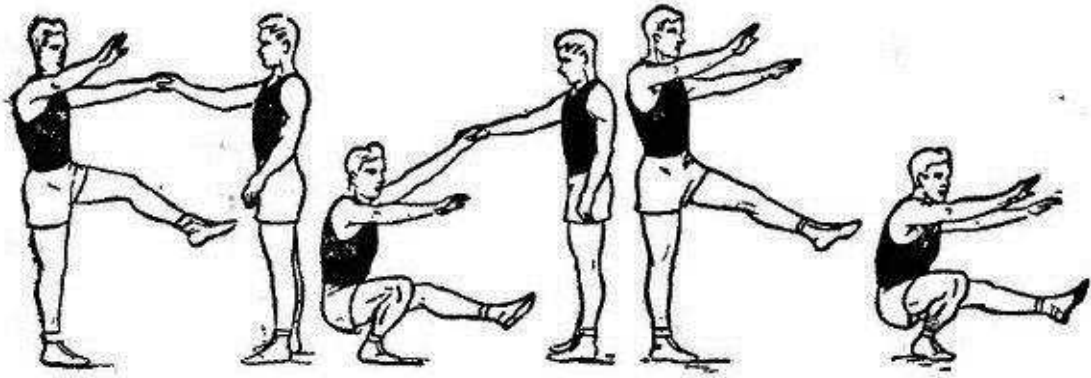
9



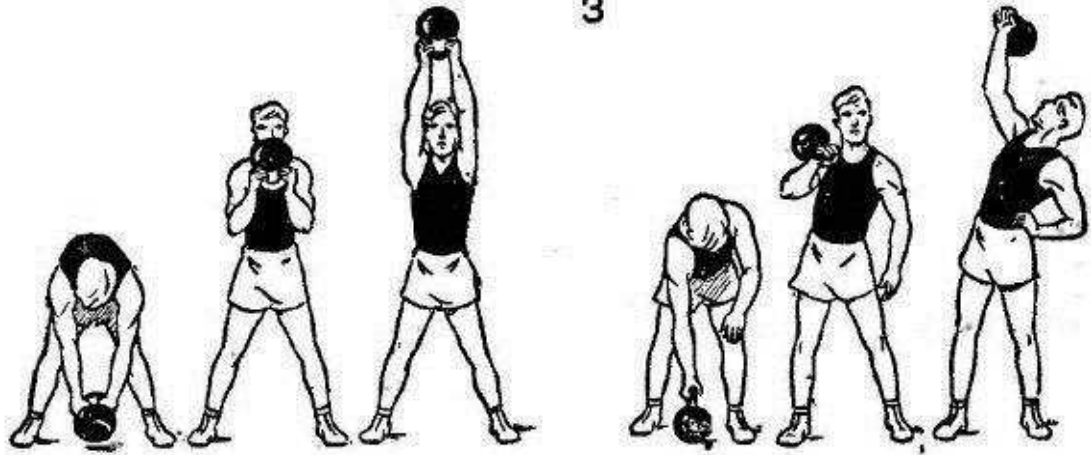
11



avangardsport.at

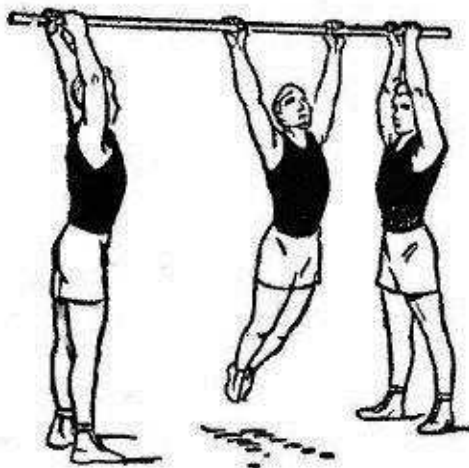
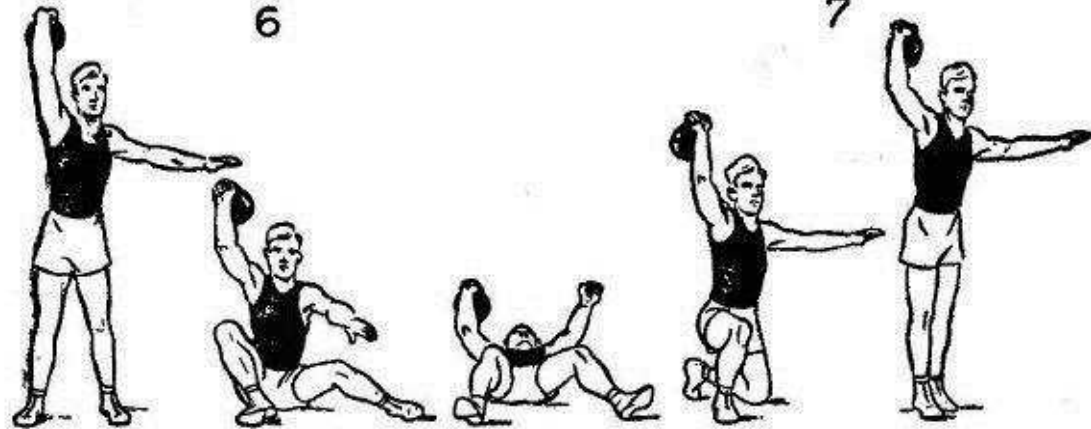


3

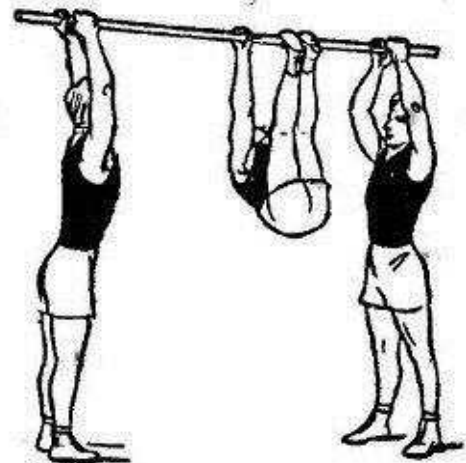


6

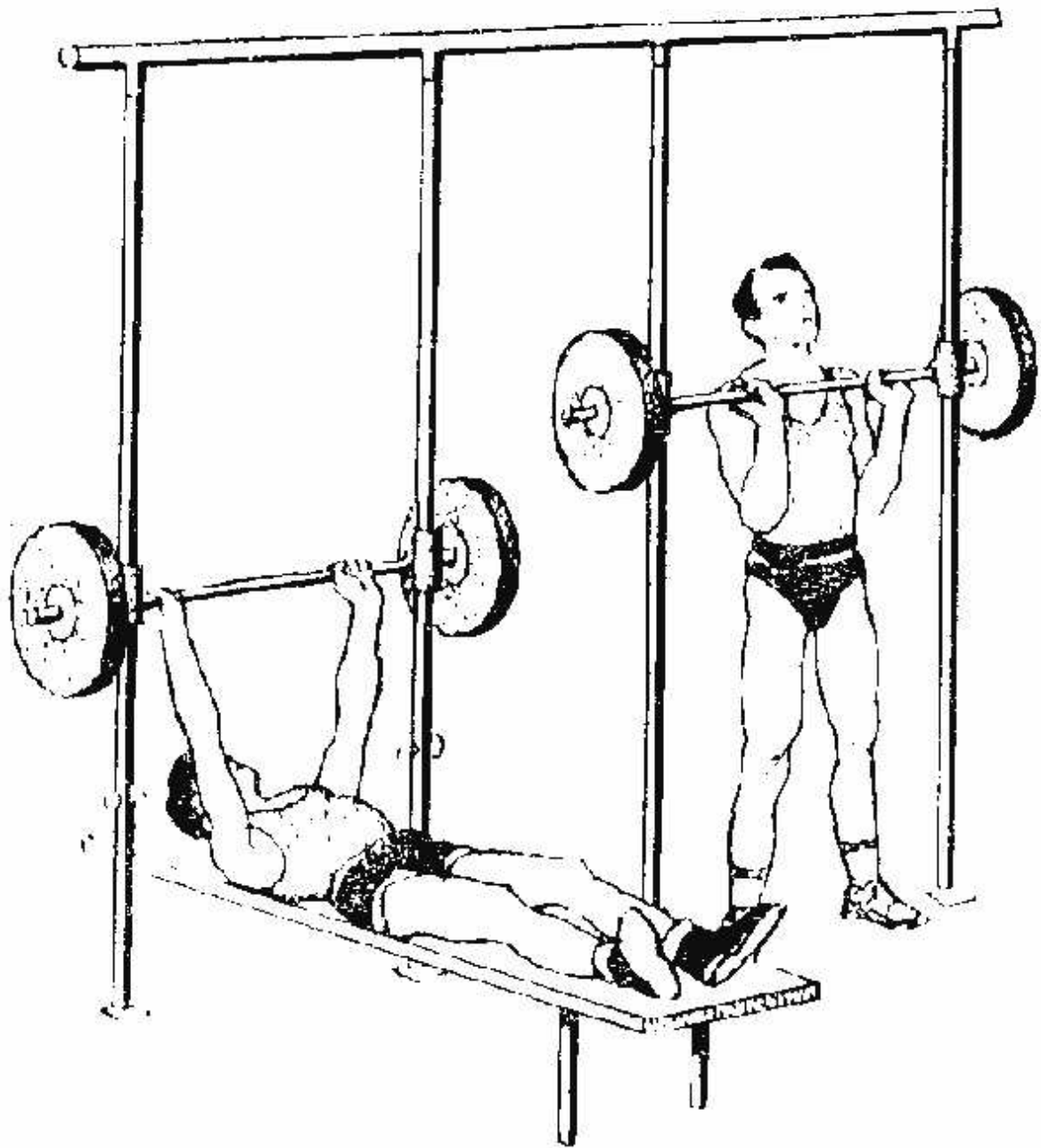
7

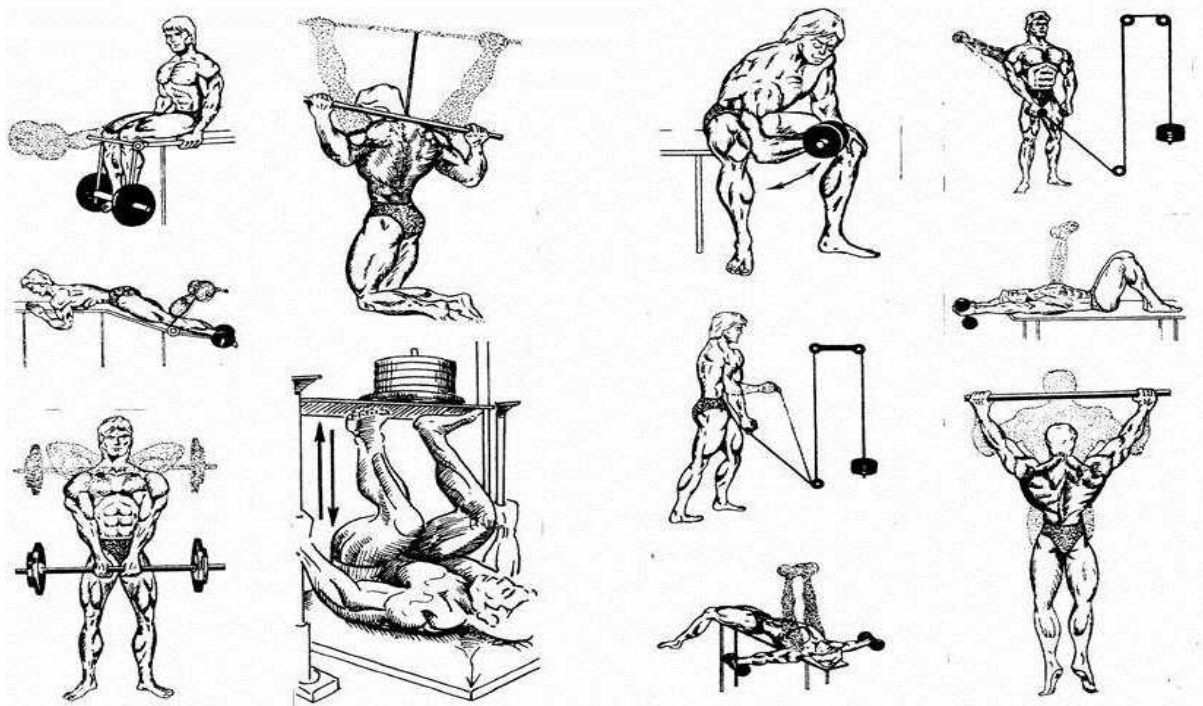
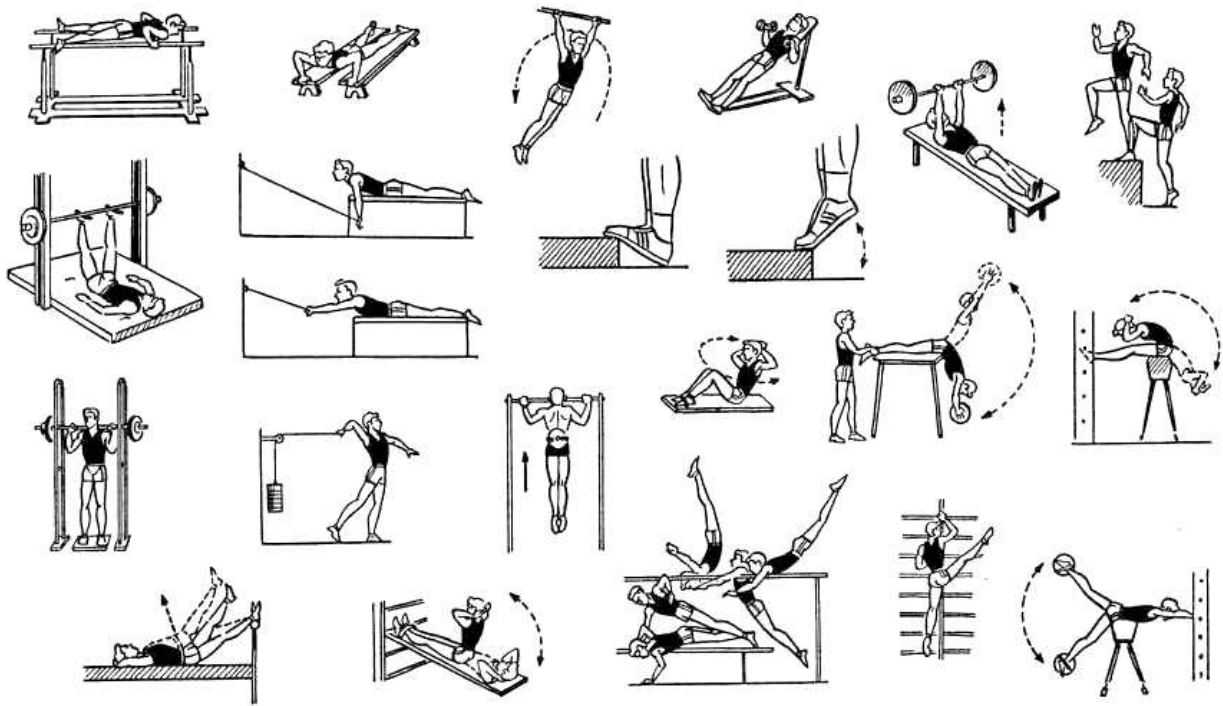


10



12





Saf mashqlarini o`rgatish.

Dars maqsadi: talabalarga saf mashqlaridan "saf usullari" ni o`rgatish va amaliy bajarish.

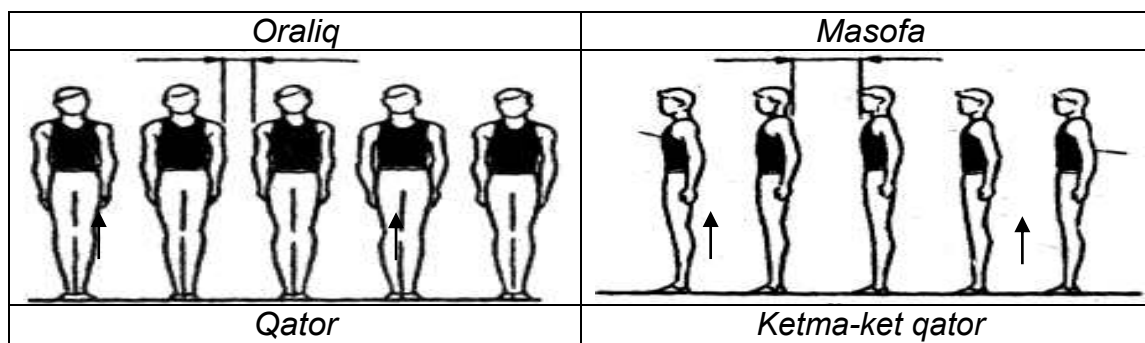
Kerakli anjom va uskunalari: sport zal

1. Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi: zich saf, orasi ochiq saflanishlarni bajarish.

2. Saf usullari - «SAFLANING!», «ROSTLANG!», «TEKISLANG», «Chapga qarab tekislan!», «O`rtaga qara!», «TO`XTA!», «ERKIN», «O`ng (chap) oyoqda ERKIN!», «TARQAL!», «Tartib bo`yicha- SANA!»-«Birinchi va ikkinchiga- sanang!», «Uchtalab (to`rt, besh va hokazo)- sanang!» buyrug`larini o`rgatish.

3. Saf usullarini amaliy bajarish.

Sherengaga (yonma-yon) qator, saflanish- «Bir ketma- ket qatorga - Saflan!»- buyrug`iga binoan bajariladi. Topshiriq bo`yicha qator, doira va hokazo bo`lib saflanish. Masalan: «Doiraga turing!», «Ikki qatorga turing!».



Qo`shpoya va yakkacho`pda bajariladigan mashqlarini o`rgatish.

Darsni maqsadi: qo`shpoyada va yakkacho`pdagi tayanish, tebranish, burilish, muvozanat mashqlarini o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

1. Qo`shpoyada mashqlar -qo`llarga tayanib, tayanib turib tebranishlar, yelkalarda tik turish, oyoqlarni kerib o`tirgan holatdan oldinga dumbaloq oshish.

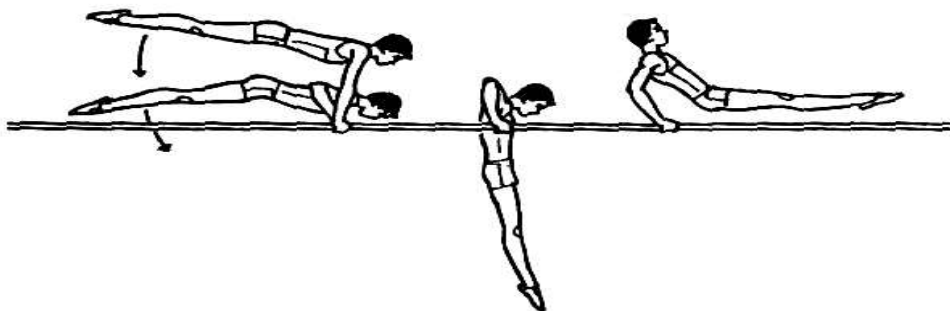
Tayanib tebranishdan qo`llarni bukish va yozish.

2. Qo`llarni harakatlantirib yurish, oyoqlar uchida burilishlar, qadam va tayanch oyoqda sakrab (kerishib) qo`nish, chuqqaishlar. Tayanib bitta tizzaga turish, tizzalarni almashtirish, sakrab bir oyoqni o`tkazib tayanib o`tirish, bir oyoqda muvozanat saqlash.

Tayanib tebranishdan qo`llarni bukish va yozish

Bajarish texnikasi. Mashq oldinga siltanish kabi, orqaga siltanishda ham bajariladi. Oxirgi variant anchagina qiyinroq. Shuning uchun o`quvchilari bilan qo`llarni bukish va yozishni oldinga siltanishda o`rganishni boshlash maqsadga muvofiq. Orqaga siltanishning oxirgi holatidan, oldinga siltanishni boshlanish bilan bir vaqtda yelkalarni biroz oldinga berish va qo`llarni bukish. Vertikaldan o`tish paytida tos-son bo`g`imidan biroz buqilish. Oyoqlar oldinga-yuqoriga harakatlanishi bilan qo`llarni yozish. Qo`llarni bukish vaqtida yelka holatiga e`tibor berish zarur. Agar yelkalar biroz orqaga "tushgan" bo`lsa, unda

o`rganuvchi tana bilan vertikalдан o`tish paytida tayanchda ushlanib qololmaydi. Shuning uchun mashqni qo`shpoyaning o`rtasida bajarish lozim.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Oyoqlar poyadan yuqoriga ko`tarilguncha tayanib tebranish.
2. Tayanib qo`llarni bukish va yozish (4-6 martadan kam emas).
3. Tayanib tebranish, orqaga siltanib oyoqlarni ajratish va ularni poyalarga panjalarning ichki tomoniga yumshoq tushirib, poyalarda tayanib yotish holatini egallash, qo`llarni bukib, oyoqlarni birlashtirish va oldinga siltanib qo`llarni yozish.
4. Oldinga siltanishda qo`llarni bukish va yozishni bajarish.

Straxovka va yordam. Poya ostidan, beldan va sondan ushlanadi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Poyalar oxiridan sakrab tayanish va qo`llarda itarilish bilan bir vaqtda oldinga turishgacha harakatlanish – 1,0 b.
2. Tirsaklarga tayanishga tushish va tebranish – 1,0 b.
3. Oldinga siltanib oyoqlarni ochib o`tirish – 2,5 b.
4. Qo`llarni oldinga o`tkazib ushlab, oldinga o`mbaloq oshib oyoqlarni ochib o`tirish – 2,5 b.
5. Ichkariga siltanib o`tish va orqaga siltanish – 0,5 b.
6. Oldinga siltanish boshlanishida qo`llarni bukish va siltanish oxirida yozib, orqaga siltanib o`ngga (chapga) kerilib sakrab tushish – 2,5 b.

САКРАШ ТУРЛАРИГА УМУМИЙ ТАВСИФ

РЕЖА:

1. САКРАШ ТУРЛАРИГА ТАВСИФ.



2. САКРАШ ТУРЛАРИ ТЕХНИКАСИ.
3. САКРАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ.
4. САКРАШ ТУРЛАРИДА ФАЗАЛАР.

1. САКРАШ ТУРЛАРИГА ТАВСИФ.

Енгил атлетика турлари орасида сакраш турлари ўзига хослиги билан бошқаларидан ажралиб туради. Сакраш турлари бир-биридан ўзига хос хусусиятлари билан фарқланади. Енгилатлетикада сакрашлар икки гуруҳга бўлинади – вертикал (вертисал тўсиқ оша сакрашлар) ва горизонтал (узушликка сакрашлар).

Биринчи гуруҳга қуйидагилар киради:

- югуриб келиб баландликка сакрашлар;
- югуриб келиб лангар чўпга таяниб сакрашлар.

Иккинчи гуруҳга қуйидагилар киради:

- югуриб келиб узунликка сакраш;
- югуриб келиб уч ҳатлаб сакрашлар.

Енгил атлетика сакрашларининг биринчи гуруҳи:

1) Югури бкелиб баландликка сакраш (Олимпияда ўйинлари дастуридан ўрин олган) – ациклик тур, у спортчидан тезлик-куч сифатларини, сакровчанликни, чаққонликни, эгилувчанликни намоён қилишни талаб этади. эркакларда ва аёлларда стадионда ва манежда ўтказилади;

2) Югуриб келиб лангар чўпга таяниб баландликка сакраш (Олимпияда ўйинлари дастуридан ўрин олган) – ациклик тур, у спортчидан тезлик-куч сифатларини, сакровчанликни, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни талаб этади, енгил атлетиканинг энг мураккаб техник турларидан бири саналади. эркаклар ва аёлларда, стадионда ва манежда ўтказилади.

Енгилатлетика сакрашларининг иккинчи гуруҳи:

1) Югуриб келибб узунликка сакраш (Олимпияда ўйинлари дастуридан ўрин олган) – тузилишига кўра аралаш турга киради, у спортчидан тезлик-куч, тезлик сифатларини, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни тақозо этади. эркакларда ва аёлларда, стадион ва манежда ўтказилади:

2) Югуриб келиб уч ҳатлаб сакраш (Олимпияда ўйинлари дастуридан ўрин олган) – ациклик тур, у спортчидан тезлик-куч, тезлик сифатларини, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни тақозо этади. эркакларда ва аёлларда, стадион ва манежда ўтказилади⁷.

2. САКРАШ ТУРЛАРИ ТЕХНИКАСИ.

Енгилатлетикадаги сакрашлар жисмоний қобилиятлардан куч, тезкорлик ва ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришнинг асосий воситаларидан бири бўлиб ҳисобланади. Енгил атлетика сакрашлари машғулот воситаси сифатида ҳамма спорт турларида қўлланилади. Енгил атлетикада мусобақалар баландликка, узунликка ва югуриб келиб уч ҳатлаш ҳамда лангар чўп билан сакраш турлари бўйича ўтказилади.

Сакрашлар техникасини ўрганишда маълум кетма-кетликка риоя қилиш шарт. Олдин баландликка сакраш техникаси ўргатилса, кейин узунликка лангар чўп билан уч ҳатлашга ўргатилади. Ҳамма сакрашлар учун бир хил тузилиш: югуриб келиш - депсиниш – учиш – ерга тушиш характерлидир.

⁷Wolfgang Killing, ElkeBartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).

Баландликка сакраш. Сакровчининг ҳамма фаолияти югуриб келиш, самарадор равишда депсиниш, планкадан ўтиш ва ерга тушишдан ташкил топади. Сакрашлар планкадан ўтиш усулига қараб ҳатлаб, перекат, фосбери-флоп турлари фарқланади.

Шуғулланувчилар ўрганилаётган усулнинг техникаси билан танишгандан сўнг, депсинишни тўғри ўрганиши шарт. Асосий диққат депсиниш учун оёқни қўйилишига қаратилади. Кейинги ўқув топшириғи, депсинишга тайёрлашни ўзлаш-тириш билан бир қаторда, тўлиқ югуриб келишдаги охириги қадамларни режимига қаратилади. Бу унсунларни техникасига ўргатиш қисқа югуриб келишдан, ўртача (5-6 югуриш қадам) ва тўлиқлигича ўргатилади. Асосий вазифаси бўлиб ўрганилаётган сакраш режимининг бажарилиш характериға қараб, югуриш тезлигини бир текисда ошириб бориб, югуришни охириги қадамларида уни янада оширишдан иборатдир.

Планкадан ўтишни ўзлаштириш, югуриб келиш, депсиниш техникасни ўзлаштиришдан олдин бошланади. Бу ерда планкадан “Иқтисодли” ўтишга катта эътибор берилади.

Охириги йилларда “ҳатлаб” ўтиш усули (асосан, оммавий ўргатишда) “фосбери-флоп” усули кенг тарқалди⁸.

3. САКРАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ.

Сакрашда спортчилар кўп ёки узоқ учуш даврини амалга оширади. Буни улар баландликка сакраш ва лангар чўп сакраш, горизонтал тезликда узунликка ва уч ҳатлаб сакрашда ёрдам беради. Катта сакраш импульси бу энгил атлетикадаги сакрашнинг умумий бўлиמידир, лекин фақатгина **сакровчилар сакраш импульсини тенг ҳуқуқли объекти ҳисобланади. Бу орқали тананинг базўр ҳаракатлар кетма-кетлиги эстетикаси кенгайтиради.** Шунинг учун улар куч томонлама чегараланмаган бўлишлари керак, акс ҳолда ўз оғирлик – куч қоидаларини оптимизациялаштиришлари зарур бўлади. Сакраш бурчагини тикҳолатини кўпроқ ривожлантиришлари керак. Шундагина энгил атлетика вакили Шмидт Ҳокенинг 80 йилдан ортиқ эски ибораси тушунарли бўлади, қаердаки у “сакрашлар энгил атлетиканинг энг гўзал ҳолатлари ҳисобланади”.

Бу замонавий муҳокама эмас, одатда сакраш машқлари ҳам замонавий, ўрта асрлар, антик ва шунингдек архаик маъданият ҳисобланади:

- ёшлар ҳам ўзаро бошларидан сакрашган, бу билан улар катталар қаторига қабул қилинганлар.
- Антик олимпияларида бешҳатлаб сакраш, ҳам югуриш ва диск улоқтириш қаторида энгил атлетика турлари деб ҳисобланган.
- Рицарлар ўйинларида ҳам, кишилар устидан ўтиб узоққа сакраш кўрқмас тулпор каб имаънога эга бўлиш имконини берган.
- Шимолий Германияда ҳозиргача Стак (кичик каналларни ёғоч чўп билан ҳатла бўтиш) халқ спорти деб сақланиб қолган⁹.

4. САКРАШ ТУРЛАРИДА ФАЗАЛАР¹⁰.

Энгилатлетикада сакраш фазалари қуйидагича:

1.1. жадвал.

Югуриб келиш	- Қисқа, ўртача, ёки узун - Кенг, тор эгри ва ярим айлана югуриб келиш
Сакарашни шакллантириш	- Қисқа сезиларсиз йиқилиш ва қисқа депсиниш элементлари билан ёки узун тайёргарлик ва йиқилиш билан
Учиш йўналиши	- Тўғри ёки хато - Планка билан ёки унга қийрағон

⁸R.Q.Qudratov. Yengilatletika.Darslik.Toshkent 2012 yil.

⁹ Wolfgang Killing, ElkeBartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).

¹⁰Wolfgang Killing, ElkeBartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).

Кўтарилиш фазаси	- Сакарш позицияни қайд қилиш ёки депсинувчи оёқни тезда сакраш оёққ ақўйиш
Учиш фазаси	- Чўккалаш ёки ўтириб - Бош орқага эгилган ёки кўкрак устида (пастдаги расмлар) - Оёқ ёйилган ёки букланган (пастдаги расмлар) - Очиқ ёки ёпиқчўзиққўнишпозицияси

Saf mashqlari (saf usullari, saflanish va qayta saflanish) va umumrivojlantiruvchi mashqlarni o`rgatish.

Darsni maqsadi: saf usullari, saflanish va qayta saflanish, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: sport zali

1. Turgan joyda burilishlar /buyruqlar «O`ng-GA», «Chap-GA», «Ort-GA», «Yarim o`ng-GA» sh buyruqlarni o`rgatish.

2. Bir qatordan ikki yonma- yon qatorga, Bir qatordan uch yonma- yon qatorga saflanishlar, qatordan qirra bo`lib qayta saflanish.

3. Qo`l va yelka kamari uchun mashqlar: qo`llar belda, bosh orqasida, bel orqasida, qo`llar ko`krak oldida, elkada; qo`llar yonda, yuqorida oldinda, oldinda-tashqariga, yuqoriga- tashqariga, yonda-pastda, orqada; qo`llarni aylanma harakati, navbatma-navbat, birgalikda va ketma-ketlikda mashqlarni o`rgatish.

Qayta saflanish- bir safdan ikkinchi safga o`tish.

Qatordan qirra bo`lib qayta saflanish. Guruhda dastlabki («6-3 joyda, 6-4-2-joyda» va hokazo) o`tkazilgandan so`ng quyidagi buyruq beriladi: «*Sanoqlar bo`yicha - Yuring!*» shug`ullanuvchilar sanoq bo`yicha zarur bo`lgan odimni tashlab, so`ng oyoqlarini juftlaydilar. O`qituvchi birinchi qator to`xtaguncha sanab turadi. Sanoq «6-3 joyda»- deb sanalganda 7 gacha; «9-6-3 joyida» deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

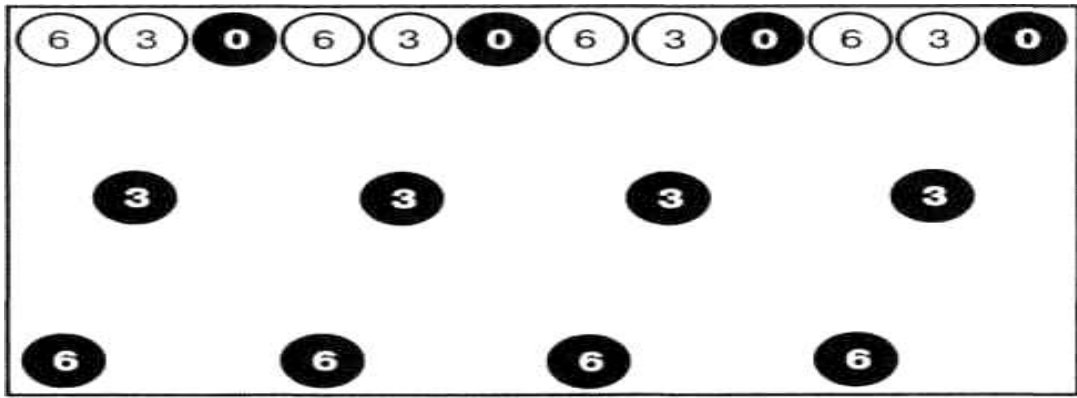
Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: «*O`z joyinga qadam bos!*», safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o`z joylariga qaytadilar, joylariga etgach, yana orqaga buriladilar.

O`qituvchi safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar («bir», «ikki» deb) sanab turadi.

Qatordan bo`linmalarning qanotini ilgarib, ketma- ket qatorga saflash. Dastlab uchtdan, to`rttdan va hokazo sanoqqa sanalgandan keyin, quyidagi buyruk beriladi: «Bulinmalar 3-4 va xokazo kator bo`lib, chap (ung) yelkani ilgarib yuring!».

Bu buyruqqa ko`ra sanab chikilgan bulinmalar tekislikni saklagan xolda ketma - ket kator xosil bo`lganga kadar belgilangan kanot Bilan ilgarilab yuradilar. Ikkinchi buyruk: «*Gurux- tuxta!*» yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. «*Ort-ga!*»



УЗУНЛИККА САКРАШ

РЕЖА

1. УЗУНЛИККА САКРАШГА ТАЪРИФ.



2. УЗУНЛИККА САКРАШНИНГ АСОСИЙ ҚОИДАЛАРИ.

3. УЗУНЛИККА САКРАШ УСУЛЛАРИ.

4. УЗУНЛИККА САКРАШ ФАЗАЛАРИ.

Узунликка сакраш учун мўлжалланган сектор югуриб келиш йўлкасидан, депсиниш тахтчасидан ва ерга тушиш учун қум тўлдирилган чуқурчадан иборат.

Югуриб келиш йўлкаси узунлиги камида 40 м, эни 1,22-1,25 м га тенг ва 50 мм кенгликдаги чизиклар билан чегараланган бўлиши керак.

Депсиниш учун тахтача ёғочдан ёки бошқа яроқли ашёдан тайёрланиши керак ва унинг ўлчамлари қуйидагича, эни – 198-202 мм, узунлиги – 1,21-1,22 м ва максимал қалинлиги – 100 мм. У йўлка юзаси билан теппа-тенг тупроққа мустақам ўрнатилади ва унинг сирти оқ рангга бўялган бўлади.

Узунликка сакрашда депсиниш тахтчаси ерга тушиш чуқурчасининг олд чеккасидан 1 м дан 3 м гача этиб белгиланади.

4.1. расм. Узунликка сакраш.

Узунликка сакрашда тахтачадан ерга тушиш чуқурчасининг чеккасигача бўлган масофа камида 10 м бўлиши лозим.

“Ўлчаш чизиғи”га мос келадиган тахтача орқасида суратга олинган чети индикаторли тўсин (тахтача босиб олинганлигини қайд қилувчи мослама) ўрнатилади. Унинг узунлиги 1,21-1,22 м га ва эни 98-102 мм га тенг. Индикатор 0,7 см баландликда юзага унинг сирти югуриб ва ерга тушиш томонидан 30° бурчак қияликка эга. чиқиб турувчи юзаси пластилин билан унда босиб олинган из Тахтачанинг



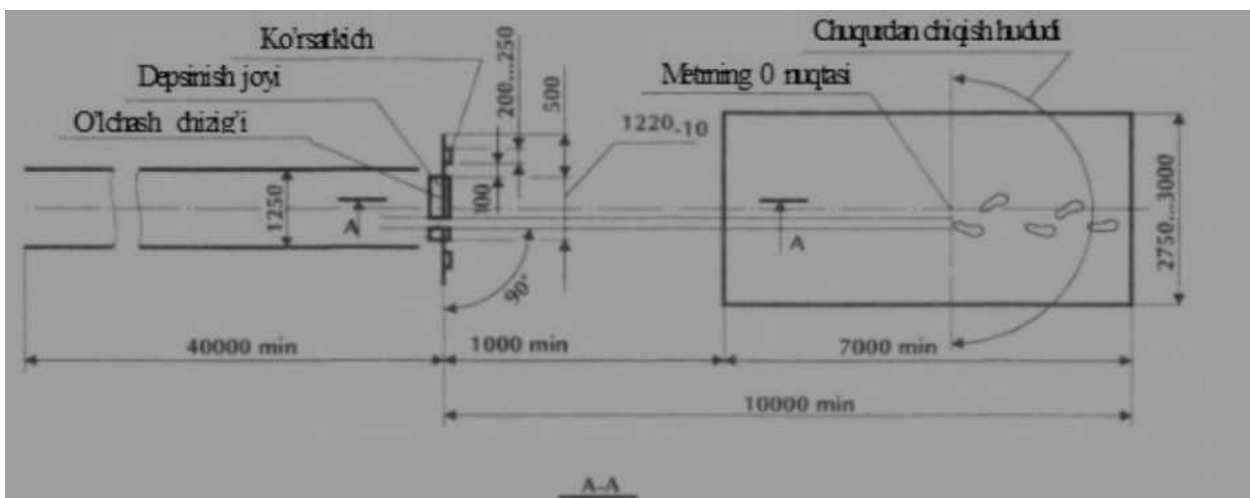
чиқиб туради, келиш томонидан чуқурчаси остидаги Индикаторнинг юпқа қатламда қопланади ва қайд қилинади. иккала томонида

ўлчаш чизиғи бўйлаб сектор юзасига эни 10 мм ва узунлиги 50 см бўлган оқ чизиклар чизилади, 10 см масофа нарида уларга тахтачанинг жойини билдириб турувчи тўғрибурчакли кўрсаткичлар (оқ рангли қора йўл чизик билан 45° бурчак остида) белгиланади.

Узунликка сакрашда ерга тушиш учун қум тўлдирилган чуқурча эни 2,75 м дан 3,00 м гача бўлиши ва югуриб келиш йўлкаси ўқиға нисбатан симметрик тарзда жойлашиши лозим.

Чуқурча қирралар билан ҳошияланган бўлади, улар йўлка юзасидан баландга чиқиб турмаслиги зарур, депсиниш тахтчасига яқин бўлган қирра йўлка даражасидан 3 см га паст бўлиши керак. Чуқурчадаги қум нам, юмшатирилган ва йўлка юзаси билан бир хил даражада бўлиши зарур.

Югуриб келиш йўлкасининг иккала томонида ва чуқурчанинг ён қирралари узунаси бўйлаб хавфсизлик зонаси назарда тутилиши керак – камида 1 м, чуқурчанинг узоқ қирраси орқасида эса – камида 5 м. Бу зонанинг юзаси йўлка юзаси билан бир хил даражада туриши лозим. Югуриб келиш йўлкасининг қопламаси югуриш йўлкаларига қўйиладиган талабларга жавоб бериши зарур.



4.2. расм. Узунликка сакраш сектори

2. УЗУНЛИККА САКРАШНИНГ АСОСИЙ ҚОИДАЛАРИ

Узунликка сакрашда депсиниш тахтачадан ёки йўлка юзасидан бир оёқда бажарилади. Бунда индикаторни босиб олмаслик озим.

Узунликка сакраш натижалари тананинг исталган қисми (ёки қўл) билан қолдирилган издаги энг яқин нуқтага қараб ўлчаш чизиғига перпендикуляр бўлган тўғри чизиқ бўйлаб ўлчанади.

Сакровчининг натижаси эътиборга олинмайди, агар:

- сакрашни бажармай, тахтача устидан ёки унинг ёнидаги ўлчаш чизиғи устидан югуриб ўтиб кеца;
- депсинишда ўлчаш чизиғидан ўтиб кеца ёки босиб олса;
- тахтачанинг ён томонидан депсинишни бажарса;
- ерга тушиш пайтида тананинг исталган қисми билан чуқурчанинг ён чеккаси ташқарисидаги сектор юзасига тегиб кеца, бунда ерга тушишда қолдирилган изга қараганда депсиниш тахтачасига яқинроқ туриб қолса;
- сакрашни бажариб бўлгандан сўнг ерга тушиш чуқурчаси орқали орқага қайца;
- сакрашда ҳар қандай шаклдаги салтодан фойдаланган бўлса;
- уриниш учун ажратилган вақтни чўзиб юборса.

Узунликка сакраш техникаси. Узунликка сакраш самарадорлиги депсиниш фазасида, сакраш натижа-лилигининг асосий омиллари ҳосил бўладиган пайтда аниқланади. Бундай омилларга қуйидагилар киради: 1) сакровчи танасининг бошланғич учиб чиқиш тезлиги; 2) сакровчи танаси умумий оғирлик маркази (кейинги ўринларда УОМ деб юритилади)нинг учиб чиқиш бурчаги. УОМнинг учиб чиқиш фазасидаги ҳаракат йўналиши депсиниш хусусиятига ва сакраш турига боғлиқ бўлади.

енгил атлетика сакрашлари ўз тузилишига кўра аралаш турга тааллуқлидир, яъни бу ерда ҳам сиклик, ҳам ациклик ҳаракат элементлари мавжуд.

Узунликка сакрашни яхлит ҳаракат сифатида таркибий қисмларга ажратиш мумкин:

- югуриб келиш ва депсинишга тайёрланиш – ҳаракат бошланишидан тортиб то депсинадиган оёқни депсиниш жойига қўйиш пайтигача;
- депсиниш (итарилиш) – депсинадиган оёқни қўйган пайтдан бошлаб, то унинг депсиниш жойидан узилиш пайтигача;

- учиш – депсинадиган оёқ депсиниш жойидан узилган пайдан бошлаб то ерга қўниш жойига тегиш пайтигача;
- ерга тушиш – ерга тушиш жойига тегиш пайтидан бошлаб то тана ҳаракати тўлиқ тўхтагунга қадар.

3. УЗУНЛИККА САКРАШ УСУЛЛАРИ.

Узунликка сакрашнинг ҳам бошқа сакраш турлари каби усуллари мавжуд. Бу усуллар узунликка сакрашнинг йиллардавомида ривожланиши ва тараққий этиши натижасида вужудга келган. Узунликка сакрашнинг “оёқларни букиб”, “қайчи” ва “кўкрак кериб” сакраш усуллари бор бўлиб, улар ўзининг бажарилиш техникаси ва услуби билан бир биридан фарқ қилади. Демак, бу усулларни навбати билан кўриб чиқиш талаб этилади.

“**Оёқларни ибукиб**” усулида сакрашнинг учиш фазаси ҳам ижро этиш, ҳам техникасини ўрганиш учун оддий ҳисобланади. Ердан кўтарилгандан сўнг қадам ташлаш ҳолатида оёқ тизза бўғимидан силтанувчи оёққа олиб елка мувозанатни шунингдек, қорин мушаклари ҳамда осилиб турган ҳолатда турувчи сонлар олд ортиқча зўриқишини йўқотиш учун бироз орқага олинади. Тирсак бўғимларидан бироз букилган қўллар юқорига кўтарилади. УОМ йўналиши пастга туша бошлаган пайтда елкалар олдинга чиқарилади, қўллар олдинга-пастга ҳаракат қилиб пастга туширилади, оёқлар тизза бўғимидан тўғриланиб кўкракка яқинлашади. Сакровчи ерга тушишу чун ҳолатни эгаллайди.

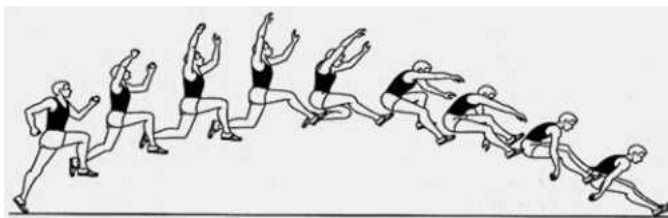


депсинувчи букилади ва келинади, сақлаш учун, пресси оёқларни ушлаб юзасининг

4.3. расм. Узунликка “оёқларни букиб” усулида сакраш

“**Кўкрак кериб**” усулида сакраш анча мураккаб бўлиб, учишда маълум бир ҳаракат координациясини тақозо этади. Ердан кўтарилгандан ва қадам ташлашда учишдан сўнг силтанувчи оёқ пастга-орқага депсинувчи оёққа туширилади. Олдинда турган қўл пастга туширилади ва бошқа қўл билан бирлаштирилади; қўллар тирсак бўғимларидан тўғриланади; кейин орқага ҳаракатланган ҳолда юқорига кўтарилади.

Сакровчи ҳолатга ўтади ва фазасининг босиб ўтган ҳолда ушлайди. Кейин ва тизза букилган ҳолда



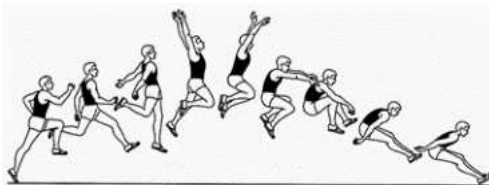
орқага эгилган шу ҳолатда учиш деярли ярмини гўё танаффус иккала оёқ тос-сон бўғимларидан олдинга кетади,

елкалар бироз олдингаегилади, қўллар олдинга-пастга туширилади. Учишнинг якуний қисмида оёқлар тизза бўғимларидан текисланади, қўллар орқага узатилади. Сакровчи ерга тушиш учун ҳолат эгаллайди.

4.4. расм. Узунликка “Кўкраккериб” усулидасакраш

Техникаси бўйича энг мураккаб ва самарали сакраш усули – бу “қайчи” усулидир. Унинг самарадорлиги югуриб келишдан депсинишга ўтишда ва учишдаги ҳаракатларда югуриш қадамнинг мувофиқлаштирувчи тузилмаси ҳисобига намоён бўлади. Бу усулнинг аниқроқ номи – “ҳавода югуриш”, чунки сакровчи учишпайтида 2,5-3,5 қадамташлаларнибажаради.

Учиш пайтида қадам ташлаш ҳолатидан (биринчи қадам) силтанувчи оёқ текисланиб, пастга-орқага туширилади, депсинувчи оёқ олдинга чиқарилади. Силтанувчи оёқ ҳаракатни давом эттирган ҳолда орқага ҳаракат қилади, тизза бўғимидан букилади, депсинувчи оёқ эса тизза бўғимидан букилган ҳолда сони билан олдинга чиқарилади (иккинчи қадам). Шундан сўнг тизза бўғимидан букилган силтанувчи оёқ олдинга чиқарилади ва депсинувчи оёққа бириктирилади. Кейин иккала оёқ тизза бўғимидан текисланади ва ерга тушишдан олдинги ҳолатни эгаллайди. Қўллар ён томон орқали айланма ҳаракатларни бажаради. Силтанувчи оёқ пастга туширилган пайтда унга тескари бўлган қўл пастга туширилади, бошқа қўл эса юқорига кўтарилди. Депсинувчи оёқ олдинга чиқарилган пайтда унга тескари бўлган қўл ҳам олдинга чиқарилади, бошқа қўл эса орқага узатилади. Силтанувчи оёқни депсинувчи оёққа бирлаштиришда қўллар пастга туширилади ва ерга тушишдан олдин орқага узатилади.



4.5. расм. Узунликка “қайчи” усулидасакраш.

4. УЗУНЛИККА САКРАШ ФАЗАЛАРИ

Югуриб келиш ва депсинишга тайёрланиш. Узунликка сакрашда югуриб келиш ўзига хос хусусиятларга эга, лекин маълум бир умумий томонлари ҳам бор. Югуриб келишнинг асосий вазифаси – сакровчи танасига сакрашга мос бўлган оптимал югуриб келиш тезлигини бериш ҳамда депсиниш фазаси учун оптимал шароитларни яратиш. Деярли ҳамма турларда сакрашлар тўғри чизиqli шаклга эга.

Югуриб келиш депсинишга тайёрланиш бошланишидан олдин сиклик ҳаракат тузилишига эга. Унда югуриш ҳаракатлари югуриб келишдаги ҳаракатлардан бир оз фарқ қилади. **Югуриб келиш мароми** доимий бўлиши керак, яъни уни уринишдан-уринишга ўзгартириб туриш керак эмас. Одатда югуриб келиш спортчида айна пайтда кузатиладиган унинг жисмоний имкониятларига мос келади. Табиийки, жисмоний функциялар яхшиланиши билан югуриб келиш ўзгаради, тезлик, қадамлар сони ошади (маълум чегарагача), лекин югуриш мароми ўзгармайди. Бу ўзгаришлар сакровчининг иккита асосий жисмоний сифатларига боғлиқ, уларни параллел тарзда ривожлантириш зарур. Бу тезкорлик ва кучдир.

Югуриб келишнинг бошланиши одатий, ҳар доим бир хил бўлиши керак. Сакровчи югуриб келишни, гўёки старт олгандек, турган жойидан ёки югуриб келиш бошланишининг назорат белгисигача келиш билан бошлаши мумкин. Югуриб келишда сакровчининг вазифаси нафақат оптимал тезликка эришиш, балки депсинадиган оёқни депсиниш жойига аниқ қўя билиш лозим, шунинг учун югуриб келиш, унинг мароми ва ҳамма ҳаракатлар доимий бўлиши керак.

Югуриб келишнинг иккита варианты ажратиш мумкин: 1) бир хил тезланиш билан югуриб келиш; 2) тезликни сақлаб туриши билан югуриб келиш. **Бир хил тезланиш билан югуриб келишда** сакровчи аста-секин тезлик ола бошлайди, уни югуриб келишнинг охириги қадамларида оптимал даражагача етказди. **Тезликни сақлаб туриш билан югуриб келишда** сакровчи деярли дарров, биринчи

қадамлардан оқ оптимал тезликни олади, уни бутун югуриб келиш давомида сақлаб туради, охирида сўнги қадамларда уни бир оз оширади. У ёки бу югуриб келиш вариантынинг қўлланилиши сакровчининг индивидуал хусусиятларига боғлиқ.

Югуриб келишнинг охириги қисмининг (депсинишга тайёрланиш) ажралиб турувчи хусусияти сакраш турига боғлиқ. Умумий ажралиб турувчи хусусияти – югуриб келиш ва югуриб келиш бўлагида тана аъзолари ҳаракатлари тезлигининг ошишидир.

Югуриб келиб узунликка сакрашда ва югуриб келиб уч ҳатлаб сакрашда депсинишга тайёрланишда охириги қадамларнинг узунлиги бир оз камаяди ва уларнинг суръати ошади.

Охириги қадамлар ва депсиниш орасида ҳеч қандай тўхталишлар ёки ҳаракат секинлашиши, тезликнинг йўқотилиши бўлмаслиги керак.

Югури бкелишнинг охириги қисми қанча тезроқ ва самаралироқ бажарилса, депсинишшунчасифатлироқбажарилади.

Депсиниш– ҳарқандай сакрашнинг асосий фазасидир. У депсинувчи оёқни таянчга қўйган пайтдан бошлаб то у таянчдан узилгунга қадар давом этади. Сакрашларда бу фаза жуда қисқа муддатли бўлиб, айна вақтда жуда муҳим саналади ва фаол ўтади. Биомеханика нуқтаи назаридан депсинишга маълум бир кучланишларнинг таянч билан ўзаро таъсирида сакровчи танаси тезлиги векторининг ўзгариши сифатида таъриф бериш мумкин. Депсиниш фазасини икки қисмга бўлиш мумкин: 1) ҳосил қилувчи ва 2) яратувчи.

Биринчи қисми тезлик векторини ўзгартириш учун шароитлар яратади, иккинчиси эса бу шароитларни амалга оширади, яъни сакрашнинг ўзини, унинг натижасини яратади.

Горизонтал тезликни вертикал тезликка ўтказиш самарадорлигини белгилаб берувчи омиллардан бири **депсинувчи оёқни қўйиш бурчаги** ҳисобланади. Ҳамма сакрашларда оёқ депсиниш жойига тез, чаққон ва қаттиқ қўйилади, оёқ кафти таянчга тегиши биланоқ у тизза бўғимидан текисланиши керак. Депсинувчи оёқни қўйиш бурчаги оёқни қўйиш жойи ва УОМни сирт чизиги билан боғловчи оёқнинг узунасига ўқи бўйича аниқланади.

Учиш. Сакрашнинг бу яхлит бажарилиш фазаси таянчсиз ҳисобланади. Шунини тушуниб олиш муҳимки, учиш фазасида сакровчи УОМнинг ҳаракат йўналишини ҳеч қачон ўзгартира олмайди. Бу йўналиш депсиниш фазасида берилади. Бироқ сакровчи УОМга нисбатан тана аъзолари ҳолатини ўзгартириши мумкин. Нима учун сакровчи қўллари, оёқлари ёрдамида турли хил ҳаракатларни бажаради, ҳавода гавда ҳолатини ўзгартиради? Учиш техникаси нима учун ўрганилади? Бу саволларга жавоб мазкур сакраш фазасининг мақсадида ётади. Узунликка сакрашда – учишда мувозанатни сақлаш ва ерга тушиш учун оптимал шароитлар яратиш.

Учиш пайтида УОМнинг ҳаракат йўналишини ўзгартириш мумкин эмас, лекин тана аъзолари ҳолатини УОМга нисбатан ўзгартириш мумкин. Масалан, гимнастика, акробатика, сувга сакраш каби спорт турларида ҳар хил айланишлар бажарилади, лекин уларнинг барчаси УОМ атрофида бажарилади.

Демак, учиш пайтида гавда аъзоларини ҳаракатлантириш орқали биз ёки оптимал учиш шароитларини яратишимиз, ёки уларни бузишимиз ва шу орқали сакраш натижасини пасайтириб юборишимиз мумкин. Узунликка сакрашда ёлиб ва совриндорларни 1-2 см ажратиб турган пайтларда учишда оқилна ва самарали ҳаракатланиш техникаси ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин.

Ерга тушиш (қўниш). Ҳар бир сакраш ерга тушиш фазаси билан якунланади. Ҳарқандай ерга тушишнинг мақсади – спортчига хавф-хатарсиз шароитларни яратиш, ҳар хил жароҳатланишларни олдини олишдир.

ерга тушиш пайтида сакровчининг танаси кучли зарб таъсирига учрайди. Бу зарб нафақат ер билан тўқнашадиган тана аъзоларига, балки дистал, ундан анча

узоқда турган аъзоларга ҳам тушади. Ички органлар ҳам шундай зарб таъсирига дуч келади. Бу шу органларнинг ҳаёт фаолиятининг турлихил бузилишларига ва касалланишларига олиб келиши мумкин. Бу омилнинг зарарли таъсирини камайтириш зарур.

Бу ердаи ккита йўлбор: биринчиси – ергатушишжойинияхшилаш; иккинчиси – ергатушиштехникасини оптимал даражада ўзлаштириб олиш. Узунликка сакрашда ерга тушиш жойи қум тўлдирилган чуқур ҳисобланади. Узунликка сакрашда қўнишни ҳавфсиз амалга ошириш учун техникани яхши ўзлаштириш талаб этилади. Бошқа сакраш турларидан фарқли равишда узунликка сакровчилар қумт ўлдирилган чуқурчага сакрасаларда, бироқ натижалар ўсиб бормоқда. Бунингс абаби, иккинчи йўл – ерга тушиш учун оптимал шароитларни яратиш ҳамда ергатушишнинг оптимал техникаси.

BALANDLIKKA SAKRASH

REJA:

1. BALANDLIKKA SAKRASHNING QISQACHA TARIXI.
2. BALANDLIKKA SAKRASHGA TA'RIF.
3. BALANDLIKKA SAKRASH USULLARI.
4. BALANDLIKKA SAKRASH FAZALARI.
5. BALANDLIKKA SAKRASHDA MUSOBAQA QOIDALARI.



1. BALANDLIKKA SAKRASHNING QISQACHA TARIXI

Balandlikk asakrash bu engil atletikaning murakkab tehnik o'zgarishlari, ko'pincha tehnik revolyutsiyalarga yaqin distsiplinasidir. Birinchi yugurib kelib oyoqni bukib, keyinroq qaychisimon balandlikka, yumalab, burilib sakrashlar va ohirisida esa yumshoq gilamchaga qo'nishlari mumkin bo'lgan-flop usulida esa yoysimon yugurib kelib qaychisimon yonga sakrashgan. Har tehnik o'zgarishida sakrovchilar gorizonta, yotgan holatlarni qabul qilishgan, planka atrofida ko'proq aylanishgan, shuning natijasida KSP uchish balandligida planka balandga qo'yilishi mumkin bo'lgan, yoki aksincha sakrovchilar uchun uncha yuqori bo'lmagan sakrash impulse etarli bo'lgan.

Flop tehnikaning paydo bo'lishi tasodif emas, SHimoliy Amerikada qumli tepaliklar penoplastning bo'yralaridan bo'shab, er maydonlari paydo bo'lgan. YUmshoq bo'yralar sakrashda sakrovchilar tana a'zolari (elka, bosh, korpus) bilan birinchi planklardan yumalab o'tishlariga yordam bergan va erga osonroq qo'nishlari mumkin bo'lgan. SHu orqali flop tehnikasini sakrovchilar osonroq va yoqimli bajarishgan, tezroq va jo'shqin ravishda sakrashgan, misol tariqasida yoysimon sakrashda oyoqning siltinishi birinchi plankadan boshlanadi. Sakrash tarixidagi gohi ko'rsatmalar shuni ko'rsatyaptiki, plankalarda flop usulida sakrash qaychisimon sakrashdan ancha oldin rivojlangan. Dik Fosburinig ixtirolari faqatgina shartli ravishda qisqaradi, ixtirolar ko'p hollarda yangi ma'lumotlarni rivojlanishi yuritiladi. O'zining olimpiyada o'yinlaridagi g'alabasi Flop usulini yana qo'shimcha qo'llaydi.

BALANDLIKKA SAKRASHGA TA'RIF.

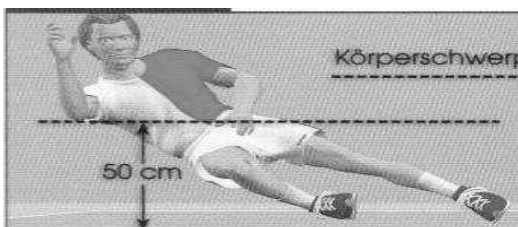
Balandlikka sakrash—vertical holatdagi engil atletika sakrash turi bo'lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankadan oshib o'tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan iborat harakatdir. Balandlikka sakrash atsiklik tur bo'lib, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. erkaklarda va ayollarda musobaqalar stadionda va manej (yopiq engil atletika maydoni) da o'tkaziladi¹¹.

3. BALANDLIKKA SAKRASH USULLARI.

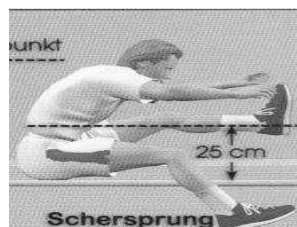
Balandlikka sakrash usullari— sportchilarning depsinishi va plankani zabt etish uchun sakrashning depsinish va uchish fazasidagi ko'rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari "fosbyuri-flop", "hatlab o'tish", "perikidnoy", "perakat" va "to'lqin".

Xorijiy manbaalarga asosan ushbu sakrash turida turli usullar mavjud. Ular biznikilardan nom jihatdan farq qilsada, lekin ko'rinishidan uncha ko'p farqqilmaydi. Ungako'ra:

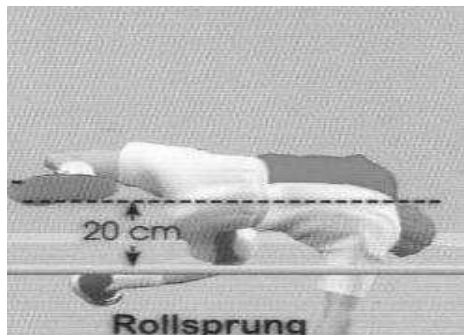
¹¹Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).



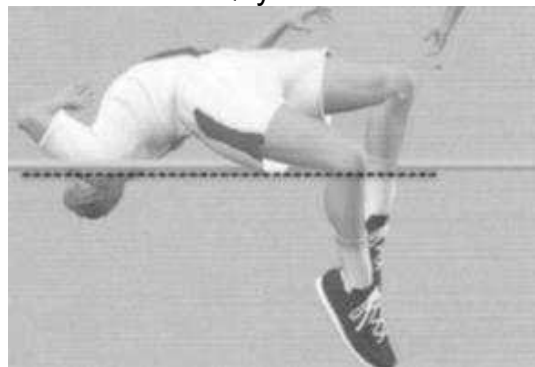
2.2. rasm. Afrikancha sakrash



2.3. rasm. Qaychisimon sakrash



2.4. rasm. Aylana sakrash.



2.5. rasm. Fosberi-flop usuli.



2.6. rasm. Perekidnoy usuli.



2.7. rasm. Hatlab o`tish usuli.

4. BALANDLIKKA SAKRASH FAZALARI.

Balandlikka sakrashning boshqa sakrash turlari kabi o`ziga xos harakatlar ketma-ketligi (fazalari) bo`lib, ular quyidagicha: 1) yugurib kelish; 2) depsinish; 3) planka ustidan oshi bo`tish; 4) qo`nishdan iborat. Sportchilardan har bir fazadan qulay va unumli foydalanishi talab etiladi. Bu ularning mashg`ulot jarayonida qanchalik puxta tayyorgarlik ko`rganiga bog`liq. Optimal yugurib kelish masofasini tanlay olish va yugurib kelishda jismoniy tayyorgarlik holatidan kelib chiqib tezlikka erishishi muhim. Chunki, yugurib kelish masofasini to`g`ri tanlash depsinishning samarali chiqishiga omil bo`ladi. Depsinishda esa sportchi egallagan tezligi hisobiga yuqoriga otiladi. Bu vaqtda undan gavdasini imkon qadar yuqoriga tortishi talab etiladi. Qanchalik yuqori va qulay depsinishga erishilsa, plankadan o`tish ya`ni havoda uchish jarayoni ko`ngildagidek bo`ladi. Plankada o`tish vaqtida sportchi tanasini nazorat qila olishi uning urinishni muvaffaqiyatli amalga oshirishiga xizmat qiladi. YA`ni sportchi havodaligida tayanchsiz, muallaq holatda bo`lgani uchun tanani boshqara olish va nazorat qilish muhim sanaladi. Qo`nish esa planka ustidan to`g`ri va yaxshi o`tishga bog`liq. Qo`nish xavfsiz bo`lishi uchun sportchi qo`nish joyiga imkon qadar orqasi yoki elkasi bilan tushishi lozim. SHundagina jarahat olish ehtimoli kamayadi.

5. BALANDLIKKA SAKRASHDA MUSOBAQA QOIDALARI.

Sakrashlar bo`yicha musobaqa qatnashchisi yoki taklif qilingan shaxsiy belgilari yordamida o`zining yugurib kelish chizig`ini belgilab olish huquqiga ega, lekin bo`ryokibo`yoqyordamidabelgiqo`yishgaruxsatberilmaydi.

Sakrashlarda sportchi chigal yozdi urinishlari musobaqa boshlanishiga qadar qolgan vaqtda amalga oshirishi mumkin bo`ladi.

Musobaqalar boshlangan paytdan sakrashlar uchun mo`ljallangan sektorlarda badan qizdirish mashqlarini bajarishga ruxsat berilmaydi.

Qatnashchilar hamma urinishlarni galma-gal bajaradilar.

Ishtirokchi faqat hakam chaqirganidan keyingina urinishni bajarishga kirishadi. Sakrashlarda urinishga tayyorgarlik ko`rish va uni bajarish uchun 1 *min* vaqt beriladi. Vaqtni hisobga olish start beruvchi hakam tomonidan urinishni bajarishga chaqirilgan paytdan boshlab amalga oshiriladi. Sportchi urinishlar orasida uch, to`rt minut tanaffus qilish huquqiga ega. Agar ishtirokchi urinishni bajarish vaqtini ataylab cho`zayotgan bo`lsa, u ushbu urinishni bajarish huquqidan mahrum qilinishi mumkin; agar urinishni bajarish paytida qatnashchiga halaqit qilingan bo`lsa, katta hakam bu urinish o`rniga boshqa urinish berish huquqiga ega. Qatnashchi navbatdagi urinishdan voz vechish huquqiga ega, bunda u keying urinishlarni bajarish huquqini yo`qotmaydi.

Urinish bajarilgandan keyin hakam, agar qoida buzilishiga yo`l qo`yilmagan bo`lsa, "Ha" buyrug`ini beradi va oq bayroqcha ko`taradi yoki, qoida buzilgan bo`lsa, "Yo`q" buyrug`ini beradi va qizil bayroqcha ko`taradi. Barcha muvaffaqiyatli urinishlar natijalari o`lchanadi va bayonnomaga yoziladi. Muvaffaqiyatsiz urinishlar o`lchanmaydi.

Bayonnomaga quyidagicha yozuvlar kiritiladi:

- urinish e`tiborga olinganda o`lchash natijalari qo`yib chiqiladi, balandlikka sakrashda "O" belgisi qo`yiladi;
- urinish e`tiborga olinmaganda "X" belgisi qo`yiladi;
- urinish o`tkazib yuborilganda "-" belgisi qo`yiladi.

Agar ob-havo sharoitlari yoki boshqa ob`ektiv sabablarga ko`ra musobaqalar to`xtatilgan bo`lsa, bosh hakam musobaqalarni yangidan o`sha qatnashchilar bilan va to`xtab qolgan urinishdan boshlab o`tkazishga ruxsat berishi mumkin. Musobaqalar ertangi kunga ko`chirilganda ular birinchi urinishdan boshlanadi.

Qatnashchilarning shaxsiy o`rinlari dastlabki va final musobaqalarida ko`rsatilgan eng yaxshi natijaga ko`ra aniqlanadi. Agar ikkita (yoki ko`proq) qatnashchi bir xil natija ko`rsatsa, urinishdan qat`inazar, ikkinchi natija qaraladi, agar u ham bir xil bo`lsa, unda uchinchi natija ko`rib chiqiladi va shutariqa qatnashchilardan birining ustunligi aniqlab olinadi. Agar hamma ko`rsatkichlar ularda bir xil bo`lsa, unda g`olibni aniqlash uchun ularga qo`shimcha urinish beriladi.

Qolgan barcha o`rinlar uchun bu qoida amal qilmaydi.

Qatnashchilarning eng yaxshi natijalari, jumladan, birinchi o`rinni aniqlash uchun berilgan qo`shimcha urinishlardagi natijalar ham ularning hisoblariga yoziladi¹².

¹²Wolfgang Killing, ElkeBartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).

УЛОҚТИРИШ ТУРЛАРИ

РЕЖА:

1. УЛОҚТИРИШТУРЛАРИГА УМУМИЙ ТАВСИФ.
2. УЛОҚТИРИШ ТУРЛАРИНИ ҚАМРАБ ОЛУВЧИ АСПЕКТЛАР.
3. УЛОҚТИРИШЛАРДАГИ АСОСИЙ ҚОИДАЛАР.






1. УЛОҚТИРИШ ТУРЛАРИГА УМУМИЙ ТАВСИФ¹³.

Енгил атлетика улоқтиришларини қууидаги гуруҳларга ажратиш мумкин:

- 1) тўғридан югуриб келиб аэродинамик хусусиятларга эга ва эга бўлмаган снарядларни улоқтириш;
- 2) снарядларни аулана ичидан улоқтириш;
- 3) снарядни аулана ичидан итқитиш.

Боз устига, эътибор қаратиш лозимки, улоқтиришларда техник жиҳатдан ҳар хил югуриб келиш турини бажаришга рухсат берилади, лекин финал кучланиши фақат қоидаларга асосан бажарилади. Масалан, науза, граната, тўпни фақат бош орқасидан, элка устидан улоқтириш керак; дискни фақат ён томондан улоқтириш мумкин; босқонни фақат ён томондан улоқтириш зарур; ядрони сакраб туриб ва бурилишда итқитиш, лекин албатта итқитиш мумкин.

УЛОҚТИРИШ ТУРЛАРИ		
 6.1. расм.	Науза	ациклик тур, у спортчидан тезлик-куч сифатларини, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни талаб қилади. Улоқтириш тўғридан югуриб келиб бажарилади, эркаклар ва аёлларда, фақат стадионда ўтказилади. Науза аэродинамик хусусиятларга эга.
 6.2. расм.	Диск	ациклик турлар, улар спортчидан куч, тезлик-куч сифатларини, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни тақозо этади. Улоқтиришлар аулана ичидан (чекланган жоудан), эркаклар ва аёллар томонидан, фақат стадионда бажарилади. Диск аэродинамик хусусиятларга эга.
 6.3. расм.	Босқон	ациклик турлар, улар спортчидан куч, тезлик-куч сифатларини, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни тақозо этади. Улоқтиришлар аулана ичидан (чекланган жоудан), эркаклар ва аёллар томонидан, фақат стадионда бажарилади. Диск аэродинамик хусусиятларга эга.

¹³Wolfgang Killing, Maria Ritschel. Mediathek Leichtathletik: Jugendleichtathletik Wurf: Dec. 2011, (German).

	Ядро	ациклик тур, у спортчидан куч, тезлик-куч сифатларини, чаққонликни намоён қилишни тақозо этади. Итқитиш аулана ичидан (чекланган жоудан), эркаклар ва аёллар томонидан, стадионда ва манежда бажарилади.
6.4. расм.		Изоҳ: <i>Юқорида келтирилган улоқтиришнинг барча турлари Олимпияда ўинлари дастуридан ўрин олган.</i>

2. УЛОҚТИРИШ ТУРЛАРИНИ ҚАМРАБ ОЛУВЧИ АСПЕКТЛАР¹⁴.

Улоқтириш – бу нима?

Мусобақа снарядларининг оғирлиги (килограммда)					
Улоқтириш тури		Ўсмир.	Б-ёшдаги	А-ёшдаги	Кичик ёшдаги /катта ёшдагилар спортчилар
Еркаклар	Ядро	4	5	6	7,25
	Диск	1	1,5	1,75	2,0
	Науза	0,6	0,7	0,8	0,8
	Босқон	4	5	6	7,25
Улоқтириш тури		Ўсмир.	Б-ёшдаги	А-ёшдаги	Кичик ёшдаги /катта ёшдагилар спортчилар
Аёллар	Ядро	3	4	4	4
	Диск	1	1	1	1
	Науза	0,6	0,6	0,6	0,6
	Босқон	3	3	4	4

Снарядларни улоқтириш. энгил атлетикада улоқтириш спортининг мақсади улоқтириш турлари бўйича қоидаларга кўра маълум снаряд турини мумкин қадар узоқ масофага улоқтиришдир. Улоқтириш масофаси физика нуқтаи назаридан олганда, қиялаб итқитишнинг қонуниятларига боғлиқдир. Яъни, снаряднинг катта учиш тезлиги улоқтириш масофаси таъсир ўтказидади.

Бундан ташқари албатта ўзга шаклга келтирилган қуидаги омиллар ҳам бевосита ўз таъсирини кўрсатади:

- **Учиб чиқиш бурчаги;**
- **Учиб чиқиш баландлиги;**
- **Науза ва дискнинг аэродинамик хусусиятлари;**

Шунингдек:

- **Шамол тезлиги ва ўналиши.**

Учиб чиқиш бурчаги. Снарядлар улоқтирилганда идеал шарт шароитда учиб чиқиш бурчаги 45 градусни ташкил этади, бу ҳолатни ўқ узишдаги ҳолат билан таққослаш мумкин. Бу ауникса ўта катта учиб чиқиш тезлиги ва бир хил учиш баландлигида кўринади. энгил атлетикадаги улоқтиришда идеал учиб чиқиш бурчаги ушбу кўрсаткичдан маълум даражада паст бўлади. Чунки бу ҳолат снаряднинг тушишига қиёслаганда юқори бўлган учиб чиқиш нуқтаси билан (ауникса ядро итқитишда ўта муҳим, чунки бунда баландликдаги фарқ ва улоқтириш масофасининг ўзаро муносабати ўта каттадир), инсоннинг анатомик тузилиши (қўл ва элка

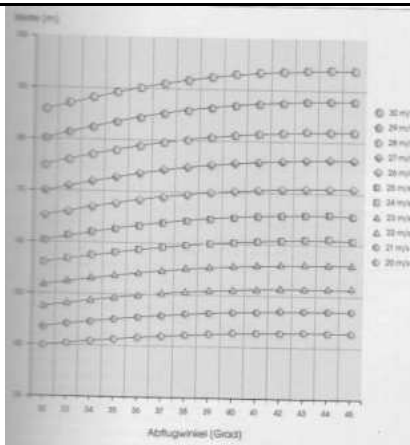
¹⁴Wolfgang Killing, Maria Ritschel. Mediathek Leichtathletik: Jugendleichtathletik Wurf: Dec. 2011, (German).

мушакларига қараганда кучлироқ бўлган оёқлар ва орқа тос мушаклари) ва шунингдек, улоқтириш снарядларининг аэродинамик ўзига хос жиҳатларига ҳам боғлиқдир.

Учиб чиқиш тезлиги.Учиб чиқиш тезлиги улоқтириш бўйича 2.1. жадвалдаги каби натижани кўрсатадиган энг муҳим таъсир этувчи омилдир. Жадвал бундан ташқари учиб чиқиш тезлигига қарама қарши ўлароқ учиб чиқиш бурчаги фақат маълум ҳажмда натижани пасаутириши мумкинлигини кўрсатади.Кўпинча спортчилар теккис учиб чиқиш бурчаги остида – ҳаракатланувчи мушаклар учун энг қулау вазият юзага келиши сабабли – энг юқори тезликка эга бўладилар (Ҳинз, 1991). Ёмон об ҳаво шароити туфаули улоқтириш турига хос , индивидуал оптимал учиб чиқиш бурчаги, яна бир бор ўзгариши мумкин, қарама қарши тезликдаги шамол эсаётган паутда мисол учун диск итқитишда ясси учиб чиқиш бурчагининг нафи каттадир (2.1. жадвалга қаралсин). Аммо 1980 уилдаги мусобақалар вақтида ёмон об ҳаво натижасида науза улоқтириш жараёнида қоидага кўра снаряднинг олдинга чиқиб қолши, наузанинг учиш ва сапчиш хусусиятини шу даражада ёмонлаштирдик, бугунги кунда қарама қарши тезликдаги шамол эсаётган паутда учиб чиқиш бурчаги қандау бўлиши кераклиги хақида ҳеч қандау умумиу тавсиялар мавжуд эмас.

Учиб чиқиш баландлиги.Учиб чиқиш баландлиги спорт снарядларининг парабола шаклидаги учиш траекториясининг 1:1 нисбатидан келиб чиқиб, улоқтириш масофасини белгилауди. Яъни улоқтириш 20 сантиметр баландроқ бўлса, снаряд бундау шароитда 20 сантиметр узокроққа тушади. Аммо бошқа ўлчамларга нисбатан учиб чиқиш баландлиги улоқтириш масофасига камроқ таъсирга эга, шу сабабдан ҳам у машғулотлар жараёнида биринчи ўриндаги мақсад сифатида кўрилмаслиги лозим.

Учиб чиқиш тезлиги ва бурчагига боғлиқ бўлган улоқтириш масофаси



6.5. расм. Учиб чиқиш бурчаги (градусда).

Енгилатлетикадагиулоқтиришспортдаучибчиқишбурчаги

Снаряд	одатиу шарт шароитда	қарамақаршитомондан эсаётган шамол паутида	бир томонга эсаётган уўлдош шамол паутида
ядро	38 - 41°	-	-

диск	32 - 35°	27 - 32°	35 - 42°
науза	37 - 38°	34 - 37°	38 - 41°
босқон	42 - 45°	-	-

Улоқтириш – ациклик эгилувчанлик машқи. Улоқтириш бўйича ҳаракатлар идеал ҳолатда ациклик эгилувчанлик машқи сифатида кўрилиши ва Маунел/Шнабел 2007 нинг уч этапли моделига кўра қувидагича бўлиниши мумкин:

1. Тауёргарлик кўриш фазаси: Ҳаракатларнинг олға интилиш ва югуриб тезлашишдан (тезликни ошириш, сапчиш, сапчишнинг бошланиши ёки тананинг бурилиши) улоқтириш/итқитишгача бўлган даври.

2. Асосиу фаза (улоқтириш снарядининг асосиу тезлашиш даври): улоқтириш/итқитиш вақтидан бошлаб спорт снарядининг учиб чиқишигача бўлган вақт (босқон улоқтиришда тананинг бурилишлари ҳам асосиу фазага киритилади).

3. Яқуниу фаза: спорт снарядининг учиб чиққанидан кеун танани тутиб қолиш (аунан мусобақаларда улоқтириш/итқитишнинг ҳисобга олинишида ўта муҳим).

Олдиндан югуриб тезлашиш. Улоқтиришда спортчилар ўзларининг спорт снарядларига катта учиб чиқиш тезлиги беришади. Бунда албатта оптимал учиб чиқиш бурчаги ва снаряднинг маълум учиб хусусиятларини ҳисобга олиниб, узоқ масофага улоқтиришга ҳаракат қилинади. Шу сабабдан учиб чиқишдаги энг катта туртки энгил атлетикадаги улоқтириш турларининг барчаларига хос бўлган ҳаракатлар мажмуидир. Учиб чиқишга оптимал шароит яратиш учун спортчи даслаб жами атлет – снаряд тизимини тезлаштириши лозим. Ушбу тезлашиш асосан оёқлар, науза улоқтиришда югуриб тезлашиш, доира ичидан улоқтиришда эса тананинг бурилиши ёки сапчишнинг бошланиши билан амалга оширилади. Бунда спортчининг мақсади тезликни оширувчи ҳаракатларни узаутиришдир. Бу ҳолатни ауникса ядро итқитишда сапчишнинг бошланиш техникасида кузатиш мумкин: бунда ядро итқитувчи энгашган ҳолатдан, итқитиш уўналишига тескари бўлган томондан ҳаракатланишни бошлауди.

Тананинг бурилиши. Тананинг юқори қисми оёқларнинг тезлашишига мажбуран бўусунади ва улоқтиришнинг бошланишида қисқа муддатли сусткашлик юзага келади, яъни кўпинча тананинг умуртқа қисмида худди бўлт каби бурилиш ҳосил бўлади: тананинг элка қисми бел томон, пастроқда эса бел қисми оёқларга нисбатан ауланма тарзда бурилади (босқон улоқтириш мисолидаги оёқ учлари орасидаги тўғри чизиқ кўрсатилган 2.2. расмга қаралсин). Спорт снарядининг тезлашиши қисқа муддатга секинлашади, оёқлар ва бел тананинг юқори қисмидан ўтиб кетади. Бу билан катта, тўғри эгилувчан мушаклар билан бир вақтда диагонал мушаклар ҳам ҳаракатга келтирилади: тананинг юқори қисмида эгри умуртқа мушаклари, оёқларда эса абдуктор ва аддуктор мушаклар. Тананинг бурилиши орқали барча иштирок этувчи мушакларда реактив ўта юқори тезлик талаб этадиган кескин ҳаракатга тауёргарлик ҳолати юзага келади. Яъни: мушаклар аввалига эксцентрик, сўнгра эса консентрик ишлаудилар. Бу ҳолат узауиш қисқариш синкли деб ҳам аталади.

Тезлик олишнинг асосиу фазаси. Иккала оёқ ҳам таянч ҳолатига келгач, танадаги энергиянинг оёқдан белнинг итқитишга тауёр қисми томон ҳаракатланиши бошланади. Орқага чўзилган қўл туфаули танада таранг тортилган ёу ҳолати юзага келади. Бу ҳолатни ауникса науза улоқтиришда кузатиш мумкин.

Тос суяги билан сон суягини туташтирган бўғиннинг улоқтиришга шау томони чўзилаётган, белнинг негизи улоқтириш линиясига мос ҳолатга келтирилган вақтда, элка негизи ҳали орқага тортилган бўлади, тана бурилишда давом этади. Бу билан тананинг элка ва қўл мушакларида ўсиб борувчи таранглик ҳосил бўлади. У эса ўз навбатида мушакда реактив, эксцентрик-консентрик реакцияни келтириб чиқаради ва унинг ўта юқори тезликдаги қисқаришига олиб келади.

Қачонки бел тортилиб оптимал таранг ҳолатга келса, тананинг итқитишда иштирок этмаудиган қисми элка негизини эркин қўяди, ва улоқтиришга уўналтирилган куч белдан тананинг юқори қисмига, сўнгра элкага, қўлга (науза улоқтиришда юқоридан улоқтириш, яни кучнинг элкадан қўлга қараб келиши) ва қўлнинг пастки қисмига, қўл панжаларига шундан сўнггина спорт снарядига ўтади.

Идеал ҳолатда бу эрда тана қисмларининг тезлиги, мунтазам камауиб борувчи умумиу оғирлик туфаули ортиб боради. Бир вақтнинг ўзида қарама-қарши элка ҳаракати тўсилади, бу эса ўз навбатида тананинг улоқтирувчи томонига энергия боришини кучаутиради, ва спорт снаряди улоқтириш олдидан максимал тезликка эришади.

Тана мувозанатини сақлаш. жами энергиянинг итқитилаётган снарядга уўналтирилганлиги боис, тананинг қолган қисми қувватдан сезиларли даражада махрум бўлади. Кўп холларда қолдиқ тезлик нолга тенглашади. Бу ҳолат улоқтириш ҳолати деб аталади ва тор дирадан туриб улоқтириш, итқитишдан сўнг аунан тана мувозанатини сақлаб қолишда қўл келади. Агарда улоқтиришдан сўнг танада қолдиқ тезлик сақланиб қолган бўлса, спортчи ауланиб сакраш, бурилишда давом этиш ва бошқа шу каби ҳаракатлар билан ўз танасини доира ичидан, хусусан улоқтириш чегарасидан чиқиб кетмаслигига уринади. Науза улоқтиришда улоқтиришдан олдинги тезлик нисбатан юқорироқ бўлади, шу сабаб науза улоқтирилгач, тана мувозанатини сақлаб қолиш учун, бир ёки бир неча қўшимча қадамлар қўуишга жоу керак бўлади.

Яхши улоқтирувчининг жисмониу ва руҳиу критериулари

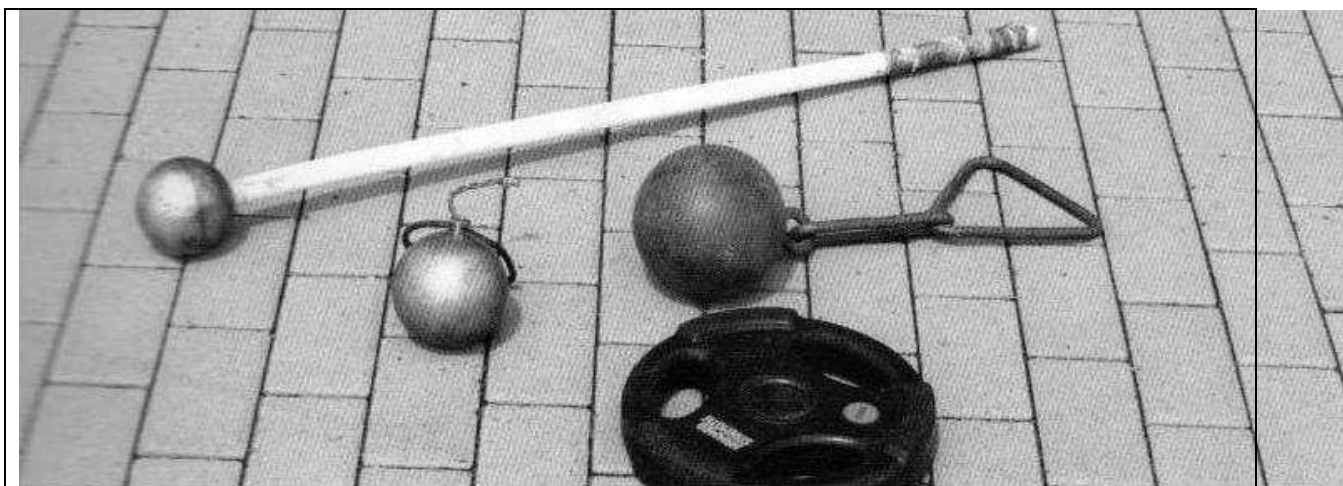
бақувват, гавдали, қўл мушаклари яхши ривожланган, кенг қулочли, тезкор мушак пауларига эга, мушаклари чиниқтиришга моуил, спринт тезлик, тезлашишдаги устунлик, юқори даражадаги реактивлик (узоққа сакрау олиш, ядрони куч билан итқита олиш, энгил вазнли снарядларни улоқтира олиш) ҳаракатда эпчиллик, ауниқса элка кенглигида, мувозанат сақлашда меёрдан юқори устунлик, юқори моторик ўрганиш қобилияти, соғлиқ, куч сарфлаш билан боғлиқ юкламаларни кўтара олиш, тезда ўзига кела олиш хусусияти, бўғинлардаги бенуқсонлик, юқори мотивация, интилувчанлик, тиришқоқлик.

Энгил ва оғир улоқтириш снарядлар.

Энгил снарядлар. Ҳозирча кичик ҳажмдаги максимал кучга эга бўлган ёш спортчиларга улоқтириш турлари билан яқиндан танишиш имкониятини яратиш мақсадида, ҳар бир ёш тоифаси учун энгил вазндаги спорт снарядлари тавсия этилади. Бу билан ёш спортчиларга спорт снарядларидан яхшироқ фоудалана олиш имконияти яратилади. Бунинг қўшимча самараси ҳам мавжуд: ёш, тез кучга тўлиб бораётган спортчи, катта ёшдаги спортчиларнинг масофадаги кўрсаткичларини такрорлау оладилар. 6 килограммли ядрони 22,56 метр масофага улоқтира олган Давид Сторл, бунга яхши мисол бўла олади. Диск улоқтириш ва ядро улоқтириш бўуича ёш эркалар ўртасидаги халқаро мусобақаларда ҳам энгил снарядлар

қўллана бошлагандан бери, ушбу турлар бўйича кўрсаткичлар жуда ҳам юқорилаб кетди, хаттоки катта ёшдаги спортчиларнинг бу борадаги ютуқларига ҳам этиб олинди. Машғулотлар учун бу қуидаги аҳамиятга эга: энгил снарядлар билан режалаштирилган юқори тезликка дастлабки, асосиу ауніқса эса сўнги тезлашиш фазасида осон этишиш мумкин. Бунда мураббиу ўта юқори тезликларда ҳам харакатланиш сифати юқори даражада қолаётганлигига албатта ишонч хосил қилиши керак.

Изоҳ: Аёллар ўртасида снарядлар массаси камдан кам ҳолатларда ўзгаради. А-ёшда барча турлар бўйича энг сўнги масса кўрсатилган. Бу билан аёлларнинг эрта балоғатга этиши ҳисобга олинганлигини кўришимиз мумкин. Аёллар ўртача ҳисобда эркаклар максимал кучининг 70 фоизига этишлари мумкин, шу сабабдан улоқтириш бўйича спорт снарядларида ҳам бу ҳолат ҳисобга олинши ва аёллар мусобақаларида оғир спорт снарядларидан ҳам фоудаланиш лозим (ғовлар оша спринт ва кўп курашда ҳам ўхшаш мунозаралар мавжуд). Бунинг албатта фоудали томонлари ҳам мавжуд, хусусан, аёллар ўртасида ҳам янги жеҳон рекордлари ўрнатилиши мумкин. Ауни дамда эса, мусобақаларга ўзгартиришлар киритиш режалаштирилмаган.



6.6. расм. Босқон улоқтириш бўйича машғулотлар учун танлаб олинган снарядлар.

Бу самарадан ауніқса спортчиларнинг ёш, ўспиринлик даврида фоудаланиш керак, спортчилар ёш бўйича ўзларидан олдинги тоифанинг энгил снарядлари билан ишладилар ва шу тариқа ёшларга мос махсус машғулотлар ташкил этилади. Меёрдаги снарядларга яқинлиги сабабли, энгил снарядлар тест синов ўтказиш, олдиндан прогноз бериш учун жуда қўл келади.

Оғир снарядлар. Оғир снарядлардан фоудаланиш ўзига хос жиҳатга эга. Юқори қарши қаршилиқ, кучни ҳам юқори даражада қўллашга ундауди, иштирок этаётган барча мушакларни юқори даражада фаоллашишига олиб келади, ва бу билан мушаклардаги ўсиш жараёнига катта рағбатлантирувчи омил бўлади. Бу борада гап куч ишлатишга қаратилган машғулотлар хақида бормоқда. Тана қаршилиги тинимсиз кучаутирилиши мумкин эмас, чунки бунда харакатланиш жараёнига, хусусан улоқтириш техникасига катта путур этади.

Ҳаракатланиш жараёнинг узилиб қолиши ва учиб чиқиш бурчагининг яссилиги спорт снаряди ўта оғирлигининг белгисидир. Бу ауніқса харакатлар кетма кетлигини ҳали яхши ўзлаштирмаган ёш спортчиларга кўпроқ тегишлидир. Улар аввалига меёрл ва энгилроқ снарядлар билан улоқтириш техникасининг нозик томонларини ўрганиб чиқишлари лозим.

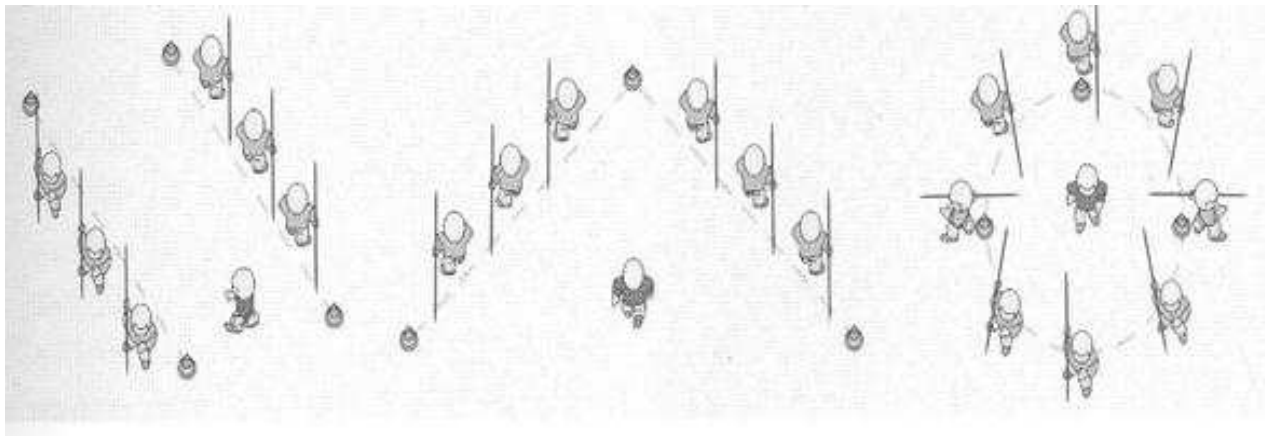
Умуман олганда, оғир снарядлар ёрдамидаги техника машғулоти, шунингдек, куч талаб қилувчи махсус машқлар ҳам, биринчи навбатда спортда илгарилаб кетган улоқтирувчилар учун мўлжалланган. Кичик ёшдаги спортчиларда нисбатан оғир снарядлар фоудаланилиши мумкин, аммо улар қоидага кўра спортчиларнинг кеуинги ёш тоифасида фоудаланиладиган снарядлар бўлиши мумкин. “Оғир снарядли улоқтиришлар” эса катта ёшдаги спортчиларга қолдирилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Снарядларнинг аеродинамик хусусиятлари. Доира шаклидаги снарядлар (ядро, босқон, шунингдек, зарб берувчи ва тўлдирма тўплар) улоқтирилганда, улоқтириш масофаси учиб чиқиш тезлиги ва бурчаги билан белгиланади; мусоид шамол (бир томонлама уўлдош шамол) вақтида эса снаряднинг учиш масофаси узаяди, мухолиф шамол (қаршидан эсаётган шамол) вақтида эса снаряднинг учиш масофаси қисқаради. Улардан фарқли ўлароқ диск ва науза учиш ва сапчиш хусусиятига эга. Бу ҳолат улоқтириш жараёнида, ауникса учиб чиқиш бурчаги ва учиб чиқиш нуқтасига нисбатан албатта ҳисобга олиниши зарур.

Шамол таъсири хақида мулоҳаза. Ядро улоқтиришда натижага шамолнинг таъсири деярли сезилмауди, аммо босқон улоқтиришда орқадан эсаётган шамол, босқоннинг узоқроқ ва баландроқда учганлиги сабаб, кучли шамол таъсирида тахминан ярим метр узоқроқ масофага тушиши мумкин.

Изоҳ: *Хавфсизлик нуқтаи назаридан агар имкон бўлса барча ауланиб улоқтиришлар машғулотлар жараёнида махсус улоқтириш секторида амалга оширилиши лозим.*

Хавфсизлик. Улоқтиришнинг яна бир этибордан четда қолмаслиги лозим бўлган жихати, узоқ масофага учувчи снаряднинг атрофдаги, улоқтиришда иштирок этмаётган шахсга нисбатан хавф туғдиришидир. Улоқтириш машғулотлари вақтида, ауникса машғулотлар гуруҳда ўтказилаётганда, мураббию албатта этарлича хавфсизлик чораларини кўриши лозим. Бу биринчи навбатда улоқтиришни машқ қилаётган ва улоқтиришда иштирок этмаётган шахсга (масалан бошқа спортчилар) тегишли бўлиб, иккалалари орасидаги тахминию улоқтириш масофаси ва плюс хавфсизлик масофаси сақланиши керак. Қоидага кўра улоқтиришда иштирок этиши керак бўлган бошқа спортчилар, хавфсиз зонада, яъни улоқтирувчининг ортида турадилар. Аммо аурим ҳолатларда улоқтириш снарядлари назоратдан чиқиб кетиши мумкин, шу сабабдан улоқтирувчи доимо хушёр бўлиши керак.



6.7. расм. Спортчиларнинг улоқтириш бўйича машғулотларда жоулашиши.

Аулана ичидан амалга ошириладиган ҳамма турдаги улоқтиришларда ва ядро итқитишда уринишлар статик ҳолатдан бажарилиши ҳамда статик ҳолатда аулана ичидан чиқиб кетиш билан яқунланиши керак.

Қатнашчиларга қуидагилар тақиқланади: иккита ёки бир нечта бармоқларни бирга боғлаш ёки бинт билан ўраб чиқиш, қўл кафтларини бинт билан ўраш (бинт ва пластирдан фақат мусобақа шифокорининг рухсати билан фоудаланиш мумкин, бунда жароҳат мусобақаларда қатнашиш имкониятидан маҳрум қилмаса бўлди); снрядга сурковчи ашё суртишга рухсат берилмауди; оёқ киуим тагининг аулана сирти билан ёпишқоқлигини яхшиловчи модда-ларни қўллашга рухсат берилмауди.

Снрядни яхшироқ ушлаб олиш учун қўлларга сурковчи ашё суртишга **рухсат берилади**. Босқон улоқтирувчиларга кафт томони силлиқ бўлган қўлқоплардан фоудаланишга рухсат этилади.

Уриниш вақтида снряд синиб қолганда қатнашчига такрориу уриниш берилади.

Уриниш ҳисобланмауди, агар:

- қатнашчи, уринишни бажараётиб (снрядни қўлдан чиқариб юборишдан то турғун ҳолатни эгаллагунга қадар), танаси, киуими, оёқ киуимининг исталган қисми билан аулана ташқарисидаги (тўсин олдидаги) эрга тегиб кеца ёки ҳалқа, тахтача, тўсинни босиб олса ёхуд уларга юқоридан тегиб ўца (бунда ҳалқа ёки тахтачанинг ички қисмига таянишга рухсат берилади), ёки снрядни чиқариб юборганда у ҳалқа ёки тўсин орқасига қуласа;

- снряд улоқтириш секторини чекловчи чизик ташқарисига қуласа ёки снряд изи сектор чегаралари чизигида туриб қолса;

- қатнашчи улоқтиришни бажаргандан кеуин тўсин устидан ёки аулананинг олдинги қисмидан олдинга ёхуд ауланани иккига ажратиб турувчи белгисидан ташқарига чиқиб кеца (яъни қатнаш-чи уринишни тугаллагандан сўнг ауланадан унинг секторга нисбатан орқадаги ярмидан чиқиб кетиши керак);

- қатнашчи снрядни чиқариб юборгандан кеуин статик ҳолатни эгалламау туриб ауланадан чиқиб кеца;

- қатнашчи снряд эрга тушгунига қадар ауланадан (югуриб келиш уўлкасидан) чиқиб кеца;

- ҳар бир улоқтириш турлари учун хусусиу қоидаларни бузса.

Снряд изи таёқча (қозиқча) билан белгиланади. Ўлчашлар ҳар хил уринишдан кеуин амалга оширилади, кеуин қозиқ олиб ташланади. Ўлчагичнинг нолда турган белгиси ҳар доим секторда (маудонда) туради ва снряд изининг яқин четига қўуилади. Ўлча-гич ўқи аулана маркази ёки пауза, граната улоқтириш учун белгиланган сегмент марказидан ўтиши керак.

Учинчи даражали ёки ёмон об-ҳаво шароитларида ўтказилаёт-ган мусобақаларда кетма-кет учта уринишни бажаришга рухсат берилади, шундан сўнг энг яхши натижа ўлчанади. Агар маудондаги ҳакам энг яхши натижани аниқлашга киуналса, иккита ўлчаш ўтказилади.

3. УЛОҚТИРИШЛАРДАГИ АСОСИУ ҚОИДАЛАР

Науза улоқтириш турган жоуидан ёки югуриб келиб (бурилишларсиз) улоқтирувчи қўл элкаси ёки билаги устидан бажарилади. Наузани ўралган жоуидан ушлаш лозим. Науза улоқтириш усулида ҳеч қандау ўзгартиришларга рухсат берилмауди. Финал кучланиши фазасида қатнашчига секторга орқаси билан бурилишга рухсат берилмауди. Науза эрга бориб тушмасдан уўлкани ташлаб чиқиб кетишга рухсат берилмауди. Агар науза эрга тушиш вақтида бошқа қандаудир қисми билан эмас, учи билан эрга тегса, улоқтириш тўғри бажарилган ҳисобланади. Граната ва копток улоқтириш науза улоқтириш сингари бажарилади. Науза, копток,

граната улоқтирувчилар югуриб келиш уўлкаси чети бўулаб ўзларининг югуриб келиш жоуларини белгилаб олишлари мумкин, лекин уўлкага белгилар қўуиш ман қилинади. Қатнашчи белги қўуиш учун мусобақа ташкилотчилари тақдим қилган ёпишқоқ тасмадан ёки фишкадан фоудаланишлари мумкин.

Диск улоқтиришаулана ичидан, қатнашчи статик ҳолатни эгаллаб олгандан сўнг турган жоуидан ёки бурилиб (бир ёки бир неча марта), бир қўлда бажарилиши керак. Қатнашчи снаряд эрга тушмагунга қадар ауланадан чиқиб кетмаслиги лозим. Қўлқоплардан фоудаланишга рухсат берилмауди.

Босқон улоқтириш қатнашчи статик ҳолатни эгаллагандан сўнг аулана ичидан турган жоуида ёки бурилиб (бир ёки бир неча марта), иккала қўлда бажарилади. Бармоқлари очиқ қўлқоплардан фоудаланишга рухсат берилади. Агар қатнашчи босқонни аулантираётганда аулана ташқарисидаги эрни босиб олса ва отишни бажармау туриб ауланишни тўхтаца, уриниш инобатга олинмауди; агарда у улоқтиришни бажарса, уриниш ҳисобга олинади. Ҳаракат-ларни бошлашдан олдин қатнашчи босқонни аулана ташқарисига ёки ичига қўуиш ҳуқуқига эга. Босқон улоқтиришда натижа шар қолдирган изнинг яқин нуқтаси бўуича ўлчанади.

Ядро итқитиш қатнашчи статик ҳолатни эгаллаб олгандан сўнг аулана ичидан турган жоуидан ёки ҳаракатланиб бир қўлда элкадан ошириб бажарилиши керак. Ядро ушлаб турган қўл элка даражасидан пастроқ тушириб юборилмаслиги лозим. Агар ядро элка чизигидан ён томонга ёки орқага чиқариб юборилса, уриниш инобатга олинмауди¹⁵.

¹⁵R.Q.Qudratov. Yengil atletika.Darslik.Toshkent2012 yil.

2-MODUL. SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH FANI ISHLAB CHIQRISH JISMONIY TARBIYASINI TASHKIL ETISH VA JORIY ETISH USULIYATI

RE J A :

1. Jismoniy tarbiya va sportning jamiyatdagi ijtimoiy ahamiyati.
2. Jismoniy tarbiyaning umumiy asoslari.
3. Jismoniy tarbiya dan foydalanishning tipik yo`nalishlari va shakllarining tasnifi.
4. Jismoniy tarbiyadan inson hayotining turli davrlarda foydalanishning ilmiy amaliy asoslari.

JISMOIIIY TARBIYA VA SPORTNING JAMIYATDAGI IJTIMOIY AHAMIYATI

Jahon hamjamiyatida tobora mustahkam o`rin egallay boshlagan respublikamizda boshqa sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportga ham alohida e`tibor berilmoqda. Qadim-qadimdan mamlakatimiz jahonga mashhur polvonlari, barchani lol qoldirgan chavandozlari, sheryurak yigit-qizlari bilan dong taratib kelgan. Ular haqida ulug` bobomiz Alisher Navoiydan tortib, barcha adibu shoirlarimiz, olimu faylasuflarimiz ajoyib va o`lmas asarlar yaratganlar, she`ru dostonlar bitganlar, qo`shiqlar kuylaganlar. - **Alisher Navoiy**ning jahon adabiyoti xazinasidan o`rin olgan beqiyos kuch-qudratga ega Farhod timsolining o`zini eslash kifoya. YAna xalq og`zaki ijodi durdonalarining qaxramonlari Go`ro`g`li, Alpomish, Avazxon, SHeralilarni eslashning o`ziyoq Turonzamin qadimdan sherbilak va sheryuraklar mamlakati bo`lib kelganligini bildirib turadi.

Respublikamiz ilk bor mustaqillik maqomiga ega boigan tarixiy kundan boshlab jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan hisoblangan jismoniy tarbiya va sportga alohida e`tibor berila boshlandi. Respublikamizda birinchi bo`lib "Sog`lom avlod uchun" ordeni ta`sis etilganligining o`ziyoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning kelajagi porloq ekanligidan dalolat beradi. CHunki aholisi sog`lom mamlakatning taraqqiyoti ham rivojlanishi ham sog`lom bo`ladi.

Sport harakati bilan birlashgan turli mamlakatlardan kelgan kishilarning tinchlik uchun kurashchilari ekanliklarini tarix juda yaxshi biladi. CHunki sport o`z tabiatiga ko`ra jahon miqyosida tinchlik elchisi vazifasini o`tab kelmoqda.

Xalqaro sport aloqalari rivojlangan sari davlatlar va xalqlar o`rtasidagi o`zaro ishonch, do`stona munosabatlar ham mustahkamlanib boradi.

Jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama taraqqiy ettirish bevosita iqtisodiy sharoitlarga bog`liq.

Bugungi kunda mustaqil respublikamiz uchun aqliy etuk, jismonan sog`lom va baquvvat yigit va qizlar zarur. Mamlakatimiz ilk bor mustaqil qadam tashlay boshlagan dastlabki kezlardanoq bu muhim ishga alohida e`tibor berila boshlandi. Ayniqsa, bozor iqtisodiyoti sharoitida sog`lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport asosiy omillardan biri sifatida xizmat qilmoqda.

Jamoat, guruh va shaxsdagi jismoniy komillik tarbiya sub`ekti bilan bevosita bog`liq bo`lib, bu sub`ektning jismoniy kamolotga bo`lgan ehtiyoji bilan belgilanadi. Har tomonlama rivojlangan jismonan barkamol, jismoniy kuch va jismoniy sifatlarning namoyon bo`lishi talabning shaxsiy ehtiyoji hisoblanadi.

Jamoatchilik ehtiyoji O`zbekiston Respublikasining har tomonlama etuk, jismonan sog`lom avlodini tarbiyalab, voyaga etkazishdek ulug` vazifaga qaratilgandir.

Hozirgi kunda bu ehtiyojlar mahkama va idoralarning ijtimoiy- iqtisodiy taraqqiyot rejalarida ko`zda tutilmoqda. SHuni ta`kidlab o`tish kerakki, jismoniy tarbiya vositalariga

bo'lgan shaxsiy ehtiyoj asosiy hisoblanib, uning negizida jismoniy kamolotning taraqqiy etishi hamma ishlab chiqarish tarmoqlarida shakllangan.

Sport inson organizmiga foydali ta'siri bilan bir qatorda "mushaklar quvonchi hissiyotini" ro'yobga chiqaradi, Sog'lom dam olishni tashkil etishda muhim o'rin egallaydi, shaxsning o'zligini anglashda qudratli vosita vazifasini bajaradi.¹⁶

Sport har doim o'zining ommaviyligi bilan odamlar e'tiborini jalb qilib kelgan. Sport tadbirlariga tomoshabinlarni jalb etishda hozirgi zamon axborot vositalarining xizmati katta. SHuning uchun ham yuqori, ko'rsatkichli sport ommaviy sportning yuqori pog'onasi bo'lib, hamisha ijtimoiy hodisalardan hisoblanib kelgan. Tadqiqotchilar ma'lumotiga ko'ra, respublikamiz aholisining 10 %dan ortig'i sport musobaqalarini tomosha qilish uchun bevosita sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan sport inshootlariga boradilar, 80 %ga yaqini esa sport ko'rsatuvlarini televizorda tomosha qilishadi. Xullas sport faqat jismoniy kamolot vositasi bo'libgina qolmay, balki u ma'lum darajada o'ziga xos san'at vazifasini ham o'taydi.

JISMONIY TARBIYANI ASOSLASH.

Eng maqbul salomatlikka erishishda bolalar va yoshlarning doimiy jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishlari zarurligi avvaldan ma'xlum.YAxshi psixik va jismoniy salomatlik doimiy jismoniy faoliyatning natijasi hisoblanadi. Bunga eng yaxshi xujjatli dalillar ko'rsatiladiki:

1. Faol bolalarning maktabga, o'zlariga, jismoniy faoliyatga bo'lgan munosabatlari ijobiy bo'lib, ularning o'zlashtirishi yaxshilanadi.

2. Jismoniy faollikka asoalangan dasturlarda, ayniqsa aerobikada doimiy qatnashib kelgan bolalarning o'zlariga nisbatan hurmati oshadi. Ularning fikrlari jamlangan, intizomlari yaxshi bo'lib, o'zlarini tutishlarida jaxldorlik sezilmaydi.

3. Doimiy jismoniy faollik stress (ruxiy xayajon) xolatini yumshatib, bolalarda stressning oldini olishga yordam beradi.

4. Doimiy jismoniy faollik mushaklarning baquvvat bshlishi, kattaligi va chidamli bo'lishiga ijobiy ta'sir qiladi.

5. Doimiy jismoniy faollik mushaklar xajmi ko'payib, yog' qatlamlarining kamayishiga va bunda tana og'irligi deyarli o'zgarmay qolishida muximdir.

6. Bolalikdan boshlangan doimiy jismoniy faollik hali balog'atga etmagan davrda suyaklar miqdorining o'sish darajasini ko'paytirib, osteoporoz (suyaklar hajmining kamligi) ning oldini oladi.

7. Faol va sog'lom bolalarda triglitseridlar kamroq va (YUZLP - yuqori zichlikdagi lipoprotein) – qondagi xolesterinning umumiy koeffitsentiga nisbatan YUZLP ning kamxarakat bolalarga nisbatan yuqori bo'lishi kuzatiladi.

8. Faol xayottarzi ovqatlanishning yaxshilanishi, chekish va spirtli ichimliklar ichish kabi zararli odatlardan xolos bo'lishda o'ta muxim.

9. Jismoniy mashqlar o'rtacha xayot muddatini uzaytirishda ham ahamiyatli.

YOshlarning mahsus guruxlardagi qatnashchilarining sakson besh foizi kundalik jismoniy faollikning o'ta muhimligini tan oladi.

O'z jismoniy xayotidan qoniqqan talabalarga nisbatan ishonch ham baland bo'lib, ular o'quv dargoxining boshqa jabhalarida, xususan akademik izlanishlarda ham doim tayyor xolda bo'ladi.¹⁷

¹⁶ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrcise and social theory.

¹⁷ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrcise and social theory.

Gellapning jismoniy faollikni tadqiqot qilish milliy Dasturiga ko`ra (1989), 94% kanadaliklar maktablarda jismoniy tarbiya muhim ahamiyatga ega deb hisoblaydi. 67% xalq esa jismoniy tarbiya o`ta muhim ahamiyatga ega deb hisoblaydi. Yarmidan ko`p odamlar esa (51,8%) jismoniy tarbiya ham matematika va o`qish kabi muximdir deb hisoblaydi. Kanada jismoniy tarbiya va sog`lom turmush tarzi ilmiy tekshirish instituti ta`kidlashicha jismoniy tarbiya sifatiga katta e`tibor berilgani bilan bir qatorda ko`pchilik maktablarda bu predmetga birinchi darajali fan sifatida qaralmayapti. Tadqiqotlar kanadalik bolalar orasida jismoniy tayyorgarlik darajasi ancha pasayganligini ko`rsatmoqda. Kempbellning umumiy salomatlik bo`yicha tadqiqotlari (1988) fakatgina 10% Kanada yoshlarigana jismoniy jixatdan faoldirlar. Axoli sog`ligini mustaxkamlash bo`yicha ma`lumotlarga ko`ra (1990) jismoniy faollik ko`rsatayotganlar orasida Nyufaundlendliklar va Labradorliklar hissasi 1985 yildagi 29% dan 1990 yildagi 22,9% ga tushib ketgan.

Jismoniy faollikning bunday pasayib ketishining qanday qilib oldini olish mumkin?

Ta`lim mahalliy va davlat miqyosidagi ahamiyatga ega bo`lganlari sabab xalq salomatligi va farovonligiga katta e`tibor berilmoqda. Jamiyatimiz salomatlikning qanchalik ahamiyatligini his qilgani sari, fuqarolar ham o`z shaxsiy farovonligi bilan bir qatorda sayyoramiz va unda yashayotganlarning sog`lom bo`lishi haqida qayg`urmoqdalar.

Bunday yangicha his qilish va global qayg`urish FAOL HAYOT TARZI kontseptsiyasini ishlab chiqishga olib keldi. Bu kontseptsiya bo`yicha jismoniy faollik qadrlanadi va kundalik hayotga tadbiiq etilgan.

Ota- onalar ham farzandlari ham farzandlari barkamol hayotga intilgan sari faol hayot tarzini olib borishini istaydi; bilamizki, jismoniy tarbiya sinfi bolalarning tayyorgarlik darajasidan qat`iy nazar ularga ta`sir o`tkazish mumkin bo`lgan joy .

Maktab sharoitida faol hayot tarzi vasitasi sifatida jismoniy tarbiya insonning borlig`ini egallaydi:

✓ jismonan - to`g`ri tanlangan faoliyatda qatnashish darasining yuqoriligi yo`li bilan.

✓ aqlan- yangi bilimlar va kontseptsiyalarni o`rganishda intensivlik va aqlni jamlab ish qilish bilan

✓ ruhan – inson olgan bilimlaridan foydalanayotganda paydo bo`lgan ishonch orqali...

✓ ijtimoiy jihatdan – boshqalar bilan muloqotda va

✓ ma`naviy jihatdan – o`zidan qoniqqanlik va ichki osoyishtalik hissiyotlari orqali.

Faol hayot tarzi bilimlar va malaka oshgani sari o`z-o`ziga hurmat hissi uyg`onib, insonning individual sog`lolashishiga imkon yaratadi. Bunday faol hayot tarzida jismoniy faollik kundalik hayotga tadbiiq etiladi va qadrlanadi.

Faol hayot tarzi maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy printsiplari tamon etaklovchi uch aksiomaga asoslangan:¹⁸

Alohida (individual) yondashish: bunda inson faolligi barcha sabablarga: ish faoliyati, o`yinlar, topshiriqlar va erishilgan yutuqlar, shaxsning sog`lomligi va rivojlanishi, o`zligini ijodiy va madaniy jihatdan ifodalashi, ijtimoiy xamjihatlik kabilarga bog`liqligini nazarda tutadi.

Ijtimoiy jihat : Bu jihat xar bir shaxsda alohida o`z aksini topadi, lekin bunda ijtimoiy normalar va qadriyatlar, resurslar, e`tiborga molik o`quvchilar kabi omillar bizning tanlovimizga ta`sir ko`rsatadi. O`z navbatida tanlovimiz ham shu omillarga ta`sir etadi.

¹⁸ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrcise and social theory.

TSiklyuziv jihat: Bunda biz alohida shaxs yoki gurux sifatida kim ekanligimizni ifodalash usullari nazarda tutiladi. Bunga barcha kanadaliklar jinsi, yoshi, irqi, kelib chiqishi, dini, ijtimoiy-iqtisodiy mavqei va ma'lumotidan qat'iy nazar huquqlidirlar.

Isklyuziv jihat: Bunda biz alohida shaxs yoki gurux sifatida kim ekanligimizni ifodalash usullari nazarda tutiladi. Bunga barcha kanadaliklar jinsi, yoshi, irqi, kelib chiqishi, dini, ijtimoiy – iqtisodiy mavqei va ma'lumotidan qat'iy nazar huquqlidir.

FAOL TURMUSH TARZI – SHAXSIY FAROVONLIK DAN HAM KO'PROQ JIHATLAR DEMAKDIR.

Faol turmush tarzi falsafasi talabalarga o'zaro bog'liq dunyoda kompleks shaxslar sifatida qarash kerakligini ta'kidlaydi. O'z negizi bilan faol turmush tarzi aksiomalariga bog'lanib ketgan jismoniy tarbiya asoslari talabalarga ijtimoiy va ekologik kontekstda yondoshishni nazarda tutadi, bu kontseptsiya shaxsiy sog'lik bilan jamiyat sog'lomligi, qolaversaatrof- muxit va ekologik sog'lomlik orasida bog'liqlikka alohida urg'u beradi. Individual miqyosda jismoniy tarbiya salomatlik va yaxshi kayfiyat garovi sifatida faol turmush tarzini olib borishda o'z- o'zini nazorat qilib, unga ma'suliyatli yondoshishni talab qiladi. Biroq, faol turmush tarzini olib borishda ijtimoiy muxitni ham hisobga olish lozimligini jismoniy tarbiya vositasi bilan o'quvchilarga etkazish lozim.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi talabalar faol va sog'lom turmush tarzini olib borishda shaxsiy mas'uliyatni xis etishi barobarida jamiyat va atrof – muxit salomatlikka ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotganliklarini ham hisobga olishlari lozimligini uqtirishdan iborat. Misol tariqasida maktab xovlisida ochiq havodagi o'yinlarni tashkil etish va shu ritmik harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarni faol turmush tarzi olib borishga undash kabi usullarni aytib o'tish mumkin. O'quv muassasasi ma'muriyati va talabalar jismoniy faollikka ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotgan ijtimoiy va ekologik omillarni o'rganib, tahlil qilishlari lozim.

Jismoniy faollikning ijtimoiylashishi ayollarda ham, erkaklarda ham juda yosh paytidan munosabatlarning differentsiallashishi ya'ni tabaqalashtirilganiga duch kelishganida boshlanadi. Jismoniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlar vositasida o'qituvchilar talabalarni jamiyatda jismoniy faollikka nisbatan adolatsiz munosabatda bo'lish yoki umuman loqayd bo'lish hollariga qarshi bo'lishga undaydi.

Jismoniy tarbiya sohasida biz talabalarga faol turmush tarzini qanday yo'llar bilan olib borish amallarini ishlab chiqishda jamiyatning barcha qatlamlaridagi odamlar kundalik asosda jalb qilinmog'i kerakligini uqtirishimiz kerak.

YOsh kanadaliklarning ancha qismi faol emas - 10-14 yoshdagilar orasida 15% erkaklar va 23% ayollar; 15-19 yoshlilar ichida 10% erkaklar va 30% ayollar. Bundan tashqari 10-14 yoshdagilar orasida 15% erkaklar va 28% ayollar; 15-19 yoshdagilar orasida 16% erkaklar va 30% ayollar o'rtamiyona faollikka ega.¹⁹

Jismoniy tarbiyaning etakchi printsiplari (qoidalari)

Jamiyatimizda jismoniy tarbiyaning va jismoniy faollikning muhimligi haqida adabiyotlardan kelib chiqib yangi o'quv dasturini tahlil qilishda yordam beradigan qator etakchi qoidalar ishlab chiqildi. Avvalambor, bizdagi ta'lim tizimida jismoniy tarbiyaga predmet, ya'ni alohida fan sifatida qaraladi.

Faol turmush tarziga tadbiiq etilgan jismoniy tarbiya.

❖ Jismoniy faollik qadrlanadigan va undan kundalik hayotda foydalaniladigan hayot tarzini olib borishga imkon beradi.

¹⁹ Gyoza Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory.

- ❖ Talabalarning shahsiy ehtiyojlari va qiziqishlaridan kelib chiqqan xolda, ularga individual tanlash imkoni bo`lishi printsipini targ`ib qiladi.
- ❖ Talabalarning barcha jixatlarda rivojlanishi, ularning jismoniy, kognitiv (bilim sohasidagi), ijtimoiy, ruxiy va ma`naviy farovonligiga noyob xissa qo`shadi.
- ❖ Talabalarning shahsiy farovonligi va jamoat farovonligida ahamiyatli bo`lgan tanqidiy fikrlashga asoslangan o`qish jarayonlarini osonlashtiradi.
- ❖ Barcha fuqarolar uchun maqbul sharoitlar rivojida va inson huquqlarini asrashda ahamiyatli bo`lgan shahsiy o`z- o`zini anglashni tarbiyalaydi.
- ❖ Talabaga maxalliy, regional va dunyo miqyosida faol hayot kechirishda, dunyoni to`g`ri anglashda yordam beradi.

Fokusni (ravshanlik nuqtasini) tartibga solish:

Nyufaundlend va Labradorda jismoniy tarbiyaning asl moxiyatini to`g`ri anglashda o`quv dasturlari maqsadga erishish yo`lida sifatli, kundalik jismoniy tarbiya asosiy vosita ekanligini aytib o`tish lozim. Sifatli, kundalik jismoniy tarbiya sharofati bilan maktablarda faol turmush tarzi real voqelikka aylandi. Kundalik jismoniy tarbiya hayot tarzini sog`lomlashtirishdagi yo`nalish va bilimlarni kengaytirishda muxim bo`lgan hayotiy tajribalar asosiga qurilgan. Jamiyatda inson hayotini ijobiy tomonga o`zgartirishda jismoniy tarbiya etakchi ro`l o`ynaydi va shu sabab jamiyat salomatlik va hayot sifatini yaxshilashda jismoniy faollikka alohida ahamiyat bermoqda.

Kundalik sifatli jismoniy tarbiya (QDPE) talabalar uchun butun o`quv yili davomida kundalik asosdagi jismoniy faollik va va o`quv bo`yicha rejalashtirilgan dasturdir. ²⁰

Sifatli kundalik jismoniy – ta`limiy dasturlar:

- Butun o`quv yili davomida talabalarga rejalashtirilgan, muvozanatlashtirilgan holda bilim beradi va ta`lim jarayonining ajralmas, muhim qismi hisoblanadi.
- O`z kasbining fidokorlari bo`lgan adolatli, bilimli jismoniy tarbiya o`qituvchilari mazkur dasturlar yordamida ish olib boradi. Faol turmush tarzi maktabini rivojlantirishda jismoniy tarbiya mutahassislari ³ metodist hisoblanadi. O`qituvchilarni kasbiy tayyorlash, malakasini oshirish, o`quv dasturlarini moslashtirish va modifikatsiya qilish yo`llari bilan barcha o`qituvchilar harakatning uch jihati borasida mustahkam bilimlar oladi:
 - talabaga yo`naltirilgan individual pedagogika;
 - barcha talabalarning qobiliyati, qiziqishlari va ehtiyojlarini qondirishda bilimlarning keng ko`lamligi;
 - harakat bilan bog`langan fitnes va sog`lomlashtirish fitnesi;
 - qoidali turli o`yinlar, ijobiy natija;
 - qoidali turli o`yinlar, ijobiy natija;
 - kunduzgi va sirtqi dasturlar yordamida dam olish, raqobat imkoniyatlari;
 - ekologik va ijtimoiy ma`lumotli bo`lish;
 - o`quv yilidan so`ng va kelajakda jismoniy faollikni olib borishda talabalarning imkoniyatlari;
 - ota- onalar va ma`muriyatning yordami;
 - haftalik jadval bo`yicha 150 minut yoki ko`proq o`quv vaqti;
 - jixozlar va mehnat sharoitining meyorda bo`lishi;

Talabalarning faol turmush tarzida jismoniy tarbiya o`z maqsadiga erishishida, bilim oluvchilar ongli ravishdagi ta`limga jalb qilinishlari kerak. Agar faol turmush tarzi

²⁰ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory.

maktablari talabalar uchun bo'lsa, ularning o'zini ham bunday maktablarni yaratishga jalb qilinishi va talabalarning kelajak hayotida bu xol qo'l kelishi kerak.

Maxsus tayyorlangan jismoniy tarbiya o'qituvchisi, odatda jismoniy tarbiya sohasida "mutahassis" deyiladi.

Biz eski, oddiy usulda emas, balki yangicha zamonaviy, ishonarli usulda dars berishlari tarafdorimiz.

Kanada kunduzgi dam olish assotsiatsiyasi (CIRA) tomonidan tadbqiq qilingan talabaning etakchilik hususiyatlarini rivojlantirish dasturida ham samarador usullarni topishimiz mumkin.

Bu dastur Kanada Salomatlik, Jismoniy tarbiya, Hordiq va raqs assotsiatsiyasi (CAHPERD) tomonidan kiritilgan sifatli kundalik jismoniy tarbiyani to'ldiradi. QDPE ni aniqlashtirishda, bizning maktablar CAHPERD – CIRA ni boshqa faol hayot maktablari bilan hamkorlikka chaqirishlari lozim.²¹

Faol turmush tarzi maktablari va uyushmalari tashkil etish.

Faol turmush tarzi maktablari sog'lomlikni tadbqiq etuvchi uyushmalarning bir qismi bo'lib ularning tarkibiga:

➤ jismoniy faollik shaxsiy va ijtimoiy farovonligi yaxshilanayotganini ta'kidlayotgan maktab va jamoat a'zolari.

➤ faol turmush tarzini maktab va jamoat faoliyatining barcha jihatlariga tadbqiq etuvchi maktab yoki jamoat a'zolari

➤ faol, sog'lom ta'lim va ishchi muxitni yaratishda birlashgan va hamkor bhlgan maktab va jamoat a'zolari.

➤ Barcha maktab va jamoalarda faol turmush tarzini madaniy belgi sifatida yaratishga harakat qilayotgan soha.

➤ Akademik, iqtisodiy va ijtimoiy farovonlikni qadrlaydigan, sifatli kundalik jismoniy tarbiya va faol turmush tarzini bog'langan xolda olib boradigan Nyufoundlend va Labrador model' sifatida.

Bitiruvchilarning asosiy tayyorgarligida jismoniy tarbiyaning hissasi.

Bitiruvchilarga ta'lim berish o'quv dasturining barcha sohalarini o'z ichiga oladi:

1) Badiiy ifoda

Bitiruvchilar san'atning har xil turlariga tanqidiy fikrda bo'lish imkoniyatiga ega bo'lgan holda o'zligini san'at orqali ifoda qila oladilar.

2) Fuqarolarning huquq va majburiyatlari

Bitiruvchilar mahalliy va global miqyosda ijtimoiy, madaniy, iqtisodiy va ekologik jixatlarning o'zaro bog'liqligini baholash imkoniyatiga ega.

3) Kommunikatsiya (aloqa)lar

Bitiruvchilar eshitish, ko'rish rejimlaridan, og'zaki nutq, ma'lum tilda va tillarda o'qish va yozishdan, matematik belgi, ilmiy kontseptsiyalardan fikrlash, o'qish va muomala qilishda foydalanish imkoniyatiga ega.

4) SHaxs sifatida rivojlanish

Bitiruvchilarning o'qishni davom ettirish bilan birga faol, sog'lom turmush tarzini olib borishga imkoniyatlari bor.

5) Muammolarni hal qilish.

Bitiruvchilar keng ko`lamdagi muammolarni hal qilishda zarur bo`lgan strategiya va jarayonlardan tilshunoslik, matematik va ilmiy kontseptsiyalarga asoslangan holda foydalanish imkoniyatiga ega.

6) Ma'naviy va ruhan rivojlanish.

Bitiruvchilar ma'naviy qadriyatlar va etika normalarining vujudga kelishiga ishonchlarini ko`rsatish imkoniyatiga ega.

Jismoniy tarbiya harakat ichida, harakat haqida va harakat vositasida olib boriladigan fan sifatida bitiruvchilarning tayyorgarligiga kuyidagicha ta'sir o`tkazadi:

SHaxs sifatida rivojlanish.

Bitiruvchilar kuydagi imkoniyatlarga ega, misol uchun :

- jismoniy faollikka nisbatan qat'iy qarorda bo`lish va bu qarorlar uchun mas'ul bo`lish;
- harakatni mustaqil ravishdv va guruhlarda izchillik bilan o`rganish;
- inson salomatligi va faol turmush tarzi o`rtasidagi o`zaro bog`liqlikni anglashni namoyon qilish;
- faol turmush tarzining inson mavqei oshishidagi turli imkoniyatlarni ko`ra bilish;
- shaxslararo munosabatlarda etakchilik hususiyatlarini faol turmush tarzi dasturlari bilan bog`liq holda ko`rsatish;
- faol turmush tarziga nisbatan shaxsiy global muammolarga tanqidiy yondashish.

Fuqaroning huquq va majburiyatlari.

Bitiruvchilar imkoniyatlari:

- o`yin vaziyatlarida qo`llaniladigan adolatli qoida va printsiplarni qo`llagan holda jamiyatda ham qonun – qoidalarning muhimligini tushunib etganlikni namoyon qilish;
- barqaror rivojlanish va uning atrof- muhitga ta`sirini anglaganlikni namoyon etish;
- guruxda hamkorlik bilimlarini ko`rsatish;
- ijtimoiy o`zaro bog`liqlikning zarurligini anglash va ko`rsatish;

Kommunikatsiya (aloqa yo`llari)

Bitiruvchilar imkoniyatlari:

- harakatga nisbatan o`z g`oyalari, bilimlari, qarashlari va hissiyotlarini ko`rsatish, tahlil qilish, o`rganish;
- gurux tadbirlari va o`yinlarda so`zlar, raqamlar, belgilar, jadval va diagrammalar vositasida ko`rsatilgan fakt va bog`liqlikni anglashni namoyon etish;
- salomatlik va faol turmush tarzi haqida ma`lumotga ega bo`lish, ishlab chiqish, baholash, ma`lumot almashish imkoni;
- turli auditoriyalar uchun axborot va qo`llanmalarni aniq, matiqan lo`nda, ravshan holda ko`rsatish;
- ma`lumotlarni kundalik tushunarli tilda izohlash va baxolash, turli ommaviy axborot vositalari vositasida olinayotgan ma`lumotlarga tahliliy- tanqidiy munosabatda bo`lish;

Muammolarni xal etish.

Bitiruvchilar imkoniyatlari:

- harakat muammolarini aniqlash, ta`riflash va ifodalash;
- harakat muammolarini hal qilishda avvaldan g`oya va fikrlarni individual yoki hamkorlikda ta`riflash;
- faol turmushga taaluqli qarorlarning asosli bo`lishi uchun barcha ma`lumotlarni olish va ishlab chiqishda tanqidiy yondoshish;
- muammolarni xal qilishda turli strategiyalardan ijodiy yondashgan holda foydalanish;
- tahmin va farazlarni tekshirish;
- savollar berish, shaxslararo munosabatlarga amal qilish, hulosalar chiqarish;
- faol turmushga taaluqli turli nuqtai- nazarlarni aniqlab, ta`riflab berish, faktlarni fikrlardan ajrata olish.

Badiiy ifoda

Bitiruvchilar imkoniyatlari:

- g`oyalar, qarashlar va xissiyotlarni ifoda qilishvositasi sifatida turli xarakatlardan foydalanish;
- kundalik hayotdagi rang- baranglik , madaniy o`ziga hoslik va iqtisodda harakatning muhimligini tushunib etishni ko`rsatish.
- Boshqa insonlarning hojalari, qarashlari va xissiyotlarini harakatning turli ko`rinishlarida anglash;
- Sport zallari,ochiq havodagi dam olish olish ob`ektlari kabi madaniy resurslarning axamiyatini tushunishni namoyon etish;

Texnologik savodxonlik Bitiruvchilar imkoniyatlari:

- Salomatlik va faol turmush tarziga ishlab chiqilayotgan va mavjud bo'lgan texnologiyalarni tushunib chiqish va ulardan foydalana bilishni namoyon etish;
- Turli manbaalar va texnologiyalardan foydalangan holda faol turmushga taaluqli bo'lgan ahborotlarni topish, baholash, moslashtirish va vujudga keltirish;
- Texnologiyalarning sog'lom va faol turmushga ta'sirini anglashni namoyon etish;
- Mahalliy va shaxsiy - global jihatlarda texnologiyalardan foydalanishda etika masalalarini tushuna bilish;

Ma'naviy va ruhan rivojlanish. Bitiruvchilar imkoniyatlari:

- O'yin vaziyatida etika qoidalariga rioya qilish- jamiyat uchun ijobiy holatligini anglash;
- Faol turmushning dunyoda tinchlik bo'lishiga, ijtimoiy adolat, inson hayotining muqaddsligini va unda inson qadr- qimmatini hurmat qilish kabi jihatlar bilan bog'liq ekanligini anglash;
- O'z manfaatlaridan tashqari boshqalar manfaatini ham o'ylashlozimligini tushunishni namoyon etish;

Mazkur dastur talabalar dunyoga tanqidiy nuqtai- nazarda qarashga o'rgatadigan ta'lim asoslariga tayangan holda tayyorgarlik ko'rishlariga qaratilgan. Talabalar shuni tushunishlari lozimki, ijtimoiy dunyo tarixiy, madaniy bilimlar asosida qurilgan bo'lib, ularning hayotdagi shaxsiy tajribalari bilan uzviy bog'langan. SHahs sifatida o'sish jarayonida talabalar shaxsiy global miqyosda o'z hayotlaridagi ijtimoiy sharoitlarni yaratish va o'zgartirishlarda faol ishtirokchilarga aylanadilar. Ta'lim metodikasi muloqot va fikr yuritishga undaydi va harakat imkonini beradi.

Mazkur kontekstda ko'rib chiqilayotgan rasmiy ta'limning maqsadi yanada yaxshiroq jamiyat qurishda talabalarning⁴ o'zlariga va atrofga tanqidiy nuqtai – nazar bilan qarashlariga yordam berish.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy kontseptsiya bo'lib, unda "madaniy tanlov maqsad va vazifalarning aniq va noaniq ma'nolarini o'z ichiga oladi."²²

JISMONIY TARBIYADAN INSON HAYOTINING TURLI DAVRLARDA FOYDALANISHNING ILMIY AMALIY ASOSLARI.

Mazkur bo'limda Jismoniy tarbiyani maqsadga muvofiq ravishda qo'llash masalasi "yosh jihatidan" ko'riladi. SHu bilan birga insonning faoliyat davomida shart-sharoitlarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan xususiyatlari xarakterlanadi.

SHunday qilib, Sport pedagogik mahoratini oshirish kursi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni kasb ta'limotining bazasiga kiruvchi kengaytirilgan bilimlar majmuasini o'z ichiga oladi. U bo'lg'usi jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassisga kasb faoliyati mazmunini to'liq tushunishga imkoniyat yaratadi, dunyo qarashini kengaytiradi, jismoniy tarbiya sohasidagi boshqa ishchilarini umumiy ishlari bilan bog'laydi va shu bilan birga mutaxassis egallashi zarur bo'lgan keng kasbga yo'naltirilgan dunyo qarashni shakllantirishga yordam beradi.

²² Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrcise and social theory.

U yoki bu kasb egalari o'zaro muloqot davomida o'z kasbi va hunariga oid ma'lum tushunchalar va iboralardan foydalanadilar. Fanning ma'lum sohasini o'rganish va uni o'zlashtirish ana shu etakchi tushunchalarning mazmuniga bog'liq. Ularning mazmuni vahajmini aniqlamay turib, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ko'pdan-ko'p hodisalari va masalalarini to'g'ri tushunib olish qiyinlashadi, jismoniy tarbiya nazariyasi fanini muvaffaqiyatli egallash murakkablashadi.

Jismoniy rivojlanish - inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi – tashqi ko'rinishini va xarakter faoliyatining o'zgarishi jarayonidir.

Rivojlanish davri uch fazaga ajratiladi: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismi imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning oboektiv qonunlariga – organizm, uning yashash sharoitlari birligi qonuniga, xizmati, tuzilishining o'zgarishlarni bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekinlik bilan miqdor va sifat o'zgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga bo'ysunadi. Boshqacha aytganda jismoniy rivojlanish oboektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

YUqoridagilarni o'quvchilarga qo'llaganimizda, o'qish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishni hisobga olishga to'g'ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nasldan-naslga o'tadigan tabiiy hayotiy kuchlar, inson jismining qobiliyatlari ham jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuningdek yuqori natijalarga erishish har qaysi shug'ullanuvchi (individ) uchun nasib bo'lavermasligini, ammo har qanday shaxs o'z organizmining jismonan rivojlanishiga sidqidildan tizimli maqsadga muvofiq ravishda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobiy ta'sir eta olishligini e'tirof etish lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu inson badanining a'zolarini bichimini o'lchami bo'lib, shug'ullanuvchilarni yoki individning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlar tarzida ro'yxatga olinadi.

Jismoniy rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyatlari turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanish – jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishini hal qiluvchi omilidir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhimdir.

Jismoniy rivojlanishga erishish uchun «**jismoniy tarbiya**» deb atalmish maxsus yo'naltirilgan va tashkil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Mana shu ta'rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi ta'kidlab o'tilgan.

Jismoniy tarbiyaga oid bo'lgan o'ziga xoslikning tarkibida ikkita alohida maonoga ega bo'lgan «jismoniy bilim (o'rgatish, tushuntirish, ko'rsatish, takrorlash, mustaxkamlash)» va «jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik)» deb atalgan tushuncha yotadi.

«**Jismoniy bilim**» termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit «o'z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.

Pestalotsii bolalarning «vujudini tarbiyalash»ni astoydil yoqlab chiqqan P.F.Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan maonosi deb tushuntirgan. Lekin Lesgaftning jismoniy tarbiya haqidagi taolimotning asosiy g'oyasi tom maonodagi jismoniy ta'lim g'oyasi edi.

P.F.Lesgaft jismoniy tarbiya jarayonida bolalar «ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni o'zaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni, to'siqlarga moslashtirishni, bu to'siqlarni iloji boricha chaqqonlik va qat'iyat bilan o'tishni (engishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda eng ko'p jismoniy ish qilishni, yohud ko'rkam va g'ayrat bilan harakat qilishni o'rganishlari kerak, deb hisoblardi. Bu erda gap, bir tomondan, to'g'ri harakat ko'nikmalarini hosil qilish haqida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda, ko'nikmalardan hayotiy vaziyatning tasavvur hamda mahoratni qaror toptirish haqida bormoqda.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog'langan. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotaba bajarib uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o'sha yugurish mashqlarini katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, hattoki shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emotsiyasiga (his tuyg'usiga), irodasiga, axloqining namoyon bo'lishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bo'lgan sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaviy, ta'limiy vazifalarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qo'yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada jismoniy rivojlanish qonunlari, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlaridan foydalanishi, xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsata olishligidadir.

Jismoniy tayyorgarlik – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko'nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta'sir ko'rsatish bo'yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.

Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana shu yo'nalish asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyor-garligidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiyharakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha bosqichlarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy sog'lomlashtirish ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi – bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo`naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo`lgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yo`naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo`llanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muhit ta'sirining zararli omillariga qarshilik ko`rsatishni yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum darajada shartli bo`lib, ikkala yo`nalishi ham bir-birini to`ldiradi.

Sport tayyorgarligi jismoniy tarbiyada maxsus yo`nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.

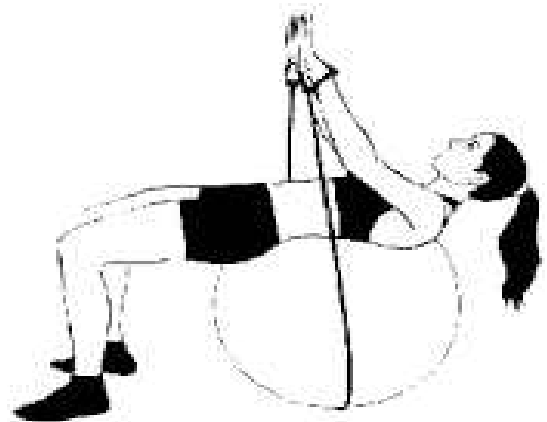
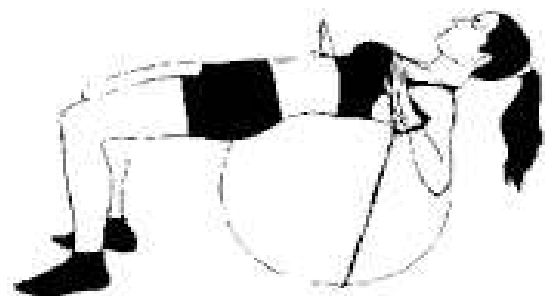
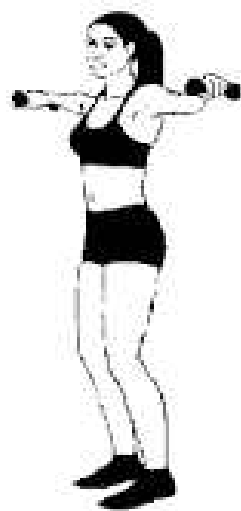
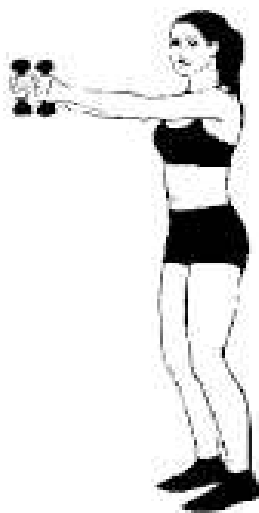
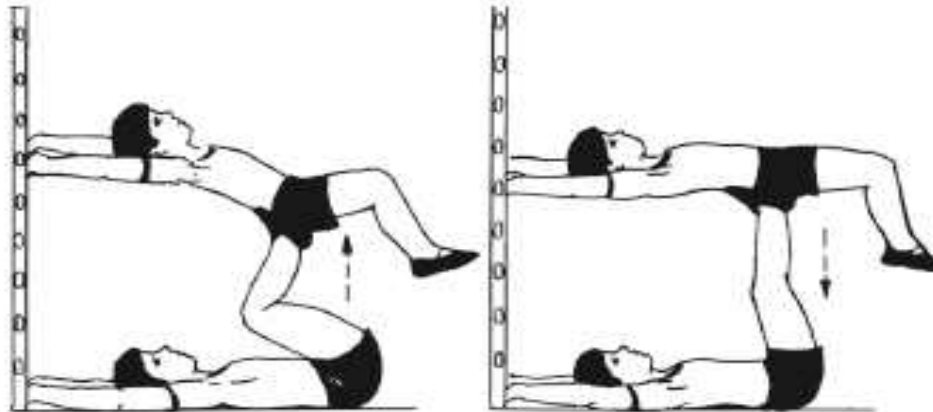
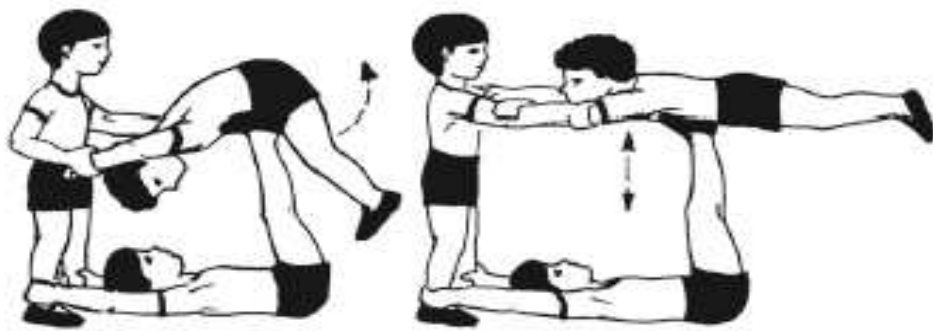
Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funktsional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog`liq bo`lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasiga aylanadi. Jismoniy tarbiyaga mo`ljal sifatida juda keng qo`lamda qo`llaniladi.²³

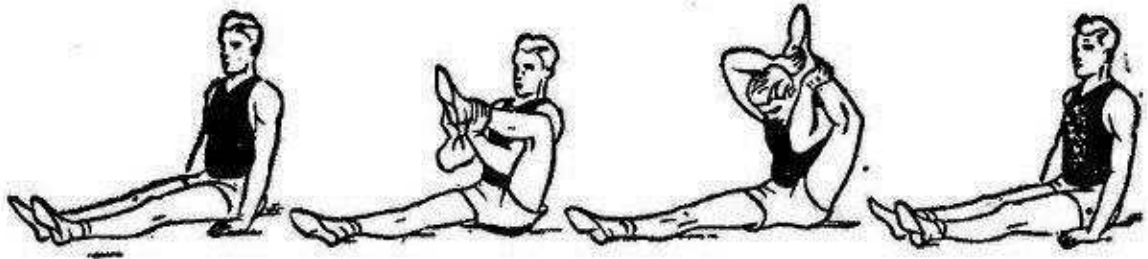
Jismoniy tarbiya harakati – ijtimoiy yo`nalish bo`lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, Jismoniy tarbiya boyliklarini ishlatish va ko`paytirishga qaratilgan faoliyatdir.

Jismoniy kamolot – bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalardagi talablarga javob bera oladgan individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko`rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog`ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo`ladi.

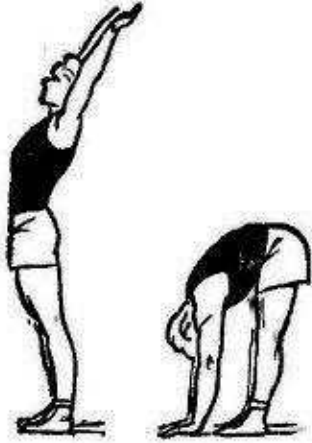
© Adabiyotlar

4. Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrcise and cocial theory.
5. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev va b. T.2005 y.
6. R.S.Salomov va b. "Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligiga kirish". T. 1990 y.

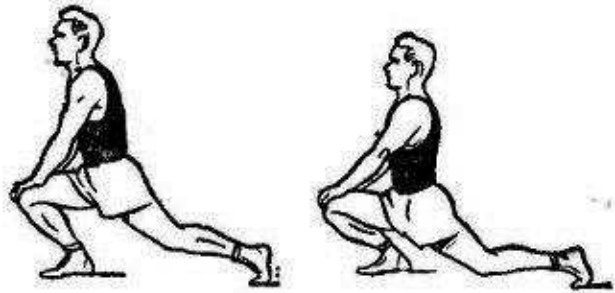




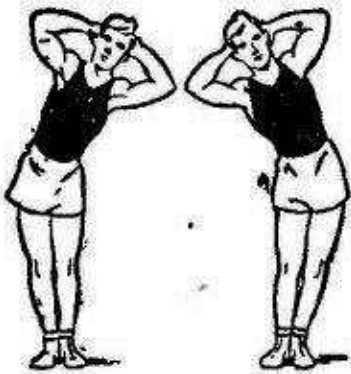
8



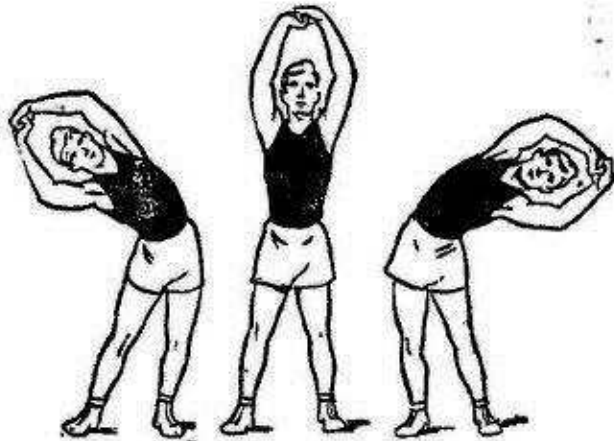
9



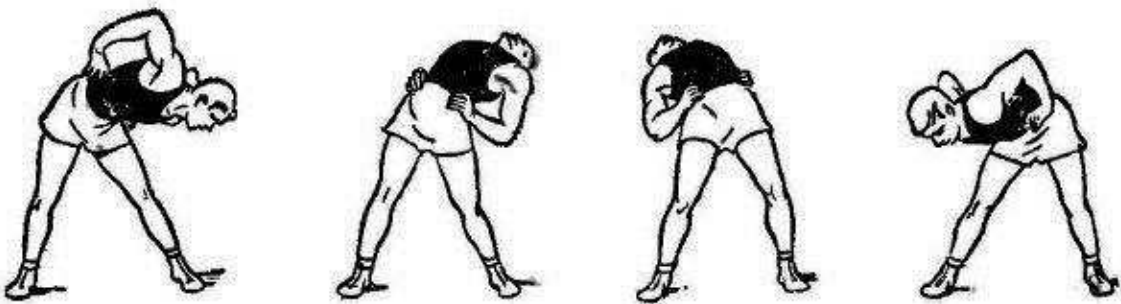
10



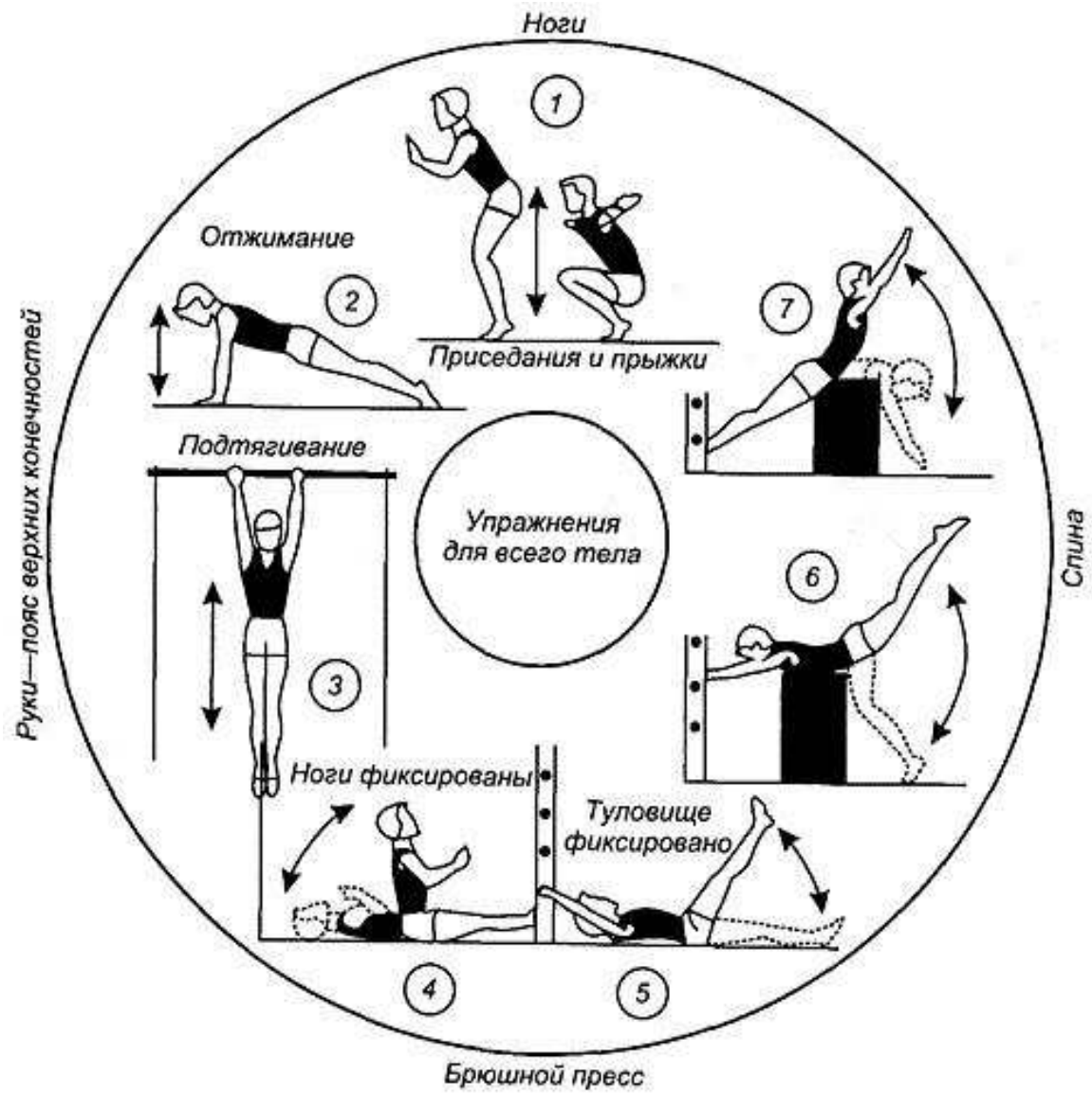
11



12

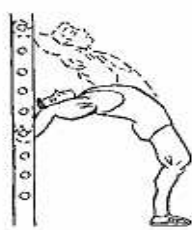


13

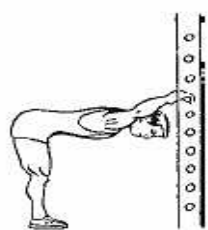




1



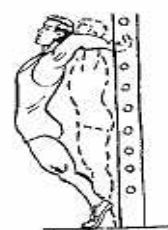
2



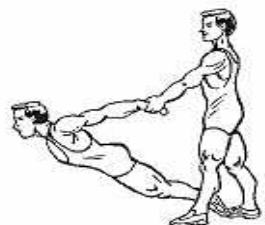
3



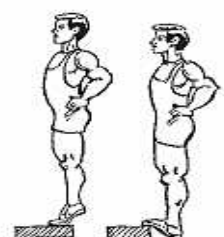
4



5



6



7



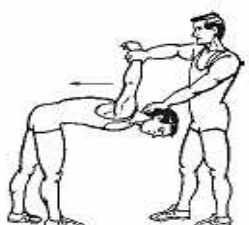
8



9



10



11



12



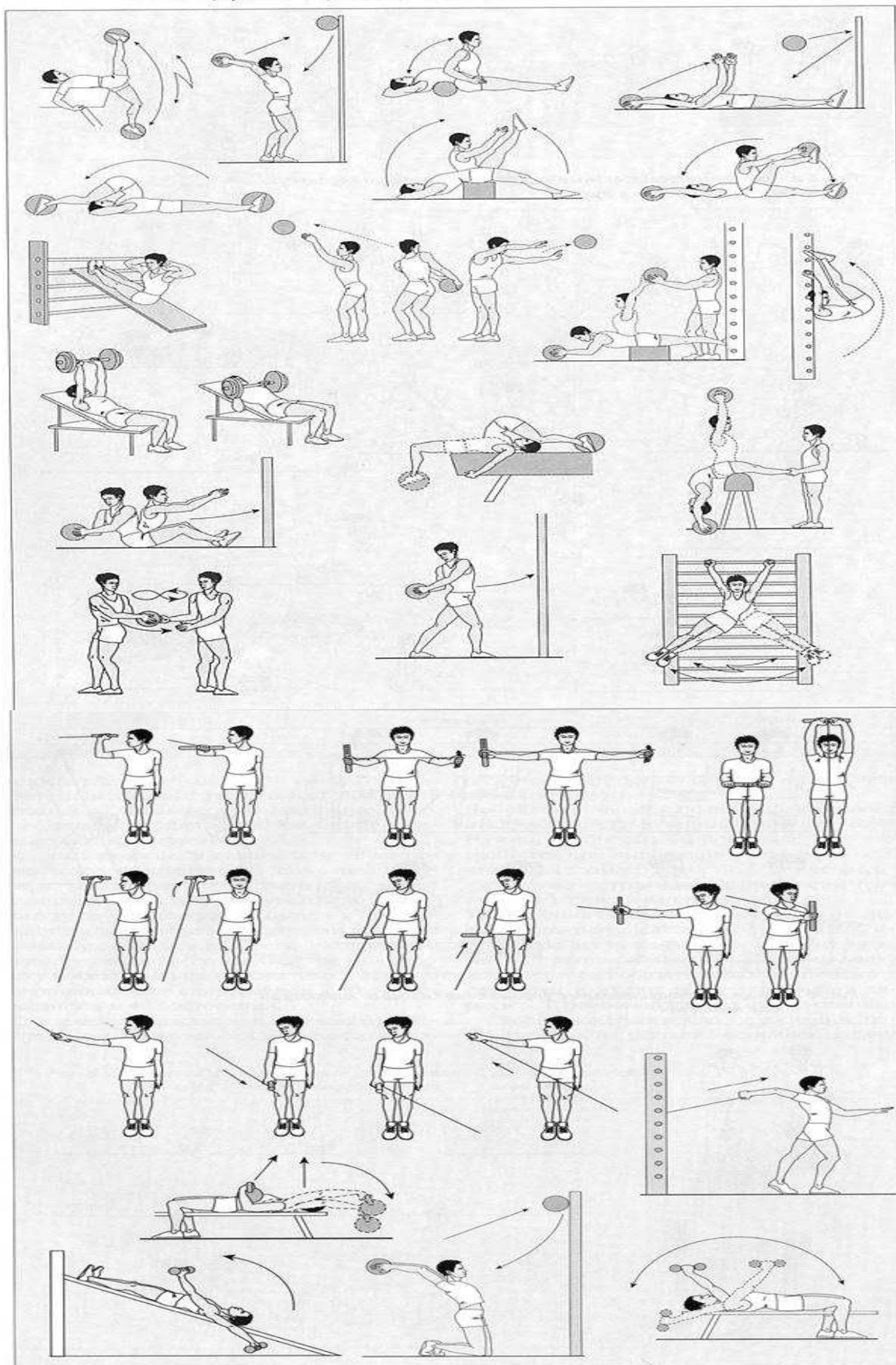
13

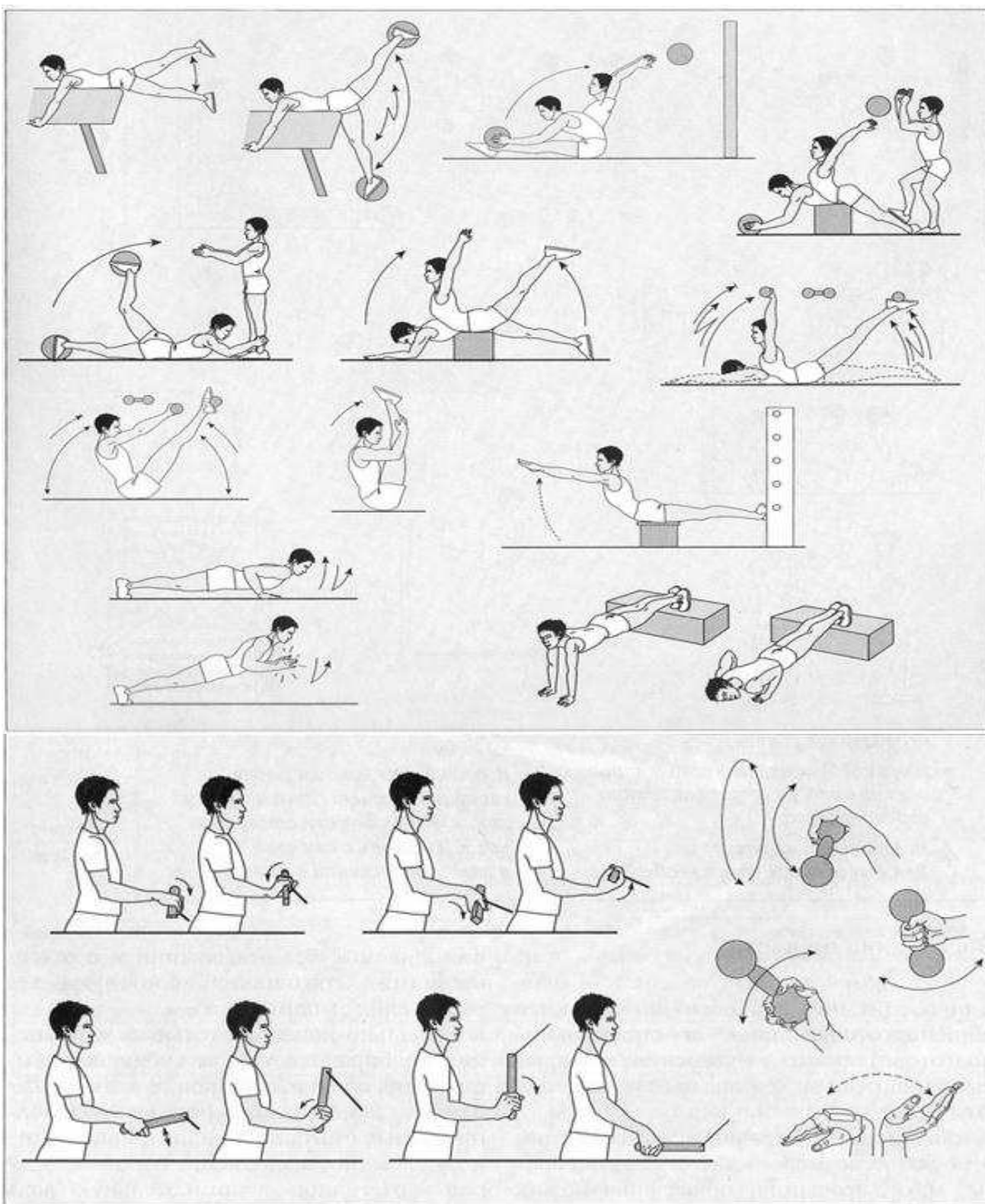


14



15





Tayanib sakrash mashqlari, yakkacho`pda mashqlarini o`rgatish.

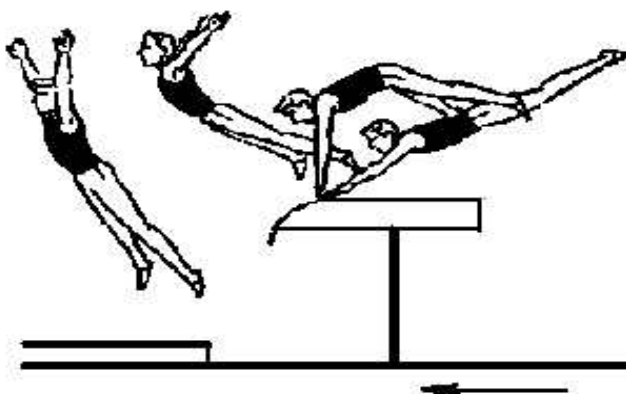
Darsni maqsadi: sakrash oyoqlarni bukib va kerib, yakkacho`pda burilish va muvozanat mashqlarini o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

1. Otdan oyoqlarni kerib sakrab o`tish; o`zunasiga qo`yilgan ot ustidan bir oyoqda depsinib burchak hosil qilib sakrash.
2. Yakkacho`pda – oyoq uchida yurish, burilib muvozanat saqlash, sakrab tushish.
3. O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

Otdan yoki sakrash stolidan oyoqlarni kerib sakrash

Bajarish texnikasi. Berilgan sakrashni bajarish texnikasidan ko`ndalang otdan oyoqlarni kerib sakrashni bajarish texnikasidan ozgina farq qiladi. Ammo, o`zun otdan oyoqlarni ochib sakrashni bajarish uchun tez yugurish, ko`prikdan o`yoqlarda va asbobdan qo`llarda kuchli itarilish talab qilinadi. Agar oyoq panjalari yelka darajasidan yuqori ko`tarilsa, bu mashq yaxshi bajarilgan hisoblanadi.



O`rgatish ketma-ketligi.

Sakrashni o`zlashtirish uchun, ko`ndalang xaridan oyoqlarni ochib sakrashni o`rganish paytidagi hamma yordamchi mashqlarni qo`llash mumkin, keyin quyidagi mashqlarni takrorlash lozim.

1. Ko`ndalang xaridan oyoqlarni ochib sakrash, ko`prikdan xarigacha masofani asta-sekin ko`paytirib.
2. O`zun qo`yilgan xaridan oyoqlarni ochib sakrash.
3. Shuning o`zi, faqat ko`prikni xarida 1 m masofaga surib bajarish.
4. Shuning o`zi, faqat ko`prik va xari orasidan arqon tortish.
5. O`zun otdan oyoqlarni ochib sakrash.

Ayrim o`quvchilar uchun, o`zun otdan oshib o`tish biroz qiyinchilik tug`diradi: otning o`zoqdagi qismidan oshib o`ta olmaslikdan, qo`llarda itarilgandan so`ng otga tegib ketish yoki unga yiqilib tushishdan qo`rqadilar. Bunday ruhiy to`siqni yo`qotish maqsadida quyidagi vazifalarni qo`llash mumkin:

1. 1-2 qadamdan yugurib otga yoki sakrash stoliga sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish (to`g`ri va tarang qo`llarga tayanib, o`tirmasdan oyoqlarni ochib turish). Biroz tayanchda ushlanib qolib, oyoqlarni ochib yumshoq o`tirishga o`tish.

2. Asta-sekin yugurish tezligini va o`zunligini oshirib, otning o`zoq qismidan 20-25 sm gacha masofaga etguncha, qo`llarni qo`yib, sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish. O`quvchini yelka tagidan ikki tomonlama ushlab yordam berish ham mumkin. O`quvchi oyoqlarini ochib tayanishni bajarishni o`rganib olgandan so`ng keyingi vazifa beriladi.

3. Otning oldi qismida o`tirishdan, so`ng yarim o`tiridan, otning o`zoq qismiga oyoqlarni ochib sakrab tushishni bajarish. Oldin qo`llar otning eng qirra qismiga qo`yib, asta-sekin qirradan 15-20 sm masofaga qo`llarda itarilishni o`rganish lozim. Bu mashqlarni ishonchli bajarishga o`rganilgandan keyin butunlay oyoqlarni ochib sakrashga o`tish mumkin.

Xatolar.

1. Nisbatan past siltanish (ko`prikdan ko`tarilgandan so`ng oyoqlar ot tanasidan yuqori ko`tarilmasa).

2. O`z ostiga qo`llarda itarilish (qo`llarda to`xtatuvchi itarilish o`rniga egiluvchi itarilish hosil bo`ladi).

3. Qo`llarda itarilgandan so`ng uchish paytida tananing tos-son bo`g`imlarida yoyilish yo`qligi.

4. Tos-son bo`g`imlarida yoyilish faqatgina yelkani ko`tarilishi hisobiga amalga oshirilishi, oyoqlar esa oldinga harakatlanishdan to`xtamasligi qo`nish paytida yelkalarni orqaga tushib ketishiga olib keladi.

5. Yaqin qo`nish (1,5 m kam bo`lmasligi kerak).

Extiyotlash va yordam. Qo`nish joyini yon tomonida turib, bir qo`l bilan tirsakdan balandroqdan, ikkinchisi bilan zaruriyat bo`lganda ko`krakdan ushlab yordam beriladi. To`liq o`rganilguncha o`qituvchining o`zi yordam berib turishi maqsadaga muvofiq.

Yon tomondan yugurib kelib otdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib burchak sakrash

Bajarish texnikasi. Bunday sakrashni amalga oshirish uchun ko`prik otning yaqin qismiga biroz burchak ostida (salkam parallel) yonboshiga qo`yiladi.

Qisqa masofadan yugurib kelib, o`ngga burchak sakrashni bajarishda o`ng oyoqda siltanib, o`ng qo`lda otning tanasiga tayanish va chap oyoqda ko`prikdan itariladi. Asbob ustida oyoqlarni birlashtirish va chap qo`l o`ng qo`lning yoniga qo`yiladi. SHundan keyin o`ng qo`lni qo`yib yuborib, chap qo`lga tayanishni davom ettirib otga chap yon bilan qo`nish. Chapga sakrashni amalga oshirish uchun hammasini aksincha bajariladi.

O`rgatish ketma-ketligi.

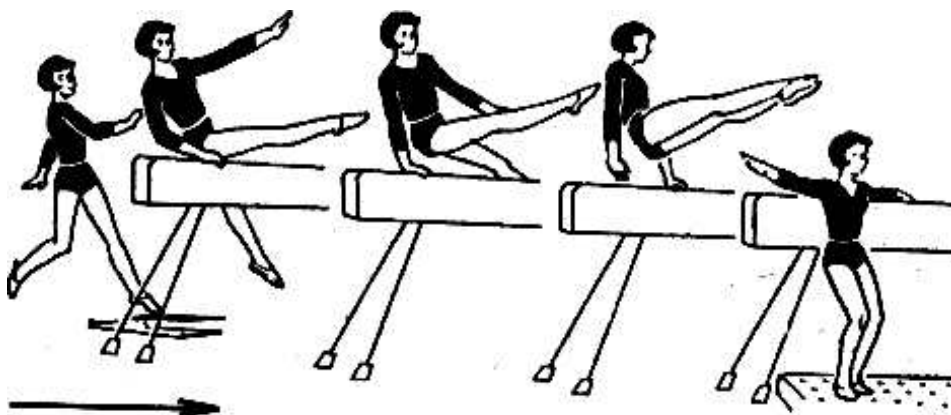
1. Gimnastika o`rindig`idan qdamlab oshib o`tish usulida sakrash.

2. Otning ustida o`ng songa o`tirib qo`llar bilan orqadan tayanish va oyoqlarda oldinga-o`ngga siltanib, asbobdan sakrab tushish, otga chap yon bilan qo`nish.

3. Oyoqlarni ochib otga ko`ndalang o`tirib, qo`llar bilan uning tanasiga tayanish va oyoqlarda siltanib o`ngga burchak sakrab tushish, otga chap yon bilan qo`nish.

4. Otga o`ng yon bilan ko`prikda turishdan o`ng oyoqda siltanib va chap oyoqda itarilib otning ustiga orqadan tayanib o`tirish, o`ng tomonga oyoqlarni tushirib sakrab tushish, otga chap yon bilan qo`nish.

5. Qisqa masofadan yugurib kelib, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib o`ngga (chapga) burchak sakrash.



Xatolar.

1. Asbob ustida oyoqlar birlashmaydi.

2. Asbob ustidagi tosning juda past holati.

3. Qo`llar tayanchga parallel qo`yilmasa.

Extiyotlash va yordam. Qo`nish joyida asbobning yon tomonida turib, bir qo`lda yelka orqasidan, ikkinchisi bilan beldan ushlab yordam beriladi.

Turnikda, akrobatika, yakkacho`pda mashqlar o`rgatish.

Darsni maqsadi: turnikda, akrobatika, yakkacho`pda mashqlarni bajarish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

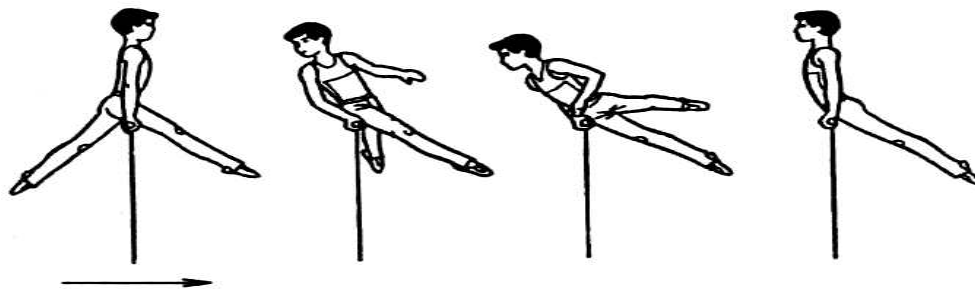
1. Turnikda - to`ntarilib ko`tarilish, tebranib sakrab tushish. Osilib tebranish, oldinga siltanib qo`nish.

2. Akrobatika mashqlari - to`ntarilishlar joyidan va yugurib kelib chapga, o`ngga. Kuraklarda, boshda va qo`llarda, bir oyoqni siltab, boshqasi bilan depsinib qo`llarda tik turishlar.

3. Yakkacho`pda - qo`llarni harakatlantirib yurish, oyoqlar uchida burilishlar, bir oyoqda muvozanat saqlash.

O`ng (chap) bilan oyoqlarni ochib tayanishdan chap (o`ng) oyoqni oldinga o`tkazib orqaga burilib tayanish

Bajarish texnikasi. O`ng (chap) qo`lni o`tkazib pastdan ushlab va tana og`irligini shu qo`lga o`tkazish. Ketma-ket boshni, yelkani, tana va oyoqni burilish tomonga burib, songa va qo`llarga tayanib, chap (o`ng) qo`lni chap (o`ng) oyoqda oldinga siltanib o`tish bilan bir vaqtda tushirib, orqaga burilib tayanishni yakunlash.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika tayog`ida burilishni aks ettirish.

2. Gimnastik o`rindiqda o`ng bilan oyoqlarni ochib tayanishdan, chapga oldinga siltanib o`tish bilan orqaga burilib tayanib yotish (qo`llar o`rindiqda, oyoqlar polda).

3. Past turnikda, o`ng bilan oyoqlarni ochib tayanishdan, chapda siltanib o`tish bilan orqaga burilib tayanish.

4. Shuning o`zi o`rta va baland turnikda.

Xatolar.

1. Burilishni bajarishda oyoqlarni bo`shashishi va tushib ketishi.

2. Oldinga siltanib o`tishni bajaruvchi oyoqning buqilishi.

Extiyotlash va yordam. Atrofida orqaga burilish bajariladigan oyoq panjalaridan ushlab yordam beradi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Osilishdan kuch bilan ko`tarilib tayanish – 3,0 b.

2. O`ngda siltanib o`tib o`ng bilan oyoqlarni ochib tayanish – 0,5 b.

3. Chap oyoqda oldinga siltanib o`tish bilan o`ngga aylanib orqaga burilib tayanish – 1,0 b.

4. Osilishga tushish va kuch bilan ko`tarilib to`ntarilib tayanish – 3,0 b.

5. Oldinga bukilib osilishga tushish va orqaga siltanish – 0,5 b.

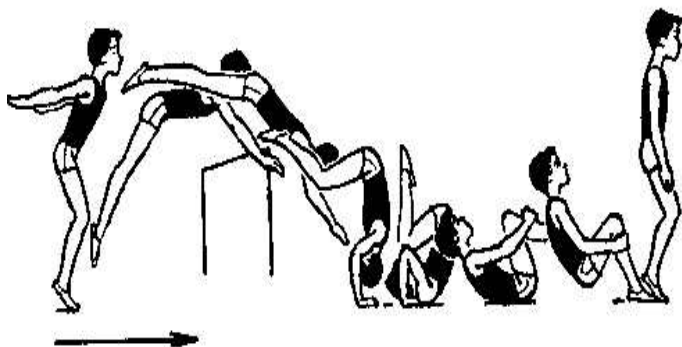
6. Oldinga siltanish va orqaga siltanish bilan 90° ga burilib sakrab tushish – 2,0 b.

Bukilib-yozilib tebranish va yoy shaklida siltanish — yetarli ko`lamda tebranishni ta`minlaydigan harakatlardir.

Balandligi 90 sm bo`lgan to`siqdan sakrab o`mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. O`mbaloq oshish, uch qadamdan yugurib o`mbaloq oshishni bajarishga o`xshash, lekin uchish fazasi balandligi asta-sekin oshib boradi, shu bilan birga yugurish tezligi va o`zunligi ham oshadi.

O`rgatish ketma-ketligi.



ag`darilgan matdan foydalanish mumkin).

Xatolar.

To`siqlarsiz sakrab o`mbaloq oshishdagi kabi xatolar. Bu elementni bajarish xavfiligi va o`quvchi-talabalar jarohat olishlari mumkinligini hisobga olib, joyda sakrab o`mbaloq oshishni o`zlashtirmaganlar, bu mashqni bajarishlariga yo`l qo`yilmaydi.

1. Tayanib cho`qqayishdan, oldinga o`zun o`mbaloq oshishni takrorlash.

2. Joydan sakrab o`mbaloq oshish.

3. Asta-sekin balandlikni 50-70 sm gacha ko`tarib, 2-3 qadam yugurib sakrab o`mbaloq oshish.

4. Yugurib balandligi 90 sm to`siqdan sakrab o`mbaloq oshish (to`siq sifatida tortilgan arqon va

Akrobatika mashqlaridan to`ntarilish va tik turish mashqlarini o`rgatish.

Darsni maqsadi: akrobatika mashqlarni chapga va o`ngga to`ntarilish o`rgatish kuraklarda, boshda va qo`llarda tik turishni.

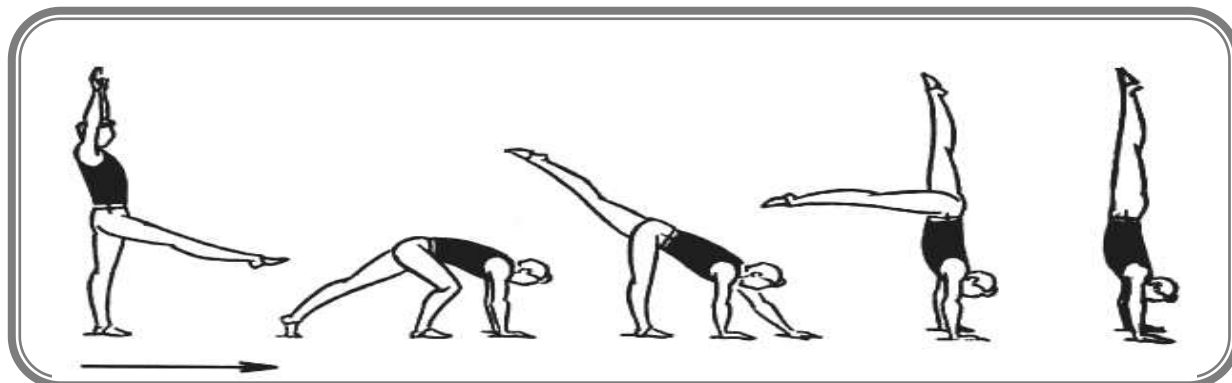
Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

1. Akrobatika mashqlari - to`ntarilishlar joyidan va yugurib kelib chapga, o`ngga. Kuraklarda, boshda va qo`llarda, bir oyoqni siltab, boshqasi bilan depsinib qo`llarda tik turishlar.

2. Otdan oyoqlarni bukib sakrab o`tish, oyoqlarni kerib sakrab o`tishni mustaxkamlash. Otga tayanib cho`qqayish holatida sakrab chiqib kerishib sakrab tushish.

Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo`llarda tik turish

Bajarish texnikasi. Siltanuvchi oyoqda turib, itariluvchi oldinda oyoq uchida, qo`llar yuqoriga kaftlar oldinga qadam qo`yib tanlanib, tanani oldinga bukib, to`g`ri qo`llarni yelka oralig`ida polga qo`yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchi oyoqda itarilib qo`llarda turishga o`tish. Tik turganda oyoqlarni birlashtirib polga qarab, boshni ozgina orqaga egadi.



1. Yordam bilan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo`llarda turish.
2. Devordan ikki qadam narida turib, itariluvchi oyoq bilan bir qadam qo`yib ikkinchisida siltanib, tovonlar bilan devorga tayanib qo`llarda turish.

Xatolar.

1. Boshning noto`g`ri holati (orqaga egilmagan).
2. Tanani haddan ziyod kerilganligi.
3. Qo`llar juda keng yoki qisqa qo`yilishi.
4. Tananing yelka ko`krak va bel qismlari to`liq to`g`rilanmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Siltanuvchi oyoq tomonda turib, bir qo`lni oldinga cho`zib, ikkinchisi bilan o`quvchining siltanuvchi oyoqning sonidan yoki boldiridan ushlab yordam beriladi. Qo`llarni ko`tarilishi mo`ljal bo`lib xizmat qiladi. O`quvchi oyoqqa tegish paytida to`xtaydi.

Qo`shpoyada tayanish, tebranish, tik turish mashqlarini va yakkacho`pda yurish, burilish, sakrab qo`nish mashqlarni o`rgatish.

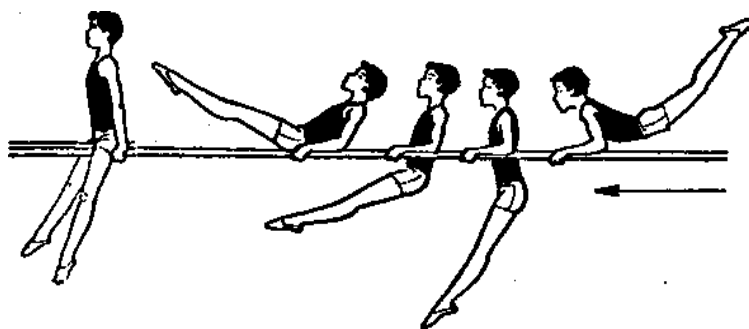
Darsni maqsadi: qo`shpoyada tayanish, tebranish mashqlarini, qizlarga yakkacho`pdagi mashqlarni o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

1. Qo`shpoyada mashqlar - oyoqni kerib o`tirgan holatda oldinga siltab ko`tarish shuning o`zi tayanib, tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko`tarilib oyoqlarni ochib o`tirish mashqlarini o`rgatish.
2. Yakkacho`pdagi mashqlar - muvozanat, turish, ko`priklar, shpagatlar bajarish. Bu mashqlarni texnikasi, polda bajarib o`rgatiladi.

Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko`tarilib oyoqlarni ochib o`tirish

Bajarish texnikasi. Tirsaklarga tayanib tebranishdan vertikalidan o`tib, tos-son bo`g`imidan biroz bukilib, tez oldinga siltanib, oyoq ichlari poya darajasiga etganda, keskin yozilish va qo`llarni bukish bilan bir vaqtda oyoqlarni ajratib, oyoqlarni ochib o`tirishga o`tish.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastik devorga orqalab qo`llarni bukib orqadan tayanib o`tirishdan orqada tayanib yotishga o`tish (2-3 marta takrorlash).
 2. Tirsaklarda tebranishdan, oldinga siltanishda oyoq uchlari poya darajasiga etganda, oyoq harakatini to`xtatish va tos-son bo`g`imidan yozilish.
 3. Oyoqlarda otga tayanish bilan tirsaklarda larda tayanib yotib, tayanib yotishga o`tish (186-rasm).
 4. Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko`tarilib oyoqlarni ochib o`tirish.
- Xatolar.*

1. Oldinga siltanishda oyoq ichlari poya darajasidan o'tib ketsa va tos-son bo'g'imida yozilish sodir bo'lmasa.

2. Oldinga siltanishda yelka va (orasidagi burchak kamaysa.

3. Qo'llarni buqilishi va tayanishga o'tish polga oyoqlarni qo'ygandan so'ng sodir bo'lsa, aksincha emas.

Straxovka va yordam. Yonboshda turib, bir qo'l bilan yelkadan ikkinchi qo'l bilan beldan ushlanadi.

Statik mashqlarga: muvozanat, turish, ko'priklar, shpagatlar kiradi. Bu mashqlarning texnikasi, polda bajariladigan mashqlardan unchalik farq qilmaydi.

Muvozanat yuqori turishlardan va o'tirishlardan, ikki yoki bir oyoqda, boshqa oyoq oldinga, orqaga, yon tomonga bajariladi.

Muvozanatni joyda turib va harakatlanish, burilish va sakrashlar bilan uyg'unlashtirib bajarish mumkin. Ularga: oyoq uchida turish; bir oyoqda turish, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda yarim o'tirib, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi oldinga; bir oyoqda turib, ikkinchisi oldinga-yuqoriga, orqaga burilib, qo'llar yon tomonga va boshqalar kiradi.

Yelkalarda, boshda va qo'llarda, ko'krakda, ko'kraklarda va qo'llarda turish oddiy va aralash tayanchda, qo'llar bilan yakkacho'pni yuqori, pastki yoki yonbosh tekisligidan ushlab bajariladi.

Ko'priklar orqaga bukilib qo'llarga tayanib yoki oldinga burilib oyoqlarga tayanib bajariladi. Ko'prik holatida tayanch, bir oyoqqa va ikki qo'lga va aksincha bo'lishi mumkin.

Shpagat va yarim shpagatlar tizzalarga yoki tizzaga tayanib turib, boshqa oyoq orqaga; tayanib o'tirishdan oyoqlarni sirpantirib); burilishlardan keyin yoki yakkacho'pga tayanib yoki tayanmasdan, boshqa elementlarni qo'shib bajariladi.



Turnikda va baland past qo'shpoyada bajariladigan mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: turnikda osilish va tayanish, tebranish mashqlarini, qizlarga baland past qo'shpoyadagi mashqlarni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

1. Turnikda - to'ntarilib ko'tarilish, tebranib sakrab tushish. Osilib tebranish, oldinga siltanib qo'nishni o'rgatish.

2. Baland past qo'shpoyada - ko'tarilishlar va tushishlar: cho'qqayib osilish holatidan baland poyaga tayanish, oldinga tushib osilib yotish.

Gimnastikachi osilish holatidan qorin pressi va son oldi muskullarini taranlatancha oyoqlarini burchak hosil qilgunga qadar ko'taradi (gorizontal holatgacha ko'tarish shart emas, o'tmas burchak qilib ko'tarish ham mumkin. Keyin keskin, qisqa harakat bilan oyoqlarini pastga yo'naltiradi va bel qismidan kerilgunga kadar orqaga siltaydi. Bunday harakatlar tananing old yo'zalikdagi muskullarini cho'zadi va keyinchalik tos-son va yelka

bo`g`inidan (bu anatomik jihatdan yelka bo`g`ini uchun yozilish bo`ladi) shunindek, umurtqa pog`onasining bel qismidan tez buqilish uchun yordam beradi.

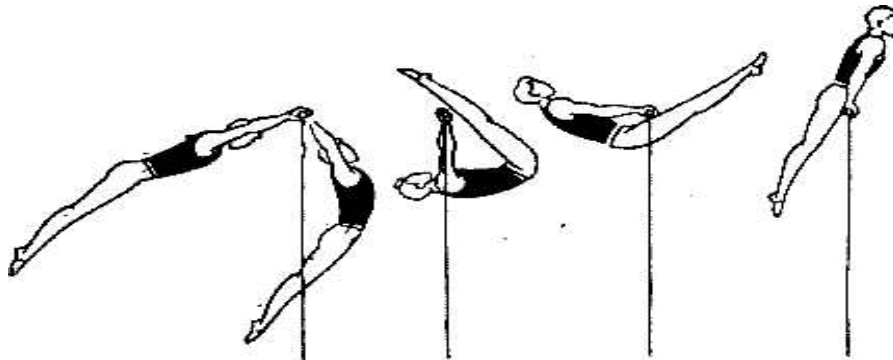
Yozilish tugashi bilan buqilishni boshlash zarur (shug`ullanishni ya`ni boshlovchilarda eng ko`p uchraydigan xato— orqaga siltangancha to`xtab qolishdir). Bukila borib, gimnastikachi imkoniyati boricha tezroq oyoqlarini turnik rifiga tizzadan boldir o`rtasidan bo`lsa, yana ham yaqshi) yaqinlashtirishga harakat qiladi va butun tana oldinga qadar oyoqlarni shu holatda ushlab turadi, tos-son va yelka bo`g`inidan to`g`rilanib, oyoqlarni oldinga va yuqoriga keskin yo`naltiradi. Bunda butun tana oldinga tebranishning so`nggi nuqtasi holatida bo`lishi kerak. Bunda kerishish yaramaydi. Kerishishga yo`l qo`ymaslikning yaxshi uslubiy usuli— shug`ullanuvchilarga oyoq uchlariga qarashni tavsiya qilishdir.

Bir oyoqda ko`tarilish (tebrangandan keyin) oldingi holatning oxiriga bir oz etmasdan gimnastikachi tos-son va yelka -bo`g`inlaridan keskin bukiladi va ikkala oyoqlarini tovon- boldir bo`g`ini to`g`risidan turnikka olib keladi, keyinchalik o`ng oyog`ini turnik ostidan o`tkazadi (o`ng oyoq tizzadan buqilishi mumkin). Bu harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga siltanish boshlanishidan oldin tugashi zarur. Orqaga siltanish boshlanishi bilan bir bo`g`inidan buqilish davom etadi (ya`ni yelka-tana burchagi kamayib boradi), tos-son bo`g`inidan esa to`g`rilanish boshlanadi va o`ng oyoq tayanish holatida tugallanadi. Shuni ta`kidlash muximki, tos-son bo`g`inidan to`g`rilanish davomida chap oyoqning oldingi yo`zasi turnikdan o`zoqlashtirilmay, balki tegar-temas turishi kerak. O`rgatish (kichik turnikda):

- a) oyoqlarni yozib bukilib osilish (rif boldir-tovon bo`g`ini to`g`risida);
- b) oyoqlarni yozib bukilib osilish holatidan oyoqlarni kerib, kerishib osilish holatigacha keskin to`g`rilanish va bukilib osilish holatiga qaytish;
- v) bukilib osilish holatidan majburiy (murabbiy yordamida) tebranish;
- g) bukilib osilish holatidan orqaga siltanganda oyoqlarni yozib kerishib osilish— oldinga tebranganda bukilib osilish;
- d) yordam bilan ikki - uch tebranishdan keyin o`ng oyoq bilan tayanishga ko`tarilish;
- e) o`ng oyoq bilan minib tayanish qolatidan orkaa to`shib, oyoqlarni kergan holda osilib qolish;
- j) yordam bilan o`ng oyoqda tayanishdan orkaga tushib, o`ng oyoq; bilan tayanib ko`tarilish.

Ko`tarilishni bir necha bor mustaqil bajargandan keyin katta turnikka o`tish mumkin. Asosiy e`tiborni osilish holatidan bukilib osilish holatiga o`tishga qaratish zarur.

Gavdani siltab ko`tarilish (tebranishdan keyin).



Orqaga tebranishdan keyin, vertikal holatni o`tayotib, tos-son bo`g`inidan keskin to`g`rilanish va shu bilan birga qo`llarni bosh orqasiga (xuddi oldinga tebranib sakrab tushishdagi kabi, biroq bir oz ilgariroq) o`zatish kerak. Turilgan holatda to`xtamasdan tos-son va yelka bo`g`inlaridan keskin bukilib, boldir o`rtasini turnikka olib kelinadi

(barcha harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga tebranish boshlanishidan oldin tugashi zarur). Orqaga tebranish boshlanishi bilan yelka bo'ynidan buqilishni davom ettirib, tos-son bo'g'inidan kerak. Bu harakatlar natijasida tos turnikka yaqinlashadi va o'q atrofida butun tana aylanishining burchak tezligi oshadi, shuning hisobiga u tayanish holatiga keladi.

O'rgatish (o'rta turnikda):

a) burchak yasab osilishdan oyoqlar bilan to'shaklarga tiralib, oyoqlarni tizzadan bukkancha boshni orqaga tashlamay kerishish. To'g'ri qo'llarni bosh orqasiga oxirigacha o'zatilishiga e'tibor berish zarur. Keyin dastlabki holatga qaytish. Bir yo'la bir necha marta takrorlanadi. Kerishish tez bajarilishi kerak, toki uning oxirida tovonlar to'shakdan o'zilsin;

b) kerishishdan keyin imkoniyat boricha tezrok; to'g'ri oyoqlarni (boldir o'rtasini) turnikka olib kelish;

v) chap tomonda turgan trener yoki sherikning yordamida gavnani yozib ko'tarilish. Bunda yordamlashuvchi chap qo'li bilan oyoqlarni turnikka tez olib kelish uchun yordam beradi va o'ng qo'li bilan esa o'quvchini belidan tayanish holatigacha ko'taradi.

Baland turnikda trener osilib turgan gimnastikachidan chap tomonda va bir qancha oldinda turib chanoq suyaklari qismidan ushlab, o'kuvchini muvozanat holatidan orqaga yo'naltiradi va uni shu holatda ushlab turadi. Gimnastikachi tos-son bo'g'inidan bukilib, tovonlarini rif proekqiyasi tomon to'shaklarga yo'naltiradi (shu chiziqqa chizimcha yoki gimnastika tayoqchasi qo'yilgan yanada qulay bo'ladi). So'ngra trener qo'llarini olib, gimnastikachiga oldinga erkin harakatlanib muvozanat holatiga, ya'ni osilishning dastlabki holatiga qaytishga imkon beradi. Shu holatdan o'tayotib gimnastika tos-son bo'g'inidan keskin yozilishi va qo'llarini bosh orqasiga yo'naltirishi kerak. So'ngra gimnastikachi va trener «b» va «v» moddalarida tavsiya qilinganidek harakat qiladilar;

24

d) turnikdan 1 m. masofada turgan tramlindan burchak hosil qilib osilish holatiga sakrash va turnik ostida to'g'rilanish. Navbatdagi harakatlar «b» va «v» moddalarida bayon etilganidek bajariladi;

e) o'rtacha tebranishdan (ko'lami 90° dan oshmagan bo'lmasin) orqaga siltanib tos-son bo'g'inidan buqilish, turnik ostida to'g'rilanib, trener yordamida gavnani yozib ko'tarilish.

YU/P ga tovonlar bilan tayanib P/P ga kerilib osilish va to'ntarilib P/P ga tayanish

Bajarish texnikasi. Tashqaridan **P/P** ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib tovonlarni navbatma-navbat **YU/P** ga qo'yish va kerilib, **P/P** ga sonlar bilan yopishish. Kerilib osilish holatini egallagandan so'ng, **YU/P** lardan navbatma-navbat itarilib, to'ntarilib **P/P** ga tayanishni bajarish.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastik devorda orqadan bukilib osilishdan oyoqlarda itarilib, kerilib osilish va D.H. ga qaytish.

2. **P/P** ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilib.

3. **P/P** ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib **YU/P** ga tovonlarda tayanib p/p ga kerilib osilish va to'ntarilib p/p ga tayanish.

²⁴ GIMNASTICS-LEVEL 4: Skills and Drills for Coach and Gymnast. 2013. Rita Brown with Rik Feeney. RJC Publishing Altamonte Springs, Florida Page 30

*Xatolar.*²⁵

1. Kerilib osilish holatida bosh oldinga egilgan, rana biroz bukilgan.
2. To`ntarilishni bajarishda, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko`tarilib to`ntarilishning ikkinchi qismiga xos bo`lgan xatolar paydo bo`lishi mumkin.

Extiyotlash va yordam. Poyalar orasida turib, bir qo`lda yelkadan, ikkinchisida sondan ushlanadi. To`ntarilishni bajarish vaqtida ko`tarilib to`ntarilishni bajarishdagi kabi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. **YU/P** ga yo`zlanib **P/P** ni tashqarisidan bukilgan qo`llarga osilib turishdan bir oyoqda siltanib va ikkinchisida itarilib, **YU/P** ga tovonlar bilan tayanib **P/P** ga kerilib osilish – 2,0 b.

2. To`ntarilib **P/P** ga tayanish – 2,0 b.

3. O`ng bilan siltanib o`tib, o`ngda oyoqlarni ochib tayanish – 1,5 b.

4. **YU/P** ga o`ng qo`lni o`tkazib ushlab, o`ngda siltanib o`tish bilan chapga aylanib orqaga burilib **P/P** ga osilib yotish – 2,0 b.

5. Chapga burilib chap songa o`tirish, o`ng qo`l bilan yon tomonga – 0,5 b.

6. O`ng qo`lni orqaga o`tkazib ushlab o`ngga aylanib burilib sakrab tushish – 2,0 b.

Izoh: YU/P-yuqori poya, P/P-pastki poya

Turnikda va baland past qo`shpoyada bajariladigan mashqlarni o`rgatish.

Darsni maqsadi: turnikda osilish va tayanish, tebranish mashqlarini, qizlarga baland past qo`shpoyadagi mashqlarni o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zal, gimnastika matlari va snaryadlari.

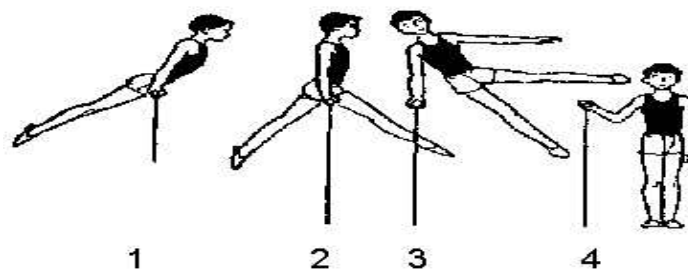
1. Turnikda bajariladigan osilish va tayanishlar; tebranib osilib burilish: o`ng (chap) oyoqni kerib tayangan holatdan oldinga aylanish.

2. Baland past qo`shpoyada - osilish va tayanish; baland poyada tebranib poyaga cho`qqayib osilib burilish: past poyada osilib yotib, burilib sonda o`tirish.

Oyoqlarni ochib bir oyoqda tayanish va ikkinchisida siltanib o`tib 90° ga burilib sakrab tushish

Bajarish texnikasi. Tayanishdan bir oyoqda siltanib o`tib, oyoqlarni ochib tayanish. Tana to`g`rilangan, qo`llar to`g`ri, bosh tikka, oyoqlar keng ochilgan; bir oyoq oldinda, ikkinchisi orqada polga nisbatan bir xil burchak ostida. Qaysi oyoq oldindaligiga qarab, tayanish shunga xos nomlanadi. Masalan, o`ng oyoqni ochib tayanish, agar o`ng oyoq oldinda bo`lsa. Siltanib o`tib 90° ga burilib sakrab tushishni bajarish uchun, dastlab bir qo`lni burilish bilan bir vaqtda pastdan ushlash zarur. Atrofida burilish bajariladigan oyoqni tushirmaslik va bukmaslik kerak.

²⁵ GIMNASTICS-LEVEL 1,2 and 3: Skills and Drills for Coach and Gymnast. 2013. Rita Brown RJC Publishing Altamonte Springs, Florida . Page 39



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Past turnikda tayanishdan, siltanib o`tib o`ng (chap) tashqaridan oyoqlarni ochib tayanish – bir oyoq bilan siltanib o`tib o`ng (chap) oyoqlarni ochib tayanish – boshqasida siltanib o`tib 90° ga burilib sakrab tushish.

Xatolar.

1. Tayanishdan oldinga siltanib o`tishni bajarishning birinchi yarmida oyoqlarni bukish.

2. Oyoqlarni ochib tayanishda oyoqlar kam ochilgan, tana bukilgan, bosh tushib ketgan.

3. Sakrab tushish bajarilayotganda atrofida burilish bajariladigan oyoq tushib ketishi; siltanib o`tish bukilgan oyoqlarda amalga oshirilsa, tayanch oyoq bukilganda. Siltanib o`tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo`l bilan qo`llarning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

Extiyotlash va yordam. 1 m balandlikdagi xodadan oshib o`tishda yordam, siltanib o`tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo`l bilan qo`llarning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

Baland past qo`shpoyada “Songa o`tirish”

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib osilib o`tirishdan bir oyoqda siltanib o`tib, songa o`tirish. Oyoqlar tashqarida joylashgan. Bir oyoq tizzadan bukilgan, sonning pastki qismining hammasi bilan poyaga tayanadi. Bukilgan oyoqning boldiri to`g`ri oyoq bilan parallel ravishda orqaga yo`naltirilgan, tana va bosh to`g`ri ushlanadi. Poyaga tayanishni ikkala qo`lda yoki bitta qo`lda, ikkinchisi yon tomonda bajarish mumkin.

3-MODUL. "ISHLAB CHIQRISH JISMONIY TARBIYASINING TASHKIL ETISH VA JORIY ETISH USULLARI

REJA:

1. Mehnatni ilmiy asosda tashkil qilishda jismoniy tarbiyaning o`rni.
2. Kadrlarni tayyorlash, ishchi-xodimlarning madaniy-texnik tayyorgarligi va uni yuqori darajaga ko`tarish.

MEHNATNI ILMIY ASOSDA TASHKIL QILISH TIZIMIDA JISMONIY TARBIYANING MAQSAD VA VAZIFALARI

O`zbekiston mustaqillikka erishgan kundan boshlab hozirgi zamon iqtisodiyotiga o`tish davrida korxonalar, zavod va tashkilotlarni birin-ketin kompyuter bilan jihozlab kelayotgan bir paytda ishchilar, olimlar, idora xodimlarida jismoniy tarbiya va sportga, uning elementlariga ehtiyoj o`sib boryapti. Taraqqiy etgan mamlakatlar (AQSH, Xitoy, Yaponiya)ning sotsiologlari to`plagan ma`lumotlarga binoan ishlab chiqarish gimnastikasi muntazam o`tkazilib turiladigan, sport inshootlari zamonaviy asbob-uskunalar bilan jihozlangan muassasa, zavod, korxonalar, firmalarda ishlab chiqarish unumdorligi boshqa korxonalar-firmalarga nisbatan 12-17 % yuqori, ishchilarning, xodimlarning kasallikka chalinishi va kasallik varaqasi 15-22 % ham kam.

Mehnatni ilmiy asosda tashkil etish MIAT muntazam ravishda ishlab chiqarishga tatbiq qilinadigan zamonaviy fan yutuqlariga va ilg`or tajribaga asoslanadi.

Mehnatni ilmiy asosda tashkil etish zamonaviy texnikani va odamlarni yagona ishlab chiqarish jarayonida birlashtirishga imkoniyat tug`diradi.

Moddiy va mehnat resurslaridan oqilona foydalanish ishlab chiqarish unumdorligini doimiy ravishda oshirishni va shu vaqtning o`zida ishlab chiqarilayotgan mahsulotlarning tannarxini tushirishni ta`minlaydi.

Afsuski, amalda ko`pgina ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya tadbirlari sust tashkil qilinadi va mehnatkashlarning mehnat qilish va dam olish sharoitlarini yaxshilash imkoniyatlari kengaytirilmaydi.

MIAT tarmog`idagi jismoniy tarbiya ikki nuqtai nazarni o`z ichiga oladi:

Birinchidan: MIAT tizimidagi jismoniy tarbiya mehnatni ilmiy asosda uyushtirish jarayonida odamlarning har tomonlama, ya`ni ham jismonan, ham aqliy rivojlanishiga qaratilgan bo`ladi. Etarli va kerakli tayyorgarlik, shu bilan birga mehnatga muntazam tayyorgarlikni saqlash, ishlab chiqarish jamoasida mehnatkashlarni tarbiyalash va mehnat unumdorligini oshirish maqsad qilib olinadi.

Ikkinchidan: MIAT o`zining moddiy-texnika manbaiga, nazariy dasturiga ega bo`lib, maxsus tibbiy-biologik xizmat imkoniyatlarini ham ishlab chiqarishni rivojlantirishga, uning barcha tarmog`idagi ishlarni yana ham yaxshilashga qaratadi. Jismoniy tarbiya vositalarining ishlab chiqarishga va mehnatni ilmiy asosda tashkil qilish shakllariga umumiy ta`siri kattadir. Jismoniy tarbiya vositalari ish jarayonida, dam olishda oqilona qo`llansa, odam organizmini zo`r g`ayrat qilib ishlashga tayyorlaydi, uning zo`riqishga chidamliligini oshirib, shu bilan birga ishchanlik va mehnat unumdorligining tiklanishini tezlashtiradi, toliqishning oldini oladi, umumiy ish qobiliyatini o`stiradi, ijtimoiy va mehnat faoliyatining o`sishiga yordam beradi.

Mehnat va dam olish sharoitlarining yaxshi tashkil qilinishi jismoniy tarbiya vositalarini ishga solish imkonini beradi.

Bunda jismoniy tarbiya vositalari odamga ikki xil gimnastika mashg`ulotlari orqali ta`sir ko`rsatadi.

Birinchisi - shiddatli, tez, asosan ishlab chiqarish gimnastikasi vositalari tufayli, yuqori darajali ish unumdorligini kun bo`yi saqlab qolish, toliqishni engish omilidir.

Ikkinchisi - odam organizmiga tiklanish davomida paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy kuchlarning rivojlanishi va takomillashishi bo'lib, u sarf qilingan kuchni faol dam olish orqali tiklaydi va mashg'ulotlarni odam organizmiga jismoniy tarbiya vositalari orqali ta'sir qilishini ta'minlaydi.

Ushbu yo'nalishning amalga oshirilishi psixik-asab qisqarishini o'z ichiga oladi, boshlangan harakatlarning davom etishini, uning sonini oshirib, ayrim mehnat turlariga sarflanadigan kuchni tejab borishni nazarda tutadi.

SHunday qilib, jismoniy tarbiya odamning ish jarayonida to'g'ri fikr yuritishini, harakatlarini ongli ravishda boshqarishini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlar bir me'yorda bajarilganda odamning harakat faoliyatiga sarflanadigan kuch-quvvatini tejaydi.

Kadrlarni tayyorlash, ishchi-xodimlarning madaniy-texnik tayyorgarligi va uni yuqori darajaga ko'tarish

Jismoniy madaniyatning mehnatni ilmiy asosda tashkil etish bilan o'zaro aloqasini ikki tomonlama, ya'ni odamning mehnat faoliyatiga tayyorligi nospesifik (o'ziga xos bo'lmagan) va spesifik (o'ziga xos boigan) yo'nalishlarda amalga oshiradi.

Nospesifik omil sifatidagi tayyorgarlik jismoniy tarbiyaga quyidagicha faol va samarali yordam beradi:

- odamni shaxs sifatida har tomonlama va uyg'un rivojlanishiga, shakllanishiga, tarbiyasiga, kerakli ruhiy va jismoniy sifat va xususiyatlarini rivojlantirishga va takomillashtirishga;

- sog'liqni mustahkamlashga, umuman og'ir va tez-tez o'zgarib turadigan sharoitda shu faoliyatni o'ziga xos bo'lmagan ish qobiliyatining o'sishiga, chidamlilikka, biologik jarayon va mexanizmlarni boshqarishni takomillashtirishga;

- umumiy va maxsus ta'limni o'rgatishda samaraliroq jismoniy tarbiya tadbirlari orqali amaliy-kasbiy maqsadlar amalga oshiriladi.

- Mehnat manbalaridan to'g'ri foydalanish orqali spesifik yo'nalish maqsadlari amalga oshiriladi. Bunda MIAT ijobiy rol o'ynaydi:

- odamning ijtimoiy safarbarligini, yangi mehnat topshiriqlarini bajarishga tayyorligini va uning ijtimoiy faolligini, yangi kasb egallashiga, har xil kasblarni birga qo'shib olib borishga, mehnat sharoitini o'zgartirishga tayyorgarligini o'stiradi. Har bir kishining ish bajarish qobiliyatini va uning o'z kasbiga qizqishini oshiradi, kasbiga oid faoliyatga puxta tayyorlanishiga ko'maklashadi;

- omillardan biri sifatida mehnat imkoniyatlarini o'zgartirishni boshqaradi, ishlab chiqarish xodimlari ishining unumdorligini ko'paytiradi hamda ularning sanoat va boshqa xalq xo'jaligi ishlarida faol qatnashishiga ko'maklashadi;

- jismoniy tarbiya va sport, jamoadagi tashkiliy mashg'ulotlar ishlab chiqarishning rivojlanishiga, odamlar bir-birlarini tushunishiga va do'stlikka, axloqiy va ijtimoiy-ruhiy sharoitga o'rganishiga hamda, birgalikda ijodiy faoliyat ko'rsatib, jamoada mehnat unumdorligining o'sishiga ko'maklashadi.

Mehnatni bir me'yorda tashkil qilish

Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan kishilar boshqalarga qaraganda chidamliroq, intizomliroq bo'lib, kun davomida ko'p va sifatli mahsulot ishlab chiqaradi.

Mehnatni ilmiy tashkil qilishda va unumdorligini oshirishda jismoniy tarbiya vositalaridan to'g'ri va muntazam foydalanilsa, (korxonalar va muassasalarda ishlab chiqariladigan mahsulotlarning sifati va miqdori ortadi, ishchi-xizmatchilarning ish faoliyati samaradorliroq bo'ladi).

Mehnatni ilmiy asosda tashkil qilishning bu elementiga jismoniy, tarbiyaning ta'siri insonni ijobiy o'zgarishlarga olib keladi.

Mehnatni ilmiy asosda tashkil qilishda jismoniy tarbiya jihozlaridan foydalanish ish unumiga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi; ishlab chiqarish samaradorligini oshirishda qisqa dam olish davrlari, ish joylarida ishni to'g'ri tashkil qilish ham katta rol o'ynaydi. Bu ko'proq sport anjomlaridan qanday foydalanish bilan bog'liqdir.

Ishlab chiqarishda jismoniy madaniyat, uning maqsadi va vazifalari

Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya vositalari samarali tanlangan va amalga oshiriladigan jismoniy mashqlar majmuasi bo'lib, insonning mehnat qilish qobiliyatini o'stirishga va uni ma'lum doirada saqlab qolishga yo'naltirilgandir.

Ishchi-xizmatchilarning salomatligini mustahkamlash va ularning mehnat unumdorligini oshirish, ishlab chiqarishdagi jismoniy tarbiyaning maqsadidir. U asosan korxonalar, tashkilotlar, uyushma hududida ish paytida va ishdan tashqari vaqtda o'tkaziladi. Shaklan u uyushgan va mustaqil, guruhlarga bo'lingan va ikkala aralash holda o'tkazilishi mumkin, ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya va umum salomatlik mashg'ulotlarining rivojlanishi uchun shart-sharoitlar korxonalar rahbariyati va jamoat tashkilotlari tomonidan yaratib berilishi shart. Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasi umumiy sog'lomlashtirishdan tashqari maxsus masalalarni: insonni mehnatga tayyorlash, ish vaqtida va undan so'ng ishchanlik qobiliyatini tiklash, faol mehnat qilish va boshqa masalalarni hal qilishga qaratilgandir.

Ishlab chiqarish gimnastikasi

➤ Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifasi - charchoqni chiqarish hisobiga ishchanlik qobiliyatini oshirish, kuch-quvvatni tiklash jarayonlarini jadallashtirish.

➤ Ish kuni tugashi bilan oq tiklanish jarayonlarini jadallashtiruvchi, mehnat faoliyatini tugatgandan keyingi tiklanish.

➤ Odam organizmining mehnat jarayonidagi nomaqbul omillarga qarshilik ko'rsatishi (profilaktikasi).

➤ Jismoniy va ruhiy ko'nikma, qobiliyatlarini ma'lum darajada saqlashga yoki o'stirishga qaratilgan kasbiy amaliy tayyorgarlik.

Agar ishchilarning faoliyatida jismoniy yuksalish sezilarli darajada katta bo'lsa, ish kundan keyingi tiklash tadbirlariga kiritiladigan gimnastik mashqlar to'plami mushaklarni bo'shashtirishga yo'naltirilishi kerak. Bu mashqlar tez va to'la dam olishga, charchoqning tiklanishiga imkon beradi.

Agar mehnat katta **jismoniy yuklanishni** talab qilmasa, unda jismoniy mashqlar katta mushaklar guruhini nafas olish va qon aylanish tarmog'i faoliyatini faollashtirishga qaratiladi. Ishlab chiqarish gimnastikasining shakli va mazmunini tanlashda mehnatning aqliy yuksalishi ham hisobga olinadi, bu oliy asab faoliyatini va ruhiy jarayonlarni ishga kirishish pog'onasini ifodalaydi.

Bu vazifani hal qilishda jismoniy mashg'ulotlarni nomiga o'tkazish ham foyda keltiradi. Uni jonli, ko'tarinki ruhda o'tkazilsa, natija juda yaxshi bo'ladi. Jismoniy mashg'ulotlarda boshqa ma'lum usullardan suv bilan davolash, musiqa jo'r bo'lishidan foydalanish katta natija beradi. Ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlarining shakli va mazmunini tuzishda ishchi-xizmatchining ish paytidagi gavda vaziyatini ko'proq to'g'ri tutishini e'tiborga olish kerak. Ishchi tik turib ishlasa, tiklanish hamda charchoqning oldini olish mashg'ulotlarini o'tirgan holda bajarish tavsiya qilinadi. O'tirib ishlaydigan ishchilar uchun faol dam olish, mehnat jarayonida va ishdan keyin hamda toliqishning oldini olish mashg'ulotlari turgan holda bajarilsa yaxshi bo'ladi. Majburan noqulay vaziyatda bajariladigan ishdan so'ng mashg'ulotlar o'tirib yoki turli holda bajariladi. Bunda mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular ish holatida yuklanishda bo'lgan mushaklarni iloji boricha bo'shashtirib turishi kerak.

Ish jarayonida **jismoniy yuklanish** ta'siri mushaklarga bir me'yorda taqsimlanmaydi. Ayrim mushaklarga asosiy og'irlik tushsa, boshqalariga kamroq va ayrimlariga umuman og'irlik tushmaydi. Jismoniy tarbiya mashqlarini tanlashda bularni e'tiborga olish zarur. Ish kuni davomida uzluksiz jismoniy yuklanish jismoniy harakatga sarflanganda jismoniy tarbiya mashqlariga chuqur nafas olish bilan badanni bo'shashtirish mashqlarini kiritish tavsiya etiladi.

Mehnat sharoiti va uning tashkil etilishi ko'pincha toliqishning tasnifi va darajasini belgilab beradi. Toliqish turli xilda namoyon bo'lishi mumkin. Dastlab loqaydlik, mudroq bosish hollari, ishni davom ettirishni xohlamaslik bo'lsa, keyinchalik odam hayajonlangan holda va serjahl holda harakat qilishi mumkin. SHuning uchun tiklanish mashqlari ham turli xil bo'lishi kerak. Birinchi bo'lib charchoqning oldini olishda o'rta va yuqori tezlikda bajariladigan badanni bo'shashtiruvchi mashqlar bilan keng amplitudali harakatli dinamik mashqlar yordam beradi.

Jismoniy tarbiya mashqlarini tanlashda **ishlab chiqarish** xususiyatlarini hisobga olish zarur. Ular turli xildagi ishlab chiqarish gimnastikasi va maxsus mashqlar ta'siriga berilish mezonlarini belgilab beradi.

Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya mashqlari ro'yxatini tuzishda shugullanuvchilarning jismoniy holati va rivojlanishiga ham e'tibor berish kerak, bunda jismoniy mashqlarni shunday tanlash kerakki, ularni hamma shug'ullanuvchilar ham bajara oladigan bo'lsinlar.

Ishlab chiqarish muassasalarida jismoniy mashg'ulotlarni **rejalashtirishda** shug'ullanuvchilarning jinsiga e'tibor berish kerak. Bu shak-shubhasiz mash'ulot o'tkazish uslubini yanada to'g'ri tanlashga yordam beradi. Ayollar uchun ba'zi bir raqs elementlari kiritilgan harakatlar maqsadga muvofiqdir. erkaklarga esa kuchli, keskin harakatli mashqlarni tavsiya etish afzalroqdir. Bundan tashqari. shug'ullanuvchilarning yoshlariga ham alohida e'tibor berish tavsiya etiladi. Katta yoshdagi odamlarga nisbatan yosh ishchi xizmatchilarga birmuncha ko'proq jismoniy kuch sarflanadigan mashqlar tanlanishi kerak.

Ishlab chiqarish muassasalarida jismoniy tarbiya vositalarining turlari va tadbir o'tkazish usullari

Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya mashqlarining bajarilishi mehnatni ilmiy tashkil etishning ajralmas bir qismi hisoblanadi.

YUqori malakali mehnat layoqatini saqlash shartlaridan biri, ish faoliyatining bir turidan boshqa turiga o'tish mezonlarini hosil qilishdir. Ishlab chiqarish muassasalarida **jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi - gimnastikadir**. Uning ilmiy asosi - I.M.Sechenov tomonidan ochilgan - faol dam olish natijasi va I.Pavlov tomonidan ta'rif etilgan mehnat layoqatining eng muvofiq sharoitlarini saqlovchi markaziy asab tomirlaridagi qo'zgalish va tormozlanishning muntazam almashinuv jarayonidir.

Bir ish kuni davomida ishchi bir xil harakatlarni bir necha bor takrorlaydi. Bu ish faoliyati bosh miya qo'zg'aluvchanligini va mushaklar harakatini avtomat holatiga olib keladi. Bu bosh miya katta yarim pallasi pustlog'idagi asab markazlarining davomiy ko'zg'alishidir.

Kun bo'yi insonning ishchanlik qobiliyati bir xil bo'lmaydi. Kun boshida organizmning hamma tarmog'i va faoliyati mehnat maromiga moslasha boshlaydi, natijada asta-sekin ishchanlik qobiliyati oshib boradi (kunduzi soat **12gacha**). YUksak darajaga etib, u ancha vaqtgacha yuqori bo'ladi (soat **14gacha**), so'ngra toliqish natijasida pasayib boradi. Kun davomida ishchanlik ikki marta o'zgaradi.

CHarchab qolish bilan kurashish va yuqori ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish maqsadida mufassal ravishda ma'lum vaqtdan so'ng ishni to'xtatib, maxsus tanlangan gimnastika mashqlarini bajarish lozim. Ish paytidagi gimnastika bir qator xususiyatlarga ega bo'lib, ularni ish paytidai jismoniy tarbiya vositalarini tanlashga katta e'tibor berish kerak.

Bu xususiyatlar quyidagilar: vaqtning cheklanganligi, mashqlar bevosita ish joyida bajarilishi, ish kiyimida bajarilishi.

Ish vaqtidagi gimnastika uslubini ikkiga bo'lish mumkin: tuzish uslubi va o'tkazish uslubi.

Agar jismoniy mashqlar to'plami to'g'ri tuzilgan bo'lib, o'z vaqtida bajarilmasa, uning foydasi kam bo'ladi. Ishlab chiqarish gimnastikasi 4 shaklga ega.

Kirish gimnastikasi. Odam tanasidagi biologik jarayonlarni jadallashtiradi. Maxsus tanlangan gimnastika mashqlarini bajarish natijasida ishga kirishish davri ikki marta qisqaradi. Kirish gimnastikasi ishchanlik qobiliyati davrini ham uzaytiradi. Kirish gimnastikasi majmuasi ish kuni boshida 5-7 daqiqa davomida bajariladigan, mashqdan iborat bo'ladi. Kirish gimnastikasi majmuasi turli ishlab chiqarish korxonalarida maxsus mashqlar majmuasi va mashg'ulot jarayonida kuchlanishning taqsimlanishi bilan farqlanadi. Kirish gimnastikasining odatdagi tartibi quyidagicha:

1. Uyushtiruvchi mashqlar.
2. Badan, qo'l va oyoq mushaklari uchun mashqlar.
3. Umumiy hamma mushaklarga ta'sir qiluvchi mashqlar.
4. Badan (tana), qo'l va oyoq mushaklari uchun mashqlar. 6 - 8 ta maxsus mashqlar.

5. Og'ir jismoniy ish bilan shug'ullanuvchi odamlar uchun bajarilishi oson bo'lgan kirish gimnastikasi.

Ular har xil mushaklarning faol harakatlarini birin-ketin qizdirishga yordam beradi. Jismoniy harakat faoliyati mashqlar majmuasining oxirgi choragiga borib ko'payadi.

O'rta ochirlikdagi mehnat bilan shug'ullanuvchilar (masalan, turli xil stanoklarda ishlovchilar uchun mashqlar) kirish gimnastikasi sifatida ish vaqtida band boimaydigan bir guruh mushaklarga dinamik amplitudali mashqlar kiritiladi. eng og'ir mashqlar to'planning o'rtasiga, ya'ni 4-mashqqa to'g'ri kelishi kerak. Zo'riqish talab qilmaydigan, ko'proq quloq, ko'z va hokazo a'zolar ishlaydigan kasb egalarining kirish gimnastikasi ga har xil mushaklar guruhi uchun, maxsus harakatli mashqlar tanlanadi. eng ko'proq mashq, jismoniy og'irlik to'planning birinchi qismiga to'g'ri kelishi mo'ljallanadi Mehnatni tashkil qilishda ish sharoiti organizmga salbiy ta'sir qiladigan bo'lsa, shu ish tufayli kelib chiqadigan kasallikning oldini olish mashqlarini tanlash tavsiya qilinadi. Masalan, ip yigiruvchilar, stanokda ishlovchilar va hokazo - kun bo'yi oyoqda turib ishlaydiganlar yassi oyoqlik, umurtqa pog'onaning qiyshiq rivojlanishi kasalliklariga ducher bo'ladilar. SHuning uchun kirish gimnastikasi mashqlari to'plami an;' shu kasalliklarning oldini olishga qaratilgan bo'lishi kerak. Kirish gimnastika to'plamining oxirida ish jarayoniga yaxshi tayyorianish uchun maxsus mashqlar bajariladi. Ular o'z turkumi va maqomi bilan ish harakatlariga o'xshashi, ba'zida eesa shu harakatni aynan takrorlashi mumkin. Maxsus mashqlar ishchining ish vaqtida asosiy og'irlik tushadigan mushaklari uchun tanlanadi. Masalan, to'qimachilar. yigiruvchilar uchun suyak mushaklari mashqlari qo'llaniladi. Bu mashqlar barmoqlarning ip bog'lash unumdorligini oshiradigan bo'lishi kerak. Tikuvchilar, mayda detallarni yig'uvchilar, chizmakashlar va boshqa shu kabi kasb egalarining ishlari etiborni, diqqatni bir nuqtaga to'plashni talab qiladi, bu vaziyatda ishchilar kayfiyatini ko'tarish uchun maxsus mashqlar yordam beradi.

Jismoniy tarbiya mashqlari ish jarayonida paydo bo'lgan toliqishni yo'qotish uchun qo'llanilib, 5-7 mashqlardan tashkil topib, toliqish davrida 5-7 daqiqa davomida bajariladi.

Gimnastik mashqlar to'plamini o'tkazish vaqti ish kunining rejasiga, uning faoliyati turiga, mutaxassis qobiliyatiga bog'liq. Og'ir jismoniy mehnat qiladiganlarga jismoniy tarbiya lahzasi ish boshlanganidan 1,5 soatdan so'ng, aqliy mehnat bilan shu'ullanuvchilar uchun ish boshlanganidan 3 soatdan so'ng o'tkazish mumkin. Jismoniy tarbiya lahzasi gimnastika mashqlari mehnat jarayonining turiga qarab tanlanadi. Jismoniy og'irlik, aqliy mehnat yuklanishni e'tiborga olib, ishlab chiqarish gimnastikasining tasnifi belgilangan. Mehnat faoliyati turlari 4 guruhga bo'linib, har qaysi guruh uchun sakkiztadan jismoniy

mashqlar namunashi tuzilgan, ular jismoniy gimnastika mashqlari to'plamini ishlab chiqishda katta yordam beradi, har xil kasb guruhlar uchun tuzilgan gimnastika mashqlar to'plami bir necha umumiylikka ega. Qaysi bir mehnat faoliyatining turi bo'lmasin, toliqishning birinchi alomati paydo bo'lishi bilan organizmning tabiiy talabi: chuqur nafas olish, kerilish, elkani orqaga tashlab, qo'llarni yuqoriga ko'tarish va hokazo mashqlarni bajarishdir. Biz jismoniy tarbiya lahzasida o'tkazadigan gimnastika mashqlarining boshida va oxiridagi mashqlarni sekin va chuqur nafas olish bilan bajarilishini tavsiya qilamiz. Jismoniy tarbiya lahzasidan so'ng ish jarayoni davom etadi, shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarish, mehnat unumdorligini oshirishga, uni yuqori kayfiyat bilan davom ettirishga sharoit yaratib berishi kerak. Kuzatishlarning ko'rsatishicha, yuqorida aytilgan holatga diqqatni bir joyga to'playdigan mashqlar yordamida erishish mumkin ekan. Hamma guruhlar uchun (og'ir jismoniy mehnat guruhidan tashqari) umumiy shuki, to'plamning o'rtasidagi mashqlar organizmga eng kuchli ta'sir qilishi kerak.

Birinchi guruhdagi kasb mehnatkashlariga juda og'ir bo'lmagan jismoniy yuklanish bilan bog'liq mehnat bilan shug'ullanuvchilar kiradi (bir me'yordagi bir xil ish qonveerda ishlash, diqqatni talab qiladigan ishlar, tikuvchilar, saralovchilar, mayda detallarni qoliplovchilar va boshqalar).

Bu guruh ishchilari uchun jismoniy tarbiya lahzasida hamma guruh mushaklari faoliyatini o'z ichiga oladigan gimnastika mashqlari, harakatchan mashqlar tanlanadi. Mashqlar gavdani to'g'ri tutishga, yurak-tomir va nafas olish tarmoqlari faoliyatiga, modda almashinuviga ko'maklashadi, eng muhimi tos va qo'l-oyoqlarda qon aylanishini kuchaytiradi. Buning uchun o'tirib-turishning har xil usullari tavsiya qilinadi, organizmga katta zo'riqish bermaslik uchun sakrash va yugurish mashqlari tavsiya qilinmaydi.

Bu kasb guruhlar uchun o'tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalari quyidagicha:

1. Qo'llar kuchi bilan tortilish mashqlari.
2. Gavda, oyoq va qo'l mushaklari uchun (burilish, engashish) mashqlar.
3. Tana, qo'l, oyoq mushaklari uchun tez sur'at va katta amplituda bilan bajariladigan mashqlar.
4. Umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar (o'tirib-turish tez yurish, o'tirib-turish bilan engashish, birlashtirilgan qo'l-oyoq harakatlari).
5. Tana, qo'l, oyoq mushaklari uchun silkinish (siltash) mashqlari.
6. Qo'l mushaklarini bo'shashtiruvchi mashqlar.
7. Harakatlarni muvofiqlashtiruvchi va aniqlik mashqlari.

Ikkinchi guruhdagi kasb mehnatkashlariga aqliy va jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar kiradi. Ishlab chiqarish korxonalarida bu guruhga tokarlar, frezerchilar, tikuvchilar, yigiruvchilar, gilam to'quvchilar kiradi.

Bu guruhdagilar uchun jismoniy tarbiya lahzasidagi mashqlar to'plami bo'shashtirish belgilari bo'lgan xilma-xil dinamik mashqlarni o'z ichiga olishi kerak. Ushbu guruhga tegishli kasbiy ishlarning asosiy qismi ishchilar turgan holda bajargani uchun mashqlar bajarish paytida oyoq mushaklarini dam oldirish kerak.

Jismoniy tarbiya daqiqasida bu guruh kasbi uchun tanlangan mashqlar har xil guruh mushaklarini zo'riqishini kamaytirishga, nafas olish va qon aylanish faoliyatini yaxshilashga, tovon mushaklarini mustahkamlashga imkon tug'dirishi kerak.

Bu guruh uchun namunali jismoniy tarbiya daqiqasidagi mashqlar to'plami quyidagilar:

1. Qo'llar kuchi bilan tortilish mashqlari.
2. Tana mushaklari uchun mo'ljallangan bo'shashtirish belgilari bo'lgan mashqlar.
3. Qo'l va oyoq mushaklari uchun mashqlar.
4. Umumiy ta'sir etish mashqlari - yugurish, sakrash, o'tirib-turish.
5. Siltash turidagi mashqlar.
6. Siltash turidagi mashqlar.

7. Bo`shashtirish mashqlari.
8. Diqqatni muvofiqlashtirish mashqlari.

Uchinchi guruh kasb egalari og'ir jismoniy zo`riqish ishi bilan shugullanuvchilardir. Bular qoliplovchilar, metall quyuvchilar quruvchilar, temirchilar, shaxtada ishlovchilar va boshqalar. Bu guruh uchun jismoniy tarbiya lahzasidagi gimnastika mashqlari to`plami asosan chuqur nafas olish va nafasni bo`shashtirish mashqlaridan iborat bo`lishi lozim. Ular qon aylanishini yaxshilaydi, organizmda tiklanish jarayonini tezlashtirishga imkn yaratadi. Gimnastika mashqlari odatda o`rtacha va sekin tezlikda bajariladi. Jismoniy tarbiya mashqlari sust faol dam olish bilan birgalikda olib boriladi.

Jismoniy tarbiya lahzasidagi mashqlarni bir guruh kishilar o`tirgan holda bajarganlari afzalroqdir, agar maxsus xonalar bo`lsa, ayrim mashqlarni yotgan holda bajarish mumkin.

Bu guruh uchun bajariladigan mashqlar organizmdagi zo`riqishni pasaytiradi, ishlab to`rgan mushaklarda qon aylanishini, nafas olishni yaxshilaydi, umurtqa va tovon suyaklarini mustahkamlaydi.

Og'ir mehnat qiluvchilar uchun jismoniy tarbiya tanaffusida quyidagi mashqlar bajarish tavsiya qilinadi:

1. CHuqur nafas olib, qo`l va elka mushaklarini bo`shashtirish.
2. CHuqur nafas olib, har xil mushaklarni bo`shashtirish mashqlari.
3. CHuqur nafash olib, qo`l, oyoq va gavda mushaklari uchun o`tirib yoki yotib mashqlar bajarish.
4. Mushaklarni bo`shashtirish va harakatni engillashtirish mashqlari.
5. Gavda, qo`l va oyoq mushaklarini bo`shashtirish mashqlarini harakatni engillashtirish mashqlari bilan birgalikda olib borish.

To`rtinchi guruh aqliy mehnat bilan shug`ullanuvchilar, harakat qilish asab tarmog`iga ko`p og`irlik beruvchi kasb egalari kiradi. Ularga muhandis, kotib, o`qituvchilar, operatorlar, hisobchilar, ilmiy xodimlar, tarjimonlar va boshqalar kiradi.

Bu guruhdagilar uchun gimnastika mashqlarida har xil jismoniy harakatlar keng ko`lamda foydalaniladi, jismoniy tarbiya vositalari ularning harakatlarini engillashtirish, ish samaradorligini oshirish bilan bir qatorda organizmni chiniqtirish, baquvvatlashtirish va qon aylanishini yaxshilashga qaratiladi.

Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya tanaffusida oyoq mushaklari uchun bajariladigan mashqlarni albatta qo`shish kerak. Bu organizmdagi hujayralardan tomirlar orqali butun tanaga qon yurishini ta`minlaydi, bosh miya qon tomirlarida qon yurishini tezlashtiradi, pastki va kichik tos suyaklarida qon qotib qolishining oldini oladi. Jismoniy tarbiya tanaffusidagi mashqlarni yaxshisi tik turib bajarish ma`qui. Bu guruhdagilarga quyidagi tartibda mashq bajarish tavsiya qilinadi:

1. Tortilish mashqi.
2. Gavda, oyoq va qo`l mushaklari uchun mashqlar.
3. Gavda, oyoq va qo`l mushaklari uchun yuk bilan tez harakat qilish mashqlari.
4. Umumiy ta`sir qilish mashqlari: o`tirib-turish, yugurish - sakrash.
5. Oyoq, qo`l va gavda mushaklari uchun mashqlar, ko`proq oyoq harakatlari bilan birga olib boriladi.
6. Qo`l mushaklarini bo`shashtirish mashqlari.
7. Diqqatni harakatga moslab olib borish mashqi. Jismoniy tarbiya mashg`ulotlari vaqtida **1, 2, 3-nchi** guruhdagilar o`z harakatlarini sekin-asta tezlashtirib borib, mashqlarning o`rtasida, ya`ni yarmida esa harakatlarni sekinlashtirib, mashqlarning oxirida o`rtacha harakat bilan bajarish tavsiya qilinadi.

3-nchi guruhga kiradiganlarga harakat tezligini bir xilda oshirish teskari ta`sir ko`rsatadi, chunki ish jarayonida jismoniy harakatning organizmga ta`siri katta, mashqlar

to'plamining o'rtasiga kelib mashqlarning ta'siri kamayadi. Mashqlarning oxiriga kelib og'irlik ko'payadi. Bu esa mehnatni davom etirishga yangi kuch bag'ishlaydi.

Umumiy jismoniy kuchlanish dam olish vaqtida ish vaqtidagiga nisbatan oshib ketmasligi kerak. Ish vaqtida kam harakat qiluvchilarga korxonalaridagi jismoniy tarbiya tanaffusini bir necha marta takrorlashi, ish vaqtdan keyin ko'proq mashq qilishlari tavsiya etiladi.

3-nchi guruhdagilar uchun jismoniy mashqlar 35 - 40% qisqartirilishi kerak.

Odam organizmiga ta'siri katta bo'ladigan mashqlarni o'zgartirish yo'li bilan ularning samarasini yanada oshirish mumkin. Mashq bajarish tezligini oshirib, sonini kamaytirib, uning ta'sirini ko'paytirish mumkin. Masalan, tortilish doim sekin-asta harakat orqali bajariladi, sakrash mashqi esa tez harakatga bog'liq. engashish, burilish va quloch yozishni har xil tezlikda bajarish kerak. Bu o'z navbatida gimnastika mashqlarining bajarilishi qiyinligini ko'paytirishi va kamaytirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya daqiqalariga faol dam olish ham kiradi. Bu mashqlar **1-2** lahzada **2-3 xil** harakatlarni tashkil qiladi. Bu lahzalar umumiy yoki alohida mashqlardan foydalangan holda bir ish kunida 5 martagacha qo'llanilishi mumkin. Jismoniy tarbiya lahzalarida umumiy harakatlarga **Birinchi gimnastika**-mashqi alohida ta'sir ko'rsatadi, odatda gavnani to'g'ri tutish va elkalarni orqaga burish asosiy harakat hisoblanadi. Bu hamma vaqt chuqur nafas olish bilan birga olib borilmaydi, chunki xonalar ta'siri, uy harorati va tibbiy-tozalik, gigiena hamisha ham talabga javob beravermaydi.

Ikkinchi mashq - engashish va gavda bilan burilish, qo'l va oyoqlar tana atrofida birga aylanishdan iborat bo'ladi. Buni doim, istagan paytda bajarish mumkin.

Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya tanaffuslari va lahzalari ish vaqtida atrof-muhit holatlaridan qat'i nazar, foyda keltiradi. Ba'zi bir joylarda tozalik-gigiena holatlari yomonligi tufayli jismoniy tarbiya tanaffuslarini o'tkazishga sharoit bo'lmaydi. Bunday sharoitda ham **4-5 gimnastika** mashqlaridan iborat jismoniy tarbiya lahzasi o'tkazilsa, charchoq tarqaladi va mushaklarda quvvat paydo bo'ladi.

Jismoniy tarbiya lahzalari jismoniy tarbiya tanaffuslari yoki umumiy dam olish imkoniyati bo'lmagan vaqtda katta foyda keltiradi. Bunday joylarda stanoklarni o'chirmasdan, ishlayotganlarni ishdan qoldirmasdan alohida tartibda jismoniy tarbiya lahzalaridan foydalanishda **4-6 gimnastika** mashqlarini bajarish ko'proq foyda keltiradi. Bunda mehnat qilayotgan odam, o'z imkoniyatlaridan foydalangan holda jismoniy tarbiya lahzalaridan unumli foydalanishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya lahzalaridan unumli foydalanish ko'pchilik ishchilarga charchoqni tarqatish va o'z jismoniy holatini yaxshilashda katta yordam bera oladi. Lahzalik tanaffusning maqsadi bosh miya, asab tarmog'i qo'zg'aluvchanligini ko'tarish yoki pasaytirish orqali toliqishni susaytirish, bosh miya va boshqa a'zolarida qon aylanishi, ayrim sezgi tarmog'idagi toliqishni susaytirishdir. Lahzali tanaffusda ko'proq harakatsiz, mushaklarni bo'sh qo'yish, ko'zlar, bosh bilan harakat qilish, nafas olish mashqlari, o'z-o'zini uqalash usullari, binoda yurish kabi mashqlar bajariladi.

Ish kuni davomida bunday mashqlar ko'p marta qo'llanishi mumkin, lekin albatta, jismoniy tarbiya tanaffuslarida ishlab chiqarish gimnastika mashqlari bilan birga qushib olib borilishi kerak.

Jismoniy tarbiya mashqlari mehnatni tashkil qilish va ish vaqtiga qarab tanlanishi lozim. Umumiy dam olish mashqlari ish vaqtining uzoqligiga qarab tanlanadi. SHuningdek, mashqlarni ish kuni vaqtiga (ertalabki, kunduzgi yoki kechki) qarab tanlash tavsiya qilinadi. ertalabki ish kunidagilarga gimnastik mashqlar, kechkilarga tez-tez umumiy mashqlar tavsiya qilinadi. Ish vaqtida yoki dam olish paytidagi mashqlar to'g'ri taqsimlanishi katta muvaffaqiyat keltiradi. Awalo ish vaqtida umumiy dam olish gimnastika mashqlarini to'g'ri taqsimlash kerak. Odam organizmida charchoqning boshlanishi bilan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ijobiy ta'sir qilishi isbotlangan. Agar og'ir mehnat qiladiganlarda dam

olishga ehtiyoj 1,5 soatdan so'ng tug'lsa, aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilarda toliqish belgisi 3,5 soatdan so'ng boshlanadi.

Bundan kelib chiqadiki, har xil kasb egalari uchun dam olish vaqtini bir vaqtda belgilash noto'g'ridir. Jismoniy tarbiya mash'ulotida mashqlarning erta bajarilishi ham zarar keltirishi mumkin. Mashqlarning bajarilishi oldin tushuntirilib, keyin bajariladi. U jismoniy mashg'ultlar o'tkazishda tajribasi bo'lmagan shaxslar uchun juda qulaydir.

Ishlab chiqarish gimnastikasi to'plamini 4-5 haftada 'zgartirib turish kerak. Bir xil mashqlarni uzluksiz uzoq vaqt bajarganda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish pasayib, uning foydasi kamayadi, ammo mashqlar to'plamini tez-tez o'zgartirib turish ham notug'ri bo'ladi. CHunki shug'ullanuvchilar ularni (mashqlarni) 'zlashtirishga ulgurmaydilar.

Agar gimnastika to'plami va jismoniy tanaffus radio orqai; amalga oshirilsa, jamoatchi yo'riqchi yki mashg'ulotlarni tashkii qiluvchi mashqlarning bajarilishini ko'rsatish va ularning bajailis v davomida kamchiliklarni to'g'rilash vazifasini o'taydi, Agar ishiab chiqarish gimnastikasiga musiqa jo'r bo'lmasa, jamoatchi yo'riqchi yoki uslubchining vazifasi mashg'ulotlarni tashkil qilish, mashqlarnir bajarilishini to'g'ri tushuntirish, topshiriq berib turish, mashqlar bajarilishi davomida tanbeh berib turish va hokazo bo'ladi. eng muhimi, mashqlarning bajarilishini to'g'ri ko'rsatish va vaqt cheklangani uchun qisqa hamda aniq qilib tushuntirishdir.²⁶

Gimnastika atamasidan to'g'ri foydalanish shart, lekin shug'ullanuvchilarning ko'pi ularni bilmagani uchun yangi atamalarni asta-sekin kiritish kerak. Odatda gimnastika mashqlarini to'g'ri bajarish uchun bir vaqtning o'zida ham ko'rsatish, ham tushuntirish kerak bo'ladi. Bu ikki usul bir-birini to'ldiradi.

Jamoatchi - yo'riqchi yoki uslubiyatchi shug'ullanuvchilarga yaxshi ko'rinadigan joyda turib, mashqlarning bajarilishini to'g'ri ko'rsatishi lozim.

?



Bevosita mexnat jarayonidagi jismoniy madaniyat.



madaniyat.

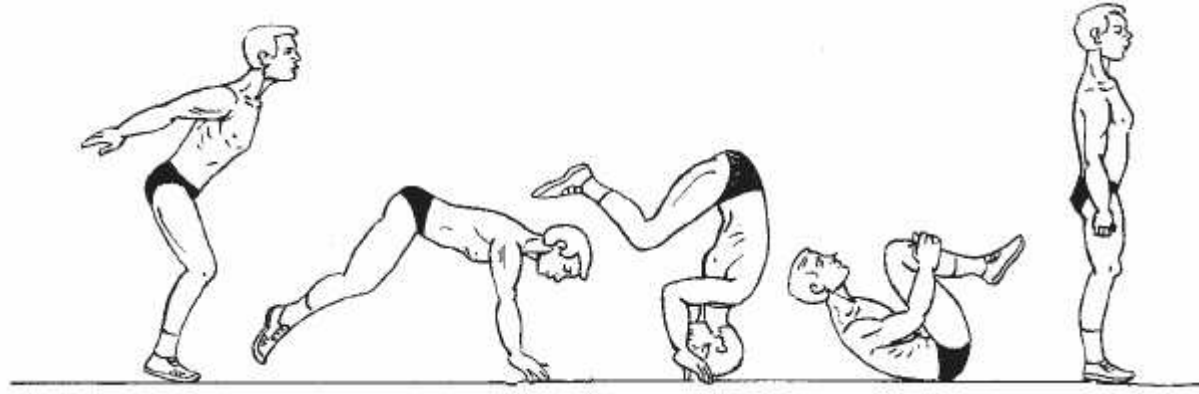
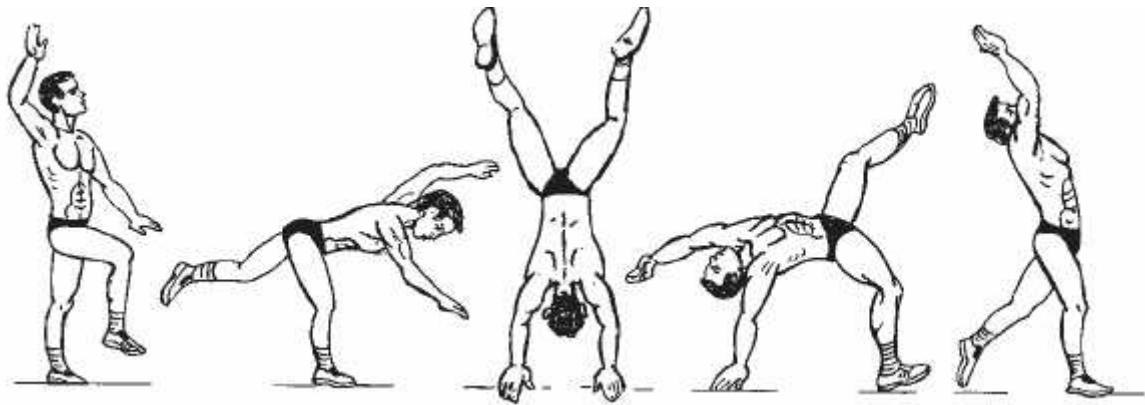
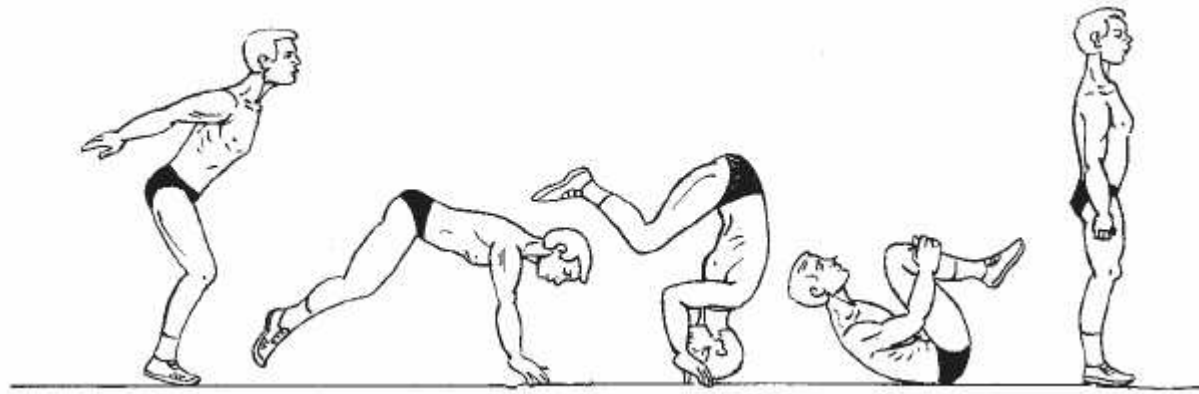
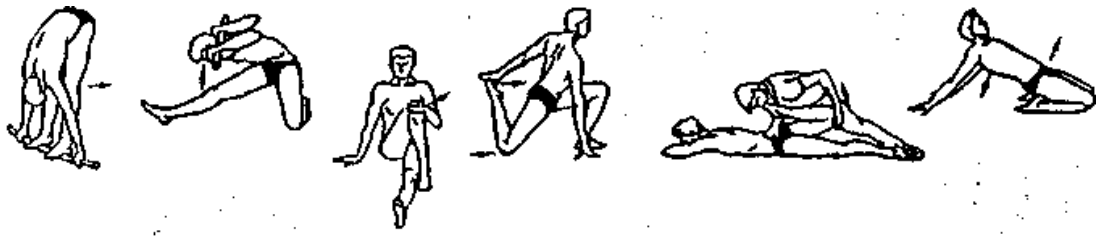
Ishlab chiqarishda, mexnat jarayonidan tashqarida bajariladigan jismoniy

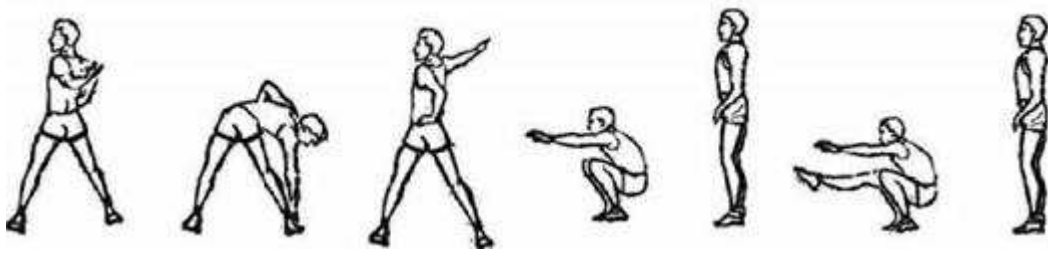
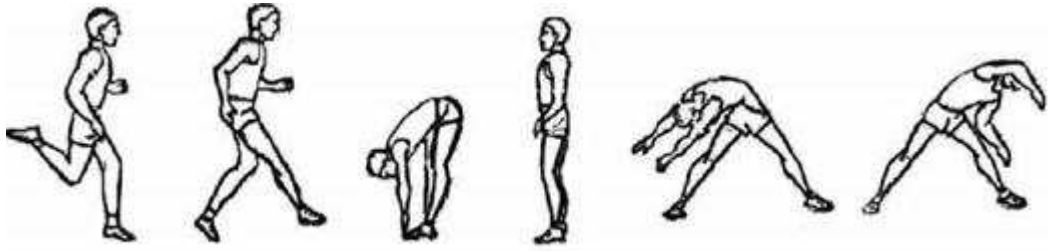
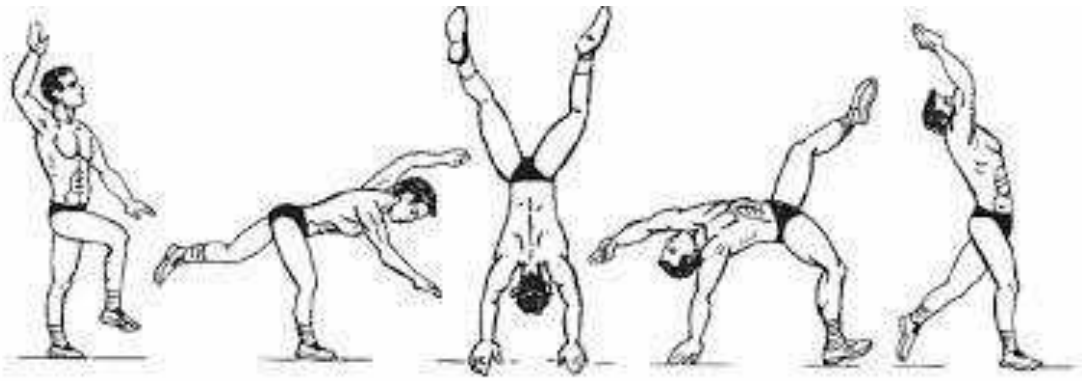


Jismoniy madaniyatni ishlab chiqarish va boshqa shakllari bilan bog'liqligi.

© Adabiyotlar

1. Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrse and cocial theory.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev va b. T.2005 y.
3. R.S.Salomov va b. "Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligiga kirish". T. 1990 y.

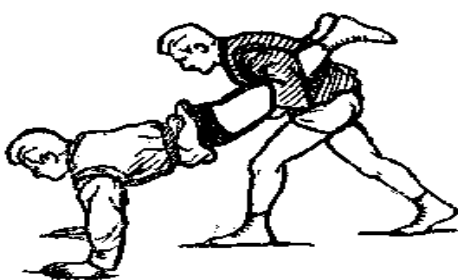




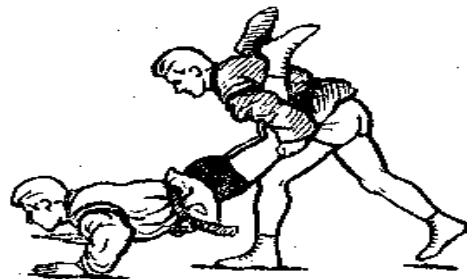
a



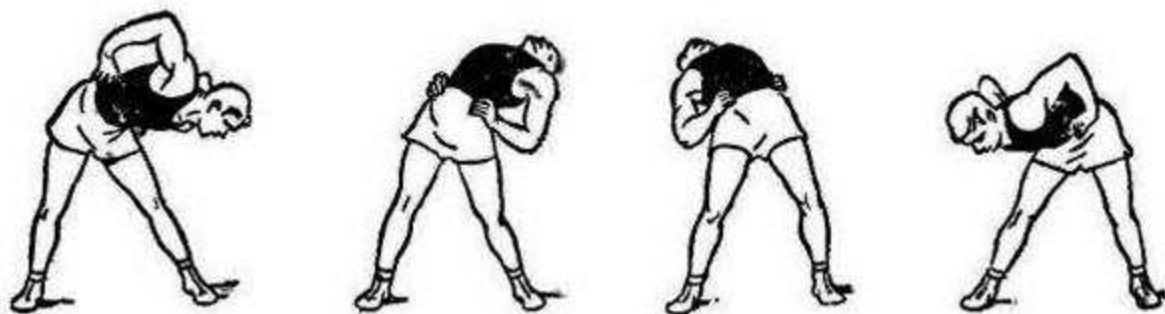
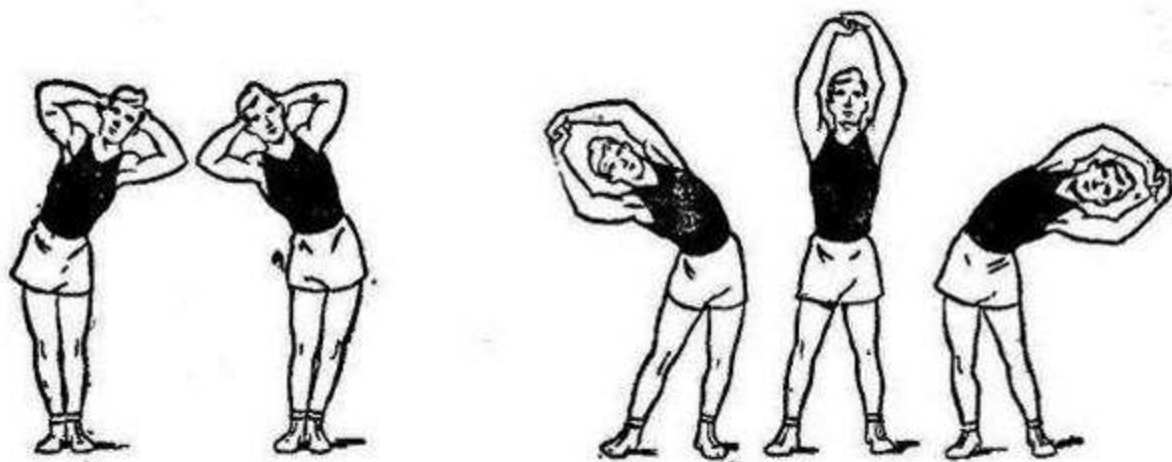
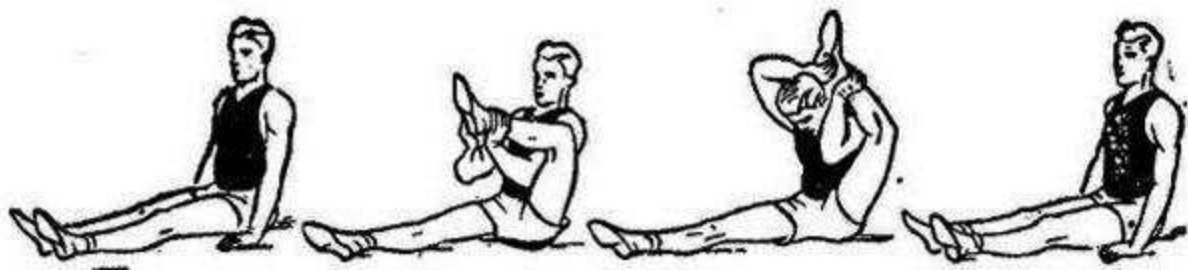
b

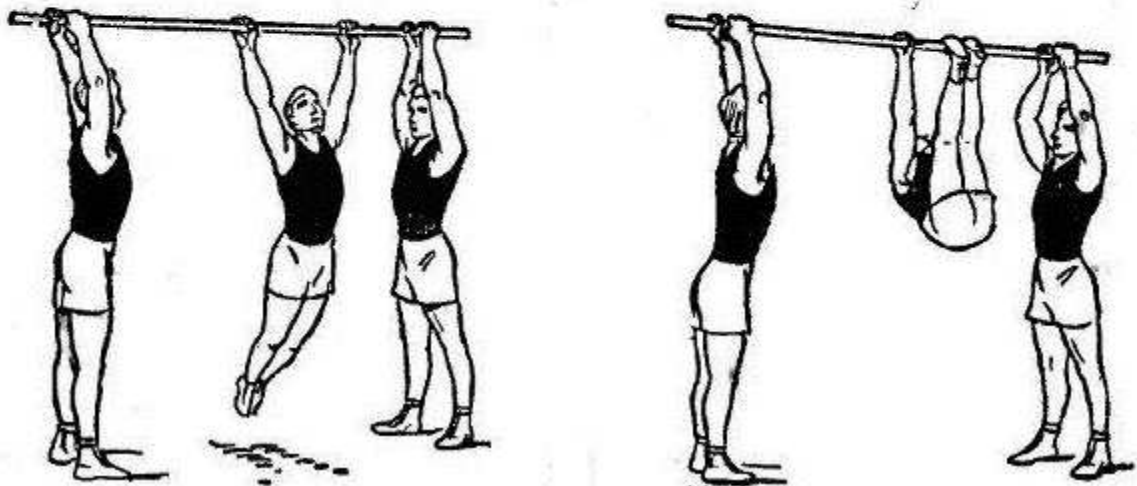
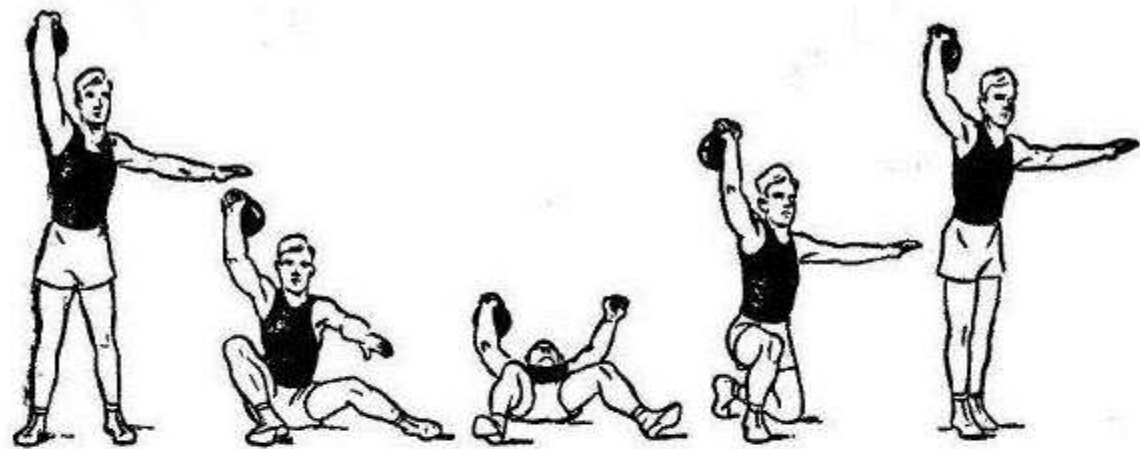
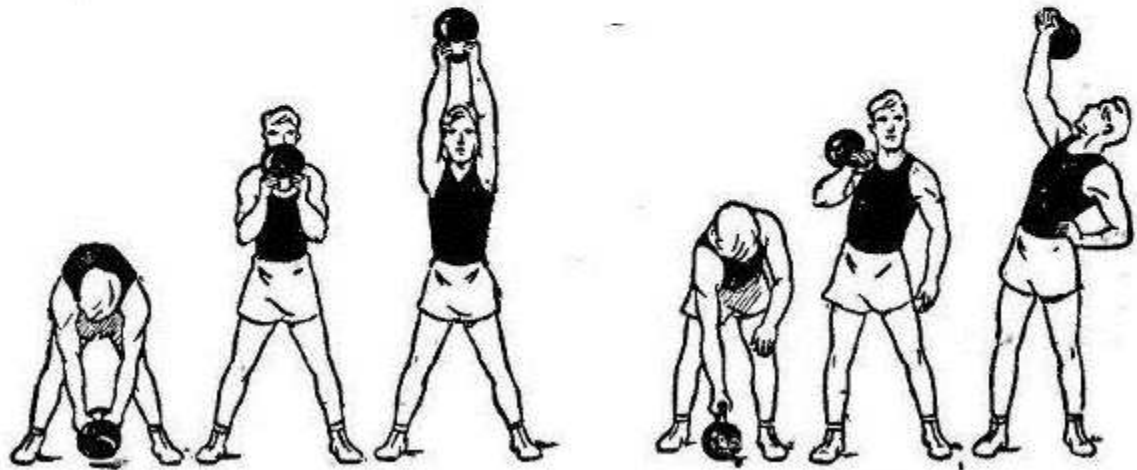
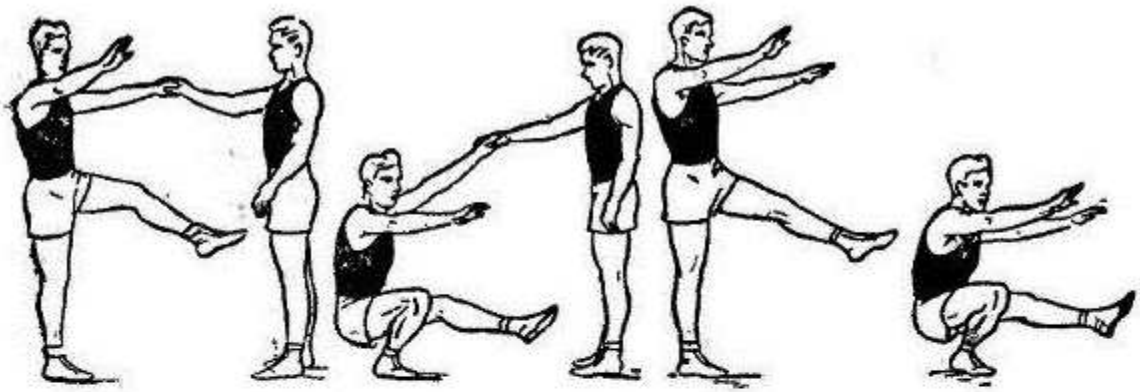


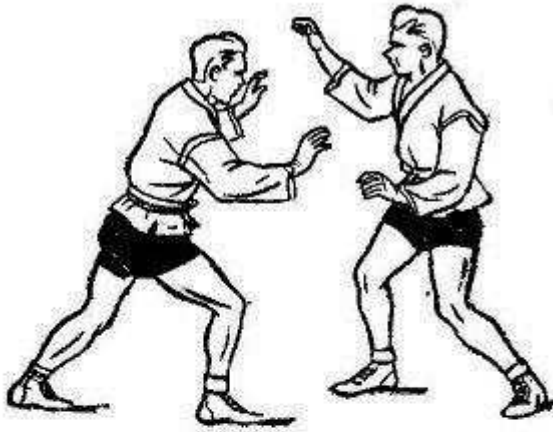
a



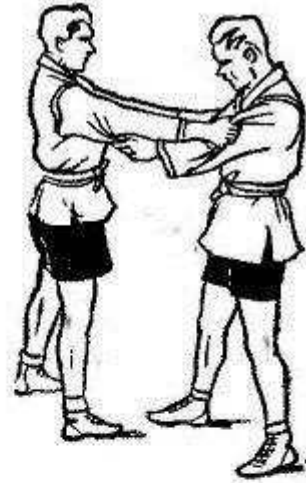
a



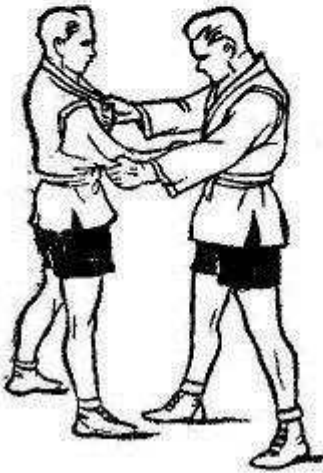




1



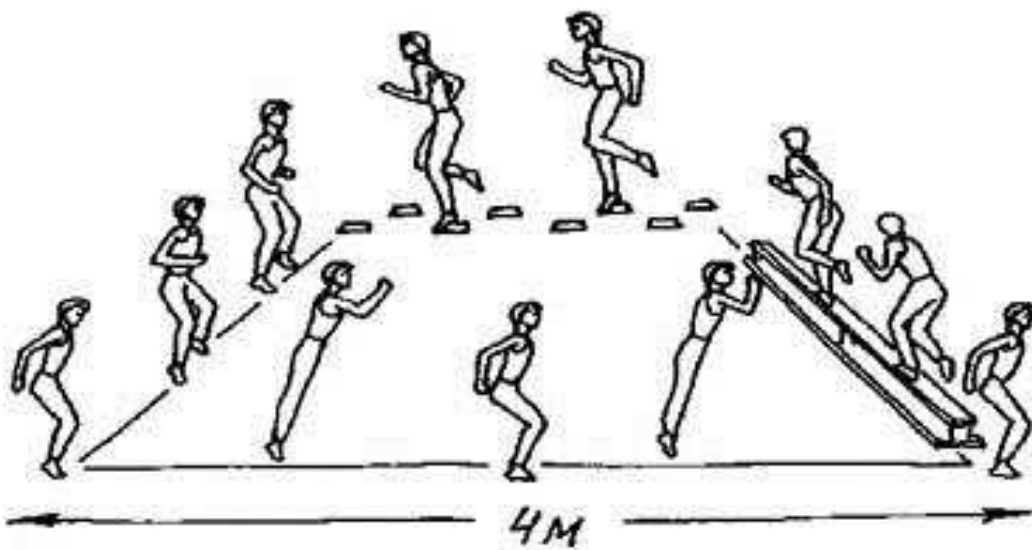
2



3



4



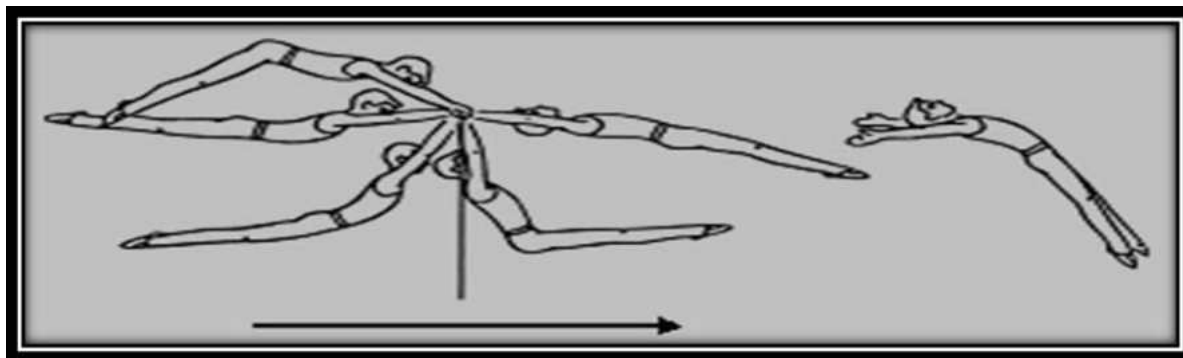
Saf mashqlari, URM, turnik, yakkacho`pda bajariladigan mashqlar

Darsning maqsadi:Saf mashqlarini qaytarish, URM, turnikda sakrab tushish mashqlari va yakkacho`pda burilish mashqlarini takrorlash va mustaxkamlash
Kerakli anjom va uskunalar:sport zal, gimnastika matlari, gimnastika asboblari

1.Saf mashqlarining barcha buyruqlarini takrorlash

2.URM - uzluksiz usulda mashqlarni takrorlash

3.Turnik - yoysimonholatda sakrab tushish .



4.Yakkacho`p – burilishlar bir oyoqda 360 ° ga shuning o`zini muvozanat saqlash holatida. Sakrashlar bir oyoqda ikkinchisini siltab, oyoqni oyoqqa urib

To`ntarilish, turnikda bajariladigan mashqlarni o`rgatish.

Darsni maqsadi: to`ntarilish mashqlarini va turnikda bajariladigan mashqlarni o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari, turnik

1. To`ntarilishlar - joyidan va yugurib kelib chapga, o`ngga.

2. Turnikda mashqlar -aralash va oddiy osilishlar: osilib turgan holatda qo`llarni bukish va yozish, qomatni bukish va kerish, gavdani burishlar, o`tirishlar va bir oyoqda ikkala oyoqda osilib o`tirish, osilib turgan holatda ortga burilish, shuning o`zi orqadan osilib turgan holatda.

3. Dastakli otda mashqlar - oldinda, orqada tayanishlar, tayanish holatidan chapga, o`nag, oyoqlarni siltashlar.

4.O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

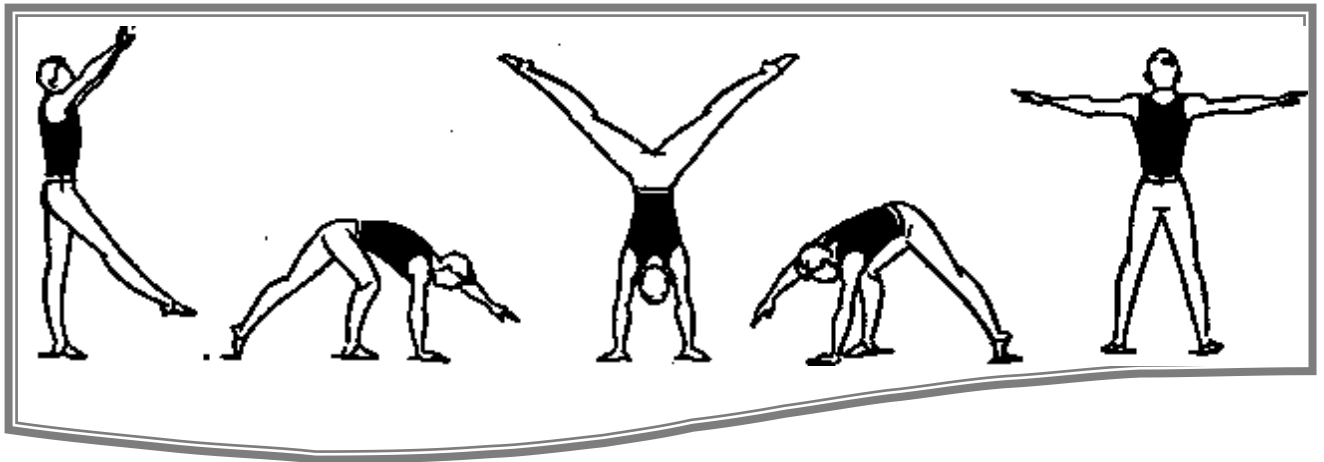
Yon tomonga to`ntarilish

Bajarish texnikasi. Harakat yo`nalishiga yo`zlanib turib qo`llar yuqorida kaftlar oldinga qaratilgan, to`ntarilish bajariladigan tomonga bir qadam qo`yib, keyin oldinga bukilib, itariluvchi oyoqdan bir qadam oralig`ida polga qo`lni qo`yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib, qo`lda turishga o`tish. Keyin navbatma-navbat qo`llar bilan itarilib qo`llar yonga, oyoqlar ochiq turish.

O`rgatish ketma-ketligi.

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo`llarda turish, yordam bilan qo`llarda tik turgandan keyin bajaruvchi oyoqlarni ochadi, straxovkachi esa orqa tomondan tizzalar yonidan ushlab turadi.

2. Oyoqlarni ochib qo`llarda turishdan, oyoqlarga qaytish. Boshida o`tgan mashq kabi yordam beriladi, keyin qo`llarni tez navbatma-navbat harakatlantirib: bir qo`lni belga (tushish tomonga) boshqasini yelka ostiga qo`yib, oyoqqa tushishga yordam berish – qo`llar yonga oyoqlarni ochib turish (bu mashq to`ntarilishning ikkinchi yarmini o`rganishda yordam beradi).



3. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib oyoqlarni ochib burilib qo'llarda turish (bu mashq to'ntarilishning birinchi yarmini o'zlashtirish bilan bog'liq). Turgandan so'ng 1-mashqdagi kabi yordam ko'rsatiladi.

4. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib yon tomonga to'ntarilish.

Xatolar.

1. Qo'l va oyoqlar bir chiziqqa qo'yilmasa.

2. Qo'lda turish orqali to'ntarilish bajarilmasa.

3. Bosh orqaga egilmagan bo'lsa va o'quvchi qo'llarni qo'yishda o'zini boshqara olmasa.

4. Qo'llarda turish orqali to'ntarilish bajarilmasa, hamda tana vertikal chiziq bo'ylab emas, balki yon tomonga egilib bajarilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Amaliyotda uchta asosiy yordam qo'llaniladi:

1. Bir qo'lda beldan, ikkinchisida yelkadan ushlab.

2. Ikkala qo'l krest holatida beldan ushlab.

3. Ikkala qo'l bilan beldan ushlab.

Turnikda bajariladigan mashqlar

Sport gimnastikasida turnik shunday snaryadki, unda faqat tebranma siltanma mashqlar ijro etiladi. SHuning uchun gimnas-tikachining mahorati muskul quvvatini kam sarf qilib, inertsiya kuchidan oqilona foydalanishdan iborat bo'ladi. Biroq panja-larni bukish uchun ancha yuqori bo'lishi kerak, chunki katta ko'lam-dagi tebranma mashqlarni bajarishda hosil bo'ladigan va gim-nastikachini turnikdan o'zishga intiladigan markazdan qochuvchi inerqiya kuchi hosil bo'ladi.

Hozirgi davrda turnikda bajariladigan mashqlar kishini hayratda qoldiradi, chunki ular hech to'xtalmasdan, qaltis vaziyatda ijro etiladi. Bu hol, xatto, sport gimnastikasini yaxshi tu-shunmaydigan kishiga ham, yaxshi gimnastikachiga ham xatosiz qara-katlar uyg'unligini, dadillikni, ko'ra olish imkonini beradi. Turnikda bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardan iborat:

Osilish. Baland turnikdan bu holat beistisno hamma mashq-larni boshlash uchun dastlabki holatdir. Osilishda tananing to'g'ri holati yetarli ko'lamda tebranishni boshlash va keyinchalik siltanish uchun ayniqsa muhimdir. Osilish holatida gimnastika-chining tanasi maksimal to'g'rilangan bo'lishi kerak. Bunga ko'krak-o'mrov va yelka bo'g'inidan cho'zilish, shuningdek, bel qismidagi muskullarni bo'shashtirish orqali erishiladi. Tirsak bo'g'inlari ham to'g'rilangan lekin, taranglashmagan bo'lishi kerak. Oyoqlar tos-son va tizza bo'g'inlaridan to'g'rilangan, oyoq uchlari cho'zilgan va juftlashtirilgan bo'ladi. Osilish holatiga quyida bayon etiladigan ko'rsatmalarga rioya qilgan holda, yaxlit o'rgatish uslubi bilan o'rgatish kerak.

Tana pastki qismlarining turli holati zarur bo'lgan muskul guruhlarini taranglatish orqali erishiladi, bu esa tebranishlar davomida kam saqlanadi. Osilish holatida buqilish yoki

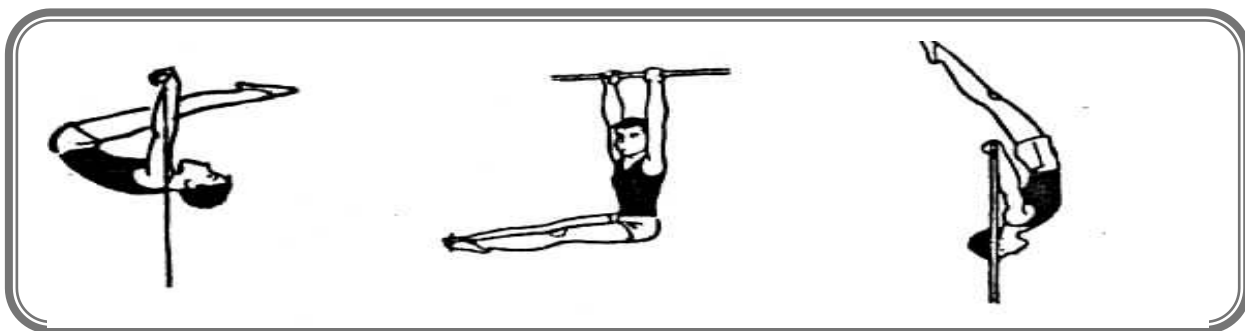
yoziqsh (kerishish) taqiqlanadi. Ko`pincha boshning noto`g`ri holati: orqaga yoki oldinga tashlash, ko`krakka engashtirish bu hatoliklarga sabab bo`ladi. To`g`ri holatda bosh ham to`g`ri tutiladi va u qo`llar orasida bo`ladi.

Osilish turlari

Bukilib osilish– turnikda, qo`shpoyada, halqalarda bajariladi. Tana tos-son bo`g`imidan taxminan 50°-70° burchak ostida bukiladi, bel aylana shaklida, bosh biroz ko`krakka egilgan, qo`llar to`g`ri. Mashqni orqadan osilib turish yoki tosni tushirib osilib o`tirishga o`tish bilan yakunlash mumkin.

Burchak osilish– gimnastika devorida, turniklarda, halqalarda, qo`shpoyalarda bajariladi. Osilib turishdan to`g`ri oyoqlarni gorizontal holatgacha ko`tarish. Quyidagicha bajarish ham mumkin: osilishdan oyoqlarni bukib osilish holatini egallash va shundan keyin oyoqlarni yozib burchak osilish.

Kerilib osilish– gimnastika devorida, turnikda, hisoblanadi



Turnikda bajariladigan murakkab elementlardan biri, kerilib osilish

Bajarish texnikasi. Orqadan bukilib osilib turishdan, oyoqlarda itarilib bukilib osilish holatini egallash, tos-son bo`g`imidan yozilib, kerilib osilish. Tana kerilgan va bosh pastda vertikal holatda bo`ladi. Qo`llar yelka kengligida yuqoridan ushlab , oyoqlar birga, oyoq uchiga tortilgan, bosh orqaga egilgan.

O`rgatish ketma-ketligi.

1. Orqadan osilib turishdan, bukilib osilishni takrorlash.
2. Gimnastika devoriga orqada bukilib osilib turishdan, oyoqlarda itarilib, kerilib osilish (IV gurux).
3. Orqadan osilib turishdan, ikki oyoqda itarilib turnikda bukilib osilish va kerilib osilish, oyoqlarni orqaga tushirib, orqadan osilib turish va oldinga qadam qo`yib A.T.

Xatolar.

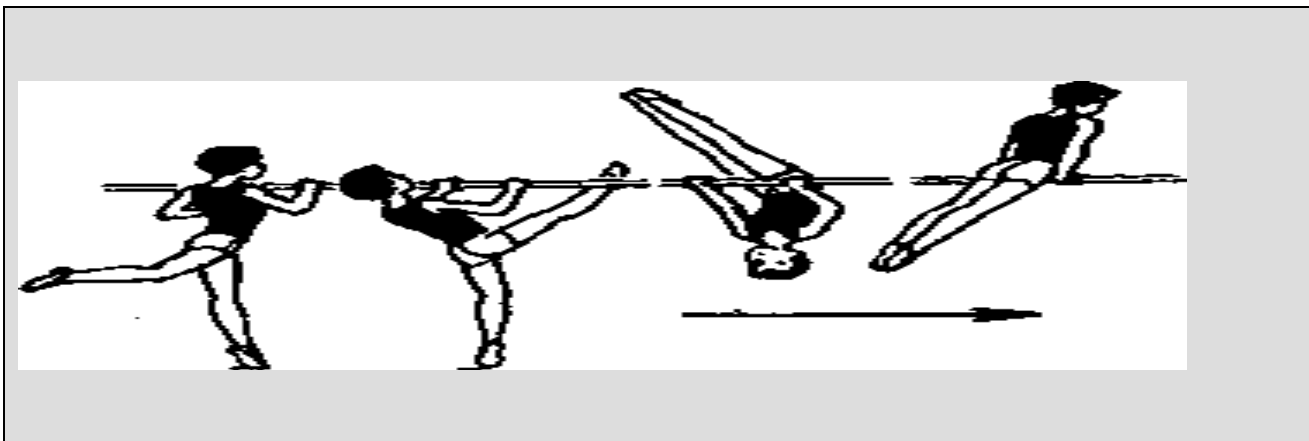
1. Haddan ziyod tanani kerilishi.
2. Kerilib osilishni bajarish vaqtida qo`llarni buqilishi.
3. Bosh oldinga egilish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshdan turib, bir qo`lda oyoqdan, boshqasida bilakdan ushlab yordam beriladi.

Kerilib osilishni gimnastika devoridan o`rgatishni boshlash maqsadga muvofiq. Gimnastika devoriga orqadan bukilib osilishdan oyoqlarda itarilib kerilib osilishga o`tish. Kerilib osilish holatida qo`llar to`g`ri bo`lishi shart (tortilmasdan). Ensa, bel, oyoqlar va tovonlar devorga tegib turishi, bosh biroz orqaga egilgan. Yordam bilan bajariladi. Yonboshda turib yelka ostidan va oyoqlarda ushlab yordam beriladi.

Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko`tarilib to`ntarilish

Bajarish texnikasi. Bukilgan qo`llarga osilib turishdan, bir oyoqda yuqoriga-orqaga siltanish (turnikdan) va ikki oyoqda itarilib, tos-son bo`g`imidan bukilib, tortilib, to`g`ri oyoqlarni turnikdan o`tkazish. Keyin, turnikka qo`llar va sonlar bilan tayanib, qo`llarni yozish, boshni orqaga ko`tarib, to`g`rilanib, tayanch holatini egallash.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika devoriga osilishdan, to`g`ri oyoqlarni balandroq ko`tarish (2-3 marta).
 2. Gimnastika devoriga orqalab osilib turishdan bir oyoqda itarilib, ikkinchisida siltanib oyoqlarni balandroq ko`tarish; oyoqlarni tushirib, D.H. ga qaytish. 3-4 marta takrorlash.

3. Bukilgan qo`llarda osilib turib bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko`tarilib to`ntarilish, tayanish va orqaga siltanib sakrab tushish (yordam bilan va mustaqil).

Xatolar.

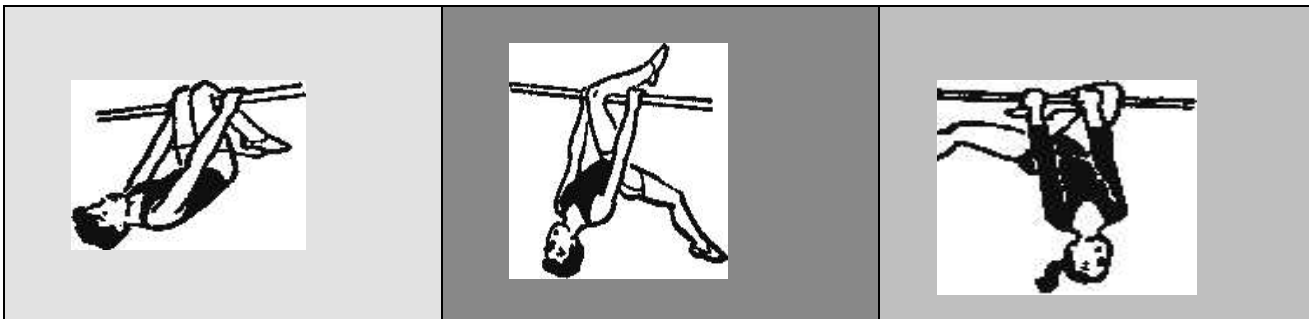
1. D.H. da mashq boshlanishida tos orqada joylashsa, oyoqlar **turnik** ostida bo`lmasa, bularning hammasi oldinga siltanishda harakat koordinatsiyasini bo`zilishiga olib keladi va ko`tarilishni bajarishda qiyinchilik tug`diradi.

2. Oyoqda siltanish yuqoriga-orqaga bajarilmay, balki oldinga-yuqoriga qo`llarni bukish bilan bajarilsa va vaqtdan oldin boshning orqaga egilishi.

3. Boshni orqaga egish ko`tarilishning birinchi yarmida sodir bo`lsa. Bu to`ntarilishni bajarishdagi asosiy xos xatolardan biri hisoblanadi.

Ehtiyotlash va yordam. To`ntarilish boshida siltanuvchi oyoqning ushlab, qo`llarni keyinchalik belga o`tkazib. Tayanishga chiqish vaqtida oyoqlardan va ko`krakdan ushlab yordam beriladi .

Bukilgan oyoqlarda va qo`llarda osilish – **turnik**da yoki baland past qo`shpoyada bajariladi. Osilib turishdan ikki oyoqda itarilib, ularni bukib, ikkalasida siltanib o`tib bukilgan oyoqlarda va qo`llarda osilish holatini egallash/ Boshqa usullarni ham bajarish mumkin: orqadan osilib turishdan oldinga egilib ikki oyoqda itarilib, bukilib osilish orqali bukilgan oyoqlarda va qo`llarda osilish.



Bir oyoqda osilish – **turnik**da yelka kengligida ushlab bitta oyoq tizzadan bukilib **turnik**ka, poyaga qo`yiladi, ikkinchi oyoq to`g`ri va biroz pastga tushgan, tana birmuncha kerilgan, bosh biroz orqaga egilgan. Yonboshda turib bir qo`lda bilakdan, boshqasi bilan boldirdan ushlab osilishni bajaruvchiga yordam bo`ladi. Orqadan osilib turishdan, ikki oyoqda itarilib, orqadan bukilib osilish orqali, bir oyoqda siltanib o`tib bajariladi.

Tashqarida bir oyoqda osilish – bir oyoqda osilish kabi bajariladi, faqat bukilgan oyoq qo'llar orasida emas, balki tashqarida bo'ladi.

Bukilgan oyoqlarda osilish – turnikda va qo'shpoyada bajariladi. Oyoqlar birga, tizzadan bukilgan, tana to'g'rilangan, biroz kerilgan, bosh orqaga egilgan. Yonboshda turib oyoqlar tizza bo'g'imidan yozilib ketmasligi uchun boldirdan ushlab straxovka qilinadi. Mashqni bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilishdan, qo'llarni tushirib va to'g'rilab bajariladi. Boshida qo'llarni navbatma-navbat tushirilib, keyin esa bir vaqtda tushiraladi. Bukilgan oyoqlar va qo'llarda osilishdan bukilgan oyoqlarda osilishga o'tishda bir qo'lda boldir ustidan, boshqasi bilan beldan ushlab yordam qilinadi.

Halqada va tayanib sakrashda bajariladigan mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: talabalarga halqada: kuch bilan chiqish, tebranish mashqlari va tayanib sakrashda oyoqlarni bukib, kerib sakrashni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari

1. Osilish holatida tebranish, bukilib osilish, kerishib osilish, osilgan holatdan kuch bilan tayanishga ko'tarilishni bajarish.

2. O'zunasiga qo'yilgan otdan oyoqlarni bukib sakrab o'tish; oyoqlarni kerib sakrab o'tish; o'zunasiga qo'yilgan ot ustidan bir oyoqda depsinib burchak hosil qilib sakrash.

3. O'tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

Tayanib sakrashlar

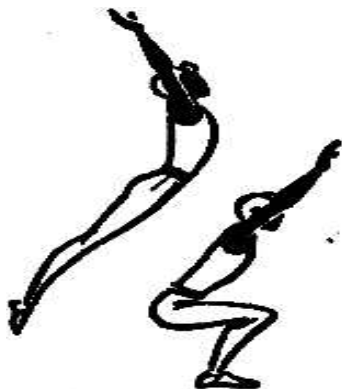
Sport gimnastikasida 200 dan ortiq tayanib sakrashlar mavjud. Ular qo'l va oyoq mushaklari kuchini rivojlantirishga yordam beradi, bog'lam va bo'g'imlarni mustahkamlaydi hamda sakrovchanlik va chaqqonlikni rivojlantiradi. SHug'ullanuvchilarda mashg'ulotlar mobaynida qat'iylik, jasurlik, maqsadga intilish kabi hislatlar tarbiyalanadi. Xilma-xilligi va o'ziga xosligi jihatidan, tayanib sakrashlar o'quvchilarda katta qiziqish va ruhiy ko'tarinkilikni oshiradi. Turli to'siqlardan oson va tez sakrab o'tishni bilish, o'quvchilarni amaliy tayyorgarligi yaxshiligidan darak beradi. Bundan kelib chiqib shuni aytib o'tish kerakki, majmua dasturida amaliyot tavsifidagi mashqlar (yonbosh, burchak sakrash), hamda sport gimnastikasi "B" toifasi bo'yicha (oyoqlarni bukib, oyoqlarni ochib sakrashlar) malakaviy dasturlar kabi alohida qiziqishga ega bo'lgan, nisbatan murakkab bo'lmagan tayanib sakrashlar ko'rsatilgan. Tayanib sakrash texnikasini asosini o'rganish va tahlil qilishni engillashtirish uchun quyidagi fazalarga ajratiladi: yugurish, ko'prikchaga sakrash, oyoqlarda depsinish, qo'llarda itarilishigacha bo'lgan uchish, qo'llarda itarilish, qo'llarda itarilgandan so'nggi uchish va qo'nish. Tayanib sakrashga o'rgatish boshlanishida, tayanib sakrashlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirib olish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va alohida ko'nikmalarni shakllantiruvchi dastlabki tayyorgarlikni mustahkamlash lozim.

Tayanib sakrashlarni o'zlashtirish uchun, avvalo mustahkam qo'nishga o'rgatish, keyin yugurish texnikasi, ko'prikka sakrash, ko'prikdan oyoqlarda depsinish, so'ng qo'llarda itarilishigacha uchish, oxirida qo'llarda itarilishni o'rgatish tavsiya qilinadi. Mana shu harakatlarni o'zlashtirib olingandan keyingina, alohida tayanib sakrashlarni o'rgatish mumkin.

Qo'nish

Bajarish texnikasi. Qo'nish sakrashni yakunlaydi va uning sifatini aniqlaydi. Tarang va to'g'ri oyoqlarning uchiga qo'nib, shu zahoti to'liq oyoq panjalariga tushish zarur, engil

oyoqlarni buqilish hisobiga tashqi kuchlar ta'sirini ishlatish. Bu holatda tovonlar birga, oyoq kuchi va tizzalar ochilgan, qo'llar oldinga-tashqariga ko'tarilgan, tana birmuncha oldinga egilgan va bosh to'g'ri turadi.



O'rgatish ketma-ketligi.

1. O'quvchilari uchun berilgan to'g'ri qo'nishga o'rgatuvchi mashqlarni takrorlash.
2. To'g'ri qo'nish holatini egallash va 5 soniya saqlash.
3. Joydan yarim o'tirib oyoq uchida yuqoriga sakrash va tezda to'liq oyoq panjalarida qo'nish holatiga o'tish.
4. Orqaga burilib sakrash.
5. Gimnastik devordan, oyoqlarni turli holatida sakrash (oyoqlarni ochib, oyoqlarni bukib).

Yugurish

Bajarish texnikasi. Yugurish tezligi va o'zunligi sakrash xarakteriga, asbob balandligi va o'zunligi shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Odatda yonbosh sakrashlarni (yonbosh, burchak) bajarishga qaraganda, to'g'ri sakrashlarni (oyoqlarni bukib, oyoqlar ochiq) bajarish uchun katta o'zunlik va tezlik talab qilinadi. Majmua dasturida nazarda tutilgan tayanib sakrashlarni bajarish uchun o'quvchilarning yugurish o'zunligi odatda 8-12 m dan oshmaydi, yonbosh sakrashlarni bajarish uchun 5-6 m. Yugurish bir tekisda tezlashib, uning tezkorligi sekin-asta ko'tarilib boradi va dastlabki bir oyoqda depsinishdan avval juda yuqori darajaga etadi.

O'rgatish ketma-ketligi.

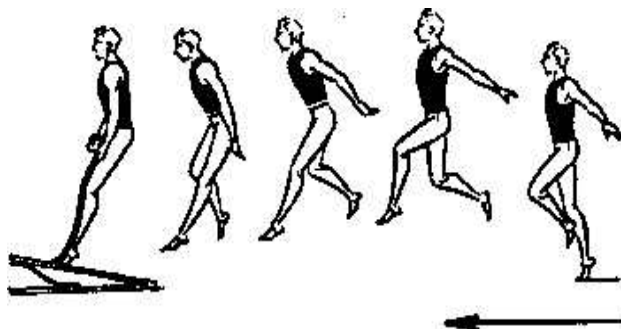
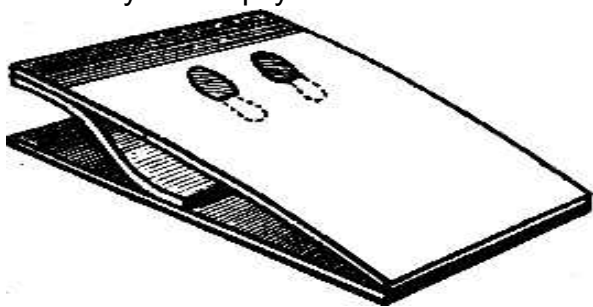
1. O'ng (chap) oyoqqa oldinga tashlanib oyoqlarni almashtirib sakrash, qo'llar erkin pastga tushgan.
2. Gimnastik devorga tosnig darajasidagi pog'onasiga oyoq uchida, o'ng oyoqda turib oyoqlarni almashtirib pastga sakrash.
3. Tezlanishli yugurish (qadamlar qulay o'zunlikda).
4. Belgilar bo'yicha to'g'ri yugurish. Belgilar (bo'r bilan chizilgan chiziqlar yoki aylanalar, yon tomonga qo'yilgan gimnastik cho'pi) bir-biridan 100-120 sm masofa o'zoqlikda.
5. Masofa va tezlikni o'zgartirib predmetlar osha yugurish (to'ldirma to'p, gimnastik cho'plari).

Ko'prikka sakrash

Bajarish texnikasi. Yugurish va oyoqlarda depsinish bir butun harakat. Ko'prikka sakrash ular orasida bog'lovchi qism hisoblanadi. Jami sakrash va oyoqlarda depsinish samaradorligi to'g'ri sakrashga bog'liq. Ko'prikka sakrash kuchli (depsinuvchi) oyoqlar bilan bajariladi. Sakrashdan oldin tana oldinga (5-250) egiladi, qo'llar oxirigacha orqaga ko'tariladi, siltanuvchi oyoq sonidan maksimal darajada oldinga bukiladi. Uchish paytida depsinuvchi oyoq siltanuvchi oyoqqa tortiladi. Ko'prikka sakrash joyiga etish paytida oyoqlar birlashtiriladi va to'g'rilanib tana harakatini ilgarilab oldinga o'tkaziladi va shu bilan ko'prikka sakrashni ta'minlaydi. Depsinishda itarilish tayanch maydoni ustidan tana vertikal holatda o'tishidan oldin boshlanadi. To'g'ri oyoqlarda tana birmuncha oldinga egilgan, qo'llar sakrash vaqtida vertikalidan ancha oldinda joylashgan holatda ko'prikka oyoq uchida sakrab tushiladi.

Ko'prikdan depsinishda oyoqlar ko'prikning o'zoq qirrasidan 12-15 sm parallel oyoq panjalarining oldingi qismiga qo'yiladi. Depsinish, ozgina bukilgan oyoqlar keyinchalik yozilishiga oyoqlar ko'prikdan o'zilish paytigacha yakunlanishiga e'tibor berib bajariladi. Oyoqlarda depsinish samaradorligi ko'p jihatdan qo'l ishiga bog'liqdir. Qo'llar bilan kuchli siltanish va keyinchalik ularni tez to'xtatish hamda bir vaqtda yelkalar bilan

yuqoriga otish uchish balandligini ko`tarilishiga yordam beradi. Depsinish paytida tana va oyoqlarning holatini, qo`llarning yo`nalishi hamda o`z vaqtida ishlashni tayanchsiz faza traektoriyasi aniqlaydi.



O`rgatish ketma-ketlik.

1. Tovondan oyoq uchiga baland ko`tarilib yurish.
2. Gimnastik devor pog`onasiga qo`llar bilan tayanib oyoqlarni birlashtirib sakrash.
3. Hamkor bilan bir-birini oyog`idan, tovondan yuqoriroq tayanib, oyoqlarni oldinga cho`zib joyda bir oyoqda sakrash.
4. Joyda turib, siltanish paytida to`g`ri oyoqlar uchiga ko`tarilib qo`llar bilan siltanishni aks ettirish.
5. O`rindiqa ko`ndalang oyoqlarni ochib turib, to`g`ri oyoqlarda qo`llar bilan siltanib o`rindiqa ustiga sakrash.
6. 2-3 qadamdan bir oyoqda depsinib ikki oyoqqa qo`nish.
7. Bir qadamdan ikki oyoqda depsinib, qo`llarni kuchli harakatlantirib yuqoriga sakrash.
8. 2-3 qadamdan yugurib bir oyoqda siltanib ikkinchisida depsinib ikki oyoqda yuqoriga sakrash.

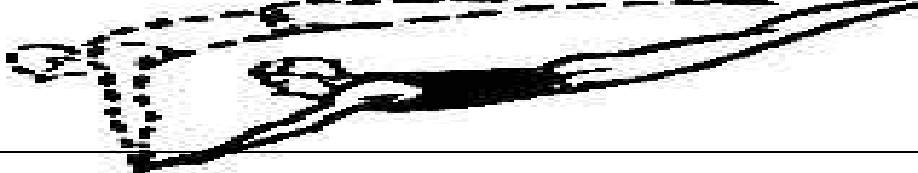
Qo`lda itarilish

Bajarish texnikasi. Qo`llar qirrasiz burchak ostida asbob ustiga tanadan oldin qo`yiladi. Shunga muvofiq depsinishdan keyingi uchish balandligini ko`tarish uchun yaxshi sharoit yaratiladi. Qo`l panjalari itarilish joyiga parallel qo`yiladi. Itarilish qo`lning panja bo`g`imi buqilishi va yelka, tirsak bo`g`imlarining yozilishi hisobiga, tana harakatiga qarshi bajariladi. Itarilish, qisqa va kuchli bo`lib yelkalar tayanch maydoni kesib o`tib, qo`llar tayanchdan bir vaqtda o`zilgan paytda yakunlanadi.

O`rgatish ketma-ketligi.

1. Oyoqlar gimnastika o`rindig`ida, tayanib yotib tez qo`llarni bukish va yozish.
2. Devordan 1 m masofada turib, devorga to`g`ri tana bilan yiqilib, tez qo`llar bilan itarilish va D.H. qaytish. Itarilishi butun kaftidan boshlanib barmoqlar uchida tugatiladi.





3. Tayanib yotib (tana kerilgan) ikki qo`lda orada qarsak chalib itarilish. Tanani to`g`rilash va belni ko`tarish hisobiga qo`llarda itarilish.

4. Polda tayanib yotib, qo`llar gimnastik cho`pning oldida, qo`llarda itarilib cho`pdan o`tib tayanib yotish va D.H. qaytish.

5. Tayanib yotib bir vaqtning o`zida qo`llar va oyoqlar bilan itarilish.

Qo`llarda itarilishigacha uchish, yugurish va ko`prikdan depsinish samaradorligiga bog`liq. Bu fazada tos-son bo`g`imlarini yozilish hisobiga dastlabki oyoqlarni orqaga siltanishni bajariladi va qo`llarda itarilish paytida tanani keskin buqilishi uchun sharoit yaratiladi. Qo`llarda itarilishdan keyingi uchish sakrash turini aniqlaydi: oyoqlarni bukib, oyoqlarni ochib.

Halqada va tayanib sakrashda bajariladigan mashqlarni o`rgatish.

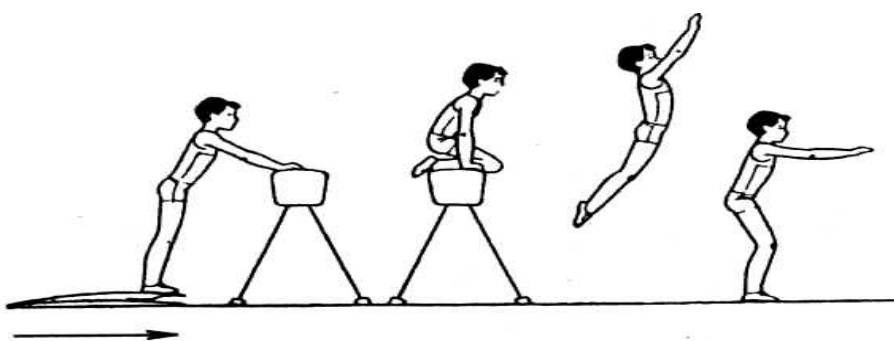
Darsni maqsadi: talabalarga halqada: kuch bilan chiqish, tebranish mashqlari va tayanib sakrashda oyoqlarni bukib, kerib sakrashni o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari

1. Kuch bilan tayanishga ko`tarilish, kerishib osilib aylanib sakrab tushish.
2. O`zunasiga qo`yilgan otdan oyoqlarni bukib sakrab o`tish; oyoqlarni kerib sakrab o`tish; o`zunasiga qo`yilgan ot ustidan bir oyoqda depsinib burchak hosil qilib sakrash.
3. O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

O`rgatishini 1-bosqichi

O`rgatishni 80-100 sm balandlikdagi xari, ot, matlar uyumiga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turishini va oldinga qo`llar bilan siltanib sakrab tushishni o`zlashtirishlari lozim. Bu mashq sakrab chiqib tayanib o`tirish va oldinga kerilib sakrab tushishni o`rganishi uchun yordamchi mashqlar hisoblanadi.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Matga tizzalarda tayanib turishdan, qo`llarda siltanib va oyoqlarda depsinib tayanib o`tirish.

2. Mat bilan yopilgan gimnastik o`rindig`iga tizzalarda tayanib o`tirishdan qo`llarda siltanib va oyoqlarda depsinib sakrab tayanib o`tirish.

3. Mat bilan yopilgan gimnastik o`rindig`iga qo`llarni qo`yib, oyoqlar polda tayanib yotishdan sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish va qo`llarda siltanib, oyoqlarda depsinib sakrab tushish.

4. Ko`ndalang ot, xari yoki matlar uyumi oldidagi ko`prikka tayanib turishdan joyda 2-3 ta sakrash va sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish. Qo`llarda siltanib va oyoqlarda depsinib yordam bilan sakrab tushish.

5. Qisqa masofadan yugurib, ko`ndalang ot yoki xariga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish va qo`llar bilan siltanib oldinga sakrab tushish.

Xatolar.

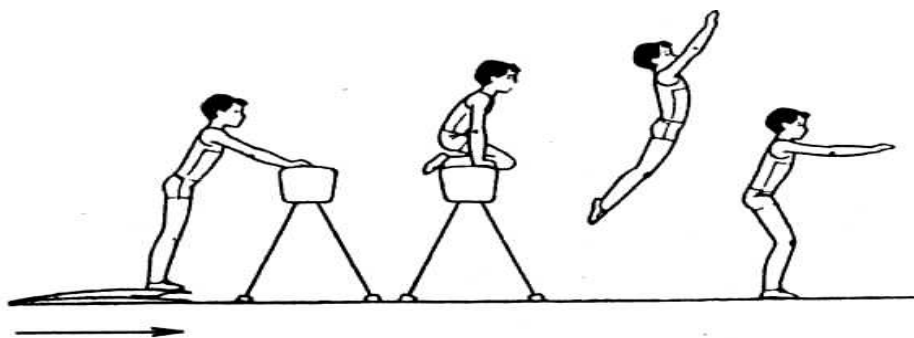
1. Yetarli kuchga ega bo`lmagan qo`llarda siltanish.

2. Oyoqlarda depsinish Yetarli bo`lmasa.

Extiyotlash va yordam. Oldinda – yon boshda turib, birinchi qismda bir qo`lda yelka ostidan, ikkinchisi bilan qorindan ushlab, sakrab tushishda bir qo`l bilan tirsakdan yuqori, boshqasida beldan ushlab, qo`llar bilan siltanishga imkon yaratib yordam beriladi.

O`rgatishini 1-bosqichi

O`rgatishni 80-100 sm balandlikdagi xari, ot, matlar uyumiga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turishini va oldinga qo`llar bilan siltanib sakrab tushishni o`zlashtirishlari lozim. Bu mashq sakrab chiqib tayanib o`tirish va oldinga kerilib sakrab tushishni o`rganishi uchun yordamchi mashqlar hisoblanadi.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Matga tizzalarda tayanib turishdan, qo`llarda siltanib va oyoqlarda depsinib tayanib o`tirish.

2. Mat bilan yopilgan gimnastik o`rindig`iga tizzalarda tayanib o`tirishdan qo`llarda siltanib va oyoqlarda depsinib sakrab tayanib o`tirish.

3. Mat bilan yopilgan gimnastik o`rindig`iga qo`llarni qo`yib, oyoqlar polda tayanib yotishdan sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish va qo`llarda siltanib, oyoqlarda depsinib sakrab tushish.

4. Ko`ndalang ot, xari yoki matlar uyumi oldidagi ko`prikka tayanib turishdan joyda 2-3 ta sakrash va sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish. Qo`llarda siltanib va oyoqlarda depsinib yordam bilan sakrab tushish.

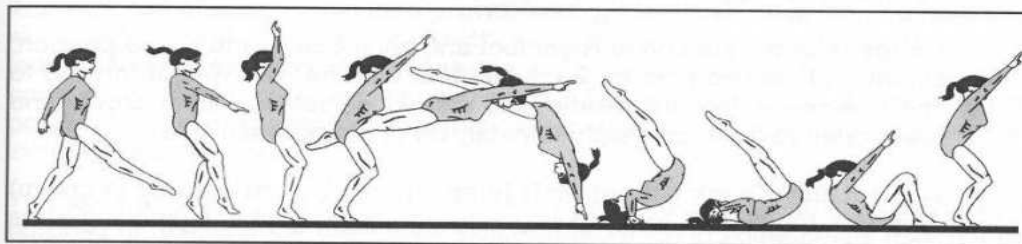
5. Qisqa masofadan yugurib, ko`ndalang ot yoki xariga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish va qo`llar bilan siltanib oldinga sakrab tushish.

Xatolar.

1. Yetarli kuchga ega bo`lmagan qo`llarda siltanish.

2. Oyoqlarda depsinish Yetarli bo`lmasa.

Extiyotlash va yordam. Oldinda – yon boshda turib, birinchi qismda bir qo`lda yelka ostidan, ikkinchisi bilan qorindan ushlab, sakrab tushishda bir qo`l bilan tirsakdan yuqori, boshqasida beldan ushlab, qo`llar bilan siltanishga imkon yaratib yordam beriladi.



Halqada va tayanib sakrashda bajariladigan mashqlarni o`rgatish.

Darsni maqsadi: talabalarga halqada: kuch bilan chiqish, tebranish mashqlari va tayanib sakrashda oyoqlarni bukib, kerib sakrashni o`rgatish.

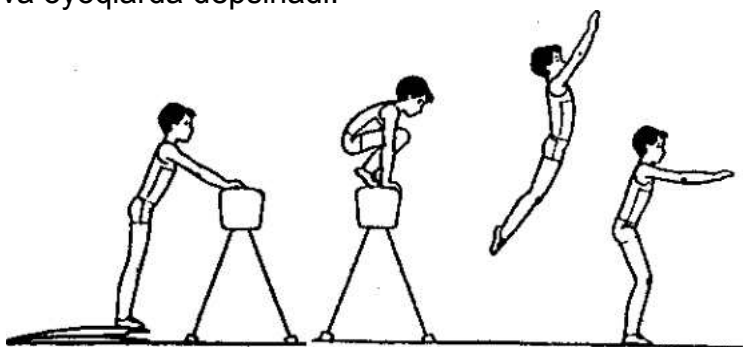
Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari

1. Kuch bilan chiqib burchak ushlab, orqaga bukilib osilish mashqlarini o`rgatish.
2. Otga tayanib tizzalarga sakrab chiqish va qo`llarni siltab oldinga sakrab tushish, shuning o`zi oyoqlarni kerib; tayanib cho`qqayish holatiga sakrab chiqib kerishib tushish, shuning o`zi oyoqlarni kerib; shuning o`zi burilib tushish; oyoqlarni kerib otdan sakrab tushish.
3. O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

O`rgatishini 2-bosqichi

O`quvchilar oyoqlarni bukib tayanib sakrashlarni o`rganish uchun yordamchi mashqlaridan biri hisoblanadi, 80-100 sm balandlikdagi ko`ndalang xariga sakrab chiqib tayanib o`tirish va kerilib sakrab tushishni o`zlashtiradilar.

Bajarish texnikasi. Qisqa masofadan yugurish va ko`prikdan depsinishdan so`ng qo`llarni oldinga cho`zib, yelkalarini oldinga chiqarib ularni xari ustiga qo`yiladi. Belni ko`tarib tos-son va tizza bo`g`imlaridan oyoqlarni bukib, ularni ko`krakka tortib xariga qo`yiladi. Muhimi, o`quvchilar tayanib o`tirish holatida ushlanib qolmasliklari kerak. To`g`ri qo`llar yuqoriga ko`tarilib yelka darajasigacha etganda, oyoqlarni xariga qo`yib, tana buqilishi paytida qo`llarda itarilishni boshlash lozim. O`quvchi shu harakatlarni davom ettirib to`g`rilanadi va oyoqlarda depsinadi.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Polga tayanib yotishdan oyoqlarda depsinib tayanib o`tirish va yuqoriga kerilib sakrash.
2. Mat bilan yopilgan o`rindiqqa tayanib yotishdan, oyoqlar polda, oyoqlarda depsinib tayanib o`tirish va kerilib sakrab tushish.
3. Qisqa masofadan yugurib xariga yoki ko`ndalang otga sakrab chiqib tizzalarga tayanib o`tirib, tayanib o`tirish va kerilib sakrab tushish.

4. Ko`ndalang ot yoki xarining oldidagi ko`prikka tayanib turishdan, joyda 2-3 ta sakrab, belni baland ko`tarib, sakrab chiqib tayanib o`tirish va yordam bilan kerilib sakrab tushish.

5. Qisqa masofada yugurib sakrab chiqib tayanib o`tirish va yordam bilan va mustaqil kerilib sakrab tushish.

Xatolar.

1. Sakrab chiqishning birinchi yarmida bel Yetarli darajada faol ko`tarilmasligi.

2. Tayanib o`tirish paytida ushlanib qolish.

3. Uchish paytida tos-son bo`g`imlari yoki tizzadan orqaga bukilgan oyoqlar to`liq yoyilmasa.

Straxovka va yordam. Asbob oldida yon tomondan turib tayanib o`tirishga o`tish paytida bir qo`l bilan yelka orqasidan, ikkinchisi bilan qorindan, qo`nish paytida esa beldan va qo`ldan ushlab yordam beriladi.

Akrobatika mashqlari o`rgatish

Darsni maqsadi: g`ujanak holatlarini, umbaloq oshish mashqlarini o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: sport zali, gimnastika matlari.

1. G`ujanak o`tirgan holatdan, yotgan holatdan; g`ujanak holatida ag`anashlar, cho`qqayib tayanib o`tirgan holatdan tayanish holatidan kuraklarda tik turish, shuning o`zi bosh ustidan oyoqlar uchini polga tekkazib, yonga aganab tayanib o`tirish, tizzalarda tik turgan holatdan oldinga ag`anash (qo`llarga tayanib), shuning o`zi tayanmay, oyoqlarni kerib o`tirgan holatdan aylanma ag`anash.

2. Umbaloq oshishlar - oldinga, orqaga, oldinga tayanib o`tirgan holatdan, oyoqlarni kerib turgan holatdan; qadam bosib o`zun umbaloq oshish, bir nechta umbaloq oshishlarni ketma-ket bajarish, orqaga umbaloq oshish.

3. Tayanishlar: cho`qqayib tayanib o`tirish, sonlarga yotib, orqaga tayanib yotish, yon bilan, tizzalarga tayanib bajariladigan mashqlarni o`rgatish.

4. O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

G`ujanak holatida orqaga o`mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Tayanib o`tirishdan, qo`llar bir muncha oldinda, tana og`irligini qo`llarga o`tkazib qo`llar bilan itarilib tez orqaga dumalash, aylanish vaqtini g`ujanak holati zichligi hisobiga ko`paytiriladi: kuraklar tayanichga tekkan vaqtda kaftni yelka orqasiga qo`yiladi va ularga tayanib bosh orqali aylanib (oyoqlarni bukmasdan) tayanib o`tirishga o`tish.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Oldinga o`mbaloq oshish.
2. Tayanib o`tirishdan, g`ujanak holatida orqaga dumalash, qo`llar bosh orqasiga tayangan.
3. Tayanib o`tirishdan, g`ujanak holatida orqaga dumalab tayanib o`tirish.

Xatolar.

1. Qo`llar aniq joylashmaganligi (mushtda, kaftning orqa tomonida, tirsak va kaftlarni parallel qo`yilmaganda).
2. Qo`llarni qo`yish vaqtida oyoqlarni yozish va boshdan aylanish.
3. Zich bo`lmagan g`ujanak holati.
4. Boshdan aylanish vaqtida tayanch yo`qligi va qo`llarni bukib-yozish.
5. Sekin aylanish.

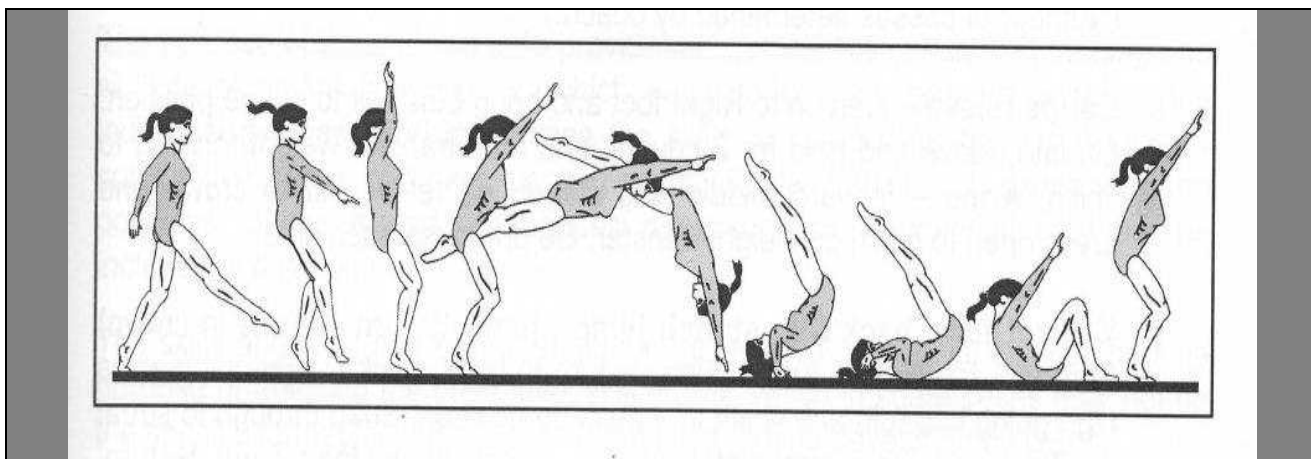
Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo`lda yelkadan, ikkinchisida zaruriyat bo`lganda beldan turtib yuborish.

Orqaga o`mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish

Bu bog`lm ilgari o`rganilgan elementlardan iborat. SHuning uchun ularni alohida takrorlab, keyin bog`lash mumkin. Bajarish texnikasiga talab, straxovka va yordam o`sha-o`sha.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

Tayanib cho`qqayish xolatidan orqaga o`mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish – oldinga dumalab yotish va “ko`prik” – chalqancha yotish holatiga tushib – o`tirish, qo`llar yonga – chapga tayanib burilib, tayanib cho`qqayish – yuqoriga kerilib sakrash va A.T.



27

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Oldinga o`mbaloq oshib, o`ng oyoq, chap oyoq oldidan chalishtirib, orqaga burilib tayanib cho`qqayish – 2,5 b.
2. Orqaga o`mbaloq oshish – 3,0 b.
3. Orqaga dumalab kuraklarda turish – 3,0 b.
4. Oldinga dumalab tayanib cho`qqayish va A.T. – 1,5 b.

Akrobatika mashqlari o`rgatish

Darsni maqsadi: g`ujanak holatlarini, umbaloq oshish mashqlarini o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: sport zali, gimnastika matlari.

1. G`ujanak o`tirgan holatdan, yotgan holatdan; g`ujanak holatida ag`anashlar, cho`qqayib tayanib o`tirgan holatdan tayanish holatidan kuraklarda tik turish, shuning o`zi bosh ustidan oyoqlar uchini polga tekkazib, yonga aganab tayanib o`tirish, tizzalarda tik turgan holatdan oldinga ag`anash (qo`llarga tayanib), shuning o`zi tayanmay, oyoqlarni kerib o`tirgan holatdan aylanma ag`anash.

2. Umbaloq oshishlar - oldinga, orqaga, oldinga tayanib o`tirgan holatdan, oyoqlarni kerib turgan holatdan; qadam bosib o`zun umbaloq oshish, bir nechta umbaloq oshishlarni ketma-ket bajarish, orqaga umbaloq oshish.

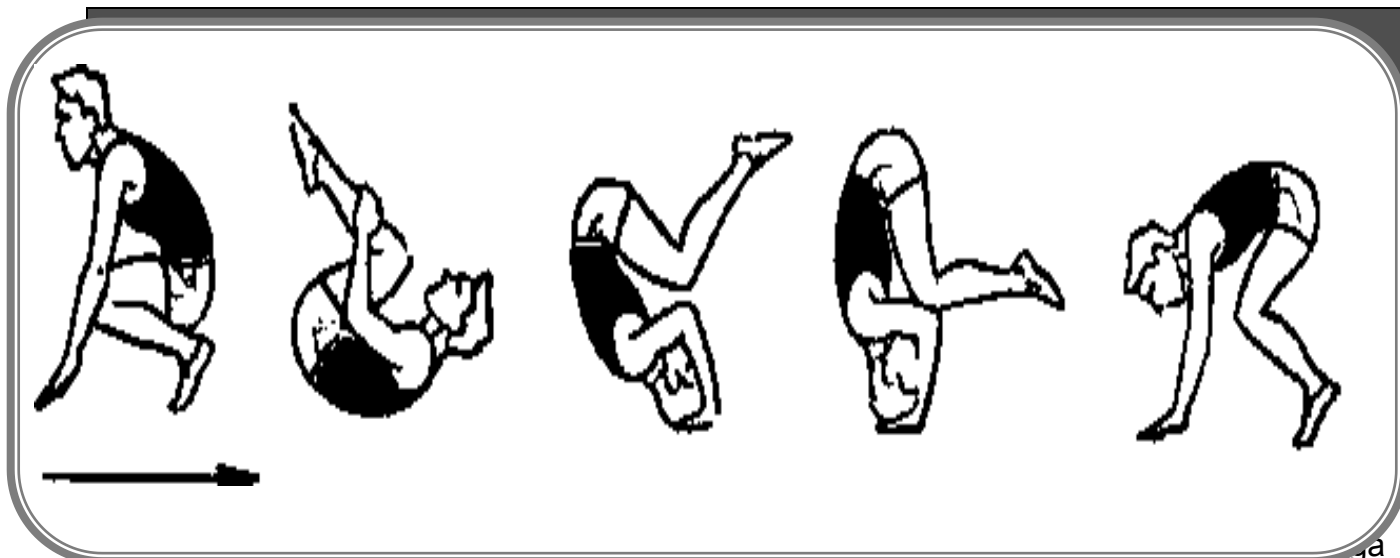
3. Tayanishlar: cho`qqayib tayanib o`tirish, sonlarga yotib, orqaga tayanib yotish, yon bilan, tizzalarga tayanib bajariladigan mashqlarni o`rgatish.

4. O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

G`ujanak holatida orqaga o`mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Tayanib o`tirishdan, qo`llar bir muncha oldinda, tana og`irligini qo`llarga o`tkazib qo`llar bilan itarilib tez orqaga dumalash, aylanish vaqtini g`ujanak holati zichligi hisobiga ko`paytiriladi: kuraklar tayanchga tekkan vaqtda kaftni yelka orqasiga qo`yiladi va ularga tayanib bosh orqali aylanib (oyoqlarni bukmasdan) tayanib o`tirishga o`tish.

²⁷ GIMNASTICS-LEVEL 4: Skills and Drills for Coach and Gymnast. 2013. Rita Brown and Rik Feeney. RJC Publishing Altamonte Springs, Florida Page 107



tayangan.

3. Tayanib o`tirishdan, g`ujanak holatida orqaga dumalab tayanib o`tirish.

Xatolar.

1. Qo`llar aniq joylashmaganligi (mushtda, kaftning orqa tomonida, tirsak va kaftlarni parallel qo`yilmaganda).

2. Qo`llarni qo`yish vaqtida oyoqlarni yozish va boshdan aylanish.

3. Zich bo`lmagan g`ujanak holati.

4. Boshdan aylanish vaqtida tayanch yo`qligi va qo`llarni bukib-yozish.

5. Sekin aylanish.

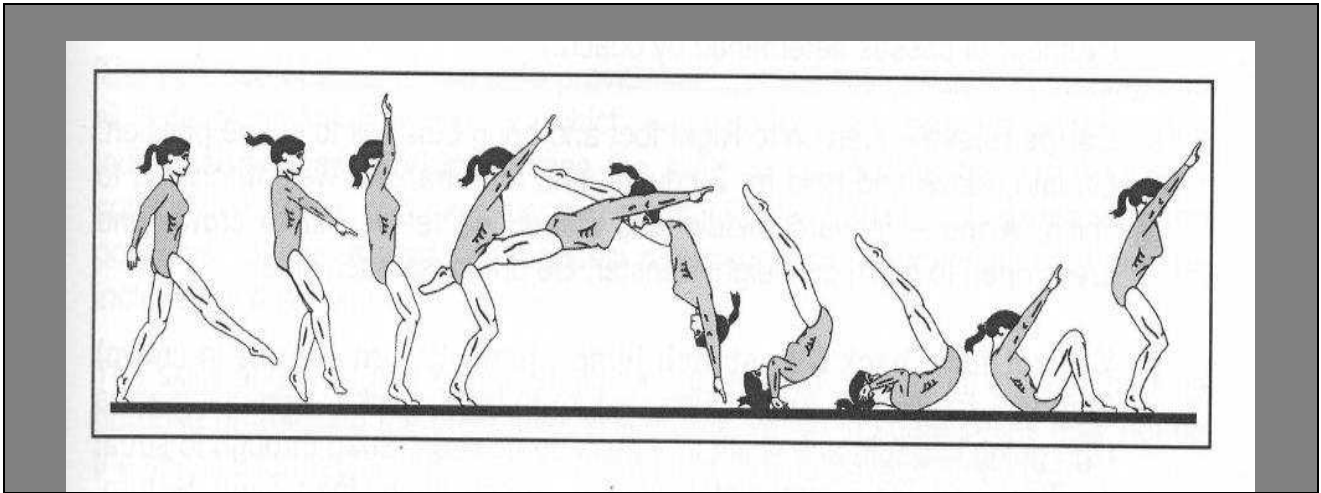
Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo`lda yelkadan, ikkinchisida zaruriyat bo`lganda beldan turtib yuborish.

Orqaga o`mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish

Bu bog`lm ilgari o`rganilgan elementlardan iborat. SHuning uchun ularni alohida takrorlab, keyin bog`lash mumkin. Bajarish texnikasiga talab, straxovka va yordam o`sha-o`sha.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

Tayanib cho`qqayish xolatidan orqaga o`mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish – oldinga dumalab yotish va “ko`prik” – chalqancha yotish holatiga tushib – o`tirish, qo`llar yonga – chapga tayanib burilib, tayanib cho`qqayish – yuqoriga kerilib sakrash va A.T.



28

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Oldinga o`mbaloq oshib, o`ng oyoq, chap oyoq oldidan chalishtirib, orqaga burilib tayanib cho`qqayish – 2,5 b.
2. Orqaga o`mbaloq oshish – 3,0 b.
3. Orqaga dumalab kuraklarda turish – 3,0 b.
4. Oldinga dumalab tayanib cho`qqayish va A.T. – 1,5 b.

²⁸ GIMNASTICS-LEVEL 4: Skills and Drills for Coach and Gymnast. 2013. Rita Brown and Rik Feeney. RJC Publishing Altamonte Springs, Florida Page 107

4-MODUL. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

Buyumlar bilan mashqlar

Umum takomillashgan mashqlarni yaxshi o'zlashtirish uchun buyumlar bilan bog'liq mashqlarni tezkorlikda bajarish talab etiladi. Bu bolalarda mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni uyg'otadi, ulardagi chidamlilik, epchillik, tezkorlik, dadillik, sabru bardoshlilik qobiliyatlarining shakllanishida juda katta ta'sir o'tkazadi. Jarayonda buyumlar bilan faol xarakterlar qilish vazni, formani bir maromda saqlashga ko'maklashadi. Buyumlar bilan xarakterlanish aniq xarakterlar bajarishni talab etadi, qaysiki turli sezgi va ishtiyoq asosida bo'lsin.

Harakatlarning shamoyilu dinamikasini kuzatish orqali idrok etiladi, munosabatlarga oid qarashlarni jonlatiriladi. Buyumlarni xuddi tomoshabinlar nigoxi qarshisida bajarayotgandek mas'uiyat bilan xarakterlantirish orqali gavdaning xarakterlari koordinatsiyasi ajoyib darajaga ko'tariladi.

Eshitish qobiliyati esa belgilangan ritm va tempga tushishda asqotadi. Aksariyat buyumlar (masalan, sakramachiq, koptok) o'zlashtirishni muvaffaqiyatli chiqishini ta'minlaydi.

Muskullar sezgisi gavda qismlarining xolatidan, muskullarning shijoatidan belgi beradi, murakkab jarayonlarda boshqa muskullar guruxiga xam murojaat qilinadi.

Xox u bilan, xox bu bilan bo'lsin, mashqlarning deyarli xammasi qo'llarning barmoqlari yordamida amalga oshiriladi, uni analizator tizim faollashtiradi, barmoqlar xarakati koordinatsiyasini ta'minlaydi, bular bolalarning o'quv faoliyatida juda xam muximdir.

Buyumlar bilan mashqlar bajarayotgan vaqtda, mashqlar orqali toblanayotganda: bolalar bolalarni intizomlilikka o'rgatish kerak, ular bilan extiyotkorona munosabatda bo'lishga, buyumlarni olgach, joy-joyiga qo'yishga, murabbiyga ko'maklashishga odatlantirish lozim.

Har bir buyum bo'yicha berilgan vazifa jismoniy jixatdan kamolotga etishishda o'z ta'sirini ko'rsatishi kerak — xarakterlarda mayinlik va shiddat, aniqlik va kuch sezilib turishi zarur va xokazolar.²⁹

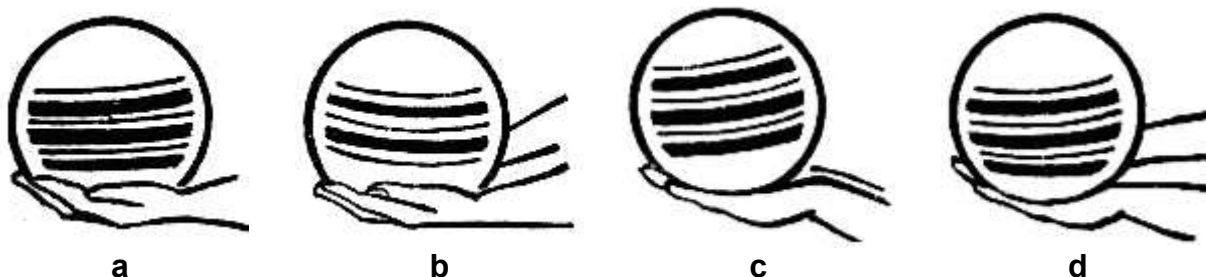
To'p bilan mashqlar, chaqqonlikni rivojlantirishga, reaksiya tezligini oshirishga hamda harakatlarni engil va yumshoq bajarishni shakllantirishga yordam beradi. To'p bilan mashq bajarilayotgan vaqtda tana muskullariga yaxshigina og'irlik tushadi, oyoq, qo'l, kaftlar, shuningdek, balalar turli ko'rinishdagi xarakterlarni, tezlik bilan xarakterni boshqasiga o'zgartirishni faol tarzda amalga oshiradi. To'p bilan mashq olib borilayotgan vaqtda qad qomatni ravon tutishga e'tibor qarotish kerak, to'pning gavda va boshga ko'chishini boshqarish kerak, xarakterchanlik ko'lamini asta-sekin oshirib borish lozim. To'p bilan mashq bajarishni o'rganishda quyidagilarni puxta egallashi talab etiladi: to'pni ushlab olish, uzatish, tashlanish, tutish, koptokni urish, yumalatish va aylantirish mashqlari.

5-8 yoshdagi bolalarni dastlabki tayyorlash davrida diametri 8-12 sm bo'lgan rezina to'plar ishlatiladi.

To'pni ushlab yoki ushlab turish. To'pni erkin holatda kaftga qo'yiladi, barmoqlar ochiladi va to'pni shakli bo'yicha hiyol bukiladi, biroq to'pni siqish kerak emas. Elka oldiga to'p tegishi kerak.

Ushlashlar bo'ladi: asosiy (**1-a rasm**), ikkala qo'l bilan (**1-b rasm**), kaftning orqa tomoni bilan banlansirovka, bilaklar orasida, qo'llarni chalishtirib.

²⁹ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory.



1-rasm. To'pni ushlab turish

To'pni ushlab turish, alohida tanaa'zolari bilan ham amalga oshirilishi mumkin.

Siltash mashqlari barcha tekisliklarda bajarilishi mumkin. Odatdaoyoqlarni prujinasimon harakatlari bilan birgalikda bajariladi. Siltash mashqlari to'pni otganda, to'pni ushlab olganda, predmetsiz mashqlarni bajarishdagi ba'zi bir elementlari bilan birgalikda bajariladi (qadamlarda, yugurishda, muvozanat saqlashda).

Siltash vaqtida to'pni to'g'ri ushlab turishga mashqning boshlang'ich va tugallanish fazasidagi mushaklarni zo'riqtirmay bajaradigan harakatlarni bajarishga ahamiyat berish kerak.

Aylanma harakatlarga o'rgatish katta va o'rtaaylanma harakatlarni o'rgatishdan boshlanadi. Ular turli yo'nalishdayurgan holda, yugurgan holda, egilgan holda, muvozanatni ushlab turgan holda bajariladi.

Chap tizzada tik turib, chap qo'l bilagiga tayanib, o'ng qo'ldagi to'p bilan oldinga-chapga harakatlantiriladi. Katta gorizontaal aylanma harakatni o'ngga-orqaga-yuqoriga, qo'llar hiyol bukilgan holda bajariladi (bajarish vaqtida to'pni to'g'ri ushlab olishga ahamiyat berish kerak, to'pni siqish kerak emas, aylanma harakat aniq gorizontaal bo'lishi zarur va amplitudasi bo'yicha maksimal bo'lishi kerak). Tayyorlov mashqlari sifatida predmetsiz aylanma harakatlardan foydalanish mumkin.

To'pni uzatish asosiy bog'lovchi element bo'lib, u xoh chap, xoh o'ng qo'l bilan o'ziga ishongan holda bajarishni talab etadi. To'pni uzatish kaftdan-kaftga o'tkazish orqali bajarilib, turli ushlab turishlardan, ya'ni tananing turli a'zolari yordamida dumalatish yo'li bilan otish, ushlab olish va qaytaotishlar bilan amalga oshiriladi.



2-rasm



3-rasm



4-rasm



5-rasm

To'pni uzatish va urish turlari

Turgan holda qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda, o'ng qo'l bilan chap tomonga (siltash mashqi) bajariladi, to'pni chap qo'l bo'ylab dumalatib, yana chap qo'l bilan ushlab olish.

Uslubiy tavsiyalar: to'pni uzatish harakat mutanosibligini buzmasligi lozim.

To'pni urish – bu mashq bu predmet uchun o'ziga xos bo'lib kelgan. Ular ayniqsa musiqa jo'rligida bajarilganda ayniqsa samara beradi. To'pni to'g'ri urish texnikasi **2-3-rasmlarda** ko'rsatilgan. Prujinasimon harakatlar kaft bilan bajarilib, to'p erga uriladi.

Urishlar bir yoki ikki qo'l bilan, bir yoki bir necha marta vertikal yoki burchak UOMida bajariladi (**4-5-rasmlar**). Urishlar tananing turli a'zolari bilan bajarilishi mumkin.

To'pni urish vaqtida butun tana prujinasimon harakat bajarishi kerak. Bilak, iloji boricha to'pni uzoqroq ushlab qolishi kerak, bu bilan uning harakatini aniq bajarishni ta'minlaydi. Birinchi mashg'ulotlarda to'pni turli ritmlarda urishni egallash tavsiya etiladi (qattiq va sekin, tez va sekinroq va h.k.), to'pni zo'riqishsiz kaftda ushlab olish kerak.

Otish va ushlab olish– bu mashqlar bir yoki ikki qo'l bilan vertikal yoki parabola bo'yicha turli yo'nalishlarda bajariladi. Otish mashqi oyoq va gavdaning prujinasimon harakatlari yordamida bajariladi. Otishning aniqligi va amplitudasi kaftlarni siltash harakatining oxirgi fazasidagi keskin harakatlari orqali amalga oshiriladi. To'pni ushlab olish vaqtida to'p avval cho'zilgan qo'llar uchiga tegib, kaftlar orqali dumalab, keyingi harakatga ulanib ketadi.

Dastlabki vaqtdanoq aniq otishlarni musiqa jo'rligida bajarishga erishish zarur. Bunda otish vaqtidagi barmoqlarning oxirgi harakatiga otish yo'nalishiga qarab qo'llarni tutishga, qo'llarni bir tekis pastga tushirishga ahamiyat berish zarur. To'pni ilish vaqtida to'p avval barmoq uchiga tegishi kerak. SHunda to'pni olish aniq va tovushsiz sodir bo'ladi (**6-rasm**). To'pni dumalatish pol ustida ayrim a'zolda bajariladi (**7-rasm**).

To'p qo'l uchining engil harakati bilan dumalatiladi. To'p barmoq uchi bilan ilib olinadi.

Dumalatish vaqtida diqqatni asosan bir tekis dumalatishga qaratish zarur.



6-rasm. To'pni aniq dumalatish va otish

7-rasm. To'pni aniq ilib olish

Arqon bilan mashqlar, bu mashqlar dinamikani, intensivlikni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarning intensivligi tufayli ularni bajarishda (ayniqsa, yosh bolalarda) me'yorni to'g'ri belgilash lozim.

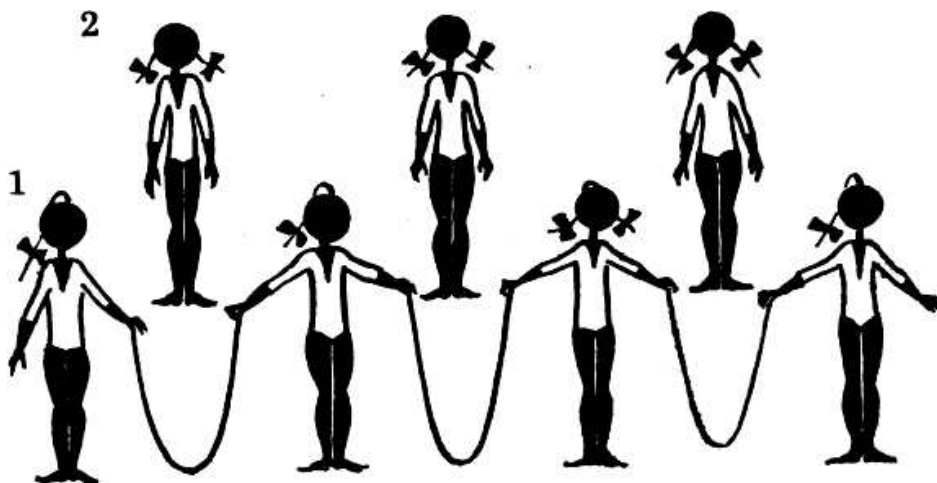
Ushbu sport jixozida utiladigan mashqlar jismoniy tayyorgarlik kurishda muhim ahamiyatga ega: chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlikda. Ular koordinatsiyaviy va rejimli xarakterli harakatlarni bajarishda samarali hisoblanadi. Umumkomillashgan arqon mashqlari bilan shug'ullanish tana a'zolarining tetikligini, chidamlilikni ta'minlaydi. Arqon bilan shug'ullanishning uziga xos xarakter shundaki, u oyoq panjalari va tuxtashni shakllantiradi. SHuning uchun xam arqondan faqatgina badiiy gimnastikada emas, boshqa sport turlarida xam tez-tez foydalaniladi. Arqonlar (sakralmachoq) ruchkali, arqonli yoki kapronli bulishi mumkin. Arqon bilan mashq qilayotganda mustaqil ravishda sport formasini saqlashga xarakterli harakat qilish kerak, aylantirish va chalishtirib aylantirishda. Arqon bilan turli mashq bajarayotganda, gavadani to'g'ri tutish muxim, shunda barmoqlarga ortiqcha yuk tushmaydi, bu tezlikni oshirishda xam qulay.

Oldindan tayyorlash bosqichida, dastaksiz arqonlar ishlatiladi. Uning uzunligi shug'illanuvchining bo'yidan kelib chiqishi zarur. Buning uchun qiz bola arqonni ustiga turib oyoqlarini hiyol ochib, arqon uchini qo'ltiqlariga tortib ko'rishi kerak. Agar to'g'ri kelsa,

arqon to'g'ri tanlangan bo'ladi. Agar u me'yordan uzun yoki kalta bulsa, bu bolaning shakllanishiga biroz salbiy ta'sir o'tkazadi

Arqonni uchta barmoq bilan oldinda ushlab kerak. Ikki uchining o'rtasini yoki bir uchini va o'rtasini olish kerak. Arqonni qo'lga yig'ib olish mumkin.

Chayqalish yoki siltashlar turli tekislikda va yo'nalishda bir yoki ikki qo'l bilan bajariladi.

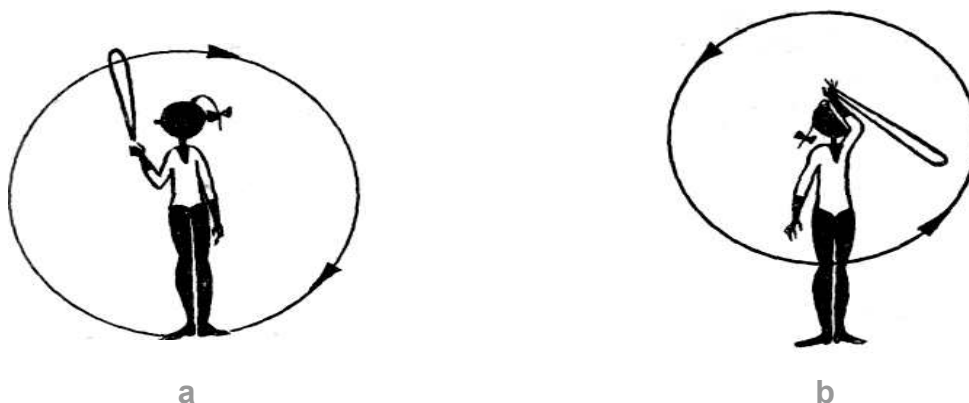


8-rasm

Namunaviy mashqlar. Ikki qator turib olinadi: birinchi qatordagi qizlar arqonni olib, tebrantiradi, ikkinchi qatordagilar undan sakraydi (**8-rasm**), turgan holda, arqon orqada, arqonni oldinga-orqaga, undan 45° ga burilib sakrash kerak, turgan holdan arqon oldinda, orqaga siltab, oldinga- orqaga qadam tashlanadi.

Siltashlarni avval bir qo'lda bajarishni o'rganib, keyin baravar ikkala qo'lda bajarishga o'rganiladi: aylanma harakat ochilgan yoki taxlangan arqonda qadamlar, sakrashlar va boshqa harakatlar bilan bajariladi. Katta aylanma harakatlardan o'rt va kichik aylanma harakatlarga o'ng qo'lda o'tiladi.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda, arqon ikkiga taxlanadi, oldi tomondan 4 marta aylanma harakat o'ng tomonga va chap tomonga qarab bajariladi (**9-rasm**). Turgan holda arqon ikkala qo'lda 360° ga bir necha aylanma harakatlar bajariladi (**10-rasm**). Turgan holda arqon ikkiga buklangan bo'lib, o'ng qo'lda arqon bilan pastda katta aylanalar qilib, arqondan sakrash mashqi bajariladi (**11-rasm**).



9-rasm

Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda, pastda va tepada gorizontal aylanalar bajariladi (**12-rasm**). Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda tepada gorizontal katta aylana, pastda gorizontal aylana qilib undan sakrab o'tiladi.



10-rasm



11-rasm



a



b

12-rasm

Sakkizlik – aylanma harakat turi. Harakat bilaklar yordamida barcha tekisliklarda bajariladi.

Arqondan sakrash mashqi – bu predmet uchun oddiy bo'lib, yaxshi koordinatsiyani talab etadi. U mashq yuqori intensivlikka ega. Uni me'yorini belgilashda ehtiyot bo'lish kerak. U arqonni oldinga, orqaga aylantirish orqali bajariladi.



a



b



c



d

13-rasm. Arqon aylanishi bilan galop qadamini yonga bajarish

Arqon aylanishi bilan galop qadamini yonga bajarish (13-rasm). Turgan holda qo'llar yondarqon oldinda, arqonni yuqoriga-orqaga kuch bilan aylantirish. Prujinasimon yarim cho'qqayib o'tirishdan ikkalaoyoqda sakrash, bundaoyoq uchi cho'zilib gavda to'g'ri nigohlar oldinda bo'lishi zarur.

Uslubiy tavsiyalar: tayyorlov mashqlarini bajarganda sakrashdan oldin arqon pastda bo'lishi zarur. Birinchi sinovlardagina arqon polga tegishi kerak. Keyinchalik arqonni tekkizishga yo'l qo'yilmaydi. Dastlabki davrda sakrashga o'rgatish ikki oyoqda davriy sakrash orqali amalga oshiriladi. Ancha murakkabroq mashqlarga (orqaga aylantirish, ikkilanma sarkash, oyoqni chalishtirib sakrash va h.k.) arqonni bir marta aylantirgandagi sakrashlar to'g'ri bajargandagina o'tiladi (ya'ni kattaamplituda bilan, bilakdan harakat boshlanganda to'g'ri qomat va cho'zilgan oyoq uchlarida).

Otish va ilish – bu murakkab mashqlar bo'lib, yaxshi reaksiyani, tezlikni, fazoviy yo'nalishni to'g'ri tushunishni talab qiladi. Barmoqlar asta-sekinlik bilan predmetni chiqarar ekan, uning yo'nalishni beraoladi va bunda arqon traektoriyasi buzilmaydi. Ushlab olish ham barmoqlar bilan engil bajarilib, arqonning harakat rasmini buzmaydi va keyingi harakatga qo'shiladi.

Otish mashqlari, arqonni yig'ilgan holda, yoki yozilgan holda amalga oshiriladi, bunda mashq bir yoki ikki qo'lda turli yo'nalishda bajariladi.

Arqonni ulash va echish – bu predmet uchun o'zigaxos mashq bo'lib, turli xil bo'ladi. Arqonni odatda alohida tanaa'zolariga o'raydilar. Bunda arqon taxlangan yoki to'la yozilgan bir uchi erkin bo'lishi mumkin.

Arqonni tanaga o'rash mashqini bajarganda uning chizig'ini buzadigan keskin harakatlar bilan amalga oshirilmasligi kerak. Bunda tempga, ritmikaga, musiqa bilan jo'rligiga ahamiyat berish kerak.

Arqonni uzatish turli yo'nalishda va tekisliklarda, siltash va ayylanish vaqtida bajariladi. Arqon bir qo'ldan boshqa qo'lga yoki qandaydir tanaa'zosi oldida bajariladi.

“**Melnitsa**” tegirmon – bu o'zigaxos arqon bilan bajariladigan dinamik, original harakat. Bu o'rtadan olingan arqon bilan bajariladigan aylanalar. Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajarilganidan so'ng arqonning ikki uchi bilan ketma-ket aylanalar yasaladi.

Xalqa bilan mashqlar. Xalqada qilinadigan mashqlar — bu qiziqarli predmetlardan biri, badiiy gimnastikada foydalaniladi. Bu ajoyib vosita koordinatsiya saqlashda, tezlikda, xarakterli reaksiya, aniqlik, yaxshi muljal olishda asqotadi. Xalqada mashg'ulot utkazish barcha katta panjalar guruxiga jismoniy og'irlik tushiradi, quldagi kuchni oshiradi, barmoqlar va kaftdagi kuchni oshiradi, bu to'g'ri qad rostlashni shakllantirishda xam yordam beradi. Bolalarni shug'ullantirayotganda, xalqa turli xajmdagi plasmassaligi yoki yog'ochdan yasalganidan foydalanish kerak. Xalqa (aylana) yog'ochdan yoki plastmassadan, 80-90 sm diametrli bo'lishi mumkin. Oldindan tayyorlash bosqichida kichik diametrli xalqalardan foydalanish kerak. Xalqa bilan bog'liq barcha mashqlar bir yoki ikki qulda, turli xildagi og'ishda, qul va oyoqda bajarilishi mumkin. Xalqa erga nisbatan yassitekislik xosil qilish, vertikal, gorizontal va diagonal kurinishda bulishi mumkin. Xalqa tana bilan aloqasini yuz qismida, yonaki va oraliq tekislikda kurish mumkin.

Bolalarga xalqada mashq utishni boshlash uni tutish va turli uslublarda uzgartirish mumkinligini kursatish orqali buladi.

Xalqa bilan turli xarakterdagi mashqlarni bajarish mumkin: plavniy, dinamik, xafvli, ayniqsa tana harakati va musiqa jo'rligidagi sinxron harakatlar yaxshi samara beradi. Xalqa erga nisbatan vertikal holatda gorizontal yoki diagonal holatda bo'lishi mumkin.

Quyidagi ushlarlardan foydalaniladi: bir yoki ikki qo'l bilan tepadan yoki pastdan, aralash, kesishgan hamda tashqaridan hamda ichkaridan bo'lishi mumkin. Siltash harakatlari turli yo'nalishda va tekislikda bir yoki ikki qo'llar bilan bajariladi. Xalqa go'yo qo'lning davomi kabi bo'lib, osilib turmasligi kerak. Siltashlar odatda mashqlarni bir-biriga ulaydigan element sifatida ishlatiladi. Xilma-xillik va predmet bilan bajariladigan harakatlarni bir-biriga qo'shib ketishini ta'minlaydi.

Aylana turlari – bu xalqani qo'l bilan tekislikda aylantirishga qarab bo'linadi. Buriilishga taxminiy mashqlar. Turgan holdaxalqa oldinda, qo'llar yonda, yuqoridan ushlab olingan. Turgan holdaxalqa yonda, vertikal holatdayuqoridan ushlab olinadi. Oyoq uchiga turib, xalqani burish bilan orqaga egilish kerak. O'ng oyoqda tizzalab turib, chap oyoq oldinda, xalqani burish bilan orqaga chuqur egilish kerak. O'ng tovonda o'tirgan holda, chap oyoq oldinda, hiyol bukilgan. Egilish bajarilib, xalqa aylantiriladi. Turgan holdaxalqa bo'ksa darajasida vertikal holatdayuqoridan ichidan ushlab. Bosh uzra gorizontal holatdaxalqa ko'tarilib, uni o'ngga, chapga buramiz. Burish vaqtida gavda ham hiyol bukiladi. Aylanma xarakterlarni o'rganishning boshidanoq aniq saqlab qolishga harakat qilish kerak. mashqni katta razsiltash bilan chegaralangan amplitudada bajarish lozim. Xalqani aylantirish mashqlariga: dinamiklik va o'zigaxoslikni ta'minlaydi.

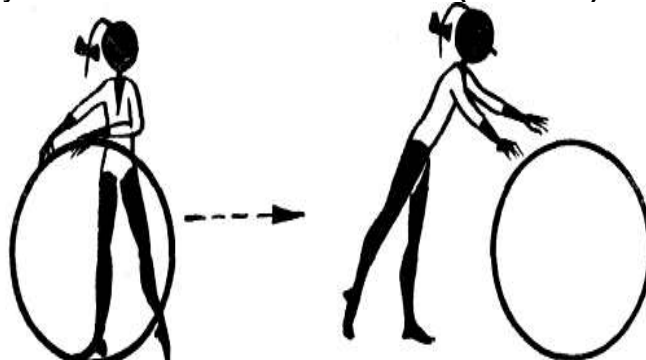
Xalqa aylantirilganda katta va ko'rsatkich barmoqlar o'rtasida ushlab olinadi. Aylantirish bilakning engil harakati yordamida amalga oshiriladi. Tirsak hiyol bukilib, bilakning engil holatiga yordam beradi. SHunga ko'ra ayatlanayotgan xalqaning vibratsiyasi bartaraf etiladi. Xalqani oyoq va gavda atrofida ham aylantirish mumkin.

Vertushka – xalqani aylantirish turi. Bu xalqaning o'qi bo'ylab tezkor aylanish bo'lib, uning diametridan o'tadi. Mashq bir yoki ikki qo'l bilan bajariladi. Aylanish polda yoki gavdaning yuqori qismida o'tilganda fazoda sodir bo'lishi mumkin.

Dumalatishlar – engil, ammo qo'lning keskin harakati orqali amalga oshiriladi. Xalqaga kerakli yo'nalish barmoqlarning harakati bilan amalga oshiriladi. Qo'l predmetni qo'l bilan itarib, uni engil sakrashsiz va vibratsiyasiz harakat bilan ta'minlaydi.

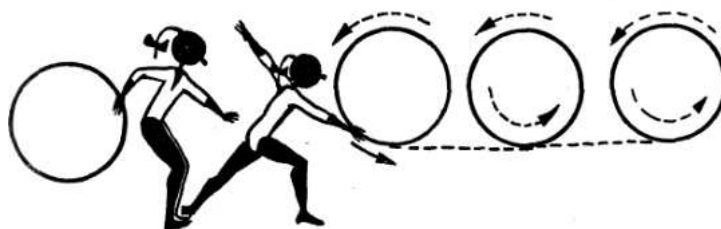
Polda bajariladigan dumalatishlar to'g'ri chiziqli, egri va aylana bo'ylab yo'nalishlarga ega bo'lishi mumkin. Xalqani tanaa'zolari ustida ham dumalatish mumkin va poldagi dumalatishlar bilan birga ham bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar – turgan holda tana og'irligi o'ng oyoqda, chap oyoq oldinda, oyoq uchida, xalqa polda, ikkala qo'l bilan ustidan ushlab olish kerak. Bilak bilan hiyol itarib, uni xohlagan yo'nalishda dumalatish mumkin (**14-rasm**).



14-rasm. Xalqani xohlagan yo'nalishda dumalash.

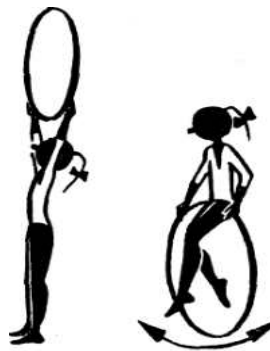
Variantlar: dumalayotgan xalqani quvlab o'tib, dumalab o'tib, ungayuzlanish kerak va yarim o'tirgan holda ushlab olinadi, xalqani quvlayotganda sakrab, chap oyoq bilan xalqa ustidan siltash qilinadi, uni chap qo'l bilan ilib olinadi. Polucho'qqayib o'tirish holatdaxalqa o'ng qo'lda ustidan ushlab olinib, orqaga o'tkaziladi, qo'l bilan oldinga tezkor harakat qilinadi. Xalqani orqaga aylantiramiz va oldinga aylantiramiz. Bir oz turib xalqa orqaga harakatlanadi (**15-rasm**). Xalqani tekis tebranishiga erishish kerak.



15-rasm. Xalqani orqaga va oldinga aylantirish



16-rasm



17-rasm

Ko'krak dumalatish – o'tirgan holatda engil harakatlarni xalqaga o'tkazib, xalqa elkadan oshiriladi va chap qo'l bilan ilib olinadi **(16-rasm)**.

Plechivoy poyas bo'yicha dumalatish oyoq uchida turgan holda bajariladi. Xalqa o'ng qo'lda o'ng tomongayuqoriga ko'tariladi. Engil itarib, xalqa chap tomonga yo'naltiriladi. Bosh ham pastga tushiriladi. Xalqa chap qo'l bilan ilib olinadi. Xalqani to'g'ri otish va ilish texnikasi asosida boshqa predmetlarga tegishli prinsiplar yotadi. Otish texnikasining o'zigaxos xususiyatlari predmetning shakli vaxakteri bilan aniqlanadi.

Har doim ham xalqaning harakat yo'nalishini saqlab qolish imkoni bo'lavermaydi hamda gavda muvozanatini ham. Shuning uchun xalqani otish va ilishga o'rgatishga ba'zi-bir tayyorlov mashqlarini berish zarur.

Tana muvozanati buzmagani holda otish mashqining uch fazasi o'rganilganidan keyin bu mashqni boshqa mashqlar bilan bog'lash kerak. Xalqadan sakrash mashqlari xuddi arqondan sakrash mashqlari kabi. Xalqa yaqin tomondan bir yoki ikki qo'l bilan ushlab olinadi, sakrashlar va kichik sakrashlar bir yoki ikki oyoqda bajarilishi mumkin. Sakrashlar oldinga yoki olrqagaxalqaning birlamchi yoki ikkilamchi aylanishi bilan bajariladi.

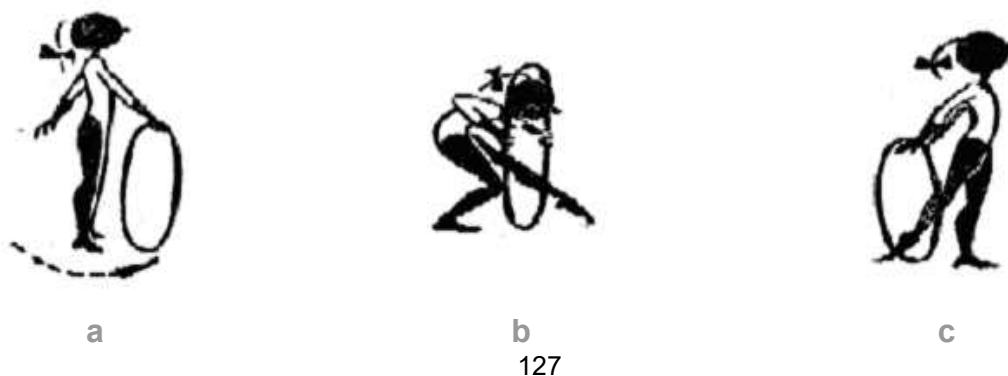
Namunaviy mashqlar turgan holdaxalqa bosh uzra vertikal holatda oyoqlar bukilib xalqaga sakraladi **(17-rasm)**.

Turgan holatda xalqa vertikal holatda.

Uslubiy tavsiyalar: xalqani o'girish uchun barmoqlarni kuch bilan harakatlantirish kerak **(18-rasm)**.



Xalqadan hatlab o'tish predmet tinch yoki harakat holatida bo'lishi kerak. (poldan dumalasa). Hatlaganda predmetni ushlashni o'zgartirish mumkin. Murabbiyning xohshiga ko'ra dasturga dumalayotgan xalqadan o'tish mashqini kiritish mumkin **(19-rasm)**. Siltash va aylana mashqlarda xalqani uzatish quyidagilardan so'ng bajariladi. Otish va dumalatishdan keyin bir joyda yoki harakat vaqtida, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga, ba'zi-bir tana a'zolari yonida bajariladi. Bu ikkala qo'lning baravar qatnashuvini talab qiladi va ba'zi elementlarni ortasida xilma-xillikni kiritadi.

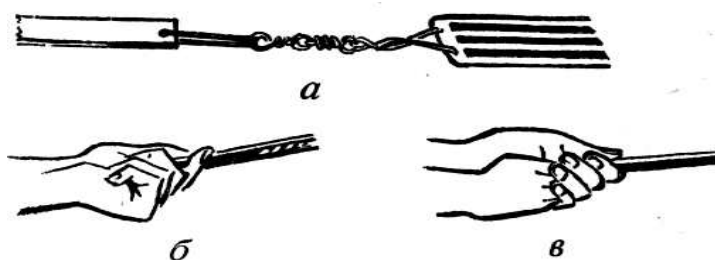


Tasma bilan mashqlar: Tasma mashq qilish foydali, ajoyib va turli kurinishlidir. Ular bolalardagi ritmni xis qilish, aniq xarakat koordinatsiyasini olish, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni shakllantiradi. Tasma yordamida xarakatlanishning asosiy tavsiflari shuki, turli sur'atlarni amalga oshirishda bular uziga xos quvvat beradi. Buni bajarish uchun kuchni to'g'ri taqsimlash, qulni to'g'ri tutish lozim. Tasmani aylantirayotganda butun tanadagi xarakatni nazorat qilish, qul va oyoqlarning ajoyib ritmini yuzaga chiqarish lozim buladi.

Kichik yoshdagi qizlar uchun atlasdan qilingan tasma, uzunligi 3 metrgacha, uning qalinligi 2,5-4 sm. buladi. tasma shoyidan bo'lishi, kengligi 4-6 sm, uzunligi 3,5 m, bukilishi 0,5 m ni tashkil qilishi zarur. Yog'ochi 40-60 sm uzunlikda bo'lib, qalinligi 1-1,8 sm ni tashlik qilishi kerak. Tasma yog'ochga biriktirilib, birikish uzunligi 3-7 sm dan iborat bo'ladi. Tasma bilan bajariladigan mashqlar umumiy koordinatsiyaga va ritmni his qilishga ta'sir qiladi. Badiiy gimnastikaning ana shu mashqlarida, unga xos bo'lgan o'zaro bog'liqlik, egiluvchanlik, mutanosiblik namoyon bo'ladi.

Tasma Mashg'ulot bajarish quyidagi ketma-ketlikda urganiladi: silkish, aylantirish, ilonizi, spiral qilib va sakkiz soni kurinishida xarakatlantirish.

Tasmani ushlash turlicha bo'lishi mumkin: tepadan, pastdan, aralash va h.k. (**20-rasm**). U quldan chiqib ketmaydigan, siljmaydigan tarzda engil ushlanishi kerak.



20-rasm. Tasmani ushlash turlari

Siltashlar, aylanalar, vosmyorkalar – bu mashqlarda tasma bilan harakatlar eng yaxshi namoyon bo'ladi. Ular katta, o'rtacha va kichik turlarga bo'linadi. Turli tekisliklarda va turli yo'nalishlarda.

Tasmani bir quldan boshqasiga utkazib, kombinatsiya xosil qilish lozim. Tayoqchani tezkorlik bilan uzatish kerakki, natijada sur'atda buzilish bulmasin, buningg uchun maxsus tayyorgarlik kerak. Bir kaft ikkinchisiga uzatilayotganda tayyor turishi lozim.

Tasmani silkish. Bu tasma xarakatlanish texnikasini to'g'ri uzlashtirishda muximdir. Silkish turli tekislikda va yunalishda, tengliklarda va erkin xarakatlarda buladi. Kaft qismi qulning davomi sanaladi. Tasma yunalishini uzgartirayotgan vaqtda kaftni birdan uzgartirish yaramaydi, balki uziga xos nazokat bilan, tasma yunalishiga mos ravishda uzgartirish kerak, shunda ritm uzilmaydi. Gavda va bosh tasmaning uchishini boshqaradi va tasmaning yassitekisligini ta'minlashda yordam beradi. YOnaki va yuzaki jixatdan tasma silkitayotganda bilak tirsagi bukilmaligi kerak. Bolalar esa gorizontal silkiyotganda, bilak-qul soxasidagi tirsakni xiyol bukadi, qaysiki tasmaning xarakati ulkan radius olishi uchun.

Namunaviy harakatlar. Turgan holda tasma o'ng qo'lda yonga ko'tarilgan. CHap qo'l yonda, chap oyoq oldinda, tasma bilan gorizontal siltashlar bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa qo'l bilan bajariladi. Turgan holda, tasmani ichki qo'l bilan oldinda ushlash kerak. O'ng oyoqdaoldinga qadam tashlab, chap oyoq uchida o'ng qo'lni yuqorigan pastga ko'tarib, chap qo'l yonda turadi. Turgan holda qadam tashlab, sakrab, chap yoki o'ng qo'l bilan yuqoriga vertikal aylanalar hosil qilinadi.

Turgan holda, tasma chap qo'lda, ikkala qo'l yonda. O'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlab, chuqur orqaga egilib, gorizontal aylanalar o'ng qo'l bilan bajariladi. Xuddi

shu mashq boshqa qo'l bilan bajariladi. Tizzalab turib, yonlamaaylanalar o'ng qo'l bilan o'ng tomonda va chap tomonda bajariladi. Turgan holda tasma o'ng qo'lda ikkala qo'l yonda, ikkilangan qadam bilan sakrab, bukilgan oyoqlarni oldindaalmashtirgan holda bosh uzra gorizontaal aylanalar qilinadi. Turgan holda tasma o'ng qo'ldaoyoq uchida turib, old tarafda vertikal vosmyorkalar hosil qilinadi.

Turgan holda tasma o'ng qo'lda, qo'llar yonda, vertikal vosmyorkaold tomonda hosil qilinadi.

Turgan holda tasma o'ng qo'lda, qo'llar yonda gorizontaal vosmyorkalar hosil qilinadi. Muvozanat o'ng qo'lda, o'ng qo'l oldinda, chap qo'lda tasma yonlama tekislikda o'ng qo'l ustida vosmyorka hosil qilish.

Zmeyka– bu predmet uchun hosil bo'lgan mashq. Bu mashq mushaklarni minimal zo'riqtirib, hiyol egilgan qo'l bilan panjalarni harakatga keltirish asosida bajariladi. Amplituda tishlari 30-35 sm dan oshmashligi zarur.

Zmeykalar vertikal (ko'tariladigan va pasayadigan) va gorizontaal (vertikal va gorizontaal tishli) bo'ladi.

Vertikal zmeykalarni bajarishda qo'l pastdan yuqoriga vaaksincha bajariladi. Gorizontaal zmeykalarda bo'lsa chapdan o'ngga qarab harakatlanadi. Zmeykalar uchta tekislikda bajariladi.

Namunaviy mashqlar: tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yonda, orqagaengil yugirib gorizontaal zmeyka hosil qilinadi.

YArimcho'qqayib o'tirish holatda, tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yonda, asta-sekinlik bilan rostlanib, gorizontaal zmeyka hosil qilinadi. Turgan holatda tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yuqorida 360° ga burilib, tana atrofida zmeyka hosil qilish. Turgan holatda tasma chap qo'lda, ikkala qo'l yonda, ikkala oyoqda sakrab, bosh uzra qo'lni ko'tarib siltash bajariladi va pasayadigan zmeykani polucho'qqayib o'tirish holatigacha bajariladi.

Spiral – original bo'lgan va shu predmet uchun xos mashq hisoblanadi. Spirallar kichik bo'lib, ular panja harakatlari bilan bajariladi. O'rtacha va katta spirallar tirsak bo'g'ini orqali amalga oshiriladi. Konussimon spirallar kichik aylanalar asta-sekinlik bilan kattalashganda hosil bo'ladi. Agar yog'och gorizontaal bo'lsa, spiral vertikal hosil bo'ladi. Agar aksincha bo'lsa, gorizontaal spiral hosil bo'ladi.

Namunaviy mashqlar: turgan holda, qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda, qo'l oldinga cho'zilib gorizontaal siltash bajariladi, engil egilib, orqaga yugurishlar kerak va o'ng qo'l bilan vertikal spiral bajariladi (**21-rasm**). Turgan holda o'ng qo'l oldinda, tasma bilan oyoq uchiga ko'tarilib, gorizontaal spiral bajariladi (**22-rasm**).



21-rasm



22-rasm

Cho'qmor (Bulava) bilan mashqlar

Cho'qmorlar asosan yog'ochdan yoki plastmassadan tayyorlanadi. Uning uzunligi 40-50 sm bo'lib, uning og'irligi 50 g ni tashkil qiladi. Rangi foydalanuvchining ixtiyorida. Cho'qmor – tanasidan bo'yin qismidan va ruchkasidan iborat. Dastlabki mashg'ulotlardacho'qmorlar qo'shimcha vosita sifatida, umumiy koordinatsiyani rivojlantirish, ritmni tushinish va qo'l kuchi va hartakatchanlikni oshirish uchun ishlatiladi. Cho'qmor bilan bajarilayotgan mashq texnikasini, avval bir predmet bilan o'ng qo'lni, keyin chap qo'lni mashq qilinadi. Siltash vaaylanalarni cho'qmor bilan bajarganda uni bosh

orqasida o'ng qo'l pelditida erkin ushlab lozim. Ko'rsatish barmog'i cho'qmorning bo'yin qismida qo'yiladi, go'yoki predmet qo'lni davom ettirayotgandek. Cho'qmorlarning osilishi faqat ba'zi-bir mashqlarda ruxsat etiladi. <<Melnitsa>> mashqini bajarayotgandacho'qmorning boshi bosh va ko'rsatkich barmoqlari bilan ushlab olinadi, siqilmaydi. Cho'qmorni turli xil ushlab mumkin. Yuqoridan, pastdan, boshidan yoki tanasidan bir qo'l bilan yoki ikkala qo'l bilan ushlab mumkin. Siltashlar kichik, o'rtacha va katta bo'lishi mumkin. Barcha tekisliklarda bajariladi.

Namunaviy mashqlar: polucho'qqayib o'tirish holatdan, oyoq uchida sekin turib, baravariga ikkitacho'qmor bilan siltash bajariladi. Turgan holatda qo'llar yonda, o'rtacha siltashlar bajariladi. Harakatlar faqat tirsak bo'g'imlarida bajarilib, cho'qmorlar elka qismini davom ettiradi. Engil yugirish, qo'llar oldinda, yuza tekisligida kichik siltashlar bajariladi (harakatlar faqat panja qismida bajariladi). Aylanalar asosan kichik, o'rtacha va katta bo'lib, ular turli tekisliklarda turli yo'nalishlarda bajariladi. Dastlabki o'rganish davrida kattaaylanalardan o'rganishni boshlaydilar, keyin o'rtachalariga o'tadilar. Kichik aylanalar koordinatsiyasi bo'yicha eng murakkab bo'lib, murabbiyning taklifi bilan dasturga kiritiladi.

Namunaviy mashqlar: Turgan holda qo'llar tana bo'ylab joylashadi. Kattaaylanalar oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajarish orqali amalga oshiriladi. Faqat o'ng qo'l bilan, faqat chap qo'l bilan, keyin ketma-ket bajarish orqali bajariladi.

Turgan holda qo'llar yonda, o'ng qo'l bilan bosh orqasida o'rtachaaylanalar bajariladi, keyin chap qo'l bilan va ikkala qo'l bilan.

Turgan holatda, qo'llar pastda, cho'qmorlar – qo'l davomi, oyoqlarning engil prujinasimon harakatlari bilan vertikal kichik aylanalar bajariladi.

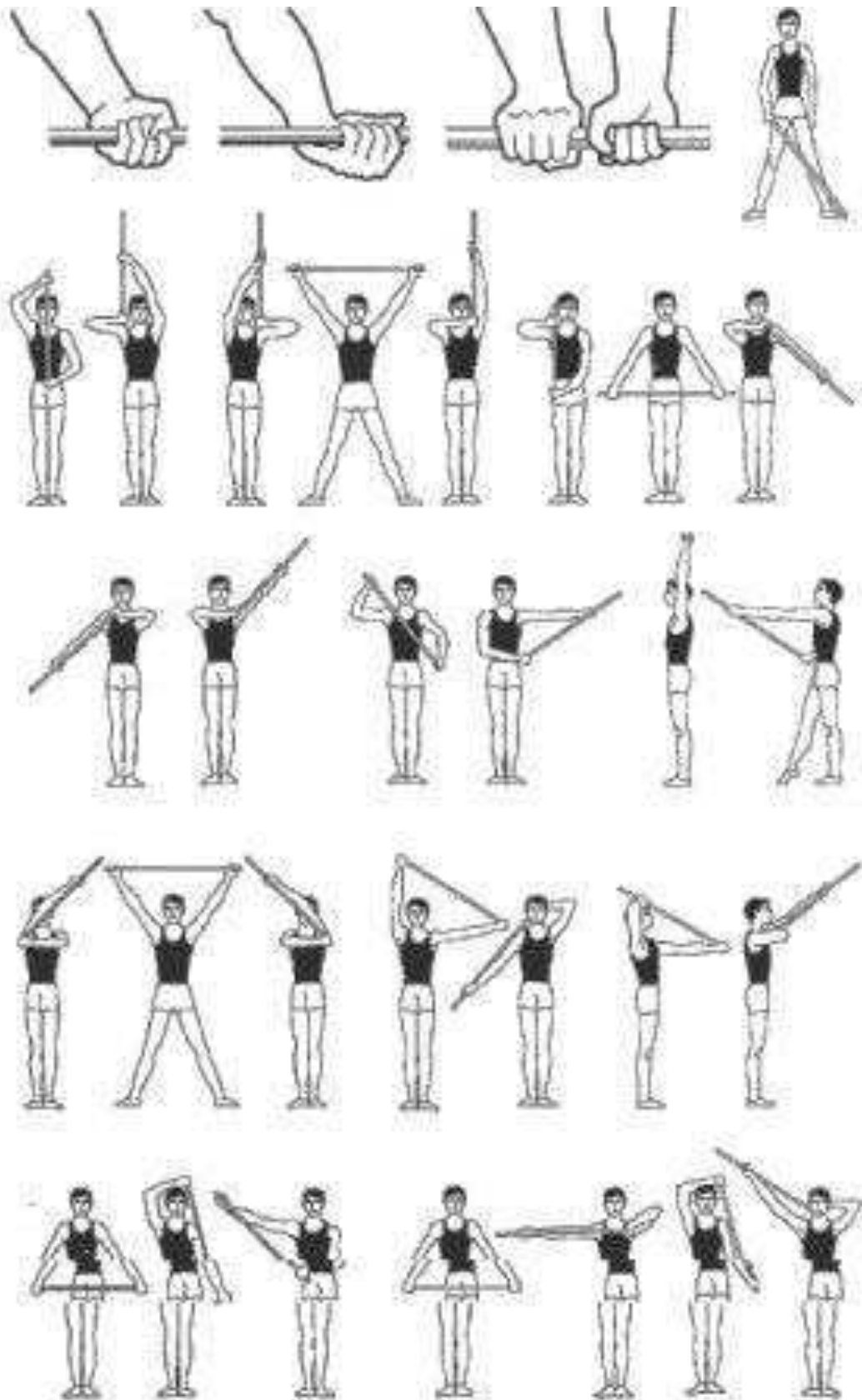
Turgan holatda, qo'llar olidinda, cho'qmorlar qo'llarning davomi chap oyoq bilan oldinga qadam tashlab o'ng qo'l bilan kichik gorizontaal aylanalar bajariladi. Xuddi shu mashq boshqaoyoqda bajariladi. O'ng oyoqdaoldinga qadam tashlanib, yon tekislikda katta va kichik aylanalar bajariladi. Cho'qmorlarni taqillatish, polga bitta yoki ikkita qo'l bilan, baravar yoki ketma-ket bir-biriga, tanalari bilan bo'yin qismi bilan va h.k. bajariladi. Cho'qmor bilan taqillatish mashqlari shug'illanuvchida ritmni tushinishni shakllantiradi. Shuning uchun ularni uch vojrast guruhda eng dastlabki mashg'ulotlarga kiritish, musiqaviy ritmga o'rgatish uchun mumkin bo'ladi.

Cho'qmorlarni polda dumalatish ham aniq bir ritmda amalga oshiriladi.

© Adabiyotlar

4. Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrcise and cocial theory.
5. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev va b. T.2005 y.
6. R.S.Salomov va b. "Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligiga kirish". T. 1990 y.





Положения рук:



руки вниз



вперед



вверх



в стороны



назад



руки в
стороны-книзу



в стороны -
кверху



вперед -
книзу



вперед -
кверху



на пояс



руки перед грудью



к плечам



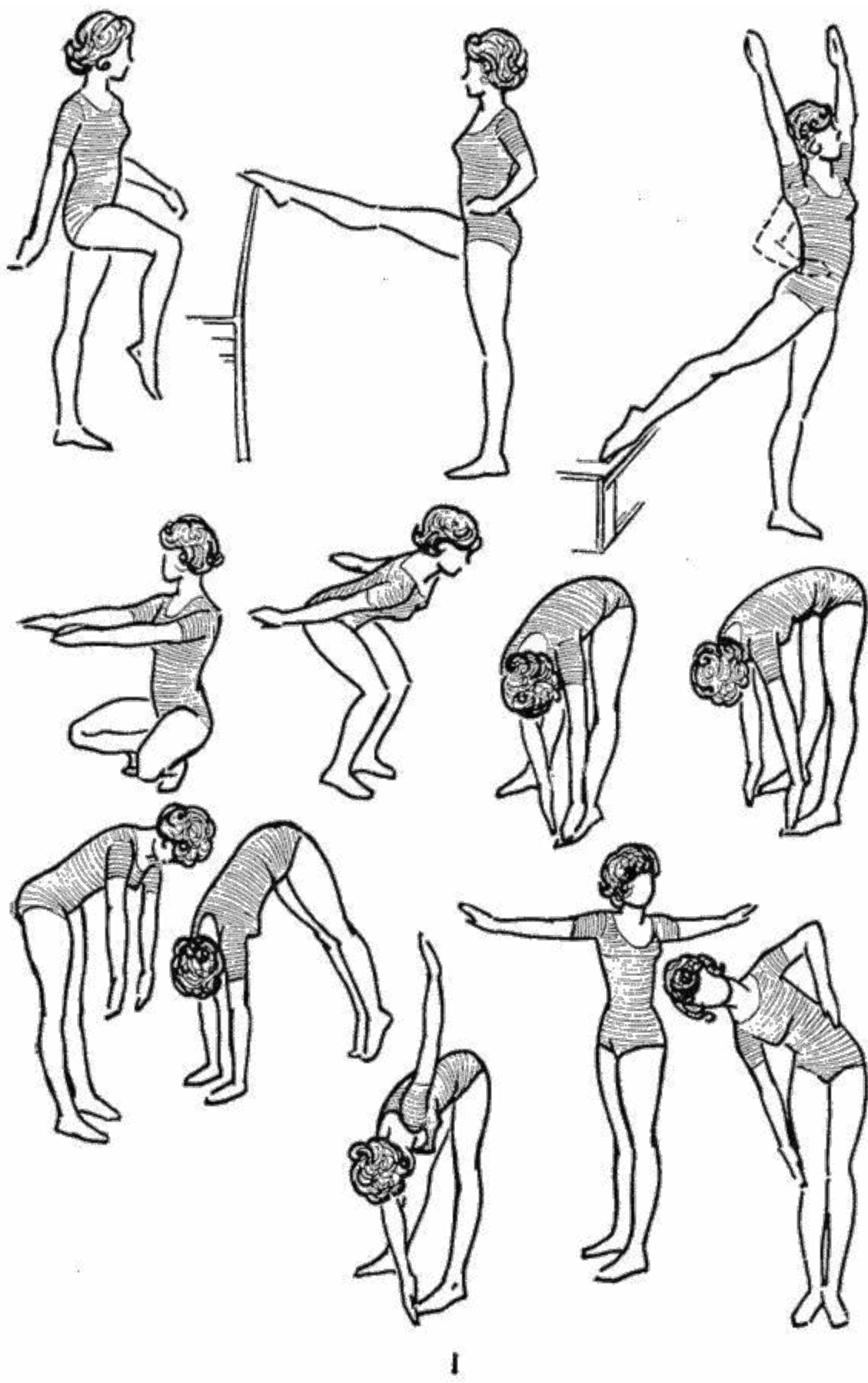
на голову

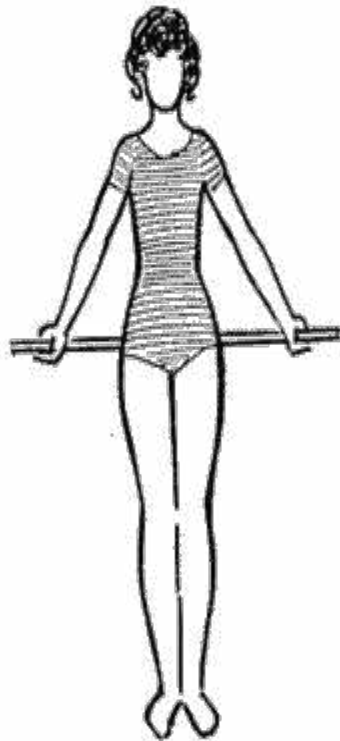
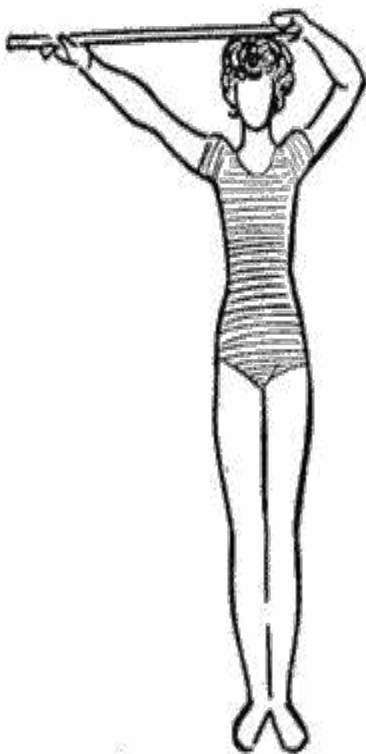
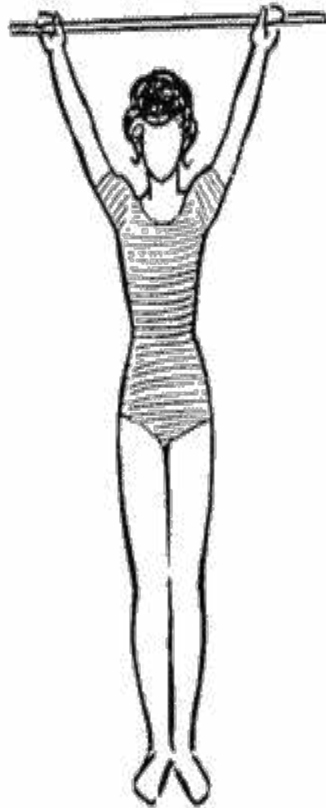
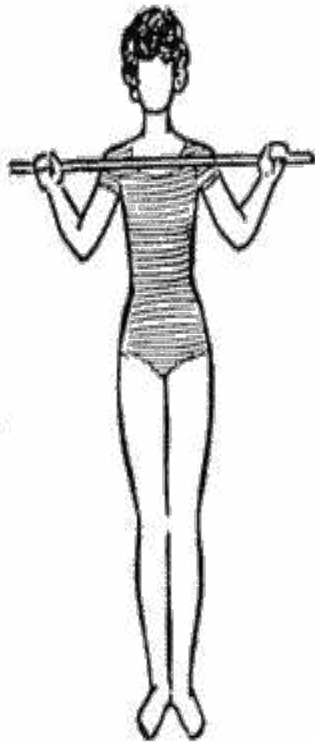
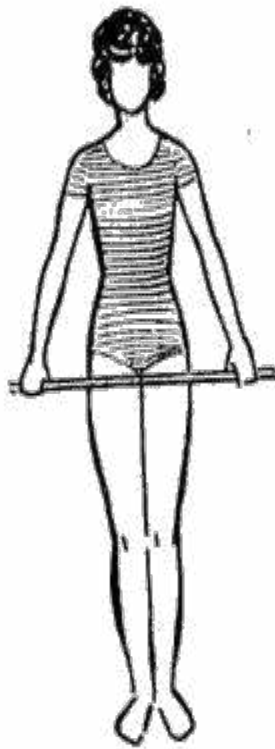


за голову

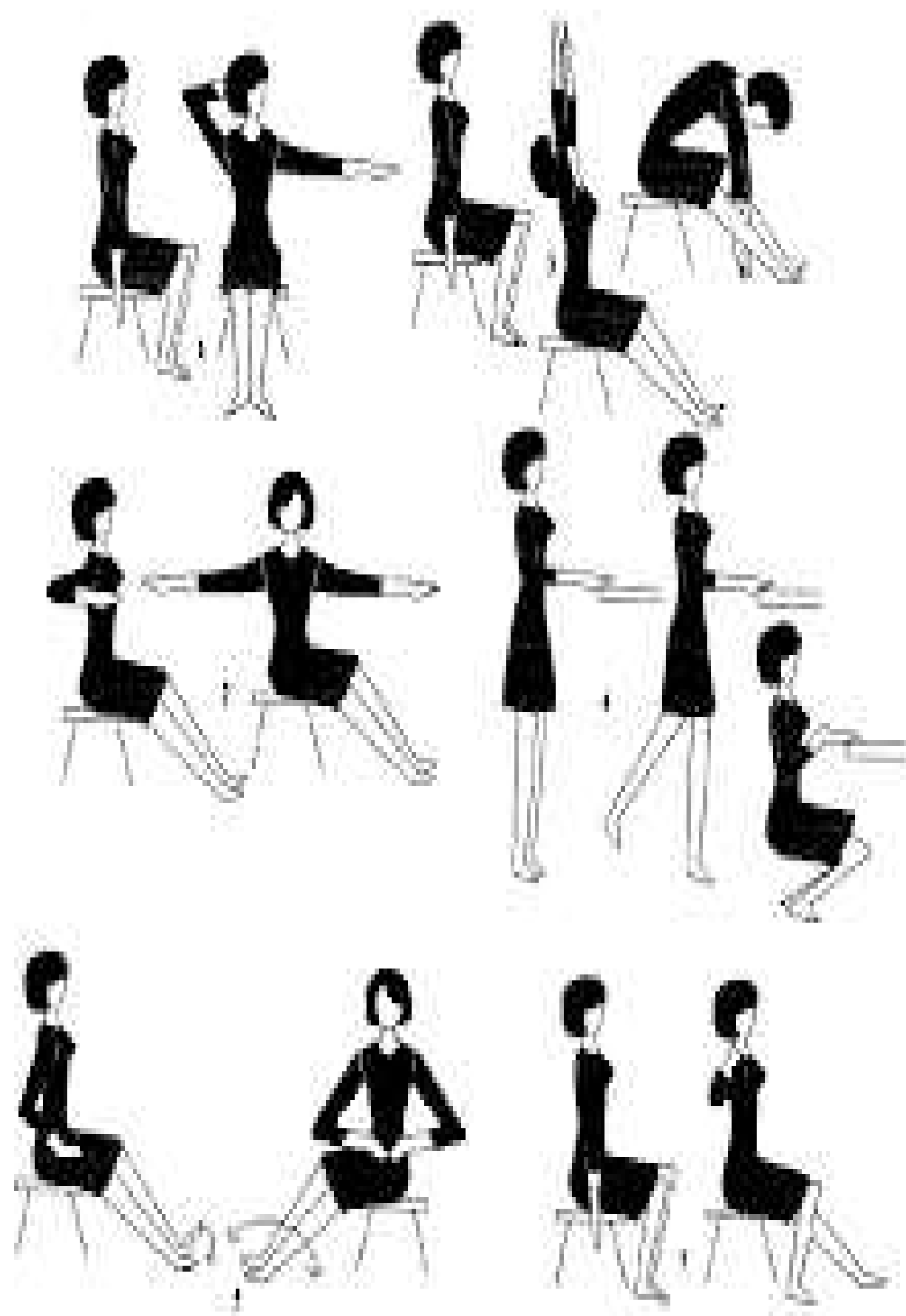


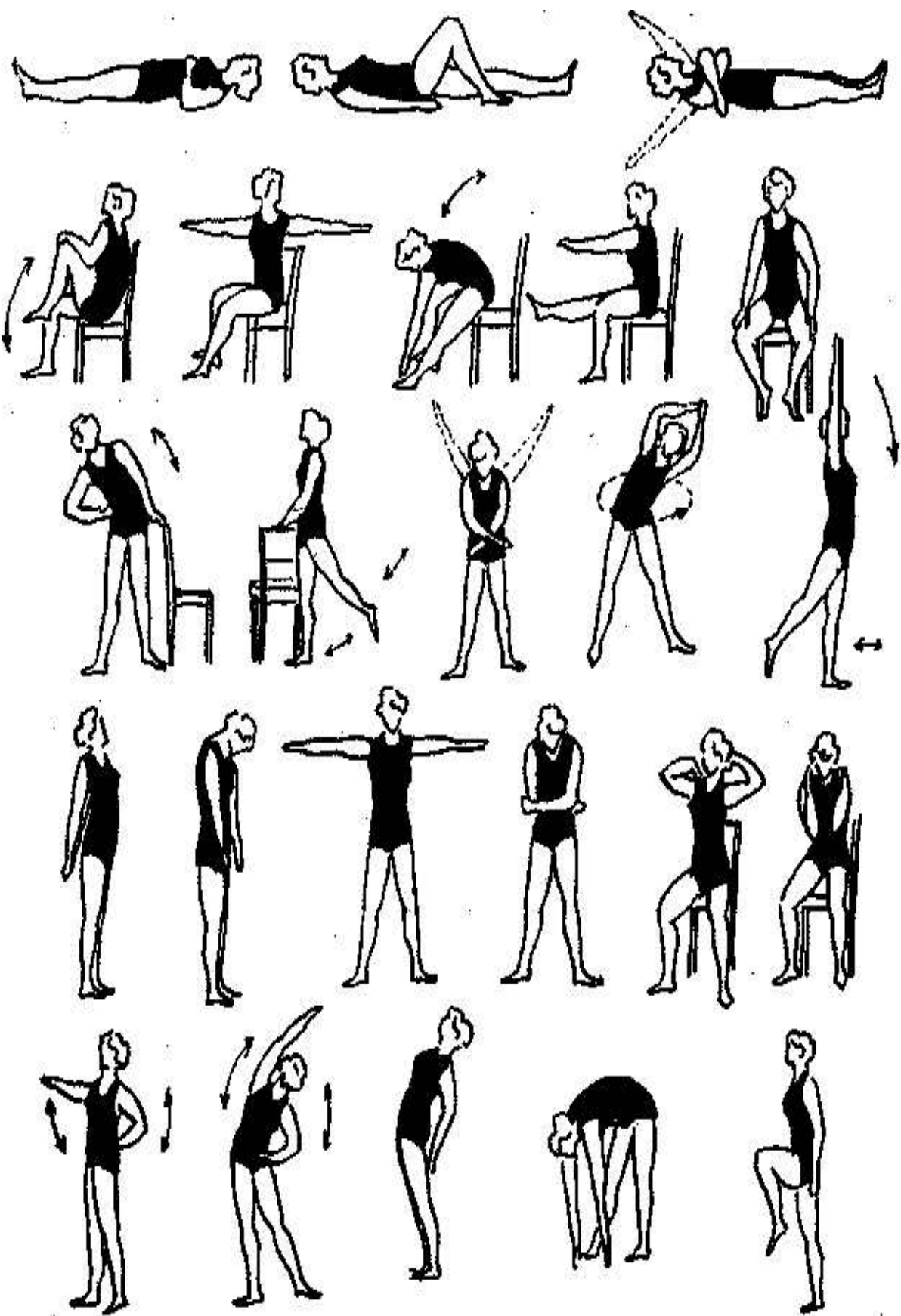
за спину





VI







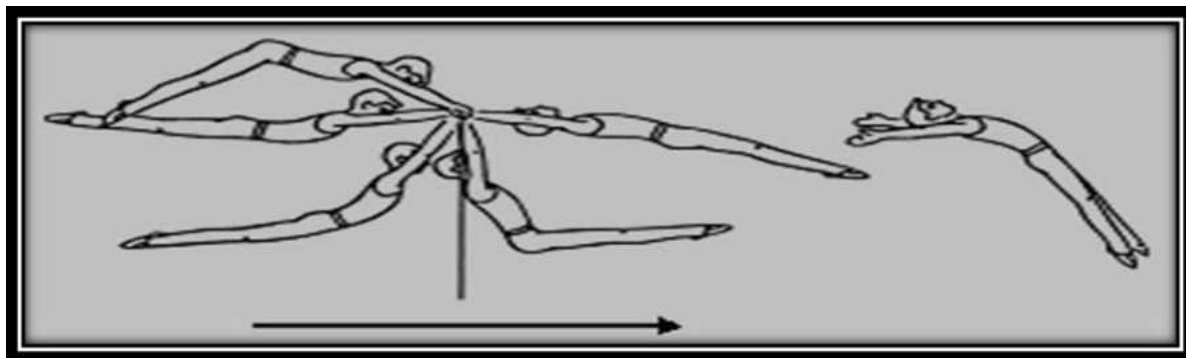
Saf mashqlari, URM, turnik, yakkacho`pda bajariladigan mashqlar

Darsning maqsadi: Saf mashqlarini qaytarish, URM, turnikda sakrab tushish mashqlari va yakkacho`pda burilish mashqlarini takrorlash va mustaxkamlash
Kerakli anjom va uskunalari: sport zal, gimnastika matlari, gimnastika asboblari

1. Saf mashqlarining barcha buyruqlarini takrorlash

2. **URM - uzluksiz usulda mashqlarni takrorlash**

3. **Turnik - yoysimonholatda sakrab tushish .**



4. **Yakkacho`p – burilishlar bir oyoqda 360 ° ga shuning o`zini muvozanat saqlash holatida. Sakrashlar bir oyoqda ikkinchisini siltab, oyoqni oyoqqa urib**

Tayanib sakrash mashqlari, yakkacho`pda mashqlarini o`rgatish.

Darsni maqsadi: sakrash oyoqlarni bukib va kerib, yakkacho`pda burilish va muvozanat mashqlarini o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

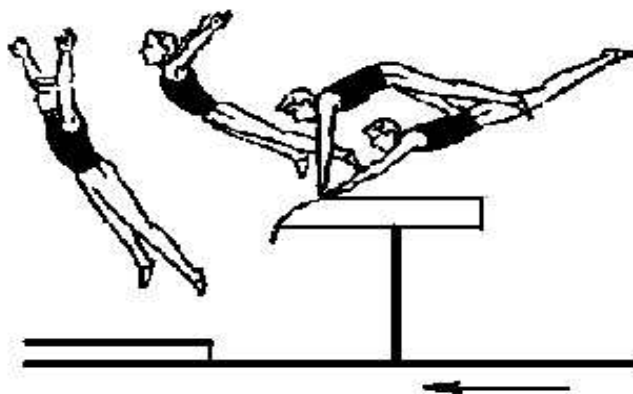
1. Otdan oyoqlarni kerib sakrab o`tish; o`zunasiga qo`yilgan ot ustidan bir oyoqda deysinib burchak hosil qilib sakrash.

2. Yakkacho`pda – oyoq uchida yurish, burilib muvozanat saqlash, sakrab tushish.

3. O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

Otdan yoki sakrash stolidan oyoqlarni kerib sakrash

Bajarish texnikasi. Berilgan sakrashni bajarish texnikasi, ko`ndalang otdan oyoqlarni kerib sakrashni bajarish texnikasidan ozgina farq qiladi. Ammo, o`zun otdan oyoqlarni ochib sakrashni bajarish uchun tez yugurish, ko`prikdan o`yoqlarda va asbobdan qo`llarda kuchli itarilish talab qilinadi. Agar oyoq panjalari yelka darajasidan yuqori ko`tarilsa, bu mashq yaxshi bajarilgan hisoblanadi.



O`rgatish ketma-ketligi.

Sakrashni o`zlashtirish uchun, ko`ndalang xaridan oyoqlarni ochib sakrashni o`rganish paytidagi hamma yordamchi mashqlarni qo`llash mumkin, keyin quyidagi mashqlarni takrorlash lozim.

1. Ko`ndalang xaridan oyoqlarni ochib sakrash, ko`prikdan xarigacha masofani asta-sekin ko`paytirib.

2. O`zun qo`yilgan xaridan oyoqlarni ochib sakrash.

3. Shuning o`zi, faqat ko`prikni xarida 1 m masofaga surib bajarish.

4. Shuning o`zi, faqat ko`prik va xari orasidan arqon tortish.

5. O`zun otdan oyoqlarni ochib sakrash.

Ayrim o`quvchilar uchun, o`zun otdan oshib o`tish biroz qiyinchilik tug`diradi: otning o`zoqdagi qismidan oshib o`ta olmaslikdan, qo`llarda itarilgandan so`ng otga tegib ketish yoki unga yiqilib tushishdan qo`rqadilar. Bunday ruhiy to`siqni yo`qotish maqsadida quyidagi vazifalarni qo`llash mumkin:

1. 1-2 qadamdan yugurib otga yoki sakrash stoliga sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish (to`g`ri va tarang qo`llarga tayanib, o`tirmasdan oyoqlarni ochib turish). Biroz tayanchda ushlanib qolib, oyoqlarni ochib yumshoq o`tirishga o`tish.

2. Asta-sekin yugurish tezligini va o`zunligini oshirib, otning o`zoq qismidan 20-25 sm gacha masofaga etguncha, qo`llarni qo`yib, sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish. O`quvchini yelka tagidan ikki tomonlama ushlab yordam berish ham mumkin. O`quvchi oyoqlarini ochib tayanishni bajarishni o`rganib olgandan so`ng keyingi vazifa beriladi.

3. Otning oldi qismida o`tirishdan, so`ng yarim o`tiridan, otning o`zoq qismiga oyoqlarni ochib sakrab tushishni bajarish. Oldin qo`llar otning eng qirra qismiga qo`yib, asta-sekin qirradan 15-20 sm masofaga qo`llarda itarilishni o`rganish lozim. Bu mashqlarni ishonchli bajarishga o`rganilgandan keyin butunlay oyoqlarni ochib sakrashga o`tish mumkin.

Xatolar.

1. Nisbatan past siltanish (ko`prikdan ko`tarilgandan so`ng oyoqlar ot tanasidan yuqori ko`tarilmasa).

2. O`z ostiga qo`llarda itarilish (qo`llarda to`xtatuvchi itarilish o`rniga egiluvchi itarilish hosil bo`ladi).

3. Qo`llarda itarilgandan so`ng uchish paytida tananing tos-son bo`g`imlarida yoyilish yo`qligi.

4. Tos-son bo`g`imlarida yoyilish faqatgina yelkani ko`tarilishi hisobiga amalga oshirilishi, oyoqlar esa oldinga harakatlanishdan to`xtamasligi qo`nish paytida yelkalarni orqaga tushib ketishiga olib keladi.

5. Yaqin qo`nish (1,5 m kam bo`lmasligi kerak).

Extiyotlash va yordam. Qo`nish joyini yon tomonida turib, bir qo`l bilan tirsakdan balandroqdan, ikkinchisi bilan zaruriyat bo`lganda ko`krakdan ushlab yordam beriladi. To`liq o`rganilguncha o`qituvchining o`zi yordam berib turishi maqsadaga muvofiq.

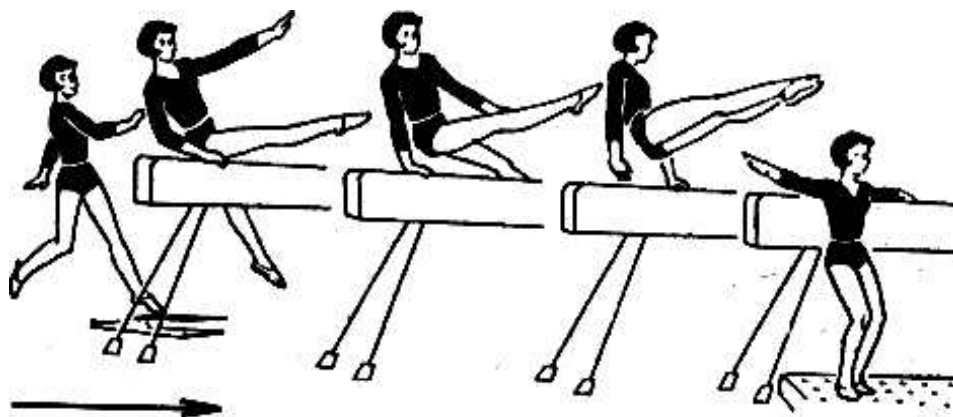
Yon tomondan yugurib kelib otdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib burchak sakrash

Bajarish texnikasi. Bunday sakrashni amalga oshirish uchun ko`prik otning yaqin qismiga biroz burchak ostida (salkam parallel) yonboshiga qo`yiladi.

Qisqa masofadan yugurib kelib, o`ngga burchak sakrashni bajarishda o`ng oyoqda siltanib, o`ng qo`lda otning tanasiga tayanish va chap oyoqda ko`prikdan itariladi. Asbob ustida oyoqlarni birlashtirish va chap qo`l o`ng qo`lning yoniga qo`yiladi. SHundan keyin o`ng qo`lni qo`yib yuborib, chap qo`lga tayanishni davom ettirib otga chap yon bilan qo`nish. Chapga sakrashni amalga oshirish uchun hammasini aksincha bajariladi.

O`rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika o`rindig`idan qdamlab oshib o`tish usulida sakrash.
2. Otning ustida o`ng songa o`tirib qo`llar bilan orqadan tayanish va oyoqlarda oldinga-o`ngga siltanib, asbobdan sakrab tushish, otga chap yon bilan qo`nish.
3. Oyoqlarni ochib otga ko`ndalang o`tirib, qo`llar bilan uning tanasiga tayanish va oyoqlarda siltanib o`ngga burchak sakrab tushish, otga chap yon bilan qo`nish.
4. Otga o`ng yon bilan ko`prikda turishdan o`ng oyoqda siltanib va chap oyoqda itarilib otning ustiga orqadan tayanib o`tirish, o`ng tomonga oyoqlarni tushirib sakrab tushish, otga chap yon bilan qo`nish.
5. Qisqa masofadan yugurib kelib, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib o`ngga (chapga) burchak sakrash.



Xatolar.

1. Asbob ustida oyoqlar birlashmaydi.
2. Asbob ustidagi tosning juda past holati.
3. Qo`llar tayanchga parallel qo`yilmasa.

Extiyotlash va yordam. Qo`nish joyida asbobning yon tomonida turib, bir qo`lda yelka orqasidan, ikkinchisi bilan beldan ushlab yordam beriladi.

САКРАШ ТУРЛАРИГА УМУМИЙ ТАВСИФ

РЕЖА:

1. САКРАШ ТУРЛАРИГА ТАВСИФ.
2. САКРАШ ТУРЛАРИ ТЕХНИКАСИ.
3. САКРАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ.
4. САКРАШ ТУРЛАРИДА ФАЗАЛАР.



2. САКРАШ ТУРЛАРИГА ТАВСИФ.

Енгил атлетика турлари орасида сакраш турлари ўзига хослиги билан бошқаларидан ажралиб туради. Сакраш турлари бир-биридан ўзига хос хусусиятлари билан фарқланади. Енгилатлетикада сакрашлар икки гуруҳга бўлинади – вертикал (вертисал тўсиқ оша сакрашлар) ва горизонтал (узунликка сакрашлар).

Биринчи гуруҳга қуйидагилар киради:

- югуриб келиб баландликка сакрашлар;
- югуриб келиб лангар чўпга таяниб сакрашлар.

Иккинчи гуруҳга қуйидагилар киради:

- югуриб келиб узунликка сакраш;
- югуриб келиб уч ҳатлаб сакрашлар.

Енгил атлетика сакрашларининг биринчи гуруҳи:

1) Югури бкелиб баландликка сакраш (Олимпияда ўйинлари дастуридан ўрин олган) – ациклик тур, у спортчидан тезлик-куч сифатларини, сакровчанликни, чаққонликни, эгилувчанликни намоён қилишни талаб этади. эркакларда ва аёлларда стадионда ва манежда ўтказилади;

2) Югуриб келиб лангар чўпга таяниб баландликка сакраш (Олимпияда ўйинлари дастуридан ўрин олган) – ациклик тур, у спортчидан тезлик-куч сифатларини, сакровчанликни, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни талаб этади, енгил атлетиканинг энг мураккаб техник турларидан бири саналади. эркаклар ва аёлларда, стадионда ва манежда ўтказилади.

Енгилатлетика сакрашларининг иккинчи гуруҳи:

3) Югуриб келибб узунликка сакраш (Олимпияда ўйинлари дастуридан ўрин олган) – тузилишига кўра аралаш турга киради, у спортчидан тезлик-куч, тезлик сифатларини, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни тақозо этади. эркакларда ва аёлларда, стадион ва манежда ўтказилади:

4) Югуриб келиб уч ҳатлаб сакраш (Олимпияда ўйинлари дастуридан ўрин олган) – ациклик тур, у спортчидан тезлик-куч, тезлик сифатларини, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни тақозо этади. эркакларда ва аёлларда, стадион ва манежда ўтказилади³⁰.

2. САКРАШ ТУРЛАРИ ТЕХНИКАСИ.

Енгилатлетикадаги сакрашлар жисмоний қобилиятлардан куч, тезкорлик ва ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришнинг асосий воситаларидан бири бўлиб ҳисобланади. Енгил атлетика сакрашлари машғулот воситаси сифатида ҳамма спорт турларида қўлланилади. Енгил атлетикада мусобақалар баландликка, узунликка ва югуриб келиб уч ҳатлаш ҳамда лангар чўп билан сакраш турлари бўйича ўтказилади.

Сакрашлар техникасини ўрганишда маълум кетма-кетликка риоя қилиш шарт. Олдин баландликка сакраш техникаси ўргатилса, кейин узунликка лангар чўп билан уч ҳатлашга ўргатилади. Ҳамма сакрашлар учун бир хил тузилиш: югуриб келиш - депсиниш – учиш – ерга тушиш характерлидир.

³⁰Wolfgang Killing, ElkeBartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).

Баландликка сакраш. Сакровчининг ҳамма фаолияти югуриб келиш, самарадор равишда депсиниш, планкадан ўтиш ва ерга тушишдан ташкил топади. Сакрашлар планкадан ўтиш усулига қараб ҳатлаб, перекат, фосбери-флоп турлари фарқланади.

Шуғулланувчилар ўрганилаётган усулнинг техникаси билан танишгандан сўнг, депсинишни тўғри ўрганиши шарт. Асосий диққат депсиниш учун оёқни қўйилишига қаратилади. Кейинги ўқув топшириғи, депсинишга тайёрлашни ўзлаш-тириш билан бир қаторда, тўлиқ югуриб келишдаги охириги қадамларни режимига қаратилади. Бу унсунларни техникасига ўргатиш қисқа югуриб келишдан, ўртача (5-6 югуриш қадам) ва тўлиқлигича ўргатилади. Асосий вазифаси бўлиб ўрганилаётган сакраш режимининг бажарилиш характериға қараб, югуриш тезлигини бир текисда ошириб бориб, югуришни охириги қадамларида уни янада оширишдан иборатдир.

Планкадан ўтишни ўзлаштириш, югуриб келиш, депсиниш техникасни ўзлаштиришдан олдин бошланади. Бу ерда планкадан “Иқтисодли” ўтишга катта эътибор берилади.

Охириги йилларда “ҳатлаб” ўтиш усули (асосан, оммавий ўргатишда) “фосбери-флоп” усули кенг тарқалди³¹.

3. САКРАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ.

Сакрашда спортчилар кўп ёки узоқ учуш даврини амалга оширади. Буни улар баландликка сакраш ва лангар чўп сакраш, горизонтал тезликда узунликка ва уч ҳатлаб сакрашда ёрдам беради. Катта сакраш импульси бу энгил атлетикадаги сакрашнинг умумий бўлиמידир, лекин фақатгина **сакровчилар сакраш импульсини тенг ҳуқуқли объекти ҳисобланади. Бу орқали тананинг базўр ҳаракатлар кетма-кетлиги эстетикаси кенгайтиради.** Шунинг учун улар куч томонлама чегараланмаган бўлишлари керак, акс ҳолда ўз оғирлик – куч қоидаларини оптимизациялаштиришлари зарур бўлади. Сакраш бурчагини тикҳолатини кўпроқ ривожлантиришлари керак. Шундагина энгил атлетика вакили Шмидт Ҳокенинг 80 йилдан ортиқ эски ибораси тушунарли бўлади, қаердаки у “сакрашлар энгил атлетиканинг энг гўзал ҳолатлари ҳисобланади”.

Бу замонавий муҳокама эмас, одатда сакраш машқлари ҳам замонавий, ўрта асрлар, антик ва шунингдек архаик маъданият ҳисобланади:

- ёшлар ҳам ўзаро бошларидан сакрашган, бу билан улар катталар қаторига қабул қилинганлар.
- Антик олимпияларида бешҳатлаб сакраш, ҳам югуриш ва диск улоқтириш қаторида энгил атлетика турлари деб ҳисобланган.
- Рицарлар ўйинларида ҳам, кишилар устидан ўтиб узоққа сакраш кўрқмас тулпор каб имаънога эга бўлиш имконини берган.
- Шимолий Германияда ҳозиргача Стак (кичик каналларни ёғоч чўп билан ҳатла бўтиш) халқ спорти деб сақланиб қолган³².

4. САКРАШ ТУРЛАРИДА ФАЗАЛАР³³.

Энгилатлетикада сакраш фазалари қуйидагича:

1.1. жадвал.

Югуриб келиш	- Қисқа, ўртача, ёки узун - Кенг, тор эгри ва ярим айлана югуриб келиш
Сакарашни шакллантириш	- Қисқа сезиларсиз йиқилиш ва қисқа депсиниш элементлари билан ёки узун тайёргарлик ва йиқилиш билан
Учиш йўналиши	- Тўғри ёки хато - Планка билан ёки унга қийрағон

³¹R.Q.Qudratov. Yengilatletika.Darslik.Toshkent 2012 yil.

³² Wolfgang Killing, ElkeBartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).

³³Wolfgang Killing, ElkeBartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).

Кўтарилиш фазаси	- Сакарш позицияни қайд қилиш ёки депсинувчи оёқни тезда сакраш оёққ ақўйиш
Учиш фазаси	- Чўккалаш ёки ўтириб - Бош орқага эгилган ёки кўкрак устида (пастдаги расмлар) - Оёқ ёйилган ёки букланган (пастдаги расмлар) - Очиқ ёки ёпиқчўзиққўнишпозицияси

Akrobatika mashqlaridan to`ntarilish va tik turish mashqlarini o`rgatish.

Darsni maqsadi: akrobatika mashqlarni chapga va o`ngga to`ntarilish o`rgatish kuraklarda, boshda va qo`llarda tik turishni.

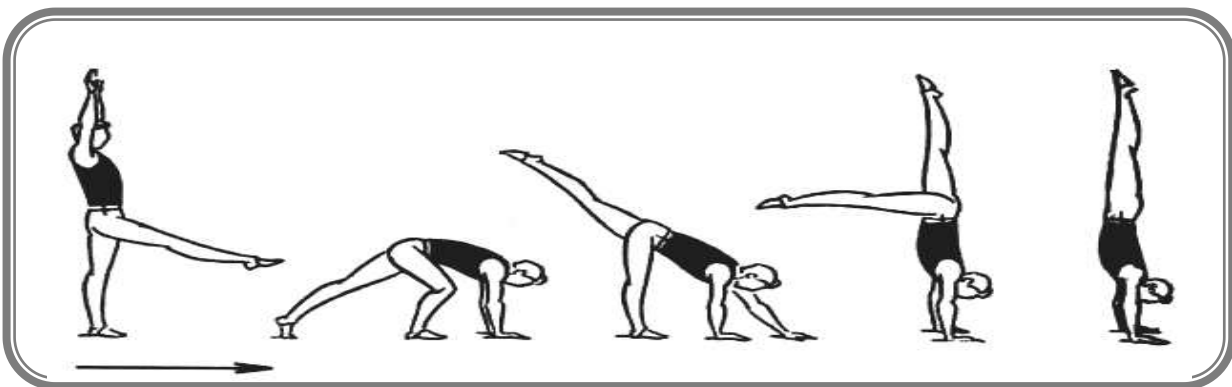
Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

1. Akrobatika mashqlari - to`ntarilishlar joyidan va yugurib kelib chapga, o`ngga. Kuraklarda, boshda va qo`llarda, bir oyoqni siltab, boshqasi bilan depsinib qo`llarda tik turishlar.

2. Otdan oyoqlarni bukib sakrab o`tish, oyoqlarni kerib sakrab o`tishni mustaxkamlash. Otga tayanib cho`qqayish holatida sakrab chiqib kerishib sakrab tushish.

Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo`llarda tik turish

Bajarish texnikasi. Siltanuvchi oyoqda turib, itariluvchi oldinda oyoq uchida, qo`llar yuqoriga kaftlar oldinga qadam qo`yib tanlanib, tanani oldinga bukib, to`g`ri qo`llarni yelka oralig`ida polga qo`yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchi oyoqda itarilib qo`llarda turishga o`tish. Tik turganda oyoqlarni birlashtirib polga qarab, boshni ozgina orqaga egadi.



1. Yordam bilan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo`llarda turish.

2. Devordan ikki qadam narida turib, itariluvchi oyoq bilan bir qadam qo`yib ikkinchisida siltanib, tovonlar bilan devorga tayanib qo`llarda turish.

Xatolar.

1. Boshning noto`g`ri holati (orqaga egilmagan).

2. Tanani haddan ziyod kerilganligi.

3. Qo`llar juda keng yoki qisqa qo`yilishi.

4. Tananing yelka ko`krak va bel qismlari to`liq to`g`rilanmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Siltanuvchi oyoq tomonda turib, bir qo`lni oldinga cho`zib, ikkinchisi bilan o`quvchining siltanuvchi oyoqning sonidan yoki boldiridan ushlab yordam beriladi. Qo`llarni ko`tarilishi mo`ljal bo`lib xizmat qiladi. O`quvchi oyoqqa tegish paytida to`xtaydi.

Qo`shpoyada tayanish, tebranish, tik turish mashqlarini va yakkacho`pda yurish, burilish, sakrab qo`nish mashqlarni o`rgatish.

Darsni maqsadi: qo`shpoyada tayanish, tebranish mashqlarini, qizlarga yakkacho`pdagi mashqlarni o`rgatish.

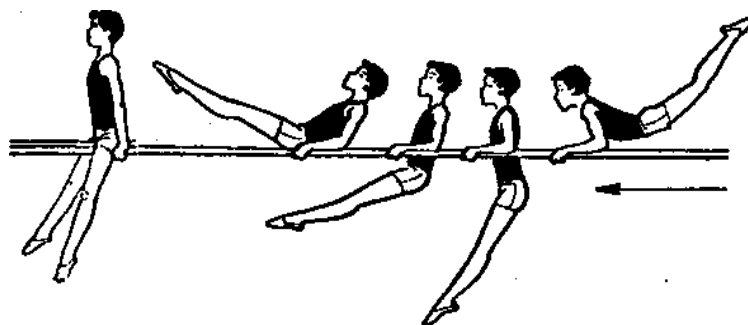
Kerakli anjom va uskunalari: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

1. Qo`shpoyada mashqlar - oyoqni kerib o`tirgan holatda oldinga siltab ko`tarish shuning o`zi tayanib, tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko`tarilib oyoqlarni ochib o`tirish mashqlarini o`rgatish.

2. Yakkacho`pdagi mashqlar - muvozanat, turish, ko`priklar, shpagatlar bajarish. Bu mashqlarni texnikasi, polda bajarib o`rgatiladi.

Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko`tarilib oyoqlarni ochib o`tirish

Bajarish texnikasi. Tirsaklarga tayanib tebranishdan vertikalidan o`tib, tos-son bo`g`imidan biroz bukilib, tez oldinga siltanib, oyoq ichlari poya darajasiga etganda, keskin yozilish va qo`llarni bukish bilan bir vaqtda oyoqlarni ajratib, oyoqlarni ochib o`tirishga o`tish.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastik devorga orqalab qo`llarni bukib orqadan tayanib o`tirishdan orqada tayanib yotishga o`tish (2-3 marta takrorlash).

2. Tirsaklarda tebranishdan, oldinga siltanishda oyoq uchlari poya darajasiga etganda, oyoq harakatini to`xtatish va tos-son bo`g`imidan yozilish.

3. Oyoqlarda otga tayanish bilan tirsaklarda larda tayanib yotib, tayanib yotishga o`tish (186-rasm).

4. Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko`tarilib oyoqlarni ochib o`tirish.
Xatolar.

1. Oldinga siltanishda oyoq ichlari poya darajasidan o`tib ketsa va tos-son bo`g`imida yozilish sodir bo`lmasa.

2. Oldinga siltanishda yelka va (orasidagi burchak kamaysa.

3. Qo`llarni buqilishi va tayanishga o`tish polga oyoqlarni qo`ygandan so`ng sodir bo`lsa, aksincha emas.

Straxovka va yordam. Yonboshda turib, bir qo`l bilan yelkadan ikkinchi qo`l bilan beldan ushlanadi.

Statik mashqlarga: muvozanat, turish, ko`priklar, shpagatlar kiradi. Bu mashqlarning texnikasi, polda bajariladigan mashqlardan unchalik farq qilmaydi.

Muvozanat yuqori turishlardan va o`tirishlardan, ikki yoki bir oyoqda, boshqa oyoq oldinga, orqaga, yon tomonga bajariladi.

Muvozanatni joyda turib va harakatlanish, burilish va sakrashlar bilan uyg`unlashtirib bajarish mumkin. Ularga: oyoq uchida turish; bir oyoqda turish, ikkinchisi

orqaga; bir oyoqda yarim o`tirib, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda o`tirib, ikkinchisi oldinga; bir oyoqda turib, ikkinchisi oldinga-yuqoriga, orqaga burilib, qo`llar yon tomonga va boshqalar kiradi.

Yelkalarda, boshda va qo`llarda, ko`krakda, ko`kraklarda va qo`llarda turish oddiy va aralash tayanchda, qo`llar bilan yakkacho`pni yuqori, pastki yoki yonbosh tekisligidan ushlab bajariladi.

Ko`priklar orqaga bukilib qo`llarga tayanib yoki oldinga burilib oyoqlarga tayanib bajariladi. Ko`prik holatida tayanch, bir oyoqqa va ikki qo`lga va aksincha bo`lishi mumkin.

Shpagat va yarim shpagatlar tizzalarga yoki tizzaga tayanib turib, boshqa oyoq orqaga; tayanib o`tirishdan oyoqlarni sirpantirib); burilishlardan keyin yoki yakkacho`pga tayanib yoki tayanmasdan, boshqa elementlarni qo`shib bajariladi.



BALANDLIKKA SAKRASH

REJA:

1. BALANDLIKKA SAKRASHNING QISQACHA TARIXI.
2. BALANDLIKKA SAKRASHGA TA'RIF.
3. BALANDLIKKA SAKRASH USULLARI.
4. BALANDLIKKA SAKRASH FAZALARI.
5. BALANDLIKKA SAKRASHDA MUSOBAQA QOIDALARI.

1. BALANDLIKKA SAKRASHNING QISQACHA TARIXI

Balandlik asakrash bu engil atletikaning murakkab texnik o'zgarishlari, ko'pincha



texnik revolyutsiyalarga yaqin distsiplinasidir. Birinchi yugurib kelib oyoqni bukib, keyinroq qaychisimon balandlikka, yumalab, burilib sakrashlar va ohirisida esa yumshoq gilamchaga qo'nishlari mumkin bo'lgan-flop usulida esa yoysimon yugurib kelib qaychisimon yonga sakrashgan. Har texnika o'zgarishida sakrovchilar gorizontal, yotgan holatlarni qabul qilishgan, planka atrofida ko'proq aylanishgan, shuning natijasida KSP uchish balandligida planka balandga qo'yilishi mumkin bo'lgan, yoki

aksincha sakrovchilar uchun uncha yuqori bo'lmagan sakrash impulse etarli bo'lgan.

Flop texnikaning paydo bo'lishi tasodif emas, SHimoliy Amerikada qumli tepaliklar penoplastning bo'yralaridan bo'shab, er maydonlari paydo bo'lgan. YUmshoq bo'yralar sakrashda sakrovchilar tana a'zolari (elka, bosh, korpus) bilan birinchi planklardan yumalab o'tishlariga yordam bergan va erga osonroq qo'nishlari mumkin bo'lgan. SHu orqali flop texnikasini sakrovchilar osonroq va yoqimli bajarishgan, tezroq va jo'shqin ravishda sakrashgan, misol tariqasida yoysimon sakrashda oyoqning siltinishi birinchi plankadan boshlanadi. Sakrash tarixidagi gohi ko'rsatmalar shuni ko'rsatyaptiki, plankalarda flop usulida sakrash qaychisimon sakrashdan ancha oldin rivojlangan. Dik Fosburinig ixtirolari faqatgina shartli ravishda qisqaradi, ixtirolar ko'p hollarda yangi ma'lumotlarni rivojlanishi yuritiladi. O'zining olimpiyada o'yinlaridagi g'alabasi Flop usulini yana qo'shimcha qo'llaydi.

2. BALANDLIKKA SAKRASHGA TA'RIF.

Balandlikka sakrash—vertical holatdagi engil atletika sakrash turi bo'lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankadan oshib o'tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan iborat harakatdir. Balandlikka sakrash atsiklik tur bo'lib, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. erkaklarda va ayollarda musobaqalar stadionda va manej (yopiq engil atletika maydoni) da o'tkaziladi³⁴.



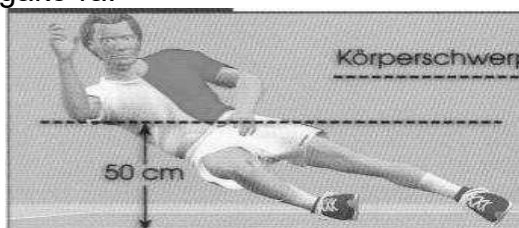
2.1.rasm. Dik Fosburi, Olimpiada o'yinlarida, uning nomi bilan atalgan Flop texnikasi 1968 Meksikada

³⁴Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).

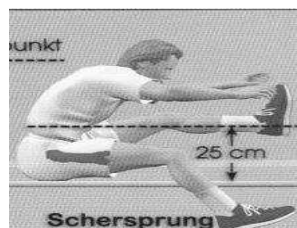
3. BALANDLIKKA SAKRASH USULLARI.

Balandlikka sakrash usullari– sportchilarning depsinishi va plankani zabt etish uchun sakrashning depsinish va uchish fazasidagi ko`rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari “fosbyuri-flop”, “hatlab o`tish”, “perikidnoy”, “perakat” va “to`lqin”.

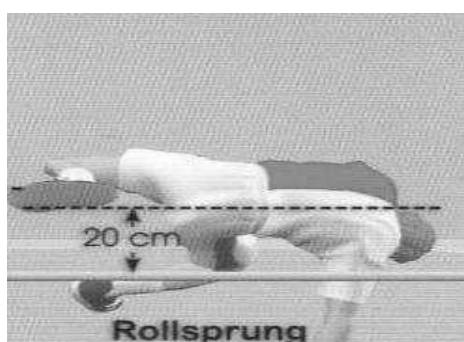
Xorijiy manbaalarga asosan ushbu sakrash turida turli usullar mavjud. Ular biznikilardan nom jihatdan farq qilsada, lekin ko`rinishidan uncha ko`p farqqilmaydi. Ungako`ra:



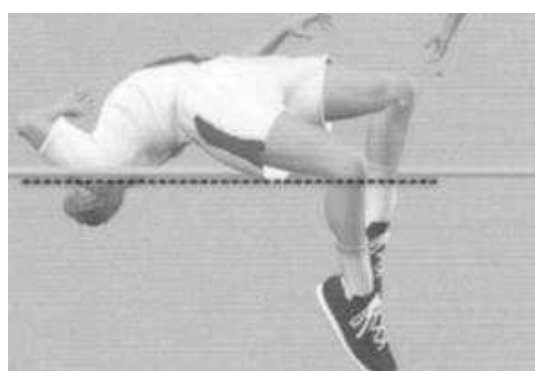
2.2. rasm. Afrikanchasakrash



2.3. rasm. Qaychisimonsakrash



2.4. rasm. Aylanasakrash.



2.5. rasm. Fosberi-flop usuli.



2.6. rasm. Perekidnoyusuli.



2.7. rasm. Hatlabo`tishusuli.

4. BALANDLIKKA SAKRASH FAZALARI.

Balandlikka sakrashning boshqa sakrash turlari kabi o`ziga xos harakatlar ketma-ketligi (fazalari) bo`lib, ular quyidagicha: 1) yugurib kelish; 2) depsinish; 3) plankani ustidan oshi bo`tish; 4) qo`nishdan iborat. Sportchilardan har bir fazadan qulay va unumli foydalanishi talab etiladi. Bu ularning mashg`ulot jarayonida qanchalik puxta tayyorgarlik ko`rganiga bog`liq. Optimal yugurib kelish masofasini tanlay olish va yugurib kelishda jismoniy tayyorgarlik holatidan kelib chiqib tezlikka erishishi muhim. Chunki, yugurib kelish masofasini to`g`ri tanlash depsinishning samarali chiqishiga omil bo`ladi. Depsinishda esa sportchi egallagan tezligi hisobiga yuqoriga otiladi. Bu vaqtda undan gavdasini imkon qadar yuqoriga tortishi talab etiladi. Qanchalik yuqori va qulay depsinishga erishilsa, plankadan o`tish ya`ni havoda uchish jarayoni ko`ngildagidek bo`ladi. Plankada o`tish vaqtida sportchi tanasini nazorat qila olishi uning urinishni muvaffaqiyatli amalga

oshirishiga xizmat qiladi. YA'ni sportchi havodalgida tayanchsiz, muallaq holatda bo'lgani uchun tanani boshqara olish va nazorat qilish muhim sanaladi. Qo'nish esa planka ustidan to'g'ri va yaxshi o'tishga bog'liq. Qo'nish xavfsiz bo'lishi uchun sportchi qo'nish joyiga imkon qadar orqasi yoki elkasi bilan tushishi lozim. SHundagina jarahat olish ehtimoli kamayadi.

5. BALANDLIKKA SAKRASHDA MUSOBAQA QOIDALARI.

Sakrashlar bo'yicha musobaqa qatnashchisi yoki taklif qilingan shaxsiy belgilari yordamida o'zining yugurib kelish chizig'ini belgilab olish huquqiga ega, lekin bo'ryokibo'yoq yordamida belgi qo'yishga ruxsat berilmaydi.

Sakrashlarda sportchi chigal yozdi urinishlari musobaqa boshlanishiga qadar qolgan vaqtda amalga oshirishi mumkin bo'ladi.

Musobaqalar boshlangan paytdan sakrashlar uchun mo'ljallangan sektorlarda badan qizdirish mashqlarini bajarishga ruxsat berilmaydi.

Qatnashchilar hamma urinishlarni galma-gal bajaradilar.

Ishtirokchi faqat hakam chaqirganidan keyingina urinishni bajarishga kirishadi. Sakrashlarda urinishga tayyorgarlik ko'rish va uni bajarish uchun 1 *min* vaqt beriladi. Vaqtni hisobga olish start beruvchi hakam tomonidan urinishni bajarishga chaqirilgan paytdan boshlab amalga oshiriladi. Sportchi urinishlar orasida uch, to'rt minut tanaffus qilish huquqiga ega. Agar ishtirokchi urinishni bajarish vaqtini ataylab cho'zayotgan bo'lsa, u ushbu urinishni bajarish huquqidan mahrum qilinishi mumkin; agar urinishni bajarish paytida qatnashchiga halaqit qilingan bo'lsa, katta hakam bu urinish o'rniga boshqa urinish berish huquqiga ega. Qatnashchi navbatdagi urinishdan voz vechish huquqiga ega, bunda u keying urinishlarni bajarish huquqini yo'qotmaydi.

Urinish bajarilgandan keyin hakam, agar qoida buzilishiga yo'l qo'yilmagan bo'lsa, "Ha" buyrug'ini beradi va oq bayroqcha ko'taradi yoki, qoida buzilgan bo'lsa, "Yo'q" buyrug'ini beradi va qizil bayroqcha ko'taradi. Barcha muvaffaqiyatli urinishlar natijalari o'lchanadi va bayonnomaga yoziladi. Muvaffaqiyatsiz urinishlar o'lchanmaydi.

Bayonnomaga quyidagicha yozuvlar kiritiladi:

- urinish e'tiborga olinganda o'lchash natijalari qo'yib chiqiladi, balandlikka sakrashda "O" belgisi qo'yiladi;
- urinish e'tiborga olinmaganda "X" belgisi qo'yiladi;
- urinish o'tkazib yuborilganda "-" belgisi qo'yiladi.

Agar ob-havo sharoitlari yoki boshqa ob'ektiv sabablarga ko'ra musobaqalar to'xtatilgan bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni yangidan o'sha qatnashchilar bilan va to'xtab qolgan urinishdan boshlab o'tkazishga ruxsat berishi mumkin. Musobaqalar ertangi kunga ko'chirilganda ular birinchi urinishdan boshlanadi.

Qatnashchilarning shaxsiy o'rinlari dastlabki va final musobaqalarida ko'rsatilgan eng yaxshi natijaga ko'ra aniqlanadi. Agar ikkita (yoki ko'proq) qatnashchi bir xil natija ko'rsatsa, urinishdan qat'inazar, ikkinchi natija qaraladi, agar u ham bir xil bo'lsa, unda uchinchi natija ko'rib chiqiladi va shu tariqa qatnashchilardan birining ustunligi aniqlab olinadi. Agar hamma ko'rsatkichlar ularda bir xil bo'lsa, unda g'olibni aniqlash uchun ularga qo'shimcha urinish beriladi.

Qolgan barcha o'rinlar uchun bu qoida amal qilmaydi.

Qatnashchilarning eng yaxshi natijalari, jumladan, birinchi o'rinni aniqlash uchun berilgan qo'shimcha urinishlardagi natijalar ham ularning hisoblariga yoziladi³⁵.

³⁵Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).

УЛОҚТИРИШ ТУРЛАРИ

РЕЖА:

1. УЛОҚТИРИШТУРЛАРИГА УМУМИЙ ТАВСИФ.
2. УЛОҚТИРИШ ТУРЛАРИНИ ҚАМРАБ ОЛУВЧИ АСПЕКТЛАР.
3. УЛОҚТИРИШЛАРДАГИ АСОСИЙ ҚОИДАЛАР.






1. УЛОҚТИРИШ ТУРЛАРИГА УМУМИЙ ТАВСИФ³⁶.


Енгил атлетика улоқтиришларини қуидаги гуруҳларга ажратиш мумкин:

- 1) тўғридан югуриб келиб аэродинамик хусусиятларга эга ва эга бўлмаган снарядларни улоқтириш;
- 2) снарядларни аулана ичидан улоқтириш;
- 3) снарядни аулана ичидан итқитиш.

Боз устига, эътибор қаратиш лозимки, улоқтиришларда техник жиҳатдан ҳар хил югуриб келиш турини бажаришга рухсат берилади, лекин финал кучланиши фақат қоидаларга асосан бажарилади. Масалан, науза, граната, тўпни фақат бош орқасидан, элка устидан улоқтириш керак; дискни фақат ён томондан улоқтириш мумкин; босқонни фақат ён томондан улоқтириш зарур; ядрони сакраб туриб ва бурилишда итқитиш, лекин албатта итқитиш мумкин.

УЛОҚТИРИШ ТУРЛАРИ		
 6.1. расм.	Науза	ациклик тур, у спортчидан тезлик-куч сифатларини, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни талаб қилади. Улоқтириш тўғридан югуриб келиб бажарилади, эркалар ва аёлларда, фақат стадионда ўтказилади. Науза аэродинамик хусусиятларга эга.
 6.2. расм.	Диск	ациклик турлар, улар спортчидан куч, тезлик-куч сифатларини, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни тақозо этади. Улоқтиришлар аулана ичидан (чекланган жоудан), эркалар ва аёллар томонидан, фақат стадионда бажарилади. Диск аэродинамик хусусиятларга эга.
 6.3. расм.	Босқон	ациклик турлар, улар спортчидан куч, тезлик-куч сифатларини, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни тақозо этади. Улоқтиришлар аулана ичидан (чекланган жоудан), эркалар ва аёллар томонидан, фақат стадионда бажарилади. Диск аэродинамик хусусиятларга эга.

³⁶Wolfgang Killing, Maria Ritschel. Mediathek Leichtathletik: Jugendleichtathletik Wurf: Dec. 2011, (German).

	Ядро	ациклик тур, у спортчидан куч, тезлик-куч сифатларини, чаққонликни намоён қилишни тақозо этади. Итқитиш аулана ичидан (чекланган жоудан), эркаклар ва аёллар томонидан, стадионда ва манежда бажарилади.
Изоҳ:		<i>Юқорида келтирилган улоқтиришнинг барча турлари Олимпияда ўинлари дастуридан ўрин олган.</i>

2. УЛОҚТИРИШ ТУРЛАРИНИ ҚАМРАБ ОЛУВЧИ АСПЕКТЛАР³⁷.

Улоқтириш – бу нима?

Мусобақа снарядларининг оғирлиги (килограммда)					
Улоқтириш тури		Ўсмир.	Б-ёшдаги	А-ёшдаги	Кичик ёшдаги /катта ёшдагилар спортчилар
Еркаклар	Ядро	4	5	6	7,25
	Диск	1	1,5	1,75	2,0
	Науза	0,6	0,7	0,8	0,8
	Босқон	4	5	6	7,25
Улоқтириш тури		Ўсмир.	Б-ёшдаги	А-ёшдаги	Кичик ёшдаги /катта ёшдагилар спортчилар
Аёллар	Ядро	3	4	4	4
	Диск	1	1	1	1
	Науза	0,6	0,6	0,6	0,6
	Босқон	3	3	4	4

Снарядларни улоқтириш. энгил атлетикада улоқтириш спортининг мақсади улоқтириш турлари бўйича қоидаларга кўра маълум снаряд турини мумкин қадар узоқ масофага улоқтиришдир. Улоқтириш масофаси физика нуқтаи назаридан олганда, қиялаб итқитишнинг қонуниятларига боғлиқдир. Яъни, снаряднинг катта учиш тезлиги улоқтириш масофаси таъсир ўтказади.

Бундан ташқари албатта ўзга шаклга келтирилган қуидаги омиллар ҳам бевосита ўз таъсирини кўрсатади:

- **Учиб чиқиш бурчаги;**
- **Учиб чиқиш баландлиги;**
- **Науза ва дискнинг аэродинамик хусусиятлари;**

Шунингдек:

- **Шамол тезлиги ва уўналиши.**

Учиб чиқиш бурчаги. Снарядлар улоқтирилганда идеал шарт шароитда учиб чиқиш бурчаги 45 градусни ташкил этади, бу ҳолатни ўқ узишдаги ҳолат билан таққослаш мумкин. Бу ауникса ўта катта учиб чиқиш тезлиги ва бир хил учиш баландлигида кўринади. энгил атлетикадаги улоқтиришда идеал учиб чиқиш бурчаги ушбу кўрсаткичдан маълум даражада паст бўлади. Чунки бу ҳолат снаряднинг тушишига қиёслаганда юқори бўлган учиб чиқиш нуқтаси билан (ауникса ядро итқитишда ўта муҳим, чунки бунда баландликдаги фарқ ва улоқтириш масофасининг ўзаро муносабати ўта каттадир), инсоннинг анатомик тузилиши (қўл ва элка мушакларига қараганда кучлироқ бўлган оёқлар ва орқа тос мушаклари) ва

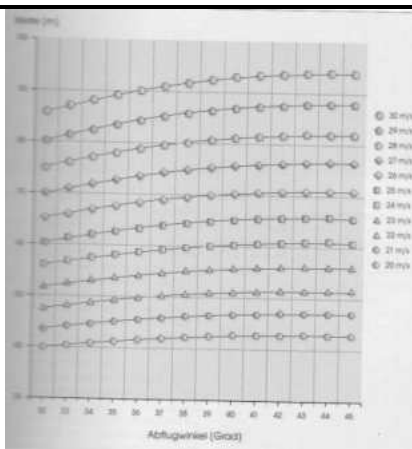
³⁷Wolfgang Killing, Maria Ritschel. Mediathek Leichtathletik: Jugendleichtathletik Wurf: Dec. 2011, (German).

шунингдек, улоқтириш снарядларининг аэродинамик ўзига хос жихатларига ҳам боғлиқдир.

Учиб чиқиш тезлиги. Учиб чиқиш тезлиги улоқтириш бўйича 2.1. жадвалдаги каби натижани кўрсатадиган энг муҳим таъсир этувчи омилдир. Жадвал бундан ташқари учиб чиқиш тезлигига қарама қарши ўлароқ учиб чиқиш бурчаги фақат маълум ҳажмда натижани пасаутириши мумкинлигини кўрсатади. Кўпинча спортчилар текис учиб чиқиш бурчаги остида – ҳаракатланувчи мушаклар учун энг қулау вазият юзага келиши сабабли – энг юқори тезликка эга бўладилар (Ҳинз, 1991). Ёмон об ҳаво шароити туфаули улоқтириш турига хос, индивидуал оптимал учиб чиқиш бурчаги, яна бир бор ўзгариши мумкин, қарама қарши тезликдаги шамол эсаётган паутда мисол учун диск итқитишда ясси учиб чиқиш бурчагининг нафи каттадир (2.1. жадвалга қаралсин). Аммо 1980 уилдаги мусобақалар вақтида ёмон об ҳаво натижасида науза улоқтириш жараёнида қоидага кўра снаряднинг олдинга чиқиб қолши, наузанинг учиш ва сапчиш хусусиятини шу даражада ёмонлаштирдик, бугунги кунда қарама қарши тезликдаги шамол эсаётган паутда учиб чиқиш бурчаги қандау бўлиши кераклиги ҳақида ҳеч қандау умумиу тавсиялар мавжуд эмас.

Учиб чиқиш баландлиги. Учиб чиқиш баландлиги спорт снарядларининг парабола шаклидаги учиш траекториясининг 1:1 нисбатидан келиб чиқиб, улоқтириш масофасини белгилауди. Яъни улоқтириш 20 сантиметр баландроқ бўлса, снаряд бундау шароитда 20 сантиметр узоқроққа тушади. Аммо бошқа ўлчамларга нисбатан учиб чиқиш баландлиги улоқтириш масофасига камроқ таъсирга эга, шу сабабдан ҳам у машғулотлар жараёнида биринчи ўриндаги мақсад сифатида кўрилмаслиги лозим.

Учиб чиқиш тезлиги ва бурчагига боғлиқ бўлган улоқтириш масофаси



6.5. расм. Учиб чиқиш бурчаги (градусда).

Енгилатлетикадаги улоқтириш спортида учиб чиқиш бурчаги

Снаряд	одатиу шарт шароитда	қарама қарши томондан эсаётган шамол паутида	бир томонга эсаётган уўлдош шамол паутида
ядро	38 - 41°	-	-
диск	32 - 35°	27 - 32°	35 - 42°

науза	37 - 38°	34 - 37°	38 - 41°
босқон	42 - 45°	-	-

Улоқтириш – ациклик эгилувчанлик машқи. Улоқтириш бўйича ҳаракатлар идеал ҳолатда ациклик эгилувчанлик машқи сифатида кўрилиши ва Маунел/Шнабел 2007 нинг уч этапли моделига кўра қуидагича бўлиниши мумкин:

1. Тауёргарлик кўриш фазаси: Ҳаракатларнинг олға интилиш ва югуриб тезлашишдан (тезликни ошириш, сапчиш, сапчишнинг бошланиши ёки тананинг бурилиши) улоқтириш/итқитишгача бўлган даври.

2. Асосиу фаза (улоқтириш снарядининг асосиу тезлашиш даври): улоқтириш/итқитиш вақтидан бошлаб спорт снарядининг учиб чиқишигача бўлган вақт (босқон улоқтиришда тананинг бурилишлари ҳам асосиу фазага киритилади).

3. Яқуниу фаза: спорт снарядининг учиб чиққанидан кеун танани тутиб қолиш (аунан мусобақаларда улоқтириш/итқитишнинг ҳисобга олинишида ўта муҳим).

Олдиндан югуриб тезлашиш. Улоқтиришда спортчилар ўзларининг спорт снарядларига катта учиб чиқиш тезлиги беришади. Бунда албатта оптимал учиб чиқиш бурчаги ва снаряднинг маълум учиб хусусиятларини ҳисобга олиниб, узоқ масофага улоқтиришга ҳаракат қилинади. Шу сабабдан учиб чиқишдаги энг катта туртки энгил атлетикадаги улоқтириш турларининг барчаларига хос бўлган ҳаракатлар мажмуидир. Учиб чиқишга оптимал шароит яратиш учун спортчи даслаб жами атлет – снаряд тизимини тезлаштириши лозим. Ушбу тезлашиш асосан оёқлар, науза улоқтиришда югуриб тезлашиш, доира ичидан улоқтиришда эса тананинг бурилиши ёки сапчишнинг бошланиши билан амалга оширилади. Бунда спортчининг мақсади тезликни оширувчи ҳаракатларни узаутиришдир. Бу ҳолатни аунқса ядро итқитишда сапчишнинг бошланиш техникасида кузатиш мумкин: бунда ядро итқитувчи энгашган ҳолатдан, итқитиш уўналишига тесқари бўлган томондан ҳаракатланишни бошлауди.

Тананинг бурилиши. Тананинг юқори қисми оёқларнинг тезлашишига мажбуран бўусунади ва улоқтиришнинг бошланишида қисқа муддатли сусткашлик юзага келади, яъни кўпинча тананинг умуртқа қисмида худди бўлт каби бурилиш ҳосил бўлади: тананинг элка қисми бел томон, пастроқда эса бел қисми оёқларга нисбатан ауланма тарзда бурилади (босқон улоқтириш мисолидаги оёқ учлари орасидаги тўғри чизик кўрсатилган 2.2. расмга қаралсин). Спорт снарядининг тезлашиши қисқа муддатга секинлашади, оёёқлар ва бел тананинг юқори қисмидан ўтиб кетади. Бу билан катта, тўғри эгилувчан мушаклар билан бир вақтда диагонал мушаклар ҳам ҳаракатга келтирилади: тананинг юқори қисмида эгри умуртқа мушаклари, оёқларда эса абдуктор ва аддуктор мушаклар. Тананинг бурилиши орқали барча иштирок этувчи мушакларда реактив ўта юқори тезлик талаб этадиган кескин ҳаракатга тауёргарлик ҳолати юзага келади. Яъни: мушаклар аввалига эксцентрик, сўнгра эса консентрик ишлаудилар. Бу ҳолат узауиш қисқариш синкли деб ҳам аталади.

Тезлик олишнинг асосиу фазаси. Иккала оёқ ҳам таянч ҳолатига келгач, танадаги энергиянинг оёқдан белнинг итқитишга тауёр қисми томон ҳаракатланиши бошланади. Орқага чўзилган қўл туфаули танада таранг тортилган ёу ҳолати юзага келади. Бу ҳолатни аунқса науза улоқтиришда кузатиш мумкин.

Тос суяги билан сон суягини туташтирган бўғиннинг улоқтиришга шау томони чўзилаётган, белнинг негизи улоқтириш линиясига мос ҳолатга келтирилган вақтда, элка негизи ҳали орқага тортилган бўлади, тана бурилишда давом этади. Бу билан тананинг элка ва қўл мушакларида ўсиб борувчи таранглик ҳосил бўлади. У эса ўз навбатида мушакда реактив, эксцентрик-консентрик реакцияни келтириб чиқаради ва унинг ўта юқори тезликдаги қисқаришига олиб келади.

Қачонки бел тортилиб оптимал таранг ҳолатга келса, тананинг итқитишда иштирок этмаудиган қисми элка негизини эркин қўяди, ва улоқтиришга уўналтирилган куч белдан тананинг юқори қисмига, сўнгра элкага, қўлга (науза улоқтиришда

юқоридан улоқтириш, яни кучнинг элкадан қўлга қараб келиши) ва қўлнинг пастки қисмига, қўл панжаларига шундан сўнггина спорт снарядига ўтади.

Идеал ҳолатда бу эрда тана қисмларининг тезлиги, мунтазам камауиб борувчи умумиу оғирлик туфаули ортиб боради. Бир вақтнинг ўзида қарама-қарши элка ҳаракати тўсилади, бу эса ўз навбатида тананинг улоқтирувчи томонига энергия боришини кучаутиради, ва спорт снаряди улоқтириш олдидан максимал тезликка эришади.

Тана мувозанатини сақлаш. жами энергиянинг итқитилаётган снарядга уўналтирилганлиги боис, тананинг қолган қисми қувватдан сезиларли даражада махрум бўлади. Кўп холларда қолдиқ тезлик нолга тенглашади. Бу ҳолат улоқтириш ҳолати деб аталади ва тор дирадан туриб улоқтириш, итқитишдан сўнг аунан тана мувозанатини сақлаб қолишда қўл келади. Агарда улоқтиришдан сўнг танада қолдиқ тезлик сақланиб қолган бўлса, спортчи ауланиб сакраш, бурилишда давом этиш ва бошқа шу каби ҳаракатлар билан ўз танасини доира ичидан, хусусан улоқтириш чегарасидан чиқиб кетмаслигига уринади. Науза улоқтиришда улоқтиришдан олдинги тезлик нисбатан юқорироқ бўлади, шу сабаб науза улоқтирилгач, тана мувозанатини сақлаб қолиш учун, бир ёки бир неча қўшимча қадамлар қўуишга жоу керак бўлади.

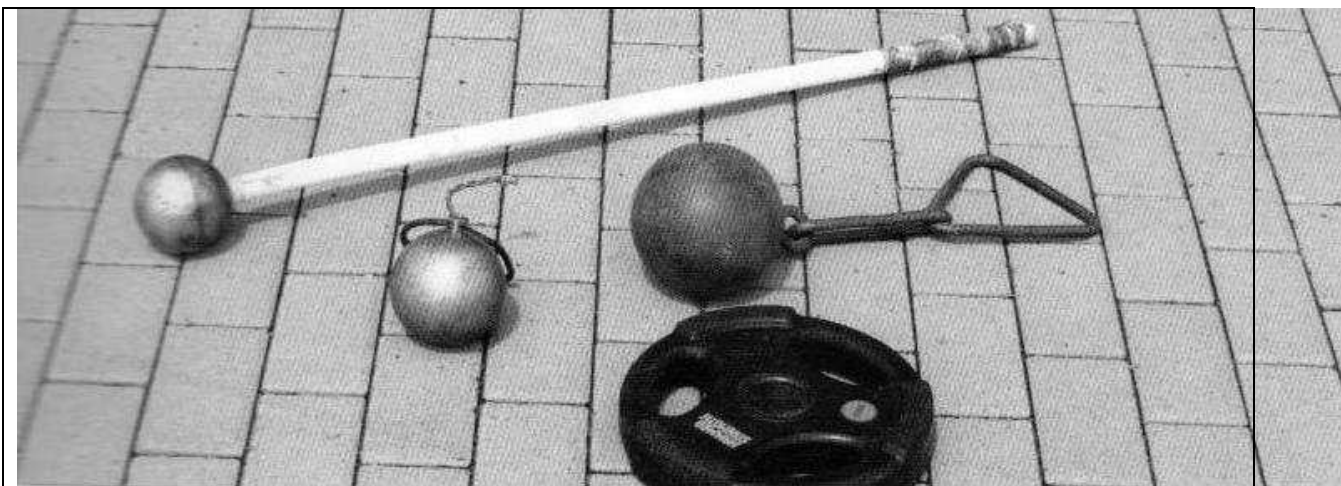
Яхши улоқтирувчининг жисмонию ва руҳиу критериулари

бақувват, гавдали, қўл мушаклари яхши ривожланган, кенг қулочли, тезкор мушак пауларига эга, мушаклари чиниқтиришга моуил, спринт тезлик, тезлашишдаги устунлик, юқори даражадаги реактивлик (узоққа сакрау олиш, ядрони куч билан итқита олиш, энгил вазнли снарядларни улоқтира олиш) ҳаракатда эпчиллик, ауниқса элка кенглигида, мувозанат сақлашда меёрдан юқори устунлик, юқори моторик ўрганиш қобилияти, соғлиқ, куч сарфлаш билан боғлиқ юкламаларни кўтара олиш, тезда ўзига кела олиш хусусияти, бўғинлардаги бенуқсонлик, юқори мотивация, интилувчанлик, тиришқоқлик.

Энгил ва оғир улоқтириш снарядлар.

Энгил снарядлар. Ҳозирча кичик ҳажмдаги максимал кучга эга бўлган ёш спортчиларга улоқтириш турлари билан яқиндан танишиш имкониятини яратиш мақсадида, ҳар бир ёш тоифаси учун энгил вазндаги спорт снарядлари тавсия этилади. Бу билан ёш спортчиларга спорт снарядларидан яхшироқ фоудалана олиш имконияти яратилади. Бунинг қўшимча самараси ҳам мавжуд: ёш, тез кучга тўлиб бораётган спортчи, катта ёшдаги спортчиларнинг масофадаги кўрсаткичларини такрорлау оладилар. 6 килограммли ядрони 22,56 метр масофага улоқтира олган Давид Сторл, бунга яхши мисол бўла олади. Диск улоқтириш ва ядро улоқтириш бўйича ёш эркаклар ўртасидаги халқаро мусобақаларда ҳам энгил снарядлар қўллана бошлагандан бери, ушбу турлар бўйича кўрсаткичлар жуда ҳам юқорилаб кетди, хаттоки катта ёшдаги спортчиларнинг бу борадаги ютуқларига ҳам этиб олинди. Машғулотлар учун бу қуидаги аҳамиятга эга: энгил снарядлар билан режалаштирилган юқори тезликка дастлабки, асосиу аунқса эса сўнги тезлашиш фазасида осон этишиш мумкин. Бунда мураббиу ўта юқори тезликларда ҳам ҳаракатланиш сифати юқори даражада қолаётганлигига албатта ишонч ҳосил қилиши керак.

Изоҳ: Аёллар ўртасида снарядлар массаси камдан кам ҳолатларда ўзгаради. А-ёшда барча турлар бўйича энг сўнги масса кўрсатилган. Бу билан аёлларнинг эрта балоғатга этиши ҳисобга олинганлигини кўришимиз мумкин. Аёллар ўртача ҳисобда эркаклар максимал кучининг 70 фоизига этишлари мумкин, шу сабабдан улоқтириш бўйича спорт снарядларида ҳам бу ҳолат ҳисобга олиниши ва аёллар мусобақаларида оғир спорт снарядларидан ҳам фоудаланиш лозим (ғовлар оша спринт ва кўп курашда ҳам ўхшаш мунозаралар мавжуд). Бунинг албатта фоудали томонлари ҳам мавжуд, хусусан, аёллар ўртасида ҳам янги жеҳон рекордлари ўрнатилиши мумкин. Ауни дамда эса, мусобақаларга ўзгартиришлар киритиш режалаштирилмаган.



6.6. расм. Босқон улоқтириш бўйича машғулотлар учун танлаб олинган снарядлар.

Бу самарадан аунқса спортчиларнинг ёш, ўспиринлик даврида фоудаланиш керак, спортчилар ёш бўйича ўзларидан олдинги тоифанинг энгил снарядлари билан ишладилар ва шу тариқа ёшларга мос махсус машғулотлар ташкил этилади. Меёрдаги снарядларга яқинлиги сабабли, энгил снарядлар тест синов ўтказиш, олдиндан прогноз бериш учун жуда қўл келади.

Оғир снарядлар. Оғир снарядлардан фоудаланиш ўзига хос жиҳатга эга. Юқори қарши қаршилиқ, кучни ҳам юқори даражада қўллашга ундауди, иштирок этаётган барча мушакларни юқори даражада фаоллашишига олиб келади, ва бу билан мушаклардаги ўсиш жараёнига катта рағбатлантирувчи омил бўлади. Бу борада гап куч ишлатишга қаратилган машғулотлар ҳақида бормоқда. Тана қаршилиги тинимсиз кучаутирилиши мумкин эмас, чунки бунда ҳаракатланиш жараёнига, хусусан улоқтириш техникасига катта пурта этади.

Ҳаракатланиш жараёнинг узилиб қолиши ва учиб чиқиш бурчагининг яссилиги спорт снаряди ўта оғирлигининг белгисидир. Бу ауникса ҳаракатлар кетма кетлигини ҳали яхши ўзлаштирмаган ёш спортчиларга кўпроқ тегишлидир. Улар аввалига меёрл ва энгилроқ снарядлар билан улоқтириш техникасининг нозик томонларини ўрганиб чиқишлари лозим.

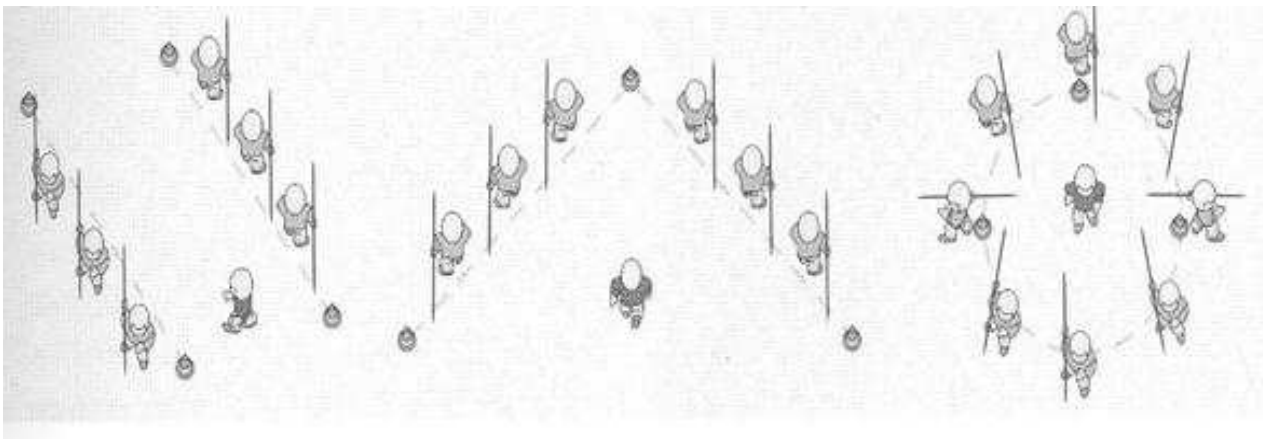
Умуман олганда, оғир снарядлар ёрдамидаги техника машғулоти, шунингдек, куч талаб қилувчи махсус машқлар ҳам, биринчи навбатда спортда илгарилаб кетган улоқтирувчилар учун мўлжалланган. Кичик ёшдаги спортчиларда нисбатан оғир снарядлар фоудаланилиши мумкин, аммо улар қоидага кўра спортчиларнинг кеуинги ёш тоифасида фоудаланиладиган снарядлар бўлиши мумкин. “Оғир снарядли улоқтиришлар” эса катта ёшдаги спортчиларга қолдирилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Снарядларнинг аеродинамик хусусиятлари. Доира шаклидаги снарядлар (ядро, босқон, шунингдек, зарб берувчи ва тўлдирма тўплар) улоқтирилганда, улоқтириш масофаси учиб чиқиш тезлиги ва бурчаги билан белгиланади; мусоид шамол (бир томонлама уўлдош шамол) вақтида эса снаряднинг учиш масофаси узаяди, муҳолиф шамол (қаршидан эсаётган шамол) вақтида эса снаряднинг учиш масофаси қисқаради. Улардан фарқли ўлароқ диск ва науза учиш ва сапчиш хусусиятига эга. Бу ҳолат улоқтириш жараёнида, ауникса учиб чиқиш бурчаги ва учиб чиқиш нуқтасига нисбатан албатта ҳисобга олиниши зарур.

Шамол таъсири ҳақида мулоҳаза. Ядро улоқтиришда натижага шамолнинг таъсири деярли сезилмауди, аммо босқон улоқтиришда орқадан эсаётган шамол, босқоннинг узоқроқ ва баландроқда учганлиги сабаб, кучли шамол таъсирида тахминан ярим метр узоқроқ масофага тушиши мумкин.

Изоҳ: *Хавфсизлик нуқтаи назаридан агар имкон бўлса барча ауланиб улоқтиришлар машғулотлар жараёнида махсус улоқтириш секторида амалга оширилиши лозим.*

Хавфсизлик. Улоқтиришнинг яна бир этибордан четда қолмаслиги лозим бўлган жиҳати, узоқ масофага учувчи снаряднинг атрофдаги, улоқтиришда иштирок этмаётган шахсга нисбатан хавф туғдиришидир. Улоқтириш машғулотлари вақтида, ауникса машғулотлар гуруҳда ўтказилаётганда, мураббиу албатта этарлича хавфсизлик чораларини кўриши лозим. Бу биринчи навбатда улоқтиришни машқ қилаётган ва улоқтиришда иштирок этмаётган шахсга (масалан бошқа спортчилар) тегишли бўлиб, иккалалари орасидаги тахминию улоқтириш масофаси ва плус хавфсизлик масофаси сақланиши керак. Қоидага кўра улоқтиришда иштирок этиши керак бўлган бошқа спортчилар, хавфсиз зонада, яъни улоқтирувчининг ортида турадилар. Аммо аурим ҳолатларда улоқтириш снарядлари назоратдан чиқиб кетиши мумкин, шу сабабдан улоқтирувчи доимо хушёр бўлиши керак.



6.7. расм. Спортчиларнинг улоқтириш бўйича машғулотларда жоулашиши.

Аулана ичидан амалга ошириладиган ҳамма турдаги улоқтиришларда ва ядро итқитишда уринишлар статик ҳолатдан бажарилиши ҳамда статик ҳолатда аулана ичидан чиқиб кетиш билан якунланиши керак.

Қатнашчиларга қуидагилар тақиқланади: иккита ёки бир нечта бармоқларни бирга боғлаш ёки бинт билан ўраб чиқиш, қўл кафтларини бинт билан ўраш (бинт ва пластрдан фақат мусобақа шифокорининг рухсати билан фоудаланиш мумкин, бунда жароҳат мусобақаларда қатнашиш имкониятидан маҳрум қилмаса бўлди); снарядга сурковчи ашё суртишга рухсат берилмауди; оёқ киуим тагининг аулана сирти билан ёпишқоқлигини яхшиловчи модда-ларни қўллашга рухсат берилмауди.

Снарядни яхшироқ ушлаб олиш учун қўлларга сурковчи ашё суртишга **рухсат берилади**. Босқон улоқтирувчиларга кафт томони силлиқ бўлган қўлқоплардан фоудаланишга рухсат этилади.

Уриниш вақтида снаряд синиб қолганда қатнашчига такрориу уриниш берилади.

Уриниш ҳисобланмауди, агар:

- қатнашчи, уринишни бажараётиб (снарядни қўлдан чиқариб юборишдан то турғун ҳолатни эгаллагунга қадар), танаси, киуими, оёқ киуимининг исталган қисми билан аулана ташқарисидаги (тўсин олдидаги) эрга тегиб кеца ёки ҳалқа, тахтача, тўсинни босиб олса ёхуд уларга юқоридан тегиб ўца (бунда ҳалқа ёки тахтачанинг ички қисмига таянишга рухсат берилади), ёки снарядни чиқариб юборганда у ҳалқа ёки тўсин орқасига қуласа;

- снаряд улоқтириш секторини чекловчи чизик ташқарисига қуласа ёки снаряд изи сектор чегаралари чизигида туриб қолса;

- қатнашчи улоқтиришни бажаргандан кеуин тўсин устидан ёки аулананинг олдинги қисмидан олдинга ёхуд ауланани иккига ажратиб турувчи белгисидан ташқарига чиқиб кеца (яъни қатнаш-чи уринишни тугаллагандан сўнг ауланадан унинг секторга нисбатан орқадаги ярмидан чиқиб кетиши керак);

- қатнашчи снарядни чиқариб юборгандан кеуин статик ҳолатни эгалламау туриб ауланадан чиқиб кеца;

- қатнашчи снаряд эрга тушгунига қадар ауланадан (югуриб келиш уўлкасидан) чиқиб кеца;

- ҳар бир улоқтириш турлари учун хусусиу қоидаларни бузса.

Снаряд изи таёқча (қозиқча) билан белгиланади. Ўлчашлар ҳар хил уринишдан кеуин амалга оширилади, кеуин қозиқ олиб ташланади. Ўлчагичнинг нолда турган белгиси ҳар доим секторда (маудонда) туради ва снаряд изининг яқин четига қўуилади. Ўлча-гич ўқи аулана маркази ёки пауза, граната улоқтириш учун белгиланган сегмент марказидан ўтиши керак.

Учинчи даражали ёки ёмон об-ҳаво шароитларида ўтказилаётган мусобақаларда кетма-кет учта уринишни бажаришга рухсат берилади, шундан сўнг энг яхши натижа ўлчанади. Агар маудондаги ҳакам энг яхши натижани аниқлашга қиуналса, иккита ўлчаш ўтказилади.

3. УЛОҚТИРИШЛАРДАГИ АСОСИЙ ҚОИДАЛАР

Науза улоқтириш турган жоуидан ёки югуриб келиб (бурилишларсиз) улоқтирувчи қўл элкаси ёки билага устидан бажарилади. Наузани ўралган жоуидан ушлаш лозим. Науза улоқтириш усулида ҳеч қандау ўзгартиришларга рухсат берилмади. Финал кучланиши фазасида қатнашчига секторга орқаси билан бурилишга рухсат берилмади. Науза эрга бориб тушмасдан уўлкани ташлаб чиқиб кетишга рухсат берилмади. Агар науза эрга тушиш вақтида бошқа қандадир қисми билан эмас, учи билан эрга тегса, улоқтириш тўғри бажарилган ҳисобланади. Граната ва копток улоқтириш науза улоқтириш сингари бажарилади. Науза, копток, граната улоқтирувчилар югуриб келиш уўлкаси чети бўулаб ўзларининг югуриб келиш жоуларини белгилаб олишлари мумкин, лекин уўлкага белгилар қўуиш ман қилинади. Қатнашчи белги қўуиш учун мусобақа ташкилотчилари тақдим қилган ёпишқоқ тасмадан ёки фишкадан фоудаланишлари мумкин.

Диск улоқтириш аулана ичидан, қатнашчи статик ҳолатни эгаллаб олгандан сўнг турган жоуидан ёки бурилиб (бир ёки бир неча марта), бир қўлда бажарилиши керак. Қатнашчи снаряд эрга тушмагунга қадар ауланадан чиқиб кетмаслиги лозим. Қўлқоплардан фоудаланишга рухсат берилмади.

Босқон улоқтириш қатнашчи статик ҳолатни эгаллагандан сўнг аулана ичидан турган жоуида ёки бурилиб (бир ёки бир неча марта), иккала қўлда бажарилади. Бармоқлари очиқ қўлқоплардан фоудаланишга рухсат берилади. Агар қатнашчи босқонни аулантираётганда аулана ташқарисидаги эрни босиб олса ва отишни бажармау туриб ауланишни тўхтаца, уриниш инобатга олинмади; агарда у улоқтиришни бажарса, уриниш ҳисобга олинади. Ҳаракатларни бошлашдан олдин қатнашчи босқонни аулана ташқарисига ёки ичига қўуиш ҳуқуқига эга. Босқон улоқтиришда натижа шар қолдирган изнинг яқин нуқтаси бўуича ўлчанади.

Ядро итқитиш қатнашчи статик ҳолатни эгаллаб олгандан сўнг аулана ичидан турган жоуидан ёки ҳаракатланиб бир қўлда элкадан ошириб бажарилиши керак. Ядро ушлаб турган қўл элка даражасидан пастроқ тушириб юборилмаслиги лозим. Агар ядро элка чизигидан ён томонга ёки орқага чиқариб юборилса, уриниш инобатга олинмади³⁸.

³⁸R.Q.Qudratov. Yengil atletika. Darslik. Toshkent 2012 yil.

1-2 AMALIY MASHG'ULOT
1-MODUL. SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH
FANIGA KIRISH.

RE J A :

5. Sport pedagogik mahoratini oshirish fani haqida.
6. Sport pedagogik mahoratini oshirish fani o'quv va ilmiy fan sifatida.
7. Sport pedagogik mahoratini oshirish fanining asosiy tushunchalari.
8. Sport pedagogik mahoratini oshirish fanining maqsadi va vazifalari

Sport pedagogik mahoratini oshirish fani sport hamda organizmga ta'sir ko'rsatadigan biologik umumiy qonun qoidalarni o'rganadi va umumlashtiradi. Jismoniy tarbiya tizimining maqsad va vazifalarini, vosita va usuliyatlarini, tamoyillarini, jismoniy yuklama va uni qo'llash qonuniyatlarini, jismoniy tarbiyaning zvenolaridagi jismoniy tarbiya xususiyatlarini, jismoniy tarbiyaning aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgan, sport trenirovkasi va uni qonuniyatlarini ochib beradi.

Sport pedagogik mahoratini oshirish amaliyot bilan chambarchas bog'langan holda rivojlanib boradi Rivojlanish manbaii bo'lib respublikamizda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar va ilg'or tajribalar hisoblanadi.

Inson ham, jamiyat ham umuman o'zini ob'ektiv rivojlanish qonunlarini bekor qila olmaydi va o'zgartira olmaydi, chunki ular insonga bog'liq bo'lmagan holda mavjuddir. Masalan, organizmni asta-sekin son va sifat jihatdan o'zgarishi, organizmda funktsional va tuzilish o'zgarishlar qonuni, organizm va uning hayot sharoiti bilan birligi va h.k. qonunlar. SHunday bo'lsada qonuniyatlar bilan birgalikda tabiiy rivojlanish jarayoniga (jumladan organizmning jismoniy rivojlanishiga) jamiyatni va shaxsni talabiga javob beruvchi ma'lum tuzilishi bo'yicha yo'nalish berib, ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu tomondan Jismoniy tarbiya, kishining jismoniy rivojlanish jarayoniga maxsus ijtimoiy omil sifatida maqsadga muvofiq ravishda, ta'sir ko'rsatib, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarini yo'naltirilgan holda tarbiyalashga yordam beradi. Insonning jismoniy rivojlanishiga ijtimoiy hayot sharoiti, tarbiya, jumladan, jismoniy tarbiya, genetik va aktseleatsiya jarayoni ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya eng avval yosh avlodni va kattalarni mehnatga tayyorlashdagi, jamiyatning amaliy talablari ta'sirida tarixan ro'yobga chiqdi. SHu bilan birga jamiyatda o'rgatish va tarbiyalash tizimini tashkil topishida, Jismoniy tarbiya, asosiy omil sifatida, har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini amalga oshirish va kishini faoliyat imkoniyatlarini kengaytirish, jismoniy qobiliyatlarini, shu bilan birga intellektual, ahloqiy va estetik tarbiyani amalga oshirish organik ravishda kirib keldi. Texnika taraqqiyoti sharoitida, mehnat xarakterini va hayot sharoitini o'zgarishi, kishining Jismoniy tarbiya ini o'zgartirishda katta boylik sifatida, kasallikning oldini olish, organizmning funktsional ishini yaxshilashni, ish faoliyatini oshirishi va saqlab turishda, qisqacha qilib aytganda, sog'lig'ini saqlay va mustahkamlashda uning jismoniy holatini eng yuqori darajadagi vosita sifatida qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturlarining doirasi: maktab sharoitida o'quvchilarning jismoniy harakatga bo'lgan ishtiyoqi va hohishi borligi jismoniy ta'lim berishda asosiy mezondir. Ta'limning mazkur, ya'ni jismoniy tarbiyaga oid doirasi o'quvchilar jismoniy harakat va jismoniy tarbiya bilan ongli ravishda, o'z salomatligi, qolaversa ijtimoiy va ekologik vaziyatlarni hisobga olgan holda, o'z ichki qadriyatlarini nazarda tutib shug'ullanishlarini o'z ichiga oladi.³⁹

SHuning uchun ham Jismoniy tarbiya, umumiy madaniyatning katta va ajralmas qismi bo'lib qoldi. Umuman jamiyat madaniyati singari, Jismoniy tarbiya ning har xil

³⁹ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory. 2-bet

tomondan va har xil soha bo'yicha ko'rib chiqish zarur. Nisbatan to'liq tavsif berish uchun eng bo'lmaganda uch soha bo'yicha ko'rib chiqish kerak:

7. Faoliyat sifatida (madaniyat- faoliyatini maqsadga muvofiq tashkil etish jarayonidir);

8. Predmetlar- boyligi sifatida (madaniyat- jamiyat va shaxsni talabini qondirish uchun ma'lum boyluk keltirib chiqaruvchi predmetlar yig'indisidir);

9. Natija sifatida- (madaniyat- faoliyatini natijasi);

10. Jismoniy tarbiyaning faoliyat turi - sifatida insonning o'ziga xos, maqsadga muvofiq harakat faolligini tashkil etadi. Boshqacha qilib aytganda harakat faoliyatining aniq shakllar ko'rsatilgan. Jismoniy tarbiyaga hamma shakldagi harakatlar kirib qolmasdan, balki harakat faoliyatini aniq mashqlari kiradiki, bular hayotda kerakli harakat ko'nikma va malakalari tashkil toptira oladigan, hayotga ahamiyatli bo'lgan, jismoniy sifatlarni yo'naltirgan holda rivojlanishini ta'minlay oladigan, insonning sog'lig'i va ish qobiliyatini yuqori darajada ushlab tura oladigan bo'lsin. Bunday Jismoniy tarbiya faoliyatining asosiy elementlari jismoniy mashqlar deb nom olgan.

Tarixiy tekshirishlarning ko'rsatishicha, Jismoniy tarbiyaga ta'sir ko'rsatuvchi shakllari, mehnat faoliyatining birinchi elementar shakllarini qaytargan holda, ko'proq jismoniy mehnat xarakterida bo'lgan. Jismoniy tarbiya ning keyingi rivojlanish jarayonida, ko'proq harakat va faoliyatni maxsus (o'yin, sport, gimnastika) madaniy ta'lim, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va boshqa vazifalarni echish uchun, maxsus tuzilgan shakllarini o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya amaliy tomondan mehnat amaliyotiga oldingidagidek tayyorlash vositasi sifatida qoladi. Bu esa mehnat operatsiyalarini tez egallab olishni ta'minlashi, unumli mehnat qilishni hamda hayotda amaliy vazifalarni echish uchun kerak bo'ladigan ko'nikma va malakalarni, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni va yuqori ish qobiliyatini ta'minlaydigan jismoniy tayyorgarlikka olib keladi.

11. Jismoniy tarbiya-predmetlar birligining boyligi sifatida - jamiyat tomonidan yaratilgan moddiy va material boylukni, Jismoniy tarbiya faoliyatini samarali ravishda ta'minlash natijasidir.

Jismoniy tarbiya ni rivojlanishidagi har bir bosqichda uni boyluk (kishi talablarini qondiradigan boylukni) mazmunini kim shug'ullanayotgan bo'lsa, o'rgatishi, ishlatish bu bilan birga imkoniyati boricha keyinchalik rivojlantirishi mumkin. Bu erda so'z Jismoniy tarbiya ning hozirgi kunda ko'p tarqalgan shakllari: gimnastika, sport turlari, sport o'yini turidagi o'yinlar, jismoniy mashqlarni majmui sifatida Jismoniy tarbiya ni amaliy va boshqa bo'limlariga kiritilgan

Ijtimoiy hayot va faoliyatni uzoq rivojlanishi yo'lida, Jismoniy tarbiya ning mazmuni va shakli ham asta-sekin farqlanib bordi (ta'lim va tarbiya, moddiy ishlab chiqarish va xizmat faoliyati, kunlik hayotda va dam olishda, tibbiyotda) bu esa Jismoniy tarbiya da, ko'pgina ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan bo'limlarni maktabda, ishlab chiqarishda, turmushda, rekreativ davolash Jismoniy tarbiya va boshqani tashkil topishiga olib keldi. Sportdagi yutuqlar jamiyatda Jismoniy tarbiya ni samaradorligini oshirish uchun maxsus tayyorlangan material texnik va boshqa sharoitlarga bog'liq (meditsina ta'minoti, sport informatsiyasi, maxsus sport asbob va uskunalari).

12. Jismoniy tarbiya faoliyat natijasi sifatida kerakli natijalarni bir butunligicha ishlatilishi, jamiyatda predmet boyligi sifatida madaniylashtirilishi bilan xarakterlanadi. Bularga qisman: Jismoniy tarbiya faoliyati natijasida egallangan jismoniy tayyorlanganlik va shu asosida harakat, ko'nikma va malakalarini takomillashtirish bosqichiga erishish, hayotiy kuchlar, sport yutuqlari darajasini, Jismoniy tarbiya bilan aloqada bo'lishi bilan orttirilgan natijalardir. SHunday qilib Jismoniy tarbiya faoliyati, odam bilan tashqi munosabatda bo'lib qolmasdan balki, ko'nikma, malaka, qobiliyat sifatida uyg'unlashgan holda ichki boyluk sifatidagi shaklida ham bo'ladi. Ijtimoiy hayot obraziga, aniq organik sharoitda Jismoniy tarbiya hamma sohalarini to'liqligicha kiritish natijasi xalq ommasini jismoniy kamoloti bo'yicha kompleks ko'rsatkichga erishilganligidadir.

Jismoniy tarbiya da keng ilmiy tadqiqotlar madaniyatning qator boshqa sohalariga qaraganda ancha kech boshlandi. Jismoniy madaniyat harakatining amaliy kengayishi va Jismoniy tarbiya ning jamiyat hayotidagi salohiyatini ortib borishi, uni ilmiy jihatdan fikrlashga bo'lgan talabini ortirdi, shu bilan birga, uni hayotga singdirish uchun imkoniyatlar yaratildi. Jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy bilimlar tizimning har xil bo'limlarini tiklanishi babbaravar sodir bo'lgani yo'q. Boshqa bo'limlaridan oldin, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlar paydo bo'ldi. Bunga birinchi navbatda, jismoniy tarbiya Jismoniy tarbiya ning asosiy shakli sifatida, o'z tarixining boshlanishidan boshlab, tarbiyaning umum ijtimoiy amaliyotining katta qismini tashkil etganligi sabab bo'ldi. Uning asosida paydo bo'lgan jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati bevosita pedagogika fani bilan bog'liq holda taraqqiy qildi va nisbatan rivojlangan ilmiy-amaliy predmet sifatida anchagina ilgari shakllandi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonunida ta'lim davlatimiz ijtimoiy taraqqiyoti sohasida ustivor deb e'lon qilinishi Jismoniy tarbiya fani zimmasiga juda katta mas'uliyatli ulug'vor vazifalarni yukladi.

Jismoniy tarbiya ilmiy nazariyasining kator asosiy masalalari bizning mamlakatimizda ham buyuk olimlar va jamoat arboblari tomonidan ilgari surilgan (Jumladan, Abu Ali ibn Sino, Amir Temur)). Oliy Jismoniy tarbiya ta'limotida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati o'quv predmeti sifatida rasmiylashtirildi. Maxsus shakllangan predmetlar o'rtasida Jismoniy tarbiya bilan bevosita bog'langan predmet bu jismoniy tarbiya nazariyasidir. Lekin u butun Jismoniy tarbiya nazariyasini ak ettiraolmaydi, chunki Jismoniy tarbiya faqat jismoniy tarbiya shaklidagina namoyon bo'lmaydi. Jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy bilimlarni umumlashtiruvchi boshqa rivojlangan predmet bu sport nazariyasidir. Bu fanning tez rivojlanishiga, ayniqsa, oxirgi o'n yilliklar ichida, olimpiya o'yinlarida va umuman xalqaro sport harakatidagi ko'rsatilgan yuqori sport natijalari sabab bo'ldi.

SHuni ta'kidlash shartki, xalqaro miqyosdagi musobaqalar mustaqil O'zbekistonimizni dunyoga tanitdi. YOshlarimizni ma'naviy va jismoniy etuk inson qilib tarbiyalash buyuk kelajak sari intilayotgan jamiyatimizning asosiy vazifasidir. CHunki, jismoniy baquvvat, ma'naviy etuk komil insonlargina jamiyat taraqqiyotini belgilab beraoladi.

SHu sababli olimpiada, jahon chempionatlarini aniqlash va maksimal darajadagi rivojlanishning yangi usullarini qidirib topishda, ko'pgina tadqiqotchilarni jalb etishning o'ziga xos tabiiy laboratoriyasiga aylandi va tabiiyki sport haqidagi ilmiy bilimlarni tez to'planishida o'z aksini topdi. Sport nazariyasi hozirgi kunda dunyoning ko'pgina mamlakatlarida, sport sohasidagi mutaxassislarini bo'lajak kasbiga tayyorlashning etukchi predmeti sifatida shakllangan.

Sport pedagogik mahoratini oshirish fani faqat sportchilarga ta'lim tarbiya jarayonini nazariy metodik amaliy ta'minlovchi fannigina emas, balki komil insonni shakllanishini, rivojlanishini ta'minlovchi keng sohalarni ham o'z ichiga oladi.

Ma'lumki, har qanday ilmiy bilimlar tizimini rivojlanishida har doim ikki yo'nalish o'zaro bog'liqlikda bo'ladi:

Tabaqalashgan (ayrim shaxsiy ob'ektga va yo'nalishga tegishli bilimlarni ixtisoslashuvi va bo'linishi) va integratsiya (ko'pgina shaxsiy bilimlarni bir butunlikka birlashtiruvchi umumiy bilimlarni shakllantirish).

Jismoniy tarbiya va u bilan bog'liq hodisalarni o'rganuvchi ilmiy fanlarni shakllanishi, ko'pgina davrlarda, asosan tabaqalashtirilgan yo'l bilan amalga oshirildi. Natijada jismoniy tarbiyani va unga chegaradosh hodisalarni oshirish tomonlarini aks ettiruvchi ko'pgina ayrim predmetlar paydo bo'ldi. Ularning ayrimlari jismoniy tarbiya va sport amaliyotining aniq bo'limlaridan kelib chiqqan va o'z tarkibiga, kasbga taalluqli amaliy bilimlarni kiritadi (gimnastika, o'yin, yakkama-yakka kurash, engil atletika, suzish va h.k.), ayrimlari esa, jismoniy tarbiya sohasida yaratilmagan, bilimlar doirasida paydo

bo'lmagan, lekin o'zlarining tarmoqlari bilan unga ham tegishli tabiiy va boshqa fanlar yoki ilmiy-amaliy predmetlar (anatomiya, fiziologiya, bioximiya, gigiena, biomexanika, psixologiya) ixtisoslashgan soha shaklida namoyon bo'ldi.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH deb keng ma'noda jismoniy tarbiya amaliyotida qo'llaniladigan bilimlarning hamma to'plamiga aytiladi. Har bir mustaqil fan o'zining predmeti va metodologik asoslariga egadir. Boshqa fanlar singari Sport pedagogik mahoratini oshirish ham fan sifatida paydo bo'lar ekan, u avvalo, jamiyatning talab va ehtiyojlari asosida paydo bo'ldi. Jismoniy tarbiya u yoki bu qonun qoidalarini tushuntiradi, uni maqsadga muvofiq ravishda boshqarishga xizmat qiladi. SHu bilan birga bunday bilimlarning majmuasi bir biridan aniq fan va nazariy umumlashtirish sanasi bilan farqlanuvchi turli fanlar ramkasida shakllanib kelgan va shakllanib bormoqda. Bu jihatdan quyidagilarni ajratish lozim.

XUSUSIY MAXSUS PREDMETLAR. Jismoniy tarbiya ning ayrim yoki ma'lum yaqin elementlarni o'z ichiga olib metodik bilim sifatida (gimnastika turlari, sport o'yinlari) beriladi. Bunday predmetlar o'z chegarasida katta bo'lmagan aniqlikda nisbatan qisqa umumlashtiriladi.

SOHA PREDMETLARI. Jismoniy tarbiya ni har xil tipdagi katta komponentlarini o'rganishga qaratilib (ta'lim tizimi, mehnatni ilmiy tashkil qilish, maishiy xizmat, maxsus sog'lomlashtirish tiklash tadbirlarida qo'shiladi), jamiyatda uni asosiy shakli va yo'nalishidan maqsadga muvofiq ravishda foydalanish (asosiy jismoniy tarbiya, kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik, sport trenirovkasi va boshqalar). Bu sohadagi fanlarni Sport pedagogik mahoratini oshirish va usuliyatining asosiy kasbga yo'naltirilgan predmetlari deyiladi. Hozirgi vaqtda bulardan eng rivojlanganlari jismoniy tarbiya nazariyasi va sport nazariyasidir.

Umumlashtiruvchi nazariyaga jismoniy tarbiya ning umumiy nazariyasi yoki jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy asoslari deb yuritiladi.

Sport pedagogik mahoratini oshirish (uning umumiy asoslari), Jismoniy tarbiya ning mohiyatini bildiruvchi ilmiy bilimlarni integrativ tizimi, umuman olganda, shaxsni ijtimoiy tashkil topishida va kishini hayotiy kuchlarini rivojlantirishni optimal rivojlanishi, tarbiyaviy omillar tizimini yanadada rivojlantirish uchun yo'naltirilgan holda foydalanishni umumiy qonuniyatlari va ularni amalda qo'llanilishi tushuniladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari. Boshlang'ich, elementar, o'rta ta'lim maktablarini dasturlar bilan ta'minlash masalalari bo'yicha Qirollik komissiyasi ta'lim vazifalarini o'quv dasturlari bilan uzviy bog'langan holda olib borishni nazarda tutadi:

Ta'lim tizimi bo'limlari ichida o'quv dasturi talabalarga bevosita - ta'sir o'tkazadi...u ijtimoiy qadriyatlarni yanada kuchliroq qilib, talabalarni yangicha fikrlaydigan, jamiyatning aktiv a'zosi bo'lishga undaydi va ularni jamiyatning o'z rasm - rusumlari, ma'naviy qadriyatlarini yaxshi anglab olgan a'zosiga aylantirishga yordam beradi.

*Aynan o'quv dasturlari orqali talabalar muloqot qilish maxorati, tashqi dunyo bilan aloqa qilishdagi to'siqlarni engib o'tish sirlarini o'rganadi*⁴⁰

Jismoniy tarbiya umumiy ta'lim tajribasi doirasida jismoniy faollik vositasi bilan talabalarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatlarini to'g'ri va sog'lom bo'lishi uchun imkoniyatlar yarattadi va ularning shaxsiy, ijtimoiy farovonligi rivoji yo'lida muxim o'rin tutadi.

Bu missiya quyidagilarni nazarda tutadi: xar bir talaba o'z shaxsiy xayot sifatini madaniy va ekologik jixatlarni nazarda tutgan xolda rejalashtirilgan kundalik jismoniy faollik orqali oshirishga qaratilgan jismoniy tarbiya o'qituvchilari xamkorligidagi faoliyati.

Jismoniy tarbiya jixatlari. “Jismoniy tarbiya” termini 20 asr boshlarida SHimoliy Amerikada ishlatilgan “jismoniy tayyorgarlik” tushunchasidan kelib chiqqan. Davlat maktab tizimida jismoniy tarbiya asosiy fan xisoblanadi. Jismoniy tarbiya inson xarakteriga asoslangan. SHu sababdan xam jismoniy tarbiya maktab dasturining asosiy va muxim tarkibiy qismidir. Jismoniy tarbiya maktab predmeti sifatida odam fel atvorini insoniy va ekologik omillarni nazarda tutgan xolda tushunish va bu omillarning xarakteriga, xarakterning esa omillarga ta’sirini anglashga qaratilgan. Bu xolat shaxs sifatida inson to’kisligining boshqa jixatlariga xam bog’liq.

Inson xarakterlarini **uch xil** o’lchovda ko’rib chiqish mumkin:

1. Xarakter haqidagi ta’lim oddiy harakatlardan to murakkab harakatlargacha barchasini o’rganish kontseptsiya va qoidalariga bog’liq jarayonlarni o’z ichiga oladi. O’quvchilar anatomiya, fiziologiya, fizika, psixologiya, estetika fanlari bilan mushtarak xolda sport o’yinlari, engil atletika, suzish, ritmika, raqs kabilarda xam jismonan rivojlanadi. Boshlang’ich birlamchi bosqichda “xarakter” mavzusi xar xil o’yinlar vositasida rivojlantiriladi. Bu mashg’ulotlar jismoniy tarbiya guruxlarida boshqa predmetlar bilan mutanosiblikda olib borilishi mumkin. YUgurish, sakrash, uloqtirish, ilib olish, burilish kabi xarakter turlaridan ta’lim amaliyotida foydalanish mumkin. Maktabning o’rta va yuqori sinflari bosqichida xarakter haqidagi bilimlar mutahassislikning bir necha soxalariga bo’linishi (anatomiya, fiziologiya, biomexanika, xarakter madaniyati, o’yinlar tarixi) yoki boshqa predmetlar bilan integratsiya qilinishi mumkin. Xarakter haqidagi ta’lim “xarakter” haqida bilim berish demakdir.

2. Xarakter orqali ta’lim berish maqsadga erishish yo’lida muhim vosita bo’lgan xarakterning samaradorligi asosiga qurilgan. Bu o’lchovda xarakter ma’naviy qadriyatlar, xulq-atvor, estetika, ijtimoiy hamkorlik yoki bo’sh vaqtdan to’g’ri foydalanish kabilarda maqsadga erishish vositasi hisoblanadi

3. Xarakter paytidagi ta’lim xarakterning ajralmas sifatlari bilan uzviy bog’liq. Bu o’lchovda xarakter madaniy jihatdan ahamiyatli bo’lgan tadbirlarda qatnashish imkoniyatini beradi. Xarakter paytidagi ta’lim jismoniy faoliyat chog’ida qanday xarakter qilish va bu paytda tananing xarakter tajribasini nazarda tutish kabilarni o’z ichiga oladi. Xarakter paytidagi ta’lim o’quvchi yoki talaba harakatlari muhimligini hisobga olgan xolda har xil vaziyatda, har xil darajada muayyan xoldan kelib chiqib boshqa o’lchovlarga ham suyanadi. Aynan shu erda, uch o’lchov uchrashgan holatda mazkur o’lchov jismoniy tarbiyada ahamiyatga molik⁴¹.

XARAKAT

Bu uch o’lcham doirasida jismoniy tarbiya xarakter jarayoni va mazmunini ko’rsatadigan inson bilimlarining shaklidir. Xarakter vositasida o’quvchilar, jismoniy tarbiyada yuqori natijalarga erishishga intiladilar. Barcha uch o’lchamlar o’zaro bog’langan bo’lib, faol xayot tarzi deb atalmish tushunchani o’z ichiga olgan jismoniy faoliyatni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya matab predmeti sifatida faol hayot tarzida maktablar rivojida katta ahamiyatga ega.

Xaqiqiy jismoniy tarbiya jismoniy faollik orqali, xarakter yordamida o’quvchilarning axborot olishi va ongi kegayishini nazarda tutadi⁴².

Jismoniy tarbiyani asoslash.

⁴¹ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory. 4-bet

⁴² Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory. 4-bet

Eng maqbul salomatlikka erishishda bolalar va yoshlarning doimiy jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishlari zarurligi avvaldan ma'xlum. Yaxshi psixik va jismoniy salomatlik doimiy jismoniy faoliyatning natijasi hisoblanadi. Bunga eng yaxshi xujjatli dalillar ko'rsatiladiki:

1. Faol bolalarning maktabga, o'zlariga, jismoniy faoliyatga bo'lgan munosabatlari ijobiy bo'lib, ularning o'zlashtirishi yaxshilanadi.

2. Jismoniy faollikka asoalangan dasturlarda, ayniqsa aerobikada doimiy qatnashib kelgan bolalarning o'zlariga nisbatan hurmati oshadi. Ularning fikrlari jamlangan, intizomlari yaxshi bo'lib, o'zlarini tutishlarida jaxldorlik sezilmaydi.

3. Doimiy jismoniy faollik stress (ruxiy xayajon) xolatini yumshatib, bolalarda stressning oldini olishga yordam beradi.

4. Doimiy jismoniy faollik mushaklarning baquvvat bshlishi, kattaligi va chidamli bo'lishiga ijobiy ta'sir qiladi.

5. Doimiy jismoniy faollik mushaklar xajmi ko'payib, yog' qatlamlarining kamayishiga va bunda tana og'irligi deyarli o'zgarmay qolishida muximdir.

6. Bolalikdan boshlangan doimiy jismoniy faollik hali balog'atga etmagan davrda suyaklar miqdorining o'sish darajasini ko'paytirib, osteoporoz (suyaklar hajmining kamligi) ning oldini oladi.

7. Faol va sog'lom bolalarda triglitseridlar kamroq va (YUZLP - yuqori zichlikdagi lipoprotein) – qondagi xolesterinning umumiy koeffitsentiga nisbatan YUZLP ning kamxarakat bolalarga nisbatan yuqori bo'lishi kuzatiladi.

8. Faol xayottarzi ovqatlanishning yaxshilanishi, chekish va spirtli ichimliklar ichish kabi zararli odatlardan xolos bo'lishda o'ta muxim.

9. Jismoniy mashqlar o'rtacha xayot muddatini uzaytirishda ham ahamiyatli.

YOshlarning mahsus guruxlardagi qatnashchilarining sakson besh foizi kundalik jismoniy faollikning o'ta muhimligini tan oladi.

O'z jismoniy xayotidan qoniqqan talabalarga nisbatan ishonch ham baland bo'lib, ular o'quv dargoxining boshqa jabhalarida, xususan akademik izlanishlarda ham doim tayyor xolda bo'ladi.

Gellapning jismoniy faollikni tadqiqot qilish milliy Dasturiga ko'ra (1989), 94% kanadaliklar maktablarda jismoniy tarbiya muhim ahamiyatga ega deb hisoblaydi., 67% xalq esa jismoniy tarbiya o'ta muhim ahamiyatga ega deb hisoblaydi. YArmidan ko'p odamlar esa (51,8%) jismoniy tarbiya ham matematika va o'qish kabi muximdir deb hisoblaydi. Kanada jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi ilmiy tekshirish instituti ta'kidlashicha jismoniy tarbiya sifatiga katta e'tibor berilgani bilan bir qatorda ko'pchilik maktablarda bu predmetga birinchi darajali fan sifatida qaralmayapti. Tadqiqotlar kanadalik bolalar orasida jismoniy tayyorgarlik darajasi ancha pasayganligini ko'rsatmoqda. Kempbellning umumiy salomatlik bo'yicha tadqiqotlari (1988) fakatgina 10% Kanada yoshlarigana jismoniy jixatdan faoldirlar. Axoli sog'ligini mustaxkamlash bo'yicha ma'lumotlarga ko'ra (1990) jismoniy faollik ko'rsatayotganlar orasida Nyufauldliklar va Labradorliklar hissasi 1985 yildagi 29% dan 1990 yildagi 22,9% ga tushib ketgan.

Jismoniy faollikning bunday pasayib ketishining qanday qilib oldini olish mumkin?

Ta'lim mahalliy va davlat miqyosidagi ahamiyatga ega bo'lganlagi sabab xalq salomatligi va farovonligiga katta e'tibor berilmoqda. Jamiyatimiz salomatlikning qanchalik ahamiyatligini his qilgani sari, fuqarolar ham o'z shaxsiy farovonligi bilan bir qatorda sayyoramiz va unda yashayotganlarning sog'lom bo'lishi haqida qayg'urmoqdalar.

Bunday yangicha his qilish va global qayg'urish FAOL HAYOT TARZI kontseptsiyasini ishlab chiqishga olib keldi. Bu kontseptsiya bo'yicha jismoniy faollik qadrlanadi va kundalik hayotga tadbiiq etilgan.

Ota-onalar ham farzandlari ham farzandlari barkamol hayotga intilgan sari faol xayot tarzini olib borishini istaydi; bilamizki, jismoniy tarbiya sinfi bolalarning tayyorgarlik darajasidan qat'iy nazar ularga ta'sir o'tkazish mumkin bo'lgan joy.

Maktab sharoitida faol hayot tarzi vasitasi sifatida jismoniy tarbiya insonning borlig'ini egallaydi :

... jismonan - to'g'ri tanlangan faoliyatda qatnashish darasining yuqoriligi yo'li bilan.

...aqlan- yangi bilimlar va kontseptsiyalarni o'rganishda intensivlik va aqlni jamlab ish qilish bilan

... ruhan – inson olgan bilimlaridan foydalanayotganda paydo bo'lgan ishonch orqali...

... ijtimoiy jihatdan – boshqalar bilan muloqotda va

... ma'naviy jihatdan – o'zidan qoniqqanlik va ichki osoyishtalik hissiyotlari orqali.

Faol hayot tarzi bilimlar va malaka oshgani sari o'z-o'ziga hurmat hissi uyg'onib, insonning individual sog'lolashishiga imkon yaratadi. Bunday faol hayot tarzida jismoniy faollik kundalik hayotga tadbiiq etiladi va qadrlanadi⁴³.

Faol hayot tarzi maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy printsiplari tamon etaklovchi uch aksiomaga asoslangan:

Alohida (individual) yondashish: bunda inson faolligi barcha sabablarga: ish faoliyati, o'yinlar, topshiriqlar va erishilgan yutuqlar, shaxsning sog'lomligi va rivojlanishi, o'zligini ijodiy va madaniy jihatdan ifodalashi, ijtimoiy xamjihatlik kabilarga bog'liqligini nazarda tutadi.

Ijtimoiy jihat: Bu jihat xar bir shaxsda alohida o'z aksini topadi, lekin bunda ijtimoiy normalar va qadriyatlar, resurslar, e'tiborga molik o'quvchilar kabi omillar bizning tanlovimizga ta'sir ko'rsatadi. O'z navbatida tanlovimiz ham shu omillarga ta'sir etadi.

TSiklyuziv jihat: Bunda biz alohida shaxs yoki gurux sifatida kim ekanligimizni ifodalash usullari nazarda tutiladi. Bunga barcha kanadaliklar jinsi, yoshi, irqi, kelib chiqishi, dini, ijtimoiy-iqtisodiy mavqei va ma'lumotidan qat'iy nazar huquqlidirlar.

Inklyuziv jihat: Bunda biz alohida shaxs yoki gurux sifatida kim ekanligimizni ifodalash usullari nazarda tutiladi. Bunga barcha kanadaliklar jinsi, yoshi, irqi, kelib chiqishi, dini, ijtimoiy – iqtisodiy mavqei va ma'lumotidan qat'iy nazar huquqlidir.

Faol turmush tarzi – shaxsiy farovonlikdan ham ko'proq jihatlar demakdir.

Faol turmush tarzi falsafasi talabalarga o'zaro bog'liq dunyoda kompleks shaxslar sifatida qarash kerakligini ta'kidlaydi. O'z negizi bilan faol turmush tarzi aksiomalariga bog'lanib ketgan jismoniy tarbiya asoslari talabalarga ijtimoiy va ekologik kontekstda yondoshishni nazarda tutadi, bu kontseptsiya shaxsiy sog'lik bilan jamiyat sog'lomligi, qolaversaatrof- muxit va ekologik sog'lomlik orasida bog'liqlikka alohida urg'u beradi (Louson, 1992y.) Individual miqyosda jismoniy tarbiya salomatlik va yaxshi kayfiyat garovi sifatida faol turmush tarzini olib borishda o'z- o'zini nazorat qilib, unga ma'suliyatli yondoshishni talab qiladi. Biroq, faol turmush tarzini olib borishda ijtimoiy muxitni ham hisobga olish lozimligini jismoniy tarbiya vositasi bilan o'quvchilarga etkazish lozim.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi talabalar faol va sog'lom turmush tarzini olib borishda shaxsiy mas'uliyatni xis etishi barobarida jamiyat va atrof – muxit salomatlikka ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotganliklarini ham hisobga olishlari lozimligini uqtirishdan iborat. Misol tariqasida maktab xovlisida ochiq havodagi o'yinlarni tashkil etish va shu ritmik harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarni faol turmush tarzi olib borishga undash kabi usullarni aytib o'tish mumkin. O'quv muassasasi ma'muriyati va talabalar jismoniy faollikka ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotgan ijtimoiy va ekologik omillarni o'rganib, tahlil qilishlari lozim.

Jismoniy faollikning ijtimoiylashishi ayollarda ham, erkaklarda ham juda yosh paytidan munosabatlarning differentsiallashishi ya'ni tabaqalashtirilganiga duch kelishganida boshlanadi. Jismoniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlar vositasida o'qituvchilar

talabalarni jamiyatda jismoniy faollikka nisbatan adolatsiz munosabatda bo`lish yoki umuman loqayd bo`lish hollariga qarshi bo`lishga undaydi.

Jismoniy tarbiya sohasida biz talabalarga faol turmush tarzini qanday yo`llar bilan olib borish amallarini ishlab chiqishda jamiyatning barcha qatlamlaridagi odamlar kundalik asosda jalb qilinmog`i kerakligini uqtirishimiz kerak.

YOsh kanadaliklarning ancha qismi faol emas - 10-14 yoshdagilar orasida 15% erkaklar va 23% ayollar; 15-19 yoshlilar ichida 10% erkaklar va 30% ayollar. Bundan tashqari 10-14 yoshdagilar orasida 15% erkaklar va 28% ayollar; 15-19 yoshdagilar orasida 16% erkaklar va 30% ayollar o`rtamiyona faollikka ega⁴⁴.

O`quv fan sifatida.

Sport pedagogik mahoratini oshirish (umumiy asoslari) o`quv fani sifatida jismoniy tarbiya va sport bo`yicha mutaxassislarni kasbga tayyorlashda, ularga ma`lumot berishda asosiy fan bo`lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya o`quv fani sifatida to`rtta katta bo`limni o`z ichiga oladi.

© Adabiyotlar

7. Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrise and cocial theory.
8. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev va b. T.2005 y.
9. R.S.Salomov va b. "Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligiga kirish". T. 1990 y.

⁴⁴ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrise and cocial theory. 4-bet

3-AMALIY MASHG'ULOT SAF MASHQLARINI O'RGATISH.

Dars maqsadi: talabalarga saf mashqlaridan "saf usullari" ni o'rgatish va amaliy bajarish.

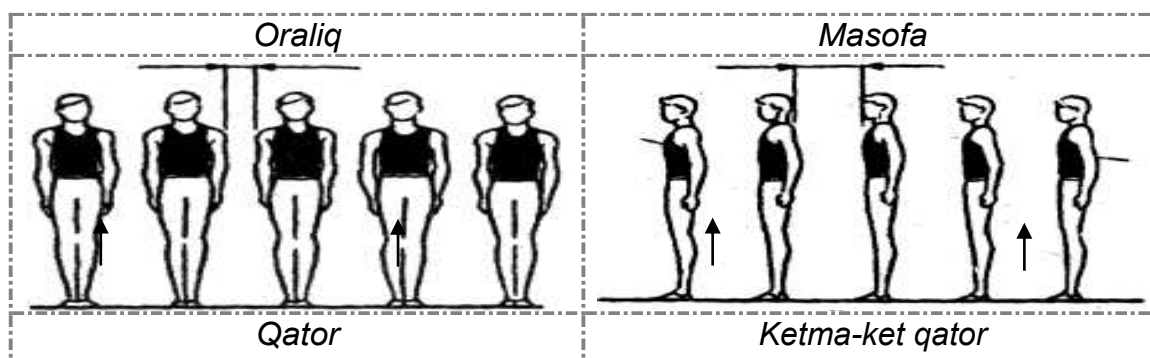
Kerakli anjom va uskunalari: sport zal

1. Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi: zich saf, orasi ochiq saflanishlarni bajarish.

2. Saf usullari - «SAFLANING!», «ROSTLANG!», «TEKISLANG», «Chapga qarab tekislan!», «O`rtaga qara!», «TO`XTA!», «ERKIN», «O`ng (chap) oyoqda ERKIN!», «TARQAL!», «Tartib bo'yicha- SANA!»-«Birinci va ikkinchiga- sanang!», «Uchtalab (to`rt, besh va hokazo)- sanang!» buyrug`larini o`rgatish.

3. Saf usullarini amaliy bajarish.

Sherengaga (yonma-yon) qator, saflanish- «Bir ketma- ket qatorga - Saflan!»- buyrug`iga binoan bajariladi. Topshiriq bo'yicha qator, doira va hokazo bo`lib saflanish. Masalan: «Doiraga turing!», «Ikki qatorga turing!».



4-AMALIY MASHG'ULOT

SAF MASHQLARI (SAF USULLARI, SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISH) VA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI O'RGATISH.

Darsni maqsadi: saf usullari, saflanish va qayta saflanish, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: sport zali

1. Turgan joyda burilishlar /buyruqlar «O'ng-GA», «Chap-GA», «Ort-GA», «Yarim o'ng-GA» sh buyruqlarni o'rgatish.

2. Bir qatordan ikki yonma- yon qatorga, Bir qatordan uch yonma- yon qatorga saflanishlar, qatordan qirra bo'lib qayta saflanish.

3. Qo'l va yelka kamari uchun mashqlar: qo'llar belda, bosh orqasida, bel orqasida, qo'llar ko'krak oldida, elkada; qo'llar yonda, yuqorida oldinda, oldinda-tashqariga, yuqoriga- tashqariga, yonda-pastda, orqada; qo'llarni aylanma harakati, navbatma-navbat, birgalikda va ketma-ketlikda mashqlarni o'rgatish.

Qayta saflanish- bir safdan ikkinchi safga o'tish.

Qatordan qirra bo'lib qayta saflanish. Guruhda dastlabki («6-3 joyda, 6-4-2-joyda» va hokazo) o'tkazilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: «**Sanoqlar bo'yicha - Yuring!**» shug'ullanuvchilar sanoq bo'yicha zarur bo'lgan odimni tashlab, so'ng oyoqlarini juftlaydilar. O'qituvchi birinchi qator to'xtaguncha sanab turadi. Sanoq «6-3 joyda»- deb sanalganda 7 gacha; «9-6-3 joyida» deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

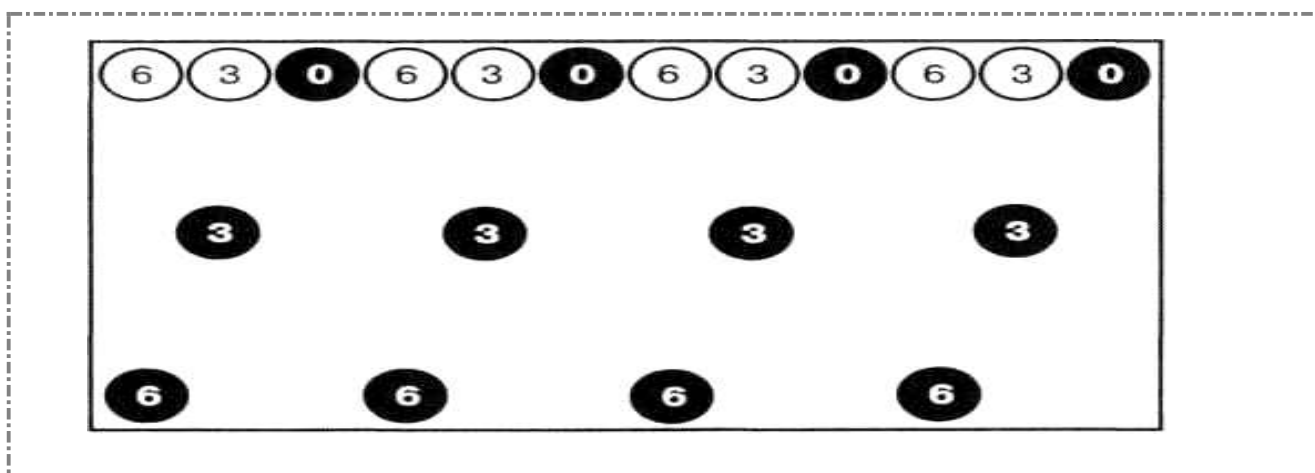
Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: «**O'z joyinga qadam bos!**», safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o'z joylariga qaytadilar, joylariga etgach, yana orqaga buriladilar.

O'qituvchi safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar («bir», «ikki» deb) sanab turadi.

Qatordan bo'linmalarning qanotini ilgarib, ketma- ket qatorga saflash. Dastlab uchtdan, to'rttdan va hokazo sanoqqa sanalgandan keyin, quyidagi buyruk beriladi: «Bulinmalar 3-4 va xokazo kator bo'lib, chap (ung) yelkani ilgarib yuring!».

Bu buyruqqa ko'ra sanab chikilgan bulinmalar tekislikni saklagan xolda ketma - ket kator xosil bo'lganga kadar belgilangan kanot Bilan ilgarilab yuradilar. Ikkinchi buyruk: «**Gurux- tuxta!**» yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

2. «Ort-ga!»



5-AMALIY MASHG'ULOT

QO`SHPOYA VA YAKKACHO`PDA BAJARILADIGAN MASHQLARINI O`RGATISH.

Darsni maqsadi: qo`shpoyada va yakkacho`pdagi tayanish, tebranish, burilish, muvozanat mashqlarini o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

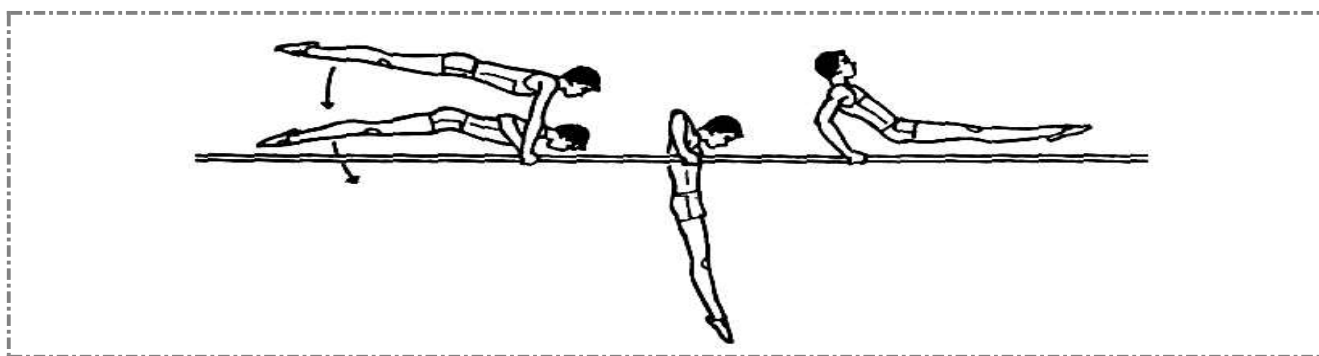
1. Qo`shpoyada mashqlar -qo`llarga tayanib, tayanib turib tebranishlar, yelkalarda tik turish, oyoqlarni kerib o`tirgan holatdan oldinga dumbaloq oshish.

Tayanib tebranishdan qo`llarni bukish va yozish.

2. Qo`llarni harakatlantirib yurish, oyoqlar uchida burilishlar, qadam va tayanch oyoqda sakrab (kerishib) qo`nish, chuqqaishlar. Tayanib bitta tizzaga turish, tizzalarni almashtirish, sakrab bir oyoqni o`tkazib tayanib o`tirish, bir oyoqda muvozanat saqlash.

Tayanib tebranishdan qo`llarni bukish va yozish

Bajarish texnikasi. Mashq oldinga siltanish kabi, orqaga siltanishda ham bajariladi. Oxirgi variant anchagina qiyinroq. Shuning uchun o`quvchilari bilan qo`llarni bukish va yozishni oldinga siltanishda o`rganishni boshlash maqsadga muvofiq. Orqaga siltanishning oxirgi holatidan, oldinga siltanishni boshlanish bilan bir vaqtda yelkalarni biroz oldinga berish va qo`llarni bukish. Vertikaldan o`tish paytida tos-son bo`g`imidan biroz buqilish. Oyoqlar oldinga-yuqoriga harakatlanishi bilan qo`llarni yozish. Qo`llarni bukish vaqtida yelka holatiga e`tibor berish zarur. Agar yelkalar biroz orqaga "tushgan" bo`lsa, unda o`rganuvchi tana bilan vertikalda o`tish paytida tayanchda ushlanib qololmaydi. Shuning uchun mashqni qo`shpoyaning o`rtasida bajarish lozim.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Oyoqlar poyadan yuqoriga ko`tarilguncha tayanib tebranish.
2. Tayanib qo`llarni bukish va yozish (4-6 martadan kam emas).
3. Tayanib tebranish, orqaga siltanib oyoqlarni ajratish va ularni poyalarga panjalarning ichki tomoniga yumshoq tushirib, poyalarda tayanib yotish holatini egallash, qo`llarni bukib, oyoqlarni birlashtirish va oldinga siltanib qo`llarni yozish.

4. Oldinga siltanishda qo`llarni bukish va yozishni bajarish.

Straxovka va yordam. Poya ostidan, beldan va sondan ushlanadi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Poyalar oxiridan sakrab tayanish va qo`llarda itarilish bilan bir vaqtda oldinga turishgacha harakatlanish – 1,0 b.

2. Tirsaklarga tayanishga tushish va tebranish – 1,0 b.

3. Oldinga siltanib oyoqlarni ochib o`tirish – 2,5 b.

4. Qo`llarni oldinga o`tkazib ushlab, oldinga o`mbaloq oshib oyoqlarni ochib o`tirish – 2,5 b.

5. Ichkariga siltanib o`tish va orqaga siltanish – 0,5 b.

6. Oldinga siltanish boshlanishida qo`llarni bukish va siltanish oxirida yozib, orqaga siltanib o`ngga (chapga) kerilib sakrab tushish – 2,5 b.

6-AMALIY MASHG'ULOT SAKRASH TURLARIGA UMUMIY TAVSIF



3. SAKRASH TURLARIGA TAVSIF.

Engil atletika turlari orasida sakrash turlari o`ziga xosligi bilan boshqalaridan ajralib turadi. Sakrash turlari bir-biridan o`ziga xos xususiyatlari bilan farqlanadi. Engilatletikada sakrashlar ikki guruhga bo`linadi – **vertikal** (vertical to`siq osha sakrashlar) va **gorizontal** (uzunlikka sakrashlar).

Birinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- yugurib kelib balandlikka sakrashlar;
- yugurib kelib langar cho`pga tayanib sakrashlar.

Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- yugurib kelib uzunlikka sakrash;
- yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Engil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

1. **Yuguri bkelib balandlikka sakrash** (Olimpiyada o`yinlari dasturidan o`rin olgan) – atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. erkaklarda va ayollarda stadionda va maneja o`tkaziladi;

2. **Yugurib kelib langar cho`pga tayanib balandlikka sakrash** (Olimpiyada o`yinlari dasturidan o`rin olgan) – atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, engil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan biri sanaladi. erkaklar va ayollarda, stadionda va maneja o`tkaziladi.

Engil atletika sakrashlarining ikkinchi guruhi:

1. **Yugurib kelib uzunlikka sakrash** (Olimpiyada o`yinlari dasturidan o`rin olgan) – tuzilishiga ko`ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. erkaklarda va ayollarda, stadion va maneja o`tkaziladi:

2. **Yugurib kelib uch hatlab sakrash** (Olimpiyada o'yinlari dasturidan o'rin olgan) – atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. erkaklarda va ayollarda, stadion va maneжда o'tkaziladi.

2. SAKRASH TURLARI TEXNIKASI.

Engil atletikadagi sakrashlar jismoniy qobiliyatlardan kuch, tezkorlik va harakat uyg'unligini rivojlantirishning asosiy vositalaridan biri bo'lib hisoblanadi. Engil atletika sakrashlari mashg'ulot vositasi sifatida hamma sport turlarida qo'llaniladi. Engil atletikada musobaqalar balandlikka, uzunlikka va yugurib kelib uch hatlash hamda langar cho'p bilan sakrash turlari bo'yicha o'tkaziladi.

Sakrashlar texnikasini o'rganishda ma'lum ketma-ketlikka rioya qilish shart. Oldin balandlikka sakrash texnikasi o'rgatilsa, keyin uzunlikka langar cho'p bilan uch hatlashga o'rgatiladi. Hamma sakrashlar uchun bir xil tuzilish: yugurib kelish - depsinish – uchish – erga tushish xarakterlidir.

Balandlikka sakrash. Sakrovchining hamma faoliyati yugurib kelish, samarador ravishda depsinish, plankadan o'tish va erga tushishdan tashkil topadi. Sakrashlar plankadan o'tish usuliga qarab hatlab, perekat, fosberi-flop turlari farqlanadi.

SHug'ullanuvchilar o'rganilayotgan usulning texnikasi bilan tanishgandan so'ng, depsinishni to'g'ri o'rganishi shart. Asosiy diqqat depsinish uchun oyoqni qo'yilishiga qaratiladi. Keyingi o'quv topshirig'i, depsinishga tayyorlashni o'zlash-tirish bilan bir qatorda, to'liq yugurib kelishdagi oxirgi qadamlarni rejimiga qaratiladi. Bu unsunlarni texnikasiga o'rgatish qisqa yugurib kelishdan, o'rtacha (5-6 yugurish qadam) va to'liqligicha o'rgatiladi. Asosiy vazifasi bo'lib o'rganilayotgan sakrash rejimining bajarilish xarakteriga qarab, yugurish tezligini bir tekisda oshirib borib, yugurishni oxirgi qadamlarida uni yanada oshirishdan iboratdir.

Plankadan o'tishni o'zlashtirish, yugurib kelish, depsinish texnikasni o'zlashtirishdan oldin boshlanadi. Bu erda plankadan "Iqtisodli" o'tishga katta e'tibor beriladi.

Oxirgi yillarda "hatlab" o'tish usuli (asosan, ommaviy o'rgatishda) "fosberi-flop" usuli keng tarqaldi.

3. SAKRASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.

Sakrashda sportchilar ko'p yoki uzoq uchush davrini amalga oshiradi. Buni ular balandlikka sakrash va langar cho'p sakrash, gorizontaI tezlikda uzunlikka va uch hatlab sakrashda yordam beradi. Katta sakrash impulsi bu engil atletikadagi sakrashning umumiy bo'limidir, lekin faqatgina **sakrovchilar sakrash impulsini teng huquqli obekti hisoblanadi. Bu orqali tananing bazo'r harakatlar ketma-ketligi estetikasi kengaytiradi.** SHuning uchun ular kuch tomonlama chegaralanmagan bo'lishlari kerak, aks holda o'z og'irlik – kuch qoidalarini optimizatsiyalashtirishlari zarur bo'ladi. Sakrash burchagini tikholatini ko'proq rivojlantirishlari kerak. SHundagina engil atletika vakili SHmidt Hokening 80 yildan ortiq eski iborasi tushunarli bo'ladi, qaerdaki u "sakrashlar engil atletikaning eng go'zal holatlari hisoblanadi".

Bu zamonaviy muhokama emas, odatda sakrash mashqlari ham zamonaviy, o'rta asrlar, antik va shuningdek arhaik ma'daniyat hisoblanadi:

- yoshlar ham o'zaro boshlaridan sakrashgan, bu bilan ular kattalar qatoriga qabul qilinganlar.

- Antik olimpiyalarida beshhatlab sakrash, ham yugurish va disk uloqtirish qatorida engil atletika turlari deb hisoblangan.

- Ritsarlar o'yinlarida ham, kishilar ustidan o'tib uzoqqa sakrash qo'rqmas tulpor kab ima'noga ega bo'lish imkonini bergan.

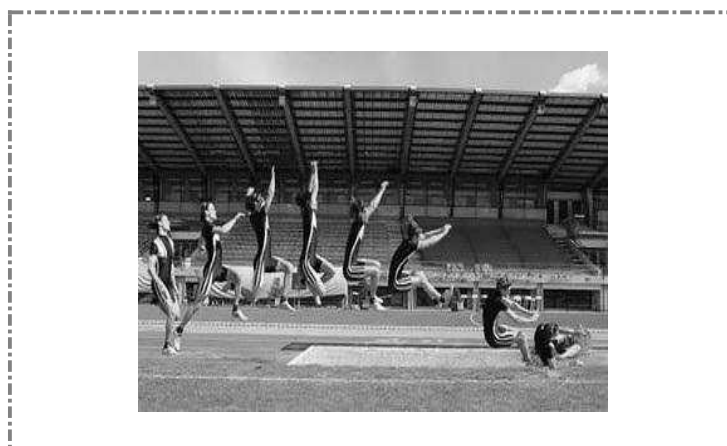
- SHimoliy Germaniyada hozirgacha Stak (kichik kanallarni yog'och cho'p bilan hatla bo'tish) xalq sporti deb saqlanib qolgan.

4. SAKRASH TURLARIDA FAZALAR.

Engil atletikada sakrash fazalari quyidagicha:

YUgurib kelish	<ul style="list-style-type: none">- Qisqa, o`rtacha, yoki uzun- Keng, tor egri va yarim aylana yugurib kelish
Sakarashni shakllantirish	<ul style="list-style-type: none">- Qisqa sezilarsiz yiqilish va qisqa depsinish elementlari bilan yoki uzun tayyorgarlik va yiqilish bilan
Uchish yo`nalishi	<ul style="list-style-type: none">- To`g`ri yoki xato- Planka bilan yoki unga qiyrag`on
Ko`tarilish fazasi	<ul style="list-style-type: none">- Sakarash pozitsiyani qayd qilish yoki depsinuvchi oyoqni tezda sakrash oyoqq aqo`yish
Uchish fazasi	<ul style="list-style-type: none">- Cho`kkalash yoki o`tirib- Bosh orqaga egilgan yoki ko`krak ustida (pastdagi rasmlar)- Oyoq yoyilgan yoki buklangan (pastdagi rasmlar)- Ochiq yoki yopiqcho`ziqqo`nishpozitsiyasi

7-AMALIY MASHG'ULOT UZUNLIKKA SAKRASH



Uzunlikka sakrash uchun mo'ljallangan sektor yugurib kelish yo'lkasidan, depsinish taxtachasidan va erga tushish uchun qum to'ldirilgan chuqurchadan iborat.

Yugurib kelish yo'lkasi uzunligi kamida 40 m , eni $1,22\text{--}1,25\text{ m}$ ga teng va 50 mm kenglikdagi chiziqlar bilan chegaralangan bo'lishi kerak.

Depsinish uchun taxtacha yog'ochdan yoki boshqa yaroqli ashyodan tayyorlanishi kerak va uning o'lchamlari quyidagicha, eni – $198\text{--}202\text{ mm}$, uzunligi – $1,21\text{--}1,22\text{ m}$ va maksimal qalinligi – 100 mm . U yo'lka yuzasi bilan tepqa-teng tuproqqa mustahkam o'rnatiladi va uning sirti oq rangga bo'yalgan bo'ladi.



1-rasm. Uzunlikka sakrash.

Uzunlikka sakrashda depsinish taxtachasi erga tushish chuqurchasining old chekkasidan 1 m dan 3 m gacha etib belgilanadi.

Uzunlikka sakrashda taxtachadan erga tushish chuqurchasining chekkasigacha bo'lgan masofa kamida 10 m bo'lishi lozim.

O'lchash chizig'i"ga mos keladigan taxtacha orqasida suratga olinadigan cheti indikatorli to'sin (taxtacha bosib olinganligini qayd qiluvchi moslama) o'rnatiladi. Uning uzunligi $1,21\text{--}1,22\text{ m}$ ga va eni $98\text{--}102\text{ mm}$ ga teng. Indikator $0,7\text{ m}$ balandlikda yuzaga chiqib turadi, uning sirti yugurib kelish tomonidan va erga tushish chuqurchasi tomonidan 30° burchak ostidagi qiyalikka ega. Indikatorning chiqib turuvchi yuzasi yuqqa qatlamda plastilin bilan qoplanadi va unda bosib olingan iz qayd qilinadi.

Taxtachaning ikkala tomonida o'lchash chizig'i bo'ylab sektor yuzasiga eni 10 mm va uzunligi 50 cm bo'lgan oq chiziqlar chiziladi, 10 cm masofa narida ularga taxtachaning

joyini bildirib turuvchi to'g'riburchakli ko'rsatkichlar (oq rangli qora yo'l chiziq bilan 45° burchak ostida) belgilanadi.

Uzunlikka sakrashda erga tushish uchun qum to'ldirilgan chuqurcha eni 2,75m dan 3,00 m gacha bo'lishi va yugurib kelish yo'lkasi o'qiga nisbatan simmetrik tarzda joylashishi lozim.

CHuqurcha qirralar bilan hoshiyalangan bo'ladi, ular yo'lka yuzasidan balandga chiqib turmasligi zarur, depsinish taxtachasiga yaqin bo'lgan qirra yo'lka darajasidan 3 sm ga past bo'lishi kerak. CHuqurchadagi qum nam, yumshatilgan va yo'lka yuzasi bilan bir xil darajada bo'lishi zarur.

YUgurib kelish yo'lkasining ikkala tomonida va chuqurchaning yon qirralari uzunasi bo'ylab xavfsizlik zonasi nazarda tutilishi kerak – kamida 1 m, chuqurchaning uzoq qirradi orqasida esa – kamida 5 m. Bu zonaning yuzasi yo'lka yuzasi bilan bir xil darajada turishi lozim. YUgurib kelish yo'lkasining qoplamasi yugurish yo'lklariga qo'yiladigan talablarga javob berishi zarur.

2. UZUNLIKKA SAKRASHNING ASOSIY QOIDALARI

Uzunlikka sakrashda depsinish taxtachadan yoki yo'lka yuzasidan bir oyoqda bajariladi. Bunda indikatorni bosib olmaslikl ozim.

Uzunlikka sakrash natijalari tananing istalgan qismi (yoki qo'l) bilan qoldirilgan izdagi eng yaqin nuqtaga qarab o'lchash chizig'iga perpendikulyar bo'lgan to'g'ri chiziq bo'ylab o'lchanadi.

Sakrovchining natijasi e'tiborga olinmaydi, agar:

- sakrashni bajarmay, taxtacha ustidan yoki uning yonidagi o'lchash chizig'i ustidan yugurib o'tib ketsa;

- depsinishda o'lchash chizig'idan o'tib ketsa yoki bosib olsa;

- taxtachaning yon tomonidan depsinishni bajarsa;

- erga tushish paytida tananing istalgan qismi bilan chuqurchaning yon chekkasi tashqarisidagi sektor yuzasiga tegib ketsa, bunda erga tushishda qoldirilgan izga qaraganda depsinish taxtachasiga yaqinroq turib qolsa;

- sakrashni bajarib bo'lgandan so'ng erga tushish chuqurchasi orqali orqaga qaytsa;

- sakrashda har qanday shakldagi saltodan foydalangan bo'lsa;

- urinish uchun ajratilgan vaqtni cho'zib yuborsa.

Uzunlikka sakrash texnikasi. Uzunlikka sakrash samaradorligi depsinish fazasida, sakrash natija-liligining asosiy omillari hosil bo'ladigan paytda aniqlanadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi: 1) sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi; 2) sakrovchi tanasi umumiy og'irlik markazi (keyingi o'rinlarda UOM deb yuritiladi)ning uchib chiqish burchagi. UOMning uchish fazasidagi harakat yo'nalishi depsinish xususiyatiga va sakrash turiga bog'liq bo'ladi.

engil atletika sakrashlari o'z tuzilishiga ko'ra aralash turga taalluqlidir, ya'ni bu erda ham siklik, ham atsiklik harakat elementlari mavjud.

Uzunlikka sakrashni yaxlit harakat sifatida tarkibiy qismlarga ajratish mumkin:

- yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – harakat boshlanishidan tortib to depsinadigan oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytigacha;

- depsinish (itarilish) – depsinadigan oyoqni qo'ygan paytdan boshlab, to uning depsinish joyidan uzilish paytigacha;

- uchish – depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytdan boshlab to erga qo'nish joyiga tegish paytigacha;

- erga tushish – erga tushish joyiga tegish paytidan boshlab to tana harakati to'liq to'xtagunga qadar.

3. UZUNLIKKA SAKRASH USULLARI.

Uzunlikka sakrashning ham boshqa sakrash turlari kabi usullari mavjud. Bu usullar uzunlikka sakrashning yillardavomida rivojlanishi va taraqqiy etishi natijasida vujudga kelgan. Uzunlikka sakrashning “oyoqlarni bukib”, “qaychi” va “ko`krak kerib” sakrash usullari bor bo`lib, ular o`zining bajarilish texnikasi va uslubini bilan bir biridan farq qiladi. Demak, bu usullarni navbati bilan ko`rib chiqish talab etiladi.

“**Oyoqlarni bukib**” usulida sakrashning uchish fazasi ham ijro etish, ham texnikasini o`rganish uchun oddiy hisoblanadi. Erdan ko`tarilgandan so`ng qadam tashlash holatida depsinuvchi oyoq tizza bo`g`imidan bukiladi va siltanuvchi oyoqqa olib kelinadi, elka muvozanatni saqlash uchun, shuningdek, qorin pressi mushaklari hamda oyoqlarni osilib turgan holatda ushlab turuvchi sonlar old yuzasining ortiqcha zo`riqishini yo`qotish uchun biroz orqaga olinadi. Tirsak bo`g`imlaridan biroz bukilgan qo`llar yuqoriga ko`tariladi. UOM yo`nalishi pastga tusha boshlagan paytda elkalar oldinga chiqariladi, qo`llar oldinga-pastga harakat qilib pastga tushiriladi, oyoqlar tizza bo`g`imidan to`g`rilanib ko`krakka yaqinlashadi. Sakrovchi erga tushish uchun holatni egallaydi.

“**Ko`krak kerib**” usulida sakrash ancha murakkab bo`lib, uchishda ma`lum bir harakat koordinatsiyasini taqozo etadi. Erdan ko`tarilgandan va qadam tashlashda uchishdan so`ng siltanuvchi oyoq pastga-orqaga depsinuvchi oyoqqa tushiriladi. Oldinda turgan qo`l pastga tushiriladi va boshqa qo`l bilan birlashtiriladi; qo`llar tirsak bo`g`imlaridan to`g`rilanadi; keyin orqaga harakatlangan holda yuqoriga ko`tariladi.

Sakrovchi orqaga egilgan holatga o`tadi va shu holatda uchish fazasining deyarli yarmini bosib o`tgan holda go`yo tanaffus ushlaydi. Keyin ikkala oyoq tos-son va tizza bo`g`imlaridan bukilgan holda oldinga ketadi, elkalar biroz oldinga egiladi, qo`llar oldinga-pastga tushiriladi. Uchishning yakuniy qismida oyoqlar tizza bo`g`imlaridan tekislanadi, qo`llar orqaga uzatiladi. Sakrovchi erga tushish uchun holat egallaydi.

Texnikasi bo`yicha eng murakkab va samarali sakrash usuli – bu “**qaychi**” usulidir. Uning samaradorligi yugurib kelishdan depsinishga o`tishda va uchishdagi harakatlarda yugurish qadamining muvofiqlashtiruvchi tuzilmasi hisobiga namoyon bo`ladi. Bu usulning aniqroq nomi – “havoda yugurish”, chunki sakrovchi uchishpaytida 2,5-3,5 qadam tashlashlarni bajaradi.

Uchish paytida qadam tashlash holatidan (birinchi qadam) siltanuvchi oyoq tekislanib, pastga-orqaga tushiriladi, depsinuvchi oyoq oldinga chiqariladi. Siltanuvchi oyoq harakatni davom ettirgan holda orqaga harakat qiladi, tizza bo`g`imidan bukiladi, depsinuvchi oyoq esa tizza bo`g`imidan bukilgan holda soni bilan oldinga chiqariladi (ikkinchi qadam). SHundan so`ng tizza bo`g`imidan bukilgan siltanuvchi oyoq oldinga chiqariladi va depsinuvchi oyoqqa birlashtiriladi. Keyin ikkala oyoq tizza bo`g`imidan tekislanadi va erga tushishdan oldingi holatni egallaydi. Qo`llar yon tomon orqali aylanma harakatlarni bajaradi. Siltanuvchi oyoq pastga tushirilgan paytda unga teskari bo`lgan qo`l pastga tushiriladi, boshqa qo`l esa yuqoriga ko`tariladi. Depsinuvchi oyoq oldinga chiqarilgan paytda unga teskari bo`lgan qo`l ham oldinga chiqariladi, boshqa qo`l esa orqaga uzatiladi. Siltanuvchi oyoqni depsinuvchi oyoqqa birlashtirishda qo`llar pastga tushiriladi va erga tushishdan oldin orqaga uzatiladi.

4. UZUNLIKKA SAKRASH FAZALARI

YUgurib kelish va depsinishga tayyorlanish. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish o`ziga xos xususiyatlarga ega, lekin ma`lum bir umumiy tomonlari ham bor. YUgurib kelishning asosiy vazifasi – sakrovchi tanasiga sakrashga mos bo`lgan optimal yugurib kelish tezligini berish hamda depsinish fazasi uchun optimal sharoitlarni yaratish. Deyarli hamma turlarda sakrashlar to`g`ri chiziqli shaklga ega.

YUgurib kelish depsinishga tayyorlanish boshlanishidan oldin siklik harakat tuzilishiga ega. Unda yugurish harakatlari yugurib kelishdagi harakatlardan bir oz farq qiladi. **YUgurib kelish maromi** doimiy bo`lishi kerak, ya`ni uni urinishdan-urinishga

o`zgartirib turish kerak emas. Odatda yugurib kelish sportchida ayni paytda kuzatiladigan uning jismoniy imkoniyatlariga mos keladi. Tabiiyki, jismoniy funksiyalar yaxshilanishi bilan yugurib kelish o`zgaradi, tezlik, qadamlar soni oshadi (ma`lum chegaragacha), lekin yugurish maromi o`zgarmaydi. Bu o`zgarishlar sakrovchining ikkita asosiy jismoniy sifatlariga bog`liq, ularni parallel tarzda rivojlantirish zarur. Bu tezkorlik va kuchdir.

YUgurib kelishning boshlanishi odatiy, har doim bir xil bo`lishi kerak. Sakrovchi yugurib kelishni, go`yoki start olgandek, turgan joyidan yoki yugurib kelish boshlanishining nazorat belgisigacha kelish bilan boshlashi mumkin. YUgurib kelishda sakrovchining vazifasi nafaqat optimal tezlikka erishish, balki dnpsinadigan oyoqni depsinish joyiga aniq qo`ya bilish lozim, shuning uchun yugurib kelish, uning maromi va hamma harakatlar doimiy bo`lishi kerak.

YUgurib kelishning ikkita variantini ajratish mumkin: 1) bir xil tezlanish bilan yugurib kelish; 2) tezlikni saqlab turishi bilan yugurib kelish. **Bir xil tezlanish bilan yugurib kelishda** sakrovchi asta-sekin tezlik ola boshlaydi, uni yugurib kelishning oxirgi qadamlarida optimal darajagacha etkazadi. **Tezlikni saqlab turish bilan yugurib kelishda** sakrovchi deyarli darrov, birinchi qadamlardan oq optimal tezlikni oladi, uni butun yugurib kelish davomida saqlab turadi, oxirida so`nggi qadamlarda uni bir oz oshiradi. U yoki bu yugurib kelish variantining qo`llanilishi sakrovchining individual xususiyatlariga bog`liq.

YUgurib kelishning oxirgi qismining (depsinishga tayyorlanish) ajralib turuvchi xususiyati sakrash turiga bog`liq. Umumiy ajralib turuvchi xususiyati – yugurib kelish va yugurib kelish bo`lagida tana a`zolari harakatlari tezligining oshishidir.

YUgurib kelib uzunlikka sakrashda va yugurib kelib uch hatlab sakrashda depsinishga tayyorlanishda oxirgi qadamlarning uzunligi bir oz kamayadi va ularning sur`ati oshadi.

Oxirgi qadamlar va depsinish orasida hech qanday to`xtalishlar yoki harakat sekinlashishi, tezlikning yo`qotilishi bo`lmasligi kerak.

YUguri bkelishning oxirgi qismi qancha tezroq va samaraliroq bajarilsa, depsinishshuncha sifatliroq bajariladi.

Depsinish – harqanday sakrashning asosiy fazasidir. U depsinuvchi oyoqni tayanchga qo`ygan paytdan boshlab to u tayanchdan uzilgunga qadar davom etadi. Sakrashlarda bu faza juda qisqa muddatli bo`lib, ayni vaqtda juda muhim sanaladi va faol o`tadi. Biomexanika nuqtai nazaridan depsinishga ma`lum bir kuchlanishlarning tayanch bilan o`zaro ta`sirida sakrovchi tanasi tezligi vektorining o`zgarishi sifatida ta`rif berish mumkin. Depsinish fazasini ikki qismga bo`lish mumkin: 1) hosil qiluvchi va 2) yaratuvchi.

Birinchi qismi tezlik vektorini o`zgartirish uchun sharoitlar yaratadi, ikkinchisi esa bu sharoitlarni amalga oshiradi, ya`ni sakrashning o`zini, uning natijasini yaratadi.

Gorizontal tezlikni vertical tezlikka o`tkazish samaradorligini belgilab beruvchi omillardan biri **depsinuvchi oyoqni qo`yish burchagi** hisoblanadi. Hamma sakrashlarda oyoq depsinish joyiga tez, chaqqon va qattiq qo`yiladi, oyoq kafti tayanchga tegishi bilanoq u tizza bo`g`imidan tekislanishi kerak. Depsinuvchi oyoqni qo`yish burchagi oyoqni qo`yish joyi va UOMni sirt chizig`l bilan bog`lovchi oyoqning uzunasiga o`qi bo`yicha aniqlanadi.

Uchish. Sakrashning bu yaxlit bajarilish fazasi tayanchsiz hisoblanadi. SHuni tushunib olish muhimki, uchish fazasida sakrovchi UOMning harakat yo`nalishini hech qachon o`zgartira olmaydi. Bu yo`nalish depsinish fazasida beriladi. Biroq sakrovchi UOMga nisbatan tana a`zolari holatini o`zgartirishi mumkin. Nima uchun sakrovchi qo`llari, oyoqlari yordamida turli xil harakatlarni bajaradi, havoda gavda holatini o`zgartiradi? Uchish texnikasi nima uchun o`rganiladi? Bu savollarga javob mazkur sakrash fazasining maqsadida yotadi. Uzunlikka sakrashda – uchishda muvozanatni saqlash va erga tushish uchun optimal sharoitlar yaratish.

Uchish paytida UOMning harakat yo`nalishini o`zgartirish mumkin emas, lekin tana a`zolari holatini UOMga nisbatan o`zgartirish mumkin. Masalan, gimnastika,

akrobatika, suvga sakrash kabi sport turlarida har xil aylanishlar bajariladi, lekin ularning barchasi UOM atrofida bajariladi.

Demak, uchish paytida gavda a'zolarini harakatlantirish orqali biz yoki optimal uchish sharoitlarini yaratishimiz, yoki ularni buzishimiz va shu orqali sakrash natijasini pasaytirib yuborishimiz mumkin. Uzunlikka sakrashda g'olib va sovrindorlarni 1-2 sm ajratib turgan paytlarda uchishda oqilona va samarali harakatlanish texnikasi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Erga tushish (qo`nish). Har bir sakrash erga tushish fazasi bilan yakunlanadi. Harqanday erga tushishning maqsadi – sportchiga xavf-xatarsiz sharoitlarni yaratish, har xil jarohatlanishlarni oldini olishdir.

erga tushish paytida sakrovchining tanasi kuchli zarb ta'siriga uchraydi. Bu zarb nafaqat er bilan to`qnashadigan tana a'zolariga, balki distal, undan ancha uzoqda turgan a'zolarga ham tushadi. Ichki organlar ham shunday zarb ta'siriga duch keladi. Bu shu organlarning hayot faoliyatining turlixil buzilishlariga va kasallanishlariga olib kelishi mumkin. Bu omilning zararli ta'sirini kamaytirish zarur.

Bu erdai kkita yo`lbor: birinchisi – ergatushishjoyini yaxshilash; ikkinchisi – ergatushishtexnikasini optimal darajada o`zlashtirib olish. Uzunlikka sakrashda erga tushish joyi qum to`ldirilgan chuqur hisoblanadi. Uzunlikka sakrashda qo`nishni havfsiz amalga oshirish uchun texnikani yaxshi o`zlashtirish talab etiladi. Boshqa sakrash turlaridan farqli ravishda uzunlikka sakrovchilar qumt o`ldirilgan chuqurchaga sakrasalarda, biroq natijalar o`sib bormoqda. Bunings ababi, ikkinchi yo`l – erga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratish hamda ergatushishning optimal texnikasi.

8-AMALIY MASHG'ULOT BALANDLIKKA SAKRASH



1. BALANDLIKKA SAKRASHNING QISQACHA TARIXI

Balandlikka sakrash bu engil atletikaning murakkab texnik o'zgarishlari, ko'pincha texnik revolyutsiyalarga yaqin distsiplinasidir. Birinchi yugurib kelib oyoqni bukib, keyinroq qaychisimon balandlikka, yumalab, burilib sakrashlar va ohirisida esa yumshoq gilamchaga qo'nishlari mumkin bo'lgan-flop usulida esa yoysimon yugurib kelib qaychisimon yonga sakrashgan. Har texnika o'zgarishida sakrovchilar gorizontol, yotgan holatlarni qabul qilishgan, planka atrofida ko'proq aylanishgan, shuning natijasida KSP uchish balandligida planka balandga qo'yilishi mumkin bo'lgan, yoki aksincha sakrovchilar uchun uncha yuqori bo'lmagan sakrash impulse etarli bo'lgan.

Flop texnikaning paydo bo'lishi tasodif emas, SHimoliy Amerikada qumli tepaliklar penoplastning bo'yralaridan bo'shab, er maydonlari paydo bo'lgan. YUmshoq bo'yralar sakrashda sakrovchilar tana a'zolari (elka, bosh, korpus) bilan birinchi planklardan yumalab o'tishlariga yordam bergan va erga osonroq qo'nishlari mumkin bo'lgan. SHu orqali flop texnikasini sakrovchilar osonroq va yoqimli bajarishgan, tezroq va jo'shqin ravishda sakrashgan, misol tariqasida yoysimon sakrashda oyoqning siltinishi birinchi plankadan boshlanadi. Sakrash tarixidagi gohi ko'rsatmalar shuni ko'rsatyaptiki, plankalarda flop usulida sakrash qaychisimon sakrashdan ancha oldin rivojlangan. Dik Fosburinig ixtirolari faqatgina shartli ravishda qisqaradi, ixtirolar ko'p hollarda yangi ma'lumotlarni rivojlanishi yuritiladi. O'zining olimpiyada o'yinlaridagi g'alabasi Flop usulini yana qo'shimcha qo'llaydi.

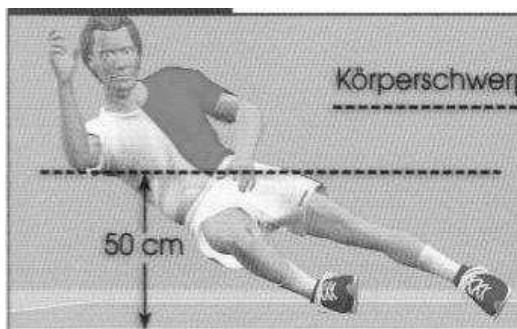
2. BALANDLIKKA SAKRASHGA TA'RIF.

Balandlikka sakrash—vertical holatdagi engil atletika sakrash turi bo'lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankadan oshib o'tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan iborat harakatdir. Balandlikka sakrash atsiklik tur bo'lib, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. erkaklarda va ayollarda musobaqalar stadionda va manej (yopiq engil atletika maydoni) da o'tkaziladi.

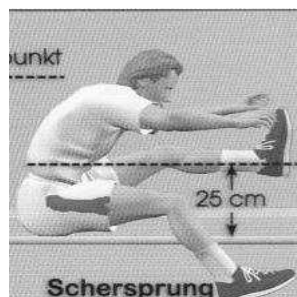
3. BALANDLIKKA SAKRASH USULLARI.

Balandlikka sakrash usullari— sportchilarning depsinishi va plankani zabt etish uchun sakrashning depsinish va uchish fazasidagi ko'rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari "fosbyuri-flop", "hatlab o'tish", "perikidnoy", "perakat" va "to'lqin".

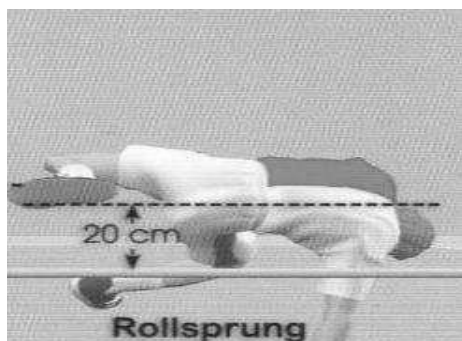
Xorijiy manbaalarga asosan ushbu sakrash turida turli usullar mavjud. Ular biznikilardan nom jihatdan farq qilsada, lekin ko`rinishidan uncha ko`p farqqilmaydi. Unga ko`ra:



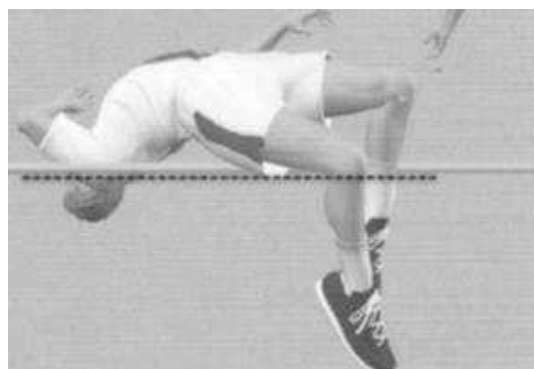
2-rasm. Afrikancha sakrash



3-rasm. Qaychisimon sakrash



4-rasm. Aylana sakrash



5-rasm. Fosberi-flop usuli.



6-rasm. Perekidnoy usuli.



7-rasm. Hatlab o`tish usuli.

4. BALANDLIKKA SAKRASH FAZALARI.

Balandlikka sakrashning boshqa sakrash turlari kabi o`ziga xos harakatlar ketma-ketligi (fazalari) bo`lib, ular quyidagicha:

- 1) yugurib kelish;
- 2) depsinish;
- 3) planka ustidan oshi bo`tish;
- 4) qo`nishdan iborat.

Sportchilardan har bir fazadan qulay va unumli foydalanishi talab etiladi. Bu ularning mashg`ulot jarayonida qanchalik puxta tayyorgarlik ko`rganiga bog`liq. Optimal yugurib kelish masofasini tanlay olish va yugurib kelishda jismoniy tayyorgarlik holatidan

kelib chiqib tezlikka erishishi muhim. Chunki, yugurib kelish masofasini to'g'ri tanlash depsinishning samarali chiqishiga omil bo'ladi. Depsinishda esa sportchi egallagan tezligi hisobiga yuqoriga o'tiladi. Bu vaqtda undan gavdasini imkon qadar yuqoriga tortishi talab etiladi. Qanchalik yuqori va qulay depsinishga erishilsa, plankadan o'tish ya'ni havoda uchish jarayoni ko'ngildagidek bo'ladi. Plankada o'tish vaqtida sportchi tanasini nazorat qila olishi uning urinishni muvaffaqiyatli amalga oshirishiga xizmat qiladi. YA'ni sportchi havodaligida tayanchsiz, muallaq holatda bo'lgani uchun tanani boshqara olish va nazorat qilish muhim sanaladi. Qo'nish esa planka ustidan to'g'ri va yaxshi o'tishga bog'liq. Qo'nish xavfsiz bo'lishi uchun sportchi qo'nish joyiga imkon qadar orqasi yoki elkasi bilan tushishi lozim. SHundagina jarahat olish ehtimoli kamayadi.

5. BALANDLIKKA SAKRASHDA MUSOBAQA QOIDALARI.

Sakrashlar bo'yicha musobaqa qatnashchisi yoki taklif qilingan shaxsiy belgilari yordamida o'zining yugurib kelish chizig'ini belgilab olish huquqiga ega, lekin bo'ryokibo'yoq yordamida belgi qo'yishga ruxsat berilmaydi.

Sakrashlarda sportchi chigal yozdi urinishlari musobaqa boshlanishiga qadar qolgan vaqtda amalga oshirishi mumkin bo'ladi.

Musobaqalar boshlangan paytdan sakrashlar uchun mo'ljallangan sektorlarda badan qizdirish mashqlarini bajarishga ruxsat berilmaydi.

Qatnashchilar hamma urinishlarni galma-gal bajaradilar.

Ishtirokchi faqat hakam chaqirganidan keyingina urinishni bajarishga kirishadi. Sakrashlarda urinishga tayyorgarlik ko'rish va uni bajarish uchun 1 *min* vaqt beriladi. Vaqtni hisobga olish start beruvchi hakam tomonidan urinishni bajarishga chaqirilgan paytdan boshlab amalga oshiriladi. Sportchi urinishlar orasida uch, to'rt minut tanaffus qilish huquqiga ega. Agar ishtirokchi urinishni bajarish vaqtini ataylab cho'zayotgan bo'lsa, u ushbu urinishni bajarish huquqidan mahrum qilinishi mumkin; agar urinishni bajarish paytida qatnashchiga halaqit qilingan bo'lsa, katta hakam bu urinish o'rniga boshqa urinish berish huquqiga ega. Qatnashchi navbatdagi urinishdan voz vechish huquqiga ega, bunda u keying urinishlarni bajarish huquqini yo'qotmaydi.

Urinish bajarilgandan keyin hakam, agar qoida buzilishiga yo'l qo'yilmagan bo'lsa, "Ha" buyrug'ini beradi va oq bayroqcha ko'taradi yoki, qoida buzilgan bo'lsa, "Yo'q" buyrug'ini beradi va qizil bayroqcha ko'taradi. Barcha muvaffaqiyatli urinishlar natijalari o'lchanadi va bayonnomaga yoziladi. Muvaffaqiyatsiz urinishlar o'lchanmaydi.

Bayonnomaga quyidagicha yozuvlar kiritiladi:

➤ urinish e'tiborga olinganda o'lchash natijalari qo'yib chiqiladi, balandlikka sakrashda "O" belgisi qo'yiladi;

➤ urinish e'tiborga olinmaganda "X" belgisi qo'yiladi;

➤ urinish o'tkazib yuborilganda "-" belgisi qo'yiladi.

Agar ob-havo sharoitlari yoki boshqa ob'ektiv sabablarga ko'ra musobaqalar to'xtatilgan bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni yangidan o'sha qatnashchilar bilan va to'xtab qolgan urinishdan boshlab o'tkazishga ruxsat berishi mumkin. Musobaqalar ertangi kunga ko'chirilganda ular birinchi urinishdan boshlanadi.

Qatnashchilarning shaxsiy o'rinlari dastlabki va final musobaqalarida ko'rsatilgan eng yaxshi natijaga ko'ra aniqlanadi. Agar ikkita (yoki ko'proq) qatnashchi bir xil natija ko'rsatsa, urinishdan qat'inazar, ikkinchi natija qaraladi, agar u ham bir xil bo'lsa, unda uchinchi natija ko'rib chiqiladi va shutariqa qatnashchilardan birining ustunligi aniqlab olinadi. Agar hamma ko'rsatkichlar ularda bir xil bo'lsa, unda g'olibni aniqlash uchun ularga qo'shimcha urinish beriladi.

Qolgan barcha o'rinlar uchun bu qoida amal qilmaydi.

Qatnashchilarning eng yaxshi natijalari, jumladan, birinchi o'rinni aniqlash uchun berilgan qo'shimcha urinishlardagi natijalar ham ularning hisoblariga yoziladi.

9-AMALIY MASHG'ULOT ULOQTIRISH TURLARI



1. ULOQTIRISH TURLARIGA UMUMIY TAVSIF.

Engil atletika uloqtirishlarini quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:




1) to`g`ridan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarga ega va ega bo`lmagan snaryadlarni uloqtirish;

2) snaryadlarni aylana ichidan uloqtirish;

3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Boz ustiga, e`tibor qaratish lozimki, uloqtirishlarda texnik jihatdan har xil yugurib kelish turini bajarishga ruxsat beriladi, lekin final kuchlanishi faqat qoidalarga asosan bajariladi. Masalan, nayza, granata, to`pni faqat bosh orqasidan, elka ustidan uloqtirish kerak; diskni faqat yon tomondan uloqtirish mumkin; bosqonni faqat yon tomondan uloqtirish zarur; yadroni sakrab turib va burilishda itqitish, lekin albatta itqitish mumkin.

ULOQTIRISH TURLARI

 2-rasm.	Nayza	<p>atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab qiladi.</p> <p>Uloqtirish to`g`ridan yugurib kelib bajariladi, erkaklar va ayollarda, faqat stadionda o`tkaziladi. Nayza aerodinamik xususiyatlarga ega.</p>
 3-rasm.	Disk	<p>atsiklik turlar, ular sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Uloqtirishlar aylana ichidan (cheklangan joydan), erkaklar va ayollar tomonidan, faqat stadionda bajariladi. Disk aerodinamik xususiyatlarga ega.</p>
 4-rasm.	Bosqon	<p>atsiklik turlar, ular sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Uloqtirishlar aylana ichidan (cheklangan joydan), erkaklar va ayollar tomonidan, faqat stadionda bajariladi. Disk aerodinamik xususiyatlarga ega.</p>



5-rasm.

Yadro

atsiklik tur, u sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Itqitish aylana ichidan (cheklangan joydan), erkaklar va ayollar tomonidan, stadionda va manejda bajariladi.

Izoh: *YUqorida keltirilgan uloqtirishning barcha turlari Olimpiyada o`yinlari dasturidan o`rin olgan.*

2. ULOQTIRISH TURLARINI QAMRAB OLUVCHI ASPEKTLAR.

Uloqtirish – bu nima?

Musobaqa snaryadlarining og'irligi (kilogrammda)

Uloqtirish turi		O`smir.	B-yoshdagi	A-yoshdagi	Kichik yoshdagi /katta yoshdagilar sportchilar
Erkaklar	YAdro	4	5	6	7,25
	Disk	1	1,5	1,75	2,0
	Nayza	0,6	0,7	0,8	0,8
	Bosqon	4	5	6	7,25
Uloqtirish turi		O`smir.	B-yoshdagi	A-yoshdagi	Kichik yoshdagi /katta yoshdagilar sportchilar
Ayollar	YAdro	3	4	4	4
	Disk	1	1	1	1
	Nayza	0,6	0,6	0,6	0,6
	Bosqon	3	3	4	4

Snaryadlarni uloqtirish. engil atletikada uloqtirish sportining maqsadi uloqtirish turlari bo'yicha qoidalarga ko'ra ma'lum snaryad turini mumkin qadar uzoq masofaga uloqtirishdir. Uloqtirish masofasi fizika nuqtai nazaridan olganda, qiyalab itqitishning qonuniyatlariga bog'liqdir. YA'ni, snaryadning katta uchish tezligi uloqtirish masofasi ta'sir o'tkazadi.

Bundan tashqari albatta o'zga shaklga keltirilgan quyidagi omillar ham bevosita o'z ta'sirini ko'rsatadi:

- Uchib chiqish burchagi;
- Uchib chiqish balandligi;
- Nayza va diskning aerodinamik xususiyatlari;

SHuningdek:

- Shamol tezligi va yo'nalishi.

Uchib chiqish burchagi. Snaryadlar uloqtirilganda ideal shart sharoitda uchib chiqish burchagi 45 gradusni tashkil etadi, bu holatni o'q uzishdagi holat bilan taqqoslash mumkin. Bu ayniqsa o'ta katta uchib chiqish tezligi va bir xil uchish balandligida ko'rinadi. engil atletikadagi uloqtirishda ideal uchib chiqish burchagi ushbu ko'rsatkichdan ma'lum darajada past bo'ladi. CHunki bu holat snaryadning tushishiga qiyoslaganda yuqori bo'lgan uchib chiqish nuqtasi bilan (ayniqsa yadro itqitishda o'ta muhim, chunki bunda balandlikdagi farq va uloqtirish masofasining o'zaro munosabati o'ta kattadir), insonning

anatomik tuzilishi (qo'l va elka mushaklariga qaraganda kuchliroq bo'lgan oyoqlar va orqa tos mushaklari) va shuningdek, uloqtirish snaryadlarining aerodinamik o'ziga xos jixatlariga ham bog'liqdir.

Uchib chiqish tezligi. Uchib chiqish tezligi uloqtirish bo'yicha 2.1. jadvaldagi kabi natijani ko'rsatadigan eng muhim ta'sir etuvchi omildir. Jadval bundan tashqari uchib chiqish tezligiga qarama qarshi o'laroq uchib chiqish burchagi faqat ma'lum xajmda natijani pasaytirishi mumkinligini ko'rsatadi. Ko'pincha sportchilar tekis uchib chiqish burchagi ostida – xarakatlanuvchi mushaklar uchun eng qulay vaziyat yuzaga kelishi sababli – eng yuqori tezlikka ega bo'ladilar (Hinz, 1991). Yomon ob havo sharoiti tufayli uloqtirish turiga xos, individual optimal uchib chiqish burchagi, yana bir bor o'zgarishi mumkin, qarama qarshi tezlikdagi shamol esayotgan paytda misol uchun disk itqitishda yassi uchib chiqish burchagining nafi kattadir (2.1. jadvalga qaralsin). Ammo 1980 yildagi musobaqalar vaqtida yomon ob havo natijasida nayza uloqtirish jarayonida qoidaga ko'ra snaryadning oldinga chiqib qolishi, nayzaning uchish va sapchish xususiyatini shu darajada yomonlashtirdiki, bugungi kunda qarama qarshi tezlikdagi shamol esayotgan paytda uchib chiqish burchagi qanday bo'lishi kerakligi xaqida hech qanday umumiy tavsiyalar mavjud emas.

Uchib chiqish balandligi. Uchib chiqish balandligi sport snaryadlarining parabola shaklidagi uchish traektoriyasining 1:1 nisbatidan kelib chiqib, uloqtirish masofasini belgilaydi. YA'ni uloqtirish 20 santimetr balandroq bo'lsa, snaryad bunday sharoitda 20 santimetr uzoqroqqa tushadi. Ammo boshqa o'lchamlarga nisbatan uchib chiqish balandligi uloqtirish masofasiga kamroq ta'sirga ega, shu sababdan ham u mashg'ulotlar jarayonida birinchi o'rindagi maqsad sifatida ko'rilmaligi lozim.

Engil atletikadagi uloqtirish sportida uchib chiqish burchagi			
Snaryad	odatiy shart sharoitda	qaramaqarshitomondan esayotgan shamol paytida	bir tomonga esayotgan yo'ldosh shamol paytida
yadro	38 - 41°	-	-
disk	32 - 35°	27 - 32°	35 - 42°
nayza	37 - 38°	34 - 37°	38 - 41°
bosqon	42 - 45°	-	-

Uloqtirish – atsiklik egiluvchanlik mashqi. Uloqtirish bo'yicha xarakatlar ideal holatda atsiklik egiluvchanlik mashqi sifatida ko'rilishi va Maynel/SHnabel 2007 ning uch etapli modeliga ko'ra quyidagicha bo'linishi mumkin:

1. Tayyorgarlik ko'rish fazasi: Xarakatlarning olg'a intilish va yugurib tezlashishdan (tezlikni oshirish, sapchish, sapchishning boshlanishi yoki tananing burilishi) uloqtirish/itqitishgacha bo'lgan davri.

2. Asosiy faza (uloqtirish snaryadining asosiy tezlashish davri): uloqtirish/itqitish vaqtidan boshlab sport snaryadining uchib chiqishigacha bo'lgan vaqt (bosqon uloqtirishda tananing burilishlari ham asosiy fazaga kiritiladi).

3. YAKuniy faza: sport snaryadining uchib chiqqanidan keyin tanani tutib qolish (aynan musobaqalarda uloqtirish/itqitishning hisobga olinishida o'ta muxim).

Oldindan yugurib tezlashish. Uloqtirishda sportchilar o'zlarining sport snaryadlariga katta uchib chiqish tezligi berishadi. Bunda albatta optimal uchib chiqish

burchagi va snaryadning ma'lum uchish xususiyatlarini hisobga olinib, uzoq masofaga uloqtirishga xarakat qilinadi. SHu sababdan uchib chiqishdagi eng katta turtki engil atletikadagi uloqtirish turlarining barchalariga xos bo'lgan xarakatlar majmuyidir. Uchib chiqishga optimal sharoit yaratish uchun sportchi daslab jami atlet – snaryad tizimini tezlashirishi lozim. Ushbu tezlashish asosan oyoqlar, nayza uloqtirishda yugurib tezlashish, doira ichidan uloqtirishda esa tananing burilishi yoki sapchishning boshlanishi bilan amalga oshiriladi. Bunda sportchining maqsadi tezlikni oshiruvchi xarakatlarni uzaytirishdir. Bu holatni ayniqsa yadro itqitishda sapchishning boshlanish texnikasida kuzatish mumkin: bunda yadro itqituvchi engashgan holatdan, itqitish yo'nalishiga teskari bo'lgan tomondan xarakatlanishni boshlaydi.

Tananing burilishi. Tananing yuqori qismi oyoqlarning tezlashishiga majburan bo'ysunadi va uloqtirishning boshlanishida qisqa muddatli sustkashlik yuzaga keladi, ya'ni ko'pincha tananing umurtqa qismida xuddi bo'lt kabi burilish xosil bo'ladi: tananing elka qismi bel tomon, pastroqda esa bel qismi oyoqlarga nisbatan aylanma tarzda buriladi (bosqon uloqtirish misolidagi oyoq uchlari orasidagi to'g'ri chiziq ko'rsatilgan 2.2. rasmga qaralsin). Sport snaryadining tezlashishi qisqa muddatga sekinlashadi, oyoyoqlar va bel tananing yuqori qismidan o'tib ketadi. Bu bilan katta, to'g'ri egiluvchan mushaklar bilan bir vaqtda diagonal mushaklar ham xarakatga keltiriladi: tananing yuqori qismida egri umurtqa mushaklari, oyoqlarda esa abduktor va adduktor mushaklar. Tananing burilishi orqali barcha ishtirok etuvchi mushaklarda reaktiv o'ta yuqori tezlik talab etadigan keskin xarakatga tayyorgarlik holati yuzaga keladi. YA'ni: mushaklar avvaliga eksentrik, so'ngra esa konsentrik ishlaydilar. Bu holat uzayish qisqarish sikli deb ham ataladi.

Tezlik olishning asosiy fazasi. Ikkala oyoq ham tayanch holatiga kelgach, tanadagi energiyaning oyoqdan belning itqitishga tayyor qismi tomon xarakatlanishi boshlanadi. Orqaga cho'zilgan qo'l tufayli tanada tarang tortilgan yoy holati yuzaga keladi. Bu holatni ayniqsa nayza uloqtirishda kuzatish mumkin.

Tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inning uloqtirishga shay tomoni cho'zilayotgan, belning negizi uloqtirish liniyasiga mos holatga keltirilgan vaqtda, elka negizi hali orqaga tortilgan bo'ladi, tana burilishda davom etadi. Bu bilan tananing elka va qo'l mushaklarida o'sib boruvchi taranglik xosil bo'ladi. U esa o'z navbatida mushakda reaktiv, eksentrik-konsentrik reaksiyani keltirib chiqaradi va uning o'ta yuqori tezlikdagi qisqarishiga olib keladi.

Qachonki bel tortilib optimal tarang holatga kelsa, tananing itqitishda ishtirok etmaydigan qismi elka negizini erkin qo'yadi, va uloqtirishga yo'naltirilgan kuch beldan tananing yuqori qismiga, so'ngra elkaga, qo'lga (nayza uloqtirishda yuqoridan uloqtirish, yani kuchning elkadan qo'lga qarab kelishi) va qo'lning pastki qismiga, qo'l panjalariga shundan so'nggina sport snaryadiga o'tadi.

Ideal holatda bu erda tana qismlarining tezligi, muntazam kamayib boruvchi umumiy og'irlik tufayli ortib boradi. Bir vaqtning o'zida qarama-qarshi elka xarakati to'siladi, bu esa o'z navbatida tananing uloqtiruvchi tomoniga energiya borishini kuchaytiradi, va sport snaryadi uloqtirish oldidan maksimal tezlikka erishadi.

Tana muvozanatini saqlash. Jami energiyaning itqitilayotgan snaryadga yo'naltirilganligi bois, tananing qolgan qismi quvvatdan sezilarli darajada maxrum bo'ladi. Ko'p xollarda qoldiq tezlik nolga tenglashadi. Bu holat uloqtirish holati deb ataladi va tor diradan turib uloqtirish, itqitishdan so'ng aynan tana muvozanatini saqlab qolishda qo'l keladi. Agarda uloqtirishdan so'ng tanada qoldiq tezlik saqlanib qolgan bo'lsa, sportchi aylanib sakrash, burilishda davom etish va boshqa shu kabi xarakatlar bilan o'z tanasini doira ichidan, xususan uloqtirish chegarasidan chiqib ketmasligiga urinadi. Nayza uloqtirishda uloqtirishdan oldingi tezlik nisbatan yuqoriroq bo'ladi, shu sabab nayza uloqtirilgach, tana muvozanatini saqlab qolish uchun, bir yoki bir necha qo'shimcha qadamlar qo'yishga joy kerak bo'ladi.

YAXSHI ULOQTIRUVCHINING JISMONIY VA RUHIY KRITERIYLARI

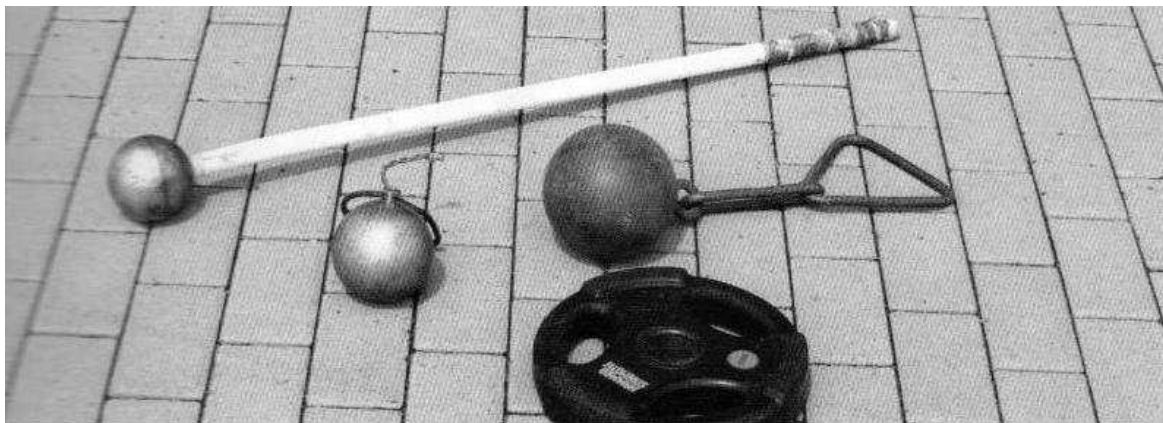
- baquvvat, gavdali, qo`l mushaklari yaxshi rivojlangan, keng quloqli,
- tezkor mushak paylariga ega, mushaklari chiniqtirishga moyil,
- sprint tezlik, tezlashishdagi ustunlik,
- yuqori darajadagi reaktivlik (uzoqqa sakray olish, yadroni kuch bilan itqita olish, engil vaznli snaryadlarni uloqtira olish)
- xarakterda epchillik, ayniqsa elka kengligida,
- muvozanat saqlashda meyordan yuqori ustunlik, yuqori motorik o`rganish qobiliyati,
- sog`liq, kuch sarflash bilan bog`liq yuklamalarni ko`tara olish, tezda o`ziga kela olish xususiyati,
- bo`g`inlardagi benuqsonlik,
- yuqori motivatsiya, intiluvchanlik, tirishqoqlik.

Engil va og`ir uloqtirish snaryadlar.

Engil snaryadlar. Hozircha kichik hajmdagi maksimal kuchga ega bo`lgan yosh sportchilarga uloqtirish turlari bilan yaqindan tanishish imkoniyatini yaratish maqsadida, har bir yosh toifasi uchun engil vazndagi sport snaryadlari tavsiya etiladi. Bu bilan yosh sportchilarga sport snaryadlaridan yaxshiroq foydalana olish imkoniyati yaratiladi. Buning qo`shimcha samarasi ham mavjud: yosh, tez kuchga to`lib borayotgan sportchi, katta yoshdagi sportchilarning masofadagi ko`rsatkichlarini takrorlay oladilar. 6 kilogrammli yadroni 22,56 metr masofaga uloqtira olgan David Storl, bunga yaxshi misol bo`la oladi. Disk uloqtirish va yadro uloqtirish bo`yicha yosh erkaklar o`rtasidagi xalqaro musobaqalarda ham engil snaryadlar qo`llana boshlagandan beri, ushbu turlar bo`yicha ko`rsatkichlar juda ham yuqorilab ketdi, xattoki katta yoshdagi sportchilarning bu boradagi yutuqlariga ham etib olindi. Mashg`ulotlar uchun bu quyidagi ahamiyatga ega: engil snaryadlar bilan rejalashtirilgan yuqori tezlikka dastlabki, asosiy ayniqsa esa so`ngi tezlashish fazasida oson etishish mumkin. Bunda murabbiy o`ta yuqori tezliklarda ham xarakterlanish sifati yuqori darajada qolayotganligiga albatta ishonch xosil qilishi kerak.

Izoh: *Ayollar o`rtasida snaryadlar massasi kamdan kam holatlarda o`zgaradi. A-yoshda barcha turlar bo`yicha eng so`nggi massa ko`rsatilgan. Bu bilan ayollarning erta balog`atga etishi hisobga olinganligini ko`rishimiz mumkin. Ayollar o`rtacha hisobda erkaklar maksimal kuchining 70 foiziga etishlari mumkin, shu sababdan uloqtirish bo`yicha sport snaryadlarida ham bu holat hisobga olinishi va ayollar musobaqalarida og`ir sport snaryadlaridan ham foydalanish lozim (g`ovlar osha sprint va ko`p kurashda ham o`xshash munozaralar mavjud). Buning albatta foydali tomonlari ham mavjud, xususan, ayollar o`rtasida ham yangi jehon rekordlari o`rnatilishi mumkin. Ayni damda esa, musobaqalarga o`zgartirishlar kiritish rejalashtirilmagan.*

Bu samaradan ayniqsa sportchilarning yosh, o`spirinlik davrida foydalanish kerak, sportchilar yosh bo`yicha o`zlaridan oldingi toifaning engil snaryadlari bilan ishlaydilar va shu tariqa yoshlarga mos maxsus mashg`ulotlar tashkil etiladi. Meyordagi snaryadlarga yaqinligi sababli, engil snaryadlar test sinov o`tkazish, oldindan prognoz berish uchun juda qo`l keladi.



6-rasm. Bosqon uloqtirish bo'yicha mashg'ulotlar uchun tanlab olingan snaryadlar.

Og'ir snaryadlar. Og'ir snaryadlardan foydalanish o'ziga xos jihatga ega. Yuqori qarshi qarshilik, kuchni ham yuqori darajada qo'llashga undaydi, ishtirok etayotgan barcha mushaklarni yuqori darajada faollashishiga olib keladi, va bu bilan mushaklardagi o'sish jarayoniga katta rag'batlantiruvchi omil bo'ladi. Bu borada gap kuch ishlatishga qaratilgan mashg'ulotlar xaqida bormoqda. Tana qarshiligi tinimsiz kuchaytirilishi mumkin emas, chunki bunda xarakatlanish jarayoniga, xususan uloqtirish texnikasiga katta putur etadi.

Harakatlanish jarayoning uzilib qolishi va uchib chiqish burchagining yassiligi sport snaryadi o'ta og'irligining belgisidir. Bu ayniqsa xarakatlar ketma ketligini hali yaxshi o'zlashtirmagan yosh sportchilarga ko'proq tegishlidir. Ular avvaliga meyorl va engilroq snaryadlar bilan uloqtirish texnikasining nozik tomonlarini o'rganib chiqishlari lozim.

Umuman olganda, og'ir snaryadlaryordamidagi texnika mashg'uloti, shuningdek, kuch talab qiluvchi maxsus mashqlar ham, birinchi navbatda sportda ilgarilab ketgan uloqtiruvchilar uchun mo'ljallangan. Kichik yoshdagi sportchilarda nisbatan og'ir snaryadlar foydalanilishi mumkin, ammo ular qoidaga ko'ra sportchilarning keyingi yosh toifasida foydalaniladigan snaryadlar bo'lishi mumkin. "Og'ir snaryadli uloqtirishlar" esa katta yoshdagi sportchilarga qoldirilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

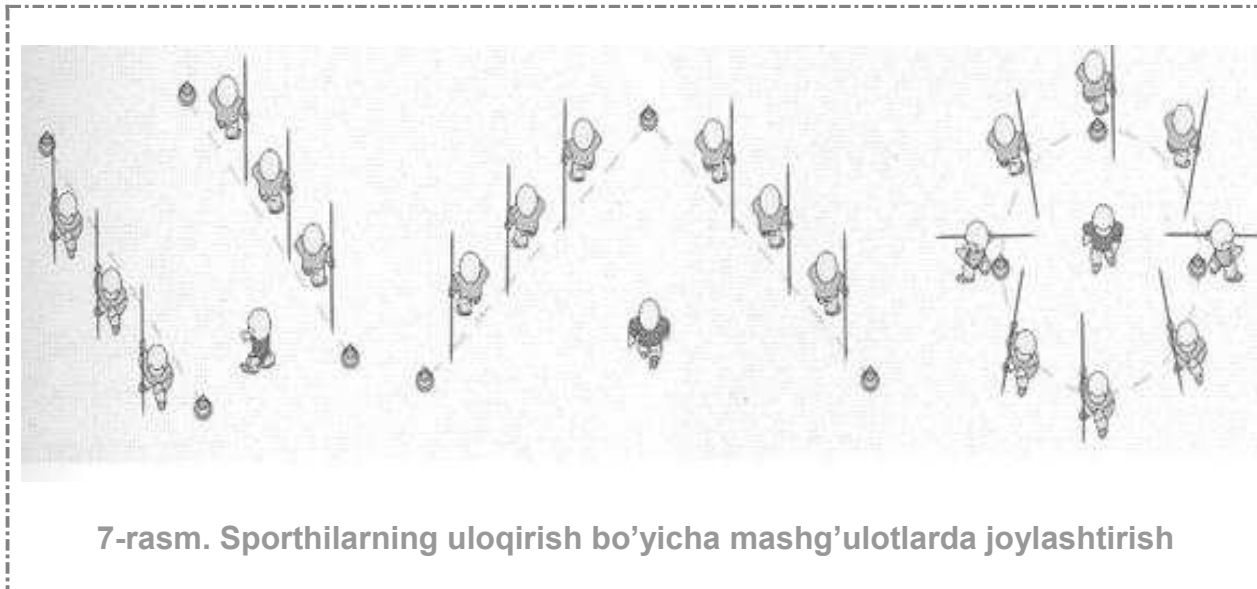
Snaryadlarning aerodinamik xususiyatlari. Doira shaklidagi snaryadlar (yadro, bosqon, shuningdek, zarb beruvchi va to'ldirma to'plar) uloqtirilganda, uloqtirish masofasi uchib chiqish tezligi va burchagi bilan belgilanadi; musoid shamol (bir tomonlama yo'ldosh shamol) vaqtida esa snaryadning uchish masofasi uzayadi, muxolif shamol (qarshidan esayotgan shamol) vaqtida esa snaryadning uchish masofasi qisqaradi. Ulardan farqli o'laroq disk va nayza uchish va sapchish xususiyatiga ega. Bu holat uloqtirish jarayonida, ayniqsa uchib chiqish burchagi va uchib chiqish nuqtasiga nisbatan albatta hisobga olinishi zarur.

SHamol ta'siri xaqida muloxaza. YAdro uloqtirishda natijaga shamolning ta'siri deyarli sezilmaydi, ammo bosqon uloqtirishda orqadan esayotgan shamol, bosqonning uzoqroq va balandroqda uchganligi sabab, kuchli shamol ta'sirida taxminan yarim metr uzoqroq masofaga tushishi mumkin.

Izoh: *Xavfsizlik nuqtai nazaridan agar imkon bo'lsa barcha aylanib uloqtirishlar mashg'ulotlar jarayonida maxsus uloqtirish sektorida amalga oshirilishi lozim.*

Xavfsizlik. Uloqtirishning yana bir etibordan chetda qolmasligi lozim bo'lgan jixati, uzoq masofaga uchuvchi snaryadning atrofdagi, uloqtirishda ishtirok etmayotgan shaxsga nisbatan xavf tug'dirishidir. Uloqtirish mashg'ulotlari vaqtida, ayniqsa mashg'ulotlar guruhda o'tkazilayotganda, murabbiy albatta etarlicha xavfsizlik choralarini ko'rishi lozim.

Bu birinchi navbatda uloqtirishni mashq qilayotgan va uloqtirishda ishtirok etmayotgan shaxsga (masalan boshqa sportchilar) tegishli bo`lib, ikkalari orasidagi taxminiy uloqtirish masofasi va plyus xavfsizlik masofasi saqlanishi kerak. Qoidaga ko`ra uloqtirishda ishtirok etishi kerak bo`lgan boshqa sportchilar, xavfsiz zonada, ya`ni uloqtiruvchining ortida turadilar. Ammo ayrim holatlarda uloqtirish snaryadlari nazoratdan chiqib ketishi mumkin, shu sababdan uloqtiruvchi doimo xushyor bo`lishi kerak.



Aylana ichidan amalga oshiriladigan hamma turdagi uloqtirishlarda va yadro itqitishda urinishlar statik holatdan bajarilishi hamda statik holatda aylana ichidan chiqib ketish bilan yakunlanishi kerak.

Qatnashchilarga quyidagilar taqiqlanadi: ikkita yoki bir nechta barmoqlarni birga bog`lash yoki bint bilan o`rab chiqish, qo`l kaftlarini bint bilan o`rash (bint va plastirdan faqat musobaqa shifokorining ruxsati bilan foydalanish mumkin, bunda jarohat musobaqalarda qatnashish imkoniyatidan mahrum qilmasa bo`ldi); snaryadga surkovchi ashyo surtishga ruxsat berilmaydi; oyoq kiyim tagining aylana sirti bilan yopishqoqligini yaxshilovchi modda-larni qo`llashga ruxsat berilmaydi.

Snaryadni yaxshiroq ushlab olish uchun qo`llarga surkovchi ashyo surtishga **ruxsat beriladi**. Bosqon uloqtiruvchilarga kaft tomoni silliq bo`lgan qo`lqoplardan foydalanishga ruxsat etiladi.

Urinish vaqtida snaryad sinib qolganda qatnashchiga takroriy urinish beriladi.

Urinish hisoblanmaydi, agar:

- qatnashchi, urinishni bajarayotib (snaryadni qo`ldan chiqarib yuborishdan to turg'un holatni egallagunga qadar), tanasi, kiyimi, oyoq kiyimining istalgan qismi bilan aylana tashqarisidagi (to`sin oldidagi) erga tegib ketsa yoki halqa, taxtacha, to`sinni bosib olsa yoxud ularga yuqoridan tegib o`tsa (bunda halqa yoki taxtachaning ichki qismiga tayanishga ruxsat beriladi), yoki snaryadni chiqarib yuborganda u halqa yoki to`sini orqasiga qulasa;

- snaryad uloqtirish sektorini cheklovchi chiziq tashqarisiga qulasa yoki snaryad izi sektor chegaralari chizig`ida turib qolsa;

- qatnashchi uloqtirishni bajargandan keyin to`sini ustidan yoki aylananing oldingi qismidan oldinga yoxud aylanani ikkiga ajratib turuvchi belgisidan tashqariga chiqib ketsa (ya`ni qatnash-chi urinishni tugallagandan so`ng aylanadan uning sektorga nisbatan orqadagi yarmidan chiqib ketishi kerak);

- qatnashchi snaryadni chiqarib yuborgandan keyin statik holatni egallamay turib aylanadan chiqib ketsa;

- qatnashchi snaryad erga tushguniga qadar aylanadan (yugurib kelish yo`lkasidan) chiqib ketsa;
- har bir uloqtirish turlari uchun xususiy qoidalarni buzsa.

Snaryad izi tayoqcha (qoziqcha) bilan belgilanadi. O`lchashlar har xil urinishdan keyin amalga oshiriladi, keyin qoziq olib tashlanadi. O`lchagichning nolda turgan belgisi har doim sektorda (maydonda) turadi va snaryad izining yaqin chetiga qo`yiladi. O`lchagich o`qi aylana markazi yoki payza, granata uloqtirish uchun belgilangan segment markazidan o`tishi kerak.

Uchinchi darajali yoki yomon ob-havo sharoitlarida o`tkazilayotgan musobaqalarda ketma-ket uchta urinishni bajarishga ruxsat beriladi, shundan so`ng eng yaxshi natija o`lchanadi. Agar maydondagi hakam eng yaxshi natijani aniqlashga qiynalsa, ikkita o`lchash o`tkaziladi.

3. ULOQTIRISHLARDAGI ASOSIY QOIDALAR

Nayza uloqtirish turgan joyidan yoki yugurib kelib (burilishsiz) uloqtiruvchi qo`l elkasi yoki bilagi ustidan bajariladi. Nayzani o`ralgan joyidan ushlab lozim. Nayza uloqtirish usulida hech qanday o`zgartirishlarga ruxsat berilmaydi. Final kuchlanishi fazasida qatnashchiga sektorga orqasi bilan burilishga ruxsat berilmaydi. Nayza erga borib tushmasdan yo`lkani tashlab chiqib ketishga ruxsat berilmaydi. Agar nayza erga tushish vaqtida boshqa qandaydir qismi bilan emas, uchi bilan erga tegsa, uloqtirish to`g`ri bajarilgan hisoblanadi. Granata va koptok uloqtirish nayza uloqtirish singari bajariladi. Nayza, koptok, granata uloqtiruvchilar yugurib kelish yo`lkasi cheti bo`ylab o`zlarining yugurib kelish joylarini belgilab olishlari mumkin, lekin yo`lkaga belgilar qo`yish man qilinadi. Qatnashchi belgi qo`yish uchun musobaqa tashkilotchilari taqdim qilgan yopishqoq tasmadan yoki fishkadan foydalanishlari mumkin.

Disk uloqtirish aylana ichidan, qatnashchi statik holatni egallab olgandan so`ng turgan joyidan yoki burilib (bir yoki bir necha marta), bir qo`lda bajarilishi kerak. Qatnashchi snaryad erga tushmagunga qadar aylanadan chiqib ketmasligi lozim. Qo`lqoplardan foydalanishga ruxsat berilmaydi.

Bosqon uloqtirish qatnashchi statik holatni egallagandan so`ng aylana ichidan turgan joyida yoki burilib (bir yoki bir necha marta), ikkala qo`lda bajariladi. Barmoqlari ochiq qo`lqoplardan foydalanishga ruxsat beriladi. Agar qatnashchi bosqonni aylantirayotganda aylana tashqarisidagi erni bosib olsa va otishni bajarmay turib aylanishni to`xtatsa, urinish inobatga olinmaydi; agarda u uloqtirishni bajarsa, urinish hisobga olinadi. Harakat-larni boshlashdan oldin qatnashchi bosqonni aylana tashqarisiga yoki ichiga qo`yish huquqiga ega. Bosqon uloqtirishda natija shar qoldirgan izning yaqin nuqtasi bo`yicha o`lchanadi.

Yadro itqitish qatnashchi statik holatni egallab olgandan so`ng aylana ichidan turgan joyidan yoki harakatlanib bir qo`lda elkadan oshirib bajarilishi kerak. YAdro ushlab turgan qo`l elka darajasidan pastroq tushirib yuborilmasligi lozim. Agar yadro elka chizig`idan yon tomonga yoki orqaga chiqarib yuborilsa, urinish inobatga olinmaydi.

10-11 AMALIY MASHG'ULOT
2-MODUL. SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH FANI ISHLAB
CHIQRISH JISMONIY TARBIYASINI TASHKIL ETISH
VA JORIY ETISH USULIYATI

RE J A :

5. Jismoniy tarbiya va sportning jamiyatdagi ijtimoiy ahamiyati.
6. Jismoniy tarbiyaning umumiy asoslari.
7. Jismoniy tarbiya dan foydalanishning tipik yo`nalishlari va shakllarining tasnifi.
8. Jismoniy tarbiyadan inson hayotining turli davrlarda foydalanishning ilmiy amaliy asoslari.

JISMOIIIY TARBIYA VA SPORTNING JAMIYATDAGI
IJTIMOY AHAMIYATI

Jahon hamjamiyatida tobora mustahkam o`rin egallay boshlagan respublikamizda boshqa sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportga ham alohida e`tibor berilmoqda. Qadim-qadimdan mamlakatimiz jahonga mashhur polvonlari, barchani lol qoldirgan chavandozlari, sheryurak yigit-qizlari bilan dong taratib kelgan. Ular haqida ulug' bobomiz Alisher Navoiydan tortib, barcha adibu shoirlarimiz, olimu faylasuflarimiz ajoyib va o`lmas asarlar yaratganlar, she`ru dostonlar bitganlar, qo`shiqlar kuylaganlar. - **Alisher Navoiy**ning jahon adabiyoti xazinasidan o`rin olgan beqiyos kuch-qudratga ega Farhod timsolining o`zini eslash kifoya. YAna xalq og`zaki ijodi durdonalarining qaxramonlari Go`ro`g`li, Alpomish, Avazxon, SHeralilarni eslashning o`ziyoq Turonzamin qadimdan sherbilak va sheryuraklar mamlakati bo`lib kelganligini bildirib turadi.

Respublikamiz ilk bor mustaqillik maqomiga ega boigan tarixiy kundan boshlab jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan hisoblangan jismoniy tarbiya va sportga alohida e`tibor berila boshlandi. Respublikamizda birinchi bo`lib "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta`sis etilganligining o`ziyoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning kelajagi porloq ekanligidan dalolat beradi. CHunki aholisi sog'lom mamlakatning taraqqiyoti ham rivojlanishi ham sog'lom bo`ladi.

Sport harakati bilan birlashgan turli mamlakatlardan kelgan kishilarning tinchlik uchun kurashchilari ekanliklarini tarix juda yaxshi biladi. CHunki sport o`z tabiatiga ko`ra jahon miqyosida tinchlik elchisi vazifasini o`tab kelmoqda.

Xalqaro sport aloqalari rivojlangan sari davlatlar va xalqlar o`rtasidagi o`zaro ishonch, do`stona munosabatlar ham mustahkamlanib boradi.

Jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama taraqqiy ettirish bevosita iqtisodiy sharoitlarga bog`liq.

Bugungi kunda mustaqil respublikamiz uchun aqliy etuk, jismonan sog'lom va baquvvat yigit va qizlar zarur. Mamlakatimiz ilk bor mustaqil qadam tashlay boshlagan dastlabki kezlardanoq bu muhim ishga alohida e`tibor berila boshlandi. Ayniqsa, bozor iqtisodiyoti sharoitida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport asosiy omillardan biri sifatida xizmat qilmoqda.

Jamoat, guruh va shaxsdagi jismoniy komillik tarbiya sub`ekti bilan bevosita bog`liq bo`lib, bu sub`ektning jismoniy kamolotga bo`lgan ehtiyoji bilan belgilanadi. Har tomonlama rivojlangan jismonan barkamol, jismoniy kuch va jismoniy sifatlarning namoyon bo`lishi talabaning shaxsiy ehtiyoji hisoblanadi.

Jamoatchilik ehtiyoji O`zbekiston Respublikasining har tomonlama etuk, jismonan sog'lom avlodini tarbiyalab, voyaga etkazishdek ulug' vazifaga qaratilgandir.

Hozirgi kunda bu ehtiyojlar mahkama va idoralarning ijtimoiy- iqtisodiy taraqqiyot rejalarida ko`zda tutilmoqda. SHuni ta`kidlab o`tish kerakki, jismoniy tarbiya vositalariga

bo'lgan shaxsiy ehtiyoj asosiy hisoblanib, uning negizida jismoniy kamolotning taraqqiy etishi hamma ishlab chiqarish tarmoqlarida shakllangan.

Sport inson organizmiga foydali ta'siri bilan bir qatorda "mushaklar quvonchi hissiyotini" ro'yobga chiqaradi, Sog'lom dam olishni tashkil etishda muhim o'rin egallaydi, shaxsning o'zligini anglashda qudratli vosita vazifasini bajaradi.⁴⁵

Sport har doim o'zining ommaviyligi bilan odamlar e'tiborini jalb qilib kelgan. Sport tadbirlariga tomoshabinlarni jalb etishda hozirgi zamon axborot vositalarining xizmati katta. SHuning uchun ham yuqori, ko'rsatkichli sport ommaviy sportning yuqori pog'onasi bo'lib, hamisha ijtimoiy hodisalardan hisoblanib kelgan. Tadqiqotchilar ma'lumotiga ko'ra, respublikamiz aholisining 10 %dan ortig'i sport musobaqalarini tomosha qilish uchun bevosita sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan sport inshootlariga boradilar, 80 %ga yaqini esa sport ko'rsatuvlarini televizorda tomosha qilishadi. Xullas sport faqat jismoniy kamolot vositasi bo'libgina qolmay, balki u ma'lum darajada o'ziga xos san'at vazifasini ham o'taydi.

JISMONIY TARBIYANI ASOSLASH.

Eng maqbul salomatlikka erishishda bolalar va yoshlarning doimiy jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishlari zarurligi avvaldan ma'xlum.YAxshi psixik va jismoniy salomatlik doimiy jismoniy faoliyatning natijasi hisoblanadi. Bunga eng yaxshi xujjatli dalillar ko'rsatiladiki:

1. Faol bolalarning maktabga, o'zlariga, jismoniy faoliyatga bo'lgan munosabatlari ijobiy bo'lib, ularning o'zlashtirishi yaxshilanadi.

2. Jismoniy faollikka asoalangan dasturlarda, ayniqsa aerobikada doimiy qatnashib kelgan bolalarning o'zlariga nisbatan hurmati oshadi. Ularning fikrlari jamlangan, intizomlari yaxshi bo'lib, o'zlarini tutishlarida jaxldorlik sezilmaydi.

3. Doimiy jismoniy faollik stress (ruxiy xayajon) xolatini yumshatib, bolalarda stressning oldini olishga yordam beradi.

4. Doimiy jismoniy faollik mushaklarning baquvvat bshlishi, kattaligi va chidamli bo'lishiga ijobiy ta'sir qiladi.

5. Doimiy jismoniy faollik mushaklar xajmi ko'payib, yog' qatlamlarining kamayishiga va bunda tana og'irligi deyarli o'zgarmay qolishida muximdir.

6. Bolalikdan boshlangan doimiy jismoniy faollik hali balog'atga etmagan davrda suyaklar miqdorining o'sish darajasini ko'paytirib, osteoporoz (suyaklar hajmining kamligi) ning oldini oladi.

7. Faol va sog'lom bolalarda triglitseridlar kamroq va (YUZLP - yuqori zichlikdagi lipoprotein) – qondagi xolesterinning umumiy koeffitsentiga nisbatan YUZLP ning kamxarakat bolalarga nisbatan yuqori bo'lishi kuzatiladi.

8. Faol xayottarzi ovqatlanishning yaxshilanishi , chekish va spirtli ichimliklar ichish kabi zararli odatlardan xolos bo'lishda o'ta muxim.

9. Jismoniy mashqlar o'rtacha xayot muddatini uzaytirishda ham ahamiyatli.

YOshlarning mahsus guruxlardagi qatnashchilarining sakson besh foizi kundalik jismoniy faollikning o'ta muhimligini tan oladi.

O'z jismoniy xayotidan qoniqqan talabalarga nisbatan ishonch ham baland bo'lib, ular o'quv dargoxining boshqa jabhalarida, xususan akademik izlanishlarda ham doim tayyor xolda bo'ladi.⁴⁶

⁴⁵ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrcise and social theory.

⁴⁶ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrcise and social theory.

Gellapning jismoniy faollikni tadqiqot qilish milliy Dasturiga ko`ra (1989), 94% kanadaliklar maktablarda jismoniy tarbiya muhim ahamiyatga ega deb hisoblaydi. 67% xalq esa jismoniy tarbiya o`ta muhim ahamiyatga ega deb hisoblaydi. Yarmidan ko`p odamlar esa (51,8%) jismoniy tarbiya ham matematika va o`qish kabi muximdir deb hisoblaydi. Kanada jismoniy tarbiya va sog`lom turmush tarzi ilmiy tekshirish instituti ta`kidlashicha jismoniy tarbiya sifatiga katta e`tibor berilgani bilan bir qatorda ko`pchilik maktablarda bu predmetga birinchi darajali fan sifatida qaralmayapti. Tadqiqotlar kanadalik bolalar orasida jismoniy tayyorgarlik darajasi ancha pasayganligini ko`rsatmoqda. Kempbellning umumiy salomatlik bo`yicha tadqiqotlari (1988) fakatgina 10% Kanada yoshlarigana jismoniy jixatdan faoldirlar. Axoli sog`ligini mustaxkamlash bo`yicha ma`lumotlarga ko`ra (1990) jismoniy faollik ko`rsatayotganlar orasida Nyufaundlendliklar va Labradorliklar hissasi 1985 yildagi 29% dan 1990 yildagi 22,9% ga tushib ketgan.

Jismoniy faollikning bunday pasayib ketishining qanday qilib oldini olish mumkin?

Ta`lim mahalliy va davlat miqyosidagi ahamiyatga ega bo`lganlari sabab xalq salomatligi va farovonligiga katta e`tibor berilmoqda. Jamiyatimiz salomatlikning qanchalik ahamiyatligini his qilgani sari, fuqarolar ham o`z shaxsiy farovonligi bilan bir qatorda sayyoramiz va unda yashayotganlarning sog`lom bo`lishi haqida qayg`urmoqdalar.

Bunday yangicha his qilish va global qayg`urish FAOL HAYOT TARZI kontseptsiyasini ishlab chiqishga olib keldi. Bu kontseptsiya bo`yicha jismoniy faollik qadrlanadi va kundalik hayotga tadbiiq etilgan.

Ota- onalar ham farzandlari ham farzandlari barkamol hayotga intilgan sari faol hayot tarzini olib borishini istaydi; bilamizki, jismoniy tarbiya sinfi bolalarning tayyorgarlik darajasidan qat`iy nazar ularga ta`sir o`tkazish mumkin bo`lgan joy .

Maktab sharoitida faol hayot tarzi vasitasi sifatida jismoniy tarbiya insonning borlig`ini egallaydi:

✓ jismonan - to`g`ri tanlangan faoliyatda qatnashish darasining yuqoriligi yo`li bilan.

✓ aqlan- yangi bilimlar va kontseptsiyalarni o`rganishda intensivlik va aqlni jamlab ish qilish bilan

✓ ruhan – inson olgan bilimlaridan foydalanayotganda paydo bo`lgan ishonch orqali...

✓ ijtimoiy jihatdan – boshqalar bilan muloqotda va

✓ ma`naviy jihatdan – o`zidan qoniqqanlik va ichki osoyishtalik hissiyotlari orqali.

Faol hayot tarzi bilimlar va malaka oshgani sari o`z-o`ziga hurmat hissi uyg`onib, insonning individual sog`lolashishiga imkon yaratadi. Bunday faol hayot tarzida jismoniy faollik kundalik hayotga tadbiiq etiladi va qadrlanadi.

Faol hayot tarzi maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy printsiplari tamon etaklovchi uch aksiomaga asoslangan:⁴⁷

Alohida (individual) yondashish: bunda inson faolligi barcha sabablarga: ish faoliyati, o`yinlar, topshiriqlar va erishilgan yutuqlar, shaxsning sog`lomligi va rivojlanishi, o`zligini ijodiy va madaniy jihatdan ifodalashi, ijtimoiy xamjihatlik kabilarga bog`liqligini nazarda tutadi.

Ijtimoiy jihat : Bu jihat xar bir shaxsda alohida o`z aksini topadi, lekin bunda ijtimoiy normalar va qadriyatlar, resurslar, e`tiborga molik o`quvchilar kabi omillar bizning tanlovimizga ta`sir ko`rsatadi. O`z navbatida tanlovimiz ham shu omillarga ta`sir etadi.

⁴⁷ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrcise and cocial theory.

TSiklyuziv jihat: Bunda biz alohida shaxs yoki gurux sifatida kim ekanligimizni ifodalash usullari nazarda tutiladi. Bunga barcha kanadaliklar jinsi, yoshi, irqi, kelib chiqishi, dini, ijtimoiy-iqtisodiy mavqei va ma'lumotidan qat'iy nazar huquqlidirlar.

Isklyuziv jihat: Bunda biz alohida shaxs yoki gurux sifatida kim ekanligimizni ifodalash usullari nazarda tutiladi. Bunga barcha kanadaliklar jinsi, yoshi, irqi, kelib chiqishi, dini, ijtimoiy – iqtisodiy mavqei va ma'lumotidan qat'iy nazar huquqlidir.

FAOL TURMUSH TARZI – SHAXSIY FAROVONLIK DAN HAM KO'PROQ JIHATLAR DEMAKDIR.

Faol turmush tarzi falsafasi talabalarga o'zaro bog'liq dunyoda kompleks shaxslar sifatida qarash kerakligini ta'kidlaydi. O'z negizi bilan faol turmush tarzi aksiomalariga bog'lanib ketgan jismoniy tarbiya asoslari talabalarga ijtimoiy va ekologik kontekstda yondoshishni nazarda tutadi, bu kontseptsiya shaxsiy sog'lik bilan jamiyat sog'lomligi, qolaversaatrof- muxit va ekologik sog'lomlik orasida bog'liqlikka alohida urg'u beradi. Individual miqyosda jismoniy tarbiya salomatlik va yaxshi kayfiyat garovi sifatida faol turmush tarzini olib borishda o'z- o'zini nazorat qilib, unga ma'suliyatli yondoshishni talab qiladi. Biroq, faol turmush tarzini olib borishda ijtimoiy muxitni ham hisobga olish lozimligini jismoniy tarbiya vositasi bilan o'quvchilarga etkazish lozim.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi talabalar faol va sog'lom turmush tarzini olib borishda shaxsiy mas'uliyatni xis etishi barobarida jamiyat va atrof – muxit salomatlikka ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotganliklarini ham hisobga olishlari lozimligini uqtirishdan iborat. Misol tariqasida maktab xovlisida ochiq havodagi o'yinlarni tashkil etish va shu ritmik harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarni faol turmush tarzi olib borishga undash kabi usullarni aytib o'tish mumkin. O'quv muassasasi ma'muriyati va talabalar jismoniy faollikka ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotgan ijtimoiy va ekologik omillarni o'rganib, tahlil qilishlari lozim.

Jismoniy faollikning ijtimoiylashishi ayollarda ham, erkaklarda ham juda yosh paytidan munosabatlarning differentsiallashishi ya'ni tabaqalashtirilganiga duch kelishganida boshlanadi. Jismoniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlar vositasida o'qituvchilar talabalarni jamiyatda jismoniy faollikka nisbatan adolatsiz munosabatda bo'lish yoki umuman loqayd bo'lish hollariga qarshi bo'lishga undaydi.

Jismoniy tarbiya sohasida biz talabalarga faol turmush tarzini qanday yo'llar bilan olib borish amallarini ishlab chiqishda jamiyatning barcha qatlamlaridagi odamlar kundalik asosda jalb qilinmog'i kerakligini uqtirishimiz kerak.

YOsh kanadaliklarning ancha qismi faol emas - 10-14 yoshdagilar orasida 15% erkaklar va 23% ayollar; 15-19 yoshlilar ichida 10% erkaklar va 30% ayollar. Bundan tashqari 10-14 yoshdagilar orasida 15% erkaklar va 28% ayollar; 15-19 yoshdagilar orasida 16% erkaklar va 30% ayollar o'rtamiyona faollikka ega.⁴⁸

Jismoniy tarbiyaning etakchi printsiplari (qoidalari)

Jamiyatimizda jismoniy tarbiyaning va jismoniy faollikning muhimligi haqida adabiyotlardan kelib chiqib yangi o'quv dasturini tahlil qilishda yordam beradigan qator etakchi qoidalar ishlab chiqildi. Avvalambor, bizdagi ta'lim tizimida jismoniy tarbiyaga predmet, ya'ni alohida fan sifatida qaraladi.

Faol turmush tarziga tadbiiq etilgan jismoniy tarbiya.

❖ Jismoniy faollik qadrlanadigan va undan kundalik hayotda foydalaniladigan hayot tarzini olib borishga imkon beradi.

48 Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory.

- ❖ Talabalarning shahsiy ehtiyojlari va qiziqishlaridan kelib chiqqan xolda, ularga individual tanlash imkoni bo`lishi printsiptini targ`ib qiladi.
- ❖ Talabalarning barcha jixatlarda rivojlanishi, ularning jismoniy, kognitiv (bilim sohasidagi), ijtimoiy, ruxiy va ma`naviy farovonligiga noyob xissa qo`shadi.
- ❖ Talabalarning shahsiy farovonligi va jamoat farovonligida ahamiyatli bo`lgan tanqidiy fikrlashga asoslangan o`qish jarayonlarini osonlashtiradi.
- ❖ Barcha fuqarolar uchun maqbul sharoitlar rivojida va inson huquqlarini asrashda ahamiyatli bo`lgan shahsiy o`z- o`zini anglashni tarbiyalaydi.
- ❖ Talabaga maxalliy, regional va dunyo miqyosida faol hayot kechirishda, dunyoni to`g`ri anglashda yordam beradi.

Fokusni (ravshanlik nuqtasini) tartibga solish:

Nyufoundlend va Labradorda jismoniy tarbiyaning asl moxiyatini to`g`ri anglashda o`quv dasturlari maqsadga erishish yo`lida sifatli, kundalik jismoniy tarbiya asosiy vosita ekanligini aytib o`tish lozim. Sifatli, kundalik jismoniy tarbiya sharofati bilan maktablarda faol turmush tarzi real voqelikka aylandi. Kundalik jismoniy tarbiya hayot tarzini sog`lomlashtirishdagi yo`nalish va bilimlarni kengaytirishda muxim bo`lgan hayotiy tajribalar asosiga qurilgan. Jamiyatda inson hayotini ijobiy tomonga o`zgartirishda jismoniy tarbiya etakchi ro`l o`ynaydi va shu sabab jamiyat salomatlik va hayot sifatini yaxshilashda jismoniy faollikka alohida ahamiyat bermoqda.

Kundalik sifatli jismoniy tarbiya (QDPE) talabalar uchun butun o`quv yili davomida kundalik asosdagi jismoniy faollik va va o`quv bo`yicha rejalashtirilgan dasturdir. ⁴⁹

Sifatli kundalik jismoniy – ta`limiy dasturlar:

- Butun o`quv yili davomida talabalarga rejalashtirilgan, muvozanatlashtirilgan holda bilim beradi va ta`lim jarayonining ajralmas, muhim qismi hisoblanadi.
- O`z kasbining fidokorlari bo`lgan adolatli, bilimli jismoniy tarbiya o`qituvchilari mazkur dasturlar yordamida ish olib boradi. Faol turmush tarzi maktabini rivojlantirishda jismoniy tarbiya mutahassislari ³ metodist hisoblanadi. O`qituvchilarni kasbiy tayyorlash, malakasini oshirish, o`quv dasturlarini moslashtirish va modifikatsiya qilish yo`llari bilan barcha o`qituvchilar harakatning uch jihati borasida mustahkam bilimlar oladi:
 - talabaga yo`naltirilgan individual pedagogika;
 - barcha talabalarning qobiliyati, qiziqishlari va ehtiyojlarini qondirishda bilimlarning keng ko`lamligi;
 - harakat bilan bog`langan fitnes va sog`lomlashtirish fitnesi;
 - qoidali turli o`yinlar, ijobiy natija;
 - qoidali turli o`yinlar, ijobiy natija;
 - kunduzgi va sirtqi dasturlar yordamida dam olish, raqobat imkoniyatlari;
 - ekologik va ijtimoiy ma`lumotli bo`lish;
 - o`quv yilidan so`ng va kelajakda jismoniy faollikni olib borishda talabalarning imkoniyatlari;
 - ota- onalar va ma`muriyatning yordami;
 - haftalik jadval bo`yicha 150 minut yoki ko`proq o`quv vaqti;
 - jixozlar va mehnat sharoitining meyorda bo`lishi;

Talabalarning faol turmush tarzida jismoniy tarbiya o`z maqsadiga erishishida, bilim oluvchilar ongli ravishdagi ta`limga jalb qilinishlari kerak. Agar faol turmush tarzi

⁴⁹ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory.

maktablari talabalar uchun bo'lsa, ularning o'zini ham bunday maktablarni yaratishga jalb qilinishi va talabalarning kelajak hayotida bu xol qo'l kelishi kerak.

Maxsus tayyorlangan jismoniy tarbiya o'qituvchisi, odatda jismoniy tarbiya sohasida "mutahassis" deyiladi.

Biz eski, oddiy usulda emas, balki yangicha zamonaviy, ishonarli usulda dars berishlari tarafdorimiz.

Kanada kunduzgi dam olish assotsiatsiyasi (CIRA) tomonidan tadbqiq qilingan talabaning etakchilik hususiyatlarini rivojlantirish dasturida ham samarador usullarni topishimiz mumkin.

Bu dastur Kanada Salomatlik, Jismoniy tarbiya, Hordiq va raqs assotsiatsiyasi (CAHPERD) tomonidan kiritilgan sifatli kundalik jismoniy tarbiyani to'ldiradi. QDPE ni aniqlashtirishda, bizning maktablar CAHPERD – CIRA ni boshqa faol hayot maktablari bilan hamkorlikka chaqirishlari lozim.⁵⁰

Faol turmush tarzi maktablari va uyushmalari tashkil etish.

Faol turmush tarzi maktablari sog'lomlikni tadbqiq etuvchi uyushmalarning bir qismi bo'lib ularning tarkibiga:

➤ jismoniy faollik shaxsiy va ijtimoiy farovonligi yaxshilanayotganini ta'kidlayotgan maktab va jamoat a'zolari.

➤ faol turmush tarzini maktab va jamoat faoliyatining barcha jihatlariga tadbqiq etuvchi maktab yoki jamoat a'zolari

➤ faol, sog'lom ta'lim va ishchi muxitni yaratishda birlashgan va hamkor bo'lgan maktab va jamoat a'zolari.

➤ Barcha maktab va jamoalarda faol turmush tarzini madaniy belgi sifatida yaratishga harakat qilayotgan soha.

➤ Akademik, iqtisodiy va ijtimoiy farovonlikni qadrlaydigan, sifatli kundalik jismoniy tarbiya va faol turmush tarzini bog'langan xolda olib boradigan Nyufoundlend va Labrador model'i sifatida.

Bitiruvchilarning asosiy tayyorgarligida jismoniy tarbiyaning hissasi.

Bitiruvchilarga ta'lim berish o'quv dasturining barcha sohalarini o'z ichiga oladi:

1) Badiiy ifoda

Bitiruvchilar san'atning har xil turlariga tanqidiy fikrda bo'lish imkoniyatiga ega bo'lgan holda o'zligini san'at orqali ifoda qila oladilar.

2) Fuqarolarning huquq va majburiyatlari

Bitiruvchilar mahalliy va global miqyosda ijtimoiy, madaniy, iqtisodiy va ekologik jihatlarining o'zaro bog'liqligini baholash imkoniyatiga ega.

3) Kommunikatsiya (aloqa)lar

Bitiruvchilar eshitish, ko'rish rejimlaridan, og'zaki nutq, ma'lum tilda va tillarda o'qish va yozishdan, matematik belgi, ilmiy kontseptsiyalardan fikrlash, o'qish va muomala qilishda foydalanish imkoniyatiga ega.

4) SHaxs sifatida rivojlanish

Bitiruvchilarning o'qishni davom ettirish bilan birga faol, sog'lom turmush tarzini olib borishga imkoniyatlari bor.

5) Muammolarni hal qilish.

Bitiruvchilar keng ko`lamdagi muammolarni hal qilishda zarur bo`lgan strategiya va jarayonlardan tilshunoslik, matematik va ilmiy kontseptsiyalarga asoslangan holda foydalanish imkoniyatiga ega.

6) Ma'naviy va ruhan rivojlanish.

Bitiruvchilar ma'naviy qadriyatlar va etika normalarining vujudga kelishiga ishonchlarini ko`rsatish imkoniyatiga ega.

Jismoniy tarbiya harakat ichida, harakat haqida va harakat vositasida olib boriladigan fan sifatida bitiruvchilarning tayyorgarligiga kuyidagicha ta'sir o`tkazadi:

SHaxs sifatida rivojlanish.

Bitiruvchilar kuydagi imkoniyatlarga ega, misol uchun :

- jismoniy faollikka nisbatan qat'iy qarorda bo`lish va bu qarorlar uchun mas'ul bo`lish;
- harakatni mustaqil ravishdv va guruhlarda izchillik bilan o`rganish;
- inson salomatligi va faol turmush tarzi o`rtasidagi o`zaro bog`liqlikni anglashni namoyon qilish;
- faol turmush tarzining inson mavqei oshishidagi turli imkoniyatlarni ko`ra bilish;
- shaxslararo munosabatlarda etakchilik hususiyatlarini faol turmush tarzi dasturlari bilan bog`liq holda ko`rsatish;
- faol turmush tarziga nisbatan shaxsiy global muammolarga tanqidiy yondashish.

Fuqaroning huquq va majburiyatlari.

Bitiruvchilar imkoniyatlari:

- o`yin vaziyatlarida qo`llaniladigan adolatli qoida va printsiplarni qo`llagan holda jamiyatda ham qonun – qoidalarning muhimligini tushunib etganlikni namoyon qilish;
- barqaror rivojlanish va uning atrof- muhitga ta`sirini anglaganlikni namoyon etish;
- guruxda hamkorlik bilimlarini ko`rsatish;
- ijtimoiy o`zaro bog`liqlikning zarurligini anglash va ko`rsatish;

Kommunikatsiya (aloqa yo`llari)

Bitiruvchilar imkoniyatlari:

- harakatga nisbatan o`z g`oyalari, bilimlari, qarashlari va hissiyotlarini ko`rsatish, tahlil qilish, o`rganish;
- gurux tadbirlari va o`yinlarda so`zlar, raqamlar, belgilar, jadval va diagrammalar vositasida ko`rsatilgan fakt va bog`liqlikni anglashni namoyon etish;
- salomatlik va faol turmush tarzi haqida ma`lumotga ega bo`lish, ishlab chiqish, baholash, ma`lumot almashish imkoni;
- turli auditoriyalar uchun axborot va qo`llanmalarni aniq, matiqan lo`nda, ravshan holda ko`rsatish;
- ma`lumotlarni kundalik tushunarli tilda izohlash va baxolash, turli ommaviy axborot vositalari vositasida olinayotgan ma`lumotlarga tahliliy- tanqidiy munosabatda bo`lish;

Muammolarni xal etish.

Bitiruvchilar imkoniyatlari:

- harakat muammolarini aniqlash, ta`riflash va ifodalash;
- harakat muammolarini hal qilishda avvaldan g`oya va fikrlarni individual yoki hamkorlikda ta`riflash;
- faol turmushga taaluqli qarorlarning asosli bo`lishi uchun barcha ma`lumotlarni olish va ishlab chiqishda tanqidiy yondoshish;
- muammolarni xal qilishda turli strategiyalardan ijodiy yondashgan holda foydalanish;
- tahmin va farazlarni tekshirish;
- savollar berish, shaxslararo munosabatlarga amal qilish, hulosalar chiqarish;
- faol turmushga taaluqli turli nuqtai- nazarlarni aniqlab, ta`riflab berish, faktlarni fikrlardan ajrata olish.

Badiiy ifoda

Bitiruvchilar imkoniyatlari:

- g`oyalar, qarashlar va xissiyotlarni ifoda qilishvositasi sifatida turli xarakatlardan foydalanish;
- kundalik hayotdagi rang- baranglik , madaniy o`ziga hoslik va iqtisodda harakatning muhimligini tushunib etishni ko`rsatish.
- Boshqa insonlarning hojalari, qarashlari va xissiyotlarini harakatning turli ko`rinishlarida anglash;
- Sport zallari,ochiq havodagi dam olish olish ob`ektlari kabi madaniy resurslarning axamiyatini tushunishni namoyon etish;

Texnologik savodxonlik Bitiruvchilar imkoniyatlari:

- Salomatlik va faol turmush tarziga ishlab chiqilayotgan va mavjud bo'lgan texnologiyalarni tushunib chiqish va ulardan foydalana bilishni namoyon etish;
- Turli manbaalar va texnologiyalardan foydalangan holda faol turmushga taaluqli bo'lgan ahborotlarni topish, baholash, moslashtirish va vujudga keltirish;
- Texnologiyalarning sog'lom va faol turmushga ta'sirini anglashni namoyon etish;
- Mahalliy va shaxsiy - global jihatlarda texnologiyalardan foydalanishda etika masalalarini tushuna bilish;

Ma'naviy va ruhan rivojlanish. Bitiruvchilar imkoniyatlari:

- O'yin vaziyatida etika qoidalariga rioya qilish- jamiyat uchun ijobiy holatligini anglash;
- Faol turmushning dunyoda tinchlik bo'lishiga, ijtimoiy adolat, inson hayotining muqaddsligini va unda inson qadr- qimmatini hurmat qilish kabi jihatlar bilan bog'liq ekanligini anglash;
- O'z manfaatlaridan tashqari boshqalar manfaatini ham o'ylashlozimligini tushunishni namoyon etish;

Mazkur dastur talabalar dunyoga tanqidiy nuqtai- nazarda qarashga o'rgatadigan ta'lim asoslariga tayangan holda tayyorgarlik ko'rishlariga qaratilgan. Talabalar shuni tushunishlari lozimki, ijtimoiy dunyo tarixiy, madaniy bilimlar asosida qurilgan bo'lib, ularning hayotdagi shaxsiy tajribalari bilan uzviy bog'langan. SHahs sifatida o'sish jarayonida talabalar shaxsiy global miqyosda o'z hayotlaridagi ijtimoiy sharoitlarni yaratish va o'zgartirishlarda faol ishtirokchilarga aylanadilar. Ta'lim metodikasi muloqot va fikr yuritishga undaydi va harakat imkonini beradi.

Mazkur kontekstda ko'rib chiqilayotgan rasmiy ta'limning maqsadi yanada yaxshiroq jamiyat qurishda talabalarning⁴ o'zlariga va atrofga tanqidiy nuqtai – nazar bilan qarashlariga yordam berish.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy kontseptsiya bo'lib, unda "madaniy tanlov maqsad va vazifalarning aniq va noaniq ma'nolarini o'z ichiga oladi."⁵¹

JISMONIY TARBIYADAN INSON HAYOTINING TURLI DAVRLARDA FOYDALANISHNING ILMIY AMALIY ASOSLARI.

Mazkur bo'limda Jismoniy tarbiyani maqsadga muvofiq ravishda qo'llash masalasi "yosh jihatidan" ko'riladi. SHu bilan birga insonning faoliyat davomida shart-sharoitlarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan xususiyatlari xarakterlanadi.

SHunday qilib, Sport pedagogik mahoratini oshirish kursi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni kasb ta'limotining bazasiga kiruvchi kengaytirilgan bilimlar majmuasini o'z ichiga oladi. U bo'lg'usi jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassisga kasb faoliyati mazmunini to'liq tushunishga imkoniyat yaratadi, dunyo qarashini kengaytiradi, jismoniy tarbiya sohasidagi boshqa ishchilarini umumiy ishlari bilan bog'laydi va shu bilan birga mutaxassis egallashi zarur bo'lgan keng kasbga yo'naltirilgan dunyo qarashni shakllantirishga yordam beradi.

⁵¹ Gyoza Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrcise and social theory.

U yoki bu kasb egalari o'zaro muloqot davomida o'z kasbi va hunariga oid ma'lum tushunchalar va iboralardan foydalanadilar. Fanning ma'lum sohasini o'rganish va uni o'zlashtirish ana shu etakchi tushunchalarning mazmuniga bog'liq. Ularning mazmuni vahajmini aniqlamay turib, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ko'pdan-ko'p hodisalari va masalalarini to'g'ri tushunib olish qiyinlashadi, jismoniy tarbiya nazariyasi fanini muvaffaqiyatli egallash murakkablashadi.

Jismoniy rivojlanish - inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi – tashqi ko'rinishini va xarakter faoliyatining o'zgarishi jarayonidir.

Rivojlanish davri uch fazaga ajratiladi: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismi imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning oboektiv qonunlariga – organizm, uning yashash sharoitlari birligi qonuniga, xizmati, tuzilishining o'zgarishlarni bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekinlik bilan miqdor va sifat o'zgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga bo'ysunadi. Boshqacha aytganda jismoniy rivojlanish oboektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

YUqoridagilarni o'quvchilarga qo'llaganimizda, o'qish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishni hisobga olishga to'g'ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nasldan-naslga o'tadigan tabiiy hayotiy kuchlar, inson jismining qobiliyatlari ham jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuningdek yuqori natijalarga erishish har qaysi shug'ullanuvchi (individ) uchun nasib bo'lavermasligini, ammo har qanday shaxs o'z organizmining jismonan rivojlanishiga sidqidildan tizimli maqsadga muvofiq ravishda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobiy ta'sir eta olishligini e'tirof etish lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu inson badanining a'zolarini bichimini o'lchami bo'lib, shug'ullanuvchilarni yoki individning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlar tarzida ro'yxatga olinadi.

Jismoniy rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyatlari turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanish – jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishini hal qiluvchi omilidir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhimdir.

Jismoniy rivojlanishga erishish uchun «**jismoniy tarbiya**» deb atalmish maxsus yo'naltirilgan va tashkil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Mana shu ta'rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi ta'kidlab o'tilgan.

Jismoniy tarbiyaga oid bo'lgan o'ziga xoslikning tarkibida ikkita alohida maonoga ega bo'lgan «jismoniy bilim (o'rgatish, tushuntirish, ko'rsatish, takrorlash, mustaxkamlash)» va «jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik)» deb atalgan tushuncha yotadi.

«**Jismoniy bilim**» termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit «o'z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.

Pestalotsii bolalarning «vujudini tarbiyalash»ni astoydil yoqlab chiqqan P.F.Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan maonosi deb tushuntirgan. Lekin Lesgaftning jismoniy tarbiya haqidagi taolimotning asosiy g'oyasi tom maonodagi jismoniy ta'lim g'oyasi edi.

P.F.Lesgaft jismoniy tarbiya jarayonida bolalar «ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni o'zaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni, to'siqlarga moslashtirishni, bu to'siqlarni iloji boricha chaqqonlik va qat'iyat bilan o'tishni (engishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda eng ko'p jismoniy ish qilishni, yohud ko'rkam va g'ayrat bilan harakat qilishni o'rganishlari kerak, deb hisoblardi. Bu erda gap, bir tomondan, to'g'ri harakat ko'nikmalarini hosil qilish haqida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda, ko'nikmalardan hayotiy vaziyatning tasavvur hamda mahoratni qaror toptirish haqida bormoqda.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog'langan. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotaba bajarib uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o'sha yugurish mashqlarini katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, hattoki shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emotsiyasiga (his tuyg'usiga), irodasiga, axloqining namoyon bo'lishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bo'lgan sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaviy, ta'limiy vazifalarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qo'yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada jismoniy rivojlanish qonunlari, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlaridan foydalanishi, xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsata olishligidadir.

Jismoniy tayyorgarlik – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko'nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta'sir ko'rsatish bo'yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.

Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana shu yo'nalish asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyor-garligidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiyharakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha bosqichlarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy sog'lomlashtirish ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi – bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo`naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo`lgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yo`naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo`llanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muhit ta'sirining zararli omillariga qarshilik ko`rsatishni yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum darajada shartli bo`lib, ikkala yo`nalishi ham bir-birini to`ldiradi.

Sport tayyorgarligi jismoniy tarbiyada maxsus yo`nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funktsional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog`liq bo`lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasiga aylanadi. Jismoniy tarbiyaga mo`ljal sifatida juda keng qo`lamda qo`llaniladi.⁵²

Jismoniy tarbiya harakati – ijtimoiy yo`nalish bo`lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, Jismoniy tarbiya boyliklarini ishlatish va ko`paytirishga qaratilgan faoliyatdir.

Jismoniy kamolot – bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalardagi talablarga javob bera oladgan individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko`rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog`ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo`ladi.

© Adabiyotlar

10. Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrcise and cocial theory.
11. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev va b. T.2005 y.
12. R.S.Salomov va b. "Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligiga kirish". T. 1990 y.

⁵² Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrcise and cocial theory.

12-AMALIY MASHG'ULOT TAYANIB SAKRASH MASHQLARI, YAKKACHO`PDA MASHQLARINI O`RGATISH.

Darsni maqsadi: sakrash oyoqlarni bukib va kerib, yakkacho`pda burilish va muvozanat mashqlarini o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

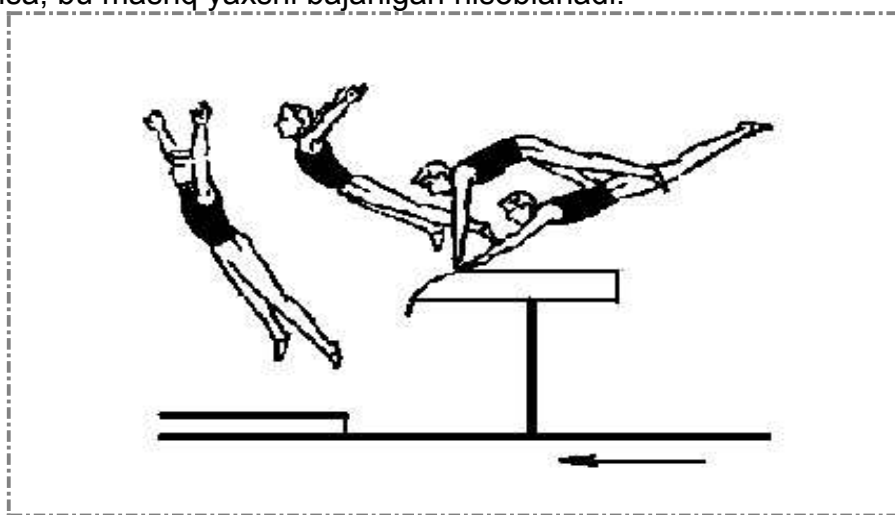
1. Otdan oyoqlarni kerib sakrab o`tish; o`zunasiga qo`yilgan ot ustidan bir oyoqda deysinib burchak hosil qilib sakrash.

2. Yakkacho`pda – oyoq uchida yurish, burilib muvozanat saqlash, sakrab tushish.

3. O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

Otdan yoki sakrash stolidan oyoqlarni kerib sakrash

Bajarish texnikasi. Berilgan sakrashni bajarish texnikasidan ozgina farq qiladi. Ammo, o`zun otdan oyoqlarni ochib sakrashni bajarish uchun tez yugurish, ko`prikdan o`yoqlarda va asbobdan qo`llarda kuchli itarilish talab qilinadi. Agar oyoq panjalari yelka darajasidan yuqori ko`tarilsa, bu mashq yaxshi bajarilgan hisoblanadi.



O`rgatish ketma-ketligi.

Sakrashni o`zlashtirish uchun, ko`ndalang xaridan oyoqlarni ochib sakrashni o`rganish paytidagi hamma yordamchi mashqlarni qo`llash mumkin, keyin quyidagi mashqlarni takrorlash lozim.

1. Ko`ndalang xaridan oyoqlarni ochib sakrash, ko`prikdan xarigacha masofani asta-sekin ko`paytirib.

2. O`zun qo`yilgan xaridan oyoqlarni ochib sakrash.

3. Shuning o`zi, faqat ko`prikni xarida 1 m masofaga surib bajarish.

4. Shuning o`zi, faqat ko`prik va xari orasidan arqon tortish.

5. O`zun otdan oyoqlarni ochib sakrash.

Ayrim o`quvchilar uchun, o`zun otdan oshib o`tish biroz qiyinchilik tug`diradi: otning o`zoqdagi qismidan oshib o`ta olmaslikdan, qo`llarda itarilgandan so`ng otga tegib ketish yoki unga yiqilib tushishdan qo`rqadilar. Bunday ruhiy to`siqni yo`qotish maqsadida quyidagi vazifalarni qo`llash mumkin:

1. 1-2 qadamdan yugurib otga yoki sakrash stoliga sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish (to`g`ri va tarang qo`llarga tayanib, o`tirmasdan oyoqlarni ochib turish). Biroz tayanchda ushlanib qolib, oyoqlarni ochib yumshoq o`tirishga o`tish.

2. Asta-sekin yugurish tezligini va o`zunligini oshirib, otning o`zoq qismidan 20-25 sm gacha masofaga etguncha, qo`llarni qo`yib, sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish. O`quvchini yelka tagidan ikki tomonlama ushlab yordam berish ham mumkin. O`quvchi oyoqlarini ochib tayanishni bajarishni o`rganib olgandan so`ng keyingi vazifa beriladi.

3. Otning oldi qismida o'tirishdan, so'ng yarim o'tiridan, otning o'zoq qismiga oyoqlarni ochib sakrab tushishni bajarish. Oldin qo'llar otning eng qirra qismiga qo'yib, asta-sekin qirradan 15-20 sm masofaga qo'llarda itarilishni o'rganish lozim. Bu mashqlarni ishonchli bajarishga o'rganilgandan keyin butunlay oyoqlarni ochib sakrashga o'tish mumkin.

Xatolar.

1. Nisbatan past siltanish (ko'prikdan ko'tarilgandan so'ng oyoqlar ot tanasidan yuqori ko'tarilmasa).

2. O'z ostiga qo'llarda itarilish (qo'llarda to'xtatuvchi itarilish o'rniga egiluvchi itarilish hosil bo'ladi).

3. Qo'llarda itarilgandan so'ng uchish paytida tananing tos-son bo'g'imlarida yoyilish yo'qligi.

4. Tos-son bo'g'imlarida yoyilish faqatgina yelkani ko'tarilishi hisobiga amalga oshirilishi, oyoqlar esa oldinga harakatlanishdan to'xtamasligi qo'nish paytida yelkalarni orqaga tushib ketishiga olib keladi.

5. Yaqin qo'nish (1,5 m kam bo'lmasligi kerak).

Extiyotlash va yordam. Qo'nish joyini yon tomonida turib, bir qo'l bilan tirsakdan balandroqdan, ikkinchisi bilan zaruriyat bo'lganda ko'krakdan ushlab yordam beriladi. To'liq o'rganilguncha o'qituvchining o'zi yordam berib turishi maqsadaga muvofiq.

Yon tomondan yugurib kelib otdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib burchak sakrash

Bajarish texnikasi. Bunday sakrashni amalga oshirish uchun ko'prik otning yaqin qismiga biroz burchak ostida (salkam parallel) yonboshiga qo'yiladi.

Qisqa masofadan yugurib kelib, o'ngga burchak sakrashni bajarishda o'ng oyoqda siltanib, o'ng qo'lda otning tanasiga tayanish va chap oyoqda ko'prikdan itariladi. Asbob ustida oyoqlarni birlashtirish va chap qo'l o'ng qo'lning yoniga qo'yiladi. SHundan keyin o'ng qo'lni qo'yib yuborib, chap qo'lga tayanishni davom ettirib otga chap yon bilan qo'nish. Chapga sakrashni amalga oshirish uchun hammasini aksincha bajariladi.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika o'rindig'idan qdamlab oshib o'tish usulida sakrash.

2. Otning ustida o'ng songa o'tirib qo'llar bilan orqadan tayanish va oyoqlarda oldinga-o'ngga siltanib, asbobdan sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.

3. Oyoqlarni ochib otga ko'ndalang o'tirib, qo'llar bilan uning tanasiga tayanish va oyoqlarda siltanib o'ngga burchak sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.

4. Otga o'ng yon bilan ko'prikda turishdan o'ng oyoqda siltanib va chap oyoqda itarilib otning ustiga orqadan tayanib o'tirish, o'ng tomonga oyoqlarni tushirib sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.

5. Qisqa masofadan yugurib kelib, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib o'ngga (chapga) burchak sakrash.

Xatolar.

1. Asbob ustida oyoqlar birlashmaydi.

2. Asbob ustidagi tosning juda past holati.

3. Qo'llar tayanchga parallel qo'yilmasa.

Extiyotlash va yordam. Qo'nish joyida asbobning yon tomonida turib, bir qo'lda yelka orqasidan, ikkinchisi bilan beldan ushlab yordam beriladi.

13-AMALIY MASHG'ULOT

QO`SHPOYADA TEBRANISH MASHQLARINI, TAYANIB SAKRASHDA OYOQLARNI BUKIB VA KERIB SAKRASH MASHQLARINI O`RGATISH.

Darsni maqsadi: qo`shpoyada tebranish mashqlarini tayanib sakrashda oyoqlarni bukib va kerib sakrashni o`rgatish.

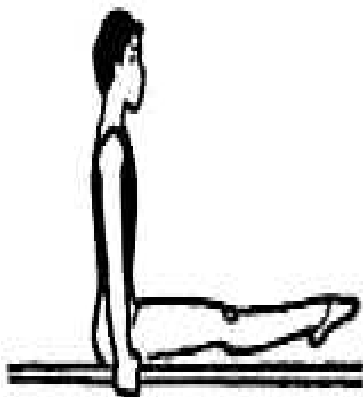
Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

1.Qo`shpoyada bilaklarga tayanib tebranishlar, qo`llarga tayanib tebranish; tayanib tebranishdan sakrab qo`nish, qo`shpoyada burchakli tayanish.

2.Otdan oyoqlarni bukib sakrab o`tish; oyoqlarni kerib sakrab o`tish; o`zunasiga qo`yilgan ot ustidan bir oyoqda depsinib burchak hosil qilib sakrash.

Qo`shpoyada burchakli tayanish

Bajarish texnikasi. Qo`llar to`g`rilangan, bel to`g`ri, bosh tikka, oyoqlar poyalarga parallel.



O`rgatish ketma-ketligi.

Burchak tayanish – bu statistik holat bo`lib, (podvzdoshno-poyasnichnyx) bel mushaklari, qorin, sonning oldingi va orqa mushaklarini yaxshi rivojlangan kuchini talab qiladi. Shuning uchun qo`l va qorin mushaklarini rivojlantirishga yo`naltirilgan ko`pgina mashqlar (o`tgan bosqichlardagi materiallarga qarang), asosan gimnastik devorda osilib to`g`ri oyoqlarni ko`tarish, burchak osilish, kuch bilan ko`tarilib to`ntarilish kabi mashqlarni bajarish, berilgan mashqni o`zlashtirishga yordam beradi.

Ko`ndalang otdan oyoqlarni bukib tayanib sakrash

Bajarish texnikasi. Ko`prikdan oyoqlar bilan depsinib qo`llarni asbobga qo`yish va tos-son bo`g`imlarida hamda tizza bo`g`imida buqilish boshlanib, tizzalar ko`krakka tortiladi. Qo`llar itarilish yakunida yelka, qo`l ko`tarilishi va oyoqlar pastga-orqaga o`zatilishi hisobiga tana tez yoziladi. Qo`nishdan oldin, qo`nishni yumshoqlashtirish maqsadida tos-son bo`g`imlarini biroz bukiladi.

14-AMALIY MASHG'ULOT TURNIKDA, AKROBATIKA, YAKKACHO`PDA MASHQLAR O`RGATISH.

Darsni maqsadi: turnikda, akrobatika, yakkacho`pda mashqlarni bajarish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

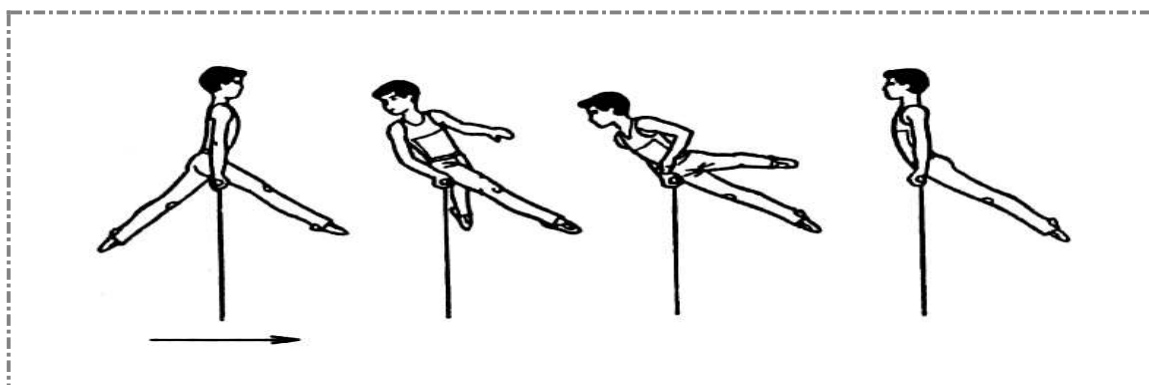
1. Turnikda - to`ntarilib ko`tarilish, tebranib sakrab tushish. Osilib tebranish, oldinga siltanib qo`nish.

2. Akrobatika mashqlari - to`ntarilishlar joyidan va yugurib kelib chapga, o`ngga. Kuraklarda, boshda va qo`llarda, bir oyoqni siltab, boshqasi bilan depsinib qo`llarda tik turishlar.

3. Yakkacho`pda - qo`llarni harakatlantirib yurish, oyoqlar uchida burilishlar, bir oyoqda muvozanat saqlash.

O`ng (chap) bilan oyoqlarni ochib tayanishdan chap (o`ng) oyoqni oldinga o`tkazib orqaga burilib tayanish

Bajarish texnikasi. O`ng (chap) qo`lni o`tkazib pastdan ushlash va tana og`irligini shu qo`lga o`tkazish. Ketma-ket boshni, yelkani, tana va oyoqni burilish tomonga burib, songa va qo`llarga tayanib, chap (o`ng) qo`lni chap (o`ng) oyoqda oldinga siltanib o`tish bilan bir vaqtda tushirib, orqaga burilib tayanishni yakunlash.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika tayog`ida burilishni aks ettirish.
2. Gimnastik o`rindiqlarda o`ng bilan oyoqlarni ochib tayanishdan, chapga oldinga siltanib o`tish bilan orqaga burilib tayanib yotish (qo`llar o`rindiqlarda, oyoqlar polda).
3. Past turnikda, o`ng bilan oyoqlarni ochib tayanishdan, chapda siltanib o`tish bilan orqaga burilib tayanish.
4. Shuning o`zi o`rta va baland turnikda.

Xatolar.

1. Burilishni bajarishda oyoqlarni bo`shashishi va tushib ketishi.
2. Oldinga siltanib o`tishni bajaruvchi oyoqning buqilishi.

Extiyotlash va yordam. Atrofida orqaga burilish bajariladigan oyoq panjalaridan ushlab yordam beradi.

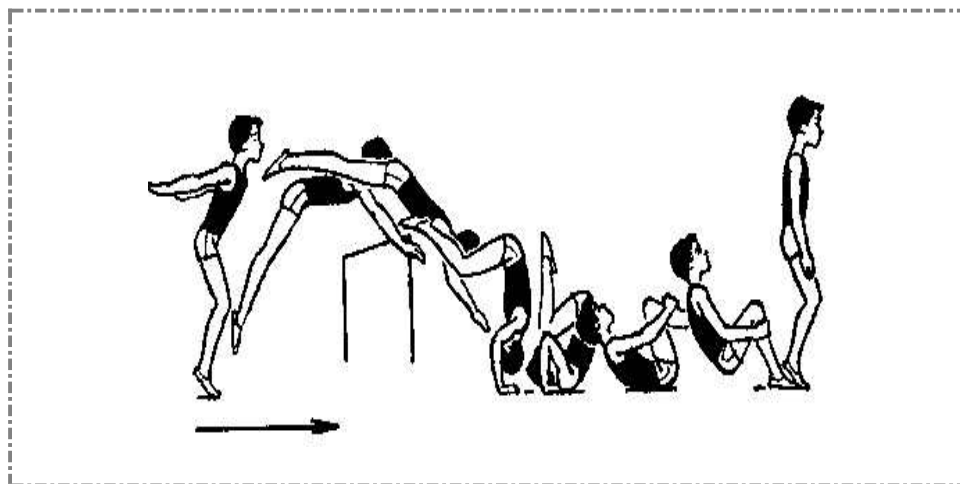
Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Osilishdan kuch bilan ko`tarilib tayanish – 3,0 b.
2. O`ngda siltanib o`tib o`ng bilan oyoqlarni ochib tayanish – 0,5 b.
3. Chap oyoqda oldinga siltanib o`tish bilan o`ngga aylanib orqaga burilib tayanish – 1,0 b.
4. Osilishga tushish va kuch bilan ko`tarilib to`ntarilib tayanish – 3,0 b.
5. Oldinga bukilib osilishga tushish va orqaga siltanish – 0,5 b.
6. Oldinga siltanish va orqaga siltanish bilan 90° ga burilib sakrab tushish – 2,0 b.

Bukilib-yozilib tebranish va yoy shaklida siltanish — yetarli koʻlamda tebranishni taʼminlaydigan harakatlardir.

Balandligi 90 sm boʻlgan toʻsiqdan sakrab oʻmbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Oʻmbaloq oshish, uch qadamdan yugurib oʻmbaloq oshishni bajarishga oʻxshash, lekin uchish fazasi balandligi asta-sekin oshib boradi, shu bilan birga yugurish tezligi va oʻzunligi ham oshadi.



Oʻrgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib choʻqqayishdan, oldinga oʻzun oʻmbaloq oshishni takrorlash.
2. Joydan sakrab oʻmbaloq oshish.
3. Asta-sekin balandlikni 50-70 sm gacha koʻtarib, 2-3 qadam yugurib sakrab oʻmbaloq oshish.
4. Yugurib balandligi 90 sm toʻsiqdan sakrab oʻmbaloq oshish (toʻsiq sifatida tortilgan arqon va agʻdarilgan matdan foydalanish mumkin).

Xatolar.

Toʻsiqlarsiz sakrab oʻmbaloq oshishdagi kabi xatolar. Bu elementni bajarish xavfiligi va oʻquvchi-talabalar jarohat olishlari mumkinligini hisobga olib, joyda sakrab oʻmbaloq oshishni oʻzlashtirmaganlar, bu mashqni bajarishlariga yoʻl qoʻyilmaydi.

15-AMALIY MASHG'ULOT AKROBATIKA MASHQLARIDAN TO'NTARILISH VA TIK TURISH MASHQLARINI O'RGATISH.

Darsni maqsadi: akrobatika mashqlarni chapga va o'ngga to'ntarilish o'rgatish kuraklarda, boshda va qo'llarda tik turishni.

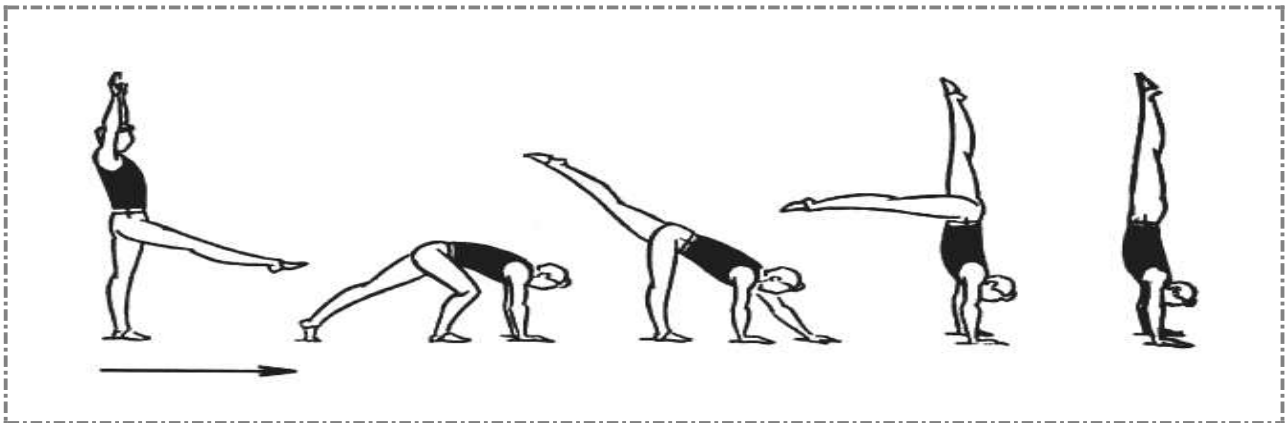
Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

1. Akrobatika mashqlari - to'ntarilishlar joyidan va yugurib kelib chapga, o'ngga. Kuraklarda, boshda va qo'llarda, bir oyoqni siltab, boshqasi bilan deysinib qo'llarda tik turishlar.

2. Otdan oyoqlarni bukib sakrab o'tish, oyoqlarni kerib sakrab o'tishni mustaxkamlash. Otga tayanib cho'qqayish holatida sakrab chiqib kerishib sakrab tushish.

Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda tik turish

Bajarish texnikasi. Siltanuvchi oyoqda turib, itariluvchi oldinda oyoq uchida, qo'llar yuqoriga kaftlar oldinga qadam qo'yib tanlanib, tanani oldinga bukib, to'g'ri qo'llarni yelka oralig'ida polga qo'yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchi oyoqda itarilib qo'llarda turishga o'tish. Tik turganda oyoqlarni birlashtirib polga qarab, boshni ozgina orqaga egadi.



O'rgatish ketma-ketligi.

1. Yordam bilan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish.
2. Devordan ikki qadam narida turib, itariluvchi oyoq bilan bir qadam qo'yib ikkinchisida siltanib, tovonlar bilan devorga tayanib qo'llarda turish.

Xatolar.

1. Boshning noto'g'ri holati (orqaga egilmagan).
2. Tanani haddan ziyod kerilganligi.
3. Qo'llar juda keng yoki qisqa qo'yilishi.
4. Tananing yelka ko'krak va bel qismlari to'liq to'g'rilanmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Siltanuvchi oyoq tomonida turib, bir qo'lni oldinga cho'zib, ikkinchisi bilan o'quvchining siltanuvchi oyoqning sonidan yoki boldiridan ushlab yordam beriladi. Qo'llarni ko'tarilishi mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. O'quvchi oyoqqa tegish paytida to'xtaydi.

16-AMALIY MASHG'ULOT

QO`SHPOYADA TAYANISH, TEBRANISH, TIK TURISH MASHQLARINI VA YAKKACHO`PDA YURISH, BURILISH, SAKRAB QO`NISH MASHQLARNI O`RGATISH.

Darsni maqsadi: qo`shpoyada tayanish, tebranish mashqlarini, qizlarga yakkacho`pdagi mashqlarni o`rgatish.

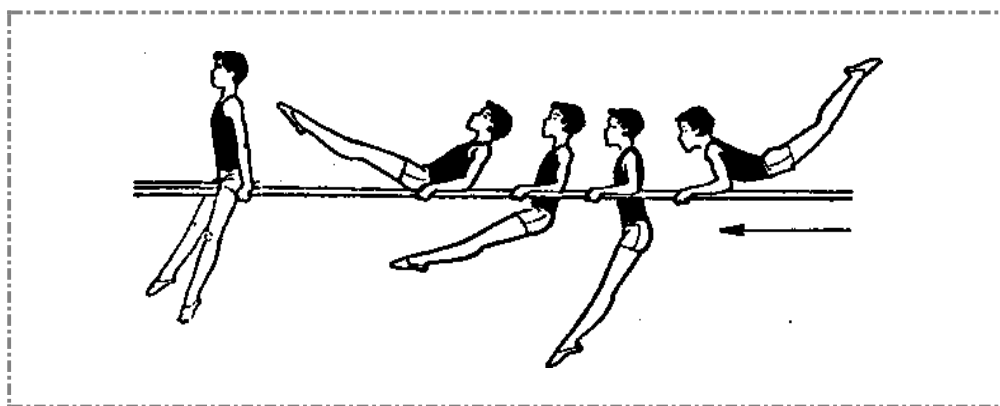
Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

1. Qo`shpoyada mashqlar - oyoqni kerib o`tirgan holatda oldinga siltab ko`tarish shuning o`zi tayanib, tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko`tarilib oyoqlarni ochib o`tirish mashqlarini o`rgatish.

2. Yakkacho`pdagi mashqlar - muvozanat, turish, ko`priklar, shpagatlar bajarish. Bu mashqlarni texnikasi, polda bajarib o`rgatiladi.

Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko`tarilib oyoqlarni ochib o`tirish

Bajarish texnikasi. Tirsaklarga tayanib tebranishdan vertikalidan o`tib, tos-son bo`g`imidan biroz bukilib, tez oldinga siltanib, oyoq ichlari poya darajasiga etganda, keskin yozilish va qo`llarni bukish bilan bir vaqtda oyoqlarni ajratib, oyoqlarni ochib o`tirishga o`tish.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastik devorga orqalab qo`llarni bukib orqadan tayanib o`tirishdan orqada tayanib yotishga o`tish (2-3 marta takrorlash).

2. Tirsaklarda tebranishdan, oldinga siltanishda oyoq uchlari poya darajasiga etganda, oyoq harakatini to`xtatish va tos-son bo`g`imidan yozilish.

3. Oyoqlarda otga tayanish bilan tirsaklarda tayanib yotib, tayanib yotishga o`tish.

4. Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko`tarilib oyoqlarni ochib o`tirish.

Xatolar.

1. Oldinga siltanishda oyoq ichlari poya darajasidan o`tib ketsa va tos-son bo`g`imida yozilish sodir bo`lmasa.

2. Oldinga siltanishda yelka va (orasidagi burchak kamaysa.

3. Qo`llarni buqilishi va tayanishga o`tish polga oyoqlarni qo`ygandan so`ng sodir bo`lsa, aksincha emas.

Straxovka va yordam. Yonboshda turib, bir qo`l bilan yelkadan ikkinchi qo`l bilan beldan ushlanadi.

Statik mashqlarga: muvozanat, turish, ko`priklar, shpagatlar kiradi. Bu mashqlarning texnikasi, polda bajariladigan mashqlardan unchalik farq qilmaydi.

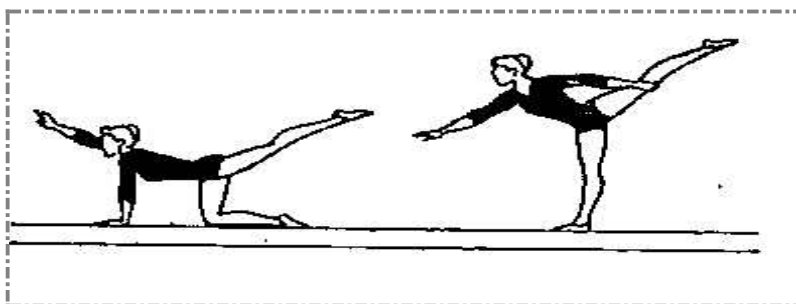
Muvozanat yuqori turishlardan va o`tirishlardan, ikki yoki bir oyoqda, boshqa oyoq oldinga, orqaga, yon tomonga bajariladi.

Muvozanatni joyda turib va harakatlanish, burilish va sakrashlar bilan uyg`unlashtirib bajarish mumkin. Ularga: oyoq uchida turish; bir oyoqda turish, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda yarim o`tirib, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda o`tirib, ikkinchisi oldinga; bir oyoqda turib, ikkinchisi oldinga-yuqoriga, orqaga burilib, qo`llar yon tomonga va boshqalar kiradi.

Yelkalarda, boshda va qo`llarda, ko`krakda, ko`kraklarda va qo`llarda turish oddiy va aralash tayanchda, qo`llar bilan yakkacho`pni yuqori, pastki yoki yonbosh tekisligidan ushlab bajariladi.

Ko`priklar orqaga bukilib qo`llarga tayanib yoki oldinga burilib oyoqlarga tayanib bajariladi. Ko`prik holatida tayanch, bir oyoqqa va ikki qo`lga va aksincha bo`lishi mumkin.

Shpagat va yarim shpagatlar tizzalarga yoki tizzaga tayanib turib, boshqa oyoq orqaga; tayanib o`tirishdan oyoqlarni sirpantirib); burilishlardan keyin yoki yakkacho`pga tayanib yoki tayanmasdan, boshqa elementlarni qo`shib bajariladi.



17-AMALIY MASHG'ULOT TURNIKDA VA BALAND PAST QO`SHPOYADA BAJARILADIGAN MASHQLARNI O`RGATISH.

Darsni maqsadi: turnikda osilish va tayanish, tebranish mashqlarini, qizlarga baland past qo`shpoyadagi mashqlarni o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

1. Turnikda - to`ntarilib ko`tarilish, tebranib sakrab tushish. Osilib tebranish, oldinga siltanib qo`nishni o`rgatish.

2. Baland past qo`shpoyada - ko`tarilishlar va tushishlar: cho`qqayib osilish holatidan baland poyaga tayanish, oldinga tushib osilib yotish.

Gimnastikachi osilish holatidan qorin pressi va son oldi muskullarini taranlatancha oyoqlarini burchak hosil qilgunga qadar ko`taradi (gorizontal holatgacha ko`tarish shart emas, o`tmaz burchak qilib ko`tarish ham mumkin. Keyin keskin, qisqa harakat bilan oyoqlarini pastga yo`naltiradi va bel qismidan kerilgunga kadar orqaga siltaydi. Bunday harakatlar tananing old yo`zalikdagi muskullarini cho`zadi va keyinchalik tos-son va yelka bo`g`inidan (bu anatomik jihatdan yelka bo`g`ini uchun yozilish bo`ladi) shunidek, umurtqa pog`onasining bel qismidan tez buqilish uchun yordam beradi.

Yozilish tugashi bilan buqilishni boshlash zarur (shug`ullanishni ya`ni boshlovchilarda eng ko`p uchraydigan xato— orqaga siltangancha to`xtab qolishdir). Bukila borib, gimnastikachi imkoniyati boricha tezroq oyoqlarini turnik rifiga tizzadan boldir o`rtasidan bo`lsa, yana ham yaqshi) yaqinlashtirishga harakat qiladi va butun tana oldinga qadar oyoqlarni shu holatda ushlab turadi, tos-son va yelka bo`g`inidan to`g`rilanib, oyoqlarni oldinga va yuqoriga keskin yo`naltiradi. Bunda butun tana oldinga tebranishning so`nggi nuqtasi holatida bo`lishi kerak. Bunda kerishish yaramaydi. Kerishishga yo`l qo`ymaslikning yaxshi uslubiy usuli— shug`ullanuvchilarga oyoq uchlariga qarashni tavsiya qilishdir.

Bir oyoqda ko`tarilish (tebrangandan keyin) oldingi holatning oxiriga bir oz etmasdan gimnastikachi tos-son va yelka -bo`g`inlaridan keskin bukiladi va ikkala oyoqlarini tovon- boldir bo`g`ini to`g`risidan turnikka olib keladi, keyinchalik o`ng oyog`ini turnik ostidan o`tkazadi (o`ng oyoq tizzadan buqilishi mumkin). Bu harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga siltanish boshlanishidan oldin tugashi zarur. Orqaga siltanish boshlanishi bilan bir bo`g`inidan buqilish davom etadi (ya`ni yelka-tana burchagi kamayib boradi), tos-son bo`g`inidan esa to`g`rilanish boshlanadi va o`ng oyoq tayanish holatida tugallanadi. Shuni ta`kidlash muximki, tos-son bo`g`inidan to`g`rilanish davomida chap oyoqning oldingi yo`zasi turnikdan o`zoqlashtirilmay, balki tegar-temas turishi kerak. O`rgatish (kichik turnikda):

a) oyoqlarni yozib bukilib osilish (rif boldir-tovon bo`g`ini to`g`risida);

b) oyoqlarni yozib bukilib osilish holatidan oyoqlarni kerib, kerishib osilish holatigacha keskin to`g`rilanish va bukilib osilish holatiga qaytish;

v) bukilib osilish holatidan majburiy (murabbiy yordamida) tebranish;

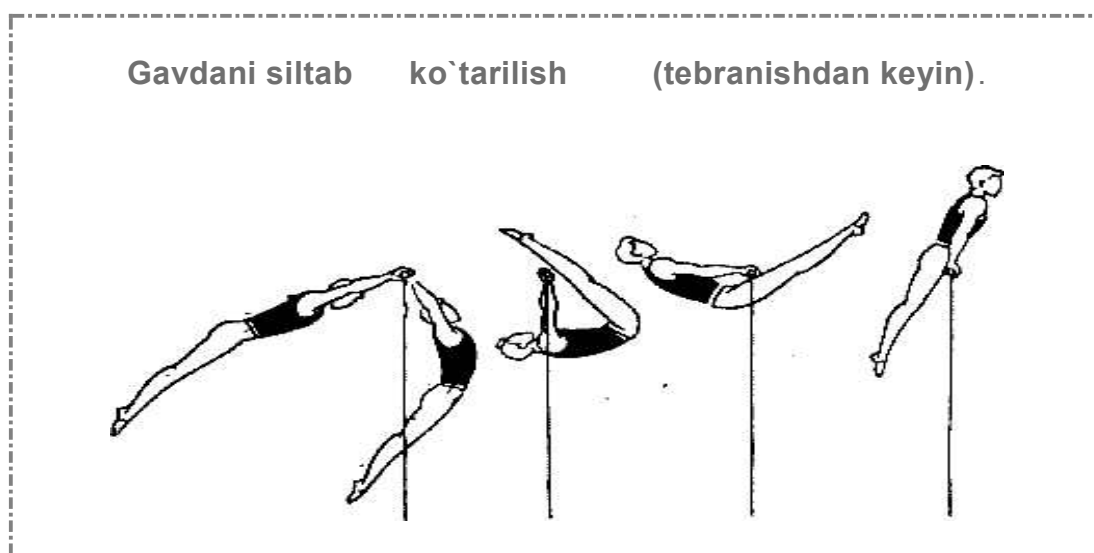
g) bukilib osilish holatidan orqaga siltanganda oyoqlarni yozib kerishib osilish— oldinga tebranganda bukilib osilish;

d) yordam bilan ikki - uch tebranishdan keyin o`ng oyoq bilan tayanishga ko`tarilish;

e) o`ng oyoq bilan minib tayanish qolatidan orkaa to`shib, oyoqlarni kergan holda osilib qolish;

j) yordam bilan o`ng oyoqda tayanishdan orkaga tushib, o`ng oyoq; bilan tayanib ko`tarilish.

Ko`tarilishni bir necha bor mustaqil bajargandan keyin katta turnikka o`tish mumkin. Asosiy e`tiborni osilish holatidan bukilib osilish holatiga o`tishga qaratish zarur.



Orqaga tebranishdan keyin, vertikal holatni o`tayotib, tos-son bo`g`inidan keskin to`g`rilanish va shu bilan birga qo`llarni bosh orqasiga (xuddi oldinga tebranib sakrab tushishdagi kabi, biroq bir oz ilgariroq) o`zatish kerak. Turilgan holatda to`xtamasdan tos-son va yelka bo`g`inlaridan keskin bukilib, boldir o`rtasini turnikka olib kelinadi (barcha harakatlari bukilib osilish holatidan orqaga tebranish boshlanishidan oldin tugashi zarur). Orqaga tebranish boshlanishi bilan yelka bo`ynidan buqilishni davom ettirib, tos-son bo`g`inidan kerak. Bu harakatlari natijasida tos turnikka yaqinlashadi va o`q atrofida butun tana aylanishining burchak tezligi oshadi, shuning hisobiga u tayanish holatiga keladi.

O`rgatish (o`rta turnikda):

a) burchak yasab osilishdan oyoqlar bilan to`shaklarga tiralib, oyoqlarni tizzadan bukkancha boshni orqaga tashlamay kerishish. To`g`ri qo`llarni bosh orqasiga oxirigacha o`zatilishiga e`tibor berish zarur. Keyin dastlabki holatga qaytish. Bir yo`la bir necha marta takrorlanadi. Kerishish tez bajarilishi kerak, toki uning oxirida tovonlar to`shakdan o`zilsin;

b) kerishishdan keyin imkoniyat boricha tezrok; to`g`ri oyoqlarni (boldir o`rtasini) turnikka olib kelish;

v) chap tomonda turgan trener yoki sherikning yordamida gavdani yozib ko`tarilish. Bunda yordamlashuvchi chap qo`li bilan oyoqlarni turnikka tez olib kelish uchun yordam beradi va o`ng qo`li bilan esa o`quvchini belidan tayanish holatigacha ko`taradi.

Baland turnikda trener osilib turgan gimnastikachidan chap tomonda va bir qancha oldinda turib chanoq suyaklari qismidan ushlab, o`kuvchini muvozanat holatidan orqaga yo`naltiradi va uni shu holatda ushlab turadi. Gimnastikachi tos-son bo`g`inidan bukilib, tovonlarini rif proektsiyasi tomon to`shaklarga yo`naltiradi (shu chiziqqa chizimcha yoki gimnastika tayoqchasi qo`yilsa yanada qulay bo`ladi). So`ngra trener qo`llarini olib, gimnastikachiga oldinga erkin harakatlanib muvozanat holatiga, ya`ni osilishning dastlabki holatiga qaytishga imkon beradi. Shu holatdan o`tayotib gimnastika tos-son bo`g`inidan keskin yozilishi va qo`llarini bosh orqasiga yo`naltirishi kerak. So`ngra gimnastikachi va trener «b» va «v» moddalarida tavsiya qilinganidek harakat qiladilar;

d) turnikdan 1 m. masofada turgan trampindan burchak hosil qilib osilish holatiga sakrash va turnik ostida to`g`rilanish. Navbatdagi harakatlari «b» va «v» moddalarida bayon etilganidek bajariladi;

e) o`rtacha tebranishdan (ko`lami 90° dan oshmagan bo`lmasin) orqaga siltanib tos-son bo`g`inidan buqilish, turnik ostida to`g`rilanib, trener yordamida gavdani yozib ko`tarilish.

Yuqori poya (YU/P) ga tovonlar bilan tayanib Pastki poya (P/P) ga kerilib osilish va to`ntarilib P/P ga tayanish

Bajarish texnikasi. Tashqaridan *P/P* ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib tovonlarni navbatma-navbat *YU/P* ga qo`yish va kerilib, *P/P* ga sonlar bilan yopishish. Kerilib osilish holatini egallagandan so`ng, *YU/P* lardan navbatma-navbat itarilib, to`ntarilib *P/P* ga tayanishni bajarish.

O`rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastik devorda orqadan bukilib osilishdan oyoqlarda itarilib, kerilib osilish va D.H. ga qaytish.

2. *P/P* ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko`tarilib to`ntarilish.

3. *P/P* ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib *YU/P* ga tovonlarda tayanib p/p ga kerilib osilish va to`ntarilib p/p ga tayanish.

Xatolar.

1. Kerilib osilish holatida bosh oldinga egilgan, rana biroz bukilgan.

2. To`ntarilishni bajarishda, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko`tarilib to`ntarilishning ikkinchi qismiga xos bo`lgan xatolar paydo bo`lishi mumkin.

Extiyotlash va yordam. Poyalar orasida turib, bir qo`lda yelkadan, ikkinchisida sondan ushlanadi. To`ntarilishni bajarish vaqtida ko`tarilib to`ntarilishni bajarishdagi kabi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. *YU/P* ga yo`zlanib *P/P* ni tashqarisidan bukilgan qo`llarga osilib turishdan bir oyoqda siltanib va ikkinchisida itarilib, *YU/P* ga tovonlar bilan tayanib *P/P* ga kerilib osilish – 2,0 b.

2. To`ntarilib *P/P* ga tayanish – 2,0 b.

3. O`ng bilan siltanib o`tib, o`ngda oyoqlarni ochib tayanish – 1,5 b.

4. *YU/P* ga o`ng qo`lni o`tkazib ushlab, o`ngda siltanib o`tish bilan chapga aylanib orqaga burilib *P/P* ga osilib yotish – 2,0 b.

5. Chapga burilib chap songa o`tirish, o`ng qo`l bilan yon tomonga – 0,5 b.

6. O`ng qo`lni orqaga o`tkazib ushlab o`ngga aylanib burilib sakrab tushish – 2,0 b.

18-AMALIY MASHG'ULOT TURNIKDA VA BALAND PAST QO`SHPOYADA BAJARILADIGAN MASHQLARNI O`RGATISH.

Darsni maqsadi: turnikda osilish va tayanish, tebranish mashqlarini, qizlarga baland past qo`shpoyadagi mashqlarni o`rgatish.

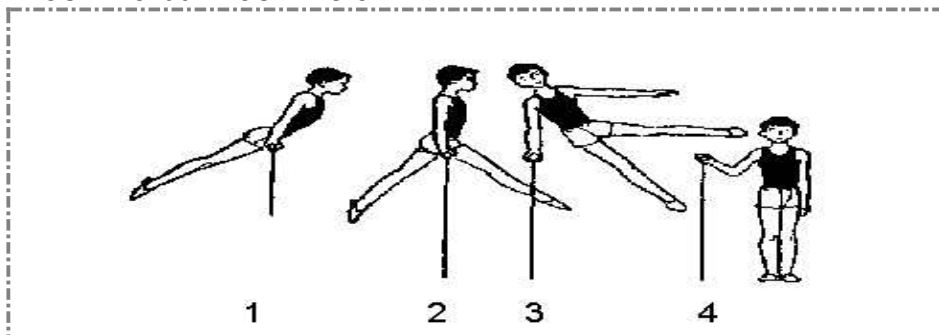
Kerakli anjom va uskunalar: sport zal, gimnastika matlari va snaryadlari.

1. Turnikda bajariladigan osilish va tayanishlar; tebranib osilib burilish: o`ng (chap) oyoqni kerib tayangan holatdan oldinga aylanish.

2. Baland past qo`shpoyada - osilish va tayanish; baland poyada tebranib poyaga cho`qqayib osilib burilish: past poyada osilib yotib, burilib sonda o`tirish.

Oyoqlarni ochib bir oyoqda tayanish va ikkinchisida siltanib o`tib 90° ga burilib sakrab tushish

Bajarish texnikasi. Tayanishdan bir oyoqda siltanib o`tib, oyoqlarni ochib tayanish. Tana to`g`rilangan, qo`llar to`g`ri, bosh tikka, oyoqlar keng ochilgan; bir oyoq oldinda, ikkinchisi orqada polga nisbatan bir xil burchak ostida. Qaysi oyoq oldindaligiga qarab, tayanish shunga xos nomlanadi. Masalan, o`ng oyoqni ochib tayanish, agar o`ng oyoq oldinda bo`lsa. Siltanib o`tib 90° ga burilib sakrab tushishni bajarish uchun, dastlab bir qo`lni burilish bilan bir vaqtda pastdan ushlab zarur. Atrofida burilish bajariladigan oyoqni tushirmaslik va bukmaslik kerak.



O`rgatish ketma-ketligi.

Past turnikda tayanishdan, siltanib o`tib o`ng (chap) tashqaridan oyoqlarni ochib tayanish – bir oyoq bilan siltanib o`tib o`ng (chap) oyoqlarni ochib tayanish – boshqasida siltanib o`tib 90° ga burilib sakrab tushish.

Xatolar.

1. Tayanishdan oldinga siltanib o`tishni bajarishning birinchi yarmida oyoqlarni bukish.

2. Oyoqlarni ochib tayanishda oyoqlar kam ochilgan, tana bukilgan, bosh tushib ketgan.

3. Sakrab tushish bajarilayotganda atrofida burilish bajariladigan oyoq tushib ketishi; siltanib o`tish bukilgan oyoqlarda amalga oshirilsa, tayanch oyoq bukilganda. Siltanib o`tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo`l bilan qo`llarning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

Extiyotlash va yordam. 1 m balandlikdagi xodadan oshib o`tishda yordam, siltanib o`tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo`l bilan qo`llarning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

Baland past qo`shpoyada “Songa o`tirish”

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib osilib o`tirishdan bir oyoqda siltanib o`tib, songa o`tirish. Oyoqlar tashqarida joylashgan. Bir oyoq tizzadan bukilgan, sonning pastki qismining hammasi bilan poyaga tayanadi. Bukilgan oyoqning boldiri to`g`ri oyoq bilan parallel ravishda orqaga yo`naltirilgan, tana va bosh to`g`ri ushlanadi. Poyaga tayanishni ikkala qo`lda yoki bitta qo`lda, ikkinchisi yon tomonda bajarish mumkin.

19-20 AMALIY MASHG'ULOT
3-MODUL. "ISHLAB CHIQRISH JISMONIY TARBIYASINING TASHKIL ETISH
VA JORIY ETISH USULLARI

R E J A:

3. Mehnatni ilmiy asosda tashkil qilishda jismoniy tarbiyaning o`rni.
4. Kadrlarni tayyorlash, ishchi-xodimlarning madaniy-texnik tayyorgarligi va uni yuqori darajaga ko`tarish.

MEHNATNI ILMIY ASOSDA TASHKIL QILISH TIZIMIDA JISMONIY
TARBIYANING MAQSAD VA VAZIFALARI

O`zbekiston mustaqillikka erishgan kundan boshlab hozirgi zamon iqtisodiyotiga o`tish davrida korxonalar, zavod va tashkilotlarni birin-ketin kompyuter bilan jihozlab kelayotgan bir paytda ishchilar, olimlar, idora xodimlarida jismoniy tarbiya va sportga, uning elementlariga ehtiyoj o`sib boryapti. Taraqqiy etgan mamlakatlar (AQSH, Xitoy, Yaponiya)ning sotsiologlari to`plagan ma`lumotlarga binoan ishlab chiqarish gimnastikasi muntazam o`tkazilib turiladigan, sport inshootlari zamonaviy asbob-uskunalar bilan jihozlangan muassasa, zavod, korxonalar, firmalarda ishlab chiqarish unumdorligi boshqa korxonalar-firmalarga nisbatan **12-17 %** yuqori, ishchilarning, xodimlarning kasallikka chalinishi va kasallik varaqasi **15-22 %** ham kam.

Mehnatni ilmiy asosda tashkil etish MIAT muntazam ravishda ishlab chiqarishga tatbiq qilinadigan zamonaviy fan yutuqlariga va ilg`or tajribaga asoslanadi.

Mehnatni ilmiy asosda tashkil etish zamonaviy texnikani va odamlarni yagona ishlab chiqarish jarayonida birlashtirishga imkoniyat tug`diradi.

Moddiy va mehnat resurslaridan oqilona foydalanish ishlab chiqarish unumdorligini doimiy ravishda oshirishni va shu vaqtning o`zida ishlab chiqarilayotgan mahsulotlarning tannarxini tushirishni ta`minlaydi.

Afsuski, amalda ko`pgina ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya tadbirlari sust tashkil qilinadi va mehnatkashlarning mehnat qilish va dam olish sharoitlarini yaxshilash imkoniyatlari kengaytirilmaydi.

MIAT tarmog`idagi jismoniy tarbiya ikki nuqtai nazarni o`z ichiga oladi:

Birinchidan: MIAT tizimidagi jismoniy tarbiya mehnatni ilmiy asosda uyushtirish jarayonida odamlarning har tomonlama, ya`ni ham jismonan, ham aqliy rivojlanishiga qaratilgan bo`ladi. Etarli va kerakli tayyorgarlik, shu bilan birga mehnatga muntazam tayyorgarlikni saqlash, ishlab chiqarish jamoasida mehnatkashlarni tarbiyalash va mehnat unumdorligini oshirish maqsad qilib olinadi.

Ikkinchidan: MIAT o`zining moddiy-texnika manbaiga, nazariy dasturiga ega bo`lib, maxsus tibbiy-biologik xizmat imkoniyatlarini ham ishlab chiqarishni rivojlantirishga, uning barcha tarmog`idagi ishlarni yana ham yaxshilashga qaratadi. Jismoniy tarbiya vositalarining ishlab chiqarishga va mehnatni ilmiy asosda tashkil qilish shakllariga umumiy ta`siri kattadir. Jismoniy tarbiya vositalari ish jarayonida, dam olishda oqilona qo`llansa, odam organizmini zo`r g`ayrat qilib ishlashga tayyorlaydi, uning zo`riqishga chidamliligini oshirib, shu bilan birga ishchanlik va mehnat unumdorligining tiklanishini tezlashtiradi, toliqishning oldini oladi, umumiy ish qobiliyatini o`stiradi, ijtimoiy va mehnat faoliyatining o`sishiga yordam beradi.

Mehnat va dam olish sharoitlarining yaxshi tashkil qilinishi jismoniy tarbiya vositalarini ishga solish imkonini beradi.

Bunda jismoniy tarbiya vositalari odamga ikki xil gimnastika mashg`ulotlari orqali ta`sir ko`rsatadi.

Birinchisi - shiddatli, tez, asosan ishlab chiqarish gimnastikasi vositalari tufayli, yuqori darajali ish unumdorligini kun bo`yi saqlab qolish, toliqishni engish omilidir.

Ikkinchisi - odam organizmiga tiklanish davomida paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy kuchlarning rivojlanishi va takomillashishi bo'lib, u sarf qilingan kuchni faol dam olish orqali tiklaydi va mashg'ulotlarni odam organizmiga jismoniy tarbiya vositalari orqali ta'sir qilishini ta'minlaydi.

Ushbu yo'nalishning amalga oshirilishi psixik-asab qisqarishini o'z ichiga oladi, boshlangan harakatlarning davom etishini, uning sonini oshirib, ayrim mehnat turlariga sarflanadigan kuchni tejab borishni nazarda tutadi.

SHunday qilib, jismoniy tarbiya odamning ish jarayonida to'g'ri fikr yuritishini, harakatlarini ongli ravishda boshqarishini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlar bir me'yorda bajarilganda odamning harakat faoliyatiga sarflanadigan kuch-quvvatini tejaydi.

Kadrlarni tayyorlash, ishchi-xodimlarning madaniy-texnik tayyorgarligi va uni yuqori darajaga ko'tarish

Jismoniy madaniyatning mehnatni ilmiy asosda tashkil etish bilan o'zaro aloqasini ikki tomonlama, ya'ni odamning mehnat faoliyatiga tayyorligi nospesifik (o'ziga xos bo'lmagan) va spetsifik (o'ziga xos bo'lgan) yo'nalishlarda amalga oshiradi.

Nospesifik omil sifatidagi tayyorgarlik jismoniy tarbiyaga quyidagicha faol va samarali yordam beradi:

- odamni shaxs sifatida har tomonlama va uyg'un rivojlanishiga, shakllanishiga, tarbiyasiga, kerakli ruhiy va jismoniy sifat va xususiyatlarini rivojlantirishga va takomillashtirishga;

- sog'liqni mustahkamlashga, umuman og'ir va tez-tez o'zgarib turadigan sharoitda shu faoliyatni o'ziga xos bo'lmagan ish qobiliyatining o'sishiga, chidamlilikka, biologik jarayon va mexanizmlarni boshqarishni takomillashtirishga;

- umumiy va maxsus ta'limni o'rgatishda samaraliroq jismoniy tarbiya tadbirlari orqali amaliy-kasbiy maqsadlar amalga oshiriladi.

- Mehnat manbalaridan to'g'ri foydalanish orqali spetsifik yo'nalish maqsadlari amalga oshiriladi. Bunda MIAT ijobiy rol o'ynaydi:

- odamning ijtimoiy safarbarligini, yangi mehnat topshiriqlarini bajarishga tayyorligini va uning ijtimoiy faolligini, yangi kasb egallashiga, har xil kasblarni birga qo'shib olib borishga, mehnat sharoitini o'zgartirishga tayyorgarligini o'stiradi. Har bir kishining ish bajarish qobiliyatini va uning o'z kasbiga qizqishini oshiradi, kasbiga oid faoliyatga puxta tayyorlanishiga ko'maklashadi;

- omillardan biri sifatida mehnat imkoniyatlarini o'zgartirishni boshqaradi, ishlab chiqarish xodimlari ishining unumdorligini ko'paytiradi hamda ularning sanoat va boshqa xalq xo'jaligi ishlarida faol qatnashishiga ko'maklashadi;

- jismoniy tarbiya va sport, jamoadagi tashkiliy mashg'ulotlar ishlab chiqarishning rivojlanishiga, odamlar bir-birlarini tushunishiga va do'stlikka, axloqiy va ijtimoiy-ruhiy sharoitga o'rganishiga hamda, birgalikda ijodiy faoliyat ko'rsatib, jamoada mehnat unumdorligining o'sishiga ko'maklashadi.

Mehnatni bir me'yorda tashkil qilish

Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan kishilar boshqalarga qaraganda chidamliroq, intizomliroq bo'lib, kun davomida ko'p va sifatli mahsulot ishlab chiqaradi.

Mehnatni ilmiy tashkil qilishda va unumdorligini oshirishda jismoniy tarbiya vositalaridan to'g'ri va muntazam foydalanilsa, (korxonalar va muassasalarda ishlab chiqariladigan mahsulotlarning sifati va miqdori ortadi, ishchi-xizmatchilarning ish faoliyati samaradorliroq bo'ladi).

Mehnatni ilmiy asosda tashkil qilishning bu elementiga jismoniy, tarbiyaning ta'siri insonni ijobiy o'zgarishlarga olib keladi.

Mehnatni ilmiy asosda tashkil qilishda jismoniy tarbiya jihozlaridan foydalanish ish unumiga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi; ishlab chiqarish samaradorligini oshirishda qisqa dam olish davrlari, ish joylarida ishni to'g'ri tashkil qilish ham katta rol o'ynaydi. Bu ko'proq sport anjomlaridan qanday foydalanish bilan bog'liqdir.

Ishlab chiqarishda jismoniy madaniyat, uning maqsadi va vazifalari

Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya vositalari samarali tanlangan va amalga oshiriladigan jismoniy mashqlar majmuasi bo'lib, insonning mehnat qilish qobiliyatini o'stirishga va uni ma'lum doirada saqlab qolishga yo'naltirilgandir.

Ishchi-xizmatchilarning salomatligini mustahkamlash va ularning mehnat unumdorligini oshirish, ishlab chiqarishdagi jismoniy tarbiyaning maqsadidir. U asosan korxonalar, tashkilotlar, uyushma hududida ish paytida va ishdan tashqari vaqtda o'tkaziladi. Shaklan u uyushgan va mustaqil, guruhlarga bo'lingan va ikkala aralash holda o'tkazilishi mumkin, ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya va umum salomatlik mashg'ulotlarining rivojlanishi uchun shart-sharoitlar korxonalar rahbariyati va jamoat tashkilotlari tomonidan yaratib berilishi shart. Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasi umumiy sog'lomlashtirishdan tashqari maxsus masalalarni: insonni mehnatga tayyorlash, ish vaqtida va undan so'ng ishchanlik qobiliyatini tiklash, faol mehnat qilish va boshqa masalalarni hal qilishga qaratilgandir.

Ishlab chiqarish gimnastikasi

➤ Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifasi - charchoqni chiqarish hisobiga ishchanlik qobiliyatini oshirish, kuch-quvvatni tiklash jarayonlarini jadallashtirish.

➤ Ish kuni tugashi bilan oq tiklanish jarayonlarini jadallashtiruvchi, mehnat faoliyatini tugatgandan keyingi tiklanish.

➤ Odam organizmining mehnat jarayonidagi nomaqbul omillarga qarshilik ko'rsatishi (profilaktikasi).

➤ Jismoniy va ruhiy ko'nikma, qobiliyatlarini ma'lum darajada saqlashga yoki o'stirishga qaratilgan kasbiy amaliy tayyorgarlik.

Agar ishchilarning faoliyatida jismoniy yuksalish sezilarli darajada katta bo'lsa, ish kunidan keyingi tiklash tadbirlariga kiritiladigan gimnastik mashqlar to'plami mushaklarni bo'shashtirishga yo'naltirilishi kerak. Bu mashqlar tez va to'la dam olishga, charchoqning tiklanishiga imkon beradi.

Agar mehnat katta **jismoniy yuklanishni** talab qilmasa, unda jismoniy mashqlar katta mushaklar guruhini nafas olish va qon aylanish tarmog'i faoliyatini faollashtirishga qaratiladi. Ishlab chiqarish gimnastikasining shakli va mazmunini tanlashda mehnatning aqliy yuksalishi ham hisobga olinadi, bu oliy asab faoliyatini va ruhiy jarayonlarni ishga kirishish pog'onasini ifodalaydi.

Bu vazifani hal qilishda jismoniy mashg'ulotlarni nomiga o'tkazish ham foyda keltiradi. Uni jonli, ko'tarinki ruhda o'tkazilsa, natija juda yaxshi bo'ladi. Jismoniy mashg'ulotlarda boshqa ma'lum usullardan suv bilan davolash, musiqa jo'r bo'lishidan foydalanish katta natija beradi. Ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlarining shakli va mazmunini tuzishda ishchi-xizmatchining ish paytidagi gavda vaziyatini ko'proq to'g'ri tutishini e'tiborga olish kerak. Ishchi tik turib ishlasa, tiklanish hamda charchoqning oldini olish mashg'ulotlarini o'tirgan holda bajarish tavsiya qilinadi. O'tirib ishlaydigan ishchilar uchun faol dam olish, mehnat jarayonida va ishdan keyin hamda toliqishning oldini olish mashg'ulotlari turgan holda bajarilsa yaxshi bo'ladi. Majburan noqulay vaziyatda bajariladigan ishdan so'ng mashg'ulotlar o'tirib yoki turli holda bajariladi. Bunda mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular ish holatida yuklanishda bo'lgan mushaklarni iloji boricha bo'shashtirib turishi kerak.

Ish jarayonida **jismoniy yuklanish** ta'siri mushaklarga bir me'yorda taqsimlanmaydi. Ayrim mushaklarga asosiy og'irlik tushsa, boshqalariga kamroq va ayrimlariga umuman og'irlik tushmaydi. Jismoniy tarbiya mashqlarini tanlashda bularni e'tiborga olish zarur. Ish kuni davomida uzluksiz jismoniy yuklanish jismoniy harakatga sarflanganda jismoniy tarbiya mashqlariga chuqur nafas olish bilan badanni bo'shashtirish mashqlarini kiritish tavsiya etiladi.

Mehnat sharoiti va uning tashkil etilishi ko'pincha toliqishning tasnifi va darajasini belgilab beradi. Toliqish turli xilda namoyon bo'lishi mumkin. Dastlab loqaydlik, mudroq bosish hollari, ishni davom ettirishni xohlamaslik bo'lsa, keyinchalik odam hayajonlangan holda va serjahl holda harakat qilishi mumkin. SHuning uchun tiklanish mashqlari ham turli xil bo'lishi kerak. Birinchi bo'lib charchoqning oldini olishda o'rta va yuqori tezlikda bajariladigan badanni bo'shashtiruvchi mashqlar bilan keng amplitudali harakatli dinamik mashqlar yordam beradi.

Jismoniy tarbiya mashqlarini tanlashda **ishlab chiqarish** xususiyatlarini hisobga olish zarur. Ular turli xildagi ishlab chiqarish gimnastikasi va maxsus mashqlar ta'siriga berilish mezonlarini belgilab beradi.

Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya mashqlari ro'yxatini tuzishda shugullanuvchilarning jismoniy holati va rivojlanishiga ham e'tibor berish kerak, bunda jismoniy mashqlarni shunday tanlash kerakki, ularni hamma shug'ullanuvchilar ham bajara oladigan bo'lsinlar.

Ishlab chiqarish muassasalarida jismoniy mashg'ulotlarni **rejalashtirishda** shug'ullanuvchilarning jinsiga e'tibor berish kerak. Bu shak-shubhasiz mash'ulot o'tkazish uslubini yanada to'g'ri tanlashga yordam beradi. Ayollar uchun ba'zi bir raqs elementlari kiritilgan harakatlar maqsadga muvofiqdir. erkaklarga esa kuchli, keskin harakatli mashqlarni tavsiya etish afzalroqdir. Bundan tashqari. shug'ullanuvchilarning yoshlariga ham alohida e'tibor berish tavsiya etiladi. Katta yoshdagi odamlarga nisbatan yosh ishchi xizmatchilarga birmuncha ko'proq jismoniy kuch sarflanadigan mashqlar tanlanishi kerak.

Ishlab chiqarish muassasalarida jismoniy tarbiya vositalarining turlari va tadbir o'tkazish usullari

Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya mashqlarining bajarilishi mehnatni ilmiy tashkil etishning ajralmas bir qismi hisoblanadi.

YUqori malakali mehnat layoqatini saqlash shartlaridan biri, ish faoliyatining bir turidan boshqa turiga o'tish mezonlarini hosil qilishdir. Ishlab chiqarish muassasalarida **jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi - gimnastikadir**. Uning ilmiy asosi - I.M.Sechenov tomonidan ochilgan - faol dam olish natijasi va I.Pavlov tomonidan ta'rif etilgan mehnat layoqatining eng muvofiq sharoitlarini saqlovchi markaziy asab tomirlaridagi qo'zgalish va tormozlanishning muntazam almashinuv jarayonidir.

Bir ish kuni davomida ishchi bir xil harakatlarni bir necha bor takrorlaydi. Bu ish faoliyati bosh miya qo'zg'aluvchanligini va mushaklar harakatini avtomat holatiga olib keladi. Bu bosh miya katta yarim pallasi pustlog'idagi asab markazlarining davomiy ko'zg'alishidir.

Kun bo'yi insonning ishchanlik qobiliyati bir xil bo'lmaydi. Kun boshida organizmning hamma tarmog'i va faoliyati mehnat maromiga moslasha boshlaydi, natijada asta-sekin ishchanlik qobiliyati oshib boradi (kunduzi soat **12gacha**). YUksak darajaga etib, u ancha vaqtgacha yuqori bo'ladi (soat **14gacha**), so'ngra toliqish natijasida pasayib boradi. Kun davomida ishchanlik ikki marta o'zgaradi.

CHarchab qolish bilan kurashish va yuqori ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish maqsadida mufassal ravishda ma'lum vaqtdan so'ng ishni to'xtatib, maxsus tanlangan gimnastika mashqlarini bajarish lozim. Ish paytidagi gimnastika bir qator xususiyatlarga ega bo'lib, ularni ish paytidai jismoniy tarbiya vositalarini tanlashga katta e'tibor berish kerak.

Bu xususiyatlar quyidagilar: vaqtning cheklanganligi, mashqlar bevosita ish joyida bajarilishi, ish kiyimida bajarilishi.

Ish vaqtidagi gimnastika uslubini ikkiga bo'lish mumkin: tuzish uslubi va o'tkazish uslubi.

Agar jismoniy mashqlar to'plami to'g'ri tuzilgan bo'lib, o'z vaqtida bajarilmasa, uning foydasi kam bo'ladi. Ishlab chiqarish gimnastikasi 4 shaklga ega.

Kirish gimnastikasi. Odam tanasidagi biologik jarayonlarni jadallashtiradi. Maxsus tanlangan gimnastika mashqlarini bajarish natijasida ishga kirishish davri ikki marta qisqaradi. Kirish gimnastikasi ishchanlik qobiliyati davrini ham uzaytiradi. Kirish gimnastikasi majmuasi ish kuni boshida 5-7 daqiqa davomida bajariladigan, mashqdan iborat bo'ladi. Kirish gimnastikasi majmuasi turli ishlab chiqarish korxonalarida maxsus mashqlar majmuasi va mashg'ulot jarayonida kuchlanishning taqsimlanishi bilan farqlanadi. Kirish gimnastikasining odatdagi tartibi quyidagicha:

6. Uyushtiruvchi mashqlar.

7. Badan, qo'l va oyoq mushaklari uchun mashqlar.

8. Umumiy hamma mushaklarga ta'sir qiluvchi mashqlar.

9. Badan (tana), qo'l va oyoq mushaklari uchun mashqlar. 6 - 8 ta maxsus mashqlar.

10. Og'ir jismoniy ish bilan shug'ullanuvchi odamlar uchun bajarilishi oson bo'lgan kirish gimnastikasi.

Ular har xil mushaklarning faol harakatlarini birin-ketin qizdirishga yordam beradi. Jismoniy harakat faoliyati mashqlar majmuasining oxirgi choragiga borib ko'payadi.

O'rtacha og'irlikdagi mehnat bilan shug'ullanuvchilar (masalan, turli xil stanoklarda ishlovchilar uchun mashqlar) kirish gimnastikasi sifatida ish vaqtida band boimaydigan bir guruh mushaklarga dinamik amplitudali mashqlar kiritiladi. eng og'ir mashqlar to'plamning o'rtasiga, ya'ni 4-mashqqa to'g'ri kelishi kerak. Zo'riqish talab qilmaydigan, ko'proq quloq, ko'z va hokazo a'zolar ishlaydigan kasb egalarining kirish gimnastikasi ga har xil mushaklar guruhi uchun, maxsus harakatli mashqlar tanlanadi. eng ko'proq mashq, jismoniy og'irlik to'plamning birinchi qismiga to'g'ri kelishi mo'ljallanadi Mehnatni tashkil qilishda ish sharoiti organizmga salbiy ta'sir qiladigan bo'lsa, shu ish tufayli kelib chiqadigan kasallikning oldini olish mashqlarini tanlash tavsiya qilinadi. Masalan, ip yigiruvchilar, stanokda ishlovchilar va hokazo - kun bo'yi oyoqda turib ishlaydiganlar yassi oyoqlik, umurtqa pog'onaning qiyshiq rivojlanishi kasalliklariga ducher bo'ladilar. SHuning uchun kirish gimnastikasi mashqlari to'plami an;' shu kasalliklarning oldini olishga qaratilgan bo'lishi kerak. Kirish gimnastika to'plamining oxirida ish jarayoniga yaxshi tayyorlanish uchun maxsus mashqlar bajariladi. Ular o'z turkumi va maqomi bilan ish harakatlariga o'xshashi, ba'zida eesa shu harakatni aynan takrorlashi mumkin. Maxsus mashqlar ishchining ish vaqtida asosiy og'irlik tushadigan mushaklari uchun tanlanadi. Masalan, to'qimachilar. yigiruvchilar uchun suyak mushaklari mashqlari qo'llaniladi. Bu mashqlar barmoqlarning ip bog'lash unumdorligini oshiradigan bo'lishi kerak. Tikuvchilar, mayda detallarni yig'uvchilar, chizmakashlar va boshqa shu kabi kasb egalarining ishlari etiborni, diqqatni bir nuqtaga to'plashni talab qiladi, bu vaziyatda ishchilar kayfiyatini ko'tarish uchun maxsus mashqlar yordam beradi.

Jismoniy tarbiya mashqlari ish jarayonida paydo bo'lgan toliqishni yo'qotish uchun qo'llanilib, 5-7 mashqlardan tashkil topib, toliqish davrida 5-7 daqiqa davomida bajariladi.

Gimnastik mashqlar to'plamini o'tkazish vaqti ish kunining rejasiga, uning faoliyati turiga, mutaxassis qobiliyatiga bog'liq. Og'ir jismoniy mehnat qiladiganlarga jismoniy tarbiya lahzasi ish boshlanganidan 1,5 soatdan so'ng, aqliy mehnat bilan shu'ullanuvchilar uchun ish boshlanganidan 3 soatdan so'ng o'tkazish mumkin. Jismoniy tarbiya lahzasi gimnastika mashqlari mehnat jarayonining turiga qarab tanlanadi. Jismoniy og'irlik, aqliy mehnat yuklanishni e'tiborga olib, ishlab chiqarish gimnastikasining tasnifi belgilangan. Mehnat faoliyati turlari 4 guruhga bo'linib, har qaysi guruh uchun sakkiztadan jismoniy

mashqlar namunashi tuzilgan, ular jismoniy gimnastika mashqlari to'plamini ishlab chiqishda katta yordam beradi, har xil kasb guruhlar uchun tuzilgan gimnastika mashqlar to'plami bir necha umumiylikka ega. Qaysi bir mehnat faoliyatining turi bo'lmasin, toliqishning birinchi alomati paydo bo'lishi bilan organizmning tabiiy talabi: chuqur nafas olish, kerilish, elkani orqaga tashlab, qo'llarni yuqoriga ko'tarish va hokazo mashqlarni bajarishdir. Biz jismoniy tarbiya lahzasida o'tkazadigan gimnastika mashqlarining boshida va oxiridagi mashqlarni sekin va chuqur nafas olish bilan bajarilishini tavsiya qilamiz. Jismoniy tarbiya lahzasidan so'ng ish jarayoni davom etadi, shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarish, mehnat unumdorligini oshirishga, uni yuqori kayfiyat bilan davom ettirishga sharoit yaratib berishi kerak. Kuzatishlarning ko'rsatishicha, yuqorida aytib o'tilgan holatga diqqatni bir joyga to'playdigan mashqlar yordamida erishish mumkin ekan. Hamma guruhlar uchun (og'ir jismoniy mehnat guruhidan tashqari) umumiy shuki, to'plamning o'rtasidagi mashqlar organizmga eng kuchli ta'sir qilishi kerak.

Birinchi guruhdagi kasb mehnatkashlariga juda og'ir bo'lmagan jismoniy yuklanish bilan bog'liq mehnat bilan shug'ullanuvchilar kiradi (bir me'yordagi bir xil ish qonveerda ishlash, diqqatni talab qiladigan ishlar, tikuvchilar, saralovchilar, mayda detallarni qoliplovchilar va boshqalar).

Bu guruh ishchilari uchun jismoniy tarbiya lahzasida hamma guruh mushaklari faoliyatini o'z ichiga oladigan gimnastika mashqlari, harakatchan mashqlar tanlanadi. Mashqlar gavdani to'g'ri tutishga, yurak-tomir va nafas olish tarmoqlari faoliyatiga, modda almashinuviga ko'maklashadi, eng muhimi tos va qo'l-oyoqlarda qon aylanishini kuchaytiradi. Buning uchun o'tirib-turishning har xil usullari tavsiya qilinadi, organizmga katta zo'riqish bermaslik uchun sakrash va yugurish mashqlari tavsiya qilinmaydi.

Bu kasb guruhlar uchun o'tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalari quyidagicha:

8. Qo'llar kuchi bilan tortilish mashqlari.
9. Gavda, oyoq va qo'l mushaklari uchun (burilish, engashish) mashqlar.
10. Tana, qo'l, oyoq mushaklari uchun tez sur'at va katta amplituda bilan bajariladigan mashqlar.
11. Umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar (o'tirib-turish tez yurish, o'tirib-turish bilan engashish, birlashtirilgan qo'l-oyoq harakatlari).
12. Tana, qo'l, oyoq mushaklari uchun silkinish (siltash) mashqlari.
13. Qo'l mushaklarini bo'shashtiruvchi mashqlar.
14. Harakatlarni muvofiqlashtiruvchi va aniqlik mashqlari.

Ikkinchi guruhdagi kasb mehnatkashlariga aqliy va jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar kiradi. Ishlab chiqarish korxonalarida bu guruhga tokarlar, frezerchilar, tikuvchilar, yigiruvchilar, gilam to'quvchilar kiradi.

Bu guruhdagilar uchun jismoniy tarbiya lahzasidagi mashqlar to'plami bo'shashtirish belgilari bo'lgan xilma-xil dinamik mashqlarni o'z ichiga olishi kerak. Ushbu guruhga tegishli kasbiy ishlarning asosiy qismi ishchilar turgan holda bajargani uchun mashqlar bajarish paytida oyoq mushaklarini dam oldirish kerak.

Jismoniy tarbiya daqiqasida bu guruh kasbi uchun tanlangan mashqlar har xil guruh mushaklarini zo'riqishini kamaytirishga, nafas olish va qon aylanish faoliyatini yaxshilashga, tovon mushaklarini mustahkamlashga imkon tug'dirishi kerak.

Bu guruh uchun namunali jismoniy tarbiya daqiqasidagi mashqlar to'plami quyidagilar:

9. Qo'llar kuchi bilan tortilish mashqlari.
10. Tana mushaklari uchun mo'ljallangan bo'shashtirish belgilari bo'lgan mashqlar.
11. Qo'l va oyoq mushaklari uchun mashqlar.
12. Umumiy ta'sir etish mashqlari - yugurish, sakrash, o'tirib-
13. turish.
14. Siltash turidagi mashqlar.

15. Bo'shashtirish mashqlari.

16. Diqqatni muvofiqlashtirish mashqlari.

Uchinchi guruh kasb egalari og'ir jismoniy zo'riqish ishi bilan shugullanuvchilardir. Bular qoliplovchilar, metall quyuvchilar quruvchilar, temirchilar, shaxtada ishlovchilar va boshqalar. Bu guruh uchun jismoniy tarbiya lahzasidagi gimnastika mashqlari to'plami asosan chuqur nafas olish va nafasni bo'shashtirish mashqlaridan iborat bo'lishi lozim. Ular qon aylanishini yaxshilaydi, organizmda tiklanish jarayonini tezlashtirishga imkn yaratadi. Gimnastika mashqlari odatda o'rtacha va sekin tezlikda bajariladi. Jismoniy tarbiya mashqlari sust faol dam olish bilan birgalikda olib boriladi.

Jismoniy tarbiya lahzasidagi mashqlarni bir guruh kishilar o'tirgan holda bajarganlari afzalroqdir, agar maxsus xonalar bo'lsa, ayrim mashqlarni yotgan holda bajarish mumkin.

Bu guruh uchun bajariladigan mashqlar organizmdagi zo'riqishni pasaytiradi, ishlab to'rgan mushaklarda qon aylanishini, nafas olishni yaxshilaydi, umurtqa va tovon suyaklarini mustahkamlaydi.

Og'ir mehnat qiluvchilar uchun jismoniy tarbiya tanaffusida quyidagi mashqlar bajarish tavsiya qilinadi:

6. CHuqur nafas olib, qo'l va elka mushaklarini bo'shashtirish.

7. CHuqur nafas olib, har xil mushaklarni bo'shashtirish mashqlari.

8. CHuqur nafash olib, qo'l, oyoq va gavda mushaklari uchun o'tirib yoki yotib mashqlar bajarish.

9. Mushaklarni bo'shashtirish va harakatni engillashtirish mashqlari.

10. Gavda, qo'l va oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlarini harakatni engillashtirish mashqlari bilan birgalikda olib borish.

To'rtinchi guruh aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar, harakat qilish asab tarmog'iga ko'p og'irlik beruvchi kasb egalari kiradi. Ularga muhandis, kotib, o'qituvchilar, operatorlar, hisobchilar, ilmiy xodimlar, tarjimonlar va boshqalar kiradi.

Bu guruhdagilar uchun gimnastika mashqlarida har xil jismoniy harakatlar keng ko'lamda foydalaniladi, jismoniy tarbiya vositalari ularning harakatlarini engillashtirish, ish samaradorligini oshirish bilan bir qatorda organizmni chiniqtirish, baquvvatlashtirish va qon aylanishini yaxshilashga qaratiladi.

Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya tanaffusida oyoq mushaklari uchun bajariladigan mashqlarni albatta qo'shish kerak. Bu organizmdagi hujayralardan tomirlar orqali butun tanaga qon yurishini ta'minlaydi, bosh miya qon tomirlarida qon yurishini tezlashtiradi, pastki va kichik tos suyaklarida qon qotib qolishining oldini oladi. Jismoniy tarbiya tanaffusidagi mashqlarni yaxshisi tik turib bajarish ma'qui. Bu guruhdagilarga quyidagi tartibda mashq bajarish tavsiya qilinadi:

8. Tortilish mashqi.

9. Gavda, oyoq va qo'l mushaklari uchun mashqlar.

10. Gavda, oyoq va qo'l mushaklari uchun yuk bilan tez harakat qilish mashqlari.

11. Umumiy ta'sir qilish mashqlari: o'tirib-turish, yugurish - sakrash.

12. Oyoq, qo'l va gavda mushaklari uchun mashqlar, ko'proq oyoq harakatlari bilan birga olib boriladi.

13. Qo'l mushaklarini bo'shashtirish mashqlari.

14. Diqqatni harakatga moslab olib borish mashqi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari vaqtida **1, 2, 3-nchi** guruhdagilar o'z harakatlarini sekin-asta tezlashtirib borib, mashqlarning o'rtasida, ya'ni yarmida esa harakatlarni sekinlashtirib, mashqlarning oxirida o'rtacha harakat bilan bajarish tavsiya qilinadi.

3-nchi guruhga kiradiganlarga harakat tezligini bir xilda oshirish teskari ta'sir ko'rsatadi, chunki ish jarayonida jismoniy harakatning organizmga ta'siri katta, mashqlar

to'plamining o'rtasiga kelib mashqlarning ta'siri kamayadi. Mashqlarning oxiriga kelib og'irlik ko'payadi. Bu esa mehnatni davom etirishga yangi kuch bag'ishlaydi.

Umumiy jismoniy kuchlanish dam olish vaqtida ish vaqtidagiga nisbatan oshib ketmasligi kerak. Ish vaqtida kam harakat qiluvchilarga korxonalaridagi jismoniy tarbiya tanaffusini bir necha marta takrorlashi, ish vaqtdan keyin ko'proq mashq qilishlari tavsiya etiladi.

3-nchi guruhdagilar uchun jismoniy mashqlar 35 - 40% qisqartirilishi kerak.

Odam organizmiga ta'siri katta bo'ladigan mashqlarni o'zgartirish yo'li bilan ularning samarasini yanada oshirish mumkin. Mashq bajarish tezligini oshirib, sonini kamaytirib, uning ta'sirini ko'paytirish mumkin. Masalan, tortilish doim sekin-asta harakat orqali bajariladi, sakrash mashqi esa tez harakatga bog'liq. engashish, burilish va quloch yozishni har xil tezlikda bajarish kerak. Bu o'z navbatida gimnastika mashqlarining bajarilishi qiyinligini ko'paytirishi va kamaytirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya daqiqalariga faol dam olish ham kiradi. Bu mashqlar **1-2** lahzada **2-3 xil** harakatlarni tashkil qiladi. Bu lahzalar umumiy yoki alohida mashqlardan foydalangan holda bir ish kunida 5 martagacha qo'llanilishi mumkin. Jismoniy tarbiya lahzalarida umumiy harakatlarga **Birinchi gimnastika**-mashqi alohida ta'sir ko'rsatadi, odatda gavnani to'g'ri tutish va elkarni orqaga burish asosiy harakat hisoblanadi. Bu hamma vaqt chuqur nafas olish bilan birga olib borilmaydi, chunki xonalar ta'siri, uy harorati va tibbiy-tozalik, gigiena hamisha ham talabga javob beravermaydi.

Ikkinchi mashq - engashish va gavda bilan burilish, qo'l va oyoqlar tana atrofida birga aylanishdan iborat bo'ladi. Buni doim, istagan paytda bajarish mumkin.

Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya tanaffuslari va lahzalari ish vaqtida atrof-muhit holatlaridan qat'i nazar, foyda keltiradi. Ba'zi bir joylarda tozalik-gigiena holatlari yomonligi tufayli jismoniy tarbiya tanaffuslarini o'tkazishga sharoit bo'lmaydi. Bunday sharoitda ham **4-5 gimnastika** mashqlaridan iborat jismoniy tarbiya lahzasi o'tkazilsa, charchoq tarqaladi va mushaklarda quvvat paydo bo'ladi.

Jismoniy tarbiya lahzalari jismoniy tarbiya tanaffuslari yoki umumiy dam olish imkoniyati bo'lmagan vaqtda katta foyda keltiradi. Bunday joylarda stanoklarni o'chirmasdan, ishlayotganlarni ishdan qoldirmasdan alohida tartibda jismoniy tarbiya lahzalaridan foydalanishda **4-6 gimnastika** mashqlarini bajarish ko'proq foyda keltiradi. Bunda mehnat qilayotgan odam, o'z imkoniyatlaridan foydalangan holda jismoniy tarbiya lahzalaridan unumli foydalanishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya lahzalaridan unumli foydalanish ko'pchilik ishchilarga charchoqni tarqatish va o'z jismoniy holatini yaxshilashda katta yordam bera oladi. Lahzalik tanaffusning maqsadi bosh miya, asab tarmog'i qo'zg'aluvchanligini ko'tarish yoki pasaytirish orqali toliqishni susaytirish, bosh miya va boshqa a'zolarida qon aylanishi, ayrim sezgi tarmog'idagi toliqishni susaytirishdir. Lahzali tanaffusda ko'proq harakatsiz, mushaklarni bo'sh qo'yish, ko'zlar, bosh bilan harakat qilish, nafas olish mashqlari, o'z-o'zini uqalash usullari, binoda yurish kabi mashqlar bajariladi.

Ish kuni davomida bunday mashqlar ko'p marta qo'llanishi mumkin, lekin albatta, jismoniy tarbiya tanaffuslarida ishlab chiqarish gimnastika mashqlari bilan birga qushib olib borilishi kerak.

Jismoniy tarbiya mashqlari mehnatni tashkil qilish va ish vaqtiga qarab tanlanishi lozim. Umumiy dam olish mashqlari ish vaqtining uzoqligiga qarab tanlanadi. SHuningdek, mashqlarni ish kuni vaqtiga (ertalabki, kunduzgi yoki kechki) qarab tanlash tavsiya qilinadi. ertalabki ish kunidagilarga gimnastik mashqlar, kechkilarga tez-tez umumiy mashqlar tavsiya qilinadi. Ish vaqtida yoki dam olish paytidagi mashqlar to'g'ri taqsimlanishi katta muvaffaqiyat keltiradi. Awalo ish vaqtida umumiy dam olish gimnastika mashqlarini to'g'ri taqsimlash kerak. Odam organizmida charchoqning boshlanishi bilan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ijobiy ta'sir qilishi isbotlangan. Agar og'ir mehnat qiladiganlarda dam

olishga ehtiyoj 1,5 soatdan so'ng tug'lsa, aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilarda toliqish belgisi 3,5 soatdan so'ng boshlanadi.

Bundan kelib chiqadiki, har xil kasb egalari uchun dam olish vaqtini bir vaqtda belgilash noto'g'ridir. Jismoniy tarbiya mash'ulotida mashqlarning erta bajarilishi ham zarar keltirishi mumkin. Mashqlarning bajarilishi oldin tushuntirilib, keyin bajariladi. U jismoniy mashg'ultlar o'tkazishda tajribasi bo'lmagan shaxslar uchun juda qulaydir.

Ishlab chiqarish gimnastikasi to'plamini 4-5 haftada 'zgartirib turish kerak. Bir xil mashqlarni uzluksiz uzoq vaqt bajarganda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish pasayib, uning foydasi kamayadi, ammo mashqlar to'plamini tez-tez o'zgartirib turish ham notug'ri bo'ladi. CHunki shug'ullanuvchilar ularni (mashqlarni) 'zlashtirishga ulgurmaydilar.

Agar gimnastika to'plami va jismoniy tanaffus radio orqai; amalga oshirilsa, jamoatchi yo'riqchi yki mashg'ulotlarni tashkii qiluvchi mashqlarning bajarilishini ko'rsatish va ularning bajailis v davomida kamchiliklarni to'g'rilash vazifasini o'taydi, Agar ishiab chiqarish gimnastikasiga musiqa jo'r bo'lmasa, jamoatchi yo'riqchi yoki uslubchining vazifasi mashg'ulotlarni tashkil qilish, mashqlarnir bajarilishini to'g'ri tushuntirish, topshiriq berib turish, mashqlar bajarilishi davomida tanbeh berib turish va hokazo bo'ladi. eng muhimi, mashqlarning bajarilishini to'g'ri ko'rsatish va vaqt cheklangani uchun qisqa hamda aniq qilib tushuntirishdir.⁵³

Gimnastika atamasidan to'g'ri foydalanish shart, lekin shug'ullanuvchilarning ko'pi ularni bilmagani uchun yangi atamalarni asta-sekin kiritish kerak. Odatda gimnastika mashqlarini to'g'ri bajarish uchun bir vaqtning o'zida ham ko'rsatish, ham tushuntirish kerak bo'ladi. Bu ikki usul bir-birini to'ldiradi.

Jamoatchi - yo'riqchi yoki uslubiyatchi shug'ullanuvchilarga yaxshi ko'rinadigan joyda turib, mashqlarning bajarilishini to'g'ri ko'rsatishi lozim.

?



Bevosita mexnat jarayonidagi jismoniy madaniyat.



madaniyat.

Ishlab chiqarishda, mexnat jarayonidan tashqarida bajariladigan jismoniy



Jismoniy madaniyatni ishlab chiqarish va boshqa shakllari bilan bog'liqligi.

© Adabiyotlar

7. Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrse and cocial theory.

8. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev va b. T.2005 y.

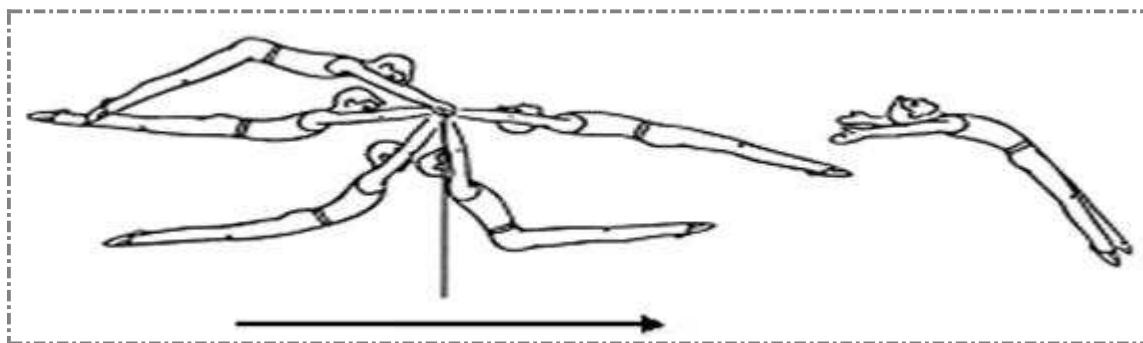
9. R.S.Salomov va b. "Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligiga kirish". T. 1990 y.

21-AMALIY MASHG'ULOT
SAF MASHQLARI, URM, TURNIK, YAKKACHO`PDA
BAJARILADIGAN MASHQLAR

Darsning maqsadi: Saf mashqlarini qaytarish, URM, turnikda sakrab tushish mashqlari va yakkacho`pda burilish mashqlarini takrorlash va mustaxkamlash

Kerakli anjom va uskunalar: sport zal, gimnastika matlari, gimnastika asboblari

1. Saf mashqlarining barcha buyruqlarini takrorlash
2. **URM - uzluksiz usulda mashqlarni takrorlash**
3. **Turnik - yoysimonholatda sakrab tushish .**



4. **Yakkacho`p – burilishlar bir oyoqda 360 ° ga shuning o`zini muvozanat saqlash holatida. Sakrashlar bir oyoqda ikkinchisini siltab, oyoqni oyoqqa urib**

22-AMALIY MASHG'ULOT TO`NTARILISH, TURNIKDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI O`RGATISH.

Darsni maqsadi: to`ntarilish mashqlarini va turnikda bajariladigan mashqlarni o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari, turnik

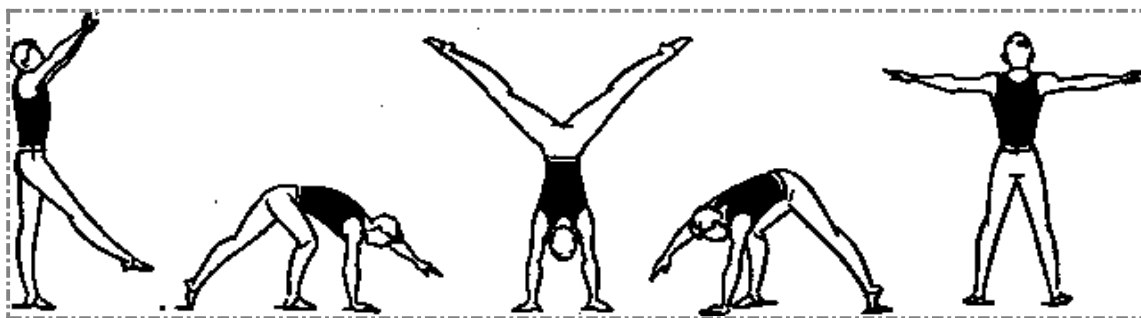
1. To`ntarilishlar - joyidan va yugurib kelib chapga, o`ngga.
2. Turnikda mashqlar -aralash va oddiy osilishlar: osilib turgan holatda qo`llarni bukish va yozish, qomatni bukish va kerish, gavnani burishlar, o`tirishlar va bir oyoqda ikkala oyoqda osilib o`tirish, osilib turgan holatda ortga burilish, shuning o`zi orqadan osilib turgan holatda.
3. Dastakli otda mashqlar - oldinda, orqada tayanishlar, tayanish holatidan chapga, o`nag, oyoqlarni siltashlar.
4. 4.O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

Yon tomonga to`ntarilish

Bajarish texnikasi. Harakat yo`nalishiga yo`zlanib turib qo`llar yuqorida kaftlar oldinga qaratilgan, to`ntarilish bajariladigan tomonga bir qadam qo`yib, keyin oldinga bukilib, itariluvchi oyoqdan bir qadam oralig`ida polga qo`lni qo`yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib, qo`lda turishga o`tish. Keyin navbatma-navbat qo`llar bilan itarilib qo`llar yonga, oyoqlar ochiq turish.

O`rgatish ketma-ketligi.

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo`llarda turish, yordam bilan qo`llarda tik turgandan keyin bajaruvchi oyoqlarni ochadi, straxovkachi esa orqa tomondan tizzalar yonidan ushlab turadi.
2. Oyoqlarni ochib qo`llarda turishdan, oyoqlarga qaytish. Boshida o`tgan mashq kabi yordam beriladi, keyin qo`llarni tez navbatma-navbat harakatlantirib: bir qo`lni belga (tushish tomonga) boshqasini yelka ostiga qo`yib, oyoqqa tushishga yordam berish – qo`llar yonga oyoqlarni ochib turish (bu mashq to`ntarilishning ikkinchi yarmini o`rganishda yordam beradi).



3. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib oyoqlarni ochib burilib qo`llarda turish (bu mashq to`ntarilishning birinchi yarmini o`zlashtirish bilan bog`liq). Turgandan so`ng 1-mashqdagi kabi yordam ko`rsatiladi.

4. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib yon tomonga to`ntarilish.

Xatolar.

1. Qo`l va oyoqlar bir chiziqqa qo`yilmasa.
2. Qo`lda turish orqali to`ntarilish bajarilmasa.
3. Bosh orqaga egilmagan bo`lsa va o`quvchi qo`llarni qo`yishda o`zini boshqara olmasa.
4. Qo`llarda turish orqali to`ntarilish bajarilmasa, hamda tana vertikal chiziq bo`ylab emas, balki yon tomonga egilib bajarilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Amaliyotda uchta asosiy yordam qo`llaniladi:

1. Bir qo`lda beldan, ikkinchisida yelkadan ushlab.
2. Ikkala qo`l krest holatida beldan ushlab.
3. Ikkala qo`l bilan beldan ushlab.

Turnikda bajariladigan mashqlar

Sport gimnastikasida turnik shunday snaryadki, unda faqat tebranma siltanma mashqlar ijro etiladi. SHuning uchun gimnas-tikachining mahorati muskul quvvatini kam sarf qilib, inertsiya kuchidan oqilona foydalanishdan iborat bo`ladi. Biroq panja-larni bukish uchun ancha yuqori bo`lishi kerak, chunki katta ko`lam-dagi tebranma mashqlarni bajarishda hosil bo`ladigan va gim-nastikachini turnikdan o`zishga intiladigan markazdan qochuvchi inerqiya kuchi hosil bo`ladi.

Hozirgi davrda turnikda bajariladigan mashqlar kishini hayratda qoldiradi, chunki ular hech to`xtalmasdan, qaltis vaziyatda ijro etiladi. Bu hol, xatto, sport gimnastikasini yaxshi tu-shunmaydigan kishiga ham, yaxshi gimnastikachiga ham xatosiz qara-katlar uyg`unligini, dadillikni, ko`ra olish imkonini beradi. Turnikda bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardan iborat:

Osilish. Baland turnikdan bu holat beistisno hamma mashq-larni boshlash uchun dastlabki holatdir. Osilishda tananing to`g`ri holati yetarli ko`lamda tebranishni boshlash va keyinchalik siltanish uchun ayniqsa muhimdir. Osilish holatida gimnastika-chining tanasi maksimal to`g`rilangan bo`lishi kerak. Bunga ko`krak-o`mrov va yelka bo`g`inidan cho`zilish, shuningdek, bel qismidagi muskullarni bo`shashtirish orqali erishiladi. Tirsak bo`g`inlari ham to`g`rilangan lekin, taranglashmagan bo`lishi kerak. Oyoqlar tos-son va tizza bo`g`inlaridan to`g`rilangan, oyoq uchlari cho`zilgan va juftlashtirilgan bo`ladi. Osilish holatiga quyida bayon etiladigan ko`rsatmalarga rioya qilgan holda, yaxlit o`rgatish uslubi bilan o`rgatish kerak.

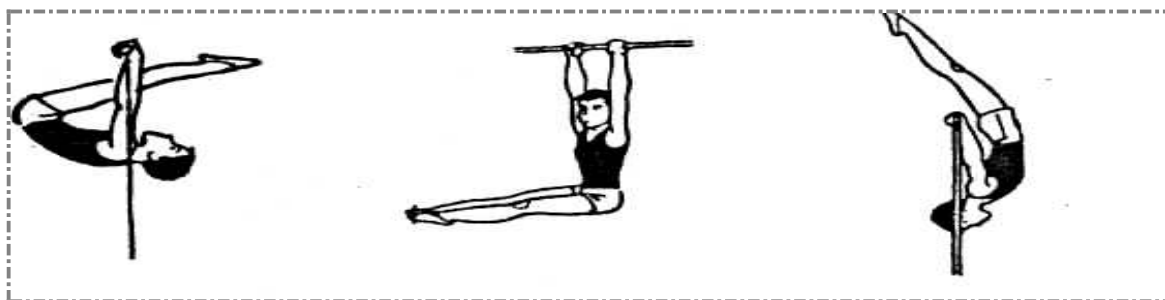
Tana pastki qismlarining turli holati zarur bo`lgan muskul guruhlarini taranglatish orqali erishiladi, bu esa tebranishlar davomida kam saqlanadi. Osilish holatida buqilish yoki yozilish (kerishish) taqiqlanadi. Ko`pincha boshning noto`g`ri holati: orqaga yoki oldinga tashlash, ko`krakka engashtirish bu hatoliklarga sabab bo`ladi. To`g`ri holatda bosh ham to`g`ri tutiladi va u qo`llar orasida bo`ladi.

Osilish turlari

Bukilib osilish – turnikda, qo`shpoyada, halqalarda bajariladi. Tana tos-son bo`g`imidan taxminan 50°-70° burchak ostida bukiladi, bel aylana shaklida, bosh biroz ko`krakka egilgan, qo`llar to`g`ri. Mashqni orqadan osilib turish yoki tosni tushirib osilib o`tirishga o`tish bilan yakunlash mumkin.

Burchak osilish– gimnastika devorida, turniklarda, halqalarda, qo`shpoyalarda bajariladi. Osilib turishdan to`g`ri oyoqlarni gorizontal holatgacha ko`tarish. Quyidagicha bajarish ham mumkin: osilishdan oyoqlarni bukib osilish holatini egallash va shundan keyin oyoqlarni yozib burchak osilish.

Kerilib osilish– gimnastika devorida, turnikda, hisoblanadi



Turnikda bajariladigan murakkab elementlardan biri, kerilib osilish

Bajarish texnikasi. Orqadan bukilib osilib turishdan, oyoqlarda itarilib bukilib osilish holatini egallash, tos-son bo`g`imidan yozilib, kerilib osilish. Tana kerilgan va bosh pastda vertikal holatda bo`ladi. Qo`llar yelka kengligida yuqoridan ushlab , oyoqlar birga, oyoq uchiga tortilgan, bosh orqaga egilgan.

O`rgatish ketma-ketligi.

1. Orqadan osilib turishdan, bukilib osilishni takrorlash.
2. Gimnastika devoriga orqada bukilib osilib turishdan, oyoqlarda itarilib, kerilib osilish (IV gurux).
3. Orqadan osilib turishdan, ikki oyoqda itarilib turnikda bukilib osilish va kerilib osilish, oyoqlarni orqaga tushirib, orqadan osilib turish va oldinga qadam qo`yib A.T.

Xatolar.

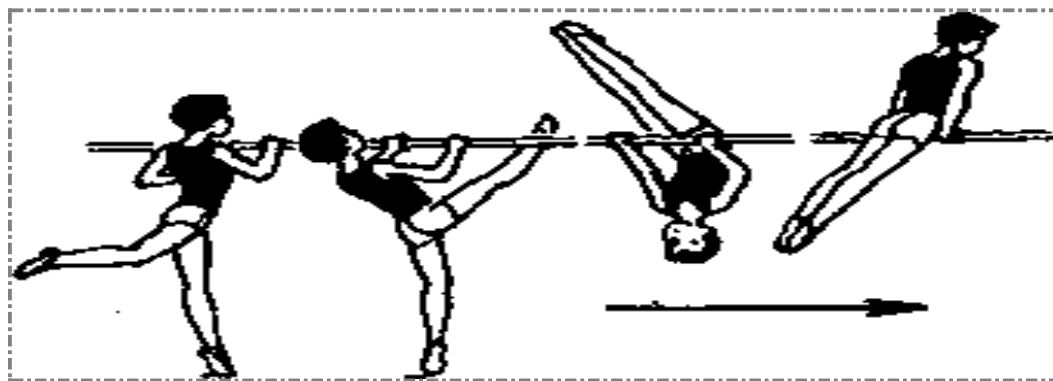
1. Haddan ziyod tanani kerilishi.
2. Kerilib osilishni bajarish vaqtida qo`llarni buqilishi.
3. Bosh oldinga egilish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshdan turib, bir qo`lda oyoqdan, boshqasida bilakdan ushlab yordam beriladi.

Kerilib osilishni gimnastika devoridan o`rgatishni boshlash maqsadga muvofiq. Gimnastika devoriga orqadan bukilib osilishdan oyoqlarda itarilib kerilib osilishga o`tish. Kerilib osilish holatida qo`llar to`g`ri bo`lishi shart (tortilmasdan). Ensa, bel, oyoqlar va tovonlar devorga tegib turishi, bosh biroz orqaga egilgan. Yordam bilan bajariladi. Yonboshda turib yelka ostidan va oyoqlarda ushlab yordam beriladi.

Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko`tarilib to`ntarilish

Bajarish texnikasi. Bukilgan qo`llarga osilib turishdan, bir oyoqda yuqoriga-orqaga siltanish (turnikdan) va ikki oyoqda itarilib, tos-son bo`g`imidan bukilib, tortilib, to`g`ri oyoqlarni turnikdan o`tkazish. Keyin, turnikka qo`llar va sonlar bilan tayanib, qo`llarni yozish, boshni orqaga ko`tarib, to`g`rilanib, tayanch holatini egallash.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika devoriga osilishdan, to`g`ri oyoqlarni balandroq ko`tarish (2-3 marta).
2. Gimnastika devoriga orqalab osilib turishdan bir oyoqda itarilib, ikkinchisida siltanib oyoqlarni balandroq ko`tarish; oyoqlarni tushirib, D.H. ga qaytish. 3-4 marta takrorlash.
3. Bukilgan qo`llarda osilib turib bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko`tarilib to`ntarilish, tayanish va orqaga siltanib sakrab tushish (yordam bilan va mustaqil).

Xatolar.

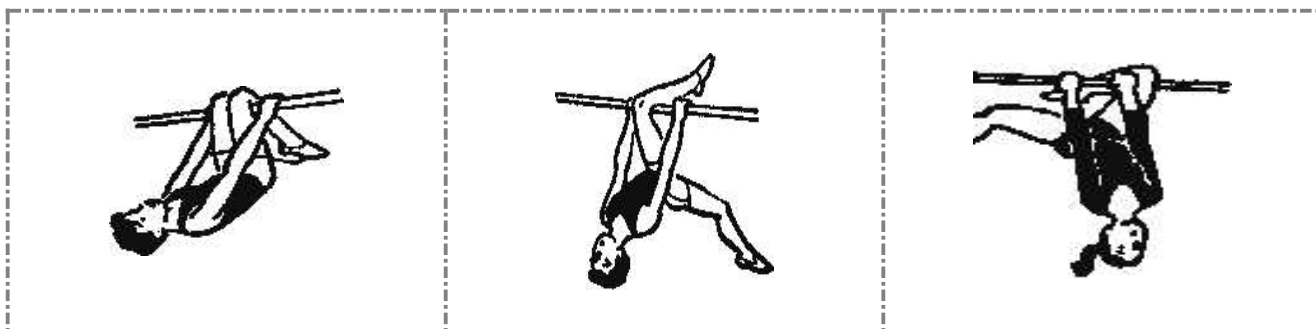
1. D.H. da mashq boshlanishida tos orqada joylashsa, oyoqlar **turnik** ostida bo`lmasa, bularning hammasi oldinga siltanishda harakat koordinatsiyasini bo`zilishiga olib keladi va ko`tarilishni bajarishda qiyinchilik tug`diradi.

2. Oyoqda siltanish yuqoriga-orqaga bajarilmay, balki oldinga-yuqoriga qo'llarni bukish bilan bajarilsa va vaqtidan oldin boshning orqaga egilishi.

3. Boshni orqaga egish ko'tarilishning birinchi yarmida sodir bo'lsa. Bu to'ntarilishni bajarishdagi asosiy xos xatolardan biri hisoblanadi.

Ehtiyotlash va yordam. To'ntarilish boshida siltanuvchi oyoqning ushlab, qo'llarni keyinchalik belga o'tkazib. Tayanishga chiqish vaqtida oyoqlardan va ko'krakdan ushlab yordam beriladi .

Bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish – **turnikda** yoki baland past qo'shpoyada bajariladi. Osilib turishdan ikki oyoqda itarilib, ularni bukib, ikkalasida siltanib o'tib bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish holatini egallash/ Boshqa usullarni ham bajarish mumkin: orqadan osilib turishdan oldinga egilib ikki oyoqda itarilib, bukilib osilish orqali bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish.



Bir oyoqda osilish – **turnikda** yelka kengligida ushlab bitta oyoq tizzadan bukilib **turnikka**, poyaga qo'yiladi, ikkinchi oyoq to'g'ri va biroz pastga tushgan, tana birmuncha kerilgan, bosh biroz orqaga egilgan. Yonboshda turib bir qo'lda bilakdan, boshqasi bilan boldirdan ushlab osilishni bajaruvchiga yordam bo'ladi. Orqadan osilib turishdan, ikki oyoqda itarilib, orqadan bukilib osilish orqali, bir oyoqda siltanib o'tib bajariladi.

Tashqarida bir oyoqda osilish – bir oyoqda osilish kabi bajariladi, faqat bukilgan oyoq qo'llar orasida emas, balki tashqarida bo'ladi.

Bukilgan oyoqlarda osilish – turnikda va qo'shpoyada bajariladi. Oyoqlar birga, tizzadan bukilgan, tana to'g'rilangan, biroz kerilgan, bosh orqaga egilgan. Yonboshda turib oyoqlar tizza bo'g'imidan yozilib ketmasligi uchun boldirdan ushlab straxovka qilinadi. Mashqni bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilishdan, qo'llarni tushirib va to'g'rilab bajariladi. Boshida qo'llarni navbatma-navbat tushirilib, keyin esa bir vaqtda tushiraladi. Bukilgan oyoqlar va qo'llarda osilishdan bukilgan oyoqlarda osilishga o'tishda bir qo'lda boldir ustidan, boshqasi bilan beldan ushlab yordam qilinadi.

23-AMALIY MASHG'ULOT

HALQADA VA TAYANIB SAKRASHDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI O`RGATISH.

Darsni maqsadi: talabalarga halqada: kuch bilan chiqish, tebranish mashqlari va tayanib sakrashda oyoqlarni bukib, kerib sakrashni o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari

1. Osilish holatida tebranish, bukilib osilish, kerishib osilish, osilgan holatdan kuch bilan tayanishga ko`tarilishni bajarish.

2. O`zunasiga qo`yilgan otdan oyoqlarni bukib sakrab o`tish; oyoqlarni kerib sakrab o`tish; o`zunasiga qo`yilgan ot ustidan bir oyoqda depsinib burchak hosil qilib sakrash.

3. O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

Tayanib sakrashlar

Bajarish texnikasi. Sport gimnastikasida 200 dan ortiq tayanib sakrashlar mavjud. Ular qo`l va oyoq mushaklari kuchini rivojlantirishga yordam beradi, bog`lam va bo`g`imlarni mustahkamlaydi hamda sakrovchanlik va chaqqonlikni rivojlantiradi. SHug`ullanuvchilarda mashg`ulotlar mobaynida qat`iylik, jasurlik, maqsadga intilish kabi hislatlar tarbiyalanadi. Xilma-xilligi va o`ziga xosligi jihatidan, tayanib sakrashlar o`quvchilarda katta qiziqish va ruhiy ko`tarinkilikni oshiradi. Turli to`siqlardan oson va tez sakrab o`tishni bilish, o`quvchilarni amaliy tayyorgarligi yaxshiligidan darak beradi. Bundan kelib chiqib shuni aytib o`tish kerakki, majmua dasturida amaliyot tavsifidagi mashqlar (yonbosh, burchak sakrash), hamda sport gimnastikasi "B" toifasi bo`yicha (oyoqlarni bukib, oyoqlarni ochib sakrashlar) malakaviy dasturlar kabi alohida qiziqishga ega bo`lgan, nisbatan murakkab bo`lmagan tayanib sakrashlar ko`rsatilgan. Tayanib sakrash texnikasini asosini o`rganish va tahlil qilishni engillashtirish uchun quyidagi fazalarga ajratiladi: yugurish, ko`prikchaga sakrash, oyoqlarda depsinish, qo`llarda itarilishigacha bo`lgan uchish, qo`llarda itarilish, qo`llarda itarilgandan so`nggi uchish va qo`nish. Tayanib sakrashga o`rgatish boshlanishida, tayanib sakrashlarni muvaffaqiyatli o`zlashtirib olish uchun zarur bo`lgan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va alohida ko`nikmalarni shakllantiruvchi dastlabki tayyorgarlikni mustahkamlash lozim.

Tayanib sakrashlarni o`zlashtirish uchun, avvalo mustahkam qo`nishga o`rgatish, keyin yugurish texnikasi, ko`prikka sakrash, ko`prikdan oyoqlarda depsinish, so`ng qo`llarda itarilishigacha uchish, oxirida qo`llarda itarilishni o`rgatish tavsiya qilinadi. Mana shu harakatlarni o`zlashtirib olingandan keyingina, alohida tayanib sakrashlarni o`rgatish mumkin.

Qo`nish

Bajarish texnikasi. Qo`nish sakrashni yakunlaydi va uning sifatini aniqlaydi. Tarang va to`g`ri oyoqlarning uchiga qo`nib, shu zahoti to`liq oyoq panjalariga tushish zarur, engil oyoqlarni buqilish hisobiga tashqi kuchlar ta`sirini ishlatish. Bu holatda tovonlar birga, oyoq kuchi va tizzalar ochilgan, qo`llar oldinga-tashqariga ko`tarilgan, tana birmuncha oldinga egilgan va bosh to`g`ri turadi.

O`rgatish ketma-ketligi.

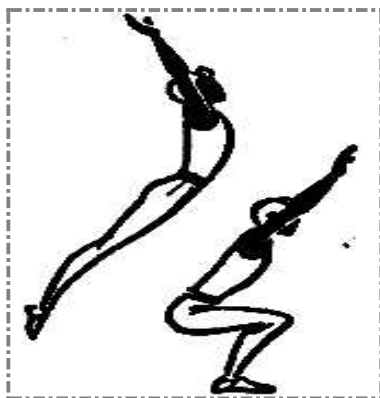
1. O`quvchilari uchun berilgan to`g`ri qo`nishga o`rgatuvchi mashqlarni takrorlash.

2. To`g`ri qo`nish holatini egallash va 5 soniya saqlash.

3. Joydan yarim o`tirib oyoq uchida yuqoriga sakrash va tezda to`liq oyoq panjalarida qo`nish holatiga o`tish.

4. Orqaga burilib sakrash.

5. Gimnastik devordan, oyoqlarni turli holatida sakrash (oyoqlarni ochib, oyoqlarni bukib).



Yugurish

Bajarish texnikasi. Yugurish tezligi va o'zunligi sakrash xarakteriga, asbob balandligi va o'zunligi shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Odatda yonbosh sakrashlarni (yonbosh, burchak) bajarishga qaraganda, to'g'ri sakrashlarni (oyoqlarni bukib, oyoqlar ochiq) bajarish uchun katta o'zunlik va tezlik talab qilinadi. Majmua dasturida nazarda tutilgan tayanib sakrashlarni bajarish uchun o'quvchilarning yugurish o'zunligi odatda 8-12 m dan oshmaydi, yonbosh sakrashlarni bajarish uchun 5-6 m. Yugurish bir tekisda tezlashib, uning tezkorligi sekin-asta ko'tarilib boradi va dastlabki bir oyoqda depsinishdan avval juda yuqori darajaga etadi.

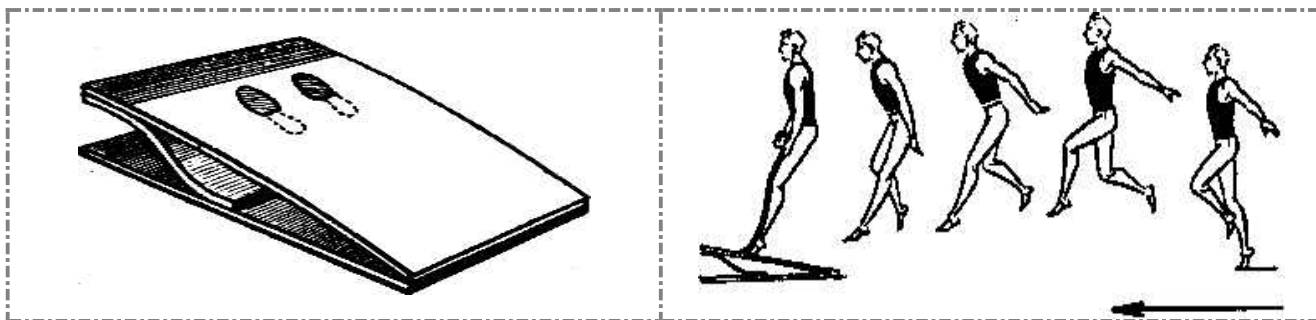
O'rgatish ketma-ketligi.

1. O'ng (chap) oyoqqa oldinga tashlanib oyoqlarni almashtirib sakrash, qo'llar erkin pastga tushgan.
2. Gimnastik devorga tosning darajasidagi pog'onasiga oyoq uchida, o'ng oyoqda turib oyoqlarni almashtirib pastga sakrash.
3. Tezlanishli yugurish (qadamlar qulay o'zunlikda).
4. Belgilar bo'yicha to'g'ri yugurish. Belgilar (bo'r bilan chizilgan chiziqlar yoki aylanalar, yon tomonga qo'yilgan gimnastik cho'pi) bir-biridan 100-120 sm masofa o'zoqlikda.
5. Masofa va tezlikni o'zgartirib predmetlar osha yugurish (to'ldirma to'p, gimnastik cho'plari).

Ko'prikka sakrash

Bajarish texnikasi. Yugurish va oyoqlarda depsinish bir butun harakat. Ko'prikka sakrash ular orasida bog'lovchi qism hisoblanadi. Jami sakrash va oyoqlarda depsinish samaradorligi to'g'ri sakrashga bog'liq. Ko'prikka sakrash kuchli (depsinuvchi) oyoqlar bilan bajariladi. Sakrashdan oldin tana oldinga (5-250) egiladi, qo'llar oxirigacha orqaga ko'tariladi, siltanuvchi oyoq sonidan maksimal darajada oldinga bukiladi. Uchish paytida depsinuvchi oyoq siltanuvchi oyoqqa tortiladi. Ko'prikka sakrash joyiga etish paytida oyoqlar birlashtiriladi va to'g'rilanib tana harakatini ilgari lab oldinga o'tkaziladi va shu bilan ko'prikka sakrashni ta'minlaydi. Depsinishda itarilish tayanch maydoni ustidan tana vertikal holatda o'tishidan oldin boshlanadi. To'g'ri oyoqlarda tana bir muncha oldinga egilgan, qo'llar sakrash vaqtida vertikal dan ancha oldinda joylashgan holatda ko'prikka oyoq uchida sakrab tushiladi.

Ko'prikdan depsinishda oyoqlar ko'prikning o'zoq qirrasidan 12-15 sm parallel oyoq panjalarining oldingi qismiga qo'yiladi. Depsinish, ozgina bukilgan oyoqlar keyinchalik yozilishiga oyoqlar ko'prikdan o'zilish paytigacha yakunlanishiga e'tibor berib bajariladi. Oyoqlarda depsinish samaradorligi ko'p jihatdan qo'l ishiga bog'liqdir. Qo'llar bilan kuchli siltanish va keyinchalik ularni tez to'xtatish hamda bir vaqtda yelkalar bilan yuqoriga otilish uchish balandligini ko'tarilishiga yordam beradi. Depsinish paytida tana va oyoqlarning holatini, qo'llarning yo'nalishi hamda o'z vaqtida ishlashni tayanchsiz faza traektoriyasi aniqlaydi.



O`rgatish ketma-ketlik.

1. Tovondan oyoq uchiga baland ko`tarilib yurish.
2. Gimnastik devor pog`onasiga qo`llar bilan tayanib oyoqlarni birlashtirib sakrash.
3. Hamkor bilan bir-birini oyog`idan, tovondan yuqoriroq tayanib, oyoqlarni oldinga cho`zib joyda bir oyoqda sakrash.
4. Joyda turib, siltanish paytida to`g`ri oyoqlar uchiga ko`tarilib qo`llar bilan siltanishni aks ettirish.
5. O`rindiqqa ko`ndalang oyoqlarni ochib turib, to`g`ri oyoqlarda qo`llar bilan siltanib o`rindiq ustiga sakrash.
6. 2-3 qadamdan bir oyoqda depsinib ikki oyoqqa qo`nish.
7. Bir qadamdan ikki oyoqda depsinib, qo`llarni kuchli harakatlantirib yuqoriga sakrash.
8. 2-3 qadamdan yugurib bir oyoqda siltanib ikkinchisida depsinib ikki oyoqda yuqoriga sakrash.

Qo`lda itarilish

Bajarish texnikasi. Qo`llar qirrasiz burchak ostida asbob ustiga tanadan oldin qo`yiladi. Shunga muvofiq depsinishdan keyingi uchish balandligini ko`tarish uchun yaxshi sharoit yaratiladi. Qo`l panjalari itarilish joyiga parallel qo`yiladi. Itarilish qo`lning panja bo`g`imi buqilishi va yelka, tirsak bo`g`imlarining yozilishi hisobiga, tana harakatiga qarshi bajariladi. Itarilish, qisqa va kuchli bo`lib yelkalar tayanch maydoni kesib o`tib, qo`llar tayanchdan bir vaqtda o`zilgan paytda yakunlanadi.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Oyoqlar gimnastika o`rindig`ida, tayanib yotib tez qo`llarni bukish va yozish.
2. Devordan 1 m masofada turib, devorga to`g`ri tana bilan yiqilib, tez qo`llar bilan itarilish va D.H. qaytish. Itarilishi butun kaftidan boshlanib barmoqlar uchida tugatiladi.
3. Tayanib yotib (tana kerilgan) ikki qo`lda orada qarsak chalib itarilish. Tanani to`g`rilash va belni ko`tarish hisobiga qo`llarda itarilish.
4. Polda tayanib yotib, qo`llar gimnastik cho`pning oldida, qo`llarda itarilib cho`pdan o`tib tayanib yotish va D.H. qaytish.
5. Tayanib yotib bir vaqtning o`zida qo`llar va oyoqlar bilan itarilish.

Qo`llarda itarilishigacha uchish, yugurish va ko`prikdan depsinib samaradorligiga bog`liq. Bu fazada tos-son bo`g`imlarini yozilish hisobiga dastlabki oyoqlarni orqaga siltanishni bajariladi va qo`llarda itarilish paytida tanani keskin buqilishi uchun sharoit yaratiladi. Qo`llarda itarilishdan keyingi uchish sakrash turini aniqlaydi: oyoqlarni bukib, oyoqlarni ochib.

24-AMALIY MASHG'ULOT HALQADA VA TAYANIB SAKRASHDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI O`RGATISH.

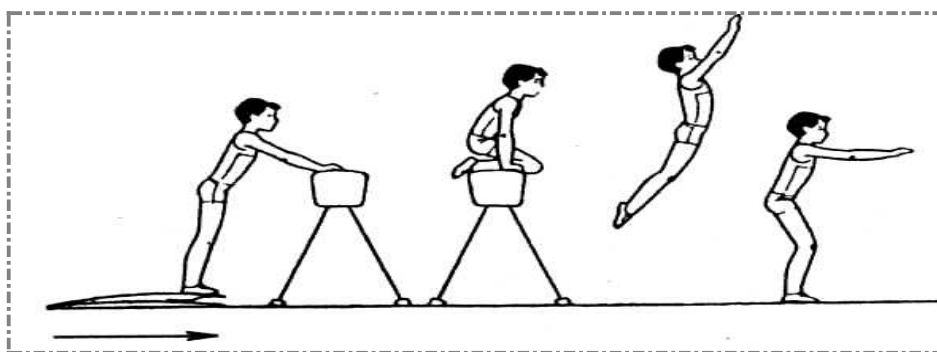
Darsni maqsadi: talabalarga halqada: kuch bilan chiqish, tebranish mashqlari va tayanib sakrashda oyoqlarni bukib, kerib sakrashni o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari

1. Kuch bilan tayanishga ko`tarilish, kerishib osilib aylanib sakrab tushish.
2. O`zunasiga qo`yilgan otdan oyoqlarni bukib sakrab o`tish; oyoqlarni kerib sakrab o`tish; o`zunasiga qo`yilgan ot ustidan bir oyoqda depsinib burchak hosil qilib sakrash.
3. O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

O`rgatishini 1-bosqichi

Bajarish texnikasi. O`rgatishni 80-100 sm balandlikdagi xari, ot, matlar uyumiga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turishini va oldinga qo`llar bilan siltanib sakrab tushishni o`zlashtirishlari lozim. Bu mashq sakrab chiqib tayanib o`tirish va oldinga kerilib sakrab tushishni o`rganishi uchun yordamchi mashqlar hisoblanadi.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Matga tizzalarda tayanib turishdan, qo`llarda siltanib va oyoqlarda depsinib tayanib o`tirish.
2. Mat bilan yopilgan gimnastik o`rindig`iga tizzalarda tayanib o`tirishdan qo`llarda siltanib va oyoqlarda depsinib sakrab tayanib o`tirish.
3. Mat bilan yopilgan gimnastik o`rindig`iga qo`llarni qo`yib, oyoqlar polda tayanib yotishdan sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish va qo`llarda siltanib, oyoqlarda depsinib sakrab tushish.
4. Ko`ndalang ot, xari yoki matlar uyumi oldidagi ko`prikka tayanib turishdan joyda 2-3 ta sakrash va sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish. Qo`llarda siltanib va oyoqlarda depsinib yordam bilan sakrab tushish.
5. Qisqa masofadan yugurib, ko`ndalang ot yoki xariga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish va qo`llar bilan siltanib oldinga sakrab tushish.

Xatolar.

1. Yetarli kuchga ega bo`lmagan qo`llarda siltanish.
2. Oyoqlarda depsinish Yetarli bo`lmasa.

Extiyotlash va yordam. Oldinda – yon boshda turib, birinchi qismda bir qo`lda yelka ostidan, ikkinchisi bilan qorindan ushlab, sakrab tushishda bir qo`l bilan tirsakdan yuqori, boshqasida beldan ushlab, qo`llar bilan siltanishga imkon yaratib yordam beriladi.

25-AMALIY MASHG'ULOT AKROBATIKA MASHQLARI O'RGATISH

Darsni maqsadi: g'ujanak holatlarini, umbaloq oshish mashqlarini o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: sport zali, gimnastika matlari.

1. G'ujanak o'tirgan holatdan, yotgan holatdan; g'ujanak holatida ag'anashlar, cho'qqayib tayanib o'tirgan holatdan tayanish holatidan kuraklarda tik turish, shuning o'zi bosh ustidan oyoqlar uchini polga tekkazib, yonga aganab tayanib o'tirish, tizzalarda tik turgan holatdan oldinga ag'anash (qo'llarga tayanib), shuning o'zi tayanmay, oyoqlarni kerib o'tirgan holatdan aylanma ag'anash.

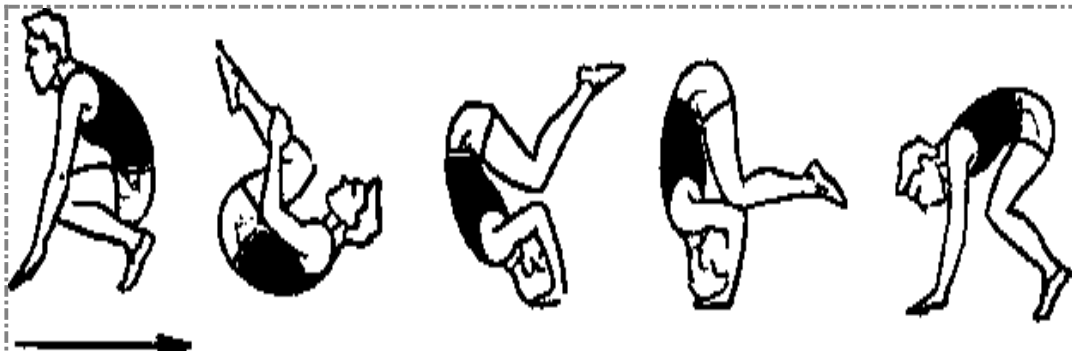
2. Umbaloq oshishlar - oldinga, orqaga, oldinga tayanib o'tirgan holatdan, oyoqlarni kerib turgan holatdan; qadam bosib o'zun umbaloq oshish, bir nechta umbaloq oshishlarni ketma-ket bajarish, orqaga umbaloq oshish.

3. Tayanishlar: cho'qqayib tayanib o'tirish, sonlarga yotib, orqaga tayanib yotish, yon bilan, tizzalarga tayanib bajariladigan mashqlarni o'rgatish.

4. O'tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

G'ujanak holatida orqaga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Tayanib o'tirishdan, qo'llar bir muncha oldinda, tana og'irligini qo'llarga o'tkazib qo'llar bilan itarilib tez orqaga dumalash, aylanish vaqtini g'ujanak holati zichligi hisobiga ko'paytiriladi: kuraklar tayanchga tekkan vaqtda kaftni yelka orqasiga qo'yiladi va ularga tayanib bosh orqali aylanib (oyoqlarni bukmasdan) tayanib o'tirishga o'tish.



O'rgatish ketma-ketligi.

1. Oldinga o'mbaloq oshish.

2. Tayanib o'tirishdan, g'ujanak holatida orqaga dumalash, qo'llar bosh orqasiga tayangan.

3. Tayanib o'tirishdan, g'ujanak holatida orqaga dumalab tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. Qo'llar aniq joylashmaganligi (mushtda, kaftning orqa tomonida, tirsak va kaftlarni parallel qo'yilmaganda).

2. Qo'llarni qo'yish vaqtida oyoqlarni yozish va boshdan aylanish.

3. Zich bo'lmagan g'ujanak holati.

4. Boshdan aylanish vaqtida tayanch yo'qligi va qo'llarni bukib-yozish.

5. Sekin aylanish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda yelkadan, ikkinchisida zaruriyat bo'lganda beldan turtib yuborish.

Orqaga o`mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish

Bu bog`lm ilgari o`rganilgan elementlardan iborat. SHuning uchun ularni alohida takrorlab, keyin bog`lash mumkin. Bajarish texnikasiga talab, straxovka va yordam o`sha-o`sha.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

Tayanib cho`qqayish xolatidan orqaga o`mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish – oldinga dumalab yotish va “ko`prik” – chalqancha yotish holatiga tushib – o`tirish, qo`llar yonga – chapga tayanib burilib, tayanib cho`qqayish – yuqoriga kerilib sakrash va A.T.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Oldinga o`mbaloq oshib, o`ng oyoq, chap oyoq oldidan chalishtirib, orqaga burilib tayanib cho`qqayish – 2,5 b.
2. Orqaga o`mbaloq oshish – 3,0 b.
3. Orqaga dumalab kuraklarda turish – 3,0 b.
4. Oldinga dumalab tayanib cho`qqayish va A.T. – 1,5 b.

26-AMALIY MASHG'ULOT HALQADA VA TAYANIB SAKRASHDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI O`RGATISH.

Darsni maqsadi: talabalarga halqada: kuch bilan chiqish, tebranish mashqlari va tayanib sakrashda oyoqlarni bukib, kerib sakrashni o`rgatish.

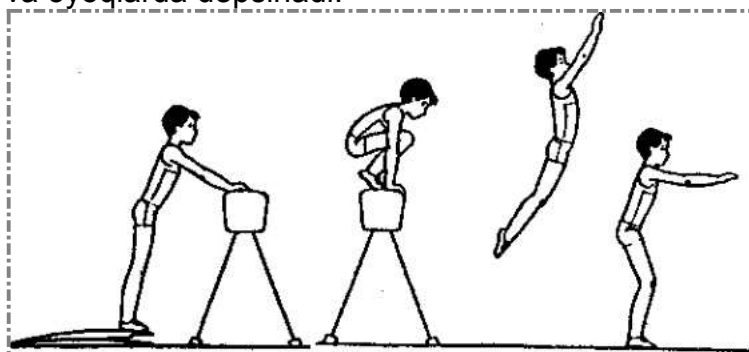
Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari

1. Kuch bilan chiqib burchak ushlab, orqaga bukilib osilish mashqlarini o`rgatish.
2. Otga tayanib tizzalarga sakrab chiqish va qo`llarni siltab oldinga sakrab tushish, shuning o`zi oyoqlarni kerib; tayanib cho`qqayish holatiga sakrab chiqib kerishib tushish, shuning o`zi oyoqlarni kerib; shuning o`zi burilib tushish; oyoqlarni kerib otdan sakrab tushish.
3. O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

O`rgatishini 2-bosqichi

O`quvchilar oyoqlarni bukib tayanib sakrashlarni o`rganish uchun yordamchi mashqlaridan biri hisoblanadi, 80-100 sm balandlikdagi ko`ndalang xariga sakrab chiqib tayanib o`tirish va kerilib sakrab tushishni o`zlashtiradilar.

Bajarish texnikasi. Qisqa masofadan yugurish va ko`prikdan depsinishdan so`ng qo`llarni oldinga cho`zib, yelkalarini oldinga chiqarib ularni xari ustiga qo`yiladi. Belni ko`tarib tos-son va tizza bo`g`imlaridan oyoqlarni bukib, ularni ko`krakka tortib xariga qo`yiladi. Muhimi, o`quvchilar tayanib o`tirish holatida ushlanib qolmasliklari kerak. To`g`ri qo`llar yuqoriga ko`tarilib yelka darajasigacha etganda, oyoqlarni xariga qo`yib, tana buqilishi paytida qo`llarda itarilishni boshlash lozim. O`quvchi shu harakatlarni davom ettirib to`g`rilanadi va oyoqlarda depsinadi.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Polga tayanib yotishdan oyoqlarda depsinib tayanib o`tirish va yuqoriga kerilib sakrash.
2. Mat bilan yopilgan o`rindiqa tayanib yotishdan, oyoqlar polda, oyoqlarda depsinib tayanib o`tirish va kerilib sakrab tushish.
3. Qisqa masofadan yugurib xariga yoki ko`ndalang otga sakrab chiqib tizzalarga tayanib o`tirib, tayanib o`tirish va kerilib sakrab tushish.
4. Ko`ndalang ot yoki xarining oldidagi ko`prikka tayanib turishdan, joyda 2-3 ta sakrab, belni baland ko`tarib, sakrab chiqib tayanib o`tirish va yordam bilan kerilib sakrab tushish.
5. Qisqa masofada yugurib sakrab chiqib tayanib o`tirish va yordam bilan va mustaqil kerilib sakrab tushish.

Xatolar.

1. Sakrab chiqishning birinchi yarmida bel Yetarli darajada faol ko`tarilmasligi.
2. Tayanib o`tirish paytida ushlanib qolish.
3. Uchish paytida tos-son bo`g`imlari yoki tizzadan orqaga bukilgan oyoqlar to`liq yoyilmasa.

Straxovka va yordam. Asbob oldida yon tomondan turib tayanib o`tirishga o`tish paytida bir qo`l bilan yelka orqasidan, ikkinchisi bilan qorindan, qo`nish paytida esa beldan va qo`ldan ushlab yordam beriladi.

27-AMALIY MASHG'ULOT AKROBATIKA MASHQLARI O'RGATISH

Darsni maqsadi: g`ujanak holatlarini, umbaloq oshish mashqlarini o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: sport zali, gimnastika matlari.

5. G`ujanak o`tirgan holatdan, yotgan holatdan; g`ujanak holatida ag`anashlar, cho`qqayib tayanib o`tirgan holatdan tayanish holatidan kuraklarda tik turish, shuning o`zi bosh ustidan oyoqlar uchini polga tekkazib, yonga aganab tayanib o`tirish, tizzalarda tik turgan holatdan oldinga ag`anash (qo`llarga tayanib), shuning o`zi tayanmay, oyoqlarni kerib o`tirgan holatdan aylanma ag`anash.

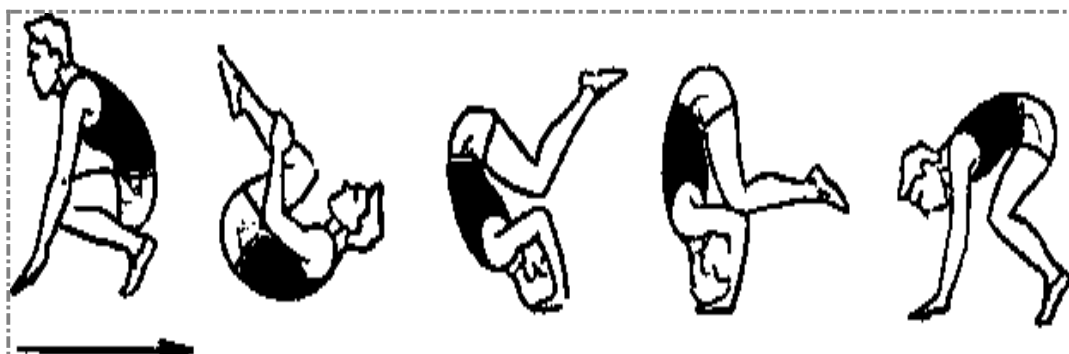
6. Umbaloq oshishlar - oldinga, orqaga, oldinga tayanib o`tirgan holatdan, oyoqlarni kerib turgan holatdan; qadam bosib o`zun umbaloq oshish, bir nechta umbaloq oshishlarni ketma-ket bajarish, orqaga umbaloq oshish.

7. Tayanishlar: cho`qqayib tayanib o`tirish, sonlarga yotib, orqaga tayanib yotish, yon bilan, tizzalarga tayanib bajariladigan mashqlarni o`rgatish.

8. O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

G`ujanak holatida orqaga o`mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Tayanib o`tirishdan, qo`llar bir muncha oldinda, tana og`irligini qo`llarga o`tkazib qo`llar bilan itarilib tez orqaga dumalash, aylanish vaqtini g`ujanak holati zichligi hisobiga ko`paytiriladi: kuraklar tayanchga tekkan vaqtda kaftni yelka orqasiga qo`yiladi va ularga tayanib bosh orqali aylanib (oyoqlarni bukmasdan) tayanib o`tirishga o`tish.



O`rgatish ketma-ketligi.

4. Oldinga o`mbaloq oshish.

5. Tayanib o`tirishdan, g`ujanak holatida orqaga dumalash, qo`llar bosh orqasiga tayangan.

6. Tayanib o`tirishdan, g`ujanak holatida orqaga dumalab tayanib o`tirish.

Xatolar.

6. Qo`llar aniq joylashmaganligi (mushtda, kaftning orqa tomonida, tirsak va kaftlarni parallel qo`yilmaganda).

7. Qo`llarni qo`yish vaqtida oyoqlarni yozish va boshdan aylanish.

8. Zich bo`lmagan g`ujanak holati.

9. Boshdan aylanish vaqtida tayanch yo`qligi va qo`llarni bukib-yozish.

10. Sekin aylanish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo`lda yelkadan, ikkinchisida zaruriyat bo`lganda beldan turtib yuborish.

Orqaga o`mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish

Bu bog`lm ilgari o`rganilgan elementlardan iborat. SHuning uchun ularni alohida takrorlab, keyin bog`lash mumkin. Bajarish texnikasiga talab, straxovka va yordam o`sha-o`sha.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

Tayanib cho`qqayish xolatidan orqaga o`mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish – oldinga dumalab yotish va “ko`prik” – chalqancha yotish holatiga tushib – o`tirish, qo`llar yonga – chapga tayanib burilib, tayanib cho`qqayish – yuqoriga kerilib sakrash va A.T.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

5. Oldinga o`mbaloq oshib, o`ng oyoq, chap oyoq oldidan chalishtirib, orqaga burilib tayanib cho`qqayish – 2,5 b.
6. Orqaga o`mbaloq oshish – 3,0 b.
7. Orqaga dumalab kuraklarda turish – 3,0 b.
8. Oldinga dumalab tayanib cho`qqayish va A.T. – 1,5 b.

28-29 AMALIY MASHG'ULOT UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

Buyumlar bilan mashqlar

Umum takomillashgan mashqlarni yaxshi o'zlashtirish uchun buyumlar bilan bog'liq mashqlarni tezkorlikda bajarish talab etiladi. Bu bolalarda mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni uyg'otadi, ulardagi chidamlilik, epchillik, tezkorlik, dadillik, sabru bardoshlilik qobiliyatlarining shakllanishida juda katta ta'sir o'tkazadi. Jarayonda buyumlar bilan faol xarakterlar qilish vazni, formani bir maromda saqlashga ko'maklashadi. Buyumlar bilan xarakterlanish aniq xarakterlar bajarishni talab etadi, qaysiki turli sezgi va ishtiyoq asosida bo'lsin.

Harakatlarning shamoyilu dinamikasini kuzatish orqali idrok etiladi, munosabatlarga oid qarashlarni jonlatiriladi. Buyumlarni xuddi tomoshabinlar nigoxi qarshisida bajarayotgandek mas'uiyat bilan xarakterlantirish orqali gavdaning xarakterlari koordinatsiyasi ajoyib darajaga ko'tariladi.

Eshitish qobiliyati esa belgilangan ritm va tempga tushishda asqotadi. Aksariyat buyumlar (masalan, sakramachiq, koptok) o'zlashtirishni muvaffaqiyatli chiqishini ta'minlaydi.

Muskullar sezgisi gavda qismlarining xolatidan, muskullarning shijoatidan belgi beradi, murakkab jarayonlarda boshqa muskullar guruxiga xam murojaat qilinadi.

Xox u bilan, xox bu bilan bo'lsin, mashqlarning deyarli xammasi qo'llarning barmoqlari yordamida amalga oshiriladi, uni analizator tizim faollashtiradi, barmoqlar xarakati koordinatsiyasini ta'minlaydi, bular bolalarning o'quv faoliyatida juda xam muximdir.

Buyumlar bilan mashqlar bajarayotgan vaqtda, mashqlar orqali toblanayotganda: bolalar bolalarni intizomlilikka o'rgatish kerak, ular bilan extiyotkorona munosabatda bo'lishga, buyumlarni olgach, joy-joyiga qo'yishga, murabbiyga ko'maklashishga odatlantirish lozim.

Har bir buyum bo'yicha berilgan vazifa jismoniy jixatdan kamolotga etishishda o'z ta'sirini ko'rsatishi kerak — xarakterlarda mayinlik va shiddat, aniqlik va kuch sezilib turishi zarur va xokazolar.⁵⁴

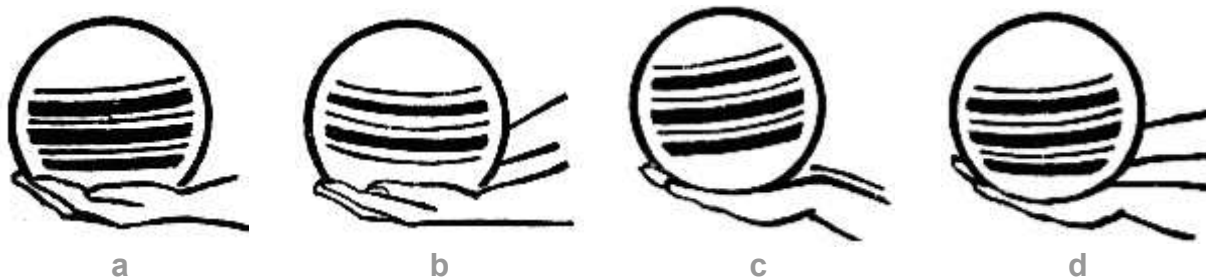
To'p bilan mashqlar, chaqqonlikni rivojlantirishga, reaksiya tezligini oshirishga hamda harakatlarni engil va yumshiq bajarishni shakllantirishga yordam beradi. To'p bilan mashq bajarilayotgan vaqtda tana muskullariga yaxshigina og'irlik tushadi, oyoq, qo'l, kaftlar, shuningdek, balalar turli ko'rinishdagi xarakterlarni, tezlik bilan xarakterni boshqasiga o'zgartirishni faol tarzda amalga oshiradi. To'p bilan mashq olib borilayotgan vaqtda qad qomatni ravon tutishga e'tibor qaratish kerak, to'pning gavda va boshga ko'chishini boshqarish kerak, xarakterchanlik ko'lamini asta-sekin oshirib borish lozim. To'p bilan mashq bajarishni o'rganishda quyidagilarni puxta egallashi talab etiladi: to'pni ushlab olish, uzatish, tashlanish, tutish, koptokni urish, yumalatish va aylantirish mashqlari.

5-8 yoshdagi bolalarni dastlabki tayyorlash davrida diametri 8-12 sm bo'lgan rezina to'plar ishlatiladi.

To'pni ushlab yoki ushlab turish. To'pni erkin holatda kaftga qo'yiladi, barmoqlar ochiladi va to'pni shakli bo'yicha hiyol bukiladi, biroq to'pni siqish kerak emas. Elka oldiga to'p tegishi kerak.

Ushlashlar bo'ladi: asosiy (**1-a rasm**), ikkala qo'l bilan (**1-b rasm**), kaftning orqa tomoni bilan banlansirovka, bilaklar orasida, qo'llarni chalishtirib.

⁵⁴ Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, exercise and social theory.



1-rasm. To'pni ushlab turish

To'pni ushlab turish, alohida tanaa'zolari bilan ham amalga oshirilishi mumkin.

Siltash mashqlari barcha tekisliklarda bajarilishi mumkin. Odatdaoyoqlarni prujinasimon harakatlari bilan birgalikda bajariladi. Siltash mashqlari to'pni otganda, to'pni ushlab olganda, predmetsiz mashqlarni bajarishdagi ba'zi bir elementlari bilan birgalikda bajariladi (qadamlarda, yugurishda, muvozanat saqlashda).

Siltash vaqtida to'pni to'g'ri ushlab turishga mashqning boshlang'ich va tugallanish fazasidagi mushaklarni zo'riqtirmay bajaradigan harakatlarni bajarishga ahamiyat berish kerak.

Aylanma harakatlarga o'rgatish katta va o'rta aylanma harakatlarni o'rgatishdan boshlanadi. Ular turli yo'nalishdayurgan holda, yugurgan holda, egilgan holda, muvozanatni ushlab turgan holda bajariladi.

Chap tizzada tik turib, chap qo'l bilagiga tayanib, o'ng qo'ldagi to'p bilan oldinga-chapga harakatlantiriladi. Katta gorizontaal aylanma harakatni o'ngga-orqaga-yuqoriga, qo'llar hiyol bukilgan holda bajariladi (bajarish vaqtida to'pni to'g'ri ushlab olishga ahamiyat berish kerak, to'pni siqish kerak emas, aylanma harakat aniq gorizontaal bo'lishi zarur va amplitudasi bo'yicha maksimal bo'lishi kerak). Tayyorlov mashqlari sifatida predmetsiz aylanma harakatlardan foydalanish mumkin.

To'pni uzatish asosiy bog'lovchi element bo'lib, u xoh chap, xoh o'ng qo'l bilan o'ziga ishongan holda bajarishni talab etadi. To'pni uzatish kaftdan-kaftga o'tkazish orqali bajarilib, turli ushlab turishlardan, ya'ni tananing turli a'zolari yordamida dumalatish yo'li bilan otish, ushlab olish va qaytaotishlar bilan amalga oshiriladi.



2-rasm



3-rasm



4-rasm



5-rasm

To'pni uzatish va urish turlari

Turgan holda qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda, o'ng qo'l bilan chap tomonga (siltash mashqi) bajariladi, to'pni chap qo'l bo'ylab dumalatib, yana chap qo'l bilan ushlab olish.

Uslubiy tavsiyalar: to'pni uzatish harakat mutanosibligini buzmasligi lozim.

To'pni urish – bu mashq bu predmet uchun o'ziga xos bo'lib kelgan. Ular ayniqsa musiqa jo'rligida bajarilganda ayniqsa samara beradi. To'pni to'g'ri urish texnikasi 2-3-

rasmlarda ko'rsatilgan. Prujinasimon harakatlar kaft bilan bajarilib, to'p erga uriladi. Urishlar bir yoki ikki qo'l bilan, bir yoki bir necha marta vertikal yoki burchak UOMida bajariladi (4-5-rasmlar). Urishlar tananing turli a'zolari bilan bajarilishi mumkin.

To'pni urish vaqtida butun tana prujinasimon harakat bajarishi kerak. Bilak, iloji boricha to'pni uzoqroq ushlab qolishi kerak, bu bilan uning harakatini aniq bajarishni ta'minlaydi. Birinchi mashg'ulotlarda to'pni turli ritmlarda urishni egallash tavsiya etiladi (qattiq va sekin, tez va sekinroq va h.k.), to'pni zo'riqishsiz kaftda ushlab olish kerak.

Otish va ushlab olish– bu mashqlar bir yoki ikki qo'l bilan vertikal yoki parabola bo'yicha turli yo'nalishlarda bajariladi. Otish mashqi oyoq va gavdaning prujinasimon harakatlari yordamida bajariladi. Otishning aniqligi va amplitudasi kaftlarni siltash harakatining oxirgi fazasidagi keskin harakatlari orqali amalga oshiriladi. To'pni ushlab olish vaqtida to'p avval cho'zilgan qo'llar uchiga tegib, kaftlar orqali dumalab, keyingi harakatga ulanib ketadi.

Dastlabki vaqtdanoq aniq otishlarni musiqa jo'rligida bajarishga erishish zarur. Bunda otish vaqtidagi barmoqlarning oxirgi harakatiga otish yo'nalishiga qarab qo'llarni tutishga, qo'llarni bir tekis pastga tushirishga ahamiyat berish zarur. To'pni ilish vaqtida to'p avval barmoq uchiga tegishi kerak. SHunda to'pni olish aniq va tovushsiz sodir bo'ladi (6-rasm). To'pni dumalatish pol ustida ayrim a'zolarida bajariladi (7-rasm).

To'p qo'l uchining engil harakati bilan dumalatiladi. To'p barmoq uchi bilan ilib olinadi.

Dumalatish vaqtida diqqatni asosan bir tekis dumalatishga qaratish zarur.



a b c
6-rasm. To'pni aniq dumalatish va otish

7-rasm. To'pni aniq ilib olish

Arqon bilan mashqlar, bu mashqlar dinamikani, intensivlikni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarning intensivligi tufayli ularni bajarishda (ayniqsa, yosh bolalarda) me'yorni to'g'ri belgilash lozim.

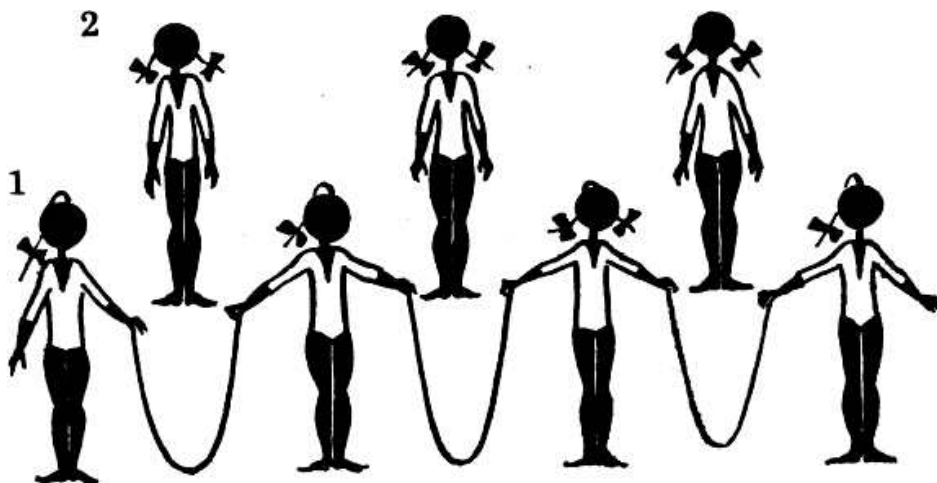
Ushbu sport jixozida utiladigan mashqlar jismoniy tayyorgarlik kurishda muhim ahamiyatga ega: chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlikda. Ular koordinatsiyaviy va rejimli xarakatlar bajarishda samarali hisoblanadi. Umumkomillashgan arqon mashqlari bilan shug'ullanish tana a'zolarining tetikligini, chidamlilikni ta'minlaydi. Arqon bilan shug'ullanishning uziga xos jixati shundaki, u oyoq panjalari va tuxtashni shakllantiradi. SHuning uchun xam arqondan faqatgina badiiy gimnastikada emas, boshqa sport turlarida xam tez-tez foydalaniladi. Arqonlar (sakralmachoq) ruchkali, arqonli yoki kapronli bulishi mumkin. Arqon bilan mashq qilayotganda mustaqil ravishda sport formasini saqlashga xarakat qilish kerak, aylantirish va chalishtirib aylantirishda. Arqon bilan turli mashq bajarayotganda, gavadani to'g'ri tutish muxim, shunda barmoqlarga ortiqcha yuk tushmaydi, bu tezlikni oshirishda xam qulay.

Oldindan tayyorlash bosqichida, dastaksiz arqonlar ishlatiladi. Uning uzunligi shug'illanuvchining bo'yidan kelib chiqishi zarur. Buning uchun qiz bola arqonni ustiga turib oyoqlarini hiyol ochib, arqon uchini qo'ltiqlariga tortib ko'rishi kerak. Agar to'g'ri kelsa,

arqon to'g'ri tanlangan bo'ladi. Agar u me'yordan uzun yoki kalta bulsa, bu bolaning shakllanishiga biroz salbiy ta'sir o'tkazadi

Arqonni uchta barmoq bilan oldinda ushlab kerak. Ikki uchining o'rtasini yoki bir uchini va o'rtasini olish kerak. Arqonni qo'lga yig'ib olish mumkin.

Chayqalish yoki siltashlar turli tekislikda va yo'nalishda bir yoki ikki qo'l bilan bajariladi.

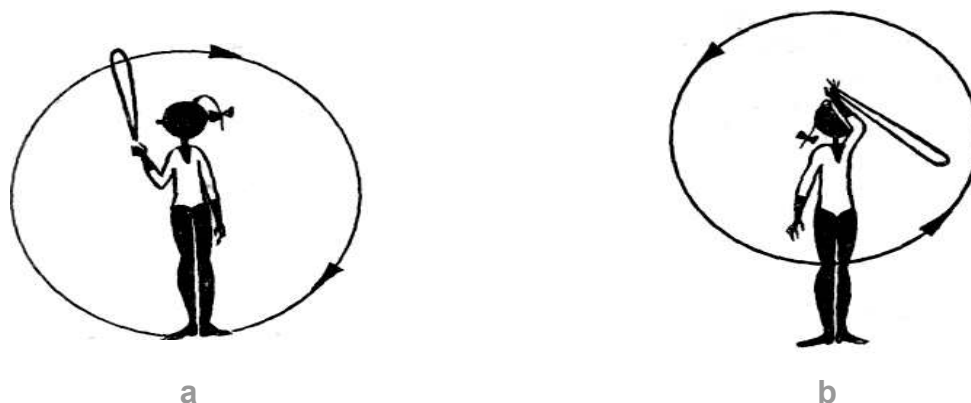


8-rasm

Namunaviy mashqlar. Ikki qator turib olinadi: birinchi qatordagi qizlar arqonni olib, tebrantiradi, ikkinchi qatordagilar undan sakraydi (**8-rasm**), turgan holda, arqon orqada, arqonni oldinga-orqaga, undan 45° ga burilib sakrash kerak, turgan holdan arqon oldinda, orqaga siltab, oldinga- orqaga qadam tashlanadi.

Siltashlarni avval bir qo'lda bajarishni o'rganib, keyin baravar ikkala qo'lda bajarishga o'rganiladi: aylanma harakat ochilgan yoki taxlangan arqonda qadamlar, sakrashlar va boshqa harakatlar bilan bajariladi. Katta aylanma harakatlardan o'rta va kichik aylanma harakatlarga o'ng qo'lda o'tiladi.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda, arqon ikkiga taxlanadi, oldi tomondan 4 marta aylanma harakat o'ng tomonga va chap tomonga qarab bajariladi (**9-rasm**). Turgan holda arqon ikkala qo'lda 360° ga bir necha aylanma harakatlar bajariladi (**10-rasm**). Turgan holda arqon ikkiga buklangan bo'lib, o'ng qo'lda arqon bilan pastda katta aylanalar qilib, arqondan sakrash mashqi bajariladi (**11-rasm**).



9-rasm

Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda, pastda va tepada gorizontal aylanalar bajariladi (**12-rasm**). Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda tepada gorizontal katta aylana, pastda gorizontal aylana qilib undan sakrab o'tiladi.



10-rasm



11-rasm



a



b

12-rasm

Sakkizlik – aylanma harakat turi. Harakat bilaklar yordamida barcha tekisliklarda bajariladi.

Arqondan sakrash mashqi – bu predmet uchun oddiy bo'lib, yaxshi koordinatsiyani talab etadi. U mashq yuqori intensivlikka ega. Uni me'yorini belgilashda ehtiyot bo'lish kerak. U arqonni oldinga, orqaga aylantirish orqali bajariladi.



a



b



c



d

13-rasm. Arqon aylanishi bilan galop qadamini yonga bajarish

Arqon aylanishi bilan galop qadamini yonga bajarish (13-rasm). Turgan holda qo'llar yondarqon oldinda, arqonni yuqoriga-orqaga kuch bilan aylantirish. Prujinasimon yarim cho'qqayib o'tirishdan ikkalaoyoqda sakrash, bundaoyoq uchi cho'zilib gavda to'g'ri nigohlar oldinda bo'lishi zarur.

Uslubiy tavsiyalar: tayyorlov mashqlarini bajarganda sakrashdan oldin arqon pastda bo'lishi zarur. Birinchi sinovlardagina arqon polga tegishi kerak. Keyinchalik arqonni tekkizishga yo'l qo'yilmaydi. Dastlabki davrda sakrashga o'rgatish ikki oyoqda davriy sakrash orqali amalga oshiriladi. Ancha murakkabroq mashqlarga (orqaga aylantirish, ikkilanma sakrash, oyoqni chalishtirib sakrash va h.k.) arqonni bir marta aylantirgandagi sakrashlar to'g'ri bajargandagina o'tiladi (ya'ni kattaamplituda bilan, bilakdan harakat boshlanganda to'g'ri qomat va cho'zilgan oyoq uchlarida).

Otish va ilish – bu murakkab mashqlar bo'lib, yaxshi reaksiyani, tezlikni, fazoviy yo'nalishni to'g'ri tushunishni talab qiladi. Barmoqlar asta-sekinlik bilan predmetni chiqarar ekan, ungapohlagan yo'nalishni beraoladi va bundaarqon traektoriyasi buzilmaydi. Ushlab olish ham barmoqlar bilan engil bajarilib, arqonning harakat rasmimi buzmaydi va keyingi harakatga qo'shiladi.

Otish mashqlari, arqonni yig'ilgan holda, yoki yozilgan holda amalga oshiriladi, bunda mashq bir yoki ikki qo'lda turli yo'nalishda bajariladi.

Arqonni ulash va echish – bu predmet uchun o'zigaxos mashq bo'lib, turli xil bo'ladi. Arqonni odatda alohida tanaa'zolariga o'raydilar. Bundaarqon taxlangan yoki to'la yozilgan bir uchi erkin bo'lishi mumkin.

Arqonni tanaga o'rash mashqini bajarganda uning chizig'ini buzadigan keskin harakatlar bilan amalgaoshirilmasligi kerak. Bunda tempga, ritmikaga, musiqa bilan jo'rligiga ahamiyat berish kerak.

Arqonni uzatish turli yo'nalishda va tekisliklarda, siltash vaaylanish vaqtida bajariladi. Arqon bir qo'ldan boshqa qo'lga yoki qandaydir tanaa'zosi oldida bajariladi.

"Melnitsa" tegirmon – bu o'zigaxos arqon bilan bajariladigan dinamik, original harakat. Bu o'rtadan olingan arqon bilan bajariladigan aylanalar. Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajarilganidan so'ng arqonning ikki uchi bilan ketma-ket aylanalar yasaladi.

Xalqa bilan mashqlar. Xalqada qilinadigan mashqlar — bu qiziqarli predmetlardan biri, badiiy gimnastikada foydalaniladi. Bu ajoyib vosita koordinatsiya saqlashda, tezlikda, xarakat reaksiya, aniqlik, yaxshi muljal olishda asqotadi. Xalqada mashg'ulot utkazish barcha katta panjalar guruxiga jismoniy og'irlik tushiradi, quldagi kuchni oshiradi, barmoqlar va kaftdagi kuchni oshiradi, bu to'g'ri qad rostlashni shakllantirishda xam yordam beradi. Bolalarni shug'ullantirayotganda, xalqa turli xajmdagi plasmassaligi yoki yog'ochdan yasalganidan foydalanish kerak. Xalqa (aylana) yog'ochdan yoki plastmassadan, 80-90 *sm* diametrli bo'lishi mumkin. Oldindan tayyorlash bosqichida kichik diametrli xalqalardan foydalanish kerak. Xalqa bilan bog'liq barcha mashqlar bir yoki ikki qulda, turli xildagi og'ishda, qul va oyoqda bajarilishi mumkin. Xalqa erga nisbatan yassitekislik xosil qilish, vertikal, gorizontal va diagonal kurinishda bulishi mumkin. Xalqa tana bilan aloqasini yuz qismida, yonaki va oraliq tekislikda kurish mumkin.

Bolalarga xalqada mashq utishni boshlash uni tutish va turli uslublarda uzgartirish mumkinligini kursatish orqali buladi.

Xalqa bilan turli xarakterdagi mashqlarni bajarish mumkin: plavniy, dinamik, xafvli, ayniqsa tana harakati va musiqa jo'rligidagi sinxron harakatlar yaxshi samara beradi. Xalqa erga nisbatan vertikal holatda gorizontal yoki diagonal holatda bo'lishi mumkin.

Quyidagi ushlarlardan foydalaniladi: bir yoki ikki qo'l bilan tepadan yoki pastdan, aralash, kesishgan hamda tashqaridan hamda ichkaridan bo'lishi mumkin. Siltash harakatlari turli yo'nalishda va tekislikda bir yoki ikki qo'llar bilan bajariladi. Xalqa go'yo qo'lning davomi kabi bo'lib, osilib turmasligi kerak. Siltashlar odatda mashqlarni bir-biriga ulaydigan element sifatida ishlatiladi. Xilma-xillik va predmet bilan bajariladigan harakatlarni bir-biriga qo'shilib ketishini ta'minlaydi.

Aylana turlari – bu xalqani qo'l bilan tekislikda aylantirishga qarab bo'linadi. Buriilishga taxminiy mashqlar. Turgan holdaxalqa oldinda, qo'llar yonda, yuqoridan ushlab olingan. Turgan holdaxalqa yonda, vertikal holatdayuqoridan ushlab olinadi. Oyoq uchiga turib, xalqani burish bilan orqaga egilish kerak. O'ng oyoqda tizzalab turib, chap oyoq oldinda, xalqani burish bilan orqaga chuqur egilish kerak. O'ng tovonda o'tirgan holda, chap oyoq oldinda, hiyol bukilgan. Egilish bajarilib, xalqa aylantiriladi. Turgan holdaxalqa bo'ksa darajasida vertikal holatdayuqoridan ichidan ushlash. Bosh uzra gorizontal holatdaxalqa ko'tarilib, uni o'ngga, chapgga buramiz. Burish vaqtida gavda ham hiyol bukiladi. Aylanma xarakatlarni o'rganishning boshidanoq aniq saqlab qolishga harakat qilish kerak. mashqni katta razziltash bilan chegaralangan amplitudada bajarish lozim. Xalqani aylantirish mashqlariga: dinamiklik va o'zigaxoslikni ta'minlaydi.

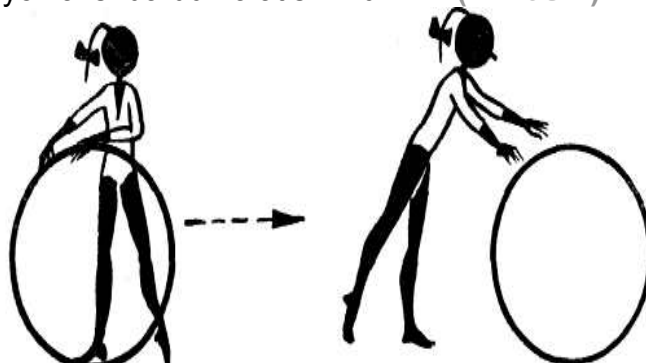
Xalqa aylantirilganda katta va ko'rsatkich barmoqlar o'rtasida ushlab olinadi. Aylantirish bilakning engil harakati yordamida amalgaoshiriladi. Tirsak hiyol bukilib, bilakning engil holatiga yordam beradi. SHunga ko'raaylanayotgan xalqaning vibratsiyasi bartaraf etiladi. Xalqani oyoq va gavdaatrofida ham aylantirish mumkin.

Vertushka – xalqani aylantirish turi. Bu xalqaning o'qi bo'ylab tezkor aylanish bo'lib, uning diametridan o'tadi. Mashq bir yoki ikki qo'l bilan bajariladi. Aylanish polda yoki gavdaning yuqori qismida otilganda fazoda sodir bo'lishi mumkin.

Dumalatishlar – engil, ammo qo'lining keskin harakati orqali amalga oshiriladi. Xalqaga kerakli yo'nalish barmoqlarning harakati bilan amalga oshiriladi. Qo'l predmetni qo'l bilan itarib, uni engil sakrashsiz va vibratsiyasiz harakat bilan ta'minlaydi.

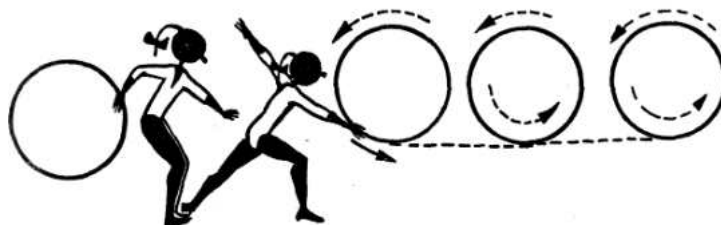
Polda bajariladigan dumalatishlar to'g'ri chiziqli, egri vaaylana bo'ylab yo'nalishlarga ega bo'lishi mumkin. Xalqani tanaa'zolari ustida ham dumalatish mumkin va poldagi dumalatishlar bilan birga ham bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar – turgan holda tana og'irligi o'ng oyoqda, chap oyoq oldinda, oyoq uchida, xalqa polda, ikkala qo'l bilan ustidan ushlab olish kerak. Bilak bilan hiyol itarib, uni xohlagan yo'nalishda dumalatish mumkin (14-rasm).



14-rasm. Xalqani xohlagan yo'nalishda dumalaish.

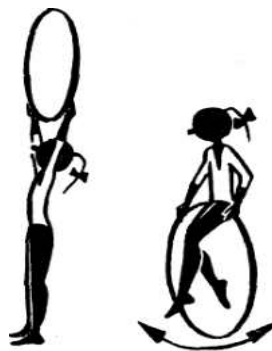
Variantlar: dumalayotgan xalqani quvlab o'tib, dumalab o'tib, ungayuzlanish kerak va yarim o'tirgan holda ushlab olinadi, xalqani quvlayotganda sakrab, chap oyoq bilan xalqa ustidan siltash qilinadi, uni chap qo'l bilan ilib olinadi. Polucho'qqayib o'tirish holatdaxalqa o'ng qo'lda ustidan ushlab olinib, orqaga o'tkaziladi, qo'l bilan oldinga tezkor harakat qilinadi. Xalqani orqaga aylantiramiz va oldinga aylantiramiz. Bir oz turib xalqa orqaga harakatlanadi (15-rasm). Xalqani tekis tebranishiga erishish kerak.



15-rasm. Xalqani orqaga va oldinga aylantirish



16-rasm



17-rasm

Ko'krak dumalatish – o'tirgan holatda engil harakatlarni xalqaga o'tkazib, xalqa elkadan oshiriladi va chap qo'l bilan ilib olinadi (16-rasm).

Plechivoy poyas bo'yicha dumalatish oyoq uchida turgan holda bajariladi. Xalqa o'ng qo'lda o'ng tomongayuqoriga ko'tariladi. Engil itarib, xalqa chap tomonga yo'naltiriladi.

Bosh ham pastga tushiriladi. Xalqa chap qo'l bilan ilib olinadi. Xalqani to'g'ri otish va ilish texnikasi asosida boshqa predmetlarga tegishli prinsiplar yotadi. Otish texnikasining o'zigaxos xususiyatlari predmetning shakli vaxakteri bilan aniqlanadi.

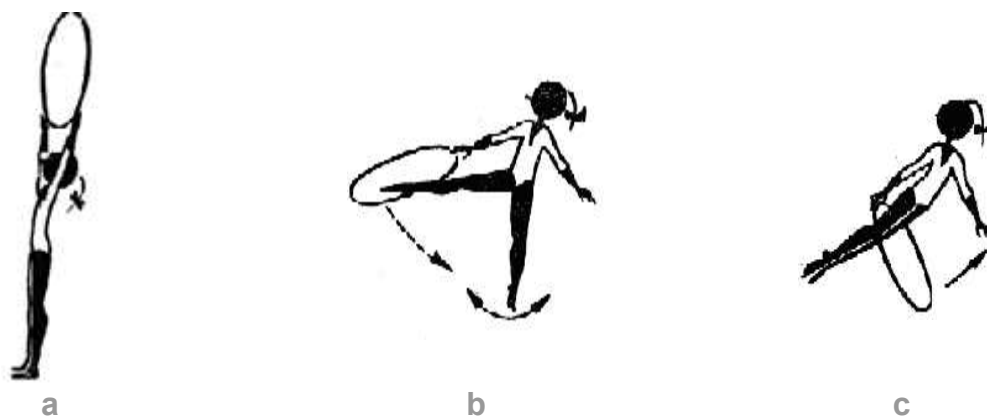
Har doim ham xalqaning harakat yo'nalishini saqlab qolish imkoni bo'lavermaydi hamda gavda muvozanatini ham. Shuning uchun xalqani otish va ilishga o'rgatishga ba'zi-bir tayyorlov mashqlarini berish zarur.

Tana muvozanati buzmaganda holda otish mashqining uch fazasi o'rganilganidan keyin bu mashqni boshqa mashqlar bilan bog'lash kerak. Xalqadan sakrash mashqlari xuddi arqondan sakrash mashqlari kabi. Xalqa yaqin tomondan bir yoki ikki qo'l bilan ushlab olinadi, sakrashlar va kichik sakrashlar bir yoki ikki oyoqda bajarilishi mumkin. Sakrashlar oldinga yoki olrqagaxalqaning birlamchi yoki ikkilamchi aylanishi bilan bajariladi.

Namunaviy mashqlar turgan holda xalqa bosh uzra vertikal holatda oyoqlar bukilib xalqaga sakraladi (17-rasm).

Turgan holatda xalqa vertikal holatda.

Uslubiy tavsiyalar: xalqani o'girish uchun barmoqlarni kuch bilan harakatlantirish kerak (18-rasm).



18-rasm

Xalqadan hatlab o'tish predmet tinch yoki harakat holatida bo'lishi kerak. (poldan dumalasa). Hatlaganda predmetni ushlab olinishni o'zgartirish mumkin. Murabbiyning xohshiga ko'ra dasturga dumalayotgan xalqadan o'tish mashqini kiritish mumkin (19-rasm). Siltash va aylana mashqlarda xalqani uzatish quyidagilardan so'ng bajariladi. Otish va dumalatishdan keyin bir joyda yoki harakat vaqtida, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga, ba'zi-bir tana a'zolari yonida bajariladi. Bu ikkala qo'lning baravar qatnashuvini talab qiladi va ba'zi elementlarni ortasida xilma-xillikni kiritadi.



19-rasm

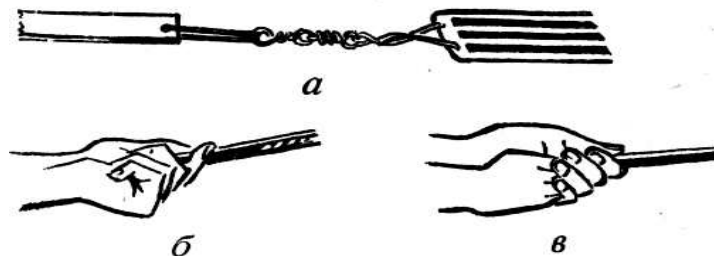
Tasma bilan mashqlar: Tasma mashq qilish foydali, ajoyib va turli kurinishlidir. Ular bolalardagi ritmni xis qilish, aniq xarakat koordinatsiyasini olish, chaqqonlik va boshqa

jismoniy sifatlarni shakllantiradi. Tasma yordamida xarakatlanishning asosiy tavsiflari shuki, turli sur'atlarni amalga oshirishda bular uziga xos quvvat beradi. Buni bajarish uchun kuchni to'g'ri taqsimlash, qulni to'g'ri tutish lozim. Tasmani aylantirayotganda butun tanadagi xarakatni nazorat qilish, qul va oyoqlarning ajoyib ritmini yuzaga chiqarish lozim buladi.

Kichik yoshdagi qizlar uchun atlasdan qilingan tasma, uzunligi 3 metrgacha, uning qalinligi 2,5-4 sm. buladi. tasma shoyidan bo'lishi, kengligi 4-6 sm, uzunligi 3,5 m, bukilishi 0,5 m ni tashkil qilishi zarur. Yog'ochi 40-60 sm uzunlikda bo'lib, qalinligi 1-1,8 sm ni tashlik qilishi kerak. Tasma yog'ochga biriktirilib, birikish uzunligi 3-7 sm dan iborat bo'ladi. Tasma bilan bajariladigan mashqlar umumiy koordinatsiyaga va ritmni his qilishga ta'sir qiladi. Badiiy gimnastikaning ana shu mashqlarida, unga xos bo'lgan o'zaro bog'liqlik, egiluvchanlik, mutanosiblik namoyon bo'ladi.

Tasma Mashg'ulot bajarish quyidagi ketma-ketlikda urganiladi: silkish, aylantirish, ilonizi, spiral qilib va sakkiz soni kurinishida xarakatlantirish.

Tasmani ushlash turlicha bo'lishi mumkin: tepadan, pastdan, aralash va h.k. (20-rasm). U quldan chiqib ketmaydigan, siljimaydigan tarzda engil ushlanishi kerak.



20-rasm. Tasmani ushlash turlari

Siltashlar, aylanalar, vosmyorkalar – bu mashqlarda tasma bilan harakatlar eng yaxshi namoyon bo'ladi. Ular katta, o'rtacha va kichik turlarga bo'linadi. Turli tekisliklarda va turli yo'nalishlarda.

Tasmani bir quldan boshqasiga utkazib, kombinatsiya xosil qilish lozim. Tayoqchani tezkorlik bilan uzatish kerakki, natijada sur'atda buzilish bulmasin, buningg uchun maxsus tayyorgarlik kerak. Bir kaft ikkinchisiga uzatilayotganda tayyor turishi lozim.

Tasmani silkish. Bu tasma xarakatlanish texnikasini to'g'ri uzlashtirishda muximdir. Silkish turli tekislikda va yunalishda, tengliklarda va erkin xarakatlarda buladi. Kaft qismi qulning davomi sanaladi. Tasma yunalishini uzgartirayotgan vaqtda kaftni birdan uzgartirish yaramaydi, balki uziga xos nazokat bilan, tasma yunalishiga mos ravishda uzgartirish kerak, shunda ritm uzilmaydi. Gavda va bosh tasmaning uchishini boshqaradi va tasmaning yassitekisligini ta'minlashda yordam beradi. YOnaki va yuzaki jixatdan tasma silkityotganda bilak tirsagi bukilmaligi kerak. Bolalar esa gorizontal silkiyotganda, bilak-qul soxasidagi tirsakni xiyol bukadi, qaysiki tasmaning xarakati ulkan radius olishi uchun.

Namunaviy harakatlar. Turgan holda tasma o'ng qo'lda yonga ko'tarilgan. CHap qo'l yonda, chap oyoq oldinda, tasma bilan gorizontal siltashlar bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa qo'l bilan bajariladi. Turgan holda, tasmani ichki qo'l bilan oldinda ushlash kerak. O'ng oyoqdaoldinga qadam tashlab, chap oyoq uchida o'ng qo'lni yuqorigan pastga ko'tarib, chap qo'l yonda turadi. Turgan holda qadam tashlab, sakrab, chap yoki o'ng qo'l bilan yuqoriga vertikal aylanalar hosil qilinadi.

Turgan holda, tasma chap qo'lda, ikkala qo'l yonda. O'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlab, chuqur orqaga egilib, gorizontal aylanalar o'ng qo'l bilan bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa qo'l bilan bajariladi. Tizzalab turib, yonlamaaylanalar o'ng qo'l bilan o'ng tomonda va chap tomonda bajariladi. Turgan holda tasma o'ng qo'lda ikkala qo'l yonda, ikkilangan qadam bilan sakrab, bukilgan oyoqlarni oldindaalmashtirgan holda bosh

uzra gorizontol aylanalar qilinadi. Turgan holda tasma o'ng qo'ldaoyoq uchida turib, old tarafda vertikal vosmyorkalar hosil qilinadi.

Turgan holda tasma o'ng qo'lda, qo'llar yonda, vertikal vosmyorkaold tomonda hosil qilinadi.

Turgan holda tasma o'ng qo'lda, qo'llar yonda gorizontol vosmyorkalar hosil qilinadi. Muvozanat o'ng qo'lda, o'ng qo'l oldinda, chap qo'lda tasma yonlama tekislikda o'ng qo'l ustida vosmyorka hosil qilish.

Zmeyka– bu predmet uchun hosil bo'lgan mashq. Bu mashq mushaklarni minimal zo'riqtirib, hiyol egilgan qo'l bilan panjalarni harakatga keltirish asosida bajariladi. Amplituda tishlari 30-35 sm dan oshmashligi zarur.

Zmeykalar vertikal (ko'tariladigan va pasayadigan) va gorizontol (vertikal va gorizontol tishli) bo'ladi.

Vertikal zmeykalarni bajarishda qo'l pastdan yuqoriga vaaksincha bajariladi. Gorizontol zmeykalarda bo'lsa chapdan o'ngga qarab harakatlanadi. Zmeykalar uchta tekislikda bajariladi.

Namunaviy mashqlar: tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yonda, orqagaengil yugirib gorizontol zmeyka hosil qilinadi.

YArimcho'qqayib o'tirish holatda, tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yonda, asta-sekinlik bilan rostlanib, gorizontol zmeyka hosil qilinadi. Turgan holatda tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yuqorida 360° ga burilib, tana atrofida zmeyka hosil qilish. Turgan holatda tasma chap qo'lda, ikkala qo'l yonda, ikkala oyoqda sakrab, bosh uzra qo'lni ko'tarib siltash bajariladi va pasayadigan zmeykani polucho'qqayib o'tirish holatigacha bajariladi.

Spiral – original bo'lgan va shu predmet uchun xos mashq hisoblanadi. Spirallar kichik bo'lib, ular panja harakatlari bilan bajariladi. O'rtacha va katta spirallar tirsak bo'g'ini orqali amalga oshiriladi. Konussimon spirallar kichik aylanalar asta-sekinlik bilan kattalashganda hosil bo'ladi. Agar yog'och gorizontol bo'lsa. spiral vertikal hosil bo'ladi. Agar aksincha bo'lsa, gorizontol spiral hosil bo'ladi.

Namunaviy mashqlar: turgan holda, qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda, qo'l oldinga cho'zilib gorizontol siltash bajariladi, engil egilib, orqaga yugurishlar kerak va o'ng qo'l bilan vertikal spiral bajariladi (**21-rasm**). Turgan holda o'ng qo'l oldinda, tasma bilan oyoq uchiga ko'tarilib, gorizontol spiral bajariladi (**22-rasm**).



21-rasm



22-rasm

Cho'qmor (Bulava) bilan mashqlar

Cho'qmorlar asosan yog'ochdan yoki plastmassadan tayyorlanadi. Uning uzunligi 40-50 sm bo'lib, uning og'irligi 50 g ni tashkil qiladi. Rangi foydalanuvchining ixtiyorida. Cho'qmor – tanasidan bo'yin qismidan va ruchkasidan iborat. Dastlabki mashg'ulotlardacho'qmorlar qo'shimcha vosita sifatida, umumiy koordinatsiyani rivojlantirish, ritmni tushinish va qo'l kuchi va hartakatchanlikni oshirish uchun ishlatiladi. Cho'qmor bilan bajarilayotgan mashq texnikasini, avval bir predmet bilan o'ng qo'lni, keyin chap qo'lni mashq qilinadi. Siltash vaaylanalarni cho'qmor bilan bajarganda uni bosh orqasida o'ng qo'l pelditida erkin ushlash lozim. Ko'rsatish barmog'i cho'qmorning bo'yin qismida qo'yiladi, go'yoki predmet qo'lni davom ettirayotgandek. Cho'qmorlarning osilishi faqat ba'zi-bir mashqlarda ruxsat etiladi. <<Melnitsa>> mashqini

bajarayotgandacho'qmorning boshi bosh va ko'rsatkich barmoqlari bilan ushlab olinadi, siqilmaydi. Cho'qmorni turli xil ushlab mumkin. Yuqoridan, pastdan, boshidan yoki tanasidan bir qo'l bilan yoki ikkala qo'l bilan ushlab mumkin. Siltashlar kichik, o'rtacha va katta bo'lishi mumkin. Barcha tekisliklarda bajariladi.

Namunaviy mashqlar: polucho'qqayib o'tirish holatdan, oyoq uchida sekin turib, baravariga ikkitacho'qmor bilan siltash bajariladi. Turgan holatda qo'llar yonda, o'rtacha siltashlar bajariladi. Harakatlar faqat tirsak bo'g'imlarida bajarilib, cho'qmorlar elka qismini davom ettiradi. Engil yugirish, qo'llar oldinda, yuza tekisligida kichik siltashlar bajariladi (harakatlar faqat panja qismida bajariladi). Aylanalar asosan kichik, o'rtacha va katta bo'lib, ular turli tekisliklarda turli yo'nalishlarda bajariladi. Dastlabki o'rganish davrida kattaaylanalardan o'rganishni boshlaydilar, keyin o'rtachalariga o'tadilar. Kichik aylanalar koordinatsiyasi bo'yicha eng murakkab bo'lib, murabbiyning taklifi bilan dasturga kiritiladi.

Namunaviy mashqlar: Turgan holda qo'llar tana bo'ylab joylashadi. Kattaaylanalar oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajarish orqali amalga oshiriladi. Faqat o'ng qo'l bilan, faqat chap qo'l bilan, keyin ketma-ket bajarish orqali bajariladi.

Turgan holda qo'llar yonda, o'ng qo'l bilan bosh orqasida o'rtachaaylanalar bajariladi, keyin chap qo'l bilan va ikkala qo'l bilan.

Turgan holatda, qo'llar pastda, cho'qmorlar – qo'l davomi, oyoqlarning engil prujinasimon harakatlari bilan vertikal kichik aylanalar bajariladi.

Turgan holatda, qo'llar oldinda, cho'qmorlar qo'llarning davomi chap oyoq bilan oldinga qadam tashlab o'ng qo'l bilan kichik gorizontallaylanalar bajariladi. Xuddi shu mashq boshqaoyoqda bajariladi. O'ng oyoqdaoldinga qadam tashlanib, yon tekislikda katta va kichik aylanalar bajariladi. Cho'qmorlarni taqillatish, polga bitta yoki ikkita qo'l bilan, baravar yoki ketma-ket bir-biriga, tanalari bilan bo'yin qismi bilan va h.k. bajariladi. Cho'qmor bilan taqillatish mashqlari shug'illanuvchida ritmni tushinishni shakllantiradi. Shuning uchun ularni uch vozrast guruhda eng dastlabki mashg'ulotlarga kiritish, musiqaviy ritmga o'rgatish uchun mumkin bo'ladi.

Cho'qmorlarni polda dumalatish ham aniq bir ritmda amalga oshiriladi.

© Adabiyotlar

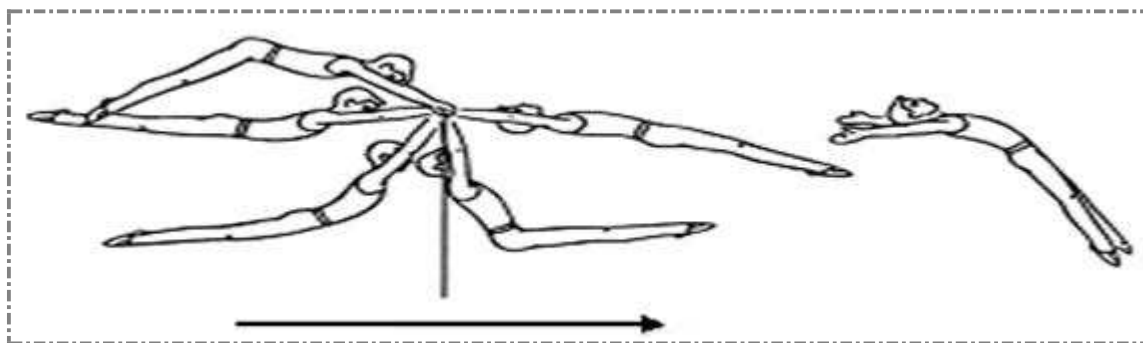
10. Gyozo Molnar and Jonn Kelly. Sport, excrise and cocial theory.
11. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev va b. T.2005 y.
12. R.S.Salomov va b. "Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligiga kirish". T. 1990 y.

30-AMALIY MASHG'ULOT
SAF MASHQLARI, URM, TURNIK, YAKKACHO`PDA
BAJARILADIGAN MASHQLAR

Darsning maqsadi: Saf mashqlarini qaytarish, URM, turnikda sakrab tushish mashqlari va yakkacho`pda burilish mashqlarini takrorlash va mustaxkamlash

Kerakli anjom va uskunalar: sport zal, gimnastika matlari, gimnastika asboblari

1. Saf mashqlarining barcha buyruqlarini takrorlash
2. **URM - uzluksiz usulda mashqlarni takrorlash**
3. **Turnik - yoysimonholatda sakrab tushish .**



4. **Yakkacho`p – burilishlar bir oyoqda 360 ° ga shuning o`zini muvozanat saqlash holatida. Sakrashlar bir oyoqda ikkinchisini siltab, oyoqni oyoqqa urib**

31-AMALIY MASHG'ULOT TAYANIB SAKRASH MASHQLARI, YAKKACHO`PDA MASHQLARINI O`RGATISH.

Darsni maqsadi: sakrash oyoqlarni bukib va kerib, yakkacho`pda burilish va muvozanat mashqlarini o`rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

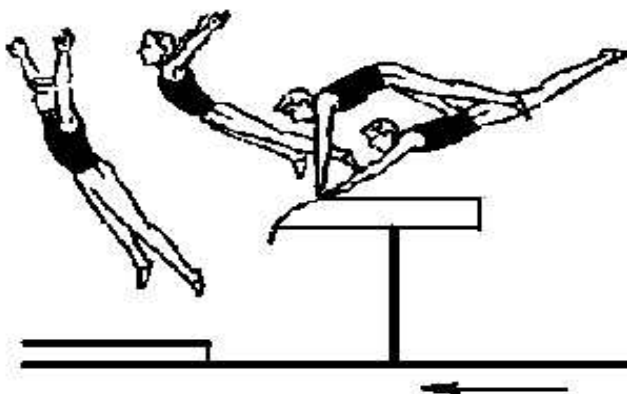
1. Otdan oyoqlarni kerib sakrab o`tish; o`zunasiga qo`yilgan ot ustidan bir oyoqda deysinib burchak hosil qilib sakrash.

2. Yakkacho`pda – oyoq uchida yurish, burilib muvozanat saqlash, sakrab tushish.

3. O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

Otdan yoki sakrash stolidan oyoqlarni kerib sakrash

Bajarish texnikasi. Berilgan sakrashni bajarish texnikasi, ko`ndalang otdan oyoqlarni kerib sakrashni bajarish texnikasidan ozgina farq qiladi. Ammo, o`zun otdan oyoqlarni ochib sakrashni bajarish uchun tez yugurish, ko`prikdan o`yoqlarda va asbobdan qo`llarda kuchli itarilish talab qilinadi. Agar oyoq panjalari yelka darajasidan yuqori ko`tarilsa, bu mashq yaxshi bajarilgan hisoblanadi.



O`rgatish ketma-ketligi.

Sakrashni o`zlashtirish uchun, ko`ndalang xaridan oyoqlarni ochib sakrashni o`rganish paytidagi hamma yordamchi mashqlarni qo`llash mumkin, keyin quyidagi mashqlarni takrorlash lozim.

1. Ko`ndalang xaridan oyoqlarni ochib sakrash, ko`prikdan xarigacha masofani asta-sekin ko`paytirib.

2. O`zun qo`yilgan xaridan oyoqlarni ochib sakrash.

3. Shuning o`zi, faqat ko`prikni xarida 1 m masofaga surib bajarish.

4. Shuning o`zi, faqat ko`prik va xari orasidan arqon tortish.

5. O`zun otdan oyoqlarni ochib sakrash.

Ayrim o`quvchilar uchun, o`zun otdan oshib o`tish biroz qiyinchilik tug`diradi: otning o`zoqdagi qismidan oshib o`ta olmaslikdan, qo`llarda itarilgandan so`ng otga tegib ketish yoki unga yiqilib tushishdan qo`rqadilar. Bunday ruhiy to`siqni yo`qotish maqsadida quyidagi vazifalarni qo`llash mumkin:

1. 1-2 qadamdan yugurib otga yoki sakrash stoliga sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish (to`g`ri va tarang qo`llarga tayanib, o`tirmasdan oyoqlarni ochib turish). Biroz tayanchda ushlanib qolib, oyoqlarni ochib yumshoq o`tirishga o`tish.

2. Asta-sekin yugurish tezligini va o`zunligini oshirib, otning o`zoq qismidan 20-25 sm gacha masofaga etguncha, qo`llarni qo`yib, sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish. O`quvchini yelka tagidan ikki tomonlama ushlab yordam berish ham mumkin. O`quvchi oyoqlarini ochib tayanishni bajarishni o`rganib olgandan so`ng keyingi vazifa beriladi.

3. Otning oldi qismida o`tirishdan, so`ng yarim o`tiridan, otning o`zoq qismiga oyoqlarni ochib sakrab tushishni bajarish. Oldin qo`llar otning eng qirra qismiga qo`yib, asta-sekin qirradan 15-20 sm masofaga qo`llarda itarilishni o`rganish lozim. Bu mashqlarni

ishonchli bajarishga o`rganilgandan keyin butunlay oyoqlarni ochib sakrashga o`tish mumkin.

Xatolar.

1. Nisbatan past siltanish (ko`prikdan ko`tarilgandan so`ng oyoqlar ot tanasidan yuqori ko`tarilmasa).

2. O`z ostiga qo`llarda itarilish (qo`llarda to`xtatuvchi itarilish o`rniga egiluvchi itarilish hosil bo`ladi).

3. Qo`llarda itarilgandan so`ng uchish paytida tananing tos-son bo`g`imlarida yoyilish yo`qligi.

4. Tos-son bo`g`imlarida yoyilish faqatgina yelkani ko`tarilishi hisobiga amalga oshirilishi, oyoqlar esa oldinga harakatlanishdan to`xtamasligi qo`nish paytida yelkalarni orqaga tushib ketishiga olib keladi.

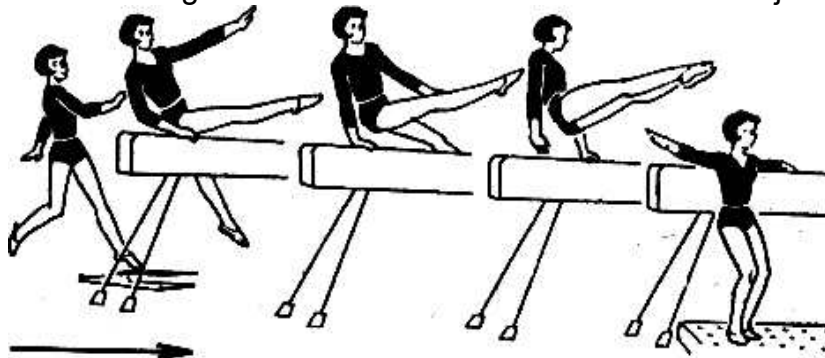
5. Yaqin qo`nish (1,5 m kam bo`lmasligi kerak).

Extiyotlash va yordam. Qo`nish joyini yon tomonida turib, bir qo`l bilan tirsakdan balandroqdan, ikkinchisi bilan zaruriyat bo`lganda ko`krakdan ushlab yordam beriladi. To`liq o`rganilguncha o`qituvchining o`zi yordam berib turishi maqsadaga muvofiq.

Yon tomondan yugurib kelib otdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib burchak sakrash

Bajarish texnikasi. Bunday sakrashni amalga oshirish uchun ko`prik otning yaqin qismiga biroz burchak ostida (salkam parallel) yonboshiga qo`yiladi.

Qisqa masofadan yugurib kelib, o`ngga burchak sakrashni bajarishda o`ng oyoqda siltanib, o`ng qo`lda otning tanasiga tayanish va chap oyoqda ko`prikdan itariladi. Asbob ustida oyoqlarni birlashtirish va chap qo`l o`ng qo`lning yoniga qo`yiladi. SHundan keyin o`ng qo`lni qo`yib yuborib, chap qo`lga tayanishni davom ettirib otga chap yon bilan qo`nish. Chapga sakrashni amalga oshirish uchun hammasini aksincha bajariladi.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika o`rindig`idan qdamlab oshib o`tish usulida sakrash.

2. Otning ustida o`ng songa o`tirib qo`llar bilan orqadan tayanish va oyoqlarda oldinga-o`ngga siltanib, asbobdan sakrab tushish, otga chap yon bilan qo`nish.

3. Oyoqlarni ochib otga ko`ndalang o`tirib, qo`llar bilan uning tanasiga tayanish va oyoqlarda siltanib o`ngga burchak sakrab tushish, otga chap yon bilan qo`nish.

4. Otga o`ng yon bilan ko`prikda turishdan o`ng oyoqda siltanib va chap oyoqda itarilib otning ustiga orqadan tayanib o`tirish, o`ng tomonga oyoqlarni tushirib sakrab tushish, otga chap yon bilan qo`nish.

5. Qisqa masofadan yugurib kelib, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib o`ngga (chapga) burchak sakrash.

Xatolar.

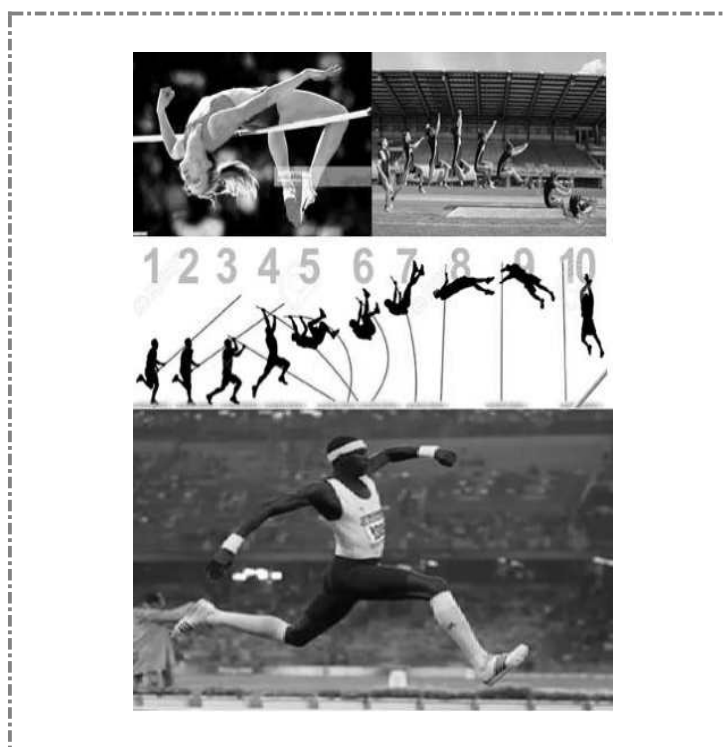
1. Asbob ustida oyoqlar birlashmaydi.

2. Asbob ustidagi tosning juda past holati.

3. Qo`llar tayanchga parallel qo`yilmasa.

Extiyotlash va yordam. Qo`nish joyida asbobning yon tomonida turib, bir qo`lda yelka orqasidan, ikkinchisi bilan beldan ushlab yordam beriladi.

32-AMALIY MASHG'ULOT SAKRASH TURLARIGA UMUMIY TAVSIF



4. SAKRASH TURLARIGA TAVSIF.

Engil atletika turlari orasida sakrash turlari o`ziga xosligi bilan boshqalaridan ajralib turadi. Sakrash turlari bir-biridan o`ziga xos xususiyatlari bilan farqlanadi. Engilatletikada sakrashlar ikki guruhga bo`linadi – **vertikal** (vertical to`siq osha sakrashlar) va **gorizontal** (uzunlikka sakrashlar).

Birinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- yugurib kelib balandlikka sakrashlar;
- yugurib kelib langar cho`pga tayanib sakrashlar.

Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- yugurib kelib uzunlikka sakrash;
- yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Engil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

1) YUguri bkelib balandlikka sakrash (Olimpiyada o`yinlari dasturidan o`rin olgan) – atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. erkaklarda va ayollarda stadionda va maneja o`tkaziladi;

2) YUgurib kelib langar cho`pga tayanib balandlikka sakrash (Olimpiyada o`yinlari dasturidan o`rin olgan) – atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, engil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan biri sanaladi. erkaklar va ayollarda, stadionda va maneja o`tkaziladi.

Engilatletika sakrashlarining ikkinchi guruhi:

1) YUgurib kelib uzunlikka sakrash (Olimpiyada o`yinlari dasturidan o`rin olgan) – tuzilishiga ko`ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. erkaklarda va ayollarda, stadion va maneja o`tkaziladi:

2) YUGURIB KELIB UCH HATLAB SAKRASH (Olimpiyada o'yinlari dasturidan o'rin olgan) – atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. erkaklarda va ayollarda, stadion va maneжда o'tkaziladi.

2. SAKRASH TURLARI TEXNIKASI.

Engil atletikadagi sakrashlar jismoniy qobiliyatlardan kuch, tezkorlik va harakat uyg'unligini rivojlantirishning asosiy vositalaridan biri bo'lib hisoblanadi. Engil atletika sakrashlari mashg'ulot vositasi sifatida hamma sport turlarida qo'llaniladi. Engil atletikada musobaqalar balandlikka, uzunlikka va yugurib kelib uch hatlash hamda langar cho'p bilan sakrash turlari bo'yicha o'tkaziladi.

Sakrashlar texnikasini o'rganishda ma'lum ketma-ketlikka rioya qilish shart. Oldin balandlikka sakrash texnikasi o'rgatilsa, keyin uzunlikka langar cho'p bilan uch hatlashga o'rgatiladi. Hamma sakrashlar uchun bir xil tuzilish: yugurib kelish - depsinish – uchish – erga tushish xarakterlidir.

Balandlikka sakrash. Sakrovchining hamma faoliyati yugurib kelish, samarador ravishda depsinish, plankadan o'tish va erga tushishdan tashkil topadi. Sakrashlar plankadan o'tish usuliga qarab hatlab, perekat, fosberi-flop turlari farqlanadi.

SHug'ullanuvchilar o'rganilayotgan usulning texnikasi bilan tanishgandan so'ng, depsinishni to'g'ri o'rganishi shart. Asosiy diqqat depsinish uchun oyoqni qo'yilishiga qaratiladi. Keyingi o'quv topshirig'i, depsinishga tayyorlashni o'zlash-tirish bilan bir qatorda, to'liq yugurib kelishdagi oxirgi qadamlarni rejimiga qaratiladi. Bu unsunlarni texnikasiga o'rgatish qisqa yugurib kelishdan, o'rtacha (5-6 yugurish qadam) va to'liqligicha o'rgatiladi. Asosiy vazifasi bo'lib o'rganilayotgan sakrash rejimining bajarilish xarakteriga qarab, yugurish tezligini bir tekisda oshirib borib, yugurishni oxirgi qadamlarida uni yanada oshirishdan iboratdir.

Plankadan o'tishni o'zlashtirish, yugurib kelish, depsinish texnikasni o'zlashtirishdan oldin boshlanadi. Bu erda plankadan "Iqtisodli" o'tishga katta e'tibor beriladi.

Oxirgi yillarda "hatlab" o'tish usuli (asosan, ommaviy o'rgatishda) "fosberi-flop" usuli keng tarqaldi.

3. SAKRASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.

Sakrashda sportchilar ko'p yoki uzoq uchush davrini amalga oshiradi. Buni ular balandlikka sakrash va langar cho'p sakrash, gorizontaI tezlikda uzunlikka va uch hatlab sakrashda yordam beradi. Katta sakrash impulsi bu engil atletikadagi sakrashning umumiy bo'limidir, lekin faqatgina **sakrovchilar sakrash impulsini teng huquqli obekti hisoblanadi. Bu orqali tananing bazo'r harakatlar ketma-ketligi estetikasi kengaytiradi.** SHuning uchun ular kuch tomonlama chegaralanmagan bo'lishlari kerak, aks holda o'z og'irlik – kuch qoidalarini optimizatsiyalashtirishlari zarur bo'ladi. Sakrash burchagini tikholatini ko'proq rivojlantirishlari kerak. SHundagina engil atletika vakili SHmidt Hokening 80 yildan ortiq eski iborasi tushunarli bo'ladi, qaerdaki u "sakrashlar engil atletikaning eng go'zal holatlari hisoblanadi".

Bu zamonaviy muhokama emas, odatda sakrash mashqlari ham zamonaviy, o'rta asrlar, antik va shuningdek arhaik ma'daniyat hisoblanadi:

- yoshlar ham o'zaro boshlaridan sakrashgan, bu bilan ular kattalar qatoriga qabul qilinganlar.

- Antik olimpiyalarida beshhatlab sakrash, ham yugurish va disk uloqtirish qatorida engil atletika turlari deb hisoblangan.

- Ritsarlar o'yinlarida ham, kishilar ustidan o'tib uzoqqa sakrash qo'rqmas tulpor kab ima'noga ega bo'lish imkonini bergan.

- SHimoliy Germaniyada hozirgacha Stak (kichik kanallarni yog'och cho'p bilan hatla bo'tish) xalq sporti deb saqlanib qolgan.

4. SAKRASH TURLARIDA FAZALAR.

Engil atletikada sakrash fazalari quyidagicha:

YUgurib kelish	<ul style="list-style-type: none">- Qisqa, o`rtacha, yoki uzun- Keng, tor egri va yarim aylana yugurib kelish
Sakrashni shakllantirish	<ul style="list-style-type: none">- Qisqa sezilarsiz yiqilish va qisqa depsinish elementlari bilan yoki uzun tayyorgarlik va yiqilish bilan
Uchish yo`nalishi	<ul style="list-style-type: none">- To`g`ri yoki xato- Planka bilan yoki unga qiyrag`on
Ko`tarilish fazasi	<ul style="list-style-type: none">- Sakrash pozitsiyani qayd qilish yoki depsinuvchi oyoqni tezda sakrash oyoqq aqo`yish
Uchish fazasi	<ul style="list-style-type: none">- Cho`kkalash yoki o`tirib- Bosh orqaga egilgan yoki ko`krak ustida (pastdagi rasmlar)- Oyoq yoyilgan yoki buklangan (pastdagi rasmlar)- Ochiq yoki yopiqcho`ziqqo`nishpozitsiyasi

33-AMALIY MASHG'ULOT AKROBATIKA MASHQLARIDAN TO'NTARILISH VA TIK TURISH MASHQLARINI O'RGATISH.

Darsni maqsadi: akrobatika mashqlarni chapga va o'ngga to'ntarilish o'rgatish kuraklarda, boshda va qo'llarda tik turishni.

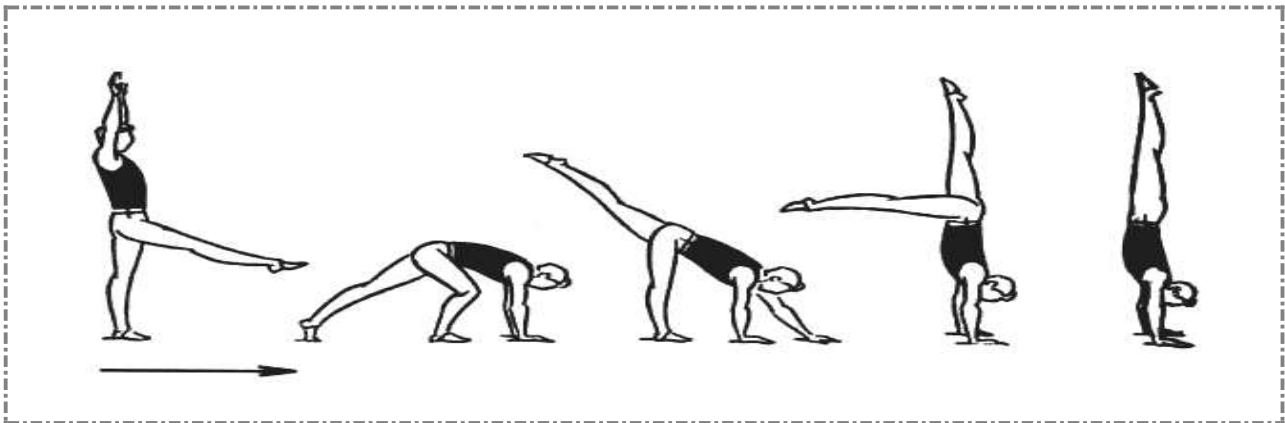
Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

3. Akrobatika mashqlari - to'ntarilishlar joyidan va yugurib kelib chapga, o'ngga. Kuraklarda, boshda va qo'llarda, bir oyoqni siltab, boshqasi bilan depsinib qo'llarda tik turishlar.

4. Otdan oyoqlarni bukib sakrab o'tish, oyoqlarni kerib sakrab o'tishni mustaxkamlash. Otga tayanib cho'qqayish holatida sakrab chiqib kerishib sakrab tushish.

Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda tik turish

Bajarish texnikasi. Siltanuvchi oyoqda turib, itariluvchi oldinda oyoq uchida, qo'llar yuqoriga kaftlar oldinga qadam qo'yib tanlanib, tanani oldinga bukib, to'g'ri qo'llarni yelka oralig'ida polga qo'yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchi oyoqda itarilib qo'llarda turishga o'tish. Tik turganda oyoqlarni birlashtirib polga qarab, boshni ozgina orqaga egadi.



O'rgatish ketma-ketligi.

3. Yordam bilan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish.

4. Devordan ikki qadam narida turib, itariluvchi oyoq bilan bir qadam qo'yib ikkinchisida siltanib, tovonlar bilan devorga tayanib qo'llarda turish.

Xatolar.

5. Boshning noto'g'ri holati (orqaga egilmagan).

6. Tanani haddan ziyod kerilganligi.

7. Qo'llar juda keng yoki qisqa qo'yilishi.

8. Tananing yelka ko'krak va bel qismlari to'liq to'g'rilanmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Siltanuvchi oyoq tomonida turib, bir qo'lni oldinga cho'zib, ikkinchisi bilan o'quvchining siltanuvchi oyoqning sonidan yoki boldiridan ushlab yordam beriladi. Qo'llarni ko'tarilishi mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. O'quvchi oyoqqa tegish paytida to'xtaydi.

34-AMALIY MASHG'ULOT

QO`SHPOYADA TAYANISH, TEBRANISH, TIK TURISH MASHQLARINI VA YAKKACHO`PDA YURISH, BURILISH, SAKRAB QO`NISH MASHQLARNI O`RGATISH.

Darsni maqsadi: qo`shpoyada tayanish, tebranish mashqlarini, qizlarga yakkacho`pdagi mashqlarni o`rgatish.

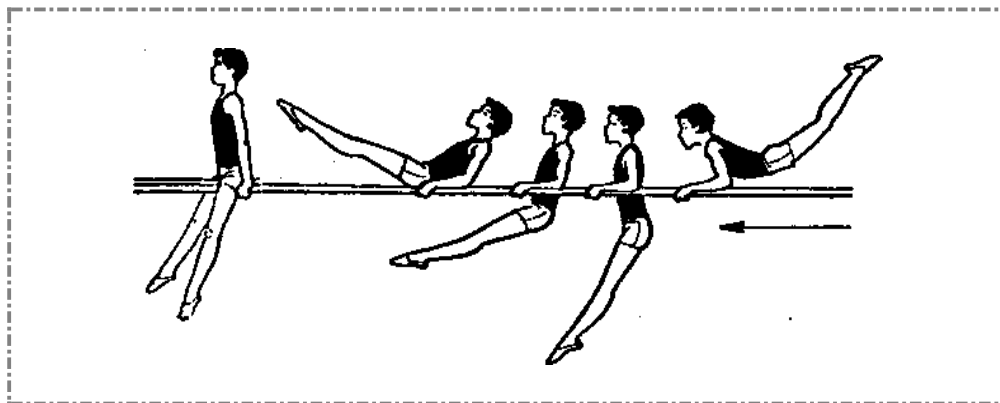
Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika matlari va snaryadlari.

3. Qo`shpoyada mashqlar - oyoqni kerib o`tirgan holatda oldinga siltab ko`tarish shuning o`zi tayanib, tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko`tarilib oyoqlarni ochib o`tirish mashqlarini o`rgatish.

4. Yakkacho`pdagi mashqlar - muvozanat, turish, ko`priklar, shpagatlar bajarish. Bu mashqlarni texnikasi, polda bajarib o`rgatiladi.

Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko`tarilib oyoqlarni ochib o`tirish

Bajarish texnikasi. Tirsaklarga tayanib tebranishdan vertikalдан o`tib, tos-son bo`g`imidan biroz bukilib, tez oldinga siltanib, oyoq ichlari poya darajasiga etganda, keskin yozilish va qo`llarni bukish bilan bir vaqtda oyoqlarni ajratib, oyoqlarni ochib o`tirishga o`tish.



O`rgatish ketma-ketligi.

5. Gimnastik devorga orqalab qo`llarni bukib orqadan tayanib o`tirishdan orqada tayanib yotishga o`tish (2-3 marta takrorlash).

6. Tirsaklarda tebranishdan, oldinga siltanishda oyoq uchlari poya darajasiga etganda, oyoq harakatini to`xtatish va tos-son bo`g`imidan yozilish.

7. Oyoqlarda otga tayanish bilan tirsaklarda larda tayanib yotib, tayanib yotishga o`tish.

8. Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko`tarilib oyoqlarni ochib o`tirish.

Xatolar.

4. Oldinga siltanishda oyoq ichlari poya darajasidan o`tib ketsa va tos-son bo`g`imida yozilish sodir bo`lmasa.

5. Oldinga siltanishda yelka va (orasidagi burchak kamaysa.

6. Qo`llarni buqilishi va tayanishga o`tish polga oyoqlarni qo`ygandan so`ng sodir bo`lsa, aksincha emas.

Straxovka va yordam. Yonboshda turib, bir qo`l bilan yelkadan ikkinchi qo`l bilan beldan ushlanadi.

Statik mashqlarga: muvozanat, turish, ko`priklar, shpagatlar kiradi. Bu mashqlarning texnikasi, polda bajariladigan mashqlardan unchalik farq qilmaydi.

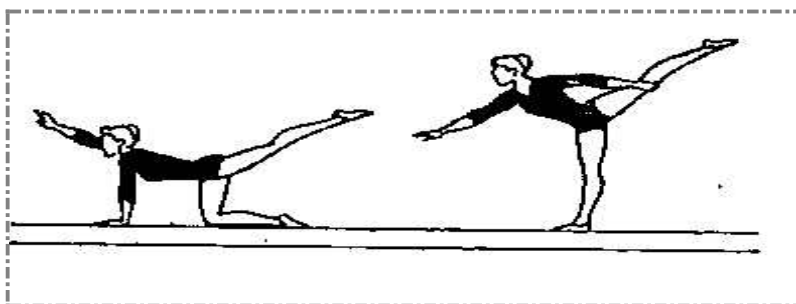
Muvozanat yuqori turishlardan va o`tirishlardan, ikki yoki bir oyoqda, boshqa oyoq oldinga, orqaga, yon tomonga bajariladi.

Muvozanatni joyda turib va harakatlanish, burilish va sakrashlar bilan uyg`unlashtirib bajarish mumkin. Ularga: oyoq uchida turish; bir oyoqda turish, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda yarim o`tirib, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda o`tirib, ikkinchisi oldinga; bir oyoqda turib, ikkinchisi oldinga-yuqoriga, orqaga burilib, qo`llar yon tomonga va boshqalar kiradi.

Yelkalarda, boshda va qo`llarda, ko`krakda, ko`kraklarda va qo`llarda turish oddiy va aralash tayanchda, qo`llar bilan yakkacho`pni yuqori, pastki yoki yonbosh tekisligidan ushlab bajariladi.

Ko`priklar orqaga bukilib qo`llarga tayanib yoki oldinga burilib oyoqlarga tayanib bajariladi. Ko`prik holatida tayanch, bir oyoqqa va ikki qo`lga va aksincha bo`lishi mumkin.

Shpagat va yarim shpagatlar tizzalarga yoki tizzaga tayanib turib, boshqa oyoq orqaga; tayanib o`tirishdan oyoqlarni sirpantirib); burilishlardan keyin yoki yakkacho`pga tayanib yoki tayanmasdan, boshqa elementlarni qo`shib bajariladi.



35-AMALIY MASHG'ULOT BALANDLIKKA SAKRASH



2. BALANDLIKKA SAKRASHNING QISQACHA TARIXI

Balandlikka sakrash bu engil atletikaning murakkab texnik o'zgarishlari, ko'pincha texnik revolyutsiyalarga yaqin distsiplinasidir. Birinchi yugurib kelib oyoqni bukib, keyinroq qaychisimon balandlikka, yumalab, burilib sakrashlar va ohirisida esa yumshoq gilamchaga qo'nishlari mumkin bo'lgan-flop usulida esa yoysimon yugurib kelib qaychisimon yonga sakrashgan. Har texnika o'zgarishida sakrovchilar gorizontol, yotgan holatlarni qabul qilishgan, planka atrofida ko'proq aylanishgan, shuning natijasida KSP uchish balandligida planka balandga qo'yilishi mumkin bo'lgan, yoki aksincha sakrovchilar uchun uncha yuqori bo'lmagan sakrash impulse etarli bo'lgan.

Flop texnikaning paydo bo'lishi tasodif emas, SHimoliy Amerikada qumli tepaliklar penoplastning bo'yralaridan bo'shab, er maydonlari paydo bo'lgan. YUmshoq bo'yralar sakrashda sakrovchilar tana a'zolari (elka, bosh, korpus) bilan birinchi planklardan yumalab o'tishlariga yordam bergan va erga osonroq qo'nishlari mumkin bo'lgan. SHu orqali flop texnikasini sakrovchilar osonroq va yoqimli bajarishgan, tezroq va jo'shqin ravishda sakrashgan, misol tariqasida yoysimon sakrashda oyoqning siltinishi birinchi plankadan boshlanadi. Sakrash tarixidagi gohi ko'rsatmalar shuni ko'rsatyaptiki, plankalarda flop usulida sakrash qaychisimon sakrashdan ancha oldin rivojlangan. Dik Fosburinig ixtirolari faqatgina shartli ravishda qisqaradi, ixtirolar ko'p hollarda yangi ma'lumotlarni rivojlanishi yuritiladi. O'zining olimpiyada o'yinlaridagi g'alabasi Flop usulini yana qo'shimcha qo'llaydi.

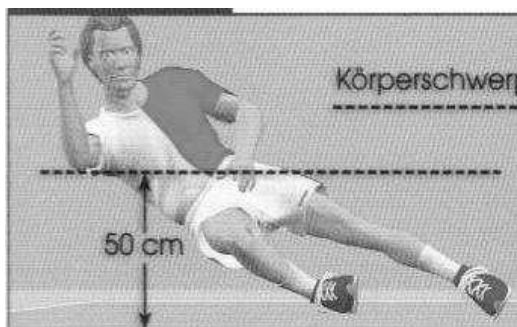
3. BALANDLIKKA SAKRASHGA TA'RIF.

Balandlikka sakrash—vertical holatdagi engil atletika sakrash turi bo'lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankadan oshib o'tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan iborat harakatdir. Balandlikka sakrash atsiklik tur bo'lib, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. erkaklarda va ayollarda musobaqalar stadionda va manej (yopiq engil atletika maydoni) da o'tkaziladi.

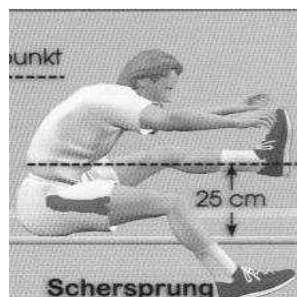
3. BALANDLIKKA SAKRASH USULLARI.

Balandlikka sakrash usullari— sportchilarning depsinishi va plankani zabt etish uchun sakrashning depsinish va uchish fazasidagi ko'rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari "fosbyuri-flop", "hatlab o'tish", "perikidnoy", "perakat" va "to'lqin".

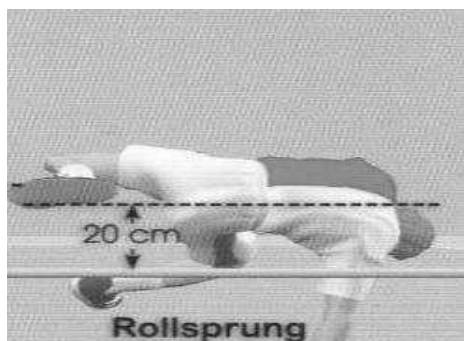
Xorijiy manbaalarga asosan ushbu sakrash turida turli usullar mavjud. Ular biznikilardan nom jihatdan farq qilsada, lekin ko`rinishidan uncha ko`p farqqilmaydi. Unga ko`ra:



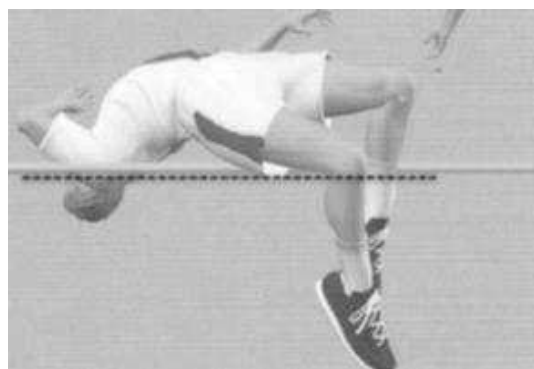
2-rasm. Afrikancha sakrash



3-rasm. Qaychisimon sakrash



4-rasm. Aylana sakrash



5-rasm. Fosberi-flop usuli.



6-rasm. Perekidnoy usuli.



7-rasm. Hatlab o`tish usuli.

4. BALANDLIKKA SAKRASH FAZALARI.

Balandlikka sakrashning boshqa sakrash turlari kabi o`ziga xos harakatlar ketma-ketligi (fazalari) bo`lib, ular quyidagicha:

- 5) yugurib kelish;
- 6) depsinish;
- 7) planka ustidan oshi bo`tish;
- 8) qo`nishdan iborat.

Sportchilardan har bir fazadan qulay va unumli foydalanishi talab etiladi. Bu ularning mashg`ulot jarayonida qanchalik puxta tayyorgarlik ko`rganiga bog`liq. Optimal yugurib kelish masofasini tanlay olish va yugurib kelishda jismoniy tayyorgarlik holatidan

kelib chiqib tezlikka erishishi muhim. Chunki, yugurib kelish masofasini to'g'ri tanlash depsinishning samarali chiqishiga omil bo'ladi. Depsinishda esa sportchi egallagan tezligi hisobiga yuqoriga ntiladi. Bu vaqtda undan gavdasini imkon qadar yuqoriga tortishi talab etiladi. Qanchalik yuqori va qulay depsinishga erishilsa, plankadan o'tish ya'ni havoda uchish jarayoni ko'ngildagidek bo'ladi. Plankada o'tish vaqtida sportchi tanasini nazorat qila olishi uning urinishni muvaffaqiyatli amalga oshirishiga xizmat qiladi. YA'ni sportchi havodaligida tayanchsiz, muallaq holatda bo'lgani uchun tanani boshqara olish va nazorat qilish muhim sanaladi. Qo'nish esa planka ustidan to'g'ri va yaxshi o'tishga bog'liq. Qo'nish xavfsiz bo'lishi uchun sportchi qo'nish joyiga imkon qadar orqasi yoki elkasi bilan tushishi lozim. SHundagina jarahat olish ehtimoli kamayadi.

5. BALANDLIKKA SAKRASHDA MUSOBAQA QOIDALARI.

Sakrashlar bo'yicha musobaqa qatnashchisi yoki taklif qilingan shaxsiy belgilari yordamida o'zining yugurib kelish chizig'ini belgilab olish huquqiga ega, lekin bo'ryokibo'yoq yordamidabelgiqo'yishgaruxsatberilmaydi.

Sakrashlarda sportchi chigal yozdi urinishlari musobaqa boshlanishiga qadar qolgan vaqtda amalga oshirishi mumkin bo'ladi.

Musobaqalar boshlangan paytdan sakrashlar uchun mo'ljallangan sektorlarda badan qizdirish mashqlarini bajarishga ruxsat berilmaydi.

Qatnashchilar hamma urinishlarni galma-gal bajaradilar.

Ishtirokchi faqat hakam chaqirganidan keyingina urinishni bajarishga kirishadi. Sakrashlarda urinishga tayyorgarlik ko'rish va uni bajarish uchun 1 *min* vaqt beriladi. Vaqtni hisobga olish start beruvchi hakam tomonidan urinishni bajarishga chaqirilgan paytdan boshlab amalga oshiriladi. Sportchi urinishlar orasida uch, to'rt minut tanaffus qilish huquqiga ega. Agar ishtirokchi urinishni bajarish vaqtini ataylab cho'zayotgan bo'lsa, u ushbu urinishni bajarish huquqidan mahrum qilinishi mumkin; agar urinishni bajarish paytida qatnashchiga halaqit qilingan bo'lsa, katta hakam bu urinish o'rniga boshqa urinish berish huquqiga ega. Qatnashchi navbatdagi urinishdan voz vechish huquqiga ega, bunda u keying urinishlarni bajarish huquqini yo'qotmaydi.

Urinish bajarilgandan keyin hakam, agar qoida buzilishiga yo'l qo'yilmagan bo'lsa, "Ha" buyrug'ini beradi va oq bayroqcha ko'taradi yoki, qoida buzilgan bo'lsa, "Yo'q" buyrug'ini beradi va qizil bayroqcha ko'taradi. Barcha muvaffaqiyatli urinishlar natijalari o'lchanadi va bayonnomaga yoziladi. Muvaffaqiyatsiz urinishlar o'lchanmaydi.

Bayonnomaga quyidagicha yozuvlar kiritiladi:

➤ urinish e'tiborga olinganda o'lchash natijalari qo'yib chiqiladi, balandlikka sakrashda "O" belgisi qo'yiladi;

➤ urinish e'tiborga olinmaganda "X" belgisi qo'yiladi;

➤ urinish o'tkazib yuborilganda "-" belgisi qo'yiladi.

Agar ob-havo sharoitlari yoki boshqa ob'ektiv sabablarga ko'ra musobaqalar to'xtatilgan bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni yangidan o'sha qatnashchilar bilan va to'xtab qolgan urinishdan boshlab o'tkazishga ruxsat berishi mumkin. Musobaqalar ertangi kunga ko'chirilganda ular birinchi urinishdan boshlanadi.

Qatnashchilarning shaxsiy o'rinlari dastlabki va final musobaqalarida ko'rsatilgan eng yaxshi natijaga ko'ra aniqlanadi. Agar ikkita (yoki ko'proq) qatnashchi bir xil natija ko'rsatsa, urinishdan qat'inazar, ikkinchi natija qaraladi, agar u ham bir xil bo'lsa, unda uchinchi natija ko'rib chiqiladi va shutariqa qatnashchilardan birining ustunligi aniqlab olinadi. Agar hamma ko'rsatkichlar ularda bir xil bo'lsa, unda g'olibni aniqlash uchun ularga qo'shimcha urinish beriladi.

Qolgan barcha o'rinlar uchun bu qoida amal qilmaydi.

Qatnashchilarning eng yaxshi natijalari, jumladan, birinchi o'rinni aniqlash uchun berilgan qo'shimcha urinishlardagi natijalar ham ularning hisoblariga yoziladi.

36-AMALIY MASHG'ULOT ULOQTIRISH TURLARI



1. ULOQTIRISH TURLARIGA UMUMIY TAVSIF.

Engil atletika uloqtirishlarini quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:




1) to`g`ridan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarga ega va ega bo`lmagan snaryadlarni uloqtirish;

2) snaryadlarni aylana ichidan uloqtirish;

3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Boz ustiga, e`tibor qaratish lozimki, uloqtirishlarda texnik jihatdan har xil yugurib kelish turini bajarishga ruxsat beriladi, lekin final kuchlanishi faqat qoidalarga asosan bajariladi. Masalan, nayza, granata, to`pni faqat bosh orqasidan, elka ustidan uloqtirish kerak; diskni faqat yon tomondan uloqtirish mumkin; bosqonni faqat yon tomondan uloqtirish zarur; yadroni sakrab turib va burilishda itqitish, lekin albatta itqitish mumkin.

ULOQTIRISH TURLARI

 2-rasm.	Nayza	atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab qiladi. Uloqtirish to`g`ridan yugurib kelib bajariladi, erkaklar va ayollarda, faqat stadionda o`tkaziladi. Nayza aerodinamik xususiyatlarga ega.
 3-rasm.	Disk	atsiklik turlar, ular sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Uloqtirishlar aylana ichidan (cheklangan joydan), erkaklar va ayollar tomonidan, faqat stadionda bajariladi. Disk aerodinamik xususiyatlarga ega.
 4-rasm.	Bosqon	atsiklik turlar, ular sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Uloqtirishlar aylana ichidan (cheklangan joydan), erkaklar va ayollar tomonidan, faqat stadionda bajariladi. Disk aerodinamik xususiyatlarga ega.



5-rasm.

Yadro

atsiklik tur, u sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Itqitish aylana ichidan (cheklangan joydan), erkaklar va ayollar tomonidan, stadionda va manejda bajariladi.

Izoh: YUqorida keltirilgan uloqtirishning barcha turlari Olimpiyada o`yinlari dasturidan o`rin olgan.

2. ULOQTIRISH TURLARINI QAMRAB OLUVCHI ASPEKTLAR.

Uloqtirish – bu nima?

Musobaqa snaryadlarining og'irligi (kilogrammda)					
Uloqtirish turi		O`smir.	B-yoshdagi	A-yoshdagi	Kichik yoshdagi /katta yoshdagilar sportchilar
Erkaklar	YAdro	4	5	6	7,25
	Disk	1	1,5	1,75	2,0
	Nayza	0,6	0,7	0,8	0,8
	Bosqon	4	5	6	7,25
Uloqtirish turi		O`smir.	B-yoshdagi	A-yoshdagi	Kichik yoshdagi /katta yoshdagilar sportchilar
Ayollar	YAdro	3	4	4	4
	Disk	1	1	1	1
	Nayza	0,6	0,6	0,6	0,6
	Bosqon	3	3	4	4

Snaryadlarni uloqtirish. engil atletikada uloqtirish sportining maqsadi uloqtirish turlari bo'yicha qoidalarga ko'ra ma'lum snaryad turini mumkin qadar uzoq masofaga uloqtirishdir. Uloqtirish masofasi fizika nuqtai nazaridan olganda, qiyalab itqitishning qonuniyatlariga bog'liqdir. YA'ni, snaryadning katta uchish tezligi uloqtirish masofasi ta'sir o'tkazadi.

Bundan tashqari albatta o'zga shaklga keltirilgan quyidagi omillar ham bevosita o'z ta'sirini ko'rsatadi:

- Uchib chiqish burchagi;
- Uchib chiqish balandligi;
- Nayza va diskning aerodinamik xususiyatlari;

SHuningdek:

- Shamol tezligi va yo'nalishi.

Uchib chiqish burchagi. Snaryadlar uloqtirilganda ideal shart sharoitda uchib chiqish burchagi 45 gradusni tashkil etadi, bu holatni o'q uzishdagi holat bilan taqqoslash mumkin. Bu ayniqsa o'ta katta uchib chiqish tezligi va bir xil uchish balandligida ko'rinadi. engil atletikadagi uloqtirishda ideal uchib chiqish burchagi ushbu ko'rsatkichdan ma'lum darajada past bo'ladi. CHunki bu holat snaryadning tushishiga qiyoslaganda yuqori bo'lgan uchib chiqish nuqtasi bilan (ayniqsa yadro itqitishda o'ta muhim, chunki bunda balandlikdagi farq va uloqtirish masofasining o'zaro munosabati o'ta kattadir), insonning

anatomik tuzilishi (qo'l va elka mushaklariga qaraganda kuchliroq bo'lgan oyoqlar va orqa tos mushaklari) va shuningdek, uloqtirish snaryadlarining aerodinamik o'ziga xos jixatlariga ham bog'liqdir.

Uchib chiqish tezligi. Uchib chiqish tezligi uloqtirish bo'yicha 2.1. jadvaldagi kabi natijani ko'rsatadigan eng muhim ta'sir etuvchi omildir. Jadval bundan tashqari uchib chiqish tezligiga qarama qarshi o'laroq uchib chiqish burchagi faqat ma'lum xajmda natijani pasaytirishi mumkinligini ko'rsatadi. Ko'pincha sportchilar tekkis uchib chiqish burchagi ostida – xarakatlanuvchi mushaklar uchun eng qulay vaziyat yuzaga kelishi sababli – eng yuqori tezlikka ega bo'ladilar (Hinz, 1991). Yomon ob havo sharoiti tufayli uloqtirish turiga xos, individual optimal uchib chiqish burchagi, yana bir bor o'zgarishi mumkin, qarama qarshi tezlikdagi shamol esayotgan paytda misol uchun disk itqitishda yassi uchib chiqish burchagining nafi kattadir (2.1. jadvalga qaralsin). Ammo 1980 yildagi musobaqalar vaqtida yomon ob havo natijasida nayza uloqtirish jarayonida qoidaga ko'ra snaryadning oldinga chiqib qolishi, nayzaning uchish va sapchish xususiyatini shu darajada yomonlashtirdiki, bugungi kunda qarama qarshi tezlikdagi shamol esayotgan paytda uchib chiqish burchagi qanday bo'lishi kerakligi xaqida hech qanday umumiy tavsiyalar mavjud emas.

Uchib chiqish balandligi. Uchib chiqish balandligi sport snaryadlarining parabola shaklidagi uchish traektoriyasining 1:1 nisbatidan kelib chiqib, uloqtirish masofasini belgilaydi. YA'ni uloqtirish 20 santimetr balandroq bo'lsa, snaryad bunday sharoitda 20 santimetr uzoqroqqa tushadi. Ammo boshqa o'lchamlarga nisbatan uchib chiqish balandligi uloqtirish masofasiga kamroq ta'sirga ega, shu sababdan ham u mashg'ulotlar jarayonida birinchi o'rindagi maqsad sifatida ko'rilmaligi lozim.

Engil atletikadagi uloqtirish sportida uchib chiqish burchagi			
Snaryad	odatiy shart sharoitda	qaramaqarshitomondan esayotgan shamol paytida	bir tomonga esayotgan yo'ldosh shamol paytida
yadro	38 - 41°	-	-
disk	32 - 35°	27 - 32°	35 - 42°
nayza	37 - 38°	34 - 37°	38 - 41°
bosqon	42 - 45°	-	-

Uloqtirish – atsiklik egiluvchanlik mashqi. Uloqtirish bo'yicha xarakatlar ideal holatda atsiklik egiluvchanlik mashqi sifatida ko'rilishi va Maynel/SHnabel 2007 ning uch etapli modeliga ko'ra quyidagicha bo'linishi mumkin:

1. Tayyorgarlik ko'rish fazasi: Xarakatlarning olg'a intilish va yugurib tezlashishdan (tezlikni oshirish, sapchish, sapchishning boshlanishi yoki tananing burilishi) uloqtirish/itqitishgacha bo'lgan davri.

2. Asosiy faza (uloqtirish snaryadining asosiy tezlashish davri): uloqtirish/itqitish vaqtidan boshlab sport snaryadining uchib chiqishigacha bo'lgan vaqt (bosqon uloqtirishda tananing burilishlari ham asosiy fazaga kiritiladi).

3. YAKuniy faza: sport snaryadining uchib chiqqanidan keyin tanani tutib qolish (aynan musobaqalarda uloqtirish/itqitishning hisobga olinishida o'ta muxim).

Oldindan yugurib tezlashish. Uloqtirishda sportchilar o'zlarining sport snaryadlariga katta uchib chiqish tezligi berishadi. Bunda albatta optimal uchib chiqish burchagi va snaryadning ma'lum uchish xususiyatlarini hisobga olinib, uzoq masofaga

uloqtirishga xarakat qilinadi. SHu sababdan uchib chiqishdagi eng katta turtki engil atletikadagi uloqtirish turlarining barchalariga xos bo`lgan xarakatlar majmuyidir. Uchib chiqishga optimal sharoit yaratish uchun sportchi daslab jami atlet – snaryad tizimini tezlashirishi lozim. Ushbu tezlashish asosan oyoqlar, nayza uloqtirishda yugurib tezlashish, doira ichidan uloqtirishda esa tananning burilishi yoki sapchishning boshlanishi bilan amalga oshiriladi. Bunda sportchining maqsadi tezlikni oshiruvchi xarakatlarni uzaytirishdir. Bu holatni ayniqsa yadro itqitishda sapchishning boshlanish texnikasida kuzatish mumkin: bunda yadro itqituvchi engashgan holatdan, itqitish yo`nalishiga teskari bo`lgan tomondan xarakatlanishni boshlaydi.

Tananing burilishi. Tananing yuqori qismi oyoqlarning tezlashishiga majburan bo`ysunadi va uloqtirishning boshlanishida qisqa muddatli sustkashlik yuzaga keladi, ya`ni ko`pincha tananing umurtqa qismida xuddi bo`lt kabi burilish xosil bo`ladi: tananing elka qismi bel tomon, pastroqda esa bel qismi oyoqlarga nisbatan aylanma tarzda buriladi (bosqon uloqtirish misolidagi oyoq uchlari orasidagi to`g`ri chiziq ko`rsatilgan 2.2. rasmga qaralsin). Sport snaryadining tezlashishi qisqa muddatga sekinlashadi, oyoyoqlar va bel tananing yuqori qismidan o`tib ketadi. Bu bilan katta, to`g`ri egiluvchan mushaklar bilan bir vaqtda diagonal mushaklar ham xarakatga keltiriladi: tananing yuqori qismida egri umurtqa mushaklari, oyoqlarda esa abduktor va adduktor mushaklar. Tananing burilishi orqali barcha ishtirok etuvchi mushaklarda reaktiv o`ta yuqori tezlik talab etadigan keskin xarakatga tayyorgarlik holati yuzaga keladi. YA`ni: mushaklar avvaliga eksentrik, so`ngra esa konsentrik ishlaydilar. Bu holat uzayish qisqarish sikli deb ham ataladi.

Tezlik olishning asosiy fazasi. Ikkala oyoq ham tayanch holatiga kelgach, tanadagi energiyaning oyoqdan belning itqitishga tayyor qismi tomon xarakatlanishi boshlanadi. Orqaga cho`zilgan qo`l tufayli tanada tarang tortilgan yoy holati yuzaga keladi. Bu holatni ayniqsa nayza uloqtirishda kuzatish mumkin.

Tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo`g`inning uloqtirishga shay tomoni cho`zilayotgan, belning negizi uloqtirish liniyasiga mos holatga keltirilgan vaqtda, elka negizi hali orqaga tortilgan bo`ladi, tana burilishda davom etadi. Bu bilan tananing elka va qo`l mushaklarida o`sib boruvchi taranglik xosil bo`ladi. U esa o`z navbatida mushakda reaktiv, eksentrik-konsentrik reaksiyani keltirib chiqaradi va uning o`ta yuqori tezlikdagi qisqarishiga olib keladi.

Qachonki bel tortilib optimal tarang holatga kelsa, tananing itqitishda ishtirok etmaydigan qismi elka negizini erkin qo`yadi, va uloqtirishga yo`naltirilgan kuch beldan tananing yuqori qismiga, so`ngra elkaga, qo`lga (nayza uloqtirishda yuqoridan uloqtirish, yani kuchning elkadan qo`lga qarab kelishi) va qo`lning pastki qismiga, qo`l panjalariga shundan so`nggina sport snaryadiga o`tadi.

Ideal holatda bu erda tana qismlarining tezligi, muntazam kamayib boruvchi umumiy og`irlik tufayli ortib boradi. Bir vaqtning o`zida qarama-qarshi elka xarakati to`siladi, bu esa o`z navbatida tananing uloqtiruvchi tomoniga energiya borishini kuchaytiradi, va sport snaryadi uloqtirish oldidan maksimal tezlikka erishadi.

Tana muvozanatini saqlash. Jami energiyaning itqitilayotgan snaryadga yo`naltirilganligi bois, tananing qolgan qismi quvvatdan sezilarli darajada maxrum bo`ladi. Ko`p xollarda qoldiq tezlik nolga tenglashadi. Bu holat uloqtirish holati deb ataladi va tor diradan turib uloqtirish, itqitishdan so`ng aynan tana muvozanatini saqlab qolishda qo`l keladi. Agarda uloqtirishdan so`ng tanada qoldiq tezlik saqlanib qolgan bo`lsa, sportchi aylanib sakrash, burilishda davom etish va boshqa shu kabi xarakatlar bilan o`z tanasini doira ichidan, xususan uloqtirish chegarasidan chiqib ketmasligiga urinadi. Nayza uloqtirishda uloqtirishdan oldingi tezlik nisbatan yuqoriroq bo`ladi, shu sabab nayza uloqtirilgach, tana muvozanatini saqlab qolish uchun, bir yoki bir necha qo`shimcha qadamlar qo`yishga joy kerak bo`ladi.

YAXSHI ULOQTIRUVCHINING JISMONIY VA RUHIY KRITERIYLARI

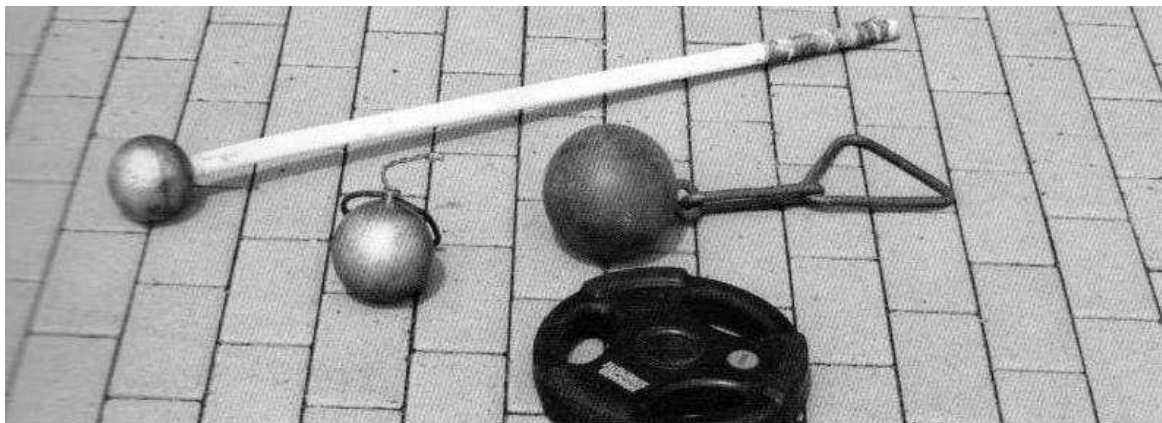
- baquvvat, gavdali, qo`l mushaklari yaxshi rivojlangan, keng quloqli,
- tezkor mushak paylariga ega, mushaklari chiniqtirishga moyil,
- sprint tezlik, tezlashishdagi ustunlik,
- yuqori darajadagi reaktivlik (uzoqqa sakray olish, yadroni kuch bilan itqita olish, engil vaznli snaryadlarni uloqtira olish)
 - xarakterda epchillik, ayniqsa elka kengligida,
 - muvozanat saqlashda meyordan yuqori ustunlik, yuqori motorik o`rganish qobiliyati,
 - sog`liq, kuch sarflash bilan bog`liq yuklamalarni ko`tara olish, tezda o`ziga kela olish xususiyati,
 - bo`g`inlardagi benuqsonlik,
 - yuqori motivatsiya, intiluvchanlik, tirishqoqlik.

Engil va og`ir uloqtirish snaryadlar.

Engil snaryadlar. Hozircha kichik hajmdagi maksimal kuchga ega bo`lgan yosh sportchilarga uloqtirish turlari bilan yaqindan tanishish imkoniyatini yaratish maqsadida, har bir yosh toifasi uchun engil vazndagi sport snaryadlari tavsiya etiladi. Bu bilan yosh sportchilarga sport snaryadlaridan yaxshiroq foydalana olish imkoniyati yaratiladi. Buning qo`shimcha samarasi ham mavjud: yosh, tez kuchga to`lib borayotgan sportchi, katta yoshdagi sportchilarning masofadagi ko`rsatkichlarini takrorlay oladilar. 6 kilogrammli yadroni 22,56 metr masofaga uloqtira olgan David Storl, bunga yaxshi misol bo`la oladi. Disk uloqtirish va yadro uloqtirish bo`yicha yosh erkaklar o`rtasidagi xalqaro musobaqalarda ham engil snaryadlar qo`llana boshlagandan beri, ushbu turlar bo`yicha ko`rsatkichlar juda ham yuqorilab ketdi, xattoki katta yoshdagi sportchilarning bu boradagi yutuqlariga ham etib olindi. Mashg`ulotlar uchun bu quyidagi ahamiyatga ega: engil snaryadlar bilan rejalashtirilgan yuqori tezlikka dastlabki, asosiy ayniqsa esa so`ngi tezlashish fazasida oson etishish mumkin. Bunda murabbiy o`ta yuqori tezliklarda ham xarakterlanish sifati yuqori darajada qolayotganligiga albatta ishonch xosil qilishi kerak.

Izoh: *Ayollar o`rtasida snaryadlar massasi kamdan kam holatlarda o`zgaradi. Ayoshda barcha turlar bo`yicha eng so`nggi massa ko`rsatilgan. Bu bilan ayollarning erta balog`atga etishi hisobga olinganligini ko`rishimiz mumkin. Ayollar o`rtacha hisobda erkaklar maksimal kuchining 70 foiziga etishlari mumkin, shu sababdan uloqtirish bo`yicha sport snaryadlarida ham bu holat hisobga olinishi va ayollar musobaqalarida og`ir sport snaryadlaridan ham foydalanish lozim (g`ovlar osha sprint va ko`p kurashda ham o`xshash munozaralar mavjud). Buning albatta foydali tomonlari ham mavjud, xususan, ayollar o`rtasida ham yangi jehon rekordlari o`rnatilishi mumkin. Ayni damda esa, musobaqalarga o`zgartirishlar kiritish rejalashtirilmagan.*

Bu samaradan ayniqsa sportchilarning yosh, o`spirinlik davrida foydalanish kerak, sportchilar yosh bo`yicha o`zlaridan oldingi toifaning engil snaryadlari bilan ishlaydilar va shu tariqa yoshlarga mos maxsus mashg`ulotlar tashkil etiladi. Meyordagi snaryadlarga yaqinligi sababli, engil snaryadlar test sinov o`tkazish, oldindan prognoz berish uchun juda qo`l keladi.



6-rasm. Bosqon uloqtirish bo'yicha mashg'ulotlar uchun tanlab olingan snaryadlar.

Og'ir snaryadlar. Og'ir snaryadlardan foydalanish o'ziga xos jihatga ega. Yuqori qarshi qarshilik, kuchni ham yuqori darajada qo'llashga undaydi, ishtirok etayotgan barcha mushaklarni yuqori darajada faollashishiga olib keladi, va bu bilan mushaklardagi o'sish jarayoniga katta rag'batlantiruvchi omil bo'ladi. Bu borada gap kuch ishlatishga qaratilgan mashg'ulotlar xaqida bormoqda. Tana qarshiligi tinimsiz kuchaytirilishi mumkin emas, chunki bunda xarakatlanish jarayoniga, xususan uloqtirish texnikasiga katta putur etadi.

Harakatlanish jarayoning uzilib qolishi va uchib chiqish burchagining yassiligi sport snaryadi o'ta og'irligining belgisidir. Bu ayniqsa xarakatlar ketma ketligini hali yaxshi o'zlashtirmagan yosh sportchilarga ko'proq tegishlidir. Ular avvaliga meyorl va engilroq snaryadlar bilan uloqtirish texnikasining nozik tomonlarini o'rganib chiqishlari lozim.

Umuman olganda, og'ir snaryadlaryordamidagi texnika mashg'uloti, shuningdek, kuch talab qiluvchi maxsus mashqlar ham, birinchi navbatda sportda ilgarilab ketgan uloqtiruvchilar uchun mo'ljallangan. Kichik yoshdagi sportchilarda nisbatan og'ir snaryadlar foydalanilishi mumkin, ammo ular qoidaga ko'ra sportchilarning keyingi yosh toifasida foydalaniladigan snaryadlar bo'lishi mumkin. "Og'ir snaryadli uloqtirishlar" esa katta yoshdagi sportchilarga qoldirilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

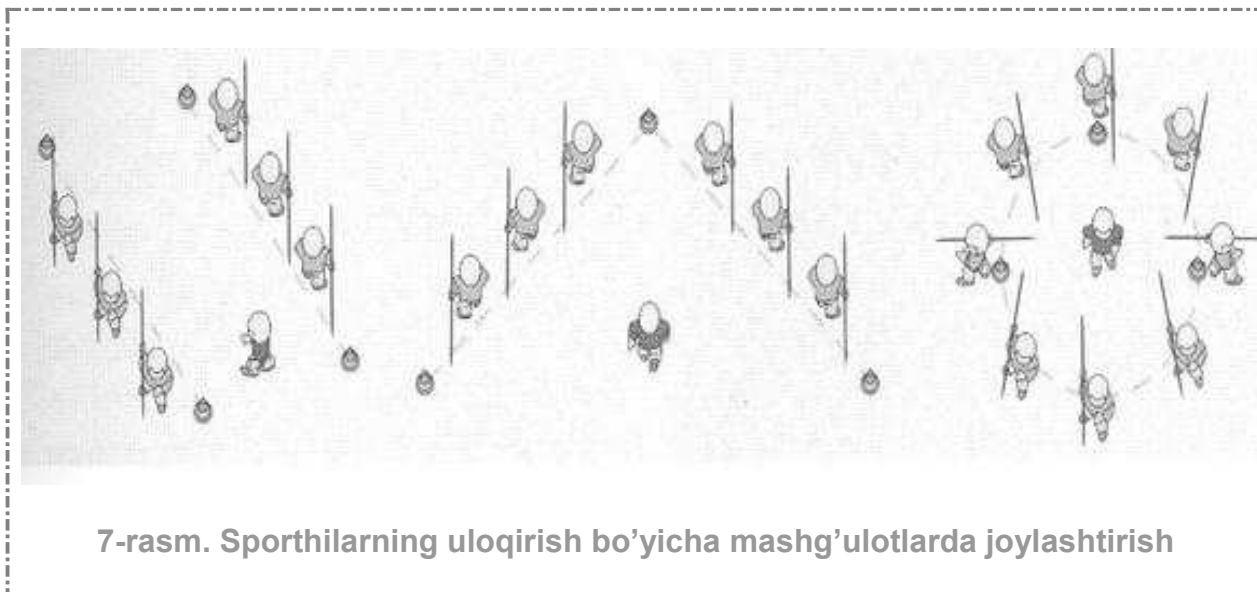
Snaryadlarning aerodinamik xususiyatlari. Doira shaklidagi snaryadlar (yadro, bosqon, shuningdek, zarb beruvchi va to'ldirma to'plar) uloqtirilganda, uloqtirish masofasi uchib chiqish tezligi va burchagi bilan belgilanadi; musoid shamol (bir tomonlama yo'ldosh shamol) vaqtida esa snaryadning uchish masofasi uzayadi, muxolif shamol (qarshidan esayotgan shamol) vaqtida esa snaryadning uchish masofasi qisqaradi. Ulardan farqli o'laroq disk va nayza uchish va sapchish xususiyatiga ega. Bu holat uloqtirish jarayonida, ayniqsa uchib chiqish burchagi va uchib chiqish nuqtasiga nisbatan albatta hisobga olinishi zarur.

SHamol ta'siri xaqida muloxaza. YAdro uloqtirishda natijaga shamolning ta'siri deyarli sezilmaydi, ammo bosqon uloqtirishda orqadan esayotgan shamol, bosqonning uzoqroq va balandroqda uchganligi sabab, kuchli shamol ta'sirida taxminan yarim metr uzoqroq masofaga tushishi mumkin.

Izoh: Xavfsizlik nuqtai nazaridan agar imkon bo'lsa barcha aylanib uloqtirishlar mashg'ulotlar jarayonida maxsus uloqtirish sektorida amalga oshirilishi lozim.

Xavfsizlik. Uloqtirishning yana bir etibordan chetda qolmasligi lozim bo'lgan jixati, uzoq masofaga uchuvchi snaryadning atrofdagi, uloqtirishda ishtirok etmayotgan shaxsga nisbatan xavf tug'dirishidir. Uloqtirish mashg'ulotlari vaqtida, ayniqsa mashg'ulotlar guruhda o'tkazilayotganda, murabbiy albatta etarlicha xavfsizlik choralarini ko'rishi lozim.

Bu birinchi navbatda uloqtirishni mashq qilayotgan va uloqtirishda ishtirok etmayotgan shaxsga (masalan boshqa sportchilar) tegishli bo`lib, ikkalari orasidagi taxminiy uloqtirish masofasi va plyus xavfsizlik masofasi saqlanishi kerak. Qoidaga ko`ra uloqtirishda ishtirok etishi kerak bo`lgan boshqa sportchilar, xavfsiz zonada, ya`ni uloqtiruvchining ortida turadilar. Ammo ayrim holatlarda uloqtirish snaryadlari nazoratdan chiqib ketishi mumkin, shu sababdan uloqtiruvchi doimo xushyor bo`lishi kerak.



Aylana ichidan amalga oshiriladigan hamma turdagi uloqtirishlarda va yadro itqitishda urinishlar statik holatdan bajarilishi hamda statik holatda aylana ichidan chiqib ketish bilan yakunlanishi kerak.

Qatnashchilarga quyidagilar taqiqlanadi: ikkita yoki bir nechta barmoqlarni birga bog`lash yoki bint bilan o`rab chiqish, qo`l kaftlarini bint bilan o`rash (bint va plastirdan faqat musobaqa shifokorining ruxsati bilan foydalanish mumkin, bunda jarohat musobaqalarda qatnashish imkoniyatidan mahrum qilmasa bo`ldi); snaryadga surkovchi ashyo surtishga ruxsat berilmaydi; oyoq kiyim tagining aylana sirti bilan yopishqoqligini yaxshilovchi modda-larni qo`llashga ruxsat berilmaydi.

Snaryadni yaxshiroq ushlab olish uchun qo`llarga surkovchi ashyo surtishga **ruxsat beriladi**. Bosqon uloqtiruvchilarga kaft tomoni silliq bo`lgan qo`lqoplardan foydalanishga ruxsat etiladi.

Urinish vaqtida snaryad sinib qolganda qatnashchiga takroriy urinish beriladi.

Urinish hisoblanmaydi, agar:

- qatnashchi, urinishni bajarayotib (snaryadni qo`ldan chiqarib yuborishdan to turg'un holatni egallagunga qadar), tanasi, kiyimi, oyoq kiyimining istalgan qismi bilan aylana tashqarisidagi (to`sin oldidagi) erga tegib ketsa yoki halqa, taxtacha, to`sinni bosib olsa yoxud ularga yuqoridan tegib o`tsa (bunda halqa yoki taxtachaning ichki qismiga tayanishga ruxsat beriladi), yoki snaryadni chiqarib yuborganda u halqa yoki to`sini orqasiga qulasa;

- snaryad uloqtirish sektorini cheklovchi chiziq tashqarisiga qulasa yoki snaryad izi sektor chegaralari chizig`ida turib qolsa;

- qatnashchi uloqtirishni bajargandan keyin to`sini ustidan yoki aylananing oldingi qismidan oldinga yoxud aylanani ikkiga ajratib turuvchi belgisidan tashqariga chiqib ketsa (ya`ni qatnash-chi urinishni tugallagandan so`ng aylanadan uning sektorga nisbatan orqadagi yarmidan chiqib ketishi kerak);

- qatnashchi snaryadni chiqarib yuborgandan keyin statik holatni egallamay turib aylanadan chiqib ketsa;

- qatnashchi snaryad erga tushguniga qadar aylanadan (yugurib kelish yo'lkasidan) chiqib ketsa;
- har bir uloqtirish turlari uchun xususiy qoidalarni buzsa.

Snaryad izi tayoqcha (qoziqcha) bilan belgilanadi. O'lchashlar har xil urinishdan keyin amalga oshiriladi, keyin qoziq olib tashlanadi. O'lchagichning nolda turgan belgisi har doim sektorda (maydonda) turadi va snaryad izining yaqin chetiga qo'yiladi. O'lchagich o'qi aylana markazi yoki payza, granata uloqtirish uchun belgilangan segment markazidan o'tishi kerak.

Uchinchi darajali yoki yomon ob-havo sharoitlarida o'tkazilayotgan musobaqalarda ketma-ket uchta urinishni bajarishga ruxsat beriladi, shundan so'ng eng yaxshi natija o'lchanadi. Agar maydondagi hakam eng yaxshi natijani aniqlashga qiynalsa, ikkita o'lchash o'tkaziladi.

3. ULOQTIRISHLARDAGI ASOSIY QOIDALAR

Nayza uloqtirish turgan joyidan yoki yugurib kelib (burilishlarsiz) uloqtiruvchi qo'l elkasi yoki bilagi ustidan bajariladi. Nayzani o'ralgan joyidan ushlab lozim. Nayza uloqtirish usulida hech qanday o'zgartirishlarga ruxsat berilmaydi. Final kuchlanishi fazasida qatnashchiga sektorga orqasi bilan burilishga ruxsat berilmaydi. Nayza erga borib tushmasdan yo'lkanini tashlab chiqib ketishga ruxsat berilmaydi. Agar nayza erga tushish vaqtida boshqa qandaydir qismi bilan emas, uchi bilan erga tegsa, uloqtirish to'g'ri bajarilgan hisoblanadi. Granata va koptok uloqtirish nayza uloqtirish singari bajariladi. Nayza, koptok, granata uloqtiruvchilar yugurib kelish yo'lkasi cheti bo'ylab o'zlarining yugurib kelish joylarini belgilab olishlari mumkin, lekin yo'lkaga belgilar qo'yish man qilinadi. Qatnashchi belgi qo'yish uchun musobaqa tashkilotchilari taqdim qilgan yopishqoq tasmadan yoki fishkadan foydalanishlari mumkin.

Disk uloqtirish aylana ichidan, qatnashchi statik holatni egallab olgandan so'ng turgan joyidan yoki burilib (bir yoki bir necha marta), bir qo'lida bajarilishi kerak. Qatnashchi snaryad erga tushmagunga qadar aylanadan chiqib ketmasligi lozim. Qo'lqoplardan foydalanishga ruxsat berilmaydi.

Bosqon uloqtirish qatnashchi statik holatni egallagandan so'ng aylana ichidan turgan joyida yoki burilib (bir yoki bir necha marta), ikkala qo'lida bajariladi. Barmoqlari ochiq qo'lqoplardan foydalanishga ruxsat beriladi. Agar qatnashchi bosqonni aylantirayotganda aylana tashqarisidagi erni bosib olsa va otishni bajarmay turib aylanishni to'xtatsa, urinish inobatga olinmaydi; agarda u uloqtirishni bajarsa, urinish hisobga olinadi. Harakat-larni boshlashdan oldin qatnashchi bosqonni aylana tashqarisiga yoki ichiga qo'yish huquqiga ega. Bosqon uloqtirishda natija shar qoldirgan izning yaqin nuqtasi bo'yicha o'lchanadi.

Yadro itqitish qatnashchi statik holatni egallab olgandan so'ng aylana ichidan turgan joyidan yoki harakatlanib bir qo'lida elkadan oshirib bajarilishi kerak. Yadro ushlab turgan qo'l elka darajasidan pastroq tushirib yuborilmasligi lozim. Agar yadro elka chizig'idan yon tomonga yoki orqaga chiqarib yuborilsa, urinish inobatga olinmaydi.

GLOSSARIY

Tushunchalar	O'zbek tilida izoh	Rus tilida izoh	Ingliz tilida izoh
Jismoniy tarbiya	pedagogik jarayon bo`lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo`lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog`liq bo`lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.	сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития	is an educational course related to the physique of the human body. It is taken during primary and secondary education and encourages psychomotor learning in a play or movement exploration setting to promote health.
Jismoniy rivojlanish	inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi – tashqi ko`rinishini va harakat faoliyatining o`zgarishi jarayonidir.	Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности	is the process that starts in human infancy and continues into late adolescent concentrating on gross and fine motor skills as well as puberty. Physical development involves developing control over the body, particularly muscles and physical coordination. The peak of physical development happens in childhood and is

			therefore a crucial time for neurological brain development and body coordination to encourage specific activities such as grasping, writing, crawling, and walking.
Jismoniy bilim	atamasini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit «o`z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi. Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo`lganda turmushda qo`llash mahorati va ko`nikmalarini o`z ichiga oladi.	формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности	the formation of general ideas about physical culture, its importance in human life, role in promoting health, physical development and physical preparedness.
Jismoniy tayyorgarlik	erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko`nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta`sir ko`rsatish bo`yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.	это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.	is a pedagogical process aimed at education of physical qualities and development of functionalities that create favorable conditions for the improvement of the preparation of the parties. It is divided into general and special.

<p>Umumiy jismoniy tayyorgarlik</p>	<p>sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiyharakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.</p>	<p>это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.</p>	<p>is the process of improving the motor characteristics aimed at the full and harmonious development of the physical person.</p>
<p>Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi</p>	<p>bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayondir.</p>	<p>это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.</p>	<p>is specifically targeted and selective use of means of physical culture and sport to prepare the person to a profession.</p>
<p>Sport tayyorgarligi</p>	<p>jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.</p>	<p>это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.</p>	<p>is the process of education of physical qualities, ensuring the priority development of the motor abilities that are needed for a particular sports discipline (sport) or type of employment.</p>
<p>Jismoniy madaniyat</p>	<p>jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan ratsional</p>	<p>это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.</p>	<p>is a kind of education, the specific content of which is learning the movements, education of physical qualities, the mastery of specific</p>

	foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.		knowledge of physical culture and the formation of a conscious need for physical education classes.
Jismoniy madaniyat harakati	ijtimoiy yo'nalish bo'lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, jismoniy madaniyat boyliklarini ishlatish va ko'paytirishga qaratilgan faoliyatdir.	в целом представляет собой материальный преобразовательный процесс. В нем преобразованию подвергаются непосредственно взаимодействующие несовместимые материальные элементы. Физическое движение безотносительно, поскольку преобразовательный процесс не имеет ничего общего с относительным перемещением частей материи.	in general, is a material conversion process. It transformation exposed directly interacting incompatible material elements. Physical movement whatever, since conversion process has nothing to do with the relative motion of matter.
Jismoniy kamolot	bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalardagi talablarga javob bera oladgan individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko'rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog'ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo'ladi.	процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.	the process of physical education and training, expressing a high level of development of individual physical abilities.
Frontal usuli	mashklarni barcha ukuvchilar bir vaktida bajaradilar. Uning ustunligi kuprok ukuvchilarni	упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество — большой охват детей, достижение высокой	exercises are performed simultaneously by all students. Its advantage -

	<p>kamrab olishda, darsda yukori zichlikka va katta jismoniy ogirlikka erishilishidir, ukuvchilar ukituvchi farmoyishi yoki komandasini baravariga bajarsalar, yoppasiga shugullanish usuli mashklarni jamoa xolda bajarishning yaxshi namunasi bula oladi.</p>	<p>плотности урока и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду учителя.</p>	<p>high coverage of children, to achieve high-density and high load lesson. Frontal method is best for the collective exercise, when all the children at the same time carry out the disposal of the teacher or team.</p>
<p>Guruxli usuli</p>	<p>shundan iboratki, unda ukuvchilar guruxlarga bulinadilar, har bir gurux ukituvchi topshirigiga binoan mustakil shugullanadi.</p>	<p>основываются на активности каждого субъекта образовательного процесса, возможности самостоятельно принимать решения и осуществлять выбор, а также на сосуществовании различных точек зрения и свободном их обсуждении. При групповой работе реализуются основные принципы кооперативного обучения.</p>	<p>based on the activity of each subject of the educational process, the possibility to make their own decisions and choices, as well as the coexistence of different points of view and discuss them freely. When group work implemented the basic principles of cooperative learning.</p>
<p>Aylanma mashg'ulot usuli</p>	<p>darsning ma'lum bir vaktida ukuvchilar 4-8 kishilik bir necha guruxga bulinib, ukituvchi kursatmasiga binoan turli snaryad yoniga yoki mashgulot joyiga boradilar va ukituvchi signali buyicha mashklarni mustakil bajara boshlaydilar.</p>	<p>это <u>высокоинтенсивный</u> метод тренинга, который может применяться для повышения выносливости, а также при <u>сушке</u>. Круговая тренировка мало пригодна для стимуляции <u>роста мышц</u> и увеличения силы, особенно если выполнять на постоянной основе</p>	<p>a high intensity training method that can be used to improve stamina, and drying. Circuit training is of little use to stimulate muscle growth and strength gains, especially when performed on an ongoing basis.</p>

Xronometraj	jismoniy tarbiya darsining umumiy va motor zichligini aniklash maksadida olib boriladi.	метод изучения затрат времени с помощью фиксации и замеров продолжительности выполняемых действий.	a method of studying the costs-time by capturing and measuring the length of the workflow.
Darsning umumiy zichligi	deb, pedagog nuktai nazardan tugri foydalanilgan vaktning butun dars davomidagi nisbatiga aytiladi.	это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока.	is the ratio of time spent in locomotor activity involved in the total duration of the lesson. To calculate the density of the motor must be the total time spent in the exercise multiplied by 100% and divide by the total time.
Darsning motor zichligi	deb, ukuvchilarning bevosita harakat faoliyatiga, mashk bajarish uchun sarflangan vaktga aytiladi.	это отношение времени, затраченного на двигательную деятельность занимающихся к общей продолжительности урока. Для расчёта моторной плотности необходимо суммарное время, затраченное на выполнение упражнений умножить на 100 % и разделить на общее время.	this ratio pedagogically justified (rational) time-consuming for the total duration of the lesson.
Pulsometriya	jismoniy tarbiya darslarida darsdagi yuklamani ukuvchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, mashgulot utkaziladigan joyning sharoitiga muvofikligini aniklash jarayonidir.	измерение частоты пульса. Ее изменение интегрально отражает различные стороны психофизиологического напряжения: мышечного, терморегуляторного, нервно-эмоционального и др.	measurement of heart rate. Its change integrally reflects various aspects of psychophysiological stress: muscle, thermoregulatory, neuro-emotional and other.
Sport	qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda	организованная по определённым правилам <u>деятельность</u> людей, состоящая в сопоставлении их	organized according to certain rules of human activities,

	shaxsiy musobaqa faoliyati, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning me'yor va yutuqlari tushuniladi.	физических и/или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.	which consists in comparing their physical and / or mental abilities, as well as preparation for this activity and interpersonal relations arising in the course of it.
Sport musobaqalar i	ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi raqobatlarini o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.	форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.) или в целях поддержки биологического инстинкта выживания.	form of action, fighting, rivalry for achieving excellence, the best result (win, recognition and so on. P.) or in support of biological survival instinct.
Sport musobaqalar ini maqsadi	kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baho berishdir.	популяризация и пропаганды спорта и физической культуры как важного средства укрепления здоровья граждан;	popularization and promotion of sport and physical education as an important means to enhance citizens' health;
Sport harakati	ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va	это исторически обусловленный процесс создания ценностей спорта	is historically conditioned value creation process sport

	almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi hamda Vatanning faol himoyachilarini tayyorlaydi.		
Sport tayyorgarligi tizimi	bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek, sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.	это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине).	a complex of organizational and methodological measures pedagogical, medical-biological, psychological and social nature, allowing to define a high degree of predisposition (gifted) child, a teenager, a young man to a particular kind of sports activities (sports discipline).
Sport maktabi	sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo`lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.	вид образовательного учреждения дополнительного образования детей для подготовки юных спортсменов и приобщения к массовой физической культуре детей и молодежи от 6 до 18 лет.	kind of educational establishment of additional education of children to prepare young athletes and initiation to the mass physical culture of children and young people from 6 to 18 years.
Sport mashg`ulotlari	bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg`ulotlari maxsus jarayonni o`z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo`yicha, sportchini	элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. Физические упражнения сформировались на основе	organizations operating in the field of sports, the purpose of which is to prepare athletes, sports events, education or

	<p>yuqori ko`rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.</p>	<p>движений и действий, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.)</p>	<p>other activity related to sports.</p>
<p>Sportchini tayyorlash</p>	<p>kengroq tushuncha bo`lib, u sportda yuksak ko`rsatkichlarga erishishga tayyor bo`lishi va uni amalga oshira borishni ta`minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o`z ichiga oladi.</p>	<p>количественный или качественный уровень показателей спортсмена в спортивных соревнованиях. Общим для всех видов положением, определяющим истинность спортивного результата, является его достижение в условиях соревнований при соблюдении соответствующих правил.</p>	<p>basic movement, made up of their physical actions and their complexes, systematized in order to physical development. Exercise is formed on the basis of movements and actions, drawn from labor, consumer, military, human activities (running, walking, jumping, throwing, weight lifting, swimming, etc.)</p>
<p>Sport mashg`ulotlari tizimi</p>	<p>bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko`rsatkichini, shuningdek, mashg`ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.</p>	<p>показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. Спортивные достижения являются показателем одарённости спортсмена, эффективности системы подготовки.</p>	<p>Sports results - quantitative or qualitative indicators of the level of an athlete in a sporting event. Common to all types of situation, defining the truth of sports results, is its achievement in the conditions of competition in compliance with</p>

			relevant regulations.
Sport ko`rsatkichlari	bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko`rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash izimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko`rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi.	устойчивая характеристика спортсмена, обобщающая итоги выступлений спортсмена на соревнованиях за определённый отрезок времени (соревновательный период)	Sports achievements - an indicator of sports skills and abilities of the athlete, expressed in concrete results. Sporting achievements are an indication of a gifted athlete, the effectiveness of training systems.
Sportchining tasnifi	sportchini barqaror tasnifi bo`lib, ma`lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.	показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. Спортивные достижения являются показателем одарённости спортсмена, эффективности системы подготовки.	Sports skills - resistant characteristics of the athlete, summarizing the results of the athlete performances in the competition for a certain period of time (during the competition)
Mushak kuchi	insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko`rsatkich sifatida - bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko`rsatish qobiliyatidir.	это то максимальное напряжение, которое она может развить. Определение силы сжатия кисти, производимое с помощью специального прибора — динамометра, широко распространено. Однако только показатели силы неполно отражают работоспособность человека.	Muscle Strength - this is the maximum voltage that it can develop. Definition of hand grip strength, produced by using a special device - a dynamometer, is widespread. However, the only indicators of strength incompletely reflect human performance.
Mutloq kuch	inson kuchi	это сила всей мышечной	Absolute

	potensialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi.	массы, которую спортсмен развивает при максимальном усилии.	strength - is the power of the whole muscle mass, which develops an athlete at maximum force.
Nisbiy kuch	mutloq kuch kattiligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya'ni jismning bir kilo og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi.	это величина силы, приходящаяся на один килограмм веса спортсмена.	Relative strength is the amount of force per one kilogram of body weight of the athlete.
Mushak	anatomik to'qima bo'lib, asab impulslari ta'sirida qisqaradigan, ko'ndalang - chiqish yoki silliq mushak to'qimasidan iborat bo'lgan inson tanasining organi.	органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов.	Muscles - are organs of animals and human body consisting of elastic, muscle tissue, ability to shrink under the influence of nerve impulses.
Tezlik qobiliyati	bu daqimal vaqt oralig'idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini ta'sdiqlovchi inson xususiyatlarining funksional majmuasi.	Быстрота (скоростные способности) - это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота - это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека.	Method of circuit training. Sequential execution of exercises that affect different muscle groups and functional systems of the type of continuous or intermittent operation. Usually in the circle turns on 6-10 exercises ("stations") which the athletes are from 1 to 3 times.
CHidamlilik	insonning biron	способность организма	Endurance - the

	<p>harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.</p>	<p>сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность деятельности).</p>	<p>body's ability to resist the prolonged execution of any work without a noticeable decrease in performance. endurance level is determined by the time during which a person can perform a specified physical exercise (a type of activity).</p>
<p>Egiluvchanlik</p>	<p>harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo`lib, inson gavdasining alohida bo`g`imlaridagi bir-biriga nisbatan bo`lgan harakatdir.</p>	<p>это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Она характеризуется степенью подвижности суставов, выражением которой является амплитуда движений (в градусах). Уровень гибкости зависит от эластичности мышц и связочного аппарата, анатомических особенностей суставных поверхностей.</p>	<p>Flexibility - a person's ability to perform the movements with maximum amplitude. It is characterized by the degree of mobility of the joints, which is an expression of the range of motion (in degrees). flexibility level depends on the elasticity of muscles and ligaments, anatomical features of the joint surfaces.</p>