

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ

ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА РАҲБАР КАДРЛАРИНИ  
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ  
БОШ ИЛМИЙ - МЕТОДИК МАРКАЗИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ ҲУЗУРИДАГИ  
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА МУТАХАССИЛАРНИ ИЛМИЙ-МЕТОДИК  
ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ

**“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ  
МАДАНИЯТ”  
йўналиши**

**“МАХСУС ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШ  
МЕТОДИКАСИ”  
модули бўйича  
ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА**

Тошкент – 2016

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ  
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ  
ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА РАЎБАР КАДРЛАРИНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ  
ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ БОШ ИЛМИЙ -  
МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ ҲУЗУРИДАГИ  
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-  
МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ  
ОШИРИШ МАРКАЗИ**

**Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият  
йўналиши  
“МАХСУС ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ”  
модули бўйича  
ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА**

Тошкент – 2016

**Мазкур ўқув-услубий мажмуа Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2016 йил 6 апрелидаги 137-сонли буйруғи билан тасдиқланган ўқув режа ва дастур асосида тайёрланди.**

**Тузувчилар:** Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, **п.ф.н, профессори К.Т.Шакиржанова, доцент А.А. Пулатов, п.ф.н., доцент А.К.Эштаев**

**Тақризчилар:** **Баек Мун Жон** – Жанубий Корея, Ховон университетети профессори.

**Ф.А.Керимов** – Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” кафедраси п.ф.д., профессори

**Ўқув -услубий мажмуа Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Кенгашининг 2016 йил 29 августдаги 1-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.**

**МУНДАРИЖА**

<b>I. Ишчи дастур .....</b>	<b>3</b>
<b>II. Модулни ўқитишда фойдаланиладиган интерфаол таълим методлари .....</b>	<b>11</b>
<b>III. Назарий материаллар .....</b>	<b>15</b>
<b>IV. Амалий машғулот материаллари .....</b>	<b>157</b>
<b>V. Кейслар банки .....</b>	<b>167</b>
<b>VI. Мустақил таълим мавзулари .....</b>	<b>169</b>
<b>VII. Глоссарий .....</b>	<b>170</b>
<b>VIII. Адабиётлар рўйхати .....</b>	<b>173</b>

# I. ИШЧИ ДАСТУР

## Кириш

Дастур олий таълим муассасалари педагог кадрларнинг касбий тайёргарлиги даражасини ривожлантириш, уларнинг илфдор педагогик тажрибаларни ўрганишлари ҳамда замонавий таълим технологияларидан фойдаланиш бўйича малака ва кўникмаларини такомиллаштиришни мақсад қилади.

Дастур мазмунида олий таълимнинг долзарб масалаларини ўрганиш, глобал Интернет тармоғидан фойдаланган ҳолда ўқув жараёнига замонавий педагогик ва ахборот технологияларини жорий этиш, педагогнинг шахсий ва касбий ахборот майдонини лойиҳалаш, педагогик маҳоратни ошириш, Ўзбекистоннинг энг янги тарихини билиш, фан, таълим, ишлаб чиқариш интеграциясини таъминлаш, тегишли мутахассисликлар бўйича илм – фанни ривожлантиришнинг устивор йўналишлари, илмий – тадқиқотлар ўтказишнинг самарали методларидан фойдаланишга ўргатиш асосий вазифалар этиб белгиланган.

Шу билан бирга олий таълим муассасалари профессор –ўқитувчиларнинг мунтазам касбий ўсишда интерактив методлар, педагогларнинг таҳлилий ва ижодий фикрлашини ривожлантиришга йўналтирилган инновацион методикалар, масофадан ўқитишни, мустақил таълим олишни кенгайтиришни назарда тутувчи техника ва технологиялардан фойдаланган ҳолда машғулотлар олиб бориш малака ва кўникмаларни ривожлантириш назарда тутилади.

Дастур доирасида берилаётган мавзулар тингловчилар педагог кадрларга қўйиладиган давлат талабларини, замонавий инновацион таълим технологиялари ва уларнинг турларини билишлари, талаба шахси ва унинг хусусиятини ҳисобга олган ҳолда таълимда индивидуаллик ва дифференциал ёндошувга эришувлари ва таълим жараёнида муаммоли таълим, ҳамкорлик технологияси ва интерфаол усулларини амалда қўллаш олишлари, ахборот технологияларидан таълим – тарбия жараёнида самарали фойдалана олиш кўникмаларига эга бўлишларини таъминлашга қаратилган.

## Модулнинг мақсади ва вазифалари

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси” **модулининг мақсади:** махсус фанларни (спорт ўйинлари, гимнастика, енгил атлетика) ўқитиш методикаси шу фанларнинг жисмоний тарбия ва спорт тизимидаги ўрнини очиб бериш, талаба-ёшлар соғлиги, рухий ва жисмоний имкониятлари шакллантириш ҳамда педагогик кадрлар касбий-педагогик маҳоратини оширишга қаратилган.

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси” **модулининг вазифалари:**

- ўқув жараёнини ташкил этиш ва унинг сифатини таъминлаш борасидаги илғор хорижий тажрибаларни ўзига хосликлари ва қўлланилиш соҳаларини аниқлаштириш;

- жисмоний тарбия назарияси ва усубиётига оид касбий-педагогик билим, малака ва кўникмаларни мукаммал ўзлаштириш;

- олий таълим муассасаларида фаолият олиб бораётган педагогик кадрлар касбий-педагогик маҳоратини такомиллаштириш;

- жисмоний тарбия ва спорт турларига хос техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш, машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш, спортчиларни тайёргарлик ҳолатларини назорат қилиш;

- спортчилар тайёрлаш жараёнини бошқариш, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш бўйича илмий-педагогик билимлар беришдан иборат.

## Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси” курсини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида:

### Тингловчи:

-ўқув жараёнини ташкил этиш ва унинг сифатини таъминлаш борасидаги илғор хорижий тажрибалар;

- махсус фанларнинг умумий асослари;

- махсус фанларни ўқитиш-ўргатиш воситалари, услублари ва принциплари;

- базавий спорт турлари бўйича ўтказиладиган машғулотлар мазмуни, шакли ва уларнинг тузилиши;

- базавий спорт турлари бўйича ўтказиладиган машғулотларни олиб бориш технологияси;

- замонавий таълим ва инновацион технологиялар соҳасидаги илғор

хорижий таълим технологияларини қўллашнинг педагогик-психологик ва методик шарт-шароитлари, базавий спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақа қоидалари ҳақида **билимларга** эга бўлиши зарур.

**Тингловчи:**

- базавий спорт турлари бўйича модул блокларини тайёрлаш;
- кейс-технологиясини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш;
- базавий спорт турларида қўлланиладиган машқлар орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- базавий спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобакаларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси;
- базавий спорт турлари бўйича ўтказиладиган машгулотлар мазмуни, шакли ва уларнинг тузилиши;
- модулли ва кейс-стади таълим технологияларига асосланган ўқув-тарбия жараёнини ташкил этиш ва бошқариш;
- базавий спорт турларига хос кейс-технологиясини лойиҳалаштириш ва режалаштириш;
- интерфаол таълим технологияларини олий таълим амалиётига самарали татбиқ этиш **кўникмаларини** эгаллаши лозим.

**Тингловчи:**

- замонавий ва инновацион таълим технологиялари асосида ўқув жараёнини “жонли”, ижодий ташкил этиш;
- инновацион фаолиятни ташкил этиш;
- инновацион тафаккур юритиш орқали таълим жараёнида ижодий муҳитни яратиш;
- инновацион таълим технологияларининг оқилона танлаб олиш;
- мутахассислик билан боғлиқликда инновацион таълим технологияларини реал амалиёт билан уйғунлаштиришга эришиш;
- замонавий ва инновацион таълим технологияларини ишлаб чиқиш ва оммалаштириш **малакаларини** эгаллаши зарур.

**Тнгловчи:**

- инноватор, тьютор, модератор ва фасилитаторлик фаолиятини самарали амалга ошириш;
- замонавий ва инновацион таълим муҳитини бошқариш;
- замонавий ва инновацион таълим технологияларига асосланган ўқув-билиш фаолиятини ташкил этиш;
- талабаларнинг изланишли-ижодий фаолиятга жалб этиш **компетенцияларни** эгаллаши лозим.

### **Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар**

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси” курси маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади.

Курсни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилади:

- маъруза дарсларида замонавий спорт анжомлари ва компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан фойдаланиш;

- амалий машғулотларда анъанавий ўқитиш (ўргатиш) услубларидан ташқари қуйидаги инновацион педагогик технологиялардан кенг фойдаланилади: муаммоли саволлар қўйиш ва вазиятли вазифаларни тўғри ечиш йўлларини излаб топиш; “ақлий ҳужум”; “экспресс тест-савол ва жавоб”; “ташкilotчилик, тадбиркорлик ва турли ролларни ижро этиш” ўйинлари; “кейс-стади – муайян вазиятни танлаш ва ушбу вазиятдан чиқишга ўргатиш”; ўқув видеофильмларини намойиш этиш назарда тутилади.

### **Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги**

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси” модули мазмуни ўқув режадаги “Адаптив жисмоний тарбия” ва “Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

### **Модулнинг олий таълимдаги ўрни**

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар таълим муассасаларида спорт ўйинлари бўйича машғулотлар, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш, уларни янада оммавийлаштириш, малакали спорт заҳиралари ва маҳоратли спортчилар тайёрлаш самарадорлигини оширишга доир билим, кўникма ва малакаларни ўзлаштиради.



## Модул бўйича соатлар тақсимооти.

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат					
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкلامаси				Мустақил таълим
			Жами	Жумладан:			
				Назай	Амалий машғулот	Кўчма машғулот	
1.	Таълим тизимида жисмоний тарбиянинг ўрни ва роли.	2	2	2			
2.	Машғулотларни режалаштириш ва назорат қилиш шакллари.	6	6	4	2		
3.	Машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш методикаси.	2	2		2		
4.	Жисмоний ҳаракатларга ўргатиш методикаси.	6	6	2	4		
5.	Жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш усуллари.	6	6	2	4		
6.	Дарс қисмларини ўтказиш методикаси ва воситалари.	6	6	2	4		
7.	Олий таълим муассасаларида дарсдан ташқари машғулотлар шакллари мазмуни ва уларни ўтказиш методикаси.	6	6			6	
8.	Жисмоний тарбияни ноанъанавий дарс воситалари орқали ўтказиш методикаси.	4					4
	<b>Жами:</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>4</b>

## НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

### **1-мавзу: Таълим тизимида жисмоний тарбиянинг ўрни ва роли.**

Жисмоний тарбия ва спортни таълим тизимидаги аҳамияти. Таълим тизимида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни. Баркамол инсонни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни. Таълим тизимида қўлланиладиган жисмоний тарбия шакллари.

### **2-мавзу: Машғулотларни режалаштириш ва назорат қилиш шакллари.**

Машғулотларни режалаштириш ва назорат қилиш шакллари. Режалаштириш турлари ва режалаштириш ҳужжатларини илмий асосда ишлаб чиқиш. Назорат турлари ва шакллари. Жорий, тезкор ва босқичли назорат. Педагогик, таббий-биологик ва психологик назорат.

### **3- мавзу: Жисмоний ҳаракатларга ўргатиш методикаси.**

Жисмоний машқларга ўргатиш методикаси. Ўргатиш босқичлари, услублари, воситалари ва принциплари. Машғулотларга ўргатишда ноанъанавий услуб ва инновацион технологиялардан фойдаланиш зарурияти ҳамда имкониятлари. Ўзлаштириш самарадорлигини назорат қилиш.

### **4- мавзу: Жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш усуллари.**

Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракат сифатларини прапорционал ривожлантириш методикаси. Ҳаракат сифатларини прапорционал тартибда шакллантириш зарурияти. Жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик)ни бир бирига кўчиши. Жисмоний сифатларни ривожлантириш услублари ва воситалари. Жисмоний ва функционал тайёргарлик тушунчалари.

### **5-мавзу: Олий таълим муассасаларида дарсдан ташқари машғулотлар шакллари мазмуни ва уларни ўтказиш методикаси.**

Олий таълим муассасаларида ташкил қилинадиган машғулот шакллари, мазмуни ва уларни ўтказиш методикаси. Дарсдан ташқари ўтказиладиган машғулот турлари ва уларни ўзига хос хусусиятлари. Дарсдан ташқари

ўтказиладиган машғулотлар юкмасини шуғулланувчилар ёши, жинси ва жисмоний имкониятларига мос тартибда қўллаш зарурияти.

## **АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ**

### **1-амалий машғулот:**

#### **Машғулотларни режалаштириш ва назорат қилиш шакллари.**

Машғулотларни (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика) режалаштиришда назорат қилиш шаклларида фойдаланиш. Режалаштириш турлари ва режалаштириш ҳужжатларини илмий асосда ишлаб чиқиш тартиби (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика машғулотларини).

Машғулотларни назорат турлари ва шакллари (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика). Жорий, тезкор ва босқичли назоратлани ўтказиш тартиби. (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика машғулотларида).

Педагогик, табиий-биологик ва психологик назорат ўтказиш тартиби (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика машғулотларида).

### **2-амалий машғулот:**

#### **Машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш методикаси.**

Амалий машғулотларни (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика) ташкил қилиш асослари. Амалий машғулотларни (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика) ўтказиш шакллари.

Амалий машғулотларни (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика) ўтказиш услублари ва воситалари. Амалий машғулотларда (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика) техник воситаларни қўллаш улардан фойдаланиш.

Машғулот ўтказиш жойларини тайёрлаш ва ўқитувчининг шахсий тайёргарлиги. Машғулотларни ўтказишда анжом, ускуна ва мосламалардан фойдаланиш.

### **3-амалий машғулот:**

#### **Жисмоний ҳаракатларга ўргатиш методикаси.**

Спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика турларини ҳаракатларига ўргатиш, ўзлаштириш ва такомиллаштириш.

Спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика турларини ўргатиш босқичлари. Спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика турларини ўргатиш услубларини қўллаш ва воситаларидан фойдаланиш.

Анжом ва технологик воситалар ёрдамида жисмоний ҳаракатларга ўргатиш. Жисмоний ҳаракатлар ўргатишда ноанъанавий услуб ва инновацион технологиялардан фойдаланиш.

#### **4-амалий машғулот:**

##### **Жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш усуллари.**

Жисмоний тарбия воситаларидан спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетикада самарали фойдаланиш усулларини ўргатиш.

Жисмоний ҳаракатларга ўргатувчи ва махсус воситалардан фойдаланиш усуллари. Жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) ривожлантирувчи ва такомиллаштирувчи воситаларидан фойдаланиш тартиби ва усуллари.

#### **5-амалий машғулот:**

##### **Дарс қисмлари ва уларни ўтказиш методикаси ва воситалари.**

Жисмоний тарбия дарсини (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика) ташкил қилиш услублари. Жисмоний тарбия дарсини тайёрлов қисмида қўлланиладиган дарс воситаларидан ўринли фойдаланиш тартиби.

Жисмоний тарбия дарсини асосий қисмида дарс воситаларидан фойдаланиш усуллари тартиби. Жисмоний тарбия дарсини якуний қисмида дарс воситаларидан фойдаланиш усуллари ва тартиби. Дарс қисмларининг ўзаро боғлаган ҳолда ташкил қилишни ўргатиш.

#### **ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ**

Мазкур модулни ўқитишда қуйидаги *ўқитиш шакллари*дан фойдаланиш кўзда тутилган:

– кичик маърузалар ва суҳбатлар (эътиборни керакли маълумотга қаратиш, маълумотни қабул қилиш, билим олиш жараёнига қизиқишни ривожлантириш кўникмаларини шакллантиради);

– дидактик ва ролли ўйинлар, доира суҳбатлари (таклиф қилинган қоидалар асосида фаолият юритиш, ҳамкорликда ишлаш, ўзга фикрни эшитиш ва тинглаш, мантиқий хулосалар чиқариш кўникмаларини ривожлантиради);

– муҳокамалар ва диспутлар (даъво ва тасдиқловчи қарашлар ва маълумотларни келтириш ва кўникмасини ўзга фикрни эшитиш ва тинглаш кўникмаларини ривожлантиради);

– тренинг элементлари (ижобий муносабат ва эмоционал ҳозир жавобликни ривожлантиради).

### БАҲОЛАШ МЕЗОНИ

№	Баҳолаш турлари	Максимал балл	Баллар
1	Кейс топшириқлари	2.5	1 балл
2	Мустақил иш топшириқлари		0.5 балл
3	Амалий топшириқлар		1 балл

## II. МОДУЛНИ ЎҚИТИШДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН ИНТРЕФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ

 **Модулнинг маъруза машғулотида қуйидаги интерфаол ўқитиш методларидан фойдаланилади:**

### “Ақлий ҳужум” методи.

**Методнинг мақсади:** таълим олувчиларнинг барчасини жалб этиш имконияти бўлади, шу жумладан таълим олувчиларда мулоқот қилиш ва мунозара олиб бориш маданияти шаклланади. Таълим олувчилар ўз фикрини фақат оғзаки эмас, балки ёзма равишда баён этиш маҳорати, мантиқий ва тизимли фикр юритиш кўникмаси ривожланади.

**Намуна:** Таълим тизимида қўлланиладиган жисмоний тарбия шакллари.

### “Ақлий ҳужум” методини қўллаш бўйича кўрсатма.

1. Таълим олувчиларга савол ташланади ва уларга шу савол бўйича ўз жавобларини (фикр, ғоя ва мулоҳаза) билдиришларини сўралади;
2. Таълим олувчилар савол бўйича ўз фикр-мулоҳазаларини билдиришади;
3. Таълим олувчиларнинг фикр-ғоялари (магнитофонга, видеотасмага, рангли қоғозларга ёки доскага) тўпланади;
4. Фикр-ғоялар маълум белгилар бўйича гуруҳланади;
5. Юқорида қўйилган саволга аниқ ва тўғри жавоб танлаб олинади.

### “Б /Б /Б” методи

**Методнинг мақсади:** Таълим олувчиларни мавжуд назарий билимлар ва амалий тажрибаларни, билимларни мустақкамлаш, такрорлаш, баҳолашни, мустақил, танқидий фикрлашни шакллантиришга хизмат қилади.

**Б-Б-Б жадвали** (Биламан-Билишни хоҳлайман-Билдим)

Намуна:

№	Мавзу саволи	Биламан	Билишни хоҳлайман	Билдим
1.	Назорат турлари ва шакллари.			
2.	Педагогик, таббий-биологик ва психологик назорат.			
3.	Жорий, тезкор ва босқичли назорат.			

**Б-Б-Б методини қўллаш бўйича кўрсатма.**

1. Маъруза режасига мос ҳолда 2-устунни тўлдиринг.
2. Ўйланг, жуфтликда ҳал этинг ва жавоб беринг, ушбу саволлар бўйича нимани биласиз, 3-устунни тўлдиринг.
3. Ўйланг, жуфтликда ҳал этинг ва жавоб беринг, ушбу саволлар бўйича нимани билиш керак, 4-устунни тўлдиринг.
4. Маърузани тингланг ва визуал материаллар билан танишинг.
5. 5-устунни тўлдиринг.

**“Тушунчалар”- таҳлили**

Тингловчиларнинг замонавий таълим ва инновацион технологиялар соҳасидаги илғор хорижий тажрибалар бўйича билим ва кўникмаларини ривожлантириш мақсадида **“SWOT – таҳлил”** методидан фойдаланилади.

**“SWOT - таҳлил” жадвали**

<b>S -</b>	Машғулотларни режалаштиришнинг кучли томони	<b>Тайёргарлик турларини тўғри тақсимланиши</b>
<b>W-</b>	Машғулотларни режалаштиришнинг кучсиз томони	<b>Шуғулланувчиларни жисмоний тайёргарлигининг инобатга олинмаслиги</b>
<b>O-</b>	Машғулотларни режалаштиришнинг имкониятлари	<b>Шуғулланувчиларни кўрсаткичлари ўсиши</b>
<b>T-</b>	Тўсиқлар	<b>Юклар миқдорини меърдан ошиши</b>

## “Концептуал жадвал” методи

**Методнинг мақсади:** тингловчиларнинг анъанавий ва замонавий таълим бўйича билим ва кўникмаларини ривожлантириш мақсадида дан фойдаланилади.

### Концептуал жадвал

Аспект таҳлили	Анъанавий таълим	Модулли таълим
<b>Машғулот мақсади</b>		
<b>Машғулот мазмуни</b>		
<b>Ўқишнинг ҳаракатланувчи кучлари</b>		
<b>Машғулотда ишлаш методлари</b>		

## “Венн диаграммаси” методи.

**Методнинг мақсади:** Бу метод график тасвир орқали ўқитишни ташкил этиш шакли бўлиб, у иккита ўзаро кесишган айлана тасвири орқали ифодаланади. Мазкур метод турли тушунчалар, асослар, тасавурларнинг анализ ва синтезини икки аспект орқали кўриб чиқиш, уларнинг умумий ва фарқловчи жиҳатларини аниқлаш, таққослаш имконини беради.

**Намуна: Жисмоний ҳаракатларга ўргатиш: югуриш турлари бўйича**





**Методни амалга ошириш тартиби:**

- иштирокчилар икки кишидан иборат жуптикларга бирлаштириладилар ва уларга кўриб чиқиладиган тушунча ёки асоснинг ўзига хос, фарқли жиҳатларини (ёки акси) доиралар ичига ёзиб чиқиш таклиф этилади;
- навбатдаги босқичда иштирокчилар тўрт кишидан иборат кичик гуруҳларга бирлаштирилади ва ҳар бир жуптик ўз таҳлили билан гуруҳ аъзоларини таништирадилар;
- жуптикларнинг таҳлили эшитилгач, улар биргалашиб, кўриб чиқиладиган муаммо ёхуд тушунчаларнинг умумий жиҳатларини (ёки фарқли) излаб топадилар, умумлаштирадилар ва доирачаларнинг кесишган қисмига ёзадилар.

**“Ассесмент” методи.**

**Методнинг мақсади:** мазкур метод таълим олувчиларнинг билим даражасини баҳолаш, назорат қилиш, ўзлаштириш кўрсаткичи ва амалий кўникмаларини текширишга йўналтирилган. Мазкур техника орқали таълим олувчиларнинг билиш фаолияти турли йўналишлар (тест, амалий кўникмалар, муаммоли вазиятлар машқи, қиёсий таҳлил, симптомларни аниқлаш) бўйича ташҳис қилинади ва баҳоланади.

**Методни амалга ошириш тартиби:**

“Ассесмент”лардан маъруза машғулотларида талабаларнинг ёки қатнашчиларнинг мавжуд билим даражасини ўрганишда, янги маълумотларни баён қилишда, семинар, амалий машғулотларда эса мавзу ёки маълумотларни ўзлаштириш даражасини баҳолаш, шунингдек, ўз-ўзини баҳолаш мақсадида индивидуал шаклда фойдаланиш тавсия этилади. Шунингдек, ўқитувчининг ижодий ёндашуви ҳамда ўқув мақсадларидан келиб чиқиб, ассесментга қўшимча топшириқларни киритиш мумкин.

**Намуна. Ҳар бир каттадаги тўғри жавоб 10 балл ёки 1-10 балгача баҳоланиши мумкин.**

**Тест**

- 1. Дарс қисмдан иборат?
- А. 2
- В. 3
- С. 4

**Қиёсий таҳлил**

Дарс қисмлари воситаларини таҳлил қилинг?

**Тушунча таҳлили**

- Дарс воситаларини изоҳланг..

**Амалий кўникма**

- Дарс қисмларига мос воситаларини танланг?

### III. НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР

#### 1-мавзу: Таълим тизимида жисмоний тарбиянинг ўрни ва роли.

##### Режа:

- 1.1. Жисмоний тарбия ва спортни таълим тизимидаги аҳамияти.
- 1.2. Баркамол инсонни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни.
- 1.3. Таълим тизимида қўлланиладиган жисмоний тарбия шакллари.

**Таянч иборалар:** таълим, жисмоний тарбия, жисмоний тарбия шакллари, спорт, саломатлик, машғулот, психофункционал имконият, табақалаштирилган жисмоний тарбия.

#### 1.1. Жисмоний тарбия ва спортни таълим тизимидаги аҳамияти.

Ҳозирги вақтда ўзбек халқининг ўз-ўзини англаш туйғуси авж олганлиги, миллий ва маданий қадриятлар тикланаётганлиги, аҳолининг кўп табақаси томонидан урф-одатлар ва маросимлар амалга оширилиши муносибати билан жисмоний тарбияга, хусусан, спортга замон талаби ва миллий анъаналар руҳида билим бериш ва тарбиялашга асосланиб ёндашиш зарур.

Чунки, Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислон Каримовнинг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони, жисмоний ва маънавий соғлом ёш авлодни вояга етказиш, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи ва спортга интилишни кучайтиришни, бу ишларнинг ғоят муҳим шарти сифатида болалар оммавий спортини ривожлантиришни кўзда тутди. Бунда спортнинг улуши жуда улкандир.

Кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг таркибий қисми – уч босқичли «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» спорт мусобақалари шаклланди ва мунтазам ўтказилмоқда. Бундай саъй-ҳаракатлар натижаси ўлароқ, спортчиларимиз мамлакат миқёсидаги ва халқаро спорт майдонларидаги нуфузли мусобақаларда юксак натижаларга эришмоқдалар.

Жисмоний тарбиянинг мамлакат соҳасида жисмоний тарбия ва спорт етакчи ўринни эгаллайди. Унинг восита ва усуллари кенг доираси деярли барча инсонларни; болалар ва ўсмирлар, катта ёшлар ва қариялар, аёллар ва эркаклар соғлом кишилар ва беморларни қамраб олишга имкон беради.

Жисмоний тарбия ва спорт ҳар тарафлама жисмоний ривожланиш ва инсоннинг ҳаракат қобилиятларини такомиллаштиришни тامينлаб уни меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлайди. Айниқса ўсиб бораётган авлоднинг жисмоний такомиллашувида базавий спорт турларини аҳамияти каттадир.

Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш бошланғич жисмоний тарбия массаларини янада муваффақиятли хал қилади жисмоний фазилат ва қобилиятларни ривожланиши учун мустаҳкам асос солади, келишган

гавда ва қадди қоматни шакллантиради юрак қон томир, нафас олиш овқат ҳазим қилиш аъзолари ва инсон организмнинг бошқа тизимларининг бир маромда ва тартибда ишлашга имкон яратади.

Жисмоний тарбия ва спортнинг алоҳида аҳамияти унинг илим олиш имкониятларини ўзичига олганлигидадир.

Одам гавдаси ҳаракатларини таҳлили ва хулосасини эгаллаб олиш ўрганилаётган ҳаракат машқларини секин-аста мураккаблаштириб бориш базавий спорт турлари машиқларининг чексиз кўринишлари (уларнинг шакли тузилиши бажариш кетма-кетлиги)дан фойдаланиш имконияти базавий спорт билан шуғулланувчиларда тасаввурларини кўргазмали кегайтириш уларнинг умумий қонуниятларини билиб олиш ва шундай қилиб ақлий билим ва жисмоний тарбия ўртасида амалий алоқа ўрнатиш имконини беради. Жисмоний тарбия ва спортнинг педагогик аҳамияти каттадир.

Ўқув машқларининг қатъий белгилаш шуғулланувчилар ҳаракатини аниқ ташкил қилиш тузилиши бўйича турлича бўлган машқларни ўрганишдаги муайян кетма-кетлик улар ўртасидаги ўзаро боғлиқлик тартиби жисмоний юктамаларнинг секин-аста ортиб бориши, янги ҳаракат маҳорати ва кўникмаларини эгаллашдаги шароит ва талабларини турли-туманлиги одамларда инсонпарварлик тарбияси масалаларини муваффақиятли ҳал қилиш имконини беради.

Жисмоний тарбия ва спорт машқларини бажаришдаги аниқлик, ифодалилик ва ҳис-ҳаяжон, уларнинг техник такомиллашуви эстетик тарбияга ҳам ёрдам беради. Жисмоний тарбия ва спорт тўғри югуриш, сакраш, турли тўсиқларни енгиб ўтиш, оғир юклар ишлаш ва бошқа шу каби меҳнат ва жанговор фолиятда қўлланиладиган кўпгина амалий, ҳаётий зарур кўникма ва маҳоратини шакллантиришга ёрдам беради.<sup>1</sup>

Спорт ўйинлари, гимнастика ва энгил атлетика воситаларидан юқори спорт натижаларига эришишда фойдаланилади. Ватанимиз ташқарисидан анча узоқда спортчиларимиз шуҳрати овоза бўлган. Ҳалқаро майдонларда **Г. Шамрай, С. Диомидов, Э.Саади, Г. Якунин, Светлана Радзивил, Л.Андреев, С.Воинов, О. Айбиндер, С. Бахридинова, Е. Левочкина, А. Атаханов, Р. Галиева, О.Чусовитина, А.Дзюндзяк, Э.Валиев, А.Фокин** ва бошқа ватанимиз спорти шарафини бир неча бор ғалабалари билан мамлакатимизда спорт ривожининг юқори даражасини ишонарли қилиб амалда кўрсатдилар.

Шундай қилиб, Ўзбекистон халқининг ҳаётида спортнинг аҳамиятига ортиқча баҳолаш қийиндир. Фаннинг сўнги ютуқлари ва амалий ишнинг илғор тажрибасига таянувчи спорт, унинг воситалари ва усуллари инсон ҳаёт фаолиятининг кўпгина соҳаларига кириб бормоқда, унинг шахсияти шаклланишига ижобий таъсир ўтказмоқда.

<sup>1</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

Инсон фаолиятининг меҳнат, жанговор ва маиший амалиёти (юриш, югуриш, сакраш, тўсиқларни енгиб ўтиш ва ҳ.к.лар) дан ўзлаштириб олинган машқлар билан бир қаторда спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика воситалари хазинасида инсон танасининг барча бўлиши мумкин бўлган анатомик ҳаракатларга мос келувчи, махсус яратилган жисмоний машқларнинг анчаси тўпланган. Жисмоний тарбия ва спорт машқлари қуйидаги асосий гуруҳларга бўлинади: умумий жисмоний машқлар, махсус жисмоний машқлар, сафдаги, умумривожлантирувчи, эркин машқлар, сакрашлар (оддий ва таянчли), спорт анжомлар билан машқлар ва спорт турлари ихтисослаштирилган машқлари. Шуғулланувчиларга бўлган педагогик таъсир ва ҳар томонлама жисмоний таъсирларга мос равишда ихтисослаштирилган машқлари қуйидагича тавсифланади:

1. Ҳар хил турдаги сафланишлар, қайта сафланишлар ва сафда шуғулланувчиларнинг биргаликдаги ёки яққа холдаги ҳаракатларидан иборат сафдаги машқлар ҳамжихатлилиқ ва тартиб-интизом тарбиясида ёрдам беради, жамоа бўлиб ҳаракат қилишга ўргатади, маромни ҳис қилишни ривожлантиради, қадди-қоматни тўғри тутиш ва сафдаги қадди ростликни шакллантиради.

2. Умумривожлантирувчи машқлардан ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, организмнинг функционал имкониятларини ривожлантириш, қадди-қоматни тўғри ушлашни шакллантириш мақсадларида фойдаланилади.

3. Умумривожлантирувчи машқлар гавданинг айрим қисмлари билан буюмсиз ва буюм билан, шунингдек турли спорт анжомлари билан бажарилади. Умумривожлантирувчи машқлар алоҳида аҳамияти унинг айрим муқуллар, муқуллар гуруҳлари, гавда қисмлари ва одамнинг бутун таянч ҳаракат тизимига турлича таъсир кўрсатиш имконияти мавжудлигидадир.

4. Умумривожлантирувчи машқларнинг муҳим хусусияти унинг машқлар бажариш шароитлари (суръат, маром, жадаллик, кетма-кетлик ва бошқа)ни ўзгартириш ёрдамида жисмоний юкларни бошқариш аниқлиги ҳисобланиб, бунда шуғулланувчиларнинг иш қобилиятини секин-аста ва мунтазам оширишга имкон яратилади.

5. Умумривожлантирувчи машқлар турли мақсадли йўналиш (эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия тўхтамли ва бошқалар)га эга бўлган мажмуалар орқали бажарилади.

6. Эркин машқлар бир бутун комплексга композицион боғланган ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик талабларига мос қўл, оёқ, гавда, бошларнинг оддий ва мураккаб ҳаракатлари, сакраш, бурилиш, мувозанат, акробатик ва хореографик машқ тизмларининг турли туман динамик бирикмаларидан иборатдир.

7. Эркин машқларни бажаришдан асосий мақсад гимнастик ҳаракат мактабини шакллантириш ва ишлаб чиқиш, шуғулланувчиларда ҳаракатларни мослаштириш қобилияти, эгилувчанлик ва нафосатни ривожлантириш ҳамда

такомиллаштириш, маромни ҳис қилиш ва ҳаракатлар гузаллигини тарбиялашдир.

8. Эркин машқлар қийинлигини бошқариб туриш имконияти ҳар қандай контингентдаги шуғулланувчилар билан машғулот олиб боришда кенг фойдаланиш имконини беради.

9. Амалий машқлар ҳаракатнинг турли-туман табиий турлари (юриш, югуриш, сакраш, ирғитиш, тирмашиш, ошиб ўтиш, тўсиқларни енгиб ўтиш, юк ташиш, мувозанат)дан иборат. Улар турли-туман жисмоний ривожланишда яхши восита бўлиб хизмат қилади, ҳаёт учун зарур асосий ҳаракат кўникмаларни эгаллаш имконини беради, одамнинг жисмоний сифатлари (куч, тезлик, чидамлик, эпчиллик)ни такомиллаштиради.

10. Амалий машқлар ҳаракат тузилишининг оддийлиги шуғулланувчиларнинг ҳар қандай контингенти учун қулайдир. Бу машқларнинг анчагина қисми қатор жисмоний тўғрилаш воситаси ҳисобланади ва ўқувчи ёшлар жисмоний тарбия амалиётида кенг фойдаланилади.

11. Спортда фойдаланиладиган сакрашлар шуғулланувчиларнинг муҳим жисмоний (эпчиллик, сакровчанлик, тиришқоқлик) сифатларини ривожлантириш учун хизмат қилади, шунингдек уларда амалий ва спорт кўникмаларини шакллантиришга имкон беради.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида ирғитиш, сакраш, тирмашиш, ошиб ўтиш, мувозанатдаги машқлар, ташиш ва кўпгина бошқа машқларни ўз ичига олган очиқ ҳаводаги спорт ўйинлари ва эстафеталардан кенг фойдаланилади.

Очиқ ҳаводаги спорт ўйинлари ва эстафеталар жамоатчилиқ, ташаббус, тиришқоқлик, эпчиллик, фаоллик ва онгли интизомни ҳис қилишни тарбиялашга имкон беради. Улар гимнастика дарсларига ҳис-ҳаяжон тусини беради, шуғулланувчиларни тетиклантиради, уларнинг кайфиятини кўтаради.<sup>2</sup>

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари жисмоний юкломани аниқ бошқаришда турли-туман услубий йўллари катта хазинасига эгаллиги билан ажралиб туради. Шуғулланувчилар контингентининг тайёрганлик даражасига, муайян машғулот ёки ўқув машғулот даврининг педагогик масалаларига қараб гимнастика воситалари ва унинг услубий йўллари машқларнинг табиати ва таъсир даражасини ўзгартиришга имкон беради, ҳамда жисмоний юкломани оқилона меъёردа камайтириб ёки ошириб, уни ўзгартириш имконини беради, бунда унга суръат, маром, ҳаракатлар амплитудаси, таянч шароитлари анжомлар баландлиги, машқларни такрорлашлар сони ва бошқаларни ўзгартириш йўли билан эришилади. Машғулот ва жисмоний юкломалар сонини ўзгартириш ва аниқ бошқариш гимнастикага хос бўлган қатъий тартиб, интизом, педагогик жараённи аниқ ташкил қилиш орқали эришилади.

<sup>2</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

## 1.2. Баркамол инсонни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни.

Инсоният тарихида унутилмас бурилиш палласи илм-фан, техника ва технология тараққий этган XXI-асрда яшамоқдамиз, қолаверса, юртимизда ҳуқуқий демократик давлат ҳамда фуқаролик жамиятни барпо этиш жараёни кечмоқда.

Дунё ҳамжамияти билан турли йўналишларда ҳамкорлик қилиш олдимизда турган иқтисодий ва ижтимоий сиёсий масалаларни ҳал этиш ҳамда жамиятимизни маънавий-маърифий жиҳатдан такомиллаштириш орқали халқимиз фаравонлигини таъминлаш, фуқароларимизнинг, оила ва авлоднинг ҳар томонлама баркамол (ҳам жисмонан, ҳам маънавий жиҳатдан соғлом), доно, илфори фикрли ва заковатли бўлишига интилоқдамиз. Шу ўринда ёшлар ва ўсмирлар ўртасида соғлом турмуш тарзини яратишда жисмоний тарбия ва спортни юксаклигини таъкидлаш жоиздир.

Кўп йиллик тарихга эга бўлган турон заминида яшаб келаётган аждодларимиз ота-боболаримиз ҳам асрлар давомида жисмоний тарбия спорт ўйинлари билан шуғулланиб келишган. Бунини биз халқ оғзаки ижодида “Алпомиш”, “Гўр ўғли”, “Авазбек” дostonларидан биламиз. Шу боис аждодларимиз ҳам жисмонан бақувват, руҳан соғлом фарзандларни ўстиришган ва улардан халқ қаҳрамонлари миф ва афсоналар етишиб чиққан.

Бугунги кунда ҳам ёшларимизни шундай етук шахс яъни комил инсон тарбиясида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни хусусида изланишлар олиб борилмоқда.

Бугунги кун мутахассисларнинг илмий таҳлиллари натижасида назарий-ташкилий билим ва амалиётни ўзлаштириш босқичларини, қуйидаги технологик тартибда амалга оширилиши тафсия этилмоқда.

1. Ҳар бир одамнинг ўз саломатлигини мустаҳкамлашида шахсан ўзи маъсул эканлигини жисмоний маданият таълими орқали англаб олишини таъминлаш.

2. Ҳозирги замонда экологик бузилишлар, ташқи муҳитнинг ифлосланиши, табиий ва технологик ҳалокатларнинг ўсиши, инсон жисмоний саломатлигининг олдига янгича талабларни қўяётгани ҳақида билимга эга бўлаётганини таъминлаш.

3. Жисмоний тарбия ва спортни мамлакатда ривожлантириш, инсон саломатлигини янада мустаҳкамлашга қаратилган давлат раҳбарияти томонидан қабул қилинаётган қонун, фармон, қарорлардан ўз вақтида хабардор бўлиш, уларга қўйилаётган талабларни мамлакатда истиқомат қилаётган ҳар бир фуқаро ўзи учун белгилаб берилган тегишли кўрсатмаларни бажаришни таъминлаш ўзининг бурчи эканлигини билиш.

4. Маълумки, ҳар бир инсон уч хил озиқланишга доимо муҳтож. Бу моддий, маънавий ва жисмоний озиқланишлардир. Шулардан жисмоний озиқланишнинг ҳар бир киши ўзига керакли даражасини ўзининг кундалик



хаётий тажрибасидан келиб чиқиб амалга оширишни таъминловчи билимга эга бўлиш.

5. Ҳар бир инсон ўзининг жисмоний имкониятларини билиши, унинг спорт машқи ва мусобақалари шароитида юксак натижани намойиш этишга, тайёрлашга оид илмий-назарий-амалий билимларга эга бўлиш.

6. Ҳар бир киши ўзининг турмуш-тарзи шароитида қайси жисмоний ҳаракат амалларидан қандай фойдаланганда ўзини жисмоний ривож ва тайёргарлигига қай даражада самара бериши ҳақидаги билим ва тажрибаларига эга бўлиш.

7. Ҳар бир одам ўзи яшаётган ҳудудида вилоят, мамлакат, қитъа, жаҳон миқёсидаги жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги барча тегишли маълумотлардан хабардор бўлиб туриши жисмоний маданият таълими технологиясини юқоридаги тартибда амалга ошириш, одамларнинг жисмоний маданиятини шакллантиришда асосий омиллардан бири бўлиб хизмат қилади.

### **1.3. Таълим тизимида қўлланиладиган жисмоний тарбия шакллари.**

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос услубий хусусиятларидан бири шуғулланувчиларнинг айрим мускуллари, мускул гуруҳлари, гавда қисмлари аъзолри ва умуман айтганда бутун тана аъзоларига нисбатан турлича таъсир кўрсатиш имконияти ҳисобланади. Машқларнинг махсус танланиши, дастлабки оралиқ ва охириги ҳолатларни ўзгартириш имконияти, уларни бажаришдаги усулларнинг ўзаро боғлиқлигининг ўзи шуғулланувчилар организмга мақсадга мувофиқ таъсир кўрсатиш учун қулай шароитлар яратади, уларда керакли ҳаракат маҳорати ва кўникмаларини мувоффақиятли шакллантириш, жисмоний ривожланишдаги камчиликларни бартараф этиш, махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш, гимнастик ҳаракатлар тавсилотлари ва техникасини такомиллаштиришга имкон беради.

Маълум дидактик ҳолатларга кенг асосланиш: энгилдан қийинга, маълумдан номаълумга, оддийдан мураккабга, яқиндан узоққа, яъни одам жисмоний ривожланишнинг муҳим шароитларидан бири ўрганилаётган машқларни узлуксиз мураккаблаштириш ва уларни бажаришга бўлган талабни ошириш ва шу асосда унинг жисмоний такомиллашувида янги сифат ва сон силжишларига эришишни амалга ошириш имконияти. Одам ҳаракат вазифаларининг мувоффақиятли ривожланиши ва такомиллашуви муайян, оддий, яхши ўзлаштирилган ва энгил бажарилувчи ҳаракатлардан анча қийин ва мураккабларига секин-аста, узлуксиз ўтишни кўзда тутати.

Кўпгина жисмоний тарбия машқларини бажаришда мусиқа жўрлгидан фойдаланиш: жисмоний машқлар таркибидаги ҳаракатларни кўрсатиш, таърифлаш, тушиштириш расмлар кўринишида тасвирлаш мумкин. Шу билан



бирга ҳаракатнинг тезлик, равлонлик, шиддатлилик каби жуда муҳим тавсилотларини ўргатиш мусиқа ёрдамида муваффақиятли амалга оширилади.<sup>3</sup>

Жисмоний тарбиянинг услубий хусусиятлари ўзаро боғлиқ ва бир-бирини тўлдириб туради. Улар ёрдамида жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш, илм олиш ва тарбия масалалари муваффақиятли ҳал қилинади.

Жисмоний тарбия ва спорт машқларининг турли-туманлиги ва уларнинг шуғулланувчиларга кенг қўламли таъсири спортнинг айрим, нисбатан мустақил турларининг ривожланиш учун асос бўлиб хизмат қилган. Жисмоний тарбия воситалари ечиши зарур бўлган масалаларнинг кўплиги, машқларнинг ўзига хослиги уларнинг шуғулланувчилар организмига таъсири табиати мамлакатимизда гимнастика турлари таснифини аниқлаш ва юзага келтиришга ёрдам беради.

Асосий, соғлиқни сақлашга хизмат қилувчи ва куч ва эпчилликни талаб қилувчи базавий спортни ўз ичига олган умумривожлантирувчи турлар.

1. Гимнастика, енгил атлетика ва спорт уйинлар бирлатирувчи спорт турлари.

2. Ишлаб-чиқаришдаги бадантарбия, ҳарбий-амалий ва спорт – амалий, ҳамда даволаш гимнастикасидан иборат амалий турлар.

Одамларнинг баркамол жисмоний ривожланиши ва такомиллашувига умумий мақсадли йўналишни сақлаган ҳолда рус гимнастикаси турларини таснифлаш амалий ишда катта педагогик ва соғломлаштириш ва гигиена натижаларига эришишга ёрдам беради.

Жисмоний тарбия ва спорт баркамол жисмоний ривожланиш, соғлиқни мустаҳкамлаш, шуғулланувчилар организмини чиниқтириш, уларнинг иш қобилиятини ошириш ва ҳаракат вазифаларини такомиллаштириш масалаларини ҳал қилишда фойдаланилади.

Жисмоний тарбия ва спорт болалар (мактабгача ва мактаб ёшидаги) ва катталар машғулотларида кенг қўлланилмоқда. Шуғулланувчиларнинг муайян контингенти (болалар, катталар ва кекса одамлар)га қараб асосий жисмоний тарбия вазифалари, мазмуни ва машғулот олиб бориш услубияти анча фарқ қилади. Асосий машғулотлар деярли барча соғлом одамлар учун жисмоний юклама катталиги ва йўналиши (фаолияти қонуниятларини эгаллаш ва одамнинг ҳаракат имкониятларини баҳолаш) жиҳатидан қўлай ва енгиллиги билан таснифланади.

Жисмоний тарбия ва спорт мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар билан жисмоний тарбиянинг махсус дарсларида ва гуруҳдан ташқари машғулотларда қадди-қоматни тўғри тутишни шакллантириш соғлиқни мустаҳкамлаш яхши жисмоний ривожланишга кўмаклашиш ҳаёт учун зарур асосий ҳаракат маҳорати ва кўникмалари ишлаб чиқиш мақсадида олиб борилади.

<sup>3</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

Болалар билан бўладиган асосий гимнастика машғулоти турли-туман воситаларни ўз таркибига олади: амалий машқлар (юриш, югириш, сакраш, ирғитиш ва бошқ.), предметли ва предметсиз умумривожлантирувчи машқлар (қўл, оёқ ва гавда учун) оммавий турдаги гимнастика от, деворчаси, хариси, нарвон ва бошқ.) гимнастика анжомлар билан бўладиган машқлар (турник, бруслар, халқалар ва бошқ.). Ўсмирлар, қизлар эркаклар ва аёллар учун асосий гимнастика. Гимнастиканинг худди шу воситаларини ўз ичига олади, уюшган машғулоти кўринишида олиб борилади ва одамнинг жисмоний ва ахлоқий – иродавий сифатларининг ривожланишига шунингдек унда ҳаётининг зарур ҳаракат маҳорати ва кўникмаларининг шаклланишига имкон беради.

Жисмоний тарбия ва спорт шуғулланувчилар организмни соғломлаштириш ва чиниқтириш ва иш қобилиятини оширишга йўналтирилган.

Жинси, ёши, соғлиғи жисмоний тайёргарлигидан қатъий назар у шуғулланувчиларнинг барча контингентлари учун қулайдир. Соғлиқни сақлашга хизмат қилувчи гимнастика машғулотларининг асосий мазмуни умумривожлантирувчи ва баъзи бир амалий машқлар билан уқалаш муолажасини қабул қилиш ва сувда организмни чиниқтиришни қўшиб олиб бориш хисобланади. Соғлиқни сақлашга хизмат қилувчи гимнастика машғулоти эрталаб, кундузги ва кечқурун мустақил равишда (якка ҳолда) ва ўқитувчи раҳбарлигида (гуруҳ шаклида) ўтказилиши мумкин.

Жисмоний тарбия ва спорт кейинги ўн йилликларда гимнастиканинг спорт турлари (спорт, бадий гимнастика ва спорт акробатикаси) мамлакатимизда кенг тарқалиб, оммалашиб кетди. Бунга ватан гимнастикачиларининг дунёнинг энг юқори халқаро гимнастика анжуманларидаги ажойиб муваффақиятлари ёрдам берди.

Базавий спорт турлари шуғулланувчиларидан юқори ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни талаб қилади, уларда муҳим ахлоқий-иродавий сифатларни ривожлантиради, уларнинг маънавий ва бадий тарбиясига таъсир қилади, турли-туман, тузилиши, техникаси ва бажариш аниқлиги жиҳатидан мураккаб гимнастик машқларни бирлаштиради. Базавий спорт турлари билан мунтазам шуғулланиш юқори спорт натижаларига эришиш ва одам гавдасининг вазият ва ҳаракатларидаги нафосат ва маҳорат намуналарини кўрсатиб, санъатда мураккаб машқларни эгаллашга эришиш имконини беради.

Базавий спорт турлари мамлакатимизда оммалашган спорт турларидан биридир спорт машқларнинг ҳаммабплиги жамоалиги улардан болалар, ўсмирлар ва катталар машғулотида фойдаланишга имкон беради.

Жисмоний тарбия ва спорт амалий турларидан меҳнат, ҳарбий ва спорт фаолиятининг такомиллашувидан мақсадга йўналтирилган масалаларни ҳал қилишда ва меҳнат фаолияти ва соғлиқни сақлаш ва тиклаш учун профилактика чоралари сифатида фойдаланилади.

Жисмоний тарбия ва спорт меҳнаткашларни соғломлаштириш уларнинг меҳнат қобилияти ва меҳнат самарадорлигини ошириш масалаларини ҳал

қилади. Иш амалиётида ишлаб чиқариш гимнастика машғулотларнинг икки шаклидан кенг фойдаланилади. Иш бошланишидан олдин ва меҳнаткашлар организмини кутилаётган меҳнат фаолиятига тайёрловчи дастлабки гимнастика ва иш пайтида чарчоқни босиш ва шу қобилиятни тиклашга имкон берувчи жисмоний тарбия тўхтамлари.

Жисмоний тарбия ва спорт ишлаб чиқаришда муайян меҳнат жараёнлари амалга ошириш учун зарур бўлган меҳнаткашларнинг махсус ҳаракат маҳорати ва кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштиришга имкон беради.

Денгизчилар, учувчилар, фазочилар, ўт ўчирувчилар ва бошқалар учун касбий- амалий гимнастиканинг турли кўринишлари мавжуд.

Ҳарбий – амалий жисмоний тарбия ва спорт касбий-амалий гимнастиканинг бир тури ҳисобланади ва ҳарбий фаолиятига хос бўлган махсус ҳаракат маҳорати ва кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштиришга имкон беради.

Ҳарбий-амалий гимнастика машиқлари гимнастиканинг турли-туман амалий воситалари юриш, югириш, сакраш, тўсиқларни енгиб ўтиш ва бошқа) дан таркиб топган ва муайян қўшин турининг ўзи ҳослигини ҳисобга олган ҳолда ўтказилади.<sup>4</sup>

Жисмоний тарбия ва спортдан умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни оширишда ва шу асосда танланган спорт турида юқори спорт натижаларга эришишда кескин чоралар сифатида фойдаланилади. Амалий спорт гимнастикаси мазмуни спорт тури мазмунига боғлиқ ва машғулот жараёнининг айрим давирлари масалаларига мос равишда ўзгариши мумкин.

Жисмоний тарбия ва спорт меҳнаткашчиларнинг соғлиғи ва меҳнат қобилиятларини тиклашга эътироф қилинган. Даволаш гимнастикаси воситаларини тиклашда шикастланиш ва касаллик натижасида пайдо бўлган камчиликларни тўғрилашда, айниқса самара беради. Даволаш гимнастикаси мазмуни касаллик ва шикастланишлар турига боғлиқ бўлиб, даволовчи ҳаким билан даволаш жисмоний тарбия услубиятиси томонидан аниқланади.

### Назорат саволлари

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримовнинг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони мазмуни ва моҳияти айтиб беринг.

2. Жисмоний тарбиянинг жисмоний ривожланиш ва инсоннинг ҳаракат қобилиятларини такомиллаштиришдаги аҳамияти.

3. Кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг таркибий қисми – уч босқичли «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» спорт мусобақаларини таълим тизимидаги ўрни.

<sup>4</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

4. Жисмоний тарбия ва спортнинг педагогик аҳамияти.
5. Жисмоний тарбия ва спорт ишлаб чиқаришда ўрни ва роли.
6. Жисмоний тарбия ва спортнинг мақсади ва вазифалари.

**Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.
2. Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p
3. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Вaleyбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.
4. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.
5. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.
6. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

**Интернет ресурслари**

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)
3. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
4. [www.coursera.org](http://www.coursera.org)
5. [www.universarium.org](http://www.universarium.org)
6. [www.edx.org](http://www.edx.org)
7. [www.content.sport.ru](http://www.content.sport.ru)

## 2-мавзу: Машғулотларни режалаштириш ва назорат қилиш шакллари.

### Режа:

- 2.1. Машғулотларни режалаштириш ва уни ҳужжатлари
- 2.2. Назорат турлари ва услублари.
- 2.3. Назорат тестлари ва шакллари.

**Тянч иборалар:** *юклама,юклама ҳажми, юклама шиддати,меъёрий ҳужжат, дастур, мезон,жорий назорат, тезкор назорат, босқичли назорат, тайёргарлик даврлари, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, педагогик услуб, психологик услуб, тиббий-биологик услуб.*

### 2.1. Машғулотларни режалаштириш ва уни ҳужжатлари.

Кўп йиллик спорт тренировкиси жараёнида юқори малакали спортчиларин тайёрлаш узоқ муддатли педагогик жараён бўлиб, уни мураббий бошқаради. Бошқарув деганда бирор бир объектга мунтазам таъсир кўрсатиб, шу таъсир натижасида аниқ бир мақсадга эришиш учун ҳосил қилинган ўзгариш тушунилади. Спортда тайёрлаш жараёнига мураккаб динамик тузим сифатида қаралиб, уни бошқарувчи субъекти вазифасини педагог-мураббий, бошқарув объектлари вазифасини эса спортчилар, жамоалар ёки ўқув группалари бажаради.

Спорт тайёргарлиги тузимининг мураккаблиги шундан иборатки, у катта қисмдаги бир-бири билан боғланган ва бир-бири билан ҳаракат қиладиган жараёнлар (техник, тактик, психологик ва бошқа)дан иборат.

Спорт тайёргарлиги натижасида спортчиларнинг бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтиши кузатилади. Бу жараён туганмасдир.

Спорт тайёргарлигини бошқаришнинг асосий фарқ қиладиган хусусияти шундан иборатки, бунда мураккаб, ўз-ўзини бошқарувчи одам объекти ташкил этади. Бу мураббийга спортчининг ўзини бошқариш қобилиятини ҳар хил йўл билан ривожлантириш вазифасини қўяди. Спорт тайёргарлигининг самараси тўғридан-тўғри спортчи ўзини бошқариш ва ўзини мукаммаллаштириш қобилиятига боғлиқ.<sup>5</sup>

Мураббий-спортчи-жамоа-мураббий ўзаро узвий тизими доирасида олинадиган ахборот-маълумотлар мақсадли бошқарувга асос бўлиши даркор.

Бошқарувнинг муҳим шартларидан бири, бу спортчининг ўзини бошқариш ва ўзини мукаммаллаштириш қобилиятини фаол ривожлантиришга йўналтирилган ижодий ҳамкорликдан иборат.

Бошқарувнинг асосий вазифалари – машғулотларни режалаштириш ва ташкил қилиш, назорат қилиш ва қиёсий таҳлил қилиш билан ифодаланади.

<sup>5</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

Буларнинг ҳаммаси бошқарувнинг даврийлигини ва тўхтовсизлигини таъминловчи ёпиқ ҳалқа ҳосил қилиб, бир-бири билан ўзаро ҳаракат қилади.

Бошқарув жараёни бир машғулот давомида ёки бир ҳафта давомида, босқичда, йиллик тайёргарлик сикллари бўйлаб давом этади.

**Тайёргарликнинг асосий шакллари.** Базавий спорт турлари бўйича спортчилар тайёрлашнинг асосий шакллари спорт машғулотлари ва мусобақаларда иштирок этиш жараёнларидан иборат. Улар бир-бири билан боғланган, лекин шу билан биргаликда бошқарувнинг асосий вазифалари мазмунини аниқловчи ўзига хос хусусиятларга эга. Шу сабабли тайёргарликни бошқариш 2 бўлимга бўлинади:

**1. Машғулот жараёни ва мусобақага тайёргарлик кўришни бошқариш.**

**2. Мусобақа жараёнида жамоани бошқариш.**

**Режалаштириш ва тайёргарлик жараёни.** Бошқарувнинг асосий вазифалардан бири режалаштиришдир. У нафақат бутун тайёрланиш жараёнининг мазмунини, балки мураббийнинг иш фаолиятини ҳам тартибга солади. Режалаштириш бу келажакни кўра билиш ва уни олдиндан айтиб башорат беришни билиш демақдир. Базавий спорт турларичилар ва базавий спорт турлари жамоалари фаолиятини режалаштириш, ўргатиш ва тренировка машғулотлари қонуниятлари, принциплари, услуб ва воситаларини қўллаш технологиясига асосланиши лозим.

Спорт турларида режалаштириш ҳам жамоа учун, ҳам спортчи учун тузилади. Базавий спорт турлари ҳам бошқа жамоали спорт ўйинлари турларига ўхшаб қарши жамоа билан курашда нафақат шахсий, балки жамоа ўйинларининг биргаликдаги ҳаракатини мукамаллаштириш хусусияти билан ифодаланади.<sup>6</sup>

Енгил атлетика ва гимнастика яққакураш спорт турларига киради ҳамда техник, тактик тайёргарлигини мақсадли шакллантириш ўта муҳим шартлардан биридир.

Тайёргарлик турларига ажратиладиган вақт тахминан қуйидагича тақсимланади: жисмоний тайёргарлик – 20%, техник – 30%, тактик, ўйин ва мусобақа тайёргарлиги – 50%. Бу рақамлар ўйинчиларнинг ёши, малакаси ва тайёргарлик даражасига қараб ўзгариши мумкин. Гимнастика спот турларига ажратиладиган вақт тахминан қуйидагича тақсимланади: жисмоний тайёргарлик – 40%, техник – 50%, мусобақа тайёргарлиги – 10%.

<sup>6</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

Машғулот режаларини тузишда гуруҳда ёки жамоада шуғулланувчилар ёши, малакаси, тайёргарлик даражаси, моддий-техник базанинг шарт-шароитлари ва жамоаолдида турган асосий вазифалар эътиборга олинади.

Ишлаб чиқилган режаларга ўқув-машғулот ва мусобақа жараёнларида қайд этиладиган реал кўрсаткичлар, кузатув ҳамда илмий-тадқиқот натижалар асосида мақсадли ўзгартиришлар ёки қўшимча тадбирлар киритилиши мумкин.

Ҳар бир спортчи ва жамоага алоҳида истиқбол режаси (4 йилга), йиллик режа, мезо ва микросикллар режалари (жорий режа, тезкор режа) тузилиши даркор.

Режалаштирилган машғулот ва мусобақа юкламаларини ўзлаштириш самарадорлигини обектив ва асосли баҳолаш учун тайёргарлик турлари бўйича эришилган имкониятлар меъёрий тестлар асосида назоратидан ўтказилиб турилиши лозим.

**Режалаштириш турлари.** Кўп йиллик спорт тренировкаси узоқ муддатли педагогик жараён бўлиб, у турли давр ва босқичларга мўлжалланган ўзига хос мақсадли режалаштирув ҳужжатлари асосида бошқарилади.

Юқорида қайд этилганидек, кўп йиллик тайёргарлик жараёнини мақсадли бошқариш авваламбор 4 йилга мўлжалланган стратегик ҳужжат – истиқбол режаси асосида амалга оширилади.

Истиқбол режаси – бу жамоалар ва спортчилар спорт маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган концептуал дастур бўлиб, унда йиллик тайёргарлик сиклининг турли давр ва босқичлари учун белгиланган реал мақсад ва вазифалар ҳал этилади.

**Жамоанинг намунавий истиқбол режаси қуйидаги тартибда тузилиши мумкин:**



*1. Тайёргарликнинг мақсади. Бунда асосий мусобақаларда эришиладиган пировард спорт натижаси ва машгулот жараёнининг устувор йўналишлари лойиҳалаштирилади.*

*2. Жамоа таркиби ва захира таркибни тайёрлаш. Ушбу йўналиш бўйича жамоанинг имконияти, жамоа таркибини аниқлаш ва захира базавий спорт турларичиларни тайёрлаш вазифалари ҳал этилади.*

*3. Мусобақаларда иштирок этиш. Бунда мусобақаларга тайёргарлик кўришга қаратилган вазифалар амалга оширилади. Асосий ва оралиқ мусобақаларга тайёрловчи моделлаштирилган машгулотлар ташиқил қилинади ҳамда уларда эришиладиган натижалар башорат қилинади.*

*4. Машгулот юкламалари. Мазкур йўналиши бўйича реал ҳолат аниқланади ва вазифалар қўйилади, тайёргарлик йиллари бўйича машгулотлар юкламалари ҳажми режалаштирилади.*

*5. Тайёргарликнинг даврийлиги. Йиллик тайёргарлик синкли ва тузилиши бўйича вазифалар режалаштирилади. Тайёргарлик даврлари, босқичлар, уларнинг муддати ва мазмуни белгиланади.*

*6. Тайёргарлик воситалари ва даражаси. Вазифалар ва ҳар бир тайёргарлик тури бўйича машгулотлар йўналиши режалаштирилади.*

*7. Ҳисобот, педагогик ва тиббий назорат. Назорат синовлари, тиббий кўрик ва бошқа барча назорат муддатлари белгиланади.*

Жамоа истиқбол режасининг шакли 1-жадвалда берилган.

**Индивидуал истиқбол режа қўйидаги тартибда ишлаб чиқилиши мумкин:**

1. Спортчининг умумий ва антропометрик кўрсаткичлари.

2. Спортчининг барча йўналишлар бўйича кўрсаткичлари режалаштирилади: жамоадаги ўйин функцияси, жисмоний сифатлар, техник, тактик, назарий, психофункционал тайёргарлик динамикаси лойиҳалаштирилади.

3. Тайёргарликнинг мақсади ва вазифалари:

- асосий мақсад ва тайёргарлик йўналиши;



- машғулотлар ҳажми бўйича вазифалар;
- тайёргарлик турлари бўйича вазифалар;
- мусобақаларда иштирок этиш бўйича вазифалар.

4. Педагогик ва тиббий назорат натижалари: тестларни топшириш муддатлари белгиланади.

5. 4 йилга тайёргарлик турлари бўйича кўрсаткичлар режалаштирилади.

1-жадвал

### Жамоа истиқбол режасининг шакли

Т/р	Тайёргарлик турлари	Дастлабки кўрсаткичлар 2012-й.	Режадаги ва амалдаги кўрсаткичлар				Изоҳлар
			2013	2014	2015	2016	
			Режа Амал	Режа Амал	Режа Амал	Режа Амал	
1.	УЖТ: меъёрий талаблар бўйича						
2.	МЖТ: меъёрий талаблар бўйича						
3.	Техник тайёргарлик меъёрий талаблар бўйича						
4.	Йиллик машғулотлар ҳажми						
5.	Мусобақаларда иштирок этиш сони ва самарадорлиги						

**Йиллик режалаштирув ҳужжати.** Йиллик режалаштирув истиқбол режаларининг асосий таркибий қисми бўлиб ҳисобланади.

Ушбу ҳужжатда режалаштириладиган тадбирлар тайёргарлик даврлари ва босқичлар мақсади, моҳияти, муддати ҳамда йўналишига мувофиқ лойиҳалаштирилади.

Йиллик тайёргарлик 3 даврга – тайёрлов, мусобақа ва ўтиш даврларига бўлинади.

**Тайёрлов даври** умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ), махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларига бўлинади.

**Мусобақа даври** маҳаллий ва ҳалқаро мусобақалар тақвимига қараб мезо-ҳамда микросикл босқичларига ажратилиши мумкин.

**Ўтиш даври** йиллик тайёргарлик ва мусобақалар мавсуми якунланганидан, токи янги мавсум – янги тайёргарлик сингли бошлангунга қадар давом этади. Ўйин даврида махсус-ихтисослаштирилган юкламалар ҳажми имкони борича камайтиради. Бу давр шартли равишда уч босқичга бўлиниши мақсадга мувофиқ. Масалан: агар ўтиш даври 30 кунни ташкил этса, биринчи ўн кун давомида юкламалар (ихтисослаштирилмаган юкламалар: эркин югуриш, гимнастика, сузиш ва ҳ.к.) ҳажми ва шиддати секин-аста камайтилиши лозим.

Иккинчи ўн кунликда иш қобилиятини тикловчи, соғломлаштирувчи ва чиниқтирувчи воситалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Учинчи ўн кун давомида секин-аста иш қобилиятини фаоллаштирувчи машқлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Умуман ўтиш даврида асосий эътибор функционал имкониятларни ошириш ва биоэнергетик ресурслар захирасини жамлашга қаратилиш даркор.

Йиллик режалаштирув ҳужжатлари асосида, тезкор режалаштирув ҳужжатлари ишлаб чиқилиши зарур: ишчи режа, машғулот баённомаси ва машғулот жадвали.

Ушбу тезкор режалаштирув ҳужжатлари йиллик режада лойиҳалаштирилган барча жараёнларни янада аниқлаштиради ва аксарият ҳолларда жорий назорат натижаларига кўра машғулотлар ҳажми, шиддати, мазмуни, такрорланиши ва йўналишига қисман ёки тўлиқ ўзгартиришлар, қўшимча режаларни киритиши мумкин.<sup>7</sup>

Йиллик тайёргарлик синглининг йиллик режасида 4 йилга тузилган истиқбол режасидан жой олган барча кўрсаткичлар янада аниқлаштирилади.

Жамоа тайёргарлигини режалаштириш учун одатда ўқув режаси, дастури ва ўқув машғулот материалларини ўзлаштириш жадвали тузилади. Ушбу ҳужжатларда акс этириладиган машғулотлар юкламаси, шиддати, йўналиши, такрорланиши ҳам турли назорат ва расмий мусобақалар (назорат, синов, Кубок мусобақалари, чемпионатлар ва ҳ.к.) йиллик тайёргарлик синглининг барча даврлари ва босқичларида қўйиладиган талаблар доирасида режалаштирилади.

Дастурда қуйидагилар эътиборга олиниши даркор:

<sup>7</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

- 1) **назарий тайёргарлик:** шуғулланувчиларнинг тактик тайёргарлигига билим, кўникма ва малакалар даражаси (ҳажми);
- 2) **шуғулланувчилар эришадиган жисмоний тараққиёти, жисмоний тайёргарлиги ва техник маҳорати (меъерий талаблар бўйича);**
- 3) **назарий машғулотлар мазмуни ва йўналиши;**
- 4) **тайёргарлик турлари бўйича ўтказиладиган амалий машғулотлар мазмуни ва йўналиши.**

Дастурда ҳар бир босқич ва даврларга ҳамда мусобақаолди тайёргарлик сикллари бўйича қўйиладиган мақсад ва вазифалар ўзининг аниқ ифодасини топиши лозим.

**Дастурни тузилиши.** Дастурда даставвал қисқача муқаддима ёки тушунтириш хати берилади. Унда шуғулланувчи ҳақида маълумотлар (бўйи, вазни, ёши, жинси, ўйин амплуаси ва ҳ.к.) келтирилади.

Сўнгра ўқув машғулотларини ўтказиш услублари, воситалари тайёргарлик турлари бўйича кўрсатиб ўтилади. Янги, илғор инноватсион технологиялардан фойдаланиш, самарали тактик комбинатсияларни ишлаб чиқиш ва қўллаш чоралари белгиланади.

Барча тайёргарлик турлари бўйича машғулотларга ажратиладиган юклама ҳажми, шиддати, йўналиши табақалаштирилган ҳолда акс эттирилади.

Спортчиларнинг ёши, тайёргарлик даражаси (1-разряд, спорт устаси) мўлжалланган меъерий, модел ва реал талаблар ҳамда тест синовлари турлари белгиланади.

Бундан ташқари ҳар бир шуғулланувчига алоҳида индивидуал режа ишлаб чиқилади.

**Мазкур режа қуйидаги тартибда ишлаб чиқилиш мумкин:**

1. **Шахсий маълумотлар.**
2. **Спорт-техник тавсифи.**
3. **Мақсади ва вазифалари.**
4. **Тайёргарлик турлари бўйича бажарадиган вазифалари ва ўзлаштирадиган имкониятлар.**
5. **Тайёргарлик жадвали.**
6. **Тиббий-биологик назорат.**

**Жорий режалаштириш.** Жорий режалаштириш алоҳида босқичларга ёки муддатларга тузилади. Жорий режалаштириш ўз ичига ишчи режа, график,

тренировка машғулотининг режа-баённомаси ва машғулот жадвалини киритади (2,3 ва 4-жадваллар).

Бундан ташқари тезкор режа-машғулот баённомаси тузилади. Машғулот баённомаси аввалдан қабул қилинган шакл бўйича шу машғулотнинг мавзуси ва вазифалари асосида ўзига хос мазмунда ҳамда тартибда ишлаб чиқилади.

2-жадвал

### Ўқув машғулот жараёнининг ишчи режаси шакли

Машғулотнинг тартиб рақами	Сана	Вақти	Машғулот мазмуни	Миқдорлаш		Услубий кўрсатмалар
				Ҳажм бўйича	Шиддат бўйича	

3-жадвал

### Йиллик тайёргарлик графиги

Тайёргарлик даврлари	Сикллар	Кузги-қишки			Баҳорги-ёзги		
	Даврлар	Тайёрлов	Мусобақа	Ўтиш	Тайёрлов	Мусобақа	Ўтиш
	Босқичлар						
	Ойлар						
Мусобақалар	Расмий						
	Назорат						
Машғулот йиғинлари							
Машғулот юкلامалари	Ҳажми	Иш кунлари сони					
		Машғулот кунлари сони					
		Мусобақа кунлари сони					

		Машғулотлар сони: индивидуал жамоавий					
Тайёргарлик воситалари	Машғулотлар тайёргарлик турлари бўйича жисмоний техник тактик ўйин мусобақа						
	Шиддати	Машғулотлар сони ўта юксак шиддатли юқори шиддатли ўрта ва кичик шиддатли					
Назорат (тест) синовлар и		Жисмоний тайёргарлик					
		Техник тайёргарлик					
		Тиббий назорат					

4-жадвал

**Машғулот баённомаси шакли**

Машғулот қисмлари	Мазмуни	Миқдорлаш	Услубий кўрсатмалар

**1.2. Назорат турлари ва услублари.**

**Педагогик ва тиббий-биологик назорат.** Спортчилар тайёрлаш жараёнини самарали бошқариш пухта ишлаб чиқилган режалаштирув ҳужжат (дастур)ларига боғлиқлиги исбот талаб қилмайди.

Лекин, режалаштирув ҳужжатларини пухта ишлаб чиқилиши устувор жиҳатдан педагогик ва психофизиологик назорат натижаларига асосланиши шарт. Бинобарин, кўп йиллик тайёргарлик давомида юқори малакали спортчилар тарбиялаш жараёнини бошқаришда назорат синовларини мунтазам ўтказиш ва олинган натижаларга асосланиш замонавий спорт амалиётининг муҳим ҳамда устувор шартларидан биридир.

Мураббийнинг фаолиятида бошқариш функцияси «мураббий (субект) ↔ спортчи (обект) ↔ мураббий (обект)» шаклидаги узвий боғланган тизим

асосида амалга оширилиши даркор. Ушбу тизимда мураббийнинг касбий-педагогик фаолияти (КПФ) қўйидаги йўналишларда олиб борилиши тавсия этилади.

Ўқув-машғулот ва мусобақа жараёнларини назорат қилишда қўйидаги услублардан фойдаланиш мумкин:

- машғулот ва мусобақа жараёнини видеотасвирга тушириш, стенографик усулда ёзиш, хронометраж олиб бориш: бунда қўйидаги кўрсаткичлар эътиборга олинishi лозим:

- жисмоний сифатлар, техник-тактик тайёргарликни тест синовлари ёрдамида баҳолаш;

- кузатиш ва маҳоратни эксперт усулда баҳолаш;

- психологик сифатлар (реакция, кўриш кенглиги, вақт-оралиқни ҳис қилиш, хотира, диққат, фикрлаш, ирода ва ҳ.к.) ва эмотсионал – мотивацион фаолликни махсус тестлар асосида аниқлаш;

- функционал имкониятлар (нафас, юрак фаолияти, қон босими, анализаторлар ва ҳ.к.)ни махсус тестлар ёрдамида аниқлаш.

***Мураббий ўз фаолиятида харакатларни ўргатишда жарохатни олдини олишда хар тамонлама куриб чиқиш керак. Жихозларни созлигини, майдон, спорт заллар техник тарафдан талабга жавоб бериш керак.***<sup>8</sup>

Мазкур назорат тадбирларини амалга оширишда захирадаги ўйинчилар, ёрдамчи мураббийлар, илмий ходимлар, психологлар ва шифокорларнинг ҳамкорликдаги фаол кўмаги алоҳида аҳамият касб этади.

Мураббий ўзининг бошқарув фаолиятида ушбу назорат натижалари, уларни қиёсий таҳлили ва берилган тавсиялардан унумли фойдаланиши даркор.

1 ва 2-андозаларда базавий спорт турларичилар тайёрлаш жараёнини бошқаришда асосланадиган омиллар ҳамда режалаштириш ҳужжатларининг турлари акс эттирилган. 3-жадвалда эса ўқув-машғулот жараёнини назорат қилиш услублари ва меъёрий тестлари берилган.

**Эгилувчанликни назорат қилиш.** Эгилувчанликни назорат қилиш спортчининг катта амплитуда билан ҳаракатларни бажариш қобилиятини очиб беришга йўналтирилади.

**Фаол эгилувчанликнинг** назорати спортчиларнинг скелет мушаклари фаоллиги ҳисобига катта амплитуда билан иш бажариш қобилиятини миқдорий баҳолаш йўли орқали амалга оширилади.

**Суст эгилувчанлик** ташқи кучлардан фойдаланиб (шерик ёрдами, оғирликлар, махсус (блоки) қурилмалар ва ҳ.к.) эришиладиган ҳаракатлар амплитудаси билан тавсифланади. Фаол ва суст эгилувчанлик орасидаги тафовут фаол эгилувчанликни ривожлан-тириш учун зарур захиранинг катталигини акс эттиради.

<sup>8</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

**Тезлик қобилиятларининг назорати.** Спортчининг тезлик қобилиятлари деганда, ҳаракат фаолият-ларини энг кам вақт сарфлаб бажаришни таъминловчи функционал хусусиятлар мажмуасини тушуниш керак.

Тезкорликнинг элементар ва мажмуали шакллари фарқланади. Элементар шаклларсигналга латент (яширин) реакция кўрсатувчи сингари шакллардир.

Тезкорликнинг латент хусусият-лари югуришда старт сигналига реакция кўрсатиш вақтида зарур. Сигнал берилиши бошланишидан реакциянинг мотор таркибий қисми юзага келган лаҳзагача ўтган вақтни милихронометрлаш биланўтказиладиган қайд этиш мажмуаси ёрдамида аниқланади.

Стартдаги реакцияларнинг латент хусусиятларини баҳолашнинг иккинчи усули (анча қулай, лекин унча ишончли эмас) сигнал остида ва ҳаракатларга кўра 30 м ( $\pm 10$  ва ундан ортиқ м)ли кесмаларда югуриш натижалари орасидаги тафовутни ҳисоблашдир.

“Чизғични илиб олиш” ўйини ҳам шундай маълумот бера олади (мисол тариқасида ўлчаш ўтказинг).

**Координация қобилиятлари назорати.** Координацион қобилиятлар назорати спортчиларнинг бошқа жисмоний сифатлари ва техник тайёргарлигини баҳолаш билан чамбарчас алоқада ўтказилади. У координациянинг турлича намоён бўлишларини мажмуали баҳолашга йўналтирилган, шунингдек, ҳаракатларнинг динамик ҳамда маконий-вақт ўлчам-ларини баҳолаш ҳамда бошқаришга нисбатан изоляцияланган қобилиятга, вазиятнинг барқарорлигини сақлаш (мувозанат), ритм сезгиси, мушакларни ихтиёрсиз бўшаштириш, ҳаракатларнинг координацияси қобилиятларига йўналтирилади.

**Чидамлиликни назорат қилиш.** Чидамлиликни назорат қилиш махсус ва номахсус хусусиятларга эга бўлган хилма-хил тестлар ёрдамида амалга оширилади. Номахсус тестлар мусобақа фаолиятидан ҳаракатларнинг координацион тузилиш ҳамда таъминловчи тизимларнинг амал қилиш хусусиятлари билан фарқ қиладиган жисмоний фаолиятни ўз ичига олади. Номахсус тестлар тредбанда юриш ё югуриш, вело-эргометрда педаль босиш материалларига кўпроқ асосланади.<sup>9</sup>

Махсус тестлар шундай фаолиятга асосланиб қуриладики, бунда ҳаракатларнинг координацион тузилиши, ушбу фаолиятни таъминловчи тизимлар иши максимал даражада мусобақа фаолият-тига яқинлаштирилган бўлади. Бу мақсадда махсус тайёрловчи машқлар ҳар хил тарзда уйғунлаштириб қўлланилади (масалан, югуришда кесмалар сериялари).

**Техник тайёргарлик назорати.** Техник тайёргарлик назорати ихтисосланувчининг техник маҳоратини баҳолашга имкон берадиган кўрсаткичларни қўллаш билан боғлиқдир.



Спортчиларнинг техник тайёргарлигининг энг муҳим мезони самарадорлик мезонидир. Техник тайёргарликнинг мутлақ, қиёсий ҳамда амалга ошириладиган самарадорлиги фарқланади.

Мутлақ самарадорлик спорт натижалари ва спортчи техни-касини эталон ўлчамлар билан таққослаш кўрсаткичларида акс этади.

**Қиёсий самарадорлик** турли малакага эга бўлган спортчилар техникаси ёки спортчининг ўз техникасини мусобақа ёхуд машғу-лотларнинг турли шароитларида таққослашни кўзда тутди.

Амалга ошириладиган самарадорлик мусобақа шароитида ҳаракат имкониятларини амалга ошириш даражасини аниқлашга асосланган.

**Техник маҳорат даражаси** мусобақа фаолиятида жисмоний ҳамда руҳий зўриқишларни бартараф этувчи омилларнинг таъсири шароитида техниканинг барқарорлиги асосий динамик ҳамда кинематик ҳаракатларнинг сервариантлиги бўйича баҳоланади.<sup>10</sup>

Мусобақа фаолиятлари техникасининг ишончлилиги, барқарорлиги, оқилоналиги меъёрлари фарқланади.

Техник тайёргарликнинг оралиқ назоратида машғулот жараёнидаги кумулятив эффект туфайли юз берадиган ўзгаришлар қайд этилади (босқичдан босқичга).

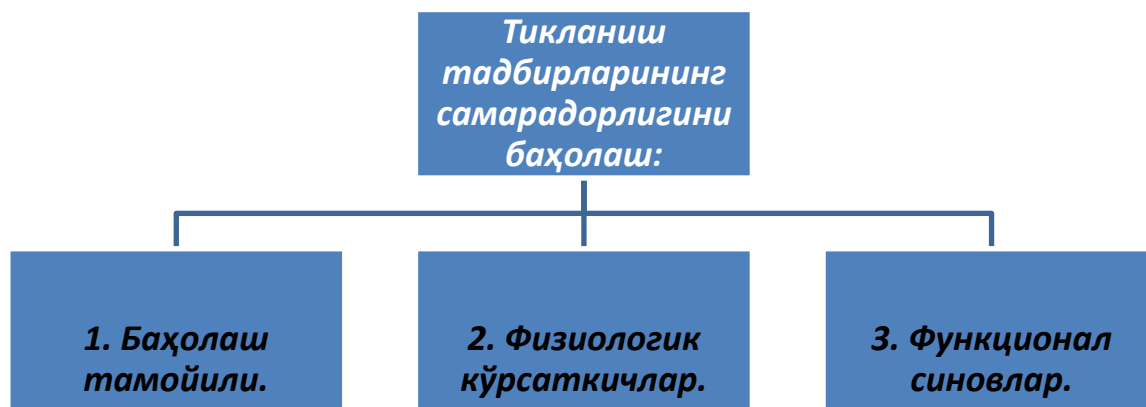
**Жорий назоратда** мезо ва микроциклларда машғулотнинг турли дастурларидан фойдаланиш сабабли кундан-кунга юз бера-диган ҳаракат босқичлари, қисмлари ва элементларидаги ўзгариш-лар аниқланади.

**Тезкор назоратда** алоҳида машғулотда жисмоний юклама, топшириқларга бўладиган тезкор реакция билан боғлиқ техникадаги ўзгаришлар аниқланади.

**Спорт** – техник маҳорат, жисмоний, руҳий, назарий тайёргарлик билан боғлиқ. Назарий тайёрлик даражасини, бажариладиган ҳаракатларнинг моҳияти ва ўзаро алоқасини англаш, таҳлил қила билиш, ўзгаришлар киритиш, ҳаракатларни оқилона бошқариш, ҳаракатланиш тарзининг идиомотор мўлжалларини кенгайтириш ва чуқурлаштириш малакаларини назорат қилиш замонавий техно-логиялар (компьютер, видео-тензодинамометрик техника) асосидаги назорат усуллари билан бир қаторда руҳий-педагогик назорат усулларида (ўз-ўзини таҳлил, сўровнома асосида савол-жавоб, сўров, кузатув, экспертлар баҳоси) фойдаланиш, техник маҳоратни шакллантириш ва такомиллаштириш жараёнини оптималлаш-тиришга имкон беради (мисолларга қаранг).

<sup>10</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.





**1. Тикланиш тадбирлари самарадорлигини баҳолаш машғулот ва мусобақа фаолиятини назорат қилишнинг ажралмас қисми ҳисобланади.**

Организмнинг тикланиш даражасини баҳолаш учун қуйидаги кўрсаткичлардан фойдаланилади:

- юрак қисқаришлари суръати (томир уриши);
- артериал қон босими катталиги;
- ўпканинг тириклик сиғими;
- тана оғирлиги;
- мушак кучи;
- назорат тестлари натижалари.

Жисмоний ҳолат кўрсаткичларини аниқлаш эрталаб (уйқудан тургач), навбатдаги машқлардан аввал ва кейин, шунингдек, кейинги куннинг тонгида жисмоний юкларнинг оқибатлари ҳамда организмнинг тикланиш даражасини билиш учун амалга оширилади.

**2. Асосий физиологик кўрсаткичлар қуйидагилар:**

- умумий аҳвол. Бирмунча субъектив кўрсаткич, лекин умум-ман олганда, одамнинг ҳақиқий жисмоний ва руҳий ҳолатига мос келади;
- иштаҳа. Уйқуга тўймаслик, ҳаддан ортиқ юклар, ўзини ёмон ҳис этиш иштаҳада намоён бўлади. Иштаҳанинг яхшиланиши модда алмашинуви кучайганлиги ва, одатда, жисмоний ва руҳий саломатлигидан дарак беради;
- уйқу. Қаттиқ ва тўлақонли уйқу организмнинг яхши ҳолатда эканлигини кўрсатади. Уйқусизлик, кечаси уйғониб кетиш, эрталаб-ки ланжлик қаттиқ чарчоқ ёки ҳаддан ортиқ чарчаганликни билди-ради;
- тана оғирлиги. Машғулотдан аввалги ва кейинги кўрсаткичлар таққосланади. Тана оғирлигининг кескин пасайиб кетиши тўпланиб бораётган чарчоқнинг белгисидир.

**3. Функционал синовларнинг энг муҳим кўрсаткичи жисмоний юклардан кейин томир уришининг дастлабки ёки унга яқин даражага**

**қайтиш тезлиги ҳисобланади. Функционал синовларнинг қуйидаги турлари фарқланади:**

- ўтириб-туриш синови. Асосий ҳолатда туриб, томир уриши ҳисобланади. **30 сек** давомида 20 марта ўтириб-турилади, бунда қўллар олдинга узатилиб, гавда тик тутилади. Кейин яна томир уриши саналади. Томир уришининг **25%** ёки ундан камроққа ортиши аъло кўрсаткич ҳисобланади, **25-50%** - яхши, **50-75%** - қониқарли, **75%** дан юқориси ёмон деб баҳоланади. Қониқарли ва ёмон баҳолар машғулот юкламаларидан кейин организм тикланма-ганлигини, улар ҳаддан ортиқ эканлигини ифодалайди;

- сапчиб сакрашлар синови. Аввал томир уриши саналади, кейин асосий ҳолатда турилади, қўллар белда. Оёқ учида **30 сек** давомида 60 марта юшоқ сапчиб сакралади, оёқлар полдан 5-6 см гагина кўтрилади. Яна томир уриши ўлчанади. Натижалар худди аввалги тест сингари баҳоланади. Сапчиб сакраш синови тайёрланган кишиларга тавсия этилади;

**Штанге синови.** Чуқур нафас олингач, уни тутиб туришининг максимал вақти ўлчанади, бунда оғиз ёпилган, бурун бармоқлар билан қисилади. Соғлом одамлар нафасини ўртача 40-50 сек га, юқори малакали спортчилар – 5 дақиқагача, спортчи аёллар – 1,5-2,5 дақиқагача тутиб тура олади. Чарчоқ ҳолатида бу вақт кескин пасаяди;

**Генчи синови** – нафасни чиқариб юбориб тутиб туриш. Озгина нафас олингач, ўпкадаги ҳаво чиқариб юборилади ва нафас олинмай турилади. Соғлом одамларда нафасни тутиб туриш вақти 25-30 сек, спортчиларда – 60-70 сек. Тўпланиб қолган чарчоқ ҳолатида нафасни тўхтатиб туриш вақти анча камаяди.

**Тактик тайёргарлик назорати.** Тактик тайёргарликнинг назорати спортчиларнинг тактик маҳорати тавсифи билан боғлиқ бўлиб, қуйидагича аниқланади:

- спортчи машғулот ва мусобақалар жараёнида фойдалана-диган тактик юриш, вариантлар миқдори билан ўлчанадиган умумий тактика ҳажми билан;

- мусобақалар жараёнида тактиканинг серқирралиги, тактик усулларнинг хилма-хиллиги билан;

- тактиканинг оқилоналиги, мусобақа фаолиятини оптимал-лаштириш билан;

- тактиканинг алоҳида имкониятларни амалга ошириш ҳамда муваффақиятлар даражаси билан аниқланадиган самарадорлиги билан.

### Мусобақа кўрсаткичлари (%)

#### **Ҳужумда:**

- тўп киритиш – очколи (+), муваффақиятсиз (-) ва мураккаблаштирилган ( $\oplus$ );

- узатиш (2-чи тўпни) – муваффақиятли (аниқ +), муваффақиятсиз (ноаниқ -) ва ноаниқ, лекин ўйинда қолгани (- +);

- зарба – муваффақиятли (+), муваффақиятсиз (-) ва ўйинда қолгани ( $\oplus$ );

#### **Ҳимояда:**

- ҳужумчи ва тўсиқчиларни қўриқлаш (страховка) – муваффақиятли (+) ва муваффақиятсиз;

- киритилган тўпни ва зарбани қабул қилиш – «етказиш» - муваффақиятли (+), муваффақиятсиз (-) ва ўйинда қолгани ( $\oplus$ );

- тўсиқ қўйиш – муваффақиятли (+), муваффақиятсиз (-) ва ўйинда қолгани ( $\oplus$ );

### **Ўйин самарадорлиги (%) Техник-тактик усуллар ва ўйин самарадорлигини аниқлаш услубияти.**

ҲК – ўйинчи ҳамда жамоа ҳаракати коеффитсиенти. Юқорида қайд этилган ҳар бир ўйин усулига хос ҳаракат самарадорлиги унинг муваффақиятли, муваффақиятсиз, вазиятни қийинлаштирилиши ёки тўпни ўйинда шунчаки сақланиб қолишига доир кўрсаткичларга асосан аниқланади.

**ИҲК – ижобий ҳаракат коеффитсиенти – ижобий натижа (+) – очко олиш;**

**ШК – салбий ҳаракат коеффитсиенти. Салбий натижа (-) – очко ютқазил;**

**НҲК – нисбий ҳаракат коеффитсиенти ёки ҳар бир ўйинчининг ижобий ва салбий ҳаракатлар коеффитсиентларининг нисбати.**

Масалан, ҳужумда ҲК ҳаммаси бўлиб 100 марта зарба берилган. Ютуқ (+) 50 зарба.

Мағлубият (-) 20 зарба.

Ўйинда қолди ( $\oplus$ ) 30 зарба.

Ҳужум натижаси фоиз (%) ҳисобида.

«+» = x =	$\frac{50 \times 100}{100}$	= ИҲК 50%
«-» = x =	$\frac{20 \times 100}{100}$	= ШК 20%
«⊕» = x =	$\frac{30 \times 100}{100}$	= ИҲК 30%

Шундай қилиб, НҲК ёки самараси баробар.  $\text{НҲК} = \text{ИҲК} - \text{ШК} = \text{самара}$ .

Самара = “+” – “-” = фарқ.

% = 50% - 20% = 30%.

ИҲНК – ижобий ҳаракатларнинг нисбий коэффитсиенти.

Ўз жамоасининг ва қарши жамоанинг ютуқ нисбийлиги (+). Масалан, жамоанинг ўзи 42 очко ютди, қарши жамоанинг ўзи 30 очко ютқазди.

**ШНК** – салбий ҳаракатларнинг нисбий коэффитсиенти. Ўз жамоаси ва рақиб жамоанинг ютқазган очколари. Масалан, ўз жамоаси 13 очко ютқазди, қарши жамоа ўзи 30 очко ютқазди.

**ҲИК** – ҳаракат йиғиндиси коэффитсиенти. Ўз жамоаси ютган очколар йиғиндиси ва рақиб жамоа ютқазган очколар йиғиндиси ва аксинча. Масалан, ўз жамоаси 42 очко ютди, рақиб 30 очко ютқазди, демак, очколар 72 га тенг бўлди. Аксинча, рақиб ўзи 30 очко ютди, ўз жамоаси 13 очко ютқазди. Очколар йиғиндиси 43 га тенг бўлди. Демак, очколар нисбати 72:43 ни ташкил этди.

Гимнастика спорт турларида мусобакалаш жароёни бал системасида аниқланади 10 балдан хакамлик бошланади, учта бригада жароённи ташкиллаштиради битта бригадатехник хатоларни аниқлайди, иккинчиси талабларини, учинчиси коэффицент қийинчилигини аниқлайди. Бригадалар балларини умумлаштириб, охириги натижани намоён қилади.

1-жадвал

**Ўқув-машғулот жараёнини назорат қилиш услублари  
ва меъёрий тестлари**

Меъёрий тестлар	Назорат воситалари
<b>Педагогик услублар</b>	
1. 30 мга югуриш 2. Жойдан вертикал сакраш 3. Югуриб келиб вертикал сакраш 4. 92 мга «арчасимон» югуриш 5. 9-3-6-3-9 м. Моккисимон югуриш 6. Тўлдирма тўпни (1 кг) бош ортидан икки қўллаб улоқтириш	Секундомер Белга бойланган ўлчов лентаси Баскетбол шчитидаги ўлчов-шкала Секундомер Секундомер Тўлдирма тўп
<b>Физиологик услублар</b>	
1. ЮҚЧ – 60 сек/марта 2. НОЧ – 60 сек/марта 3. Нафас олиб, нафас чиқариш	Секундомер Секундомер Секундомер
<b>Психологик услублар</b>	
1. Секундомер стрелкасини кўзни юмиб «0» да тўхтатиш 2. Динамометрда максимал билак кучининг 50% ни кўзни юмиб кўрсатиш	Секундомер Динамометр

**1.3. Назорат тестлари ва шакллари. (спорт ўйинлари мисолида)**

**Таёргарлик турлари ва бир ўқув-машғулот йилидан навбатдагисига ўтказиш тест синовлари.** Барча турдаги спорт муассасаларининг турли босқичларида шуғулланувчи ўқувчилар ёши халқаро стандартларга асосланган бўлиб, айрим ҳолларда шу ўқувчиларнинг биожисмоний имкониятларига (ёшига) қараб, тиббий кўрик ва меъёрий-тест синовлари натижаларига кўра ўзгартирилиши мумкин. Лекин ҳар бир ўқув йилида шуғулланувчи гуруҳлар ва ҳар бир гуруҳда шуғулланувчи ўқувчиларнинг таркибий сони, ҳафталик машғулотлар ҳажми ва қабул қилинадиган назорат турларига мос келиши талаб қилинади.

Спорт мактабларига танлов ўтказиш ва уларга иқтидорли болаларни қабул қилишда жисмоний ривожланиш ҳамда жисмоний таёргарлик

даражасини баҳолашга мўлжалланган бир қатор услуб-тестлардан фойдаланилади.

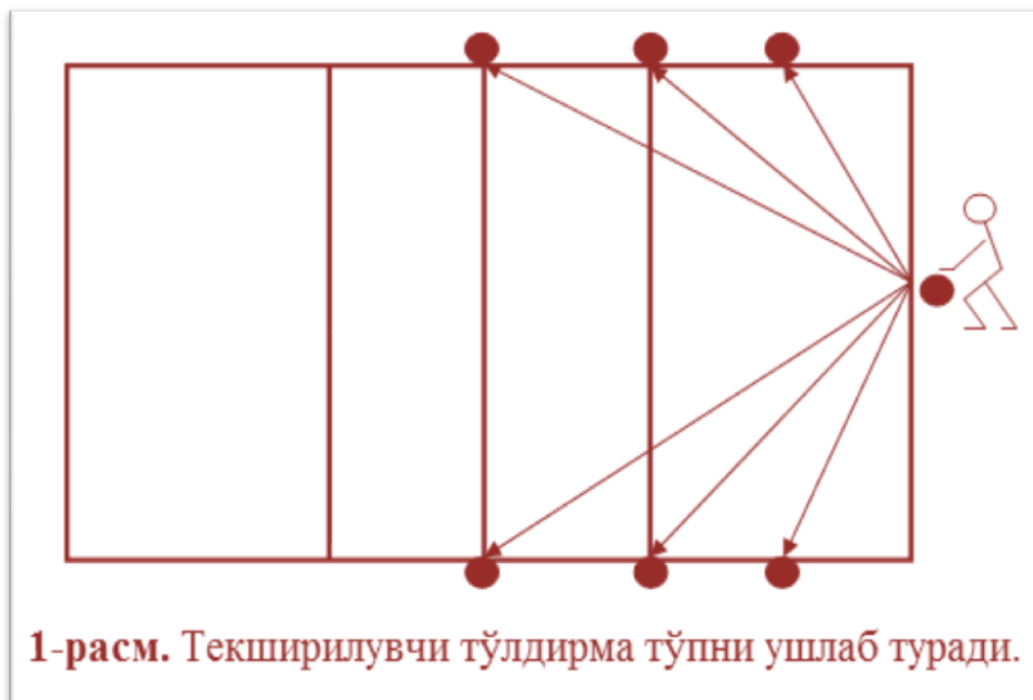
**Жисмоний ривожланиш** бўйича белгиланган услуб-тестлар умумий қабул қилинган тартиб қоидалар асосида амалга оширилади.<sup>11</sup>

**Жисмоний ва техник-тактик** таёргарлик бўйича қабул қилинадиган меъёрий тест машқлари (назорат синовлари) мазмуни ва улардан фойдаланиш тартиби.

**1. 30 м. югуриш.** Тест юқори стартдан - базавий спорт турларичи ҳолатидан бошланади.

**2. 5х6 м.га моккисимон югуриш (30 м).** Югуриш базавий спорт турлари майдонининг эн чизиғи ортидан хужум чизиғи ортигача (6м) 5 марта “моккисимон” тартибда ижро этилади. Чизиқларга югуриб бориб-келишда икки оёқ ҳам чизиқлардан ўтиши шарт.

**3. “Арчасимон” югуриш-92 м.** Тест базавий спорт турлари майдонининг ярмисида ўтказилади (1 расм).



Югуришга сигнал берилган заҳоти текширилувчи ҳар бир тўлдирма тўп олдига югуриб келиб, қўлини теккизиб, яна стартда турган тўпга қайтиб, унга ҳар гал қўлини теккизади. Югуриш вақти секундомер билан ўлчанади.

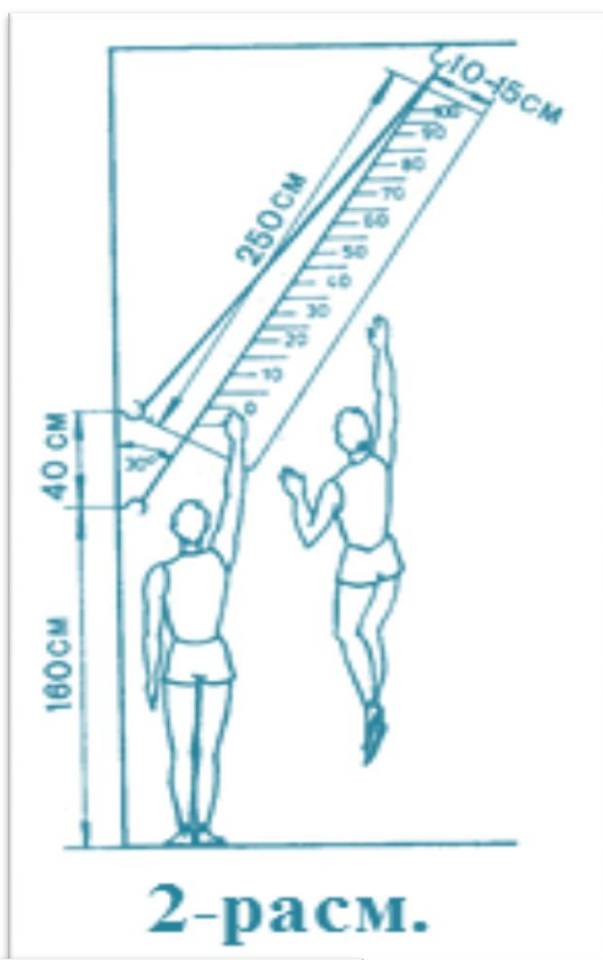
**4. Жойдан вертикал сакраш.** Тест базавий спорт турлари амалиётида қабул қилинган В.М.Абалаков асбоби ёрдамида бажарилади. Асбобнинг тузилиши: ерга солинган резина шолча ўртасидан тешилган “ёриқ” ўртасида “ўлчамли лента” ўтказилиб, текширилувчининг белидаги камарга уланади ва

<sup>11</sup> Edward Dersse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.

даслабки баландлик ўлчанади. Сўнг текширилувчи 3 марта сакрайди. Ҳар бир сакрашда қўтарилган лентадаги рақам яна ўлчанади. Энг яхши натижа ҳисобга олинади. Сакраганда текширилувчи жойига қўниши шарт.

**5. Жойдан узунликка сакраш.** Тест умумий қабул қилинган тартибда қабул қилинади.

**6. Югуриб келиб вертикал сакраш.** Тест югуриб келиш ва икки оёқ билан дебсиниб, сакраш вақтида бир қўлини чўзиб, ўрнатилган “диагонал экран-линейка”га теккизиш шarti билан бажарилади (2 расм).



Тестни бажаришдан аввал қўл чўзилган ҳолатда баландлик ўлчанади. Ўлчанган баландлик ва сакраб қўл теккизилган баландлик ўртасидаги фарқ югуриб келиб сакраш баландлигини ифодалайди. Тест 3 марта такрорланади. Энг яхши натижа ҳисобга олинади.

**7.1 кг. ли тўлдирма тўпни бош ортидан турган ва ўтирган ҳолатларда улоқтириш.** Тест қуйидаги тартибда бажарилади (3 расм-а,б).



Тест 3 марта такрорланади ва энг яхши натижа ҳисобга олинади.

**8. Бел кучи (“становой” куч).** Тест бел-елка-қўл кучини ўлчашга мўлжалланган махсус асбоб ёрдамида қуйидаги тартибда қабул қилинади: текширилувчи олдинга эгилиб, асбоб дастасини икки қўли билан ушлайди; асбобни “стрелкаси” 0-ноль белгисида бўлиши керак; руҳсат берилганидан сўнг, текширилувчи дастани юқорига максимал тортади (4 расм).

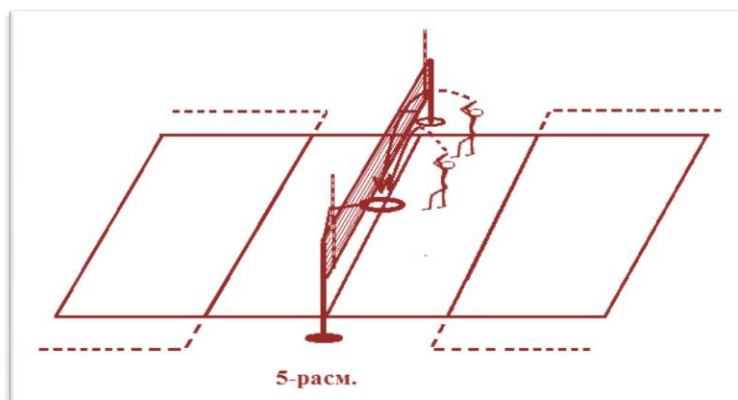




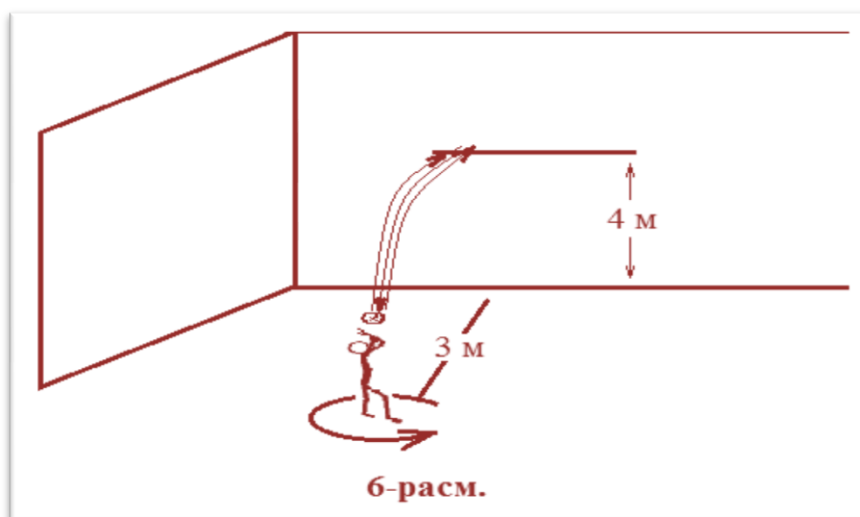
9. Қўл-билак-панжа кучи- қўл динамометри асбоби ёрдамида ўлчанади.

Техник таёргарлик бўйича қабул қилинадиган назорат синовлари

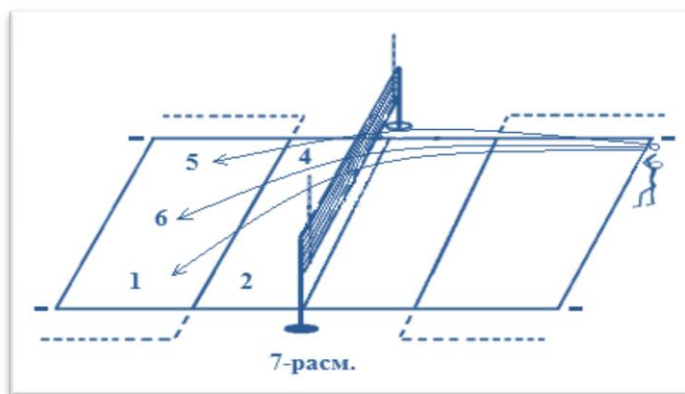
1. Иккинчи тўпни узатиш аниқлиги. 2 ва 3 зоналардан базавий спорт турлари устунига тўрдан 30-40 см. баландликда ва ундан 20-30 см. узоқликда 4 зонага ўрнатилган кичик ёшли қиз болаларга мўлжалланган гимнастик халқага 5 мартадан иккинчи тўп узатилади. Тўп узатиш техникаси (қоидага биноан) ва аниқ узатилган тўплар сони ҳисобланади (5 расм).



2. Деворга нисбатан тўғри туриб ва  $180^\circ$  айланиб орқа билан туриб юқоридан икки қўллаб деворда чизилган чизиқ баландлигида кетма-кет тўп узатиш (6 расм).

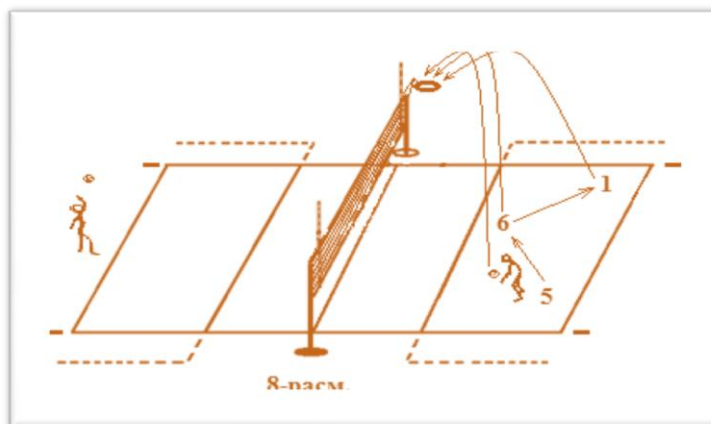


3. Тўп киритиш аниқлиги. Тўп киритиш усули вазифа асосида белгиланади. Тўп 4-5 зоналар ўртасига (майдоннинг ўнг чизиқ яқинига) ва 1-2 зоналар ўртасига (майдоннинг чап чизиқ яқинига) ҳамда 6 зонанинг эн чизиқ яқинига 5 мартадан киритилади (7 расм).



**4. Хужум зарбаси аниқлиги.** Хужум зарбаси кучли ва аниқлик билан 4 зонадан қарши майдоннинг 4-5 зоналари ўртасига, агар тўпни буриб зарба бериладиган бўлса, 1-2 зоналар йўналишида, агар зарба 2 зонадан ижро этиладиган бўлса, 1-2 зоналар ўртасига, тўпни буриб зарба бериладиган бўлса 4-5 зоналар йўналишида амалга оширилади. Ҳар бир иштирокчига 5 тадан имконият берилади.

**5. Биринчи тўпни қабул қилиш ва узатиш аниқлиги.** *Текширилувчи орқа зоналарда (1,6,5) туриб, шу зоналарга аниқ киритилган тўпни қабул қилиб, 2 (3) зона олдидаги базавий спорт турлари устунига 40см баландда, тўрдан 20-30см узоқликда ўрнатилган гимнастик халқага узатади. Ҳар зонага аниқ тўп узатишга 5 имконият берилади (8 расм).*<sup>12</sup>



**6. Тўсиқ қўйиш.** Текширилувчи 3 зонада жойлашади. Хужум зарбасига тўп узатилган жойга ҳаракатланиб, зарбага тўсиқ қўяди. Тест 5 марта такрорланади. Муваффақиятли ва муваффақиятсиз тўсиқлар ҳисобга олинади.

### Тактик таёргарлик.

**1. Текширилувчи 3 зонада жойлашади ва майдоннинг орқа зоналаридан узатилган тўпни сакраб олдинга (4 зонага) ва орқага (2 зонага)**

<sup>12</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.

**узатади.** Тест-тўпни олдинга ва орқага 3 мартадан 6 марта сакраб узатади. Ҳаракатни сифати ва тўп узатиш аниқлиги баҳоланади.

**2. Хужум зарбасига хос ҳаракатланиш.** Узатилган 2-нчи тўпга тўсиқ қўйилиш ёки қўйилмаслигига қараб зарба бериш ёки сакраб ёнидаги “шеригига” ирғитиб узатиш. Тўғри бажарилган ҳаракат ва зарба ёки ирғитиш аниқлиги баҳоланади.

**3. Хужумда жамоа ҳаракатларини ижро этиш.** Хужумга тўп узатувчи, 4, 3 ва орқа зонадан зарбага чиқувчи ўйинчилар ҳаракати баҳоланади. 6 марта тўп киритиш ва жамоа тестини 6 марта такрорлаш.

**4. Шу тест “тўсиқ” қўювчи ўйинчилар ҳаракатини баҳолаш асосида бажарилади.**

**5. “Бурчаги олдинга” ва “Бурчаги орқага” жамоа ҳимоя тизимини қўллашда ўйинчилар ҳаракати.** 6 зонадан тўсиқ қўювчилар зонасига чиқиб “қўриқлаш” (страховка) ва 1 ва 5 зонадан тўсиқ қўювчилар зонасига чиқиб “қўриқлаш” (страховка) ҳамда 6 зона ўйинчисини майдон ортидаги ҳаракатлари баҳоланади. Хужум зарбаси 4 ва 2 зоналардан 3 мартадан 6 марта такрорланади.

**Интеграл таёргарлик.** Ўйин давомида ўйинчиларнинг жойлашиши, вазиятларга қараб ҳаракатланишлари, хужум, ҳимоя, “қўриқлаш”, тўп киритиш, уни қабул қилиш ва зарур манзилга етказиш ҳаракатлари баҳоланади. Мусобақа давомида техник-тактик усуллар хажми (сони), уларни муваффақиятли ва муваффақиятсиз ижро этилиши, хужум ва ҳимоя самарадорлиги махсус “стенографик” усулда аниқланади ва баҳоланади.

**Назарий таёргарлик.** Ўқувчиларнинг базавий спорт турларига оид билими, ўйин усулларини ижро этиш тартиби (техникаси ва тактикаси), шахсий гигиена, мусобақа қоидалари ҳақидаги тасаввурлар суҳбат, экспрес-сўров, интервью орқали баҳоланади.

**Ҳакамлик амалиёти.** Ҳар бир ҳакам ролида ҳакамлик қилиш кўникмалари, имо-ишоралар ва тартиб-қоидаларни билиш ҳамда амалда қўллай олиш қобилияти баҳоланади.

1. Истиқболли режа неча йилга тузилади.
2. Машғулотларни режалаштириш даврлари.
3. Қандай кўрсаткичларга асосланиб машғулот режаси тузилади.
4. Йиллик машғулотларни режалаштириш қандай даврларга бўлиади.
5. Бошланғич тайёргарлик гуруҳида УЖТ ва МЖТ нинг нисбатлари қандай бўлади.
6. Машғулот циклларни келтиринг.
7. Микроциклларни йўналиши бўйича келтиринг.
8. Машғулотларнинг давомийлиги.
9. Назорат турлари.
10. Жисмоний тайёргарликни аниқловчи назорат машқлари.
11. Функционал тайёргарликни назорат қилиш машқлари.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 р.
2. Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 р
3. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Валејбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.
4. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.
5. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.
6. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

#### **Интернет ресурслари**

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)
8. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
9. [www.coursera.org](http://www.coursera.org)
10. [www.universarium.org](http://www.universarium.org)
11. [www.edx.org](http://www.edx.org)
12. [www.content.sport.ru](http://www.content.sport.ru)

### 3-мавзу: Жисмоний ҳаракатларга ўргатиш методикаси.

#### Режа:

- 3.1. Ўргатиш, ўзлаштириш ва такомиллаштириш.
- 3.2. Ўргатиш босқичлари, услублари, воситалари ва принциплари.
- 3.3. Ўргатишда қўлланиладиган анжом ва технологик воситалар.

**Таянч иборалар:** *ўргатиш, ўзлаштириш, ўргатиш босқичлари, ўргатиш услублари, ўргатиш воситалари, ўргатиш принциплари, назорат, техник воситалар. ҳаракат, техника, педагогик тамийиллар, енгил атлетика, воситалар, усуллар, вазифалар, кетма-кетлик, педагог, талаба, машқ, мураббий, тайёргарлик, йўналиш, билим, кўникма, малака.*

#### 3.1.Ўргатиш, ўзлаштириш ва такомиллаштириш.

**Ўргатишнинг умумий асослари.** Спорт амалиётида дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тренировкасининг фундаментал босқичи бўлиб, ушбу босқичда ўргатиш услублари ва воситаларидан тўғри фойдаланиш кейинги босқичларда спорт маҳоратини самарали шаклланишига имкон яратади.

Дастлабки ўргатиш жараёнини режалаштириш ва ташкил қилишда боланинг онтогенетик ҳамда биопсихологик хусусиятлари эътиборга олиниши зарур. Бошқача қилиб айтганда, дастлабки ўргатиш жараёнида ўтказиладиган машғулотлар юкламалари шуғулланувчи болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига қараб меъёрланиши ва қўлланилиши лозим.

Маълумки, ҳаракат (юклама) ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин барча ҳаракат турлари, жумладан спорт тўғарақларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки хиёлгина юқори бўлиши лозим. Чунки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкломанинг (нагрузка) ялпи таъсир «кучи» организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, ҳужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талоқ, жигар ва ҳ.к.) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади.

Бундай салбий «излар» одамнинг, айниқса боланинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятни туширади, уйқуни бузади, пировардида иш қобилиятини сусайтиради ва уни тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юкломалар устунлиги бола фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нафақат нормал ўсишига таъсир этиши мумкин, балки ушбу юкломалар устунлиги турли функционал «обект»ларда локал ёки глобал патологик асоратлар пайдо бўлишига олиб

келиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Аксинча, кундалик ёки ялпи машғулот юкламалари ҳажми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса, жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобилияти кучаймайди. Бинобарин, кундалик ёки ялпи юкламалар, шу жумладан жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларига оид юкламаларни болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб «тўлқинсимон» принципда ошира бориш даркор. Демак, болалар спортига оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир.

Шундай экан, жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлар (жисмоний тарбия дарси, тренировка машғулоти, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли режалаштириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсга катта масъулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт масалаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва кўникмаларни пухта эгаллашлари зарурлиги исбот талаб қилмайди.

Алоҳида эътибор қаратиш муҳимки, болалар спортини самарали ташкил қилиш, кўп йиллик спорт тренировкаси жараёнида шуғулланувчилар соғлиги ва уларнинг спорт маҳоратини шакллантира бориш устувор жиҳатдан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига боғлиқдир.

Жисмоний тайёргарлик ва унинг салоҳиятини ифода этувчи куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик каби сифатлар илмий объект сифатида азалдан кўпдан-кўп тадқиқотчи олимлар диққатини жалб қилиб келган. Уларнинг тадқиқотларида жисмоний сифатларнинг моҳияти, мазмуни, уларни жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа жараёнлардаги аҳамияти ва ривожлантириш муаммолари атрофлича ёритилган.

Ушбу муаммоларни турли ёшдаги ўқувчи ёшлар ва болалар спорти мисолида ўрганишга қаратилган тадқиқотлар натижалари ҳам талайгина илмий нашрларда ўз ифодасини топган.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт турлари назарияси ва услубияти бўйича нашр этилган дарслик ҳамда қўлланмаларда жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу муайян касбий фаолият ёки спорт турида маълум жараён самарадорлигини белгилаб бериш даражасида шаклланган тайёргарлик – иш қобилияти, ҳаракат сифатлари, малакалари ва кўникмаларининг интеграл ифодасини англатади.

Спорт амалиётида (касбий амалиётда ҳам) жисмоний тайёргарлик, одатда, икки бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган – умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик турларига бўлинади.

Ҳаёт давомида инсон соғлиги, унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт тренировкаси давомида спорт маҳоратининг шаклланиши бориши



устувор жиҳатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан белгиланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида қўйиладиган асосий мақсад – соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юқори спорт натижаларига эришиш авваламбор ёшлиқдан бошлаб умумий жисмоний сифатларни ривожлантириш муҳимлигига эътибор қаратади. Аксарият олимларнинг таъкидлашича, муайян спорт тури бўйича мунтазам ўтказиб бориладиган ҳамда ҳажм, шиддат ва мазмун жиҳатдан тўғри ташкил қилинган машғулотлар болалар ва ўсмирлар организмига ижобий таъсир кўрсатар экан. Лекин, умумий жисмоний тайёргарликка асосланган ва тор доирада ихтисослаштирилган машғулотлар салбий оқибатларга олиб келиши кузатилган. Бинобарин, дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний ва техник-тактик машқлар нисбатини тўғри режалаштириш болалар спорт маҳоратини самарали шакллантириш имкониятини яратади.

**Дастлабки ўргатиш ва унинг моҳияти.** Спорт малакаларига дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг пойдевори бўлиб ҳисобланади. Дастлабки ўргатиш ўз ташкилий, услубий, илмий ва моддий-техника нуқтайи назаридан қанчалик пухта асосланган бўлса, сифатли бўлса, шунчалик спорт ўринбосарларини тайёрлаш йўли қисқароқ ва осонроқ бўлади. Аммо бу, албатта, мутахассиснинг билимига, касбий кўникма ва малакаларига бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг учун мутахассисларни тайёрлашга мўлжалланган ўқув дастурининг энг эътиборли ва асосий бўлимларидан бири бошланғич ўргатиш услубияти (технологияси) бўлиб ҳисобланади.

Мусобақа жараёнида самарали натижага эришишнинг асосий шарт-шароитларидан бири – бу базавий спорт турларичининг техник тайёргарлиги, техник маҳорати такомиллашган даражада бўлишидир. Демак, ўргатиш жараёнининг дастлабки ва асосий мақсади бу ўйин техникасини мукаммал ўзлаштиришдир.

**Ҳаракат-ўйин малакалари** – тўпни узатиш, қабул қилиш (ҳимоя), тўпни ўйинга киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш – белгиланган босқичларда, маълум услублар ва воситалар ёрдамида ўзлаштирилади, мукаммаллаштирилади, такомиллаштирилади. Мазкур жараён педагогик, биопсихологик ва биомеханик қонуниятлар асосида амалга оширилади.

**Ўргатиш жараёни** – бу педагогик жараён бўлиб, мураббий-ўқитувчидан катта маҳорат, касбий тайёргарликни талаб қилади. Лекин шундай бўлса-да, ҳаракатни (ўйин малакасини) ижро этиш техникасига ўргатиш бошқа аҳамиятли сабабларга ҳам боғлиқдир: боланинг фаоллиги, машғулотларнинг сони, сифати, давом этиш муддати, ёрдамчи техник ускуналар, машғулот ўтказиладиган жойнинг шарт-шароитлари, боланинг қизиқиши, ҳаракат «бойлиги», тажрибаси ва ҳоказо.

Шуни ҳам айтиш зарурки, ҳаракат техникасини ўзлаштириш муддати боланинг оилавий шароитига, унинг ижтимоий ва иқтисодий имкониятига ҳамда руҳий ҳолатига ҳам боғлиқдир.

Юқорида келтирилган маълумот ва ўргатиш жараёнида эътиборга олинган омиллар маълум услубий тартибда асосланган режалаштирув ҳужжатларидан жой олиши керак. Бундан ташқари, боланинг ички «сирли» имкониятларини ҳамда мавжуд омилларни аниқлаш танлов дастури ва машқлари ёрдамида амалга оширилиши зарур. Олинган натижалар ўргатиш услубларини, босқичларини ва технологиясини қўллашда таянч омил бўлиб хизмат қилиши керак.

Дастлабки ўргатиш жараёни бир неча босқичларда амалга оширилади ва бу босқичларни ҳар бири ўзига хос услуб ва воситаларни ўз ичига олади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар ўйинчида жисмоний баркамоллик ва ўйинчи учун зарур бўлган ҳаракат кўникмалари ва малакаларини сайқаллаш учун қўлланилади.

Барча машқлар ўз йўналишига мос равишда бирлашган ҳолда машқ қилишнинг махсус тайёргарлиги асосий қисмларини ташкил этади: умумий жисмоний, махсус жисмоний, техник, тактик, ўйин тайёргарлиги. Ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг етакчи омиллари борки, улар ёрдамида кўзлаган мақсадга эришилади. Шу билан бирга барча турдаги тайёргарликлар бир-бири билан ўзвий боғлиқ. Мисол учун, агар ўқувчи жисмоний яхши тайёрланмаган бўлса, у ҳужумда зарба бериш техник машқини яхши бажара олмайди. Бундай ҳолда ўқувчини жисмоний томондан чиниқтириш, зарба бериш усулини кўп марта такрорлашдан кўра фойдалироқдир.

### **3.2. Ўргатиш босқичлари, услублари, воситалари ва принциплари.**

#### ***Ўргатиш босқичлари ва услублари.***

**Биринчи босқич** – ўрганиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади. Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан бирга кўргазмали қуроллардан фойдаланади: кинофилм, тасвирий филм, схема, майдон макети ва ҳоказо.

Намойишни тушунтиришлар билан қўшиб олиб бориш керак. Ўқитувчиларнинг дастлабки уринишлари уларда бирламчи ҳаракат сезгисини шакллантиради.

**Иккинчи босқич** – техникани соддалаштирилган (оддийлаш-тирилган) ҳолатда ўрганиш. Мазкур ўрганиш босқичида муваффақият кўп ҳолатларда ёндоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир.

Техник тайёргарлик махсуслаштирилган педагогик жараён, тизимли машқлар асосида спортчини қобилиятини тарбиялашга ва такомиллаштиришга йўналтирилган. Спортчини юқори натижага эришиш учун, қисқа муддат ичида



спорт ҳаракатлар техникасини ва мусобақалаш машқларини эгаллаш керак.<sup>13</sup> Улар ўзининг тузилиши шаклига кўра ўрганилаётган ҳаракат техникасига яқин ва ўқувчилар бажара оладиган бўлиши керак. Мураккаб тузилишга эга бўлган ҳаракат (ҳужум зарбаси), уни ташкил қилувчи асосий звеноларга (қисмларга) ажратиб берилади.

Бу босқичда бошқариш услубларидан фойдаланилади (буюриш, кўрсатма бериш, кўриш ва эшитиш, кўриб илғаш, техник воситалар ва ҳоказо) ҳамда кўргазмали ҳаракат (ўқитувчининг бевосита ёрдами, ёрдамчи жиҳозларни қўллаш), ахборот (тўпга бўлган зарба кучи, тушиш аниқлиги, ёруғлик ёки овозни белгилаш) каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

**Учинчи босқич** – техникани мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш. Бунда қуйидагилар қўлланилади: такрорий усул, ҳаракатни мураккаб шароитларда бажартириш, ўйин ва баҳолаш услуби, қўшма услуб, «давра айлана» машқлари. Такрорлаш услуби бу босқичда энг асосийдир. Кўп маротаба такрорлашгина малакани шакллантиради. Малака ҳосил қилиш учун такрорлаш турли шароитларда машқ бажаришни (ҳаракат шароитини ўзгартиришни, аста-секин мураккаблаштиришни) тақазо этади. Ҳаттоки чарчаганда ҳам машқлар бажартирилади, қўшма ва ўйин услублари бир вақтни ўзида техникани сайқаллаштиришга ҳамда махсус жисмоний сифатларни ўстириш масалаларини ҳал қилишга ҳамда техник-тактик тайёргарлик ва ўйин маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

**Тўртинчи босқич** – ҳаракатни ўйин жараёнида мустаҳкам-лашни кўзда тутди. Бунда бажарилган ҳаракатларни талқин қилиш услуби қўлланади (расмлар, жадваллар, ўқув филмлари, тасвирий филмлар), ўйин жараёнида техник-тактик, махсус тайёргарлик топшириқлари, ўйин ва «беллашиш» усуллари (1-жадвал).

Тайёргарлик ва ўқув ўйинларида ҳар бир усулни (малакани) ўрганиш, уни такомиллаштириш ва мукамаллаштириш кўзда тутилади. Малакани мустаҳкамлашнинг энг юқори воситаси – бу мусобақалашишдир.

1-жадвал

### Ўргатиш босқичлари, услублари ва воситалари

Ўргатиш босқичлари ва уларнинг номи	Ўргатиш услублари	Ўргатиш воситалари
1-босқич: Ўргатилаётган малака (ҳаракат) ҳақида тушунча ҳосил қилиш	Тушунтириш-таҳлил қилиш, кўрсатиш-изоҳ бериш	Сўз, суҳбат, мулоқот, мунозара, расмлар, андозалар, видеофилмлар

<sup>13</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.

2-босқич: Малакаларга оддий шароитда ўргатиш (якка тартибда қўшимча вазифаларсиз)	Қисмларга бўлиб, элемент ва фазаларга бўлиб ўргатиш, малакани тўлиқ ҳолда ўргатиш, хатоларни тузатиш, рағбатлантириш, қайтариш	Тайёрлов-ёндoshiтирувчи, йўналтирувчи турдош тақлидий ва асосий техник машқлар
3-босқич: Малакаларга мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш (вазиятли вазифалар бериш, жуфтликда, учликда ва ҳ.к.)	Малакаларни тўлиқ ҳолда ўргатиш, тезлик ва аниқликни кучайтириб ўргатиш, турли йўналишдаги ҳаракатлардан сўнг ижро этиш, репродуктив қайтариш асосида ўргатиш, ўзаро таҳлил ва баҳолаш асосида ўргатиш.	1-2-босқичлардаги барча воситалар, умумий ва махсус машқлар катта тезлик ва аниқликда қўлланилади, жуфтлик, учликда қўлланиладиган машқлар, тренажёр ва техник воситалар
4-босқич: Ўргатишни давом эттириш, такомиллаштириш ва мукаммаллаштириш	Барча услублар	Барча воситалар ва жамоа ўйинлари

Ўқитиш (ўргатиш)да фаол услублар катта имкониятларга эгадир. Уларнинг орасида – муаммоли ўқитиш (муаммоли вазифаларни қўйиш) ва ўзининг ўзлаштиришини баҳолаш услуби алоҳида аҳамиятга эга. Муаммоли вазифаларни қўйиш, унинг ечимини қидирувчи ҳолатни, вазиятни вужудга келтиради, ўзини баҳолаш эса ҳаракатланиш фаолиятини яна ҳам фаоллаштиришга олиб келади, бу ўқувчи қизиқишини яна ҳам орттиради ҳамда ижодий фикрлашга ўргатади.

**Ўргатиш принциплари, воситалари ва тренировка.** Ўргатиш жараёнида услублар ва воситалардан фойдаланиш муайян тартибда қўлланиладиган педагогик принциплар асосида амалга оширилади. Ушбу принциплар қуйидагилардан иборат: илмийлик, онглилик ва фаоллик, мунтазамлик ва узвий боғлиқлик, мутаносиблик ва мувофиқлик, мукаммаллик, узлуксизлик, «енгилдан оғирга», «ўтилганидан ўтилмаганига», «оддийдан мураккабга», умумий ва махсус тайёргарлик борлиги. Мазкур педагогик принципларни қўллаш тартиби, хусусиятлари ва услубий кўрсатмалар 2-жадвалда ёритилган.

2-жадвал

**Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган умумий  
ва махсус педагогик принциплар**

№	Ўргатиш принциплари	Принципларни қўллаш хусусиятлари ва услубий кўрсатмалар
1.	Илмийлик	Ўргатишда болалар ёши, жинси, жисмоний ва психофункционал имкониятлар эътиборга олиниб, машқлар меъёрланади. Натижа тестлар ёрдамида илмий таҳлил қилинади

2.	<b>Онглилик ва фаоллик</b>	Ўргатилаётган малака (ҳаракат)ларга онгли тасаввур этилиши зарур, ўргатишда болалар фаоллиги таъминланиши лозим
3.	<b>Мунтазамлилик ва узвий боғлиқлик</b>	Босқичма-босқич ўзлаштирув, такомиллашув ва мукаммаллашув таъминланади
4.	<b>Мутаносиблик ва мувофиқлик</b>	Машқлар мураккаблик ва юклама салоҳияти (ҳажми, шиддати, йўналиши, такрорланиши ва муддати) жиҳатларидан шуғулланувчи имкониятига мос бўлиши даркор
5.	<b>Мукаммаллик</b>	Техник жиҳатдан тўғри ўзлаштирилган малакалар такомиллашув асосида турғун ва барқарор даражага кўтарилади
6.	<b>Узлуксизлик</b>	Йилдан йилга ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни мураккаблашиб бориши даркор, узилишларга йўл қўйиш салбий натижаларга олиб келади
7.	<b>«Енгилдан оғирга»</b>	Ўзлаштиришга лойиқ енгил юкламалар прогрессив йўналишда, лекин «тўлқинсимон» шаклда кучайтириб борилиши керак
8.	<b>«Ўтилганидан ўтилмаганига»</b>	Шуғулланувчи ўзлаштирган (унга таниш бўлган) машқлардан, яъни машқларга ўтиш, ўргатиш самарадорлигин оширади
9.	<b>«Оддийдан мураккабга»</b>	Енг оддий машқларни ўргатиш ва такомиллаштириш давомида секин-аста мураккаблаштириб борилиши лозим
10	<b>Умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги</b>	Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида жисмоний техник-тактик ва психофункционал тайёргарлик бирлиги, уларни ўзаро боғлиқлиги таъминланиши зарур

Базавий спорт турларида ҳам бошқа спорт турлари каби ўргатишнинг асосий воситаси жисмоний машқлар ҳисобланади. Улар жуда турли-тумандир. Шунинг учун улар маълум бир ўргатиш босқичидаги қўйилган вазифаларни ҳал этишдаги ўрни бўйича туркумланади. Бундай туркумланишга базавий спорт турларичиларнинг мусобақа фаолияти асос қилиб олинган. Шунга боғлиқ ҳолда машқлар икки катта гуруҳга ажратилади: асосий ёки мусобақа ва ёрдамчи ёки тренировка.

**Мусобақа машқлари** базавий спорт турларига хос бўлган хусусий машқлардир. Бунда техник усуллар ва тактик ҳаракатлар мусобақа шароитидаги ўйин ҳолатларига мос ҳолда бажарилади.

**Тренировка машқлари** асосий малакаларни эгаллашни енгиллаштириш, тезлаштириш ва уларни қўллаш самарадорлиги, ишончилигини таъминлашга қаратилгандир. Улар махсус ва умумривожлантирувчи машқлардан ташкил топади.

**Махсус машқлар** икки гуруҳга бўлинади: тайёргарлик машқлари; яқинлаштирувчи машқлар. Тайёргарлик машқларидан асосан махсус жисмоний

сифатларни тарбиялашда фойдаланилади. Яқинлаштирувчи машқлардан аниқ техник ҳаракатларни эгаллашга қаратилган жараёнда фойдаланилади.

**Умумривожлантирувчи машқлардан** асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳамда зарур жисмоний ҳаракат кўникма ва малакаларини такомиллаштиришда фойдаланилади.

Барча машқлар ўзининг йўналишига қараб тренировкаларнинг таркибий қисмига киритилади. Бу тайёргарликлар қуйидагилардир: умумий жисмоний; махсус жисмоний; техник; тактик; интеграл (яхлит ўйин). Ҳар бир тайёргарлик турининг ўзига хос етакчи воситалари мавжуд бўлиб, улар ёрдамида махсус вазифалар ечилади. Шу билан бирга бир тайёргарлик турига оид бўлган машқлар бошқа тайёргарлик туридаги машқлар билан яқиндан боғланган бўлади.<sup>14</sup>

Масалан, шуғулланувчида тезкорлик-куч сифати зарур даражада ривожланмаган бўлса, у ҳужум зарбаси бериш техникасини бажара олмайди. Бу ҳолда тезкорлик-куч сифатини ривожлантиришга оид машқларни бериш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки ҳужум зарбасини такрорлаш ҳажмини ошириш бу ҳолда самара бермайди.

Базавий спорт турлари ҳаракатларига ўргатишда воситаларнинг самараси кўп ҳолларда уларни қўллаш услубларига бевосита боғлиқ бўлади. Услублар қўйилган вазифа, шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси, аниқ шарт-шароитларга боғлиқ ҳолда танланади ва қўлланади.

Қўйилган вазифага боғлиқ равишда айнан бир воситани турли услубларда қўллаб, ундан турлича фойдаланиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир тайёргарлик турида вазифалар ва турларнинг кетма-кетлиги ҳам маълум мантиқий боғлиқликка эгадир.

Бир тайёргарлик туридаги вазифалар сифат жиҳатидан ўзгариб, кейинги тайёргарлик турига замин яратади. Масалан, тайёргарлик машқлари ўрганилаётган техник усулнинг умумий тузилишини ифода этади. Яқинлаштирувчи машқлар махсус жисмоний тайёргарликдан техник тайёргарликка ўтишда кўприк вазифасини ўтайди. Маълум даражадаги мураккаблик асосида қурилган техник машқлар тактик кўникмаларни шакллантиришга ёрдам беради. Шу асосда кейинчалик яқка тартибдаги тактик ҳаракатлар ўрганилади.

Базавий спорт турларидаги асосий ҳаракатланиш – бу юриш, югуриш, ёнга қадам ташлаб югуриш, орқа билан, қадам ташлаб тўхташ, сакрашдан иборатдир. Кўп ҳолларда ҳаракатланишлар қийин эмас деб изоҳланиб, уларга етарли эътибор берилмайди. Бу эса нотўғри фикрдир. Чунки ўйинчининг турли ҳаракатларни бажариши учун ҳолат ва жой танлаши бажариладиган

<sup>14</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.

ҳаракатнинг самарасига тўғридан тўғри таъсир қилади. Шунинг учун ҳаракатланишларни ўргатишга катта эътибор қаратиш зарур.<sup>15</sup>

**Умумривожлантирувчи машқлар.** Бу бўлимнинг асосий воситалари таркибига югуришлар ва ҳаракатли ўйинлар киради. Шу мақсадда қуйидаги югуришлардан: тўғри йўналишда югуришлар; сонни юқорига кўтариб югуриш; сакраб-сакраб югуришлар; болдирни орқага силтаб югуришлар; орқа томон билан югуришлар; йўналишни ўзгартириб югуришлардан фойдаланилади. Машқларни бажариш вақтида қўллар тирсак қисмидан букилган бўлиб, ҳаракатланишга фаол ёрдам бериши керак. Депсинишдан сўнг оёқларнинг тўғирланишига эришиш зарур. «Кун ва тун», «Рақамларни чақириш», «Олиб кетишга интил» ва бошқа шу каби ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади.

**Тайёрлов машқлари.** Тайёрлов машқлари ўзининг таъсирига қараб диққат ва жавоб ҳаракат реакцияларининг тезкорлиги ва айрим ҳаракатлар тезкорлигини ривожлантирувчи машқларга ажратилади. Биринчи гуруҳдаги машқларга эшитиш ва кўриш сигналлари бўйича ҳаракатланиш машқлари киради. Машқларни беришда «оддийдан – мураккабга» тамойилига риоя қилиш керак. Масалан, мураббийнинг сигналига асосан тезликни ўзгартирмасдан ҳаракат йўналишини ўзгартирган ҳолда ҳаракатланиш ёки аксинча бажариш мумкин. Машқни ўзлаштириш даражасига қараб улар турли усулда қўшиб олиб борилади.

**Намунавий машқлар.**

**1. Қисқа масофаларга турлича дастлабки ҳолатлардан югуриш: старт чизиғига орқа билан чўққайиб; қўлларга таяниб ётган ҳолда. Ҳаракатнинг бошланиши бўлиб мураббийнинг тўпни юқорига ташлаши, қўлини ён томонга, юқорига кўтариши ва ҳоказо ҳаракатлари хизмат қилади.**

**2. 10–20 метрли бўлақларга максимал суръатда югуриш; «арча», «моксимон югуриш» лар.**

**3. Кўриш ва эшитиш сигналларига жавобан тезликни ўзгартириб югуришлар. Масалан, секин югуриш: сигнал бўйича – тезлашиш, тўп юқорига ташланганда – секин югуриш, тўп илиб олинганда – тўхташ, тўп ерга урилганда – тезланиш.**

**4. Кўриш ва эшитиш сигналларига жавобан ҳаракат йўналишини ўзгартириб югуришлар. Масалан, ўртача суръатда югуриш: кескин сигнал – йўналишга қарши югуриш, иккита сигнал – йўналиш бўйича югуриш, чапак – чапга югуриш ва шу каби лар.**

Тўпни икки қўллаб юқоридан узатишга ўргатиш

Умумривожлантирувчи машқлар

1. Қўлларни олдинга, ёнга, юқорига қилиб қўл панжаларини букиб-ёзиш.

2. Теннис (резинка) тўпларини эзиш.

<sup>15</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.

3. Деворга кафт ва бармоқлар билан тиралган ҳолда итарилишлар.
4. Қўлларга ётиб таянган ҳолда букиб-ёзишлар.
5. Баскетбол, футбол тўпларини ерга уриб олиб юришлар.
6. Баскетбол, футбол тўпларини бир қўл билан девор томон ирғитиш.
7. Тўлдирма тўпларни турли ҳолатлардан: кўкрак олдидан, бош орқасидан, пастдан-ёндан ирғитишлар.

#### **Яқинлаштирувчи машқлар**

1. Турган жойдан ва ҳаракатланишдан сўнг юқоридан икки қўллаб тўп узатишни имитатсия қилиш. Техниканинг қўйидаги ҳолатларига асосий эътибор қаратилади: тўп яқинлашганда – қўлни юқорига кўтариб тўғирланиш; тўп учиш тезлигини сўндириш – қўлларни тирсак бўғинидан ва оёқларни тизза бўғинидан бир оз букиш; тўпни узатиш – қўлларни ва оёқларни тўғирлаш билан олдинга-юқорига чўзилиш; дастлабки ҳолатга қайтиш.

2. Қўл панжаси ва бармоқларини тўпга қўйиш ҳолатини ўргатиш. Қўл панжалари шундай жойлаштириладики, бунда бош бармоқлар бир-бирига қараган, кўрсаткич бармоқлар бурчак бўйича бир-бирига йўналтирилган, қолган бармоқлар эса тўпни ён-паст томонидан ушлайди.

3. Арқончага осиб қўйилган тўпни олдинга-юқорига узатиш. Диққат гавда, оёқ ва қўлларнинг ўзаро мувофиқ ҳаракатланишига қаратилади.

4. Ўзига тўп ташлаб тўпни олдинга-юқорига узатиш.

5. Худди шу машқнинг ўзи, фақат тўпни шериги ташлаб беради.

6. Тўпни деворга узатиш. Бу машқдан шуғулланувчилар тўпни узатишни яхши ўзлаштириб олганларидан сўнг фойдаланилади.

#### **Техника бўйича машқлар**

1. Жуфтликлар машқи. Шериклар орасидаги масофа 3 м бўлиб, тўп ўртача баландликда узатилади.

2. Ўз устига тўп узатиш – шеригига узатиш. Ўз устига тўп узатиш баландлиги 1–1,5 м.

3. Тўр устидан шеригига тўп узатиш. Масофа 2–3 м.

4. Тўпни турли масофалардан, турли траекторияларда ва йўналишини ўзгартириб узатишлар.

5. Кузатиш билан уйғунликда тўп узатиш; жойини ўзгартириб турувчи шеригига; шеригининг ҳаракатларига жавобан тўп узатиш: ўтириб олганда – ўз устига; ўнг қўлини ёнига ҳаракатлантирганда – ўнг томонга тўп узатиш; қўлларини юқорига ҳаракатлантирганда – юқори траекторияда тўп узатиш ва шу каби.

6. Бош орқасига тўп узатиш. Уч ўйинчи кетма-кет қаторда турадилар. Шуғулланувчилар оралиғи - 2–3 м. Чеккадаги ўйинчи тўпни ўртадаги ўйинчига, у эса ўз навбатида кейинги ўйинчига тўпни бош орқасидан оширадилар. Ўртадаги ўйинчи билан маълум вақтдан сўнг жой алмаштирилади.

7. Жуфтликда бош орқасидан тўп узатиш. Ўз устида тўп узатишдан сўнг шуғулланувчи 180° га бурилади ва тўпни бош орқасидан узатади.



8. Сакраб тўп узатиш. Шуғулланувчилар орасидаги масофа - 3 м. Худди шундай тўр устидан.

9. Тўп узатиш билан бажариладиган турли мусобақалар.

**Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш.**

**Умумривожлантирувчи машқлар**

1. Қўлларни горизонтал ва вертикал йўналишлар бўйича чалкаштириб ҳаракатлантириш.

2. Жуфтликда. Шеригининг қаршилиги билан қўлларни олдинга-юқорига ва ёндан-юқорига кўтариш машқлари.

3. Резиналар ва пружинали амортизаторлар билан қўлларни олдинга-юқорига, ёнга-юқорига кўтариш машқлари.

**Тайёрлов машқлари**

1. Турган жойдан ва олдинга ташланиб, тўлдирма тўпни икки қўллаб пастдан олдинга-юқорига ирғитиш. Худди шундай ён томонга ташланиб бажариш.

2. Худди шундай, фақат қадам билан; югуриб; икки қадам қилиб; сакраб.

**Яқинлаштирувчи машқлар**

1. Дастлабки ҳолатларга ўргатиш.

2. Турган жойда; олдинга ва ёнга ташланиб; қадамлаб; югуриб; сакраб ҳаракатланишлардан сўнг тўпни қабул қилишни имитатсия қилиш.

3. Илиб қўйилган тўпни қабул қилиш. Тўп бел баробарида илиб қўйилади. Дастлаб турган жойдан, сўнгра олдинга, ёнга ташланиб тўпни қабул қилиш.

4. Шериги ташлаб берган тўпни қабул қилиш. Тўп турли баландлик ва йўналишларда ташлаб берилади.

5. Худди шундай машқни бажариш, аммо тўр устидан. Масофа 3–4 м.

**6. Ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.**

**Техника бўйича машқлар**

1. Жуфтликда тўп узатишлар.

2. Турли траекториялар ва йўналишлар бўйича тўп узатишлар.

3. Тўр устидан тўп узатишлар. Масофа ва траекториялари турлича.

4. Тўрнинг турли қисмларидан қайтган тўпни қабул қилиш.

5. Турли усулда (дастлаб пастдан-тўғридан) ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

**Тўпни ўйинга киритишни ўргатиш**

**Умумривожлантирувчи машқлар**

1. Дастлабки ҳолат - бир қўл юқорида, бир қўл пастда - қўлларни олдинга-орқага силташ. Қўллар ҳолати алмаштирилади.

2. Қўлларни олдинга-орқага катта айлана бўйича айлантириш. Худди шундай машқлар, фақат олдинга юза бўйича.

3. Олдинга энгашган ҳолда «Тегирмон» машқи.

4. Резинка ва амортизаторлар билан машқлар.

5. «Овчилар ва қуёнлар», «Тўп отиш» ҳаракатли ўйинлари. Тўпни турли усулларда қўллаш билан, ҳар хил вариантларда.

Тайёрлов машқлари

1. 1 кг оғирликдаги тўлдирма тўпларни турли усулларда бир қўлда ирғитиш: пастдан, юқоридан, ёндан олдинга-юқорига.

2. Тўлдирма тўпларни бир қўл билан итариш.

3. Тўлдирма тўпни тўр устидан белгиланган нишонларга (зоналарга) тушириш. Масофа тайёргарлик даражасига қараб белгиланади.

Яқинлаштирувчи машқлар

1. Тўп киритишни имитатсия қилиш. Диққат гавда, оёқ ва қўлларнинг ўзаро мувофиқ ҳаракатланишига қаратилади.

2. Тўпни ташлашни ўргатиш.

3. Илиб қўйилган тўпга зарба бериш.

4. Деворга тўп узатиш. Масофа - 6–7 м.

5. Шеригига тўп узатиш. Масофа - 8–9 м.

6. Тўр устидан қисқартирилган масофадан киритилган тўпни пастдан қабул қилиш.

Техника бўйича машқлар

1. Тўп киритиш чизиғидан тўпни ўйинга киритиш.

2. Тўпни учиш йўналишини ўзгартириб ўйинга киритиш.

3. Тўпнинг траекториясини ўзгартириб.

4. Узайтирилган ва қисқартирилган оралиқлар бўйича.

5. Мураббийнинг топшириғи бўйича белгиланган зоналарга тўп киритиш.

6. Турли усулларни навбатлаштириб тўп киритиш.

7. Ўйиннинг бошқа техник усулларини (тўсиқ, тўп узатиш ва ҳоказо) бажаргандан сўнг. Турли вариантларда қўллаш.

8. Тўп киритиш бўйича турли вариантларда мусобақа ўтказиш.

**Ҳужум зарбаларини беришни ўргатиш.**

Умумривожлантирувчи машқлар

Ҳужум зарбаларини бериш шуғулланувчилардан атлетик тайёргарликни, куч, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларининг яхши ривожланганлигини талаб этади. Асосий машқлар таркибига таянч-ҳаракат аппаратини мустақкамловчи, аввало тўпиқ, тизза, елка, оёқ ва қўл панжалари, бармоқ бўғинларини ва мушакларнинг қисқариш тезлигини оширишга қаратилган машқлар киритилади. Умумривожлантирувчи машқлар предметсиз ёки предметлар (тўлдирма тўп, гантеллар, чўзилувчан эластик предметлар ва ҳоказо) билан бажарилади.



Тайёрлов машқлари

Ҳужум зарбасини беришга ўргатишда иккита катта вазифа ҳал этилади:

1. Таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлаш, қўл ва оёқнинг динамик кучини ривожлантириш.

2. Ҳаракатланувчи объектга (тўпга) таянчсиз ҳолатда жавоб реакциясини бериш учун зарур даражадаги координатсион ҳаракатларни бажара олиш.

Ушбу вазифаларни ечишда қуйидагилардан фойдаланилади:

1. Юқорига илиб қўйилган предметни бир-икки қадамдан югуриб келиб, икки оёқда депсиниб, бир қўллаб олиш.

2. Гимнастика ўриндиғи устидан «илон изи» бўлиб сакраш. Диққат қўлларнинг орқага-олдинга-юқорига ҳаракатланишига қаратилади.

3. 40–50 см баландликдан пастга сакрашлар.

4. Сакровчанликни ривожлантирувчи машқлар: чўққайиб ўтирган ҳолатдан сакраш; икки оёқда депсиниб узунликка кўп маротаба сакрашлар; оғирликлар билан (гантел, тўлдирма тўп ва бошқалар) юқорига сакрашлар; штанга билан ўтириб-туришлар (вазнинг 70% оғирлигида).

5. Икки оёқда депсиниб сакраган ҳолатдан тўлдирма тўпни бош орқасидан ирғитиш. Худди шундай, фақат тўр устидан.

Яқинлаштирувчи машқлар

1. Тўғридан бериладиган ҳужум зарбасини имитатсия қилиш; турган жойдан, 1, 2, 3 қадамдан сўнг.

2. Резинкали амортизаторга ўрнатилган тўпга зарба бериш.

3. Девор ёнида туриб кўп маротаба ҳужум зарбасини бажариш. Худди шундай, фақат шерикка қарата зарба бериш. Масофа - 7-8 м.

4. Шериги ташлаб берган тўпга зарба бериш. Тўп 2 м баландликда ташлаб берилади.

5. Шериги ташлаб берган тўпга тўр устидан зарба бериш. Ҳужум зарбасининг ўзлаштирилишига қараб секин-аста мусобақа шароитига яқинлаштириб борилади.

Техника бўйича машқлар

1. 3-зонадан узатилган тўпга 4-зонадан йўналиш бўйича ҳужум зарбасини бериш.

2. 3-зонадан узатилган тўпга 2-зонадан зарба бериш. Тўпнинг узатилиш траекторияси 3 м гача пасайтирилади, югуриб келиш масофаси қисқартирилади.

3. 4,3,2-зоналардан ҳар хил траекториялар бўйича узатилган тўпларга зарба бериш.

4. 4,3,2-зоналардан йўналишни ўзгартириб ҳужум зарбаларини бериш.

5. Яккалик тўсиққа қарши ҳужум зарбасини амалга ошириш.

6. Тўрдан узоқроқ узатилган тўпларга зарба бериш.

7. Мураббий топшириғига мувофиқ кўрсатилган зоналарга ҳужум зарбасини бериш.

8. Ҳужум зарбаларини ўзлаштириш даражасига қараб турли вариантлардаги машқлар тўсиқ қўйиш билан бажарилади.

Тўсиқ қўйишга ўргатиш

Тўсиқ қўйиш базавий спорт турларида ҳимоядаги энг асосий техник усул ҳисобланади. Шунинг учун унинг ўзлаштирилишига катта аҳамият берилиши керак.

Умумривожлантирувчи машқлар

Машқларнинг асосий йўналиши худди ҳужум зарбаларини ўзлаштиришда қўлланилган машқлар каби бўлади. Илиб қўйилган предметларга қўл теккизиш, турли ҳаракатланишлардан сўнг икки оёқ билан депсиниш машқлари алоҳида аҳамият касб этади.

Тайёрловмашқлари

Машқларнинг асосий вазифаси сакровчанлик ва таянчсиз ҳолатда ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришдан иборат.

1. Икки оёқ билан депсиниб, илиб қўйилган предметга қўл теккизиш. Сакраш кўп маротаба қайтарилади.

2. Кўриш ва товуш сигналларига мувофиқ ён томонга ҳаракатланиб, юқоридаги машқни бажариш.

3. «Ким тезроқ» ҳаракатли ўйини.

4. Тўр устида ва ундан узоқроққа илиб қўйилган тўпларга қўл теккизиш (тўр устидан қўлларни ўтказиш мақсадида).

Яқинлаштирувчи машқлар

1. Турган жойдан ва ён томонларга ҳаракатланиб тўсиқ қўйишни имитатсия қилиш. Ҳаракатланишда охириги қадам бир вақтнинг ўзида сакраш қадами бўлишига эътибор бериш.

2. Тўр устига илиб қўйилган тўпларга тўсиқ қўйиш.

3. Махсус тумба устида турган ҳолатда шериги ташлаб берган (тўр устига) тўпларга тўсиқ қўйиш. Қўллар панжаси, кафти, бармоқлар ҳаракатига диққат қаратилади.

4. Ҳужум зарбаларига тўсиқ қўйиш. Дастлаб белгиланган йўналиш бўйича. Ўзлаштириш даражасига қараб машқ бошқа вариантларда ҳам қўлланилади.

Техника бўйича машқлар

1. Ўзи ташлаб берган тўпларга берилган ҳужум зарбаларига тўсиқ қўйиш.

2. 4,3,2-зоналардан берилган ҳужум зарбаларига тўсиқ қўйиш.

3. Ҳаракатланишдан сўнг тўсиқ қўйиш. Дастлаб зарба кутилаётган жойдан 1 м, сўнгра 2–3 м нарида турилади.

4. Тўсиқ қўйиш мусобақалари.

Ҳужум зарбаларини бериш иложи борича тўсиқ қўйиш билан амалга оширилиши зарур.

### 3.3. Ўргатишда қўлланиладиган анжом ва технологик воситалар.

Базавий спорт турлари машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда ўзига хос бўлган жиҳозлар ҳамда асбоб-анжомлардан фойдаланилади. Бу жиҳозлар ва асбоб-анжомлар базавий спорт турлари ҳаракатларига ўргатиш, ҳосил қилинган малакаларни такомиллаштириш, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ва жисмоний сифатларини ривожлантиришда самарали восита бўлиб ҳисобланади.

Жиҳозлар ва асбоб-анжомларни таъсир кўрсатиш хусусиятларига қараб икки гуруҳга ажратиш мумкин:

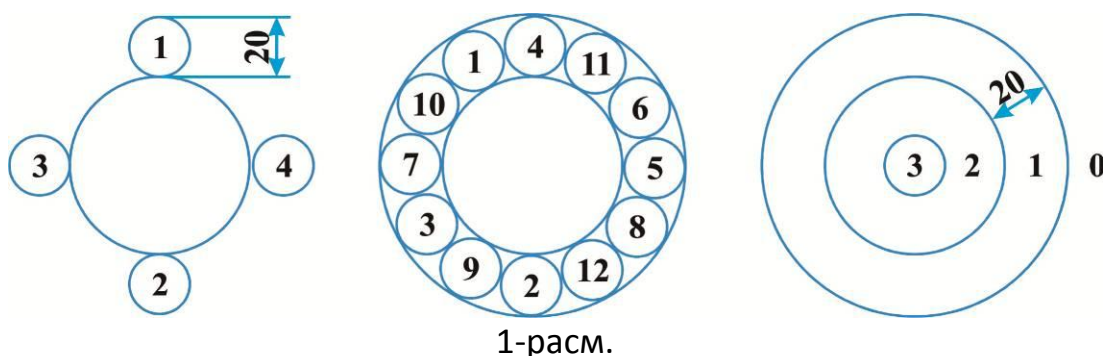
- 1) техник-тактик тайёргарликлар учун;
- 2) жисмоний тайёргарликлар учун.

Биринчи гуруҳга мансуб бўлган асбоб-анжомларга осма тўплар ва тўпни маълум бир ҳолатларда тутиб турувчи қурилмалар киритилиб, улардан ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади.

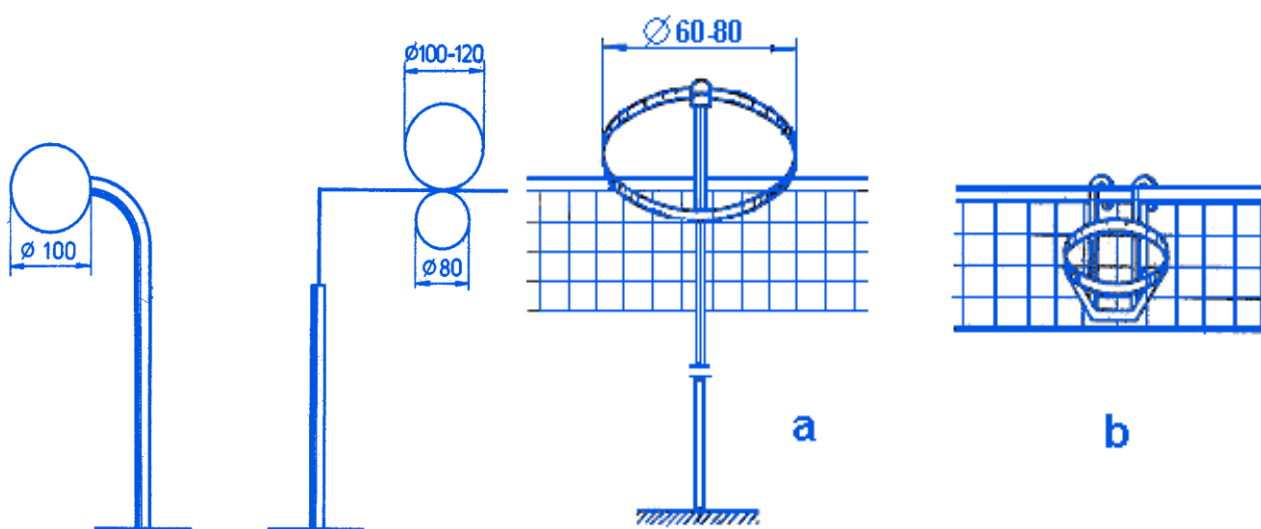
Иккинчи гуруҳга асосан тезкорлик-куч ва сакровчанлик сифатларини тарбиялашда фойдаланиладиган турли қурилмалар, тўлдирма тўплар, гантеллар, сакрашда фойдаланиладиган махсус тумбалар киритилади.

Осма тўплар дастлабки ўргатишда жуда керакли восита ҳисобланади. Базавий спорт турлари тўпига чармли петля ўрнатилиб, у шнур (резинка)га боғланади. Кронштейнга бириктирилган блок ёки илгакка тўп керакли баландликда ўрнатилади.<sup>16</sup>

**Девордаги нишон.** Турли хилдаги нишонлар мавжуд (1-расм): оддий (а, в); айлана шаклидаги рақамли нишонлар (б). Айланалар оралиғидаги масофа 20 см (тўп диаметрига мослаб), чизиқнинг кенлиги 1 см. Рақамлар 1 дан 10–12 гача бўлиб, улар ихтиёрий равишда ёки тартиб бўйича жойлаштирилади. Нишонлар ҳаракат аниқлигини, периферик кўриш ва тўпни ўзлаштириш техникасини ривожлантиришда қўлланилади.



<sup>16</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.



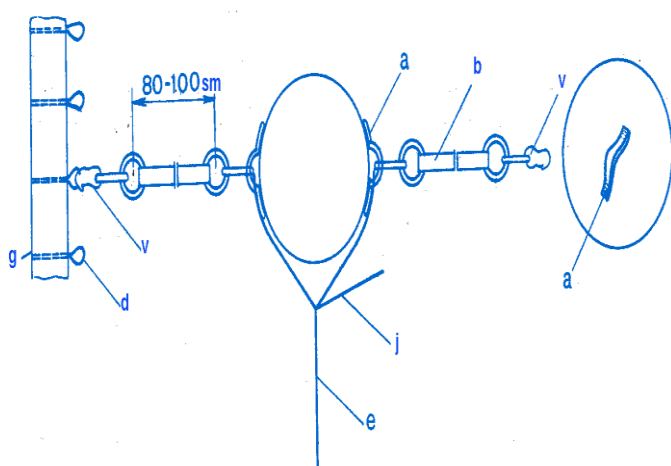
2-расм.

3-расм.

**Кўчма ва осма ҳалқалар.** Икки турдаги ҳалқалардан: кўчма – тезкор тўп узатишларни такомиллаштиришда (2-расм) ва осма – баландлатиб узатиладиган тўпнинг аниқлигини такомил-лаштиришда (3-расм) фойдаланилади. Кўчма ҳалқаларнинг диаметри 80–100 см бўлиб, полдан 3,5–4,0 м оралиқда вертикал равишда жойлаштирилади. Осма ҳалқаларнинг диаметри 50–80 см бўлиб, тўр яқинида ёки тўрга (ёки тросга) горизонтал равишда (4,2-зоналарда) ўрнатилади.

**Узайтирилган тўр.** Залнинг бутун бўйи бўйича тортилади. Узайтирилган тўрлар ўйин техникаси ва тактикаси бўйича ўтказилаётган машғулотнинг мотор зичлигини оширади. Майдончани қисмларга бўлиб, вазифали ўқув ўйинларини ташкил этишда қўлланилади.

**Амортизаторли тўплар.** Залнинг бурчагига ўрнатилади (4-расм). Тўпга чармли петля тикилади (елимланади) (а) ва унга резинкали боғичлар бириктирилади (б). Резинкали боғичлар сифатида тиббий резинка бинтлардан фойдаланилади. Боғичларнинг бўш қисми томонига карабинлар бириктирилади (в) ва улар ёрдамида қурилма керакли баландликларда петляли (д) рамаларга (г) ўрнатилади. Зарбадан сўнг тўпнинг узоқ муддат тебраниши олдини олиш учун тўпдан полга томон мустаҳкам шнур (е) тортиб қўйилади. Тренажёр ҳужум зарбасини беришдаги ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришда қўлланилади.

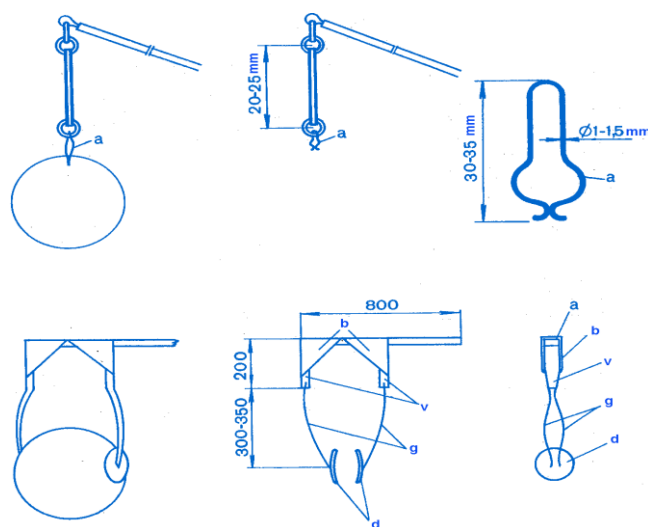


**Тўпни тутиб турувчи мослама.**

Бу қурилма зарба бериш ҳаракатларини (тўп киритиш, ҳужум зарбаси) ўзлаштиришда қўлланилади (5-расм). Бу қурилмани тўр ёнида жойлаштириш мумкин бўлиб, бу ҳужум зарбаларини ўйин шароитига

яқинлаштириб бажариш имконини беради. 4-расм.<sup>17</sup>

**Тўр устидаги тўп.** Тўр устига пружинали коптоклар илинган трос тортилади. Ушбу қурилмадан тўр устидан қўл панжаларини рақиб томонга чиқариб тўсиқ қўйиш техникасини ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади. Қурилмани тўрдан турли баландлик ва ораликда ўрнатиш мумкин. 5-расм.



**Тўлдирма тўплар.** Одатда, асосий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда 1–2 кг ли тўлдирма тўплардан фойдаланилади. Улар ўйин шароитига яқинлаштирилган

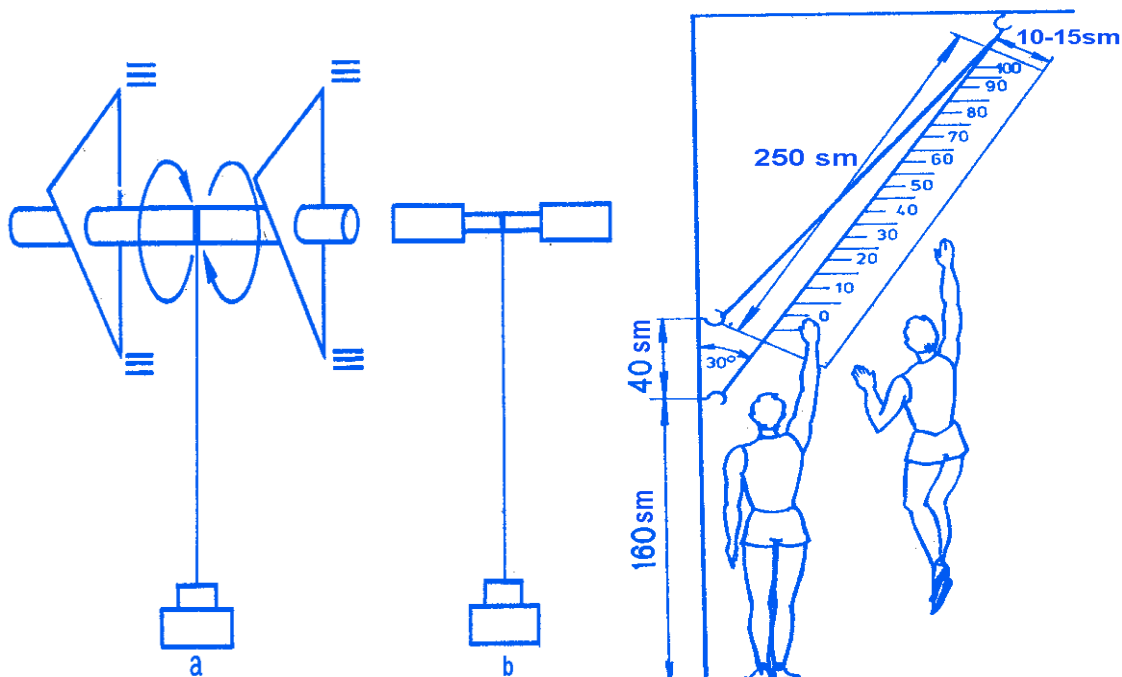
ҳаракатлар, айниқса, тезкорлик-куч сифатини ривожлантириб, биомеханик ҳаракатлар аппаратининг шаклланишини таъминлайди.

**Арғамчилар.** Арғамчиларда бажариладиган машқлар сакровчанлик, ҳаракат уйғунлиги ва сакраш чидамлилигини тарбиялашда қўлланилади.

**Панжалар учун тренажёрлар.** Деворга ўрнатилган кронштейнга 3–4 см ли труба горизонтал равишда бириктирилиб, унга юк осилган трос уланади (6 а-расм). Трубаларни бураш билан юк юқорига ва пастга туширилади. Бошқа турдаги тренажёр билан (6 б-расм) юкни статик равишда ушлаб турилади. Бу тренажёрлардан қўл панжа кучини оширишда фойдаланилади.

Сакровчанликнинг ўсиш динамикасини назорат қилиш ва баҳолаб бориш В.М.Абалаковнинг сакровчанлик даражасини аниқлашга мўлжалланган диагональ экран-ўлчов мосламаси ёрдамида амалга оширилиши мумкин (7-расм).

<sup>17</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.



6-расм.

7-расм.

**Штанга, қадоқ тошлар (16, 24, 32 кг) ва йиғма гантеллар.** Куч, сакровчанлик, тезкорлик-куч ва сакровчанлик-чидамлилиги, куч-чидамлиликларини ривожлантиришда кенг қўлланилади.

Машғулотларда юқорида санаб ўтилган асбоб-анжом, қурилмалардан ташқари теннис коптоклари (оддий ва оғирлаштирилган), резинкалар, пружинали эспандерлар, оғирлаштирилган белбоғлар, оёқ ва қўлнинг қисмларига тақиладиган оғирлаштирилган боғламлар ва бошқа турдаги асбоб-анжом, қурилма, жиҳозлардан ҳам фойдаланилади.

**Узунликка сакраш техникасини ўргатиш.** Узунликка сакраш техникасини ўргатишда тезкорлик тайёргарлигини кўриб, шуғулланувчиларни бир текис югуриши ва тезликни ошириб боришни билиб олганларидан сўнг ўргатган маъқул. Машғулотлар зичлигини ошириш учун барча сакрашларни йўлкада бажариш шарт эмас. Махсус сакраш машқларини ва алоҳида сакрашларни ўтлоқ ерда ва қум устида бажариш мақсадга мувофиқдир.

**1-вазифа.** Шуғулланувчиларда узунликка сакраш техникаси ва усуллари тўғрисида тушунча ҳосил қилиш.

Воситалари: 1. Сакраш усуллари техникасини тўлиқ ёки ўртача тезланишда кўрсатиш. 2. Сакраш усуллари техникаси бўйича кинограмма ва кўргазмали қуролларни таҳлил қилиш. 3. Узунликка сакрашни, мусобақа қоидасини тушунтириш. 4. Шуғулланувчиларни разряднормативлари билан таништириш.

**2-вазифа.** Сакрашда кўникма ҳосил қилишни ўргатиш.

Воситалари: 1. 2-6 қадам тезланишдан кейин ердан депсиниб сакраш.

2. 2-6 қадам тезланишдан кейин депсиниш жойи (ёғоч) ёки маълум чегарадан дарсини сакраш.

**3-вазифа.** Сакрашда депсиниш ва учишда қадам қилиш техникасига ўргатиш.



Воситалари: 1. Д.ҳ. – депсинаётган оёқ олдинда, силтанадигани орқада. Депсинишни охирида тосни олдинга чиқариб, силтанадиган оёқ тиззасини кўтариш ҳаракатини тақлид қилиш. 2. Д.ҳ. – силтанадиган оёқ олдинда, депсинадигани орқада. Оёқни ерга қўйиш учун эшкаксимон ҳаракат қилиб, депсинадиган оёқ ва тосни олдинга чиқариб, силтанадиган оёқ тиззасини кўтариш. 3. Д.ҳ. – силтанадиган оёқ олдинда. Юқоридагини ўзи, лекин икки қадам юриш билан. 4. Д.ҳ. – юқоридагидек депсиниш, иккинчи, тўртинчи қадамларда бўлиб, ерга силтанадиган оёқда тушиб югуриб кетиш. 5. Д.ҳ. – юқоридагидек, 2-4 югуриш қадами билан матлар тўрламига сакраш, силтанадиган оёқ билан тушиш. 6. Д.ҳ. – юқоридагидек, 4-6 югуриш қадами билан гимнастик деворга сакраб силтанадиган оёқ билан уни ёғочига тушиш. 7. Д.ҳ. – юқоридагидек. 4-6 югуриш қадамидан кейинги қадамда, тўсиқдан узунасига сакраш. 8. Д.ҳ. – шунинг ўзи. 4-6 югуриш қадамидан (8-12 оддий қадам) кейинги қадамда узунликка сакраб ямага шест билан силтаниш, оёғига тушиб югуриб кетиш.

**4-вазифа.** Умумий тезланиш дамда охирги депсиниш олдидаги қадамлар ритмига ўргатиш.

Воситалари: 1. Депсиниш олдидаги қадамларни хусусиятлари билан таништириш. 2. 4-6 тезланиш қадами билан оёқни фаол қўйишга эътибор берган ҳолда, депсиниш жойидаги ҳаракатни эшкак эшган сингари қилиб узунликка сакраш. 3. Д.ҳ. – депсинадиган оёқ олдинда, силтанадиган орқада, 6-8 тезланиш қадамидан, охирги қадамларни белги бўйича югуриб келиб сакраш. 4. Д.ҳ. – оёқлар бир чизиқда, қўллар белда, 10-12 югуриш қадамига тезланиш билан охирида депсинмаслик билан югуриш. 5. Д.ҳ. – юқоридагидек, тўлиқ югуришни аниқлаш. 6. Д.ҳ. – депсинадиган оёқ олдинга, силтанувчи орқада. 25-35 м тезланиш билан охирида депсинмасдан ва депсиниш билан югуриш.

Услубий кўрсатмалар. Силташни болдир билан эмас, балки сонда бажарилишига эътибор бериш.

**5-вазифа.** Ерга тушиш техникасини ўргатиш.

Воситалар: 1. Турган жойдан узунликка сакраб, мумкин қадар оёқларни олдинга —улоқтириб ташлаш. 2. 3-5 қадамдан югуриб келиб узунликка - “қадамлаб” сакраш.

Учиш ўртасида депсинувчи оёқни силкинч оёққа яқинлаштириб, ерга тушиш олдидан гавданинг ролатини тўғрилаш. Кейин ерга тушиб, оёқларни букиб, қўлларни олдинга кўтариб, олға чиқиб кетиш. 3. Қисқа югуриб келиб, ерга тушадиган жойдан ярим метр берида 20-40 см баландликка ўрнатилган планка устидан узунликка сакраш. 4. Қисқа югуриб келиб, ерга тушиш мўлжалланган жойга тўшалган қоғозлента устидан узунликка сакраш. 5. Бир оёқда депсиниб, иккинчисини тос баландлигигача кўтариб, юқорига қайта-қайта сакраш. Бунда гавда сал олға енгашади. 6. Шу машқни секин югуриб, ҳар 4 қадамдан кейин 5-қадамда депсиниб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Сакрашнинг бу элементи техникаси бошқа усулларга ўтганда деярли ўзгармайди. Шунинг учун ерга тўғри тушишни ўргатгандан кейин уни кўп марта такрорлаб, малакага айлантириб олишкерак.<sup>18</sup>

**7-вазифа.** –“Қайчи” усулида учиш фазасини техникасини ўргатиш.

Воситалари: 1. 3-5 қадамда югуриб келиб кўрроқ юқорига сараш. 2. 5-7 қадамда югуриб келиб кўрроқ юқорига сакраш. 3. Предметлага осилиб туриб “Қайчи” усулида сакраш каби оёқ холатларини алмаштириш. 4. Эрга қўниш пайтида депсинувчи оёқни пастга туширмай, балки тилкинч оёқни иккала оёқда қўниш. 5. Махсус машқлар ва бошқа имкониятлардан фойдаланиб қайчи усулини тасаввур ҳосил қилишни ўргатиш.

Услубий кўрсатмалар. Сакровчи ҳавода оёқларини ёки тиззаларини “қайчи” қилмайди балки югуришни давом эттиргандек ҳаракат қилиши лозим.

**8-вазифа.** “Кўкрак кериш” усулида учиш фазасини ўргатиш.

Воситалари: 1. Махсус машқлар ва бошқа имкониятлардан фойдаланиб қайчи усулини тасаввир ҳосил қилишни ўргатиш. 2. Қисқа югуриб келиб сакраш, қадам холатидан силкинч оёқ ва қўлларни тез ҳаракат қилиб иккала оёқда ерга қўниш. 3. Қисқа югуриб келиб, қадам холатидан силкинч оёқни пастга тушириш ва шу оёқда ерга тушиш. 4. 8-10 қадамда югуриб келиб, “қадам» ролатидан силкинч оёқни пастга тушириб кейин орқага торти, тозни эса олдинга чиқариш – кўкрак кериш.

Услубий кўрсатмалар. – “Кўкрак кериб” сакраш усулини ўрганаётганда - қадамлаб» учиб чиқишга эътибор бериш, депсиниш вақтидаёқ барвақт кўкрак кериб юбориш эҳтимоли йўқ эмас. Кўкрак керган пайтда бош орқага ташланмаслиги зарур.

9-вазифа. Танлаб олган сакраш усулида техникани такомиллаштириш.

Воситалари: 1. Қисқа масофадан югуриб келиб узунликка сакраш. 2. Ўрта масофадан югуриб келиб бузунликка сакраш. 3. Мусобақага фаолиятига яқинлаштирилган ҳолатда узунликка сакраш. 4. Махсус машқларни бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Ҳар бир шуғулланувчининг учала усулда сакраш техникасини аниқлаб улардан қайси бири самарадорлигини аниқлаш ва йўналтириш.

### **Гимнастика машқларини ўргатишда ҳаракатнинг кетма- кетлиги ва тарифи.**

Гимнастика машқини ўргатиш жараёни ўқитувчи билан ўқувчининг изчил фаолиятидан иборат бўлиб, бу фаолият ўргатишнинг ҳар бир босқичидаги вазифалар тарифи ва ўрганиш шароити билан белгиланади.

**1. Ўргатишнинг бошида ўқитувчининг янги машқни ўзлаштиришга қанчалик тайёр эканини аниқлаб олиши керак. Бунинг учун ўқитувчи:**

<sup>18</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p



- машқларни ўрганиш жараёнида ўқувчида бўлган барча ҳаракат тажрибасини ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олади;

- ўқувчининг хатти- ҳаракатларини кузатиб, у билан суҳбатлашиб, унинг айни вақтдаги ҳолати ва кайфиятини баҳолаб боради;

- ўқувчи функционал системаларининг имконияти тўғрисида тасаввур олиш учун медицина кузатишлари маълумотларини ўрганади;<sup>19</sup>

- ўқувчининг тайёрлигини кўрсатадиган жихатлардан (ҳаракатчанлик, жисмоний ёки бошқа жиҳатлардан) бирини баҳолаш учун контрол топшириқлар танлайди ёки янги машқларга ўхшаш олдинги таниш машқларни такрорлаш учун топшириқ беради.

2. Ўқитувчи ўқувчи ҳақидаги маълумотлар ва янги машқ техникасига оид билимларга асосланиб режа тузади, ўргатиш методи ва усулларини танлайди.

3. Ўқитувчи ўқувчини янги ҳаракат билан таништиради. Ўқитувчи билан ўқувчининг ҳаракат кўникмасини шакллантириш мақсадидаги бевосита ялоқаси ана шундан бошланади. Бунинг учун ўқитувчи:

- келгусида ўргатиладиган машқларнинг умумий вазифасини ифодалайди;

- ўқувчига кўйиладиган талабларини аниқлайди;

- ўқувчи биладиган ҳаракатлар ичидан янги ҳаракатга ўхшашларини белгилаб чиқади;

- ўқувчининг заиф ва кучли томонларини кўрсатиб беради;

- машқни узлаштириш режани белгилайди.

4. Ўқувчи билан ўқувчининг бундан кейинги ишлари ўрганилаётган машқ техникаси асослари ҳақида ўргатишнинг: кўрсатиб бериш, тушунтириш, моделларда ҳаракат конструкциясини кўрсатиш ва бошқа шу каби тегишли усуллар ёрдамида тасаввур ҳосил қилишга қаратилган бўлади.

Ўқитувчи билан ўқувчининг шу тариқа тайёргарлик кўриши ҳаракат топшириқларининг бундан кейин амалда бажарилиши учун замин ҳозирлайди.

2. Шундан кейин ўқитувчи ўқувчига машқни, жумладан, қўйидагича бажаришни таклиф қилади:

Ҳаракатни ёки алоҳида ҳолатни тақлид қилиб кўрсатиш;

Машқни ҳаракатнинг айрим фазаларини ажратиб кўрстаиш учун кўмаклашиб туриб паст суръат билан бажариш;

Ҳаракатни максимал осон шароитда, масалан, тренажёрда такрорлаш.

Бундай фаолият айрим мускул сезгилар билан (ҳаракат ахбороти ёрдамида) машқ қилиш техникаси ҳақидаги маълумотларни тўлдиришга ёрдам беради.

3. Ўқувчининг машқ бажариш жараёнида ўқитувчи:

Ҳаракатлар бажарилишини кузатиб туриши, турли усул ва приёмлардан фойдаланиб, ёрдамлашиб туриши, топшириқнинг бажарилиши натижаларини

<sup>19</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p

тахлил қилиб бориши ва зарурат бўлганда ўқувчи ҳаракатларини ижро этиш давомида тузата бориши ёки кейинги топшириқка оид йул-йуриқлар бериб бориши керак.

Бу даврдаги асосий вазифа ҳаракат ижро этилаётганда юз берадиган хатоларни вақтида тузатишдан иборат. Хатоларнинг юз беришига қуйидагилар сабаб булиши мумкин: ҳаракат техникаси ҳақида тасаввурнинг аниқ эмаслиги; ўқувчиларнинг ҳаракат сезгилари билан ўз ҳаракатларига берган субъектив баҳоларининг мос келмаслиги; ҳаракат топширигининг мураккаблиги билан ўқувчи имкониятининг мос келмаслиги; ўзлаштириб бўлинган машқларнинг янги машқга салбий таъсир кўрсатиши; ҳаракат фаолияти пайтида етарлича дадилик ва катъийлик кўрсатмаслик ва ҳоказолар.

Асосий хатоларни, кейин эса иккинчи даражаларини ҳам тўхатиш учун конкрет вазиятга қараб ургатишдаги хилма-хил усулларнинг ҳаммасидан фойдаланилади.

Машқни чуқур ўрганишга қаратилган фаолият асосий техник ҳаракатларни автоматлаштирилган даражага етказиш имконини берадики, бу ҳол машқни мустақил равишда ва техник жиҳатдан тўғри бажаришда намоён булади.

4. Машқни техникасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш учун ўқувчи ўқитувчи раҳбарлигида ҳаракатни мустақил бажаришни давом эттиради.

#### **Асосий гимнастика кўпкураш турларидаги машқлар. Акробатика машқлари**

Таълим муассасаларида таълим олаётган ўқувчиларнинг жисмоний тарбия мажмуа дастурларида, нисбатан мураккаб бўлмаган акробатик машқларни ўзлаштиришга катта эътибор берилади. Машқлар тартиби катта эмас, аммо ўзининг динамикаси ва руҳиятига кўра таълим муассасаларининг гимнастика машғулотида жуда кенг қўлланилади ва ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширувчи самарадор восита ҳисобланади. Бу машқларни бажариш билан бир қаторда, ўқувчи-талабаларда жасурлик, вақт ва фазода ўз гавдасини бошқара олиш сифатлари тарбияланади, ҳамда вестибуляр аппарат функциялари такомиллашиб боради. Акробатик машқлар, тезкор-куч, эгилувчанлик, эпчиллик, сакровчанлик каби сифатларини ривожлантирувчи жисмоний воситалар сифатида катта аҳамиятга эга. Акробатика машқларини ўтказиш учун турли асбоблардан фойдаланиш шарт эмас, чунки ҳамма муассасаларда гимнастика машғулотларини ташкил этиш учун имкониятлар мавжуд. Бу машқларни бажаришда фронтал, гуруҳлар ва ўйинлар қўллаб ўқувчи-талабаларни жалб этиш, дарс зичлигини оширишга ёрдам беради. Мураккаб бўлмаган ва яхши ўзлаштирилган мувозанатни сақлаш, туриш, “кўприк” ларни дарснинг тайёрлов қисмида муваффақиятли бажариш ҳамда турли ҳаракатли ўйинларга, эстафеталарга ва тўсиқларни ошиб

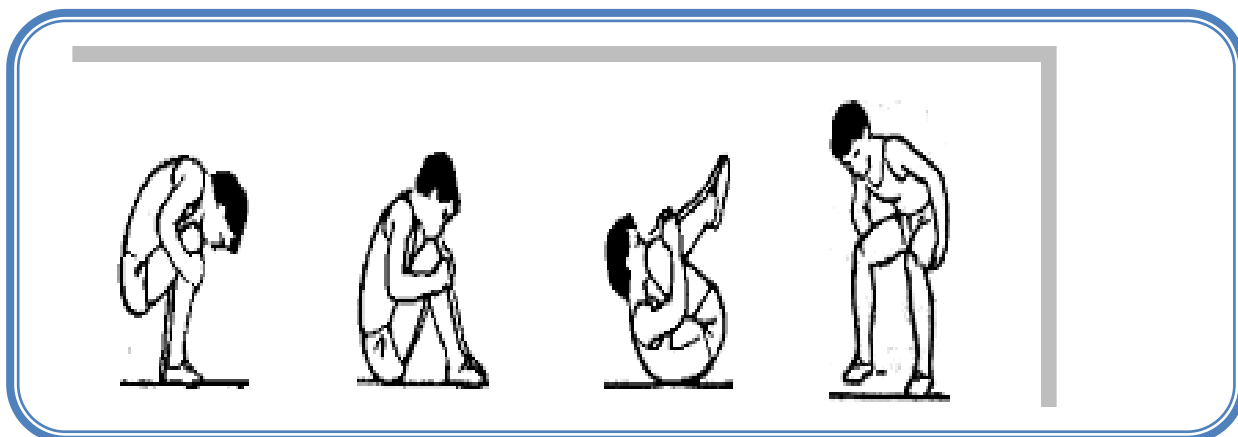
Ўтиш машқларини киритиш мумкин. Бу ерда мажмуа дастурининг базавий таркибини тuzувчи акробатик машқлар кўриб чиқилади. Буларни ўзлаштириб олиш, ўқувчиларга жисмоний тарбия бўйича умумдавлат таълим меъёрларини бажариш учун ёрдам беради. Ҳар бир машқнинг бажариш техникаси расм ва кинограммалар намойиши билан, ўргатиш кетма-кетлиги, хос бўлган ҳатолар, страховка ва ёрдамлар мазмуни алоҳида кўрсатиб ўтилган.

Бироз мураккаб машқларни ўзлаштириш учун ўргатиш дастурлари тавсия қилинади.

Ўқувчи-талабалар учун думалаш, ўмбалоқ ошиш, тўнтарилишлар ва мувозанат машқлари янгилик ҳисобланади, кейинчалик шу машқлар катта ўзгаришларсиз ўқувчи-талабалар билан бирга босқичма-босқич ўтиб борса табиийки қизиқиш ҳам сўниб боради. Бундай бўлиши мумкин эмас, чунки ўқитувчи-талаба бу машқларга бўлган қизиқишни қайтадан туғилишига, уни давомийлигини ушлаб қолишга ва албатта ривожлантиришга ҳаракат қилиши лозим. Бунинг учун, вариантлар хилма-хиллигини таниқли ўқувчи-талабалар билан машқларни бажариш, уларни мураккаблаштириш, кўринишни ўзлаштириш ва бошқа элементлар билан бирлаштириш, ҳамда ўйин ва эстафеталардан фойдаланиш зарур.

### Ғужанак бўлиш

*Бажариш техникаси.* Ғужанак бўлиш – бу тизза елкаларга тортилиб, тирсаклар танага сиқилган, қўл панжалари болдирнинг ўртасидан ушлаб (оёқ панжалари ва тиззалар бир мунча очиқ) букилган тананинг ҳолати. Ғужанак бўлиш – думалашлар, ўмбалоқ ошишлар ва ғужанак бўлиб сальтолар бажариш учун асосий ёрдамчи машқ ҳисобланади. Ғужанак бўлиш ярим ўтириб ), ўтириб чалқанча ётиб бажарилади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Асосий туришдан қўллар юқорига, тез ўтириш ва ўтириб ғужанак ҳолатини олиши, белни ярим доира шаклига келтира олишга эътиборни қаратиш лозим.

2. Орқадан таяниб ўтириш ҳолатидан, тез оёқларни букиб ғужанак бўлиш.

3. Чалқанча ётиб қўллар юқорида, тез оёқларни букиб ғужанак бўлиш.

4. Чалқанча ётиш ҳолатидан танани кўтириб, ғужанак бўлиб ўтириш.

*Хатолар.*

1. Бошни орқага эгилиб кетиши.

2. Оёқлар очилмаган.

3. Оёқлар жуда кенг очилган.

4. Болдирдан нотўғри ушлаш (жуда баланддан ёки пастдан “замок”).

5. Тўлиқ ғужанак бўлмаслик.

*Бажаришга бўлган талаблар.* Ҳар бир машқни бир неча бор такрорлаб ҳаракатларни секин-аста тезлаштириб бажариш ва ғужанак ҳолатини ушлаб туриш керак.

### Олдинга ўмбалоқ ошиш

*Бажариш техникаси.* Таяниб ўтиришдан оёқларни тўғрилаб, тана оғирлигини қўлларга ўтказиш. Қўлларни букиб, бошни олдинга эгилиб оёқлар билан итарилиб бош орқали айланиб, бўйин ва куракда думалаш. Куракларда полга таяниб, тез оёқларни букиш ва ғужанак ҳолатини эгаллаш. Ўмбалоқ ошишни тугатиб таяниб ўтириш .

20



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Турли Д.Ҳ. дан ғужанак ҳолати.

2. Таяниб ўтиришдан, орқага думалаш ва олдинга думалаб ғужанак ҳолатида ўтириш.

<sup>20</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p

3. Таяниб ўтиришдан, олдинга ўмбалоқ ошиб ғужанак ҳолатида ўтириш.
4. Таяниб ўтиришдан, олдинга ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш.

*Хатолар.*

1. Қўллар билан, оёқ панжаларига яқин таяниш (бел зарб олиш мумкин).
2. Оёқлар билан итарилиш йўқлиги.
3. Етарли бўлмаган ғужанак ҳолати.
4. Қўлларни нотўғри ҳолати.
5. Таяниб ўтириш ҳолатига ўтиш пайтида қўллар билан орқадан таяниш.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Кўп ҳолатларда бу машқларни мустақил бажариш мумкин. Одатда ёрдам фақатгина айрим ўқувчиларгагина кўрсатилади. Бунда ҳамкор битта тиззада туриб ён томондан бир қўли билан бажарилаётган ўқувчига бошни кўкрак томонга эгишда ёрдам бўлади, иккинчи қўли билан эса кўкрак ёки елка остидан ушлаб куракка юшоқ тушишни таъминлайди, ҳамда олдинга айланишни кўпайтиради.

### **Ён томонга ўмбалоқ ошиш**

*Бажариш техникаси.* Бу элемент тиззада таяниш ёки таяниб ўтириш ҳолатидан бажарилади. Ўмбалоқ ошишнинг биринчи қисми тиззада таяниб туриб томонга думалаш каби бажарилади, аммо тана айланишини бир йўналишда давом эттириб бел орқали айланиб яна тиззада таяниб туриш ёки таяниб ўтиришга келиш.

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Чалқанча ётиш ҳолатидан, ғужанак ҳолати.
2. Тиззага таяниб туришдан ён томонга думалаш.
3. Тиззага таяниб туришдан ён томонга ўмбалоқ ошиш.
4. Таяниб ўтиришдан ён томонга ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш.

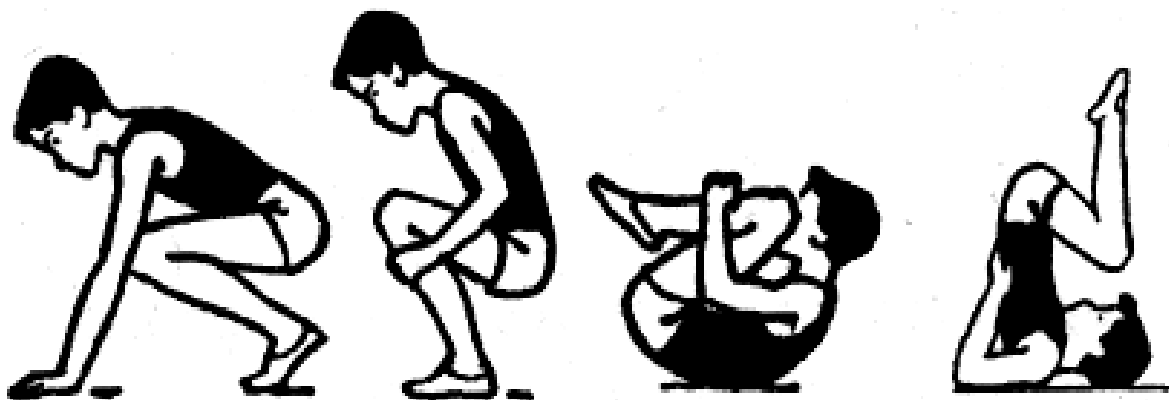
*Хатолар.*

1. Ўмбалоқ ошишни бошланишида қўллар тирсакларга қўйилмайди.
2. Зич бўлмаган ғужанак ҳолати.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Орқа томонда туриб, тос-сон бўғими атрофидан ушлаб айланишга ёрдам бериш.

### **Куракларда оёқларни букиб туриш**

*Бажариш техникаси.* Куракларда туриш, ғужанак ҳолатида орқага думалаб бажарилади. Куракларга ва энсага таяниш пайтида қўлларни белга қўйиб (катта бармоқ олдинга), оёқлар букилган, болдир вертикал ҳолатда бўлади. Бу куракларда туриш машқини ўргатиш учун ёрдамчи машқ ҳисобланади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Таяниб ўтиришдан, олдинга ва орқага думалаш.
2. Орқадан таяниб ўтиришдан, оёқларни букиб орқага думалаб, оёқларни букиб куракларда туриш.

3. Таяниб ўтиришдан орқага думалаб, оёқларни букиб куракларда туриш.

*Хатолар.*

1. Думалашни бош ва елкани орқага ирғитиб бажарилса.
2. Қўллар белга вақтида қўйилмаса, тирсаклар кенг очилган бўлса.
3. Тана вертикал ҳолатни эгалламаса.
4. Болдирлар вертикал ҳолатдан чиқиб кетса ва оёқ панжалари тортилмаган бўлса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ўқувчининг ёнбошида туриб бир қўл билан бел соҳасидан, бошқаси билан оёқлардан ушлаб ёрдам берилади.

### **Куракларда оёқларни букиб туришдан, олдинга думалаб таяниб ўтириш**

*Бажариш техникаси.* Қўлларни белдан олиб, олдинга думалашни бошлаш билан бир вақтда ғужанак ҳолатини эгаллаш. Думалаш якунида елкаларда олдинга кучли ҳаракатланиб таяниб ўтириш.

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Таяниб ўтиришдан орқага думалаш ва олдинга думалаб ғужанак ҳолатида ўтириш.

2. Таяниб ўтиришдан орқага ғужанак ҳолатида думалаш ва олдинга думалаб таяниб ўтириш.

3. Таяниб ўтиришдан орқага думалаб оёқларни букиб куракларда туриш (ушлаб туриш) ва олдинга думалаб ғужанак ҳолатида ўтириш.

4. Таяниб ўтиришдан орқага думалаб оёқларни букиб куракларда туриш (ушлаб туриш) ва олдинга думалаб таяниб ўтириш.

*Хатолар.*

Оёқларни букиб куракларда туриш элементини бажаришда, олдинга ўмбалоқ ошишининг иккинчи ярмида хатолар учраб туради.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда туриб таяниб ўтириш ҳолатига ўтиш вақтида бел ёки елкадан туртиб юбориш.

*Такомиллаштириш ва назорат дарси учун комбинация.*

Таяниб ўтиришдан, олдинга ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш – орқага думалаб оёқларни букиб куракларда туриш – олдинга думалаб таяниб ўтириш – ён томонга ўмбалоқ ошиб, таяниб ўтириш ва Д.Ҳ.

### **Икки, учта олдинга ўмбалоқ ошиш**

*Бажариш техникаси.* Одатдагидан тезроқ бажариладиган биринчи ўмбалоқ ошишдан кейин, қўлларни полга қўйиб, ушланиб қолмасдан иккинчи ва учинчи ўмбалоқ ошишни бажариш.

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

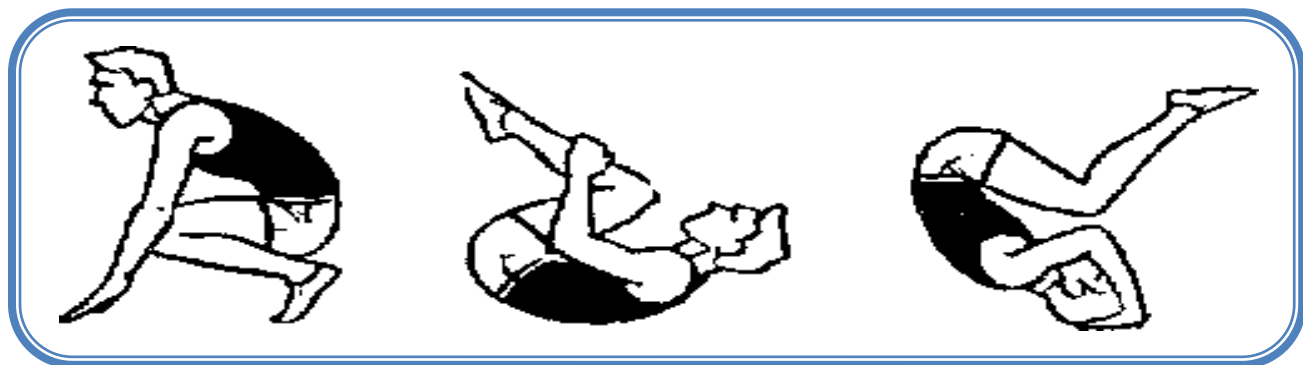
1. Таяниб ўтиришдан, олдинга ўмбалоқ ошиб, таяниб ўтириш.
2. Таяниб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошиб, таяниб ўтириш ва юқорига сакраш.
3. Таяниб ўтиришдан олдинга 2 та ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш.

*Хатолар.*

1. Ўмбалоқ ошишлар орасида тўхтаб қолиш.
2. Олдинга ўмбалоқ ошишга хос бўлган хатолар.

### **Ғужанак ҳолатида орқага думалалб, бош орқасига қўллар билан таяниш**

*Бажариш техникаси.* Бу машқ орқага ўмбалоқ ошишни биринчи қисмини ўзлаштириш учун ёрдамчи машқ ҳисобланади. Таяниб ўтиришдан ғужанак бўлиш ва орқага думалашни бажариш, думалаш якунида тирсак ва панжаларни параллель ушлаб, бошнинг ёнига полга кафт билан таяниш .



*Ўрганиш кетма-кетлиги.*

1. Девордан ярим қадам оралиғида орқага эгилиб, тирсакдан букилган қўлларни бош ёнига қўйиш.



2. Чалқанча ётган ҳолатдан “кўприк” бажариш учун Д.Ҳ. ни такрорлаш. Оёқларни тиззадан, қўлларни тирсақдан букиб кафтларни бошнинг ёнига полга қўйиш.

3. Таяниб ўтиришдан ғужанак ҳолатида орқага думалаб бош орқасига қўллар билан таяниб олдинга думалаш.

*Хатолар.*

1. Кафтларни қўйишда тирсақлар кенгайиб кетиши.

2. Тирсақ ва кафт параллель бўлмаса.

3. Кафтларни бир вақтда қўймаслик.

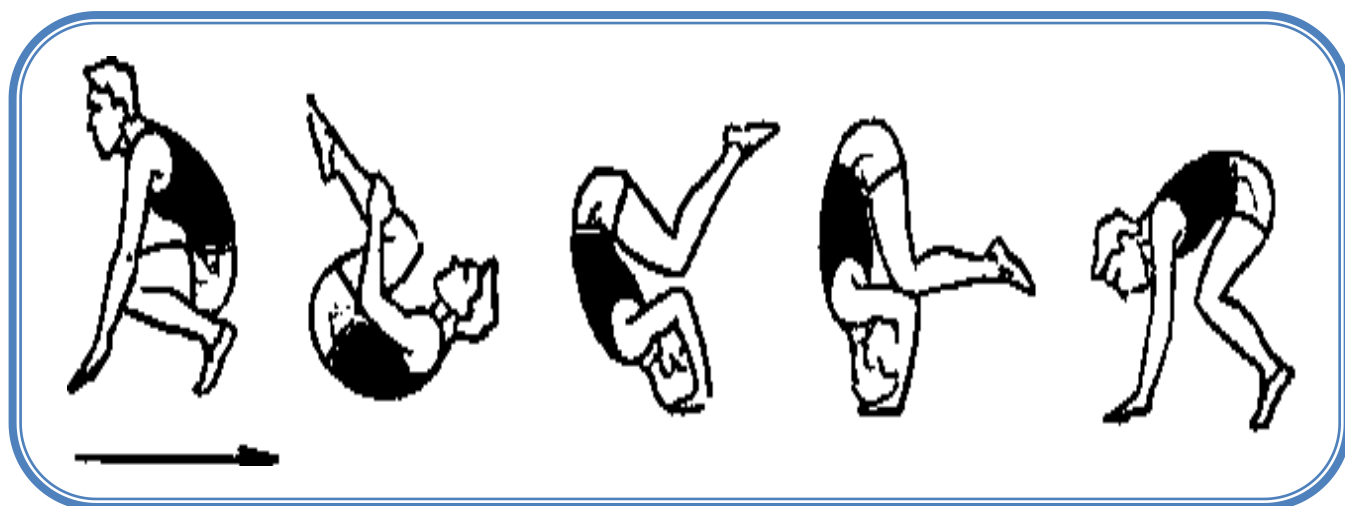
*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Хатолар пайдо бўлганда бош ёнида туриб, тирсақни параллель ушлаб турилади.

*Такомиллаштириш ва назорат дарси учун комбинация.*

Таяниб ўтиришдан олдинга ғужанак ҳолатида икки марта ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш – орқага думалаб куракларда туриш (ушлаб туриш) – олдинга думалаб ётиш ва “кўприк” – ётиш, қўллар бош орқасига таяниб орқага думалаш – олдинга думалаб таяниб ўтириш ва А.Т.

### Ғужанак ҳолатида орқага ўмбалоқ ошиш

*Бажариш техникаси.* Таяниб ўтиришдан, қўллар бир мунча олдинда, тана оғирлигини қўлларга ўтказиб қўллар билан итарилиб тез орқага думалаш, айланиш вақтини ғужанак ҳолати зичлиги ҳисобига кўпайтирилади: кураклар таянчга теккан вақтда кафтни елка орқасига қўйилади ва уларга таяниб бош орқали айланиб (оёқларни букмасдан) таяниб ўтиришга ўтиш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Олдинга ўмбалоқ ошиш.

2. Таяниб ўтиришдан, ғужанак ҳолатида орқага думалаш, қўллар бош орқасига таянган.



3. Таяниб ўтиришдан, ғужанак ҳолатида орқага думалаб таяниб ўтириш.  
*Хатолар.*

1. Қўллар аниқ жойлашмаганлиги (муштда, кафтнинг орқа томонида, тирсак ва кафтларни параллель қўйилмаганда).
2. Қўлларни қўйиш вақтида оёқларни ёзиш ва бошдан айланиш.
3. Зич бўлмаган ғужанак ҳолати.
4. Бошдан айланиш вақтида таянч йўқлиги ва қўлларни букиб-ёзиш.
5. Секин айланиш.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда туриб, бир қўлда елкадан, иккинчисида зарурият бўлганда белдан туртиб юбориш.

### **Орқага ўмбалоқ ошиш ва орқага думалаб куракларда туриш**

Бу боғлм илгари ўрганган элементлардан иборат. Шунинг учун уларни алоҳида такрорлаб, кейин боғлаш мумкин. Бажариш техникасига талаб, страховка ва ёрдам ўша-ўша.

*Такомиллаштириш ва назорат дарси учун мажмуа*

Таяниб чўққайиш ҳолатидан орқага ўмбалоқ ошиш ва орқага думалаб куракларда туриш – олдинга думалаб ётиш ва “кўприк” – чалқанча ётиш ҳолатига тушиб – ўтириш, қўллар ёнга – чапга таяниб бурилиб, таяниб чўққайиш – юқорига керилиб сакраш ва А.Т.

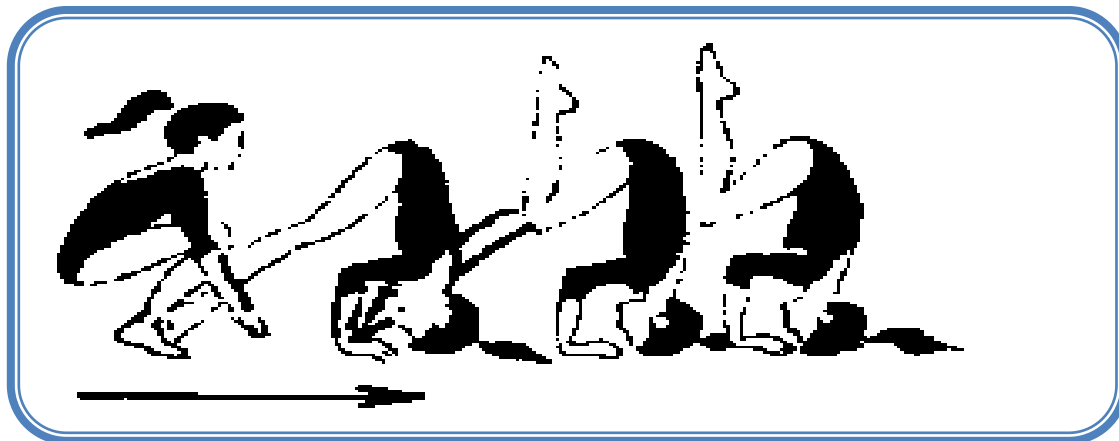
*Такомиллаштириш ва назорат дарси учун мажмуа.*

1. Олдинга ўмбалоқ ошиб, ўнг оёқ, чап оёқ олдидан чалиштириб, орқага бурилиб таяниб чўққайиш – 2,5 б.
2. Орқага ўмбалоқ ошиш – 3,0 б.
3. Орқага думалаб куракларда туриш – 3,0 б.
4. Олдинга думалаб таяниб чўққайиш ва А.Т. – 1,5 б.

### **Оёқларни букиб бошда туриш**

*Бажариш техникаси.* Бу машқ бошда ва қўлда туришни ўрганиш учун ёрдамчи машқ ҳисобланади. Таяниб ўтиришдан, оёқларни ёзиб, матга бош билан таяниб, тана оғирлигини қўлларга ва бошга ўтказиб, итарилиш ва силтанишсиз, бир оёқни кўкракка букиш, сўнг иккинчисини ва оёқларни букиб бошда туриш ҳолатини эгаллаш.<sup>21</sup>

<sup>21</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Бош ва қўллар тенг томонли учбурчак ҳосил қилиши керак. Панжалар елка кенглигида жойлашган. Бош пешонанинг юқори қисмига таянган.
2. Таяниб чўққайишдан, ёрдам билан оёқларни букиб бошда туриш.
3. Таяниб чўққайишдан мустақил бошда туриш.

*Хатолар.*

1. Бошни нотўғри жойлашиши.
2. Бошни қўлларга яқин қўйиш.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда тиззаларда туриб, бир қўлда белдан, иккинчисидан болдирдан ушлаб ёрдам берилади.

### Орқага ўмбалоқ ошиб ярим шпагат

*Бажариш техникаси.* Орқага ўмбалоқ ошиш якунида бир оёқни кўкраккача букиб, қўлларга таяниб, букилган оёқни тиззага қўйиб, иккинчи оёқни букмасдан, полга тегмай, тўғриланиб, қўлларни ёзиб тиззага таяниб туриш. Оёқни тушириб, сурилаётганда, тўғриланиб, пода қўллар билан сирғаниб – ярим шпагат.<sup>22</sup>



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Таяниб ўтиришдан, орқага ўмбалоқ ошиб, таяниб ўтириш.

<sup>22</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p

2. Таяниб ўтиришдан, орқага ўмбалоқ ошиб тиззаларга таяниб ўтириш.
3. Таяниб ўтиришдан, орқага ўмбалоқ ошиб битта тиззага таяниб туриш, иккинчи оёқ орқага.
4. Тиззаларда таяниб туришдан, қўллар билан полга таяниб олдинга чапга (ўнгга) тиззани суриб, иккинчи оёқни орқага чўзиб, чап (ўнг) товонга тосни текказиб, тўғриланиш, қўллар ёнга, тўғрига қараш.
5. Битта тиззага таяниб туришдан, иккинчиси орқага, бир оёқни тушириш ва сурилиб тўғриланиш, полда қўл билан сирғалиб ярим шпагат ҳолатини эгаллаш.
6. Таяниб ўтиришдан, орқага ўмбалоқ ошиб ярим шпагат.

*Хатолар.*

1. Букилган ва тўғри оёқни тез тушиши.
2. Орқага чўзилган оёқ тиззадан букилса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда туриб бир қўлда тўғри оёқнинг сонидан, бошқасида елкадан ушлаб ёрдам берилади.

*Такомиллаштириш ва назорат дарси учун мажмуа.*

1. Таяниб чўққайишдан, олдинга ўмбалоқ ошиб куракларда туриш – 2,5 б.
2. Олдинга думалаб эгилиб ўтириш – 1,0 б.
3. Орқага ўмбалоқ ошиб таяниб чўққайиш – 2,0 б.
4. Оёқларни букиб бошда туриш – 1,5 б.
5. Таяниб чўққайишга тушиб, юқорига керилиб сакраш – 1,5 б.

*Такомиллаштириш ва назорат дарси учун комбинация (қиз болалар).*

1. Таяниб чўққайишдан олдинга ўмбалоқ ошиш – 1,0 б.
2. Олдинга ўмбалоқ ошиб эгилиб ўтириш – 1,5 б.
3. Ётиш ва “кўприк” – 3,0 б.
4. Ётиш ва куракларда туриш – 2,0 б.
5. Олдинга думалаб эгилиб ўтириш – 1,0 б.
6. Орқага ўмбалоқ ошиб ярим шпагат – 1,5 б.

### **Орқага ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб туриш**

*Бажариш техникаси.* Таяниб чўққайишдан, орқага ўмбалоқ ошишни яқунлаб, оёқларни тиззадан букмасдан, уларни ажратиш ва қўлларни тўғрилаб оёқларни очиб таяниб туришга чиқиш.

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Таяниб чўққайишдан, орқага ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш.
2. Ғужанак бўлиб ўтиришдан, оёқларни очиб букилиб таянишгача орқага думалаш ва Д.Ҳ. қайтиш.
3. Таяниб чўққайишдан, оёқларни очиб букилиб таянишгача орқага ғужанак бўлиб думалаш ва Д.Ҳ. қайтиш.
4. Оёқларни очиб букилиб таянишдан, бош матга теккунча қўлларни букиш ва ёзиш.

5. Таяниб чўққайишдан, орқага ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб таяниб туриш.

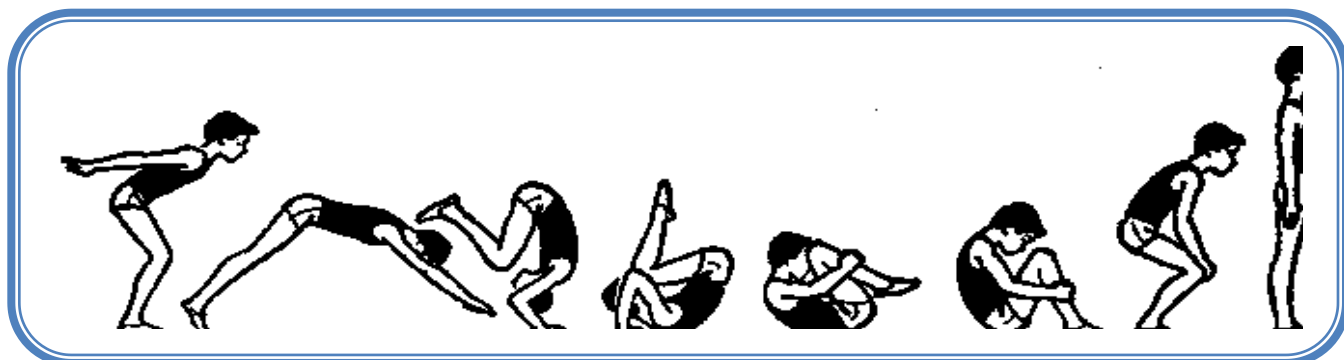
*Хатолар.*

1. Орқага ўмбалоқ ошишни бажаришдаги каби қўлларни нотўғри қўйиш.
2. Оёқларни жуда кеч очилиши.
3. Оёқларни очиш пайтида, уларни тўлиқ ёзилмаганлиги.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда тиззаларда туриб, бош орқали айланиш пайтида белдан ушланади. Бажарувчи оёқларни ажратаётганда, ёрдамчига тегиб кетмаслиги учун бажарувчи Д.Ҳ. га келганда ёнида туриш керак.

### Узун ўмбалоқ ошиш

*Бажариш техникаси.* Олдинга узун ўмбалоқ ошиш – ярим ўтиришдан, қўллар орқада, қўлларда олдинга силтаниб оёқларни ёзиб, қўлларни оёқ панжаларидан 60-80 см кам бўлмаган, елкадан олдинга қўйиш, оёқлар билан итарилиб ғужанак ҳолатида ўмбалоқ ошишни бажариш. Бунда оёқларни тиззадан букилишини, кураклар полга теккан пайтида амалга ошишига ҳаракат қилиш керак.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Таяниб чўққайишдан, олдинга ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш.
2. Таяниб чўққайишдан, оёқлар ва қўллар орасидаги масофани аста-секин кўпайтириб, олдинга ўмбалоқ ошиш ва таяниб чўққайиш
3. Ярим ўтиришдан, олдинга узун ўмбалоқ ошиб, қўллар қўйилгунга қадар 60-80 см масофада жойлашган чизиқда таяниб ўтириш.

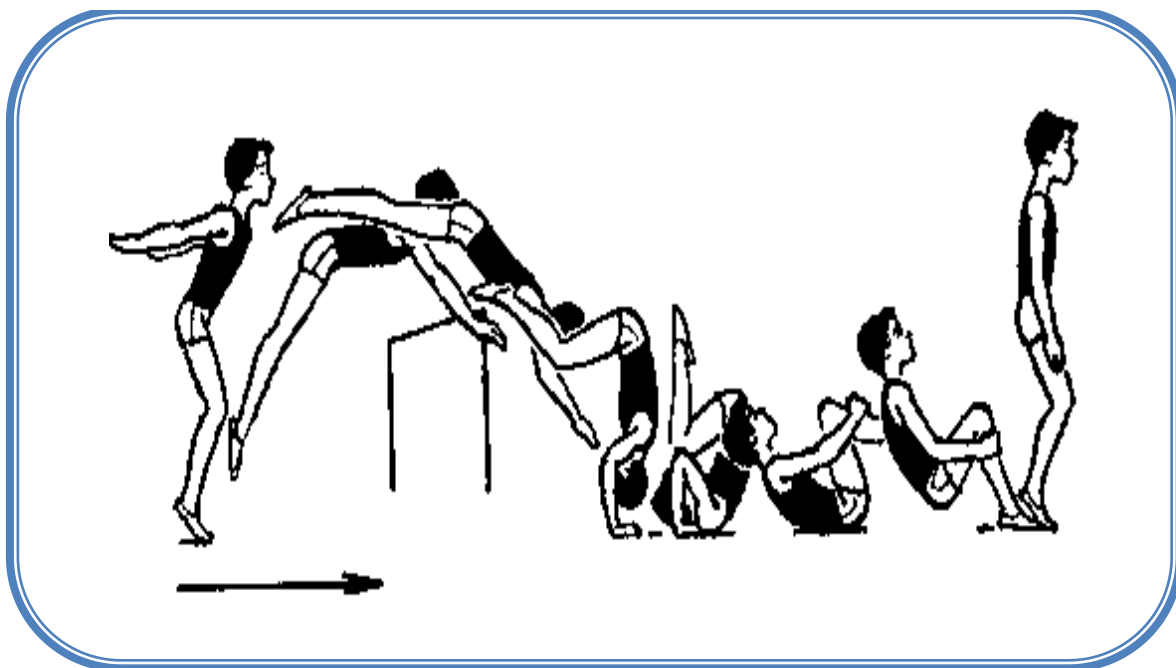
*Хатолар.*

1. Қўлларни яқин масофага қўйиш, оддий олдинга ўмбалоқ ошишни бажаришга олиб келади.
2. Итарилиш пайтида оёқлар букилган ҳолатда бўлса.
3. Оёқ панжалари ва қўлларни қўйиш жойи орасидаги масофа жуда катта бўлиб ўқиш фазаси пайдо бўлса.
4. Ғужанак ҳолати, думалаш ва олдинга ўмбалоқ ошишни бажаришдаги хатолар.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда, қўллар қўйиладиган жойда туриб, бир қўлни бажарувчининг энсасига қўйиб, унга бошни олдинга эгишга ёрдам бериб, иккинчи қўл билан қорин ёки сон пасидан ушлаб турилади.

### **Баландлиги 90 см бўлган тўсиқдан сакраб ўмбалоқ ошиш**

*Бажариш техникаси.* Ўмбалоқ ошиш, уч қадамдан югуриб ўмбалоқ ошишни бажаришга ўхшаш, лекин учиш фазаси баландлиги аста-секин ошиб боради, шу билан бирга югуриш тезлиги ва узунлиги ҳам ошади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Таяниб чўққайишдан, олдинга узун ўмбалоқ ошишни такрорлаш.
2. Жойдан сакраб ўмбалоқ ошиш.
3. Аста-секин баландликни 50-70 см гача кўтариб, 2-3 қадам югуриб сакраб ўмбалоқ ошиш.
4. Югуриб баландлиги 90 см тўсиқдан сакраб ўмбалоқ ошиш (тўсиқ сифатида тортилган арқон ва ағдарилган матдан фойдаланиш мумкин).

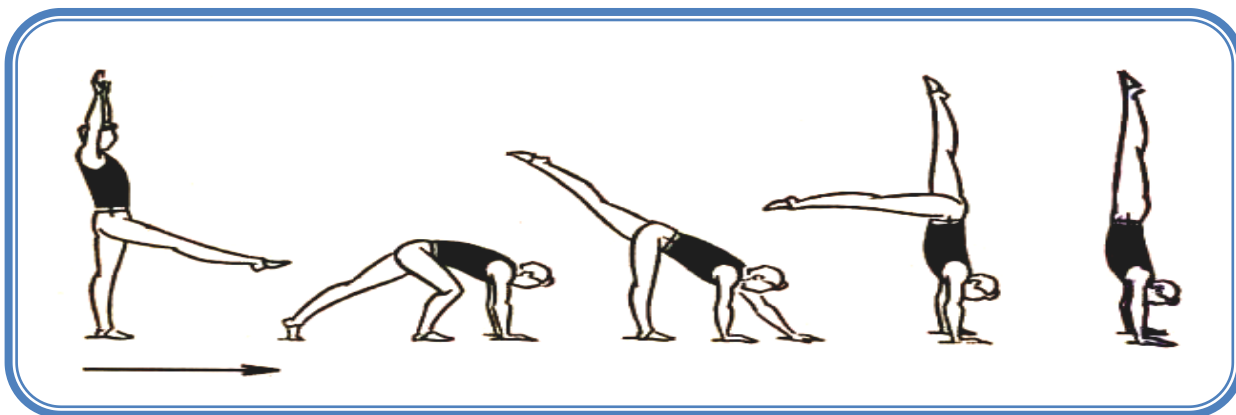
*Хатолар.*

Тўсиқларсиз сакраб ўмбалоқ ошишдаги каби хатолар. Бу элементни бажариш хавфлилиги ва ўқувчи-талабалар жароҳат олишлари мумкинлигини ҳисобга олиб, жойда сакраб ўмбалоқ ошишни ўзлаштирмаганлар, бу машқни бажаришларига йўл қўйилмайди.

### **Бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб қўлларда тик туриш**

*Бажариш техникаси.* Силтанувчи оёқда туриб, итарилувчи олдинда оёқ учида, қўллар юқорига кафтлар олдинга қадам қўйиб танланиб, танани олдинга

букиб, тўғри қўлларни елка оралиғида полга қўйиш ва бир оёқда силтаниб, иккинчи оёқда итарилиб қўлларда туришга ўтиш. Тик турганда оёқларни бирлаштириб полга қараб, бошни озгина орқага эгади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Ёрдам билан бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб қўлларда туриш.

2. Девордан икки қадам нарида туриб, итарилувчи оёқ билан бир қадам қўйиб иккинчисида силтаниб, товонлар билан деворга таяниб қўлларда туриш.

*Хатолар.*

1. Бошнинг нотўғри ҳолати (орқага эгилмаган).

2. Танани ҳаддан зиёд керилганлиги.

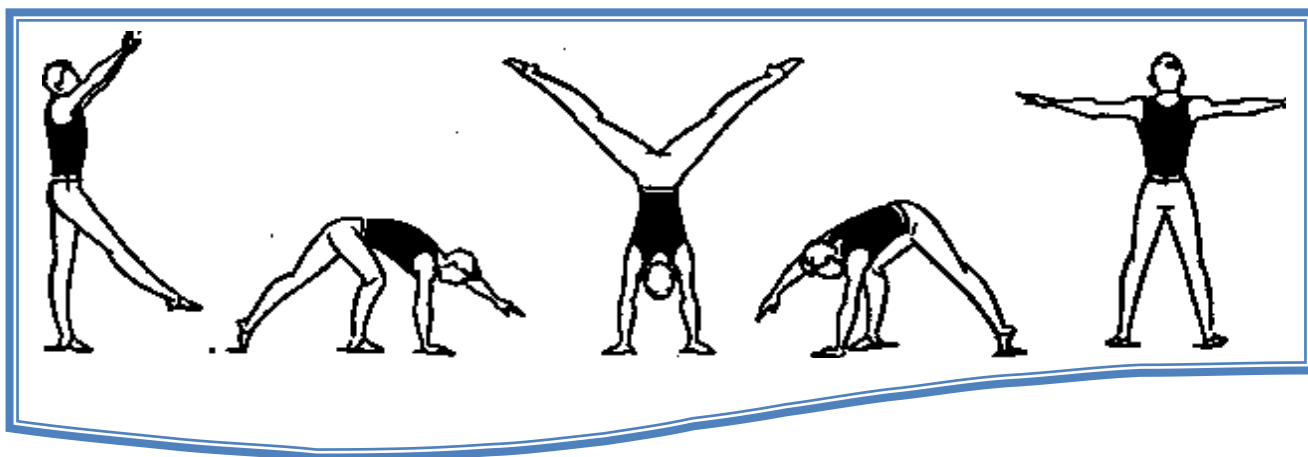
3. Қўллар жуда кенг ёки қисқа қўйилиши.

4. Тананинг елка кўкрак ва бел қисмлари тўлиқ тўғриланмаса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Силтанувчи оёқ томонда туриб, бир қўлни олдинга чўзиб, иккинчиси билан ўқувчининг силтанувчи оёқнинг сонидан ёки болдиридан ушлаб ёрдам берилади. Қўлларни кўтарилиши мўлжал бўлиб хизмат қилади. Ўқувчи оёққа тегиш пайтида тўхтайтиди.

## Ён томонга тўнтарилиш

*Бажариш техникаси.* Ҳаракат йўналишига юзланиб туриб қўллар юқорида кафтлар олдинга қаратилган, тўнтарилиш бажариладиган томонга бир қадам қўйиб, кейин олдинга букилиб, итарилиувчи оёқдан бир қадам оралиғида полга қўлни қўйиш ва бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб, қўлда туришга ўтиш. Кейин навбатма-навбат қўллар билан итарилиб қўллар ёнга, оёқлар очиқ туриш.<sup>23</sup>



### Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб қўлларда туриш, ёрдам билан қўлларда тик тургандан кейин бажарувчи оёқларни очади, страховкачи эса орқа томондан тиззалар ёнидан ушлаб туради.

2. Оёқларни очиб қўлларда туришдан, оёқларга қайтиш. Бошида ўтган машқ каби ёрдам берилади, кейин қўлларни тез навбатма-навбат ҳаракатлантириб: бир қўлни белга (тушиш томонга) бошқасини елка остига қўйиб, оёққа тушишга ёрдам бериш – қўллар ёнга оёқларни очиб туриш (бу машқ тўнтарилишнинг иккинчи ярмини ўрганишда ёрдам беради).

3. Бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб оёқларни очиб бурилиб қўлларда туриш (бу машқ тўнтарилишнинг биринчи ярмини ўзлаштириш билан боғлиқ). Тургандан сўнг 1-машқдаги каби ёрдам кўрсатилади.

4. Бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб ён томонга тўнтарилиш.

### Хатолар.

1. Қўл ва оёқлар бир чизиққа қўйилмаса.  
2. Қўлда туриш орқали тўнтарилиш бажарилмаса.  
3. Бош орқага эгилмаган бўлса ва ўқувчи қўлларни қўйишда ўзини бошқара олмаса.

4. Қўлларда туриш орқали тўнтарилиш бажарилмаса, ҳамда тана вертикал чизиқ бўйлаб эмас, балки ён томонга эгилиб бажарилса.

<sup>23</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p



*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Амалиётда учта асосий ёрдам қўлланилади:

1. Бир қўлда белдан, иккинчисида елкадан ушлаб.
2. Иккала қўл крест ҳолатида белдан ушлаб.
3. Иккала қўл билан белдан ушлаб.

### **Турникда бажариладиган машқлар**

Спорт гимнастикасида турник шундай снарядки, унда фақат тебранма силтанма машқлар ижро этилади. Шунинг учун гимнаст-тикачининг маҳорати мускул қувватини кам сарф қилиб, инерция кучидан оқилона фойдаланишдан иборат бўлади. Бироқ панжа-ларни букиш учун анча юқори бўлиши керак, чунки катта кўлам-даги тебранма машқларни бажаришда ҳосил бўладиган ва гим-настикачини турникдан ўзишга интиладиган марказдан қочувчи инерция кучи ҳосил бўлади.

Ҳозирги даврда турникда бажариладиган машқлар кишини ҳайратда қолдиради, чунки улар ҳеч тўхталмасдан, қалтис вазиятда ижро этилади. Бу ҳол, хатто, спорт гимнастикасини яхши ту-шунмайдиган кишига ҳам, яхши гимнастикачига ҳам хатосиз қара-катлар уйғунлигини, дадилликни, кўра олиш имконини беради. Турникда бажариладиган асосий машқлар қуйидагилардан иборат:

**Осилиш.** Баланд турникдан бу ҳолат беистисно ҳамма машқ-ларни бошлаш учун дастлабки ҳолатдир. Осилишда тананинг тўғри ҳолати етарли кўламда тебранишни бошлаш ва кейинчалик силтаниш учун айниқса муҳимдир<sup>24</sup>. Осилиш ҳолатида гимнастикачининг танаси максимал тўғриланган бўлиши керак. Бунга кўкрак-ўмров ва елка бўғинидан чўзилиш, шунингдек, бел қисмидаги мускулларни бўшаштириш орқали эришилади. Тирсак бўғинлари ҳам тўғриланган лекин, таранглашмаган бўлиши керак. Оёқлар тос-сон ва тизза бўғинларидан тўғриланган, оёқ учлари чўзилган ва жуфтлаштирилган бўлади. Осилиш ҳолатига қуйида баён этиладиган кўрсатмаларга риоя қилган ҳолда, яхлит ўргатиш услуби билан ўргатиш керак.

Тана пастки қисмларининг турли ҳолати зарур бўлган мускул гуруҳларини таранглатиш орқали эришилади, бу эса тебранишлар давомида кам сақланади. Осилиш ҳолатида букилиш ёки ёзилиш (керишиш) тақиқланади. Кўпинча бошнинг нотўғри ҳолати: орқага ёки олдинга ташлаш, кўкракка энгаштириш бу ҳатоликларга сабаб бўлади. Тўғри ҳолатда бош ҳам тўғри тутилади ва у қўллар орасида бўлади.

### **Осилиш турлари**

Букилиб осилиш— **ТУРНИК**да, қўшпояда, **КОЛЬЦО**ларда бажарилади. Тана тос-сон бўғимидан тахминан 50°-70° бурчак остида букилади, бел айлана

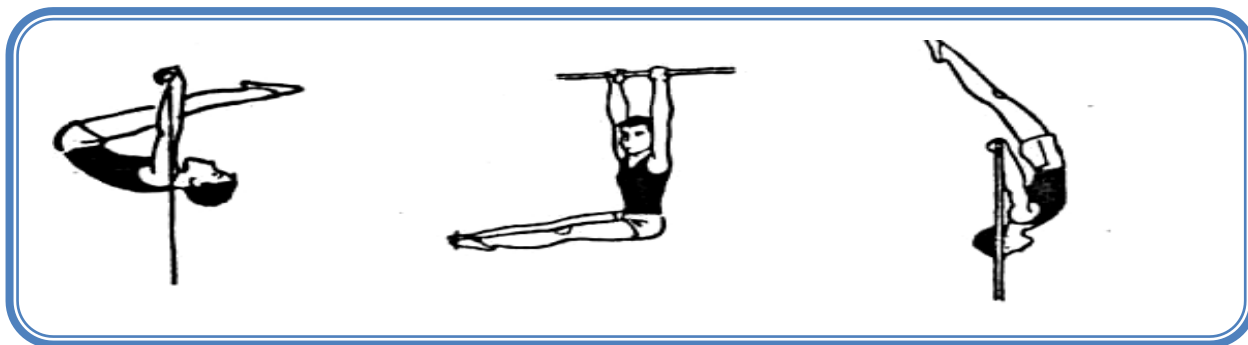
<sup>24</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. - 456 p.



шаклида, бош бироз кўкракка эгилган, қўллар тўғри. Машқни орқадан осилиб туриш ёки тосни тушириб осилиб ўтиришга ўтиш билан якунлаш мумкин.

Бурчак осилиш– гимнастика деворида, **ТУРНИК**ларда, **КОЛЬЦО**ларда, қўшпояларда бажарилади. Осилиб туришдан тўғри оёқларни горизонтал ҳолатгача кўтариш. Қуйидагича бажариш ҳам мумкин: осилишдан оёқларни букиб осилиш ҳолатини эгаллаш ва шундан кейин оёқларни ёзиб бурчак осилиш.

Керилиб осилиш– гимнастика деворида, **ТУРНИК**да,



**ТУРНИК**да бажариладиган мураккаб элементлардан бири, керилиб осилиш ҳисобланади

*Бажариш техникаси.* Орқадан букилиб осилиб туришдан, оёқларда итарилиб букилиб осилиш ҳолатини эгаллаш, тос-сон бўғимидан ёзилиб, керилиб осилиш. Тана керилган ва бош пастда вертикал ҳолатда бўлади. Қўллар елка кенглигида юқоридан ушлаб , оёқлар бирга, оёқ учига тортилган, бош орқага эгилган<sup>25</sup>.

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Орқадан осилиб туришдан, букилиб осилишни такрорлаш.
2. Гимнастика деворига орқада букилиб осилиб туришдан, оёқларда итарилиб, керилиб осилиш (IV гуруҳ).
3. Орқадан осилиб туришдан, икки оёқда итарилиб **ТУРНИК**да букилиб осилиш ва керилиб осилиш, оёқларни орқага тушириб, орқадан осилиб туриш ва олдинга қадам қўйиб А.Т.

*Хатолар.*

1. Ҳаддан зиёд танани керилиши.
2. Керилиб осилишни бажариш вақтида қўлларни букилиши.
3. Бош олдинга эгилиш.

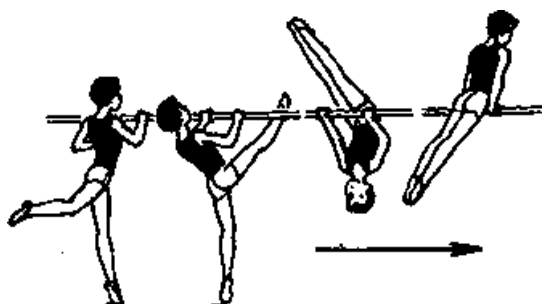
*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошдан туриб, бир қўлда оёқдан, бошқасида билакдан ушлаб ёрдам берилади.

<sup>25</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.

Керилиб осилишни гимнастика деворидан ўргатишни бошлаш мақсадга мувофиқ. Гимнастика деворига орқадан букилиб осилишдан оёқларда итарилиб керилиб осилишга ўтиш. Керилиб осилиш ҳолатида қўллар тўғри бўлиши шарт (тортилмасдан). Энга, бел, оёқлар ва товонлар деворга тегиб туриши, бош бироз орқага эгилган. Ёрдам билан бажарилади. Ёнбошда туриб елка остидан ва оёқларда ушлаб ёрдам берилади.

### Бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб кўтарилиб тўнтарилиш

*Бажариш техникаси.* Букилган қўлларга осилиб туришдан, бир оёқда юқорига-орқага силтаниш (**ТУРНИК**дан) ва икки оёқда итарилиб, тос-сон бўғимидан букилиб, тортилиб, тўғри оёқларни **ТУРНИК**дан ўтказиш. Кейин, **ТУРНИК**ка қўллар ва сонлар билан таяниб, қўлларни ёзиш, бошни орқага кўтариб, тўғриланиб, таянч ҳолатини эгаллаш.



### Ўргатиш кетма-кетлиги.

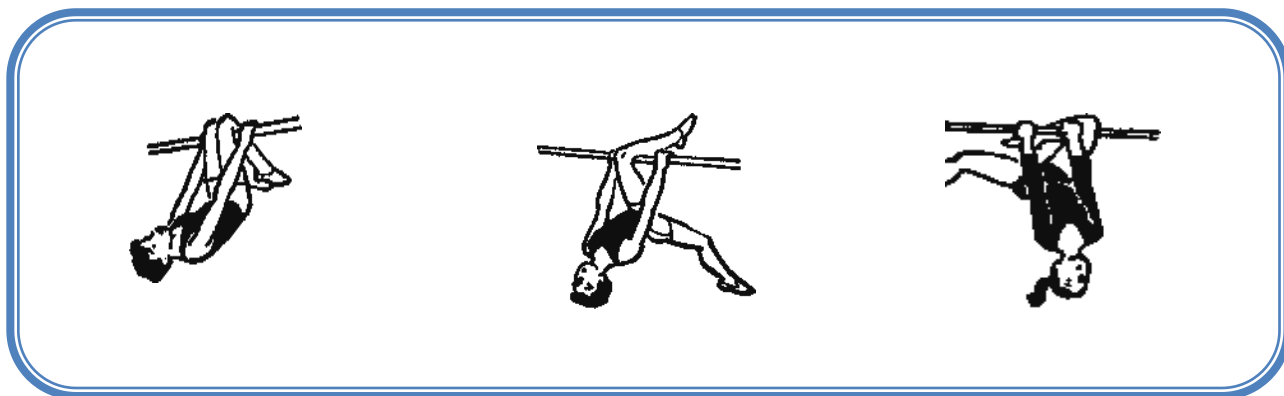
1. Гимнастика деворига осилишдан, тўғри оёқларни баландроқ кўтариш (2-3 марта).
2. Гимнастика деворига орқалаб осилиб туришдан бир оёқда итарилиб, иккинчисида силтаниб оёқларни баландроқ кўтариш; оёқларни тушириб, Д.Ҳ. га қайтиш. 3-4 марта такрорлаш.
3. Букилган қўлларда осилиб туриб бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб кўтарилиб тўнтарилиш, таяниш ва орқага силтаниб сакраб тушиш (ёрдам билан ва мустақил).

### Хатолар.

1. Д.Ҳ. да машқ бошланишида тос орқада жойлашса, оёқлар **ТУРНИК** остида бўлмаса, буларнинг ҳаммаси олдинга силтанишда ҳаракат координациясини бузилишига олиб келади ва кўтарилишни бажаришда қийинчилик туғдиради.
2. Оёқда силтаниш юқорига-орқага бажарилмай, балки олдинга-юқорига қўлларни букиш билан бажарилса ва вақтидан олдин бошнинг орқага эгилиши.
3. Бошни орқага эгиш кўтарилишнинг биринчи ярмида содир бўлса. Бу тўнтарилишни бажаришдаги асосий хос хатолардан бири ҳисобланади.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Тўнтарилиш бошида силтанувчи оёқнинг (**ЗАПЯСТЬЕ**) ушлаб, қўлларни кейинчалик белга ўтказиб. Таянишга чиқиш вақтида оёқлардан ва кўкрақдан ушлаб ёрдам берилади.

Букилган оёқларда ва қўлларда осилиш – **Турник**да ёки **Б/П** қўшпояда бажарилади. Осилиб туришдан икки оёқда итарилиб, уларни букиб, иккаласида силтаниб ўтиб букилган оёқларда ва қўлларда осилиш ҳолатини эгаллаш/ Бошқа усулларни ҳам бажариш мумкин: орқадан осилиб туришдан олдинга эгилиб икки оёқда итарилиб, букилиб осилиш орқали букилган оёқларда ва қўлларда осилиш<sup>26</sup>.



Бир оёқда осилиш – **турник**да елка кенглигида ушлаб битта оёқ тиззадан букилиб **турник**ка, пояга қўйилади, иккинчи оёқ тўғри ва бироз пастга тушган, тана бирмунча керилган, бош бироз орқага эгилган. Ёнбошда туриб бир қўлда билакдан, бошқаси билан болдирдан ушлаб осилишни бажарувчига ёрдам бўлади. Орқадан осилиб туришдан, икки оёқда итарилиб, орқадан букилиб осилиш орқали, бир оёқда силтаниб ўтиб бажарилади.

Ташқарида бир оёқда осилиш – бир оёқда осилиш каби бажарилади, фақат букилган оёқ қўллар орасида эмас, балки ташқарида бўлади.

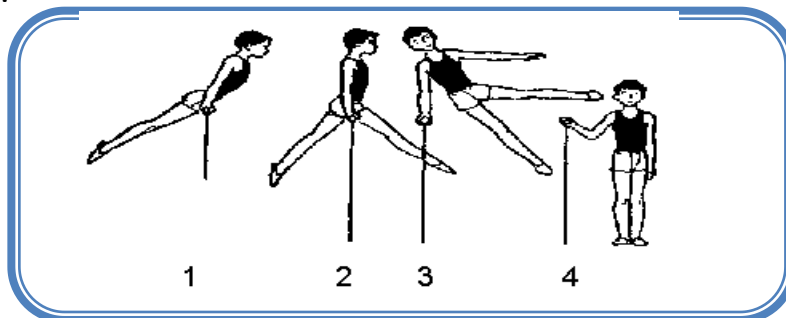
Букилган оёқларда осилиш – **ТУРНИК**да ва қўшпояда бажарилади. Оёқлар бирга, тиззадан букилган, тана тўғриланган, бироз керилган, бош орқага эгилган. Ёнбошда туриб оёқлар тизза бўғимидан ёзилиб кетмаслиги учун болдирдан ушлаб страховка қилинади. Машқни букилган оёқларда ва қўлларда осилишдан, қўлларни тушириб ва тўғрилаб бажарилади. Бошида қўлларни навбатма-навбат туширилиб, кейин эса бир вақтда туширалади. Букилган оёқлар ва қўлларда осилишдан букилган оёқларда осилишга ўтишда бир қўлда болдир устидан, бошқаси билан белдан ушлаб ёрдам қилинади.

### **Оёқларни очиб бир оёқда таяниш ва иккинчисида силтаниб ўтиб 90° га бурилиб сакраб тушиш**

*Бажариш техникаси.* Таянишдан бир оёқда силтаниб ўтиб, оёқларни очиб таяниш. Тана тўғриланган, қўллар тўғри, бош тикка, оёқлар кенг очилган; бир оёқ олдинда, иккинчиси орқада полга нисбатан бир хил бурчак остида. Қайси оёқ олдиндалигига қараб, таяниш шунга хос номланади. Масалан, ўнг

<sup>26</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.

оёқни очиб таяниш, агар ўнг оёқ олдинда бўлса. Силтаниб ўтиб  $90^\circ$  га бурилиб сакраб тушишни бажариш учун, дастлаб бир қўлни бурилиш билан бир вақтда пастдан ушлаш зарур. Атрофида бурилиш бажариладиган оёқни туширмаслик ва букмаслик керак.



#### *Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Паст **ТУРНИК**да таянишдан, силтаниб ўтиб ўнг (чап) ташқаридан оёқларни очиб таяниш – бир оёқ билан силтаниб ўтиб ўнг (чап) оёқларни очиб таяниш – бошқасида силтаниб ўтиб  $90^\circ$  га бурилиб сакраб тушиш.

#### *Хатолар.*

1. Таянишдан олдинга силтаниб ўтишни бажаришнинг биринчи ярмида оёқларни букиш.

2. Оёқларни очиб таянишда оёқлар кам очилган, тана букилган, бош тушиб кетган.

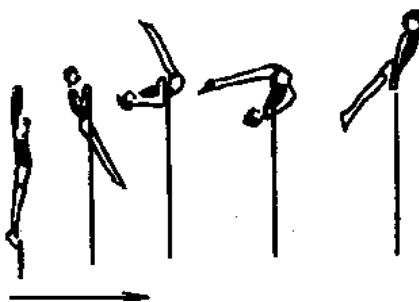
3. Сакраб тушиш бажарилаётганда атрофида бурилиш бажариладиган оёқ тушиб кетиши; силтаниб ўтиш букилган оёқларда амалга оширилса, таянч оёқ букилганда. Силтаниб ўтишни ўтишни бажараётган оёқнинг қарама-қарши томонда ёнбош туриб, икки қўл билан қўлларнинг тирсакдан юқорисидан ушланади.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* 1 м баландликдаги ходадан ошиб ўтишда ёрдам,

силтаниб ўтишни бажараётган оёқнинг қарама-қарши томонда ёнбош туриб, икки қўл билан қўлларнинг тирсакдан юқорисидан ушланади.

### **Осилишдан куч билан таяниб кўтарилиб тўнтарилиш ва секин осилишга тушиш**

Бу амалий характерга эга бўлган асосий машқларидан бири. Ҳаракат қўлларда тортилиш билан бошланади. Тирсаклардан букилиш охирига етганда, бошни орқага букмасдан **ТУРНИК (ГРИФИГА)** тосни яқинлаштиришга ҳаракат қилиб, оёқларни кўтариш керак. Оёқлар **ТУРНИК**да пайдо бўлиши билан, бошни ва танани кўтариб, қўлларни ёзиб, таянишга ўтилади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. **ТУРНИК** ўртасида икки оёқда итарилиб кўтарилиб тўнтарилишни такрорлаш.

2. Осилишдан, олдинга катта бўлмаган силтаниш билан кўтарилиб тўнтарилишни бажариш.

3. Осилишдан куч билан кўтарилиб тўнтарилиб таяниш ва секин осилишга ўтиш.

*Хатолар.*

1. Қўлларда тўлиқ бўлмаган тортилиш.

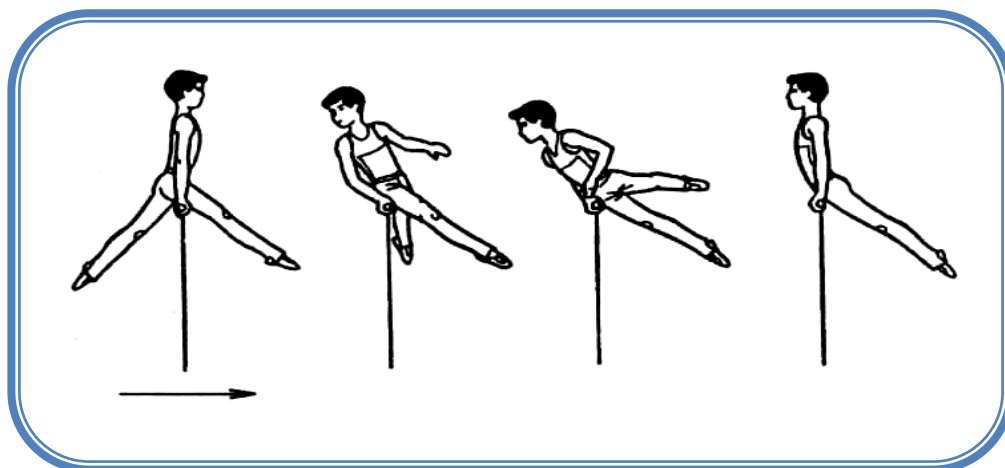
2. Кўтарилиш пайтида оёқлар турникка, қўллар тўлиқ ёзилса.

3. Оёқларни турникка келтирганда бош орқага эгилиши.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда туриб, бир қўлда белдан, иккинчиси билан белнинг орқасидан ушлаб таянишга чиқишга ёрдам берилади.

### **Ўнг (чап) билан оёқларни очиб таянишдан чап (ўнг) оёқни олдинга ўтказиб орқага бурилиб таяниш**

*Бажариш техникаси.* Ўнг (чап) қўлни ўтказиб пастдан ушлаш ва тана оғирлигини шу қўлга ўтказиш. Кетма-кет бошни, елкани, тана ва оёқни бурилиш томонга буриб, сонга ва қўлларга таяниб, чап (ўнг) қўлни чап (ўнг) оёқда олдинга силтаниб ўтиш билан бир вақтда тушириб, орқага бурилиб таянишни якунлаш



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Гимнастика таёғида бурилишни акс эттириш.

2. Гимнастик ўриндиқда ўнг билан оёқларни очиб таянишдан, чапга олдинга силтаниб ўтиш билан орқага бурилиб таяниб ётиш (қўллар ўриндиқда, оёқлар полда).

3. Паст турникда, ўнг билан оёқларни очиб таянишдан, чапда силтаниб ўтиш билан орқага бурилиб таяниш.

4. Шунинг ўзи ўрта ва баланд турникда.

*Хатолар.*

1. Бурилишни бажаришда оёқларни бўшашиши ва тушиб кетиши.

2. Олдинга силтаниб ўтишни бажарувчи оёқнинг букилиши.

*Эхтиётлаш ва ёрдам.* Атрофида орқага бурилиш бажариладиган оёқ панжаларидан ушлаб ёрдам беради.

*Назорат дарси учун комбинация.*

1. Осилишдан куч билан кўтарилиб таяниш – 3,0 б.

2. Ўнгда силтаниб ўтиб ўнг билан оёқларни очиб таяниш – 0,5 б.

3. Чап оёқда олдинга силтаниб ўтиш билан ўнгга айланиб орқага бурилиб таяниш – 1,0 б.

4. Осилишга тушиш ва куч билан кўтарилиб тўнтарилиб таяниш – 3,0 б.

5. Олдинга букилиб осилишга тушиш ва орқага силтаниш – 0,5 б.

6. Олдинга силтаниш ва орқага силтаниш билан 90° га бурилиб сакраб тушиш – 2,0 б.

Букилиб-ёзилиб тебраниш ва ёй шаклида силтаниш — етарли кўламда тебранишни таъминлайдиган ҳаракатлардир.

Гимнастикачи осилиш ҳолатидан қорин пресси ва сон олди мускулларини таранлатанча оёқларини бурчак ҳосил қилгунга қадар кўтаради (горизонтал ҳолатгача кўтариш шарт эмас, ўтмас бурчак қилиб кўтариш ҳам мумкин. Кейин кескин, қисқа ҳаракат билан оёқларини пастга йўналтиради ва бел қисмидан керилгунга қадар орқага силтайди. Бундай ҳаракатлар тананинг олд юзалиқдаги мускулларини чўзади ва кейинчалик тос-сон ва елка бўғинидан (бу анатомик жиҳатдан елка бўғини учун ёзилиш бўлади) шуниндек, умуртқа поғонасининг бел қисмидан тез букилиш учун ёрдам беради.<sup>27</sup>

Ёзилиш тугаши билан букилишни бошлаш зарур (шуғулланишни яъни бошловчиларда энг кўп учрайдиган хато—орқага силтанганча тўхтаб қолишдир). Букила бориб, гимнастикачи имконияти борица тезроқ оёқларини турник рифига тиззадан болдир ўртасидан бўлса, яна ҳам яқши) яқинлаштиришга ҳаракат қилади ва бутун тана олдинга қадар оёқларни шу ҳолатда ушлаб туради, тос-сон ва елка бўғинидан тўғрираниб, оёқларни олдинга ва юқорига кескин йўналтиради. Бунда бутун тана олдинга тебранишнинг

<sup>27</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.

сўнги нуқтаси ҳолатида бўлиши керак. Бунда керишиш ярамайди. Керишишга йўл қўймасликнинг яхши услубий усули— шуғулланувчиларга оёқ учларига қарашни тавсия қилишдир.

**Бир оёқда кўтарилиш (тебрангандан кейин)** олдинги ҳолатнинг охирига бир оз етмасдан гимнастикачи тос-сон ва елка -бўғинларидан кескин букилади ва иккала оёқларини товон- болдир бўғини тўғрисида турникка олиб келади, кейинчалик ўнг оёғини турник остидан ўтказди (ўнг оёқ тиззадан букилиши мумкин). Бу ҳаракатлар букилиб осилиш ҳолатидан орқага силтаниш бошланишидан олдин тугаши зарур. Орқага силтаниш бошланиши билан бир бўғинидан букилиш давом этади (яъни елка-тана бурчаги камайиб боради), тос-сон бўғинидан эса тўғриланиш бошланади ва ўнг оёқ таяниш ҳолатида тугалланади. Шунини таъкидлаш муҳимки, тос-сон бўғинидан тўғриланиш давомида чап оёқнинг олдинги юзаси турникдан узоқлаштирилмай, балки тегар-темас туриши керак.-Ўргатиш (кичик турникда):

а) оёқларни ёзиб букилиб осилиш (риф болдир-товон бўғини тўғрисида);

б) оёқларни ёзиб букилиб осилиш ҳолатидан оёқларни кериб, керишиб осилиш ҳолатигача кескин тўғриланиш ва букилиб осилиш ҳолатига қайтиш;

в) букилиб осилиш ҳолатидан мажбурий (мураббий ёрдамида) тебраниш;

г) букилиб осилиш ҳолатидан орқага силтанганда оёқларни ёзиб керишиб осилиш— олдинга тебранганда букилиб осилиш;

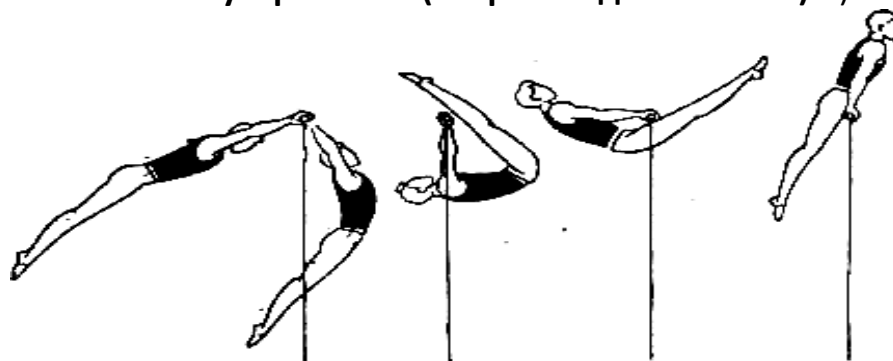
д) ёрдам билан икки - уч тебранишдан кейин ўнг оёқ билан таянишга кўтарилиш;

е) ўнг оёқ билан миниб таяниш ҳолатидан орқага тўшиб, оёқларни керган ҳолда осилиб қолиш;

ж) ёрдам билан ўнг оёқда таянишдан орқага тушиб, ўнг оёқ; билан таяниб кўтарилиш.

Кўтарилишни бир неча бор мустақил бажаргандан кейин катта турникка ўтиш мумкин. Асосий эътиборни осилиш ҳолатидан букилиб осилиш ҳолатига ўтишга қаратиш зарур.(5-расм

**Гавдани силтаб кўтарилиш (тебранишдан кейин) ).**





Орқага тебранишдан кейин, вертикал ҳолатни ўтаётиб, тос-сон бўғинидан кескин тўғриланиш ва шу билан бирга қўлларни бош орқасига (худди олдинга тебраниб сакраб тушишдаги каби, бироқ бир оз илгарироқ) узатиш керак. Турилган ҳолатда тўхтамасдан тос-сон ва елка бўғинларидан кескин букилиб, болдир ўртасини турникка олиб келинади (барча ҳаракатлар букилиб осилиш ҳолатидан орқага тебраниш бошланишидан олдин тугаши зарур). Орқага тебраниш бошланиши билан елка бўғинидан букилишни давом эттириб, тос-сон бўғинидан керак. Бу ҳаракатлар натижасида тос турникка яқинлашади ва ўқ атрофида бутун тана айланишининг бурчак тезлиги ошади, шунинг ҳисобига у таяниш ҳолатига келади.

Ўргатиш (ўрта турникда):

а) бурчак ясаб осилишдан оёқлар билан тўшакларга тиралиб, оёқларни тиззадан букканча бошни орқага ташламай керишиш. Тўғри қўлларни бош орқасига охиригача узатилишига эътибор бериш зарур. Кейин дастлабки ҳолатга қайтиш. Бир йўла бир неча марта такрорланади. Керишиш тез бажарилиши керак, токи унинг охирида товонлар тўшакдан узилсин;

б) керишишдан кейин имконият борича тезроқ; тўғри оёқларни (болдир ўртасини) турникка олиб келиш;

в) чап томонда турган тренер ёки шерикнинг ёрдамида гавдани ёзиб кўтарилиш. Бунда ёрдамлашувчи чап қўли билан оёқларни турникка тез олиб келиш учун ёрдам беради ва ўнг қўли билан эса ўқувчини белидан таяниш ҳолатигача кўтаради.

Баланд турникда тренер осилиб турган гимнастикачидан чап томонда ва бир қанча олдинда туриб чаноқ суюклари қисмидан ушлаб, ўқувчини мувозанат ҳолатидан орқага йўналтиради ва уни шу ҳолатда ушлаб туради. Гимнастикачи тос-сон бўғинидан букилиб, товонларини риф проекцияси томон тўшакларга йўналтиради (шу чизиққа чизимча ёки гимнастика таёқчаси қўйилса янада қулай бўлади). Сўнгра тренер қўлларини олиб, гимнастикачига олдинга эркин ҳаракатланиб мувозанат ҳолатига, яъни осилишнинг дастлабки ҳолатига қайтишга имкон беради. Шу ҳолатдан ўтаётиб гимнастика тос-сон бўғинидан кескин ёзилиши ва қўлларини бош орқасига йўналтириши керак. Сўнгра гимнастикачи ва тренер «б» ва «в» моддаларида тавсия килинганидек ҳаракат киладилар;

д) турникдан 1 м. масофада турган трамплиндан бурчак қосил килиб осилиш ҳолатига сакраш ва турник остида тўғриланиш. Навбатдаги ҳаракатлар «б» ва «в» моддаларида баён этилганидек бажарилади;

е) ўртача тебранишдан (кўлами 90° дан ошмаган бўлмасин) орқага силтаниб тос-сон бўғинидан букилиш, турник остида тўғриланиб, тренер ёрдамида гавдани ёзиб кўтарилиш.

### Таяниб орқага айланиш.

Гимнастикачи таяниш ҳолатидан қўл-ларни бир оз букиш орқали олдинга энгашиб, тос-сон бўғинидан букилади, кейин кескин тўғриланиб ва қўлларини тўғрилаб, турник устидан кўтарилади (силтанади). Таяниш ҳолатига эркин қайтиб, сонлар билан турникка тегиши билан тос-сон бўғинидан бир оз букилиб, бошни орқага йўналтиради ва шу ҳолатни сақлаганча орқага айланади. Бутун айланиш давомида тосни турникка яқин ушлаш жуда муҳимдир. Айланиш тугашидан олдин кафт таянч ҳолатига бурилади ва тос-сон бўғинидан деярли жуда тез тўғриланади.<sup>28</sup>

Ўргатиш (паст турникда):

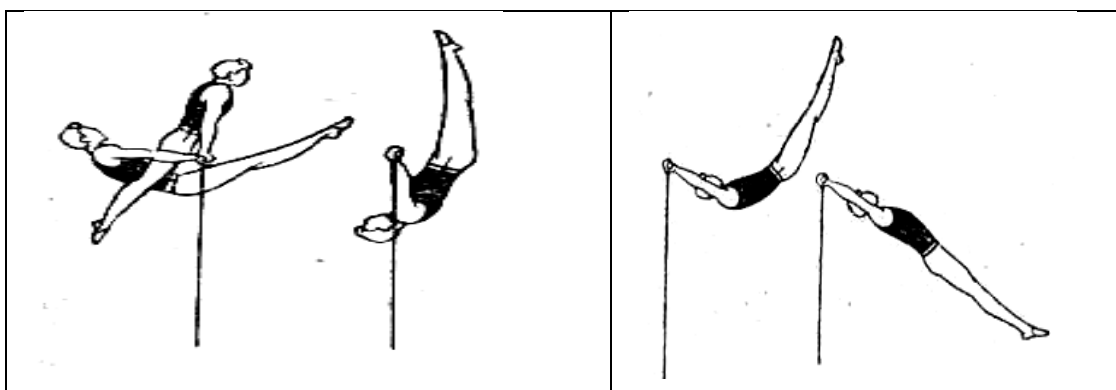
а) таяниш ҳолатидан қўллар билан рифдан ушланганча, орқага силтаниб сакраб тушиш;

б) орқага силтаниб, тос-сон бўғинидан бир оз букилганча таяниш ҳолатига қайтиш;

в) мураббий ёрдамида айланиш. мураббий олдинда ва чапда туради.

Ўнг қўли билан ўқувчининг чап билагидан тескари ушлайди (риф остидан), чап қўли билан сондан ушлаб, орқага силтанишга ёрдам беради, гимнастикачи таяниш ҳолатига қайтгач, қўлини ичкарига бўриб, шу қўли билан тосни турникка босади, шунинг билан айланишни якунлашга ёрдам беради.

Ёйсимон силтаниш. Таяниш ҳолатидан оёқларни олдинга, турник остига йўналтириб, тос-сон бўғинидан бир оз букилиш зарур ва бошни кўкракка энгаштириб, таяниб орқага айланиш учун ҳаракатни бошлаш керак. Орқага айланишдан фарқли ўлароқ бу машқда, машқ бошланишидан оёқ учларини кўриб туриш керак.



Бош пастки ҳолатга келгандан кейин қўллар орқага, бош орқасига оҳиста йўналтирилади ва қомат бир оз букилган ҳолатда сақланади. Кейинги барча ҳаракатлар «Бўкилиб-ёзилиб тебраниш» бўлимида баён этилганига мос келади.

<sup>28</sup> Edward Dersé. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. - 456 p.

## Ёйсимон ҳолатда сакраб тушиш.

Бош билан пастга туриш ҳо-латигача бўлган ҳаракатлар «Ёйсимон силтаниш» бўлимида баён этилишига тўғри келади. Аммо, ёйсимон силтанишдан фарқли тос-сон бўғинидан охиригача тўғриланиб, бош орқага энгаштирилади ва турник қўйиб юборилади. Ерга тушишгача бўлган учиш ҳолатида қўллар юқорига-ташқарига кўтарилган бўлиб, қомат керишган ҳолда ушлаб турилади.

*Ўргатиш* (паст турникда):

а) тик туриб осилиш ҳолатидан сакраб, ёйсимон, сакраб тушиш (ёрдам билан);

б) шунинг ўзи, лекин турникка параллел ҳолда ундан 1м. узоқликда ортилган чизимча устидан ижро этиш. Чизимчанинг баландлиги ўзгартириб борилади: дастлабки ўринишларда чизимча турникдан 30 см. пастда бўлади, навбатдаги ўринишларда эса ўндан ҳам баландроқ бўлиши мумкин;

в) таяниш ҳолатидан чизимча устидан ёйсимон сакраб тушиш (ёрдам билан).

Қайд этилган барча ҳолларда мураббий масалан, ўқувчидан чап томонда, унинг олдида туриб ёрдам кўрсатади. Мураббий ўнг қўлини турник остидан ўтказиб ўқувчининг чап билагидан тескари ушлайди, чап қўли ичкарига максимал бўрилган бўлиб, тосни турникка босади.

Агар ёйсимон сакраб тушиш тўлиқ ўзлаштириб олинган бўлса ёйсимон-силтанишни ўргатиш осон бўлади.

## Қўшпояда бажариладиган машқлар

### Қўлларга таяниб тебранишлар

*Бажариш техникаси.* Қўлларга таяниб, оёқларни олдинга ва орқага ҳаракатлантириб, секин-аста тебраниш амплитудасини ошириш. Катта гуруҳда шундай амплитудага эришиш керакки, бунда тана силтанишнинг чекка нуқтасида поялардан баландда бўлиши лозим.

Қўлларда таяниб тебранишда тана мустаҳкамлигини сақлаш қийин эмас, агар атрофида силтаниш ҳаракатлари бажариладиган елка асоси пояга яхши ўрнашган бўлса. Берилган тебранишдаги асосий қийинчилик шундан иборатки, елка мушаклари ва биринчи навбатда елкаларни “тушиб кетиш” дан сақлаб турувчи кенг ва катта кўкрак мушаклари анчагина қувватни ўзидан ўтказади.



### Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Қўлларда таяниш ҳолатини такрорлаш.
2. Тирсақларда таяниб тебранишлар
3. Қўлларда таяниб тебраниш ва аста-секин амплитудани ошириш.

### Хатолар.

1. Елкаларни “тушиб кетиши”.
2. Тирсақ бўғимларида ўткир бурчак, қўл панжалари елкаларга яқин жойлашса.
3. Таянчда қўлларнинг ярим букилган ҳолати акс эттириш йўқлиги.
4. Тебраниш елка бўғимлари бўйлаб бутун тана билан бажарилмасдан, аксинча фақат тос-сон бўғимларини букилиб, ёзилиши ҳисобига амалга оширилса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Қўлларга тушадиган юкни камайтириш ва пояда жароҳатланишни олдини олиш мақсадида поролон қўйиш мақсадга мувофиқ; ёнбошда туриб, поя остидан оёқлар ва танадан қўллаб ёрдам берилади

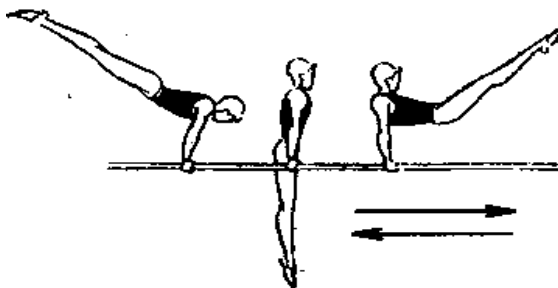
### Таяниб тебраниш

*Бажариш техникаси.* Олдинга силтаниш, қўллар ва тана олди мушакларини таранглашиши ҳисобига тос-сон бўғимларининг бироз букилиши билан бажарилади. Олдинга силтанишда елкалар озгина орқага ташланади. Паст вертикал ҳолатда тана ва оёқлар тўғрилланган. Орқага силтаниш тананинг орқасидаги мушакларнинг ҳисобига бажарилади. Тана вертикал ҳолатдан ўтганидан кейин елкалар олдинга берилади, бел оёқ ҳаракатидан бироз олдинга ўтади, силтаниш охирида эса оёқлар танадан ўзиб кетади.<sup>29</sup>

Тебраниш охирида орқага силтаниб қўшпоя ичига сакраб тушиши. Таяниб тебранишда тана мустаҳкамлилиги ҳаракат билан таъминланади. Бундай динамик мувозанатни сақлашнинг қийинчилиги шундаки, атрофида катта амплитудада ҳаракатланиш содир бўладиган елка асосининг ўзи ҳаракатчан тизим ҳисобланади ва асосан кафтлар атрофи ўқида ҳаракатланади. Шунинг учун силтанишда қанча катта амплитудада бўлса, шунча мувозанатни ушлаб қолиш мураккаб. Шундай қилиб, силтаниш амплитудасини,

<sup>29</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.

елка мушакларини мустаҳкамлаш асосида гуруҳдан гуруҳга аста-секин ошириб борилади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Орқадан таяниб ётиб ва таяниб ётиб, қўллар полда, оёқлар гимнастика ўриндиғида.

2. Тирсакларга таяниб тебраниш ва орқага силтаниб қўшпоя ичига сакраб тушиш.

3. Таянишни такрорлаб эътиборни елка бўғимидан “тушиб кетмасликка” қаратиш.

4. Кичик амплитудада таяниб тебраниш ва қўшпоя ичига сакраб тушиш.

5. Шунинг ўзи амплитудани кўпайтириб. Силтаниш амплитудасини аста-секин ошириш. Ўрганишда, айланиш асоси тос-сон бўғими эмас, елка бўғими бўлимига ва тебраниш нафақат оёқларда, балки бутун тана билан бажарилишига эътиборни қаратиш. Тебраниш орқага силтаниб сакраб тушиш билан якунланади.

*Хатолар.*

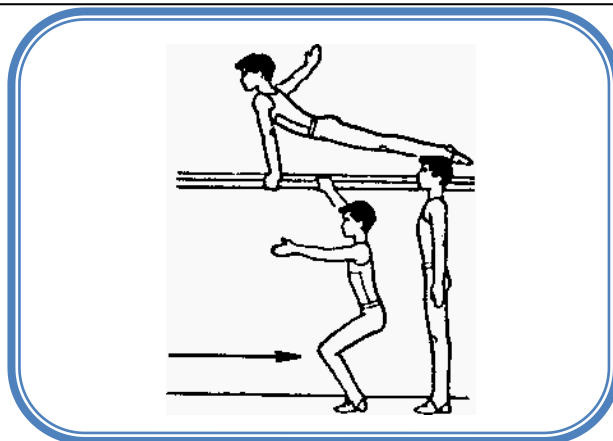
1. Елка бўғимидан осилиб қолиш.

2. Қўлларни букилиши.

### **Таяниб тебранишдан орқага силтаниб сакраб тушиш**

*Бажариш техникаси.* Орқага силтаниб вертикалдан ўтиб, тез тос-сон бўғимларидан ёзилиш ва оёқларни орқага-юқорига сакраб тушиш томонга қўйиш. Силтаниш охирида оёқлар ҳаракатни тўхтатиб, озгина керилиб, қўшпоя ўртасидан танани чиқариб, тез қўлни узоқ поядан сакраб тушиш бажариладиган пояга ўтказиш, бошқа қўлни (сакраб тушиш билан бир вақтда) ён томонга узатиш.<sup>30</sup>

<sup>30</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.



### Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Силтаниш амплитудасини аста-секин ошириш билан таяниб тебраниш ва орқага силтаниб қўшпоя ичига сакраб тушиш.

2. Орқага силтаниб оёқларни очиш ва олдинга силтаниш олдидан уларни жуфтлаш билан таяниб тебраниб , орқага силтаниб қўшпоя ичига сакраб тушиш.

3. Таяниб ётишдан оёқлар гимнастика ўриндиғига ўнг қўлни чап қўл олдидан қўйиш ва ўнг қўлга таяниб, чап қўлни ён томонга узатиш (чапга сакраб тушишда).

4. Поялар охирида тебранишдан орқага силтаниб сакраб тушиш.

5. Шунинг ўзи, фақат танани сакраб тушиш томонга қўзғалиш ва қўлларни ўтказиб ушлаш билан.

6. Шунинг ўзи, фақат қўшпоя ўртасида.

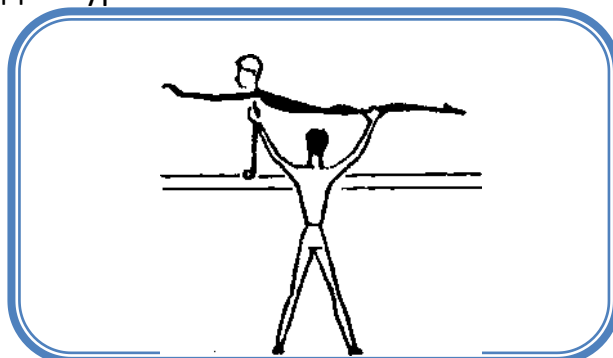
### Хатолар.

1. Орқага паст силтаниш ва оёқларнинг тиззаларда букилиши.

2. Сакраб тушиш қўлларда итарилиш билан бир вақтда бажарилса.

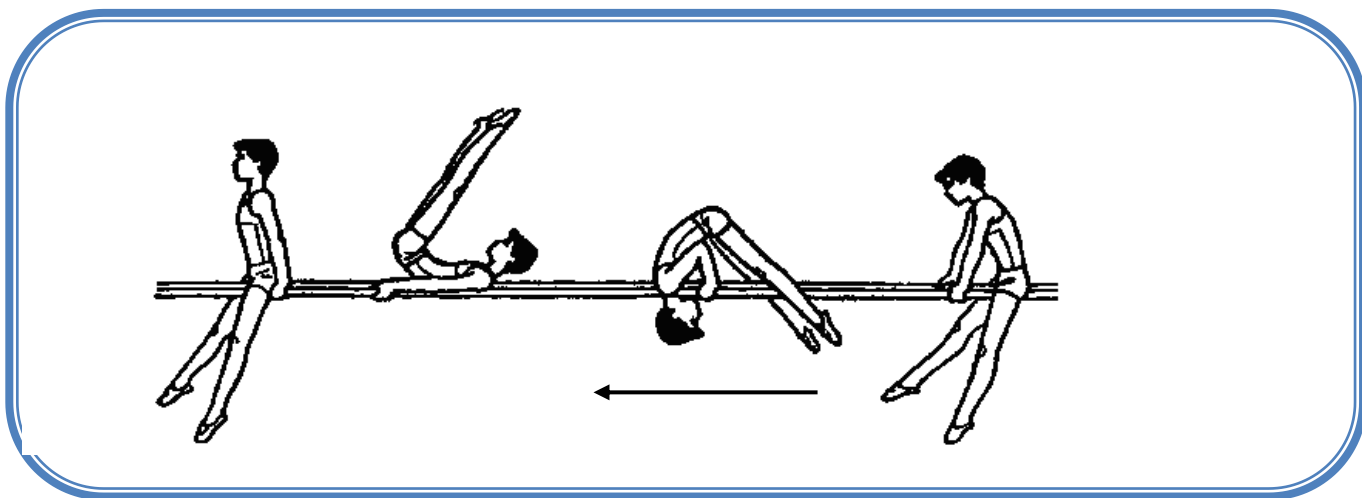
3. Тана ён томонга қўзғатиш эмас, балки орқага ён томонга бажарилса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Таянч қўлнинг ён бошида туриб, бир қўлда яқин қўлнинг елкасидан ушлаб, бошқаси билан – орқага силтаниш ҳаракати йўналиши бўйича – сондан тўртиб.



## Оёқларни очиб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш

*Бажариш техникаси.* Оёқларни очиб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошишни бажариш учун, қўллар билан сонларнинг олдидан ушлаб, кейин тосни букиб ва кўтариб, тирсакларни ён томонга кенг очиб, елкаларни панжаларга яқин қўйиб, бош билан олдинга эгилиб, қўлларни қўйиб юбормасдан, ўмбалоқ ошишни бошлаш керак. Танани букилиб таяниш ҳолатида танани мувозанатлаб ва оёқларни бирлаштириб қўлларни олдинга ўтказиб ушлаб, сўнг олдинга оёқларни фаол ҳаракатлантириб ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш якунланади.



### *Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Полда оёқларни очиб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш.
2. Қўшпояда олдинга силтаниб букилиб таяниш.
3. Қўшпояда оёқларни очиб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш.

### *Хатолар.*

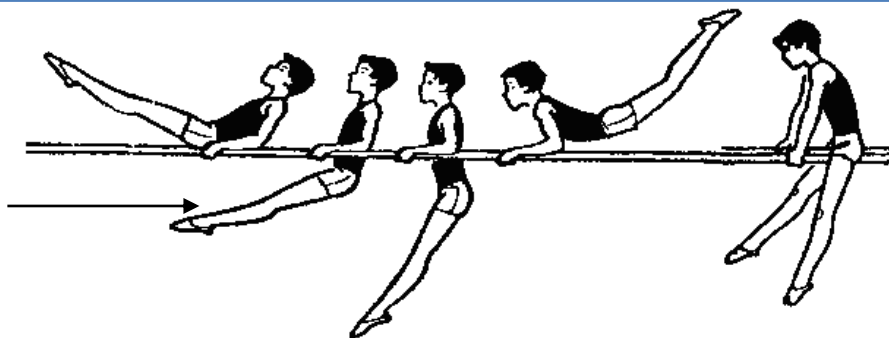
1. Елкаларни пояга нотўғри қўйилиши, тирсаклар ёзилмаган, балки танага ёпишган, бу эса ўз навбатида поялар орасига тушиб кетишига олиб келади.
2. Ўмбалоқ ошишнинг биринчи ярмида, оёқлар қўлларга қараб тортилиши ва тос-сон бўғимидан букилиш ўрнига ўқувчи аксинча ҳаракат қилса: пояларда елка билан олдинга сирғанса, тос-сон бўғимидан ёзилса.
3. Ўмбалоқ ошишнинг иккинчи ярмида, оёқлар етарлича кенгликда очилмаса, бу оёқларни очиб ўтиришни бажариш вақтида тушиб кетишга олиб келади.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда туриб, бир оёқни қўшпоя тагига қўйиб, икки қўл билан белдан ва тосдан ушланади.



### Тирсак ларга таяниб тебранишдан орқага силтаниб оёқларни кериб ўтириш

*Бажариш техникаси.* Олдинга силтанишдан сўнг танани пастга эркин ҳаракатланиши бажарилади. Вертикал ҳолатдан ўтганда танани кескин керилиши билан силтанишни кучайтириб, елкалар бироз олдинга берилади. Кўтарилиш, тормозланиб тўхташ пайтида елка ва қўл мушакларининг фаол кучланиш билан бажарилади. Таянишга чиқилгандан кейин оёқларни ажратиб, оёқларни очиб ўтириш ҳолатини эгаллаш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Тирсакларга таяниб тебраниш ва орқага силтаниб қўшпоя ичига сакраб тушиш.

2. Поялар охирида тирсакларга таяниб тебранишдан, орқага силтаниб кўтарилиш, ёрдам билан (соннинг тагидан ушлаб, оёқларни кўтарилишидан кейин тўхтатиб ёрдам берилади). Кейин олдинга силтанишсиз сакраб тушиш.

3. Қўшпоянинг ўртасида таяниб тебранишдан сўнг орқага силтаниб оёқларни очиб ўтириш.

4. Қўшпоянинг ўртасида тирсакларга таяниб тебранишдан орқага силтаниб кўтарилиб оёқларни очиб ўтириш.

*Хатолар.*

1. Орқага силтаниш етарли бўлмаса.

2. Кўтарилишда елкалар орқага кетса.

3. тирсакларда таяниш ҳолати мустаҳкам бўлмаса.

*Страховка ва ёрдам.* Ёнбошда туриб, бир қўлда елка остидан, бошқасида қориндан ёки сондан ушлаб ёрдам берилади.

*Назорат дарси учун комбинация.*

1. Қўшпоя ўртасида сакраб тирсакларга таяниш – 1,0 б.

2. Орқага силтаниб кўтарилиб оёқларни очиб ўтириш – 2,5 б.

3. Олдинга ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш – 2,5 б.

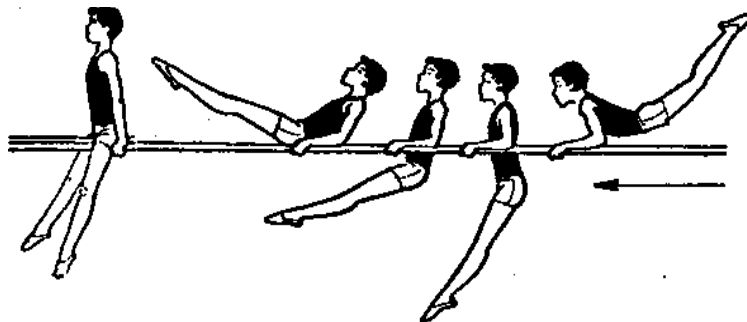
4. Ичкарига силтаниб ўтиш ва орқага силтаниш – 1,0 б.

5. Олдинга силтаниш – 1,0 б.

6. Орқага силтаниб ўнгга (чапга) керилиб сакраб тушиш – 2,0 б.

### Тирсакларда таяниб тебранишдан олдинга силтаниб кўтарилиб оёқларни очиб ўтириш

*Бажариш техникаси.* Тирсакларга таяниб тебранишдан вертикалдан ўтиб, тос-сон бўғимидан бироз букилиб, тез олдинга силтаниб, оёқ ичлари поя даражасига етганда, кескин ёзилиш ва қўлларни букиш билан бир вақтда оёқларни ажратиб, оёқларни очиб ўтиришга ўтиш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Гимнастик деворга орқалаб қўлларни букиб орқадан таяниб ўтиришдан орқада таяниб ётишга ўтиш (2-3 марта такрорлаш).

2. (**ПРЕДПЛЕЧЬЕ**) ларда тебранишдан, олдинга силтанишда оёқ учлари поя даражасига етганда, оёқ ҳаракатини тўхтатиш ва тос-сон бўғимидан ёзилиш.

3. Оёқларда **ом**га таяниш билан тирсакларга ларда таяниб ётиб, таяниб ётишга ўтиш (186-расм).

4. Тирсакларда таяниб тебранишдан олдинга силтаниб кўтарилиб оёқларни очиб ўтириш.

*Хатолар.*

1. Олдинга силтанишда оёқ ичлари поя даражасидан ўтиб кетса ва тос-сон бўғимида ёзилиш содир бўлмаса.

2. Олдинга силтанишда елка ва ( орасидаги бурчак камайса.

3. Қўлларни букилиши ва таянишга ўтиш полга оёқларни қўйгандан сўнг содир бўлса, аксинча эмас.

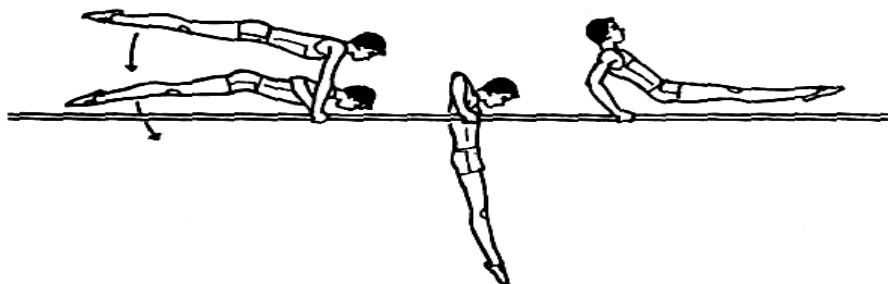
*Страховка ва ёрдам.* Ёнбошда туриб, бир қўл билан елкадан иккинчи қўл билан белдан ушланади.

### Таяниб тебранишдан қўлларни букиш ва ёзиш

*Бажариш техникаси.* Машқ олдинга силтаниш каби, орқага силтанишда ҳам бажарилади. Охирги вариант анчагина қийинроқ. Шунинг учун IX гуруҳ ўқувчилари билан қўлларни букиш ва ёзишни олдинга силтанишда ўрганишни бошлаш мақсадга мувофиқ.<sup>31</sup> Орқага силтанишнинг охирги ҳолатидан, олдинга силтанишни бошланиш билан бир вақтда елкаларни бироз олдинга бериш ва

<sup>31</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

қўлларни букиш. Вертикалдан ўтиш пайтида тос-сон бўғимидан бироз букилиш. Оёқлар олдинга-юқорига ҳаракатланиши билан қўлларни ёзиш. Қўлларни букиш вақтида елка ҳолатига эътибор бериш зарур. Агар елкалар бироз орқага “тушган” бўлса, унда ўрганувчи тана билан вертикалдан ўтиш пайтида таянчда ушланиб қололмайди. Шунинг учун машқни қўшпоянинг ўртасида бажариш лозим.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Оёқлар поядан юқорига кўтарилгунча таяниб тебраниш.
2. Таяниб қўлларни букиш ва ёзиш (4-6 мартадан кам эмас).
3. Таяниб тебраниш, орқага силтаниб оёқларни ажратиш ва уларни пояларга панжаларнинг ички томонига юмшоқ тушириб, пояларда таяниб ётиш ҳолатини эгаллаш, қўлларни букиб, оёқларни бирлаштириш ва олдинга силтаниб қўлларни ёзиш.

4. Олдинга силтанишда қўлларни букиш ва ёзишни бажариш.

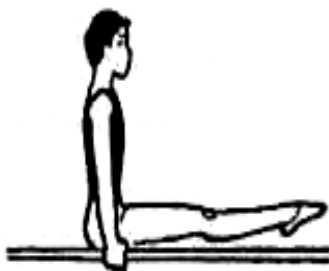
*Страховка ва ёрдам.* Поя остидан, белдан ва сондан ушланади.

*Назорат дарси учун комбинация.*

1. Поялар охиридан сакраб таяниш ва қўлларда итарилиш билан бир вақтда олдинга туришгача ҳаракатланиш – 1,0 б.
2. Тирсакларга таянишга тушиш ва тебраниш – 1,0 б.
3. Олдинга силтаниб оёқларни очиб ўтириш – 2,5 б.
4. Қўлларни олдинга ўтказиб ушлаб, олдинга ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш – 2,5 б.
5. Ичкарига силтаниб ўтиш ва орқага силтаниш – 0,5 б.
6. Олдинга силтаниш бошланишида қўлларни букиш ва силтаниш охирида ёзиб, орқага силтаниб ўннга (чапга) керилиб сакраб тушиш – 2,5 б.

### **Бурчак таяниш**

*Бажариш техникаси.* Қўллар тўғриланган, бел тўғри, бош тикка, оёқлар пояларга параллель (193-расм).



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

Бурчак таяниш – бу статистик ҳолат бўлиб, (подвздошно-поясничных) бел мушаклари, қорин, соннинг олдинги ва орқа мушакларини яхши ривожланган кучини талаб қилади.

Шунинг учун қўл ва қорин мушакларини ривожлантиришга йўналтирилган кўпгина машқлар (ўтган босқичлардаги материалларга қаранг), асосан гимнастик деворда осилиб тўғри оёқларни кўтариш, бурчак осилиш, куч билан кўтарилиб тўнтарилиш каби машқларни бажариш, берилган машқни ўзлаштиришга ёрдам беради.

### **Ҳалқада бажариладиган машқлар.**

Ҳалқалар бошқа гимнастика снарядларидан фарқли ўлароқ қимирлаб туради. Ҳалқада тебраниш машқлари бажарилганда гимнастиканинг оғирлик маркази ҳалқаларнинг осма нуқтасидан ўтадиган вертикал юзалик бўйича силжишга ҳаракат қилади. Бунда тананинг ҳар қандай нуқталари параболага ўхшаш эгри чизиқларни ҳосил қилади, чунки ҳаракатчан ҳалқалар тебранишга тескари йўналишда олд-орқа юзаликда ҳаракатланади.

Оғирлик марказининг бундай ҳаракатланиши ҳалқада машқ бажаришнинг яна бир хусусиятидан далолат беради. Юқориги ҳолатдан пастки вертикал ҳолатга тушишда (эркин тушишда) оғирлик маркази пастга ҳаракатлана бориб, пастки вертикалдан ўтаётанда, амалда жуда тез, ҳаракат йўналишини қарама-қарши йўналишга алмаштиради.<sup>32</sup>

Бу ҳол турникда машқлар бажаришга нисбатан кафт ва бар-моқларни бўқувчи мускулларга нагрузка кучини бир неча бор оширадиган кучли силтаниш сифатида сезилади. Шунинг учун ҳалқада тебранганда вертикал ҳолатдан ўзилиб кетиш эҳтимоли турникка нисбатан бир қанча кўпроқ бўлади.

Куч талаб қиладиган машқлар бу снарядда яна ҳам катта жисмоний кучни талаб қилади, чунки у.о.м. (умумий оғирлик маркази) нинг вертикалдан бир оз силжиши ҳам гимнастикачи ҳаракатига ноаниқлик киритади.

<sup>32</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

Ҳалқада тебраниш машқлари камроқ зўр бериб, ҳаракатларни яхшироқ ижро этишни талаб қилади. Бу машқларда оғирлик маркази айниқса тебранишларнинг охириги нуқталарида вертикалдан кўпроқ силжийди. Гимнастикачи машқ бажариш давомида ҳеч қачон, охириги ҳолатдан ташқари, мувозанат ҳолатида бўлмайди. Шунинг учун унинг ноаниқ ҳаракатлари машқни умуман бажара олмасликка олиб келади. Гимнастикачи шундай ҳаракат қилиши керакки, унинг машқни ижро этишга қаратилан барча ҳаракатлари машқ охирида уни мувозанат ҳолатига олиб келсин. Мувозанат ҳолати барча вазиятларда шундай бўлиши керакки, бунда ў.о.м. у ҳам, таянч нуқтаси ҳам (ҳалқа) ҳалқалар осилган нуқтадан туширилган бир вертикалда жойлашсин. Ҳалқада бажариладиган асосий машқлар:

### Таяниб сакрашлар

Спорт гимнастикасида 200 дан ортиқ таяниб сакрашлар мавжуд. Улар қўл ва оёқ мушаклари кучини ривожлантиришга ёрдам беради, боғлам ва бўғимларни мустаҳкамлайди ҳамда сакровчанлик ва чаққонликни ривожлантиради. Шуғулланувчиларда машғулотлар мобайнида қатъийлик, жасурлик, мақсадга интилиш каби ҳислатлар тарбияланади. Хилма-хиллиги ва ўзига хослиги жиҳатидан, таяниб сакрашлар ўқувчиларда катта қизиқиш ва руҳий кўтаринкиликни оширади. Турли тўсиқлардан осон ва тез сакраб ўтишни билиш, ўқувчиларни амалий тайёргарлиги яхшилигидан дарак беради. Бундан келиб чиқиб шуни айтиб ўтиш керакки, мажмуа дастурида амалиёт тавсифидаги машқлар (ёнбош, бурчак сакраш), ҳамда спорт гимнастикаси “Б” тоифаси бўйича (оёқларни букиб, оёқларни очиб сакрашлар) малакавий дастурлар каби алоҳида қизиқишга эга бўлган, нисбатан мураккаб бўлмаган таяниб сакрашлар кўрсатилган. Таяниб сакраш техникасини асосини ўрганиш ва таҳлил қилишни енгиллаштириш учун қуйидаги фазаларга ажратилади: югуриш, кўприкчага сакраш, оёқларда депсиниш, қўлларда итарилишигача бўлган учиш, қўлларда итарилиш, қўлларда итарилгандан сўнгги учиш ва қўниш. Таяниб сакрашга ўргатиш бошланишида, таяниб сакрашларни муваффақиятли ўзлаштириб олиш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ва алоҳида кўникмаларни шакллантирувчи дастлабки тайёргарликни мустаҳкамлаш лозим.

Таяниб сакрашларни ўзлаштириш учун, аввало мустаҳкам қўнишга ўргатиш, кейин югуриш техникаси, кўприкча сакраш, кўприкдан оёқларда депсиниш, сўнг қўлларда итарилишигача учиш, охирида қўлларда итарилишни ўргатиш тавсия қилинади. Мана шу ҳаракатларни ўзлаштириб олингандан кейингина, алоҳида таяниб сакрашларни ўргатиш мумкин.

### Қўниш

*Бажариш техникаси.* Қўниш сакрашни яқунлайди ва унинг сифатини аниқлайди. Таранг ва тўғри оёқларнинг учига қўниб, шу заҳоти тўлиқ оёқ

панжаларига тушиш зарур, енгил оёқларни букилиш ҳисобига ташқи кучлар таъсирини ишлатиш. Бу ҳолатда товонлар бирга, оёқ кучи ва тиззалар очилган, қўллар олдинга-ташқарига кўтарилган, тана бирмунча олдинга эгилган ва бош тўғри туради.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Ўқувчилари учун берилган тўғри қўнишга ўргатувчи машқларни такрорлаш.
2. Тўғри қўниш ҳолатини эгаллаш ва 5 сония сақлаш.
3. Жойдан ярим ўтириб оёқ учида юқорига сакраш ва тезда тўлиқ оёқ панжаларида қўниш ҳолатига ўтиш.
4. Орқага бурилиб сакраш.
5. Гимнастик девордан, оёқларни турли ҳолатида сакраш (оёқларни очиб, оёқларни букиб).

### Югуриш (**РАЗБЕГ**)

*Бажариш техникаси.* Югуриш тезлиги ва узунлиги сакраш характериға, асбоб баландлиги ва узунлиги шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлигига боғлиқ. Одатда ёнбош сакрашларни (ёнбош, бурчак) бажаришга қараганда, тўғри сакрашларни (оёқларни букиб, оёқлар очик) бажариш учун катта узунлик ва тезлик талаб қилинади. Мажмуа дастурида назарда тутилган таяниб сакрашларни бажариш учун ўқувчиларнинг югуриш узунлиги одатда 8-12 м дан ошмайди, ёнбош сакрашларни бажариш учун 5-6 м. Югуриш бир текисда тезлашиб, унинг тезкорлиги секин-аста кўтарилиб боради ва дастлабки бир оёқда депсинишдан аввал жуда юқори даражага етади.

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Ўнг (чап) оёққа олдинга ташланиб оёқларни алмаштириб сакраш, қўллар эркин пастга тушган.
2. Гимнастик деворга тоснинг даражасидаги поғонасига оёқ учида, ўнг оёқда туриб оёқларни алмаштириб пастга сакраш.
3. Тезланишли югуриш (қадамлар қулай узунликда).
4. Белгилар бўйича тўғри югуриш. Белгилар (бўр билан чизилган чизиқлар ёки айланалар, ён томонга қўйилган гимнастик чўпи) бир-биридан 100-120 см масофа узоқликда.
5. Масофа ва тезликни ўзгартириб предметлар оша югуриш (тўлдирма тўп, гимнастик чўплари).

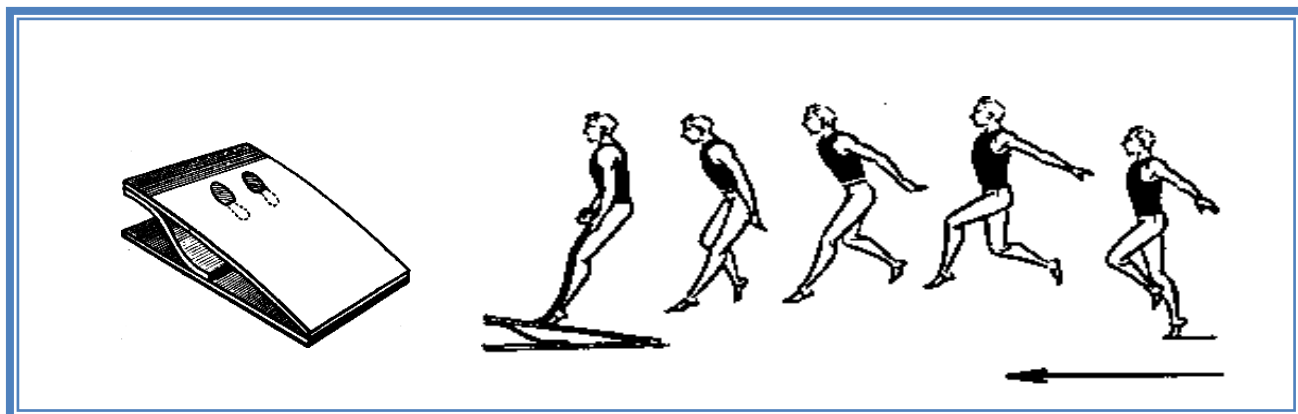
## Кўприкка сакраш

*Бажариш техникаси.* Югуриш ва оёқларда депсинишбир бутун ҳаракат. Кўприкка сакраш улар орасида боғловчи қисм ҳисобланади. Жами сакраш ва оёқларда депсиниш самарадорлиги тўғри сакрашга боғлиқ. Кўприкка сакраш кучли (депсинувчи) оёқлар билан бажарилади. Сакрашдан олдин тана олдинга (5-250) эгилади, қўллар охиригача орқага кўтарилади, силтанувчи оёқ сондан максимал даражада олдинга букилади.

Учиш пайтида депсинувчи оёқ силтанувчи оёққа тортилади. Кўприкка сакраш жойига етиш пайтида оёқлар бирлаштирилади ва тўғриланиб тана ҳаракатини илгарилаб олдинга ўтказилади ва шу билан кўприкка сакрашни таъминлайди. Депсинишда итарилиш таянч майдони устидан тана вертикал ҳолатда ўтишидан олдин бошланади. Тўғри оёқларда тана бир мунча олдинга эгилган, қўллар сакраш вақтида вертикалдан анча олдинда жойлашган ҳолатда кўприкка оёқ учида сакраб тушилади.

Кўприкдан депсинишда оёқлар кўприкнинг узоқ қиррасидан 12-15 см параллель оёқ панжаларининг олдинги қисмига қўйилади. Депсиниш, озгина букилган оёқлар кейинчалик ёзилишига оёқлар кўприкдан узилиш пайтигача яқунланишига эътибор бериб бажарилади.<sup>33</sup>

Оёқларда депсиниш самарадорлиги кўп жиҳатдан қўл ишига боғлиқдир. Қўллар билан кучли силтаниш ва кейинчалик уларни тез тўхтатиш ҳамда бир вақтда елкалар билан юқорига отилиш учиш баландлигини кўтарилишига ёрдам беради. Депсиниш пайтида тана ва оёқларнинг ҳолатини, қўлларнинг йўналиши ҳамда ўз вақтида ишлашни таянчсиз фаза траекторияси аниқлайди.



<sup>33</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

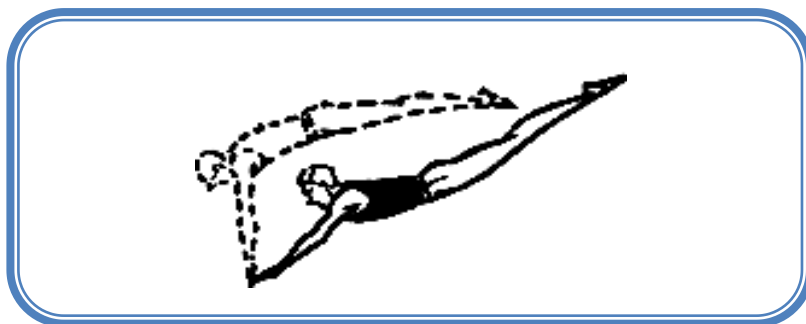


*Ўргатиш кетма-кетлик.*

1. Товондан оёқ учига баланд кўтарилиб юриш.
2. Гимнастик девор поғонасига қўллар билан таяниб оёқларни бирлаштириб сакраш.
3. Ҳамкор билан бир-бирини оёғидан, товондан юқорироқ таяниб, оёқларни олдинга чўзиб жойда бир оёқда сакраш.
4. Жойда туриб, силтаниш пайтида тўғри оёқлар учига кўтарилиб қўллар билан силтанишни акс эттириш (**ИМИТАЦИЯ**).
5. Ўриндиққа кўндаланг оёқларни очиб туриб, тўғри оёқларда қўллар билан силтаниб ўриндиқ устига сакраш.
6. 2-3 қадамдан бир оёқда депсиниб икки оёққа қўниш.
7. Бир қадамдан икки оёқда депсиниб, қўлларни кучли ҳаракатлантириб юқорига сакраш.
8. 2-3 қадамдан югуриб бир оёқда силтаниб иккинчисида депсиниб икки оёқда юқорига сакраш.

### Қўлда итарилиш

*Бажариш техникаси.* Қўллар қиррасиз бурчак остида асбоб устига танадан олдин қўйилади. Шунга мувофиқ депсинишдан кейинги учуш баландлигини кўтариш учун яхши шароит яратилади. Қўл панжалари итарилиш жойига параллель қўйилади. Итарилиш қўлнинг панжа бўғими букилиши ва елка, тирсак бўғимларининг ёзилиши ҳисобига, тана ҳаракатига қарши бажарилади. Итарилиш, қисқа ва кучли бўлиб елкалар таянч майдони кесиб ўтиб, қўллар таянчдан бир вақтда узилган пайтда якунланади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Оёқлар гимнастика ўриндиғида, таяниб ётиб тез қўлларни букиш ва ёзиш.

2. Девордан 1 м масофада туриб, деворга тўғри тана билан йиқилиб, тез қўллар билан итарилиш ва Д.Ҳ. қайтиш. Итарилиши бутун кафтидан бошланиб бармоқлар учида тугатилади.

3. Таяниб ётиб (тана керилган) икки қўлда орада қарсак чалиб итарилиш. Танани тўғрилаш ва белни кўтариш ҳисобига қўлларда итарилиш.

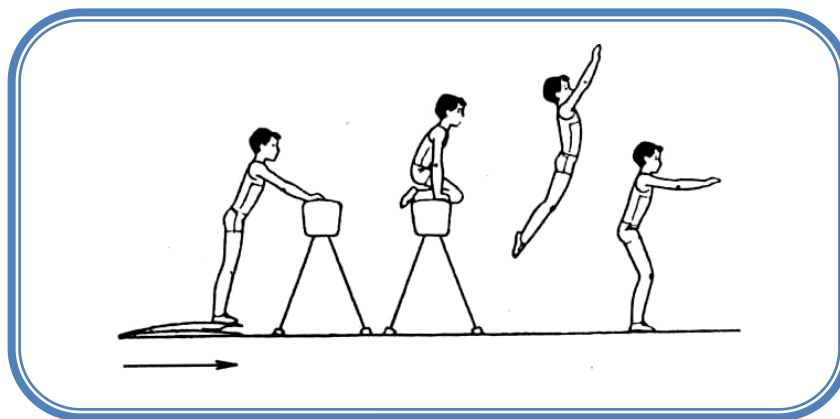
4. Полда таяниб ётиб, қўллар гимнастик чўпнинг олдида, қўлларда итарилиб чўпдан ўтиб таяниб ётиш ва Д.Ҳ. қайтиш.

5. Таяниб ётиб бир вақтнинг ўзида қўллар ва оёқлар билан итарилиш.

Қўлларда итарилишигача учиш, югуриш ва кўприқдан депсиниш самарадорлигига боғлиқ. Бу фазада тос-сон бўғимларини ёзилиш ҳисобига дастлабки оёқларни орқага силтанишни бажарилади ва қўлларда итарилиш пайтида танани кескин букилиши учун шароит яратилади. Қўлларда итарилишдан кейинги учиш сакраш турини аниқлайди: оёқларни букиб, оёқларни очиб.

### Ўргатишни 1-босқичи

Ўргатишни 80-100 см баландликдаги хари, от, матлар уюмига сакраб чиқиб тиззаларга таяниб туришини ва олдинга қўллар билан силтаниб сакраб тушишни ўзлаштиришлари лозим. Бу машқ сакраб чиқиб таяниб ўтириш ва олдинга керилиб сакраб тушишни ўрганиши учун ёрдамчи машқлар ҳисобланади.



Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Матга тиззаларда таяниб туришдан, қўлларда силтаниб ва оёқларда депсиниб таяниб ўтириш.

2. Мат билан ёпилган гимнастик ўриндиғига тиззаларда таяниб ўтиришдан қўлларда силтаниб ва оёқларда депсиниб сакраб таяниб ўтириш.

3. Мат билан ёпилган гимнастик ўриндиғига қўлларни қўйиб, оёқлар полда таяниб ётишдан сакраб чиқиб тиззаларга таяниб туриш ва қўлларда силтаниб, оёқларда депсиниб сакраб тушиш.

4. Кўндаланг от, хари ёки матлар уюми олдидаги кўприкка таяниб туришдан жойда 2-3 та сакраш ва сакраб чиқиб тиззаларга таяниб туриш. Қўлларда силтаниб ва оёқларда депсиниб ёрдам билан сакраб тушиш.

5. Қисқа масофадан югуриб, кўндаланг от ёки харига сакраб чиқиб тиззаларга таяниб туриш ва қўллар билан силтаниб олдинга сакраб тушиш.

*Хатолар.*

1. Етарли кучга эга бўлмаган қўлларда силтаниш.

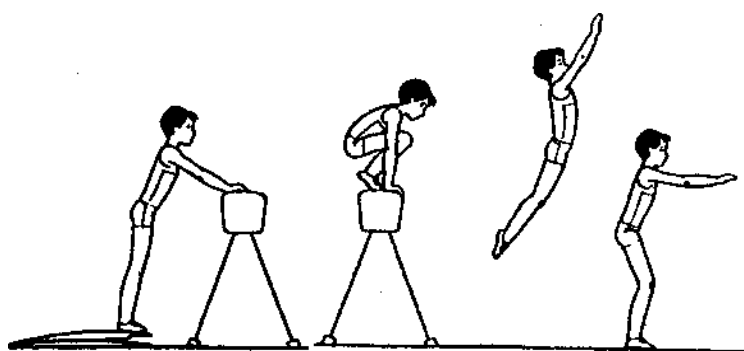
2. Оёқларда депсиниш етарли бўлмаса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Олдинда – ён бошда туриб, биринчи қисмда бир қўлда елка остидан, иккинчиси билан қориндан ушлаб, сакраб тушишда бир қўл билан тирсақдан юқори, бошқасида белдан ушлаб, қўллар билан силтанишга имкон яратиб ёрдам берилади.

### Ўргатишни 2-босқичи

Ўқувчилар оёқларни букиб таяниб сакрашларни ўрганиш учун ёрдамчи машқларидан бири ҳисобланади, 80-100 см баландликдаги кўндаланг харига сакраб чиқиб таяниб ўтириш ва керилиб сакраб тушишни ўзлаштирадilar.

*Бажариш техникаси.* Қисқа масофадан югуриш ва кўприкдан депсинишдан сўнг қўлларни олдинга чўзиб, елкаларни олдинга чиқариб уларни хари устига қўйилади. Белни кўтариб тос-сон ва тизза бўғимларидан оёқларни букиб, уларни кўкракка тортиб харига қўйилади. Муҳими, ўқувчилар таяниб ўтириш ҳолатида ушланиб қолмасликлари керак. Тўғри қўллар юқорига кўтарилиб елка даражасигача етганда, оёқларни харига қўйиб, тана букилиши пайтида қўлларда итарилишни бошлаш лозим. Ўқувчи шу ҳаракатларни давом эттириб тўғриланади ва оёқларда депсинади.<sup>34</sup>



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Полга таяниб ётишдан оёқларда депсиниб таяниб ўтириш ва юқорига керилиб сакраш.

<sup>34</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

2. Мат билан ёпилган ўриндиққа таяниб ётишдан, оёқлар полда, оёқларда депсиниб таяниб ўтириш ва керилиб сакраб тушиш.

3. Қисқа масофадан югуриб харига ёки кўндаланг отга сакраб чиқиб тиззаларга таяниб ўтириб, таяниб ўтириш ва керилиб сакраб тушиш.

4. Кўндаланг от ёки харининг олдидаги кўприкка таяниб туришдан, жойда 2-3 та сакраб, белни баланд кўтариб, сакраб чиқиб таяниб ўтириш ва ёрдам билан керилиб сакраб тушиш.

5. Қисқа масофада югуриб сакраб чиқиб таяниб ўтириш ва ёрдам билан ва мустақил керилиб сакраб тушиш.

#### *Хатолар.*

1. Сакраб чиқишнинг биринчи ярмида бел етарли даражада фаол кўтарилмаслиги.

2. Таяниб ўтириш пайтида ушланиб қолиш.

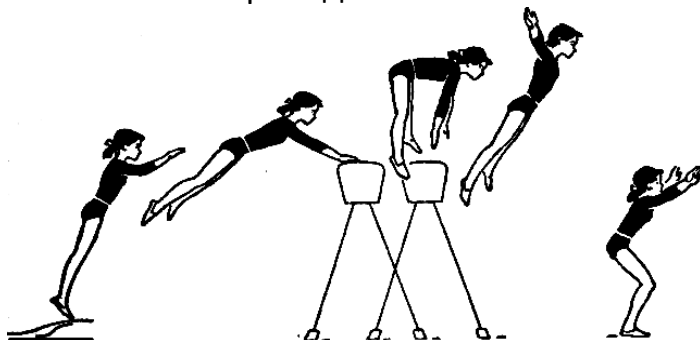
3. Учиш пайтида тос-сон бўғимлари ёки тиззадан орқага букилган оёқлар тўлиқ ёйилмаса.

*Страховка ва ёрдам.* Асбоб олдида ён томондан туриб таяниб ўтиришга ўтиш пайтида бир қўл билан елка орқасидан, иккинчиси билан қориндан, қўниш пайтида эса белдан ва қўлдан ушлаб ёрдам берилади.

### **Оёқларни кериб таяниб сакраш.**

100-110 см баландликдаги кўндаланг харидан оёқларни кериб таяниб сакраш .

*Бажариш техникаси.* Бу гуруҳда харидан сакраш оёқлар билан орқага дастлабки силтанишсиз бажарилади. Шунинг учун ўргатишнинг бошланғич даврида кўприкни 30-40 см масофага қўйиш мақсадга мувофиқ. Кўприкдан оёқларда депсингандан сўнг қўллар билан таянчга чўзилиш лозим, қўлларни унга қўйиб, тос-сон бўғимлари букилиб, оёқлар очилади, итарилган пайтда ёзилиб, қўниш бажарилади. Қўлларда итарилиш, елкалар қўллардан ўтиши билан яқунланиши керак. Қўллар билан итарилгандан кейинги тана букилиши, елкаларни юқорига кўтарилиши, тана букилиши ва бошни кўтарилиши ҳисобига амалга оширилади.



#### *Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Таяниб ётиб қўлларни навбатлаштириб қўйиб, олдинга, орқага, чапга, ўнгга ҳаракатланиш.

2. Бироз букчайиб ётиб таяниш, кейин елкаларга “осилиш” ва елка бўғимларида олдинга кескин ҳаракат қилиб Д.Х. қайтиш.

3. Таяниб ётиш ҳолатидан оёқлар билан депсиниб оёқларни очиб букилиб таяниб туриш ва тезда тик туриб қўллар олдинга ҳолатини эгаллаш.

4. Таяниб ётиш ҳолатидан бир вақтнинг ўзида қўл ва оёқлар билан итарилиб ўтириш, ярим ўтириб оёқларни очиб туриш, қўллар олдинга.

5. Таяниб ётиш ҳолатидан оёқлар билан депсиниб уларни очиш ва оёқларни очиб букилиб таяниб туриш ҳолатини эгаллаш, тўғриланиб юқорига сакрашни бажариш ва қўниш.

6. Асбоб олдида таяниб туришдан, оёқларни очиб, тос-сон бўғимидан букилиб ва ёзилиб сакрашлар. Тўлиқ очилиш пайтида тос елка даражасигача кўтарилишига эътиборни қаратиш лозим.

7. Гимнастик ўриндиғидан танани букиб ва ёзиб, оёқларни очиб сакраш.

8. Кўндаланг харидан страховка билан оёқларни очиб сакраш.

*Хатолар.*

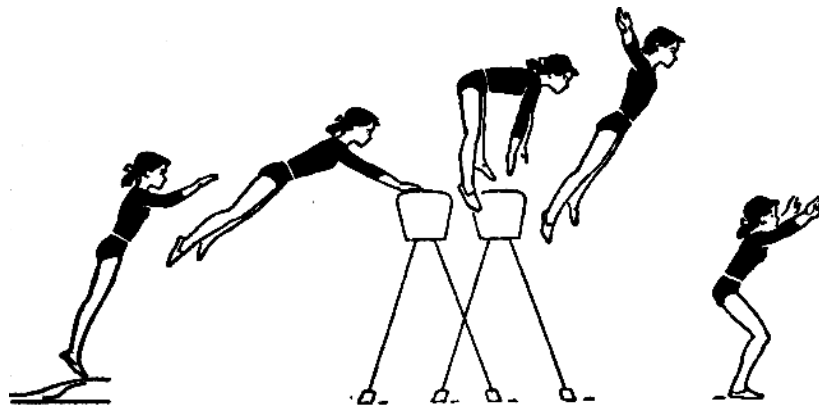
1. Қўллар билан таяниш давомийлиги ва ўз остидан таяниш.

2. Қўллар билан итарилгандан кейин учишда тос-сон бўғимлари ёзилмаса.

3. Тананинг тос-сон бўғимларидан ёйилиш, елкаларни кўтариш ҳисобига бажарилади, оёқлар орқага узатилмайди, чунки елкаларни тушиб кетишига олиб келиши мумкин.

### Кўндаланг отдан оёқларни букиб таяниб сакраш

*Бажариш техникаси.* Кўприқдан оёқлар билан депсиниб қўлларни асбобга қўйиш ва тос-сон бўғимларида ҳамда тизза бўғимида букилиш бошланиб, тиззалар кўкракка тортилади. Қўллар итарилиш якунида елка, қўл кўтарилиши ва оёқлар пастга-орқага узатилиши ҳисобига тана тез ёзилади. Қўнишдан олдин, қўнишни юмшоқлаштириш мақсадида тос-сон бўғимларини бироз букилади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Полга таяниб ётиш ҳолатидан оёқларда депсиниб таяниб ўтириш ва яна ётиб таяниш.
2. Полга таяниб ётиш ҳолатидан оёқларда депсиниб таяниб ўтириш ва ёйилиб юқорига-олдинга сакраш.
3. Матлар билан ўралган гимнастика ўриндиғига таяниб ётиш, оёқлар полда, оёқлар билан депсиниб таяниб ўтириш ва керилиб сакраш.
4. V гуруҳдаги сакрашларни такрорлаш – хариға сакраб чиқиб таяниб ўтириш ва керилиб сакраб тушиш.
5. 110-115 см баландликдаги кўндаланг харидан оёқларни букиб сакраш.

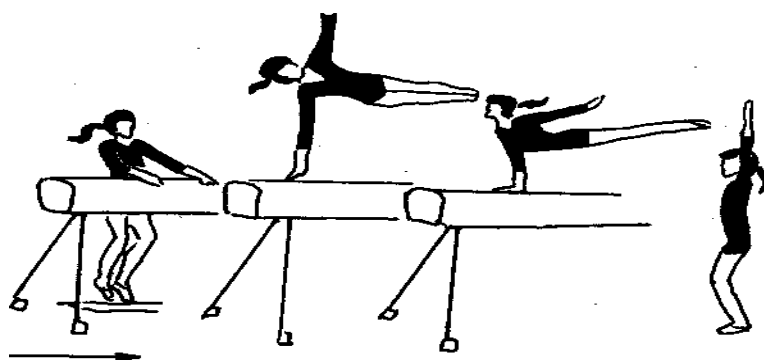
*Хатолар.*

1. Асбоб устида ушланиб қолиши.
2. Қўллар билан итарилгандан кейинги тана ёзилмаслиги.
3. Тана ёзилиши фақат елкаларни кўтарилиши ҳисобига бажарилса, оёқлар пастга-орқага узатилмаса.

*Эхтиётлаш ва ёрдам.* Қўниш жойидан ён томонда олдинда туриб, икки қўл билан елкаларда ушлаб ёрдам берилади.

### **Кўндаланг отдан ёнбошга 90° бурилиб сакраш**

*Бажариш техникаси.* Сакраш (8-10 м) қисқа югуришдан бошланади. Отнинг ёнига қўйилган кўприқдан оёқларда депсиниш билан бир вақтда, тўғри қўллар билан отга таяниш ва танани кўтариб, тос-сон бўғимларини озгина букиб оёқларни бир томонга йўналтириш. Асбоб устида тос-сон бўғимларини ёзиш билан бир вақтда бурилиш ва бир қўлда итарилиш. Иккинчи қўл таянчда қўнишни бажаргунча қолади. Асбобга ёнбош билан қўниш лозим.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Полга ёнбош таяниб ётиш ва бурилиб таяниб ётиш.\
2. Оёқлар ўриндиқда, орқадан таяниб ётиб, тос-сон бўғимларини ёзиб бир қўлда итарилиб, ёнбош таяниб ётиш ҳолатини эгаллаш, бўш қолган қўл ён томонда, бурилишни давом эттириб таяниб ётиш.

3. Асбоб ёнидаги кўприкка таяниб туриш ҳолатидан кўприк устида 2-3 та сакраш ва оёқларда депсиниб ёнбош таяниб ётиш ҳамда 90° бурилиб сакраб тушиш.

4. Қисқа югуриб узун отдан ёнбошга 90° бурилиб сакраш.

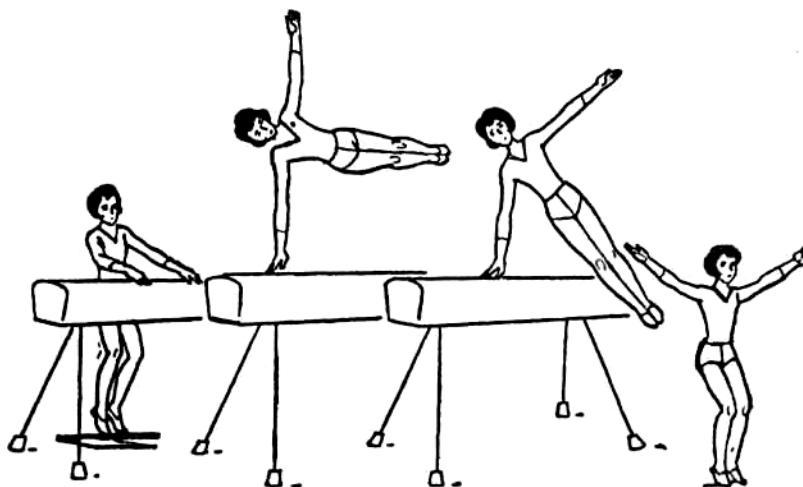
*Хатолар.*

1. Таянч қўлдан четлашиш.
2. Тос ва оёқнинг асбобдан паст ҳолати.
3. Бурилиш пайтида тананинг букилиши.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Таянч қўл томонида туриб, бир қўл билан елкадан, иккинчи қўл билан зарурият туғулганда тананинг остидан ушлаб ёрдам берилади.

### Кўндаланг отдан ёнбош сакраш

*Бажариш техникаси.* Сакрашнинг бошланиши ёнбошга 90° бурилиб сакрашдаги каби бажарилади. Аммо, бу ҳолатда оёқлар ҳаракатини ён томонга-юқорига давом эттириб, тана оғирлигини таянч қўлга ўтказиб, асбоб устида тос-сон бўғимларини ёзиш лозим. Тана горизонтал ҳолатда бўш қўл ён томонда, бош тўғри. Асбоб устидан ўтиб, таянч қўл билан итарилиб асбобга орқалаб қўниш.<sup>35</sup>



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Ёнбош таяниб ётиб, тос-сон бўғимларини озгина букиш ва ёзиш.
2. Шунинг ўзи, оёқлар гимнастика ўриндиғида ёки гимнастик деворнинг иккинчи поғонасида.

3. Асбоб олдидан таяниб туриб, 2-3 сакраш ва оёқларда депсиниб ёнбош таяниб ётиш ҳамда асбобга орқалаб сакраб тушиш.

*Хатолар.*

<sup>35</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. - 456 p.



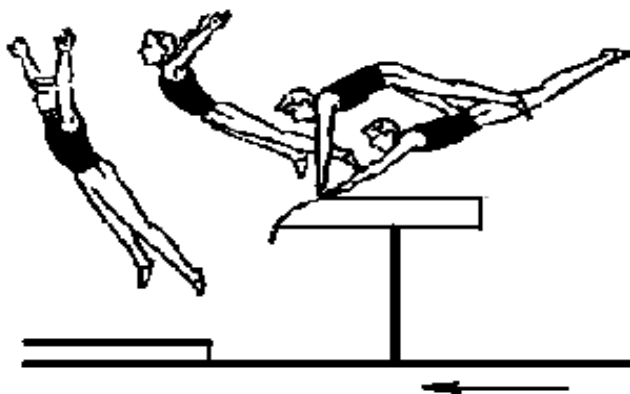
1. Таянч қўлдан четлашиш.
2. Тананинг асбобдан паст ҳолати.
3. Асбобдан ўтиш пайтида тос-сон бўғимлари ёзилмаса.

*Страховка ва ёрдам.* Қўниш жойида таянч қўл томонидан туриб, бир қўл билан таянч қўлдан елка орқасидан, иккинчи қўл билан тананинг тагидан ушлаб ёрдам берилади.

### Отдан ёки сакраш столидан оёқларни кериб сакраш

*Бажариш техникаси.* Берилган сакрашни бажариш техникаси, кўндаланг отдан оёқларни кериб сакрашни бажариш техникасидан озгина фарқ қилади. Аммо, узун отдан оёқларни очиб сакрашни бажариш учун тез югуриш, кўприқдан оёқларда ва асбобдан қўлларда кучли итарилиш талаб қилинади. Агар оёқ панжалари елка даражасидан юқори кўтарилса, бу машқ яхши бажарилган ҳисобланади.

36



### Ўргатиш кетма-кетлиги.

Сакрашни ўзлаштириш учун, кўндаланг харидан оёқларни очиб сакрашни ўрганиш пайтидаги ҳамма ёрдамчи машқларни қўллаш мумкин, кейин қуйидаги машқларни такрорлаш лозим.

1. Кўндаланг харидан оёқларни очиб сакраш, кўприқдан харигача масофани аста-секин кўпайтириб.
2. Узун қўйилган харидан оёқларни очиб сакраш.
3. Шунинг ўзи, фақат кўприқни харида 1 м масофага суриб бажариш.
4. Шунинг ўзи, фақат кўприқ ва хари орасидан арқон тортиш.
5. Узун отдан оёқларни очиб сакраш.

Айрим ўқувчилар учун, узун отдан ошиб ўтиш бироз қийинчилик туғдиради: отнинг узоқдаги қисмидан ошиб ўта олмасликдан, қўлларда итарилгандан сўнг отга тегиб кетиш ёки унга йиқилиб тушишдан қўрқадилар. Бундай руҳий тўсиқни йўқотиш мақсадида қуйидаги вазифаларни қўллаш мумкин:

1. 1-2 қадамдан югуриб отга ёки сакраш столига сакраб чиқиб оёқларни очиб таяниш (тўғри ва таранг қўлларга таяниб, ўтирмасдан оёқларни очиб туриш). Бироз таянчда ушланиб қолиб, оёқларни очиб юмшоқ ўтиришга ўтиш.

2. Аста-секин югуриш тезлигини ва узунлигини ошириб, отнинг узоқ қисмидан 20-25 см гача масофага етгунча, қўлларни қўйиб, сакраб чиқиб оёқларни очиб таяниш. Ўқувчини елка тагидан икки томонлама ушлаб ёрдам бериш ҳам мумкин. Ўқувчи оёқларини очиб таянишни бажаришни ўрганиб олгандан сўнг кейинги вазифа берилади.

3. Отнинг олди қисмида ўтиришдан, сўнг ярим ўтиридан, отнинг узоқ қисмига оёқларни очиб сакраб тушишни бажариш. Олдин қўллар отнинг энг қирра қисмига қўйиб, аста-секин қиррадан 15-20 см масофага қўлларда итарилишни ўрганиш лозим. Бу машқларни ишончли бажаришга ўрганилгандан кейин бутунлай оёқларни очиб сакрашга ўтиш мумкин.

*Хатолар.*

1. Нисбатан паст силтаниш (кўприкдан кўтарилгандан сўнг оёқлар от танасидан юқори кўтарилмаса).

2. Ўз остига қўлларда итарилиш (қўлларда тўхтатувчи итарилиш ўрнига эгилувчи итарилиш ҳосил бўлади).

3. Қўлларда итарилгандан сўнг учиш пайтида тананинг тос-сон бўғимларида ёйилиш йўқлиги.

4. Тос-сон бўғимларида ёйилиш фақатгина елкани кўтарилиши ҳисобига амалга оширилиши, оёқлар эса олдинга ҳаракатланишдан тўхтамаслиги қўниш пайтида елкаларни орқага тушиб кетишига олиб келади.

5. Яқин қўниш (1,5 м кам бўлмаслиги керак).

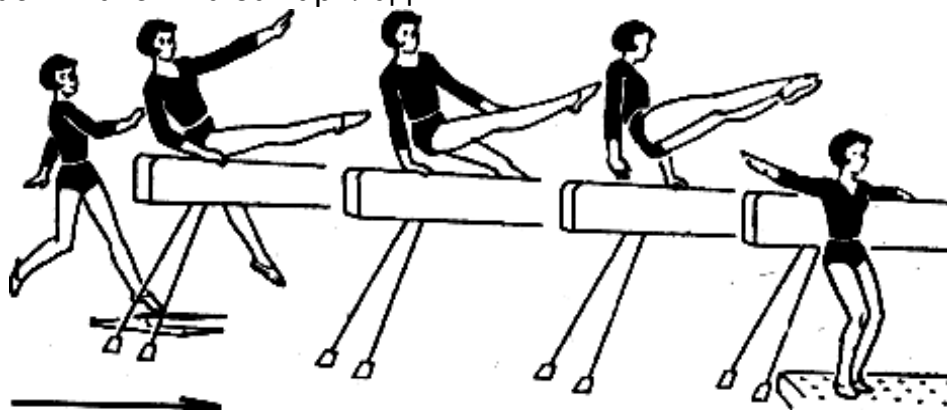
*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Қўниш жойини ён томонида туриб, бир қўл билан тирсақдан баландроқдан, иккинчиси билан зарурият бўлганда кўкракдан ушлаб ёрдам берилади. Тўлиқ ўрганилгунча ўқитувчининг ўзи ёрдам бериб туриши мақсадага мувофиқ.

### **Ён томондан югуриб келиб отдан бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб бурчак сакраш**

*Бажариш техникаси.* Бундай сакрашни амалга ошириш учун кўприк отнинг яқин қисмига бироз бурчак остида (салкам параллель) ёнбошига қўйилади.

Қисқа масофадан югуриб келиб, ўнгга бурчак сакрашни бажаришда ўнг оёқда силтаниб, ўнг қўлда отнинг танасига таяниш ва чап оёқда кўприкдан

итарилади. Асбоб устида оёқларни бирлаштириш ва чап қўл ўнг қўлнинг ёнига қўйилади. Шундан кейин ўнг қўлни қўйиб юбориб, чап қўлга таянишни давом эттириб отга чап ён билан қўниш. Чапга сакрашни амалга ошириш учун ҳаммасини аксинча бажарилади.



Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Гимнастика ўриндиғидан қдамлаб ошиб ўтиш усулида сакраш.
2. Отнинг устида ўнг сонга ўтириб қўллар билан орқадан таяниш ва оёқларда олдинга-ўнгга силтаниб, асбобдан сакраб тушиш, отга чап ён билан қўниш.
3. Оёқларни очиб отга кўндаланг ўтириб, қўллар билан унинг танасига таяниш ва оёқларда силтаниб ўнгга бурчак сакраб тушиш, отга чап ён билан қўниш.
4. Отга ўнг ён билан кўприқда туришдан ўнг оёқда силтаниб ва чап оёқда итарилиб отнинг устига орқадан таяниб ўтириш, ўнг томонга оёқларни тушириб сакраб тушиш, отга чап ён билан қўниш.
5. Қисқа масофадан югуриб келиб, бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб ўнгга (чапга) бурчак сакраш.

#### Хатолар.

1. Асбоб устида оёқлар бирлашмайди.
2. Асбоб устидаги тоснинг жуда паст ҳолати.
3. Қўллар таянчга параллель қўйилмаса.

*Эхтиётлаш ва ёрдам.* Қўниш жойида асбобнинг ён томонида туриб, бир қўлда елка орқасидан, иккинчиси билан белдан ушлаб ёрдам берилади.

#### Баланд паст қўшпоядаги машқлар

Қизлар учун асосий элементи, бу оёқлар билан **ю/п** таяниб, **п/п** га керилиб осилиш ва **п/п** га таянишга ўтиш ҳисобланади. Шу билан бирга улар, ўқитувчи ёрдамида ёки мустақил ўқувчилар томонидан тузилган турли ўқув мажмуа машқларини бажаришни такомиллаштиришни давом эттирадилар. Елка мушакларини ва қорин мушакларини (пресс) ривожлантириш учун осилиб ётишдан тортилиш ва гимнастик деворга осилиб туришдан тўғри оёқларни ҳамда букилган оёқларни кўтаришларни бажарадилар.

### Ю/П осилиш

Осилиш машқлари билан ўқувчилар таниш бўлиб, гимнастика деворига осилишни ўзлаштирганлар. Фарқи шундан иборатки, **Ю/П** да тана бир жойда тўхтаб турмайди, балки эркин ҳолатда бўлади. Осилишни такомиллаштириш учун қуйидаги машқларни таклиф қилиш мумкин: ёрдам билан **Ю/П** осилиш – оёқларни букиб осилиш – осилиш – пастга сакраб тушиш. Шунини таъкидлаб ўтиш керакки, осилиш **Т/Б** қўшпояда бажариладиган кўпгина машқлар учун дастлаб ҳолат ҳисобланади.

### П/П ўтириб осилиш

*Бажариш техникаси.* Бу шундай ҳолатки, ўқувчи қиз **Ю/П** осилиб, букилган оёқ учи билан **П/П** таянади (162-расм).



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

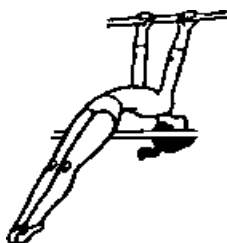
Осилишдан оёқларни букиб, ўтириб осилиш ҳолатини эгаллаб – оёқларни букиб осилиб – осилиш ва пастга сакраб тушиш.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошдан туриб, бир қўлда белдан, иккинчисидан оёқдан ушлаб ёрдам берилади.

### П/П ётиб осилиш

*Бажариш техникаси.* Ётиб осилишда, тана тўғри ва бироз керилган, бош озгина эгилган, қўллар тўғри, **П/П** соннинг орқа қисми билан таянилади (163-расм).

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*



**П/П** га ётиб осилишни ўтириб осилиш орқали осилишдан бажариш мумкин. Ётиб осилишдан, **П/П** букилиб ётиб осилиш ҳолатини эгаллаш, кейин оёқларни букиб осилиш ва осилиш, пастга сакраб тушиш.

### Оёқларни кериб ётиб осилиш

*Бажариш техникаси.* Оёқларни очиб ётиб осилиш турли усулларда бажариш мумкин, аммо ўргатиш кетма-кетлигини ҳисобга олиб, ўқувчиларда мавжуд бўлган ҳаракат тажрибаларини қўллаш мақсадга мувофиқ. Шунинг учун, бир оёқда силтаниб ўтиб ётиб осилишдан ёки оёқларда итарилиб осилишдан **п/п** га ўнг (чап) билан ётиб осилишни бажариш яхши. Оёқларни очиб ётиб осилишда тана, ётиб осилишдаги каби бўлиб, бироз керилган, қўллар тўғри, бош орқага эгилган, бир оёқ **п/п** га соннинг орқа қисмидан таяниб, иккинчиси поядан пастга жойлашади<sup>37</sup> (164-расм).



### Орқадан таяниш

*Бажариш техникаси.* **п/п** га ётиб осилишдан, орқага таяниш ҳолатини эгаллаш анча қулай. **п/п** орқасига қўллар билан кетма-кет силтаниб ўтиб, орқадан таянишга ўтиш – пояда ўзига хос ўтириш.



*Назорат дарси учун комбинация.*

1. **ю/п** осилишдан, оёқларни букиб осилиш – 1,0 б.
2. **п/п** га ўтириб осилиш – 1,0 б.
3. Оёқларда итарилиб ўнг билан оёқларни очиб ётиб осилиш – 2,5 б.
4. Чап билан силтаниб ўтиб, **п/п** га ётиб осилиш – 1,5 б.
5. Олдинга силтаниб чапга бурилиб сакраб тушиш – 2,0 б.

V гуруҳ қиз болаларининг осилишдан тортилиш бўйича жисмоний тайёргарлик даражасига талаблар: 19 марта ва ундан кўп – юқори; 10-14 марта – ўрта; 4 марта ва ундан ками – паст.

<sup>37</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.

**Ю/п га товонлар билан таяниб п/п га керилиб осилиш ва тўнтарилиб п/п га таяниш**

*Бажариш техникаси.* Ташқаридан **п/п** га осилиб туришдан бир оёқда силтаниб, иккинчисидан итарилиб товонларни навбатма-навбат **ю/п** га қўйиш ва керилиб, **п/п** га сонлар билан ёпишиш. Керилиб осилиш ҳолатини эгаллагандан сўнг, **ю/п** лардан навбатма-навбат итарилиб, тўнтарилиб **п/п** га таянишни бажариш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Гимнастик деворда орқадан букилиб осилишдан оёқларда итарилиб, керилиб осилиш ва Д.Ҳ. га қайтиш.

2. **п/п** га осилиб туришдан бир оёқда силтаниб, иккинчисидан итарилиб кўтарилиб тўнтарилиш.

3. **п/п** га осилиб туришдан бир оёқда силтаниб, иккинчисидан итарилиб **ю/п** га товонларда таяниб п/п га керилиб осилиш ва тўнтарилиб п/п га таяниш.

*Хатолар.*

1. Керилиб осилиш ҳолатида бош олдинга эгилган, рана бироз букилган.

2. Тўнтарилишни бажаришда, бир оёқда силтаниб, иккинчисидан итарилиб кўтарилиб тўнтарилишнинг иккинчи қисмига хос бўлган хатолар пайдо бўлиши мумкин.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Поялар орасида туриб, бир қўлда елкадан, иккинчисидан сондан ушланади. Тўнтарилишни бажариш вақтида кўтарилиб тўнтарилишни бажаришдаги каби.

*Такомиллаштириш ва назорат дarsi учун комбинация.*

1. **ю/п** га юзланиб **п/п** ни ташқарисидан букилган қўлларга осилиб туришдан бир оёқда силтаниб ва иккинчисидан итарилиб, **ю/п** га товонлар билан таяниб **п/п** га керилиб осилиш – 2,0 б.

2. Тўнтарилиб **п/п** га таяниш – 2,0 б.

3. Ўнг билан силтаниб ўтиб, ўнгда оёқларни очиб таяниш – 1,5 б.

4. **Ю/П** га ўнг қўлни ўтказиб ушлаб, ўнгда силтаниб ўтиш билан чапга айланиб орқага бурилиб **П/П** га осилиб ётиш – 2,0 б.
5. Чапга бурилиб чап сонга ўтириш, ўнг қўл билан ён томонга – 0,5 б.
6. Ўнг қўлни орқага ўтказиб ушлаб ўнгга айланиб бурилиб сакраб тушиш – 2,0 б.

### Сонга ўтириш

*Бажариш техникаси.* Оёқларни очиб осилиб ўтиришдан бир оёқда силтаниб ўтиб, сонга ўтириш. Оёқлар ташқарида жойлашган. Бир оёқ тиззадан букилган, соннинг пастки қисмининг ҳаммаси билан пояга таянади. Букилган оёқнинг болдири тўғри оёқ билан параллель равишда орқага йўналтирилган, тана ва бош тўғри ушланади. Пояга таянишни иккала қўлда ёки битта қўлда, иккинчиси ён томонда бажариш мумкин.



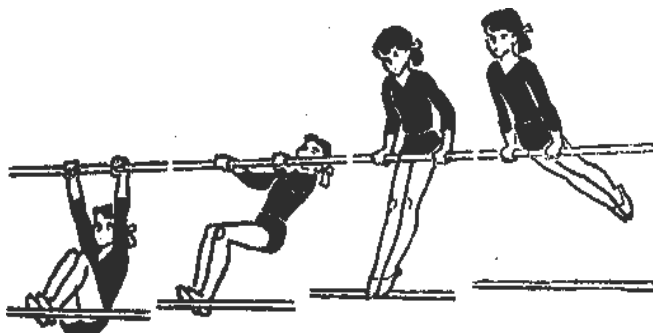
*Назорат дарси учун комбинация.*

1. Поялар охиридан сакраб таяниш ва қўшпоя ўртасигача ҳаракатланиш – 3,0 б.
2. Оёқларда олдинга силтаниб, оёқларни очиб ўтириш – 2,0 б.
3. Ўнгда силтаниб ўтиб, ўнг сонга ўтириш, ўнг қўл билан ушлаб чап қўл билан ён томонга – 2,0 б.
4. Ўнг оёқдан олдинда чапда ушлаб, ўнг қўлда итарилиб, ўнгга бурилиб орқага сакраб тушиш, қўшпояга чап ён билан қўниш – 3,0 б.

### **П/П** га ўтириб осилишдан икки оёқда итарилиб кўтарилиб **Ю/П** га таяниш

*Бажариш техникаси.* **П/П** га ўтириб осилишдан, оёқларни тез ёзиб, тўғри қўлларнинг фаол кучи билан **Ю/П** га тосни яқинлаштириб, **П/П** дан оёқларда итарилиб кўтарилишни тугатиб, елкалар билан олдинга ҳаракатланиб, **Ю/П** га таянишга ўтиш.





### Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Гимнастик деворда ўтириб осилишдан (оёқлар 1-2 рейкада), оёқларни ёзиб ва тўғри қўллар билан рейкани босиб, букилиб осилиб туриш орқали осилиб туришга ўтиш (оёқлар рейкада, таяниш ҳолатидек қўллар тўғри) ва ушланиб қолмасдан полга сакраб тушиш.

2. **П/П** га осилиб туришдан сакраб – таяниш.

3. **П/П** га осилиб ўтиришдан, оёқларни ёзиш ва тўғри қўллар билан **П/П** ни босиб, **Ю/П** га тосни максимал яқинлаштириш ва Д.Ҳ. қайтиш.

4. **П/П** га осилиб ўтиришдан икки оёқда итарилиб кўтарилиб **Ю/П** га таяниш.

### Хатолар.

1. Кўтарилиш букилган қўлларда ёки қўлларни навбатлаштириб бажарилса.

2. Оёқларни ёзиш нотўғри йўналишда.

3. Кўтарилишни якунловчи қисмда оёқлар билан итарилиш йўқлиги.

*Эхтиётлаш ва ёрдам.* Поялар орасида туриб, бир қўлда белда, иккинчисида сондан ушлаб амалга оширилади.

### Назорат дарси учун комбинация.

1. Ю/П да букилишлар билан (изгибами) осилиб тебранишдан П/П да осилиб ўтириш – 2,5 б.

2. Икки оёқда итарилиб кўтарилиб Ю/П га таяниш – 3,5 б.

3. Орқага йиқилиб П/П га товонлар билан таяниб букилиб осилиб туриш – 1,0 б.

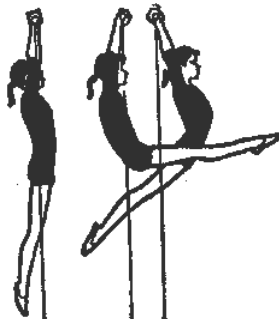
4. Оёқларда итарилиб бурчак осилиш ва П/П да осилиб ётиш – 1,5 б.

5. Орқага қўлларни ўтказиб таяниш ва олдинга силтаниб чапга (ўнгга) бурилиб сакраб тушиш – 1,5 б.

Қизларнинг осилиб ётишдан тортилиш бўйича жисмоний тайёргарлик даражасига талаблар: 18 марта ва кўп – юқори; 13-15 марта – ўрта; 6 марта ва кам – паст.

### **Ю/П** осилишдан букилиб очилиб тебранишлар

*Бажариш техникаси.* **Ю/П** осилиб, тўғри оёқларни олдинга кўтариш ва уларни яқуний ҳолатда тутиб турмасдан, елкаларни олдинга бериб, енгил отиш билан орқага йўналтириш. Буни бир неча бор такрорлаб, аста-секин ҳаракат амплитудасини кўпайтириш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. **Ю/П** осилишдан керилиш ва Д.Ҳ. га тўғриланиш.
2. Тос-сон бўғимидан секин букилиш ва ёзилиш.
3. Букилиб (**ИЗГИБ**) тебраниш (**РАЗМАХ**) ёрдам билан ва мустақил.

*Хатолар.*

1. Тос-сон бўғимидан букилиш ва ёзилиш ўрнига, ушлаш нуқтаси бўйлаб тебраниш бажарилса.

2. Оёқлар тиззадан кўп букилса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошдан туриб, бир қўлда сон олди қисмидан, бошқаси билан белдан .

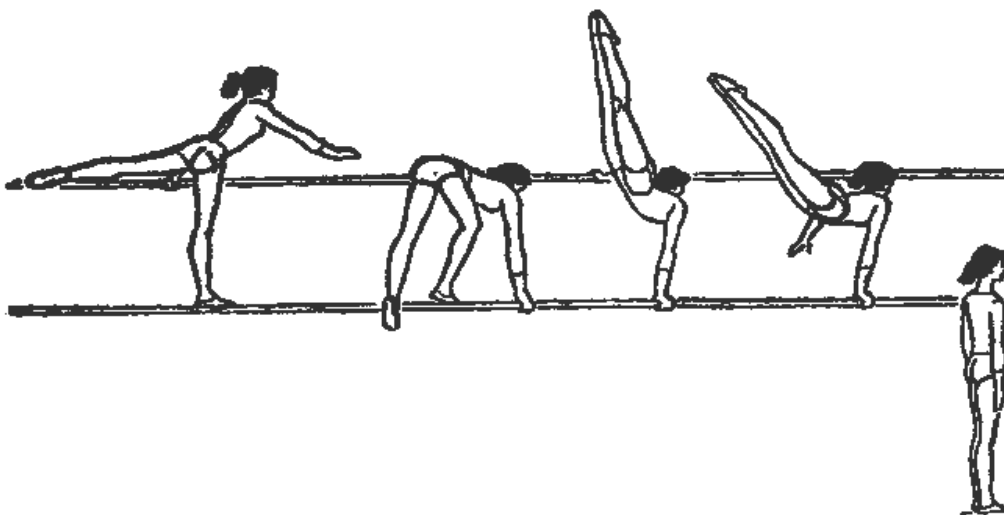
*Назорат дарси учун комбинация.*

1. Ю/П юзланиб осилиб туришдан, сакраб П/П га таяниш – 1,0 б.
2. Ўнг силнатиб ўтиб оёқларни очиб таяниш – 1,5 б.
3. Ю/П чап билан силтаниб ўтиб, чапга айланиб бурилиб, турлича ушлаб (чап пастда, ўнг тепада) чап билан оёқларни очиб осилиб ётиш – 2,0 б.
4. Чап билан силтаниб ўтиб тепадан ушлаш ва ўнг билан силтаниб ўтиб П/П осилиб ётиш – 1,0 б.
5. Олдинга силтаниб П/П га осилиб ўтириш ва осилишга тушиш – 2,0 б.
6. Букилиб тебраниш ва орқага силтаниб сакраб тушиш – 2,5 б.

Қизларининг осилиб ётишдан тортилиши бўйича жисмоний тайёргарлик даражасига талаблар: 20 марта ва кўпроқ – юқори; 11-15 марта – ўрта; 4 марта ва ундан кам – паст.

**П/П** да кўндаланг туриб **Ю/П** ни ушлаб мувозанат ва **П/П** да бир оёқда таяниб ўтириб, бошқасида орқага силтаниб керилиб сакраб тушиш

*Бажариш техникаси.* Мувозанатдан танани олдинга эгиб ва **П/П** ни ушлаб, бир оёқда таяниб ўтириш, бошқаси олдинда ҳолатини эгаллаш. Эркин оёқ билан силтаниб, таянч оёқда кучли итарилиб тана оғирлигини таянч қўлга ўтказиб, оёқларни бирлаштириш ва керилиш. Пастга ҳаракатланиш бошида қўлни **Ю/П** дан **П/П** га ўтказиб ушлаб, бошқа қўлни ён томонга чўзиш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Пояда бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб қўлларда туриш, ёрдам билан.

2. Гимнастик деворга ёнбош туриб, бир қўлда деворни ушлаб, бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб қўлларда туриш, ёрдам билан.

3. **Т/Б** қўшпоядан сакраб тушишни бажариш.

*Хатолар.*

1. Оёқларда кучли силтаниш ва итарилиш.

2. Оёқларни бирлаштириш пайтида тана тўлиқ ёзилмаса.

3. Эркин оёқда силтанишда тана олдинга ҳаракатланса ва таянчдан қўлларни кетиб қолиши.

*Эхтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда қўниш жойида туриб бир қўлда таянч қўл елкасидан, бошқасида қориндан ушланади.

*Назорат дарси учун комбинация.*

1. **Ю/П** га қараб осилиб туришдан бир оёқда силтаниб иккинчисида итарилиб кўтарилиб тўнтарилиб **П/П** га таяниш – 2,5 б.

2. Ўнг оёқда силтаниб ўтиш билан чап қўлни **Ю/П** га ўтказиб ушлаш ва ўнгга бурилиш билан чап оёқда силтаниб ўтиб, ташқаридан чап сонга ўтириш, ўнг қўл ён томонга – 1,0 б.

3. Ўнг қўлни орқага ўтказиб ушлаб бурчак ўтириш – 2,0 б.

4. Ўнг оёқни букиб, туриш ва шу оёқда мувозанат – 2,0 б.

5. **П/П** ни ўнг қўлда ушлаб таяниб ўтириш, чап оёқ олдинга ва чап оёқда орқага силтаниб, ўнг оёқда итарилиб керилиб сакраб тушиш – 2,5 б.

Ўрта умумтаълим мактабларини битирувчи қизларнинг осилиб ётишдан тортилиш бўйича жисмоний тайёргарлик даражасига талаблар: 18 марта ва кўп – юқори; 13-15 марта – ўрта; 6 марта ва кам – паст.

### Холада бажариладиган машқлар

Холада бажариладиган машқлар кишининг мувозанат функциясига самаралироқ ва ҳар томонлама таъсир кўрсатадиган мувозанат сақлаш машқ турларидан биридир. Улар мазмун ва шакл жихатидан турли-туман бўлиб, ижросининг мураккаблиги ва қийинлиги жихатидан ҳам ҳар хилдир. Бу эса уларни фақат гимнастикачиларни тайёрлашдагина эмас, балки мактабларда асосий гимнастика дарсларида, ўрта ва олий ўқув юртларда ҳамда ёшлар жисмоний тарбияси тизимида ҳам қўллаш имконини яратади.

Холада ўтиладиган машғулотлар шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланишига ва ҳаракат қоибилиятларини такомиллаштирига ижобий таъсир кўрсатади, қоматнинг шаклланишга кўмаклашади, фазода мўлжал олиш хиссини яхшилайдди, қатъийлик ва дадилликни тарбиялайди.

Кинематик шаклига қараб холада бажариладиган барча элементларни тўртта катта группага ажратиш мумкин: мувозанат сақлашлар ва турли хил тик туришлар, бир ва икки оёқда (ёки қўлларда) бурилишлар, ҳар хил усуллар билан юришлар ва акробатика машқлари.<sup>38</sup>

**ХОДА**да бажариладиган машқлар гимнастикачидан, асбоб бўйича тўхтовсиз олдинга ҳаракатни, ҳаракат ритмини ўзгартиришини, мураккаб, таваккал элементларни бажаришни ва бармоқларда баланд туриб, бурилишлар билан гўзал ҳаракатларни қўшиб, бу ҳаракатларда ўзини яққалигини намойиш этиш қобилиятини талаб қилади. Машқларни мукамал даражада бажара оладиган етакчи бўлиш; гимнастиканинг ҳаракат жараёнида қоматни тўғри сақлай олиш қобилиятига; оёқ панжалари мушакларининг сезувчанлигига; фазода мўлжал олишга таъсир кўрсатувчи вестибуляр анализаторларининг фаолиятига; умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, ҳаракат координацияси, қатъийлик ва жасурлик каби ҳислатларга боғлиқ. **ХОДА**да машқ бажариш бу ҳислатларни ривожлантириш учун энг самарадор восита ва услубият ҳисобланади. Гимнастика **ХОДА**сида замонавий машқларни бажариш, шуғулланувчидан яхши акробатик ва хореография тайёргарлигини талаб қилади.

Ҳаракат техникасини ўргатишда, машқларни бошида полда, кейин чизилган чизиқ бўйича, гимнастик ўриндиқда, паст **ХОДА**да бажариб ўзлаштирилади. Ўрганилган машқни бажариш кўникмалари шаклланиш даражасига кўра ўртача ва баланд **ХОДА**га рухсат берилади. Эҳтиётлаш ён томондан туриб, гимнастикачининг қўлидан, белидан ёки қорнидан ушлаб

<sup>38</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p

ёрдам берилади. эҳтиётлаш учун **ХОДА** билан бир хил даражада ётқизилган поролон матлардан фойдаланилади.

### 90 см баландликдаги холадан ошиб ўтиш

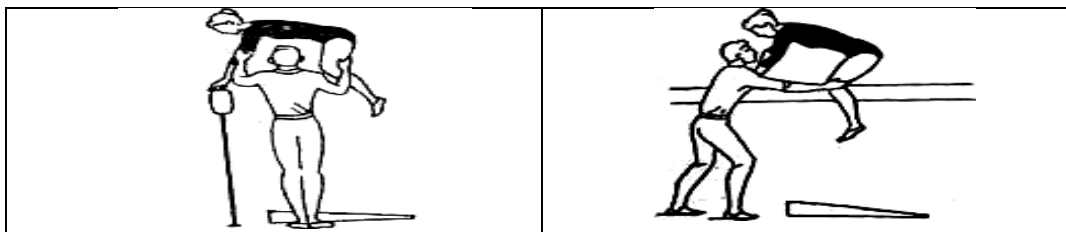
*Бажариш техникаси.* **холадан** ошиб ўтиш қуйидагича амалга оширилади. **ходага** юзланиб туриб, таяниш ҳолати, ўнг оёқда ташқаридан силтаниб ўтиб, ўнг қўлни ўтказиб ушлаш ва чап оёқда силтаниб ўтиб, сакраб тушиш

1. Ҳолатни **хода**да, отда такрорлаш.

2. 60 см баланд **хода**да таяниб туришдан ўнгда ташқаридан силтаниб ўтиб, чап оёқ билан полга таяниб, қўл ўтказиб ушлаб ўнг билан оёқларни очиб таяниш. Шу ҳолатни 2-3 сония ушлаб қолиш). Чап оёқда силтаниб ўтиб, сакраб тушиш.

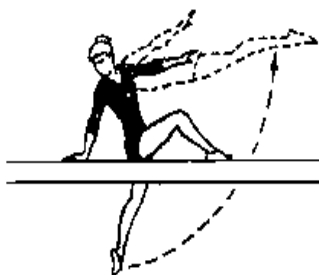
3. Машқни тўлиқ ёрдам билан ва мустақил бажариш.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда туриб, билак ва елкалардан қарши силтаниш бажариладиган томондан ушланади.

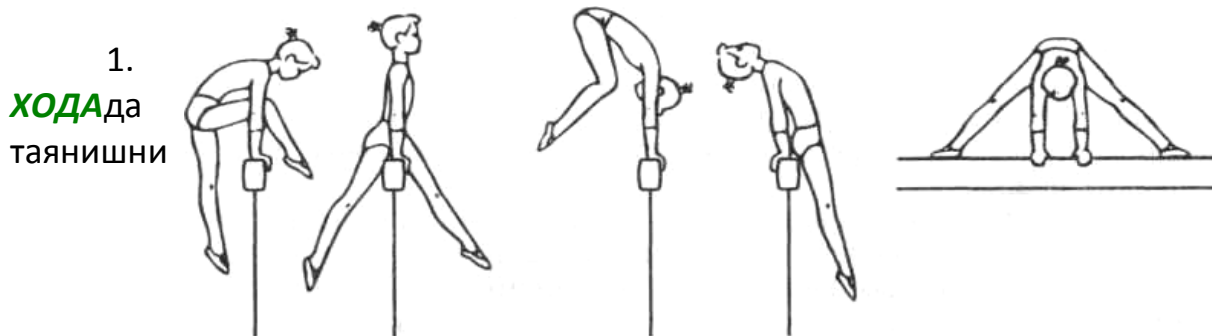


### 1 м баланд **холадан**дан ошиб ўтиш

*Бажариш техникаси.* 90 см баланд **ХОДА**дан ошиб ўтиш техникасига ўхшаш Аммо таянишдан силтаниб ўтишни ташқаридан таянишда эмас, балки бирданига бир оёқларни очиб таяниб бажариш керак. Оёқлар тўғри бўлиши лозим. Шундан кейин, бир қўлга таяниб, иккинчи оёқ билан силтаниб ўтиб ўнгга ёки чапга бурилиб **ХОДА**га ёнбош сакраб тушиш



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*



такрорлаш.

2. Полда таяниб ётиб тана оғирлигини бир қўлдан иккинчисига ўтказиш.

3. Шунинг ўзи **ХОДА**да, отда таяниб.

4. Гимнастика девори олдида туриб, бир оёқда силтаниб ўтишни бажариш ва бир оёқ олдинда оёқларни очиб туриш, бошқасида силтаниб ўтиб ўриндиққа орқалаб туриш.

5. Гимнастика таёғини олдинда-пастда ушлаб, бир оёқда олдинга силтаниб ўтиб, иккинчи оёқда силтаниб ўтиб, таёқни орқага ўтказиш.

*Хатолар.*

1. Силтаниб ўтиш тана оғирлигини таянч қўлга ўтказилмай бажарилса;

2. Силтаниб ўтиш букилган оёқларда амалга оширилса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Силтаниб ўтишни ўтишни бажараётган оёқнинг қарама-қарши томонда ёнбош туриб, икки қўл билан қўлларнинг тирсақдан юқорисидан ушланади.

### Сакраб чиқиш

*Сакраб чиқиш* – машқни бошлаш учун шарт бўлган элемент. Сакраб чиқиш гимнастика кўпригидан фойдаланиб ёки усиз, ён томондан югуриб келиб (**ХОДА** охирида), узунаси ва кўндаланг туриб, жойдан ва югуриб келиб бажарилади. Сакраб чиқишга ўргатишда, от ва дастакли от, гимнастик ўриндиқ, паст ва ўртача **ХОДА** қўлланилади.

*Узунаси туриб сакраб чиқиш* – таяниб, ўнгда таяниб чап ён томонга оёқ учида, ташқаридан таяниб ўнг билан (чап) бир вақтда силтаниб ўтиш; ўнг билан силтаниб ўтиб, чапга бурилиб оёқларни очиб таяниб ўтириш; ўнгда оёқларни очиб таяниб силтаниб ўтиш; оёқларни букиб силтаниб ўтиб, ўнг билан оёқларни очиб таяниш оёқларни букиб силтаниб ўтиб орқадан таяниш; оёқларни очиб таяниб туриш; оёқларни ташқаридан таяниш, биттага таяниб ўтириб, бошқаси оёқ учи томонга ёки бошқа томонга, оёқ учини **ХОДА**га қўйилмай бажарилади.

**ХОДА**ни охирида кўндаланг туриб сакраб чиқиш – оёқларни очиб ташқаридан таяниб ўтириб, бир оёқча ўтириб, иккинчиси олдинга оёқ учига ёки олдинга, қўлларда туриш орқали олдинга ўмбалоқ ошиш.

Ён югуриб келиб сакраб чиқишни (**ХОДА**га ёнбош) бажариш – ўнг (чап) сонда таяниб ўтириб, чап (ўнг) орқага; тиззаларда таяниб туриш, битта тиззага таяниб туриб, иккинчи оёқ орқага; таяниб ўтириш; биттага орқадан таяниб ўтириб, иккинчиси оёқ учида олдинга қўйилади (бир қўлга таяниб); бир оёқда ўтириб, иккинчиси оёқ учида олдинга, қўлларга таянмасдан орқага бурилиш билан оёқларни очиб таяниш – **ХОДА**га чап ён билан туриб, чап оёқда итарилиб ва **ХОДА** бўйлаб ўнг оёқда силтаниб бажарилади. Қўлларга таяниб ўнг билан силтаниб ўтиш ва қўлларда таяниб чапга орқага бурилиб, оёқларни очиб кўндаланг таяниб ўтириш.

*Мураккаб сакраб чиқишлар* олдинга ўмбалоқ ошиб (букилиб таяниб ётиб, куракларда туриш, таяниб ўтириш) қўлларда узунасига ёки кўндаланг туриб бажарилади<sup>39</sup>.

*Ҳаракатланиш* **хода**да бажариладиган барча элементларни бир бутун комбинацияга бириктиради. Буларга турли хилдаги юришлар, югуришлар, сакрашлар рақс қадамлари ва бу элементларнинг мослашуви киради. Улар қўл, бош, тананинг турли ҳаракатлари билан бажарилади. Оёқ панжаси ўрта чизиққа қўйилиб, панжа**ход**анинг қиррасини сезиб туриши керак.

*Юриш ва югуриш турлари:* оёқ учидан қадам қўйиш, оёқ учида юриш, таянч оёққа ярим ўтириш, ташланиш, эркин оёқларда (тўғри ва букилган) олдинга, орқага ёки ён томонга ҳаракатланиб ёки уни охирига юқори ҳолатда ушлаб туриш, жуптловчи ва алмашувчи қадам; тўғри (букилган) оёқларни олдинга (орқага) чиқариб оёқдан оёққа кичик сакрашлар билан, оёқ учида кичик қадамда югуриш.

**Хатлаб ҳаракатланиш** : тўғри (букилган) оёқларни навбатлаштириб олдинга, орқага ён томонга чиқариб, сакрашлар билан қадам қўйиш.

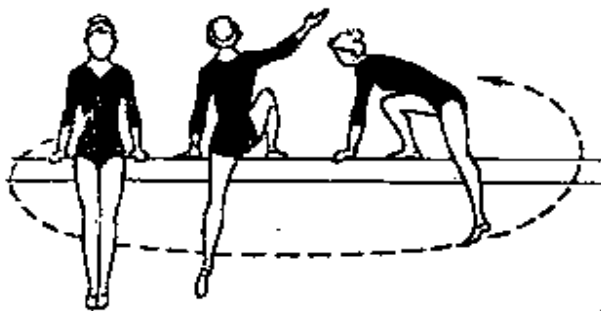
*Рақс қадамлари* : галоп, полька, вальс, русча.

Булар полда ҳам, олдинга бир текисда нафис.

**Бурилишлар** – тик туриш ва ярим ўтириб, бир ва икки оёқда таяниб ўтириш ва тиззаларга таяниб ўтириш ҳолатларида оёқ учида бажарилади; бу элементларга ўрганиш полдан бошланади, кейин эса кўтарилган таянчларга ўтилади. Бурилишлар аниқ бажарилиши учун мўлжаллар белгиланади, масалан: **ХОДА** бўйлаб олдинга оёқда силтаниш. Бошнинг ҳолати катта аҳамиятга эга: чапга (ўнгга) ва орқага бурилишларда бош тана билан тўғри ҳолатни сақлаб қолади; 360° га ва ундан кўпроқ бурилишларда бош танадан биров орқада қолади, кейин тезда елкани ошиб ўтиб бурилади. Қўллар ҳаракати бурилишга ва мувозанатни сақлашга имкон беради. Чапга (ўнгга) ва орқага бурилишларда қўллар ёнда, юқорида, белда бўлиши мумкин, анча мураккаб бурилишларда эса улар айланма ҳаракатланишга ёрдам беради.

<sup>39</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p





Икки оёқда туриш ҳолатида бурилишлар ўнгга (чапга) ва орқага бажарилади; кўндаланг туришдан, кўндаланг туриш, узунасига туришдан оёқларни крест қилиб туришга ва аксинча.

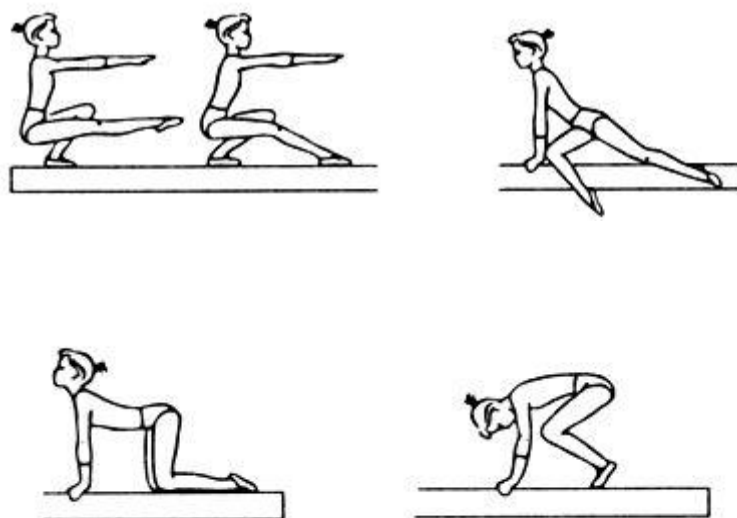
Бир оёқда туриш ҳолатида бурилишлар олдинга ёки орқага, букилган ёки тўғри оёқларда силтаниб бажарилади. Айланиш йўналишига қараб, **(ТАЯНЧ ОЁҚ ТОМОНГА)** ва **(ТАЯНЧ ОЁҚДАН ҚАРШИ ТОМОНГА)** бурилишларга ажратилади.

Икки оёқда ўтириб бурилишларни, тик туришдан орқага бурилиб ўтириш ва аксинча; ўтириб орқага бурилиш; туришдан орқага бурилиб ўтириш ва туриш; шунинг ўзи сакраш билан бажарилиши мумкин.

Бир оёқда ўтириб бурилишлар: ўнг оёққа узунасига ўтириб, чап оёқ ён томонга оёқ учида, бир вақтда ўнгга ёки орқага бурилиш ва шундай Д.Ҳ.; ўнг оёқда кўндаланг ўтиришдан, чап олдинга ярим букилиб оёқ учида, чап оёқни пастга тушириб, орқага силтаниш, орқага бурилиш ҳудди шундай дастлабки ҳолат.

Таянчларда таяниб ўтириш, тиззаларда таяниб ўтириш, ўтиришлардан бурилишлар, сакраб чиқишлар билан, силтаниб ўтишлар билан уйғунлашади. Улар асосан қўлларга таяниш билан бажарилади: таянчдан бурилиб сонга ўтириш; таянчдан бир оёқда силтаниб ўтиб бурилиб оёқларни очиб ўтириш;<sup>40</sup> сонда ўтириб орқага бурилиб бошқа сонга ўтириш; оёқларни очиб **(ВНЕ)** таяниб, ўнгга (чапга) ёки орқага бурилиш; тиззаларда туришдан орқага бурилиб яримшпагат; битта тиззада туришдан, бошқаси орқага, орқага бурилиш шундай Д.Ҳ. эгаллаш; яримшпагатдан орқага бурилиб битта тиззада туриш, бошқа оёқ олдинга букилган; қоринда таяниб ётиб чапга (ўнгга) ёки орқага бурилиш.

<sup>40</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p



**Сакрашлар. Ходада** сакраш машқлари, ҳаракатланиш усулларида бири ва мустақил элемент сифатида хизмат қилади. Уларни мураккаблиги – ўқиш узунлиги, хавфсиз фазаларда ҳаракатланиш амплитудаси ва тузилишига кўра аниқланади. Сакрашлар уч гуруҳга бўлиниб (жойда, олдинга ҳаракатланиб ва бурилишлар) бир нечта сакрашлардан ташкил топган серияли ёки яқка бажарилади. Буларни бажаришда қийинчилик туғдирадиган элемент бу қўнишдир. Сакраш амортизацияловчи букилиш ва оёқларни ёзилиш билан бажарилади. Мувозанатни сақлаш учун оёқлар, тана ва қўл ҳаракатларининг юқори координацияси зарур.

Жойда сакраш икки оёқда итарилиб бажарилади: ярим ўтириш ёки ўтиришдан шундай дастлабки ҳолат; таяниб ўтириб; оёқларни алмаштириб ёки икки марта алмаштириб ; олдинга-орқага ёки ён томонга оёқларни очиб; бир оёққа қўниб; олдинга бир оёқда силтаниб иккала оёққа ўтириш ёки ярим ўтириш.<sup>41</sup>

Олдинга ҳаракатланиб сакрашлар қадам қўйиш ёки югуриш билан бажарилади: букилган ёки тўғри оёқларни олдинга ёки орқага алмаштириб; олдинга бир оёқда қадам қўйиш ва шу оёқда сакраб, бошқасини олдинга букиш, қўллар олдинга (**“ёпиқ САКРАШ”**); олдинга бир оёқда қадам қўйиш ва шу оёқда сакраб, бошқасини орқага, қўллар ён томонга (**“ОЧИҚ САКРАШ”**); иккала оёқда сакраб, кейинчалик бир оёқда сакраб, бошқасини орқада, қўллар ён томонда; тўғри оёқларда олдинга ёки орқага пастга урилиб сакраш сакраш билан бажарилиши мумкин.

<sup>41</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p

Статик машқларга: мувозанат, туриш, кўприклар, шпагатлар киради. Бу машқларнинг техникаси, полда бажариладиган машқлардан унчалик фарқ қилмайди.

Мувозанат юқори туришлардан ва ўтиришлардан, икки ёки бир оёқда, бошқа оёқ олдинга, орқага, ён томонга бажарилади.

Мувозанатни жойда туриб ва ҳаракатланиш, бурилиш ва сакрашлар билан уйғунлаштириб бажариш мумкин. Уларга: оёқ учида туриш; бир оёқда туриш, иккинчиси орқага; бир оёқда ярим ўтириб, иккинчиси орқага; бир оёқда ўтириб, иккинчиси олдинга; бир оёқда туриб, иккинчиси олдинга-юқорига, орқага бурилиб, қўллар ён томонга ва бошқалар киради.

Елкаларда, бошда ва қўлларда, кўкракда, куракларда ва қўлларда туриш оддий ва аралаш таянчда, қўллар билан **ХОДА**ни юқори, пастки ёки ёнбош текислигидан ушлаб бажарилади.

Кўприклар орқага букилиб қўлларга таяниб ёки олдинга бурилиб оёқларга таяниб бажарилади. Кўприк ҳолатида таянч, бир оёққа ва икки қўлга ва аксинча бўлиши мумкин.

Шпагат ва ярим шпагатлар тиззаларга ёки тиззага таяниб туриб, бошқа оёқ орқага; таяниб ўтиришдан оёқларни сирпантириб (**СКОЛЬЖЕНИЕМ**); бурилишлардан кейин ёки **ХОДА**га таяниб ёки таянмасдан, бошқа элементларни қўшиб бажарилади.



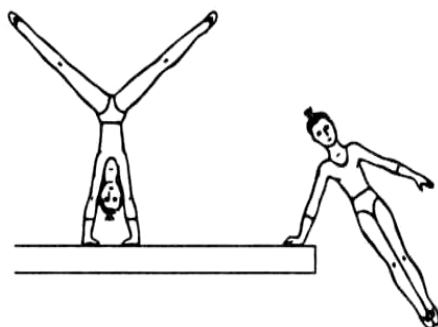
**ХОДА**да бажариладиган акробатик машқларга, ўмбалоқ ошишлар, бурилишлар ва сальто киради. Буларни бажаришнинг ўзига хослиги шундаки, таянчнинг баландлиги ва майдон чекланганлиги, **ХОДА** текислиги билан бажарилаётган ҳаракат текислигини бириктириб ва аниқ йўналиши бўйича қўллар билан тор жойдан ушлашни (**УЗКОГО ХВАТА**) талаб қилади.

Ўмбалоқ ошиш – бош, елка орқали олдинга ва орқага, букилиб, керилиб ва ғужанак бўлиб бажарилади. Ўмбалоқ ошиш учун дастлабки ҳолат чуқур ташланиш, таяниб ўтириш, битта тиззада туриш, ярим ўтириш бўлиш мумкин; охири – сонга ўтириш, таяниб ўтириш, бир оёқда ўтириб, иккинчиси олдинда оёқ учида, оёқларни очиб таяниб ўтириш.

Тўнтарилиш – секин ва тез, олдинга ва орқага, ён томонга; бир вақтда ва кетма-кет қўллар билан таяниб; турли дастлабки ҳолатлардан бажарилади. Сакраш билан бажариладиган тўнтарилишлар қўл ва оёқ ёки оёқ ва қўлларни қўйиш орасидаги учуш фазаси билан характерланади.

Сальто – ғужанак ҳолатида, керилиб, олдинга, орқага, ён томонга икки оёқда итарилиб ёки бир оёқда итарилиб бажарилади.

Сакраб тушиш **ХОДА**да бажариладиган машқларни якунлайди. Уларга бир оёқда ёки икки оёқда итарилиб оддий сакраб тушиш; бир қўлда ёки икки қўлда ёки таянч билан туриш орқали ўтириш; мураккаб акробатик элементлар (тўнтарилиш, сальто) киради.



Оддий сакраб тушишлар – бир ёки икки оёқда итарилиб бажарилади: узунасига туришдан олдинга керилиб, кўндаланг туришдан – ён томонга; оёқларни очиб керилиб; оёқларни олдинга ёки орқага букиб; оёқларни очиб букилиб; **ХОДА** ўртасидан ёки охиридан қадам қўйиб ёки югуриб; оёқларда итарилиб ёки ўнгга (чапга) бурилиб қадам билан бажарилади. Оддий сакраб тушишларга ўргатиш учун, чуқурликка сакраш, отдан ва пружинали кўприкдан фойдаланилади.

Таяниб туриш орқали ёки бир (икки) қўлда итарилиб сакраб тушиш **ХОДА** охирида ёнбош тўнтарилиб; чапга (ўнгга) бурилиб ёнбош тўнтарилиб, **ХОДА**га юзланиб; **ХОДА** охиридан кўндаланг туришдан олдинга керилиб тўнтарилиш; қўлларда кўндаланг туришдан керилиб узунаси туришдан олдинга тўнтарилиб керилиш; кўндаланг туришдан қўлларда туришгача олдинга тўнтарилиш ва ён томонга тўнтарилиш; **ХОДА** охиридан ёки ўртасидан орқага тўнтарилиш; **ХОДА** охиридан темпли сакрашдан кейин қўлларда итарилиб олдинга тўнтарилиш.

Мураккаб акробатик элементлардан сакраб тушишларни (**СОСКОКИ**) **ХОДА**нинг охиридан сакраб орқага тўнтарилиш (**ФЛЯК**); узунаси ёки кўндаланг туришдан, икки ёки бир оёқда итарилиб ғужанак ҳолатида орқага сальто; **ХОДА** охиридан бир оёқда итарилиб олдинга керилиб силтанишли сальто. Шунинг ўзи орқага бурилиш билан; бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб орқага керилиб сальто; **ХОДА** охиридан ёнбош сальто ва бошқалар билан бажариш мумкин.

### Назорат саволлари

1. Нима учун жисмоний тарбияда ўрганиш жараёни педагогик жараён деб ҳисобланади?

2. Махсус фанларни ўргатиш жараёнининг мақсад ва вазифалари нималардан иборат?

3. Махсус фанларда ўргатишнинг асосий педагогик тамойилларини санаб беринг.

4. Базавий спорт турларида ўргатишнинг асосий воситаларини айтиб беринг.

5. Базавий спорт турларида ҳаракатлар техникасини ўргатишнинг асосий усулларини айтиб беринг.

6. Базавий спорт турларида жисмоний машқларни бажаришнинг (юкломани бошқаришнинг) асосий усуллари гуруҳларини айтиб беринг.

7. Базавий спорт турларида ўргатиш вақтида ўқув фаолиятини ташкил қилишнинг асосий усулларини айтиб беринг.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

2. Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p

3. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Валејбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.

4. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.

5. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.

6. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

#### **Интернет ресурслари**

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)

2. [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)

13. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)

14. [www.coursera.org](http://www.coursera.org)

15. [www.universarium.org](http://www.universarium.org)

16. [www.edx.org](http://www.edx.org)

17. [www.content.sport.ru](http://www.content.sport.ru)

#### **4-мавзу: Жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш усуллари.**

##### **Режа:**

- 4.1. Жисмоний тарбия воситаларига тавсиф.
- 4.2. Жисмоний тайёргарликнинг вазифалари ва мазмуни.
- 4.3. Жисмоний сифатларни тарбиялаш услубияти.

#### **4.1. Жисмоний тарбия воситаларига тавсиф.**

Инсон болалиқдан турли йўналишдаги ҳаракат малакаларини онгсиз ва онгли тарзда бажаради. Натижада шу ҳаракатлар маълум жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) тусида ривожлана боради. Секин-аста ҳаётий зарур ҳаракат малакалари (юриш, югуриш, сакраш, тўхташ, осилиш ва ҳ.к.) сайқал топади.

Мутахассисларнинг фикрича, асосан шу жисмоний сифатлар ва ҳаётий зарур ҳаракат малакалари, ўйинлар ёрдамида янада самаралироқ ривожланиши исботлаб берилган.

Оилада, мактабгача тарбия муассасаларида, турли босқичдаги таълим масканларида ушбу муаммога ҳар доим ҳам режали ва илмий жиҳатдан ёндошилмайди.

Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, уларни болалар қандай ўзлаштираётганлигини назорат қилиб бориш, шу болалардаги жисмоний сифатларни, унинг қадди-қомати, жисмоний ва функционал тараққиёти тўғри йўналишда тарбияланиб боришига имкон яратади.<sup>42</sup>

Маълумки, инсоннинг жисмоний сифатлари унинг туғилишидан бошлаб шакллана боради. Лекин, унинг болалигида шу сифатлар қандай даражада шаклланиши, оддий ёки мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиши нафақат уни ўсиб, яшаб келаётган муҳитга боғлиқ, балки боланинг муайян сифатини қандай воситалар ёрдамида ривожлантирилиши билан белгиланади. Шу билан бир қаторда ҳаракатни тури, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигига (касб, рўзғор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва ҳ.к.) қараб, ҳар бир жисмоний сифатни шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади. Шундай бўлсада, турли касб фаолиятларида ёки спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл аҳамияти ўзига хос улушга эга бўлади. Аммо қандай бўлмасин, кўпгина тадқиқотчиларнинг фикрича, барча ҳаракат фаолиятида айрим жисмоний сифатларнинг устуворлиги дарҳол кўзга ташланади.

Замонавий спорт амалиётида юқори натижаларга эришиш спортчининг узоқ муддат давомида юқори сифатли ва самарали иш қобилиятини сақлай олиш имконияти билан боғлиқдир.

<sup>42</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати ҳалқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи»га эга бўлса, унга муваффақият шунчалик «кулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда, иш қобилиятининг сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор-кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, техник-тактик чидамкорлик ва ҳ.к.) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард «мағизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик, куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси маҳоратнинг муайян тақдирини белгилаб беради.

Жисмоний тайёргарлик – тайёргарлик турларидан бири бўлиб, базавий спорт турларичининг организмининг ривожлантириш, унинг жисмоний сифат ва қобилиятларини такомиллаштиришга, ҳамда ўйин фаолиятини самарали амалга оширилишини таъминловчи мустаҳкам пойдевор яратишга қаратилгандир.<sup>43</sup>

Замонавий базавий спорт турлари шуғулланувчилардан ниҳоятда катта куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Ўйиннинг моҳияти ўйинчи ҳаракатининг турли йўналиш ва ўзгарувчан вазиятда ўта тезкор, аниқ ҳамда қисқа вақт ичида ижро этилиши билан таърифланади. Базавий спорт турларичининг ҳар бир ўйин давомида кўпдан кўп тўсиқ қўйиш, зарба бериш ва тўп киритиш учун сакрашлари, йиқилишлар, югуриш, тўхташ, бурилиш, эгилиш ва бошқа ҳаракатларни юқори тезликда ижро этилиши катта жисмоний куч, ўта чаққонлик, мустаҳкам чидамкорлик ва руҳий уйғунликни талаб қилади. Бинобарин, ушбу юклама (нагрузка) таъсири шуғулланувчи организмнинг функционал жиҳатдан мукамал шаклланган бўлишини тақозо этади.

## **4.2. Жисмоний тайёргарликнинг вазифалари ва мазмуни**

### **Жисмоний тайёргарликнинг вазифалари қуйидагилардан иборат:**

#### **1. Соғлиқни мустаҳкамлаш.**

<sup>43</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.



2. Ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини такомиллаштириш (юриш, югуриш, сакраш ва ҳоказо).

3. Ҳаракат сифатларини ривожлантириш.

4. Ҳаракат малакалари ҳажмини ошириш ва уларнинг ижроий чегарасини кенгайтириш.

5. Организмнинг ўйин давомида иштирок этувчи орган, бўлим ва мушак гуруҳларининг функцияларини шакллантириш.

6. Ўйин малакаларини самарали ўзлаштиришни таъминловчи махсус сифатларни ривожлантириш. Жисмоний тайёргарлик умумий УЖТ ва махсус МЖТ жисмоний тайёргарликка бўлинади. Умумий жисмоний тайёргарлик спорт тренировкасини муҳим вазифаларидан бири сифатида шуғулланувчиларнинг тўлақонли жисмоний тараққиётини ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлашга қаратилади. УЖТ ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга ва асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир. Мақсади МЖТнинг пойдевори бўлган УЖТ базасини яратишдир. Вазифалари – асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш, организм-нинг функционал имкониятларини ошириш, ҳаракат малакаларининг ҳажми ва ижроий чегарасини кенгайтириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, тикланиш жараёнини фаоллаштириш, организмнинг ташқи ва ички салбий таъсирларга бўлган бардошини оширишдан иборат. Умумий жисмоний сифатларга куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик киради. УЖТ – жисмоний сифатларни алоҳида ёки биргаликда ривожлантирувчи ўзига хос жисмоний машқлардан иборат. УЖТни амалга ошириш жараёнида ҳар хил спорт ускуналаридан, анжомлардан, тренажёрлардан ва табиат омилларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Спорт тренировкасининг айрим босқич ва даврларида УЖТ машқлари ва машғулотларининг ҳажми, шиддати, йўналиш ва тузилиши ўзига хослиги билан фарқланади. Махсус жисмоний тайёргарлик – танланган спорт турида юқори натижаларга эришиш мақсадида шу спорт турида асосий ва ҳал этувчи аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир.

Вазифалари:

- базавий спорт турларига хос махсус ҳаракат сифатлари ва қобилиятларини (тезкорлик, куч-тезкорлик, чаққонлик, махсус чидамкорлик ва ҳоказо) ривожлантириш; - ўйин техникасини ўзлаштиришда зарур бўлган қобилиятларни ривожлантириш; - ўйин тактикасини ўзлаштиришда зарур бўлган қобилиятларни ривожлантириш. МЖТ спорт тренировкасининг барча босқич ва даврларида ҳажм ва шиддат жиҳатидан муносиб меъёردа қўлланилади.

**Масалан гимнастика спорт турида:**

- 1. Саф машқлари;*
- 2. Умумривожлантурувчи машқлар;*
- 3. Акробатика машқлари;*
- 4. Сакрашлар (таяниб, таянчсиз);*
- 5. Амалий машқлари;*
- 6. Снарядларда бажариладиган машқлар;*
- 7. Эркин машқлар каби воситалардан фойдаланилади.*

**Жисмоний тайёргарликнинг воситалари ва услублари.** Жисмоний тайёргарлик бўйича қўйилган вазифаларни ечишда турли воситалар: тайёргарлик машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, ўқув ўйинлари ва мусобақалардан фойдаланиш мумкин. Шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларига машқларнинг мослаб қўлланилиши асосий шартлардан бири бўлиб ҳисобланади.<sup>44</sup>

Шуғулланувчилар учун бериладиган жисмоний машқларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

- а) тана, қўл, оёқ мушакларининг ривожланишига таъсир этувчи куч ва тезкорлик-куч машқлари;*
- б) чидамлилик сифатининг ривожланишига таъсир этувчи (тезкорлик-чидамлилик, тезкорлик-куч чидамлилиги) машқлар;*
- в) ҳаракатланиш тезкорлигига таъсир этувчи машқлар;*
- г) чаққонлик сифатига таъсир этувчи машқлар;*
- д) эгилувчанлик сифатига таъсир этувчи машқлар;*

Бу машқлардан фойдаланиш техник ва тактик усулларни бажариш сифатига тўғридан тўғри таъсир этади.

**Жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган услублар.** Шуғулланувчилар учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашда қуйидаги услублардан фойдаланилади:

**1. Базавий чидамлиликни тарбиялаш учун бир текис узоқ муддатли югуриш.**

**2. Махсус чидамлиликни тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш.**

<sup>44</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

**3. Такрорий машқ усули.** Бу усул тезкорлик, куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш оралиқлари организмнинг тўлиқ тикланишига имконият яратиши зарур.

**4. Оралиқ услуб.** Бу услуб асосан тезкорлик ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Бунда иш ва дам олиш қатъий равишда тартиблаштирилади. Дам олиш оралиғи одатда катта бўлмайди.

**5. Алмашувчи машқ усуллари.**

Бу усулнинг муҳим томони машқнинг боришига қараб таъсири бир мақсадга қаратилган ҳолда ўзгаришидир. Бунга турли ҳолларда турлича йўл билан нагрузка (ҳаракат тезлиги, иш ҳажми, муддати ва ҳоказо)нинг айрим кўрсаткичларини тўғри ўзлаштириш (ҳаракат усулини навбатлаштириш, шунингдек, дам олиш оралиқлари ва фаолиятнинг ташқи шароитларини ўзгартириш) йўли билан эришилади. Бунда организмнинг функционал имкониятларига одатдагидек бўлмаган, яъни тобора каттароқ талаблар қўйилади ва бу билан уларнинг ривожланиши учун имкониятлар яратилади. Шу билан бирга, ҳаракат шакли ва шароитини янгилаб туриш туфайли ўзлаштирилган малакаларнинг динамик стереотипига ўзгартиришлар киритилади.

Шуғулланувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун берилаётган машқлар уларнинг ёшлик хусусиятларига ва жисмоний сифатларнинг қулай ёшлик даврларига қараб танланиши ва ривожлантирилиши жуда муҳим ҳисобланади.

**Тезкорликни тарбиялаш.** Тезкорлик деб, муайян фаолиятни қисқа муддат ичида ижро этилишига айтилади. Тезкорлик намоён бўлишининг учта асосий шакллари мавжуддир:

**1. Ҳаракат реакцияларининг латент (яширин) вақти.**

**2. Айрим ҳаракатлар тезлиги (ташқи қаршилиқ кичик бўлганда).**

**3. Ҳаракатлар частотаси.**

*Тезкорлик намоён бўлишининг шакллари бир-бирига нисбатан боғлиқ эмас.*

Кўрсатиб ўтилган учта шаклнинг биргаликда келиши тезкорлик намоён бўлишининг барча ҳолларини белгилайди. Бироқ мураккаб-координатсион яхлит ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга ҳам боғлиқ. Шунинг учун яхлит ҳаракат тезлиги кишининг тезкорлигини фақат билвосита ифодамайди.

Кишининг тезлик қобилиятлари умуман ўзига хос бўлади. Фақат бир-бирига ўхшаш ҳаракатлардагина тезкорлик тўғридан тўғри ёки бевосита бир-бирига кўчиши мумкин.

**Тезкорликнинг физиологик ва биохимик асослари.** Реакциянинг латент вақти бешта таркибий қисмдан иборат:

- 1) ретсепторда қўзғалишнинг пайдо бўлиши;
- 2) қўзғалишни марказий нерв системасига узатиш;
- 3) қўзғалишнинг нерв йўллари бўйлаб ўтиб бориши ва эффектор сигнал ҳосил бўлиши;
- 4) сигналнинг марказий нерв системасидан мушакка ўтказилиши;
- 5) мушакнинг қўзғалиши ва унда механик фаолликнинг пайдо бўлиши.

Максимал тезликда бажариладиган ҳаракатлар физиологик хусусиятларга кўра сустроқ ҳаракатлардан фарқ қилади. Булар орасидаги энг муҳим фарқ шундан иборатки, ҳаракатларни максимал тезликда бажариш давомида сенсор боғланишлар ҳосил бўлиши қийинлашади: рефлектор ёй импулсларни ташиб улгуролмайди. Тезлик жуда катта бўлганида ҳаракатларни етарлича аниқлик билан бажаришнинг қийинлиги мана шу билан боғлиқдир.<sup>45</sup>

**Оддий реакция тезкорлигини тарбиялаш.** Ҳаракатлантирувчи реакция тезлиги таъсирга жавоб беришнинг латент вақти билан белгиланади. Реакциялар оддий ва мураккаб бўлади. Оддий реакция олдиндан маълум бўлган сигналга илгаридан маълум бўлган ҳаракат билан жавоб беришдир.

Тезкорликнинг жуда кўп ўтиши (бошқа бирор ҳаракатга ўтиши) оддий реакциялар учун характерлидир: айрим вазиятларда тезда бирор қарорга келувчи кишилар бошқа шароитларда ҳам тезроқ бирор фикрга келадилар. Тез бажариладиган хилма-хил машқлар билан шуғулланиш оддий реакция тезкорлигини яхшилайдиган<sup>46</sup>.

Ҳаракатлантирувчи реакция тезкорлигини анчагина яхшилаш ғоят мураккаб вазифадир.

Оддий реакция тезкорлигини тарбиялашда бир неча усуллардан фойдаланилади. Булардан энг кўп тарқалгани тўсатдан пайдо бўладиган сигналга ёки теварак-атрофдаги вазиятнинг ўзгаришига жавобан мумкин қадар тезроқ реакция кўрсатиш усулидир. Бу усул янги шуғулланувчилар билан ўтказиладиган машғулотларда тез орада ижобий натижалар кўрсатади. Афсуски, шундан кейин реакция тезкорлиги стабиллашиб қолади ва унинг яхшиланиши анча қийин бўлади.

Реакция тезкорлиги катта аҳамиятга эга бўлган ҳолларда уни такомиллаштириш учун махсус усуллардан фойдаланилади. Бу усуллардан бири – реакция тезкорлигини енгиллаштирилган шароитларда ва уни кейинги ҳаракат тезлигини айрим-айрим такомиллаштиришдан иборатдир.

Реакциянинг латент вақти реакция кўрсатишдан олдинги ратсионал хатти-ҳаракат ҳисобига бирмунча яхшиланиши мумкин. Жумладан, диққатнинг йўналиши аҳамиятга эга бўлади: агар диққат бажарилажак ҳаракатга

<sup>45</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

<sup>46</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

қаратилган бўлса (реакциянинг мотор типи), у ҳолда реакция кўрсатиш вақти диққат сигнални идрок қилишга (реакциянинг сенсор типи) қаратилганлигидан кўра камроқ бўлади. Мушаклар бир оз кучланганда ҳам реакция тезкорлиги ортади. Реакция тезкорлиги, шунингдек, сигнални кутиш вақтига ҳам боғлиқ: дастлабки ва ижро командалари орасидаги оптимал вақт 1,5 сек.га яқиндир.

**Мураккаб реакция тезкорлигини тарбиялаш.** Мураккаб реакциянинг икки хили, яъни ҳаракатдаги объектга бўладиган реакция ва танлаш реакцияси устида тўхталиб ўтамиз.

Ҳаракатдаги объектга бўладиган реакцияда тўп қабул қилувчи ўйинчининг ҳаракатларини кўриб чиқайлик. Бу ҳолда ўйинчи қуйидагиларни бажариши керак:

- 1) тўпни кўриш;*
- 2) тўпнинг йўналишини ва унинг учуш тезлигини баҳолаш;*
- 3) бажариладиган амал режасини танлаш;*
- 4) бу режани рўёбга чиқара бошлаш.*

Мазкур ҳолда реакциянинг яширин даври мана шу тўрт элементдан ташкил топади. Ҳаракатдаги объект тўсатдан пайдо бўлганда, бу объектга реакция кўрсатиш 0,25 сек. - 1 сек. вақтни олади. Бу вақтнинг асосий қисми биринчи элементга, яъни тўпни тез кўриб олишга сарф бўлиши тажрибаларда кузатилган. Сенсор фазанинг ўзига жуда кам - 0,05 сек. вақт кетади. Шундай қилиб, ҳаракат қилаётган тўпни кўра билиш асосий аҳамиятга эга. Айнан мана шу қобилиятни ўстиришга алоҳида эътибор бериш керак. Бунинг учун ҳаракатдаги буюмга реакция кўрсатишга доир машқлардан фойдаланилади; тренировка талаблари ҳаракатдаги буюмнинг тезлигини ошириш, объектнинг тўсатдан пайдо бўлиши, спортчи билан буюм ўртасидаги масофани қисқартириш ҳисобига амалга оширилади. Кичик тўп (теннис тўпи) билан бажариладиган ҳаракатли ўйинлар жуда фойдалидир. Объект (жумладан, ўйиндаги тўп) силжий бошлагунча кўриб қолинган бўлса, реакция вақти анча камаяди. Бунда тўпга зарб бераётган ўйинчининг ҳаракатларига биноан тўпнинг йўналишини ва учуш тезлигини аниқлай билиш катта аҳамиятга эга.

Ҳаракатдаги объектга реакция кўрсатишнинг аниқлиги шу реакция тезлигини ўстириш билан параллел равишда такомиллаштириб борилади. Фақат дастлабки бир неча машғулотнигина реакция аниқлигини ривожлантиришга махсус ажратиш керак. Бунда шуғулланувчиларга ҳаракатдаги объектдан илдамроқ ҳаракат қилиш зарурлигини тушунтириш лозим.<sup>47</sup>

<sup>47</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

Танлаш реакцияси рақиб ҳатти-ҳаракатларининг ёки теварак-атрофдаги шароитнинг ўзгаришига мувофиқ равишда мумкин бўлган ҳаракатлантирувчи жавоблардан керагини танлаб олиш билан боғлиқ. Танлаш реакциясининг мураккаблиги шароитнинг ўзгариш имкониятлари ранг-баранглигига, чунончи, рақибнинг хилма-хил ҳаракат қилишига боғлиқ. Базавий спорт турларичиларнинг мураккаб реакциясига бўлган талаб ниҳоятда катта.

«Мураккаб реакцияни тарбиялашда» оддийдан мураккабга деган педагогик тамойилга риоя қилиниб, шароитнинг мумкин бўлган ўзгаришлари сони аста-секин ошира борилади. Масалан, дастлаб олдиндан келишиб олинган зарбга жавобан қандай ҳимояланиш кераклиги ўргатилади; кейинчалик шуғулланувчига эҳтимол тутилган икки хил усулдан бирига, сўнг уч хилдан бирига, тўрт хилдан бирига ва ҳоказо жавоб бериш тавсия қилинади. Аста-секин бу машқ ҳақиқий шароитга яқинлаштириб борилади.

**Ҳаракат тезкорлигини тарбиялаш.** Ҳаракат тезкорлигини тарбиялаш жараёнида организмнинг ҳаракат фаолияти хилма-хил турларидаги (бевосита амалий ва спорт фаолиятидаги) тезлик характеристикасини белгиловчи функционал имкониятларни ҳар томонлама ошириб бориш зарур. Шуғулланувчи бирор-бир фаолиятда намоён қилиши мумкин бўлган максимал тезлик шу кишида фақат тезкорлик қанчалик ривожланганлигига эмас, балки бир қатор бошқа омилларга – динамик куч, чаққонлик, техниканинг эгалланганлиги даражаси ва бошқаларга боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат тезлигини тарбиялаш бошқа жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳамда техникани такомиллаштириш билан мустаҳкам боғлиқ ҳолда олиб борилиши керак.

Максимал тезликда бажариш мумкин бўлган машқлардан (буларни, одатда, тезкор машқлар деб атайдилар) тезкорликни тарбиялаш воситаси сифатида фойдаланилади. Улар қуйидаги талабларни қондириши керак:

*1) техника машқни жуда тез бажаришга имкон берадиган даражада бўлиши керак;*

*2) машқларни бажариш вақтида асосий иродавий зўриқиш машқни бажариш усулига эмас, балки уларни бажариш тезлигига қаратилиши учун мумкин даражада яхши ўзлаштирилган бўлиши керак;*

*3) машқларнинг давомийлиги уларни бажариш охирида чарчаш туфайли тезликнинг камайиб кетишига олиб келмаслиги керак.*



Тезкорликни тарбиялаш усуллари ичида такрорий машқ усули кенг қўлланилади. Бундаги асосий тенденция машғулотда ўз максимал тезлигини ошириб боришга интилишдир. Усулнинг барча хусусиятлари (масофанинг узунлиги, бажариш шиддати, дам олиш оралиқлари, такрорлаш сони ва бошқалар) шунга бўйсундирилган. Масофанинг узунлиги (ёки машқнинг қанча давом этиши) ҳар галги машқ бажариш охирида силжиш тезлиги (ишнинг шиддати) камаймайдиган қилиб танланади. Ҳаракатлар максимал тезликда бажарилади; шуғулланувчилар ҳар сафар ўзлари учун энг яхши натижа кўрсатишга интиладилар. Машқ бажариш галлари ўртасидаги дам олиш оралиқлари кучнинг нисбатан тўла тикланишини таъминлайдиган даражада катта бўлиши лозим. Ҳаракатлар тезлиги такрорлашлар ўртасида сезиларли даражада камая боришига йўл қўймаслик керак.

Тез бажариладиган машқлар такрорланганда, тўла тикланиш учун дам олиш оралиқлари етарли бўлмаганлиги сабабли чарчаш нисбатан тез бошланади, ташқи томондан бу тезликнинг пасайганлигида ифодаланади. Тезликнинг пасайиши мазкур машғулотда тезкорликни тарбиялашни тўхтатиш учун биринчи сигнал бўлиб хизмат қилади: бундан кейин машқни такрорлаш фақат чидамлилиқнинг ўсишига ёрдам беради, холос.<sup>48</sup>

Тезкорликнинг намоён бўлиши учун машғулотларда ўйин ва, айниқса, мусобақа усулидан фойдаланиш катта аҳамиятга эга. Мусобақалар, одатда, кўтаринки руҳ пайдо қилади, кишини анчагина зўр беришга мажбур этади – бу эса кўп ҳолларда спорт натижаларининг яхшиланишига олиб келади.

Янги шуғулланувчилар билан ишлашнинг асосий вазифаси спортчини бирор-бир алоҳида машқни бажаришга ихтисослаштирмай, балки бошқа воситаларни қўллаб ва уларни кўп жиҳатдан ўзгартира бориб, нисбатан юқори натижаларга эришишдан иборатдир. Бунда тезкорлик машқларидан стандарт ҳолда эмас, балки ўзгарувчан шароит ва шаклларда фойдаланиш керак. Жумладан, ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари, очиқ жойда бажариладиган машқ ва ҳоказолар айниқса фойдалидир.

Бирор-бир ҳаракатда асосан икки йўл билан тезликни ошириш мумкин: 1) максимал тезликни ошириш ҳисобига, 2) максимал кучни ошириш ҳисобига. Тажриба кўрсатадики, максимал тезликни сезиларли ошириш жуда ҳам қийин, куч имкониятларини ошириш эса бирмунча енгил ҳал қилинади. Шунинг учун амалда тезлик даражасини ошириш учун куч оширадиган машқлардан кенг фойдаланилади. Ҳаракат вақтида енгиш лозим бўлган қаршилиқ қанча кўп бўлса, бу машқларнинг самарадорлиги шунчалик юқори бўлади.

Ҳаракатлар тезлигини оширишга қаратилган куч ошириш тайёргарлиги жараёнида икки асосий вазифа ҳал қилинади:

<sup>48</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.

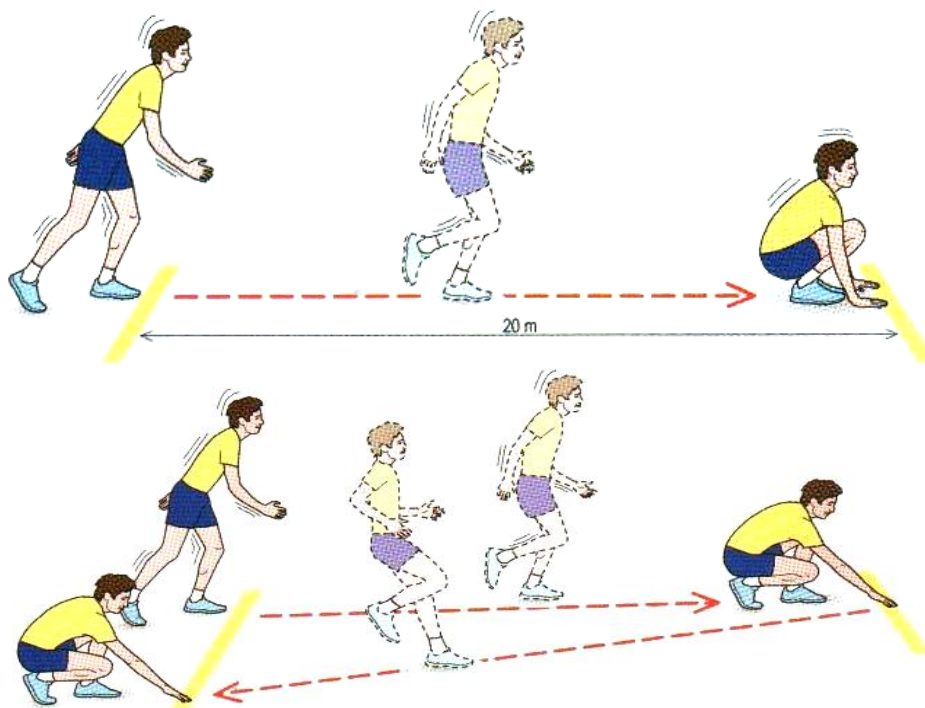


- 1) *максимал мушак кучи даражасини (куч қобилиятларининг ўзини) ошириш;*
- 2) *тезкор ҳаракатлар шароитида энг кўп куч намоён қилиш қобилиятини (тезкорлик-куч қобилиятларини) тарбиялаш.*

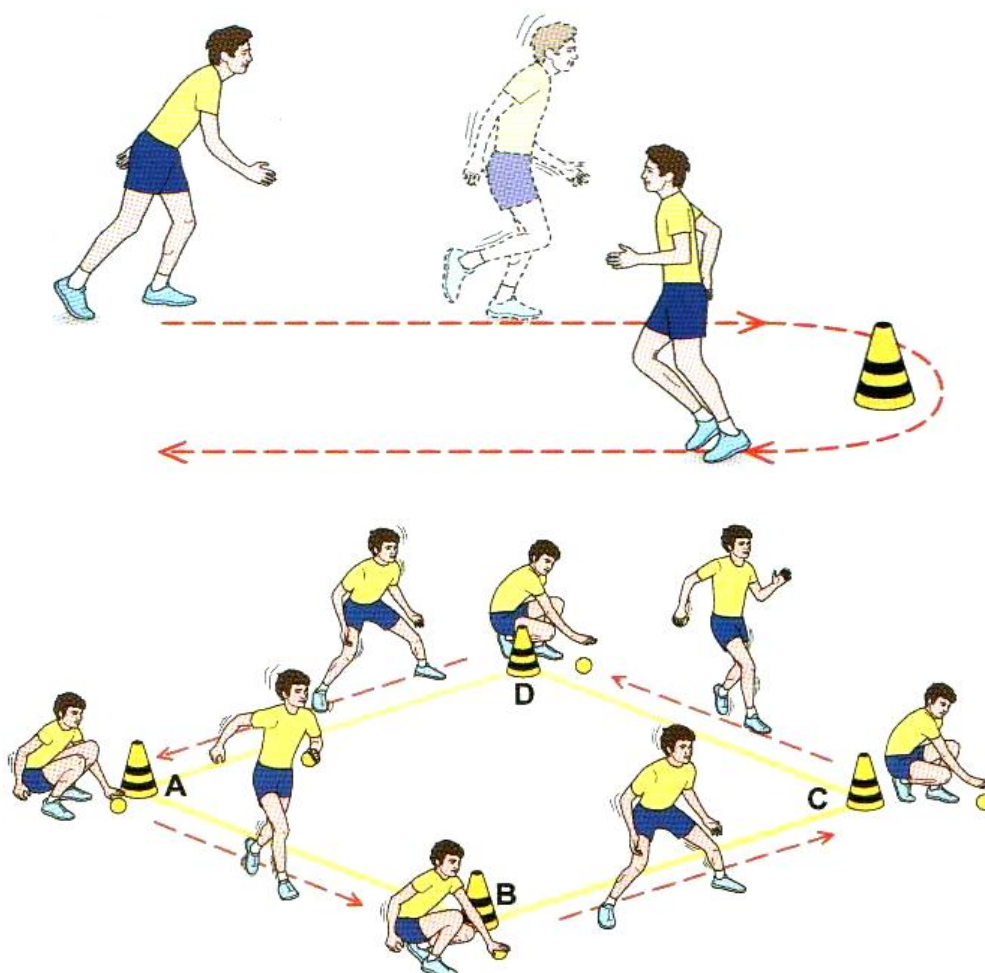
Тезкорлик-куч машқларини куч машқларининг ўзига асосланиб, улар билан биргаликда қўллаш керак.

**Тезкорлик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар.**

1. *Кўриш сигналига кўра турли дастлабки ҳолатлардан (туриб, ўтириб, ётиб) тезланиб югуришлар.*
2. *Ҳаракат йўналишини тез ўзгартириб югуришлар.*
3. *Айрим ҳаракат усулларини тез ўзгартириб тақлид қилиш.*
4. *Бир турдаги ҳаракатдан бошқа турдаги ҳаракатларга тез ўтиш.*
5. *Тезкорликни талаб этувчи эстафеталар* <sup>49</sup>



<sup>49</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.



**Куч сифатини тарбиялаш.** Ташқи қаршиликларни мушак кучи ёрдамида енгиш ёки унга қарши туриш куч сифатини таърифлайди. Мушаклар кучи қуйидагича намоён бўлади:

- 1) ўз узунликларини ўзгартирмай (статик, изометрик);
- 2) ўз узунликларини қисқартириб (қаршиликларни енгувчи, миометрик);
- 3) узайиб (ён берувчи, плиометрик).<sup>50</sup>

Қаршиликларни енгувчи ва уларга ён берувчи мушак кучлари биргаликда «динамик режим» деб ҳам юритилади. Куч сифатини таққослашда қуйидаги куч турлари фарқланади:

1. **Нисбий куч.** Нисбий куч деганда ўз вазнининг бир килограммига тўғри келадиган куч миқдори тушунилади.
2. **Абсолют куч.** Бирор бир ҳаракатда ўз оғирлигидан қатъи назар, намоён қилинган куч тушунилади.
3. **Тезкор куч (портловчи куч).** Қисқа вақт ичида катта миқдордаги кучнинг намоён қилиниши тушунилади.

<sup>50</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.

Қаршилиги оширилган машқлар кучни ривожлантиришда асосий восита бўлиб ҳисобланади. Бу воситалар икки гуруҳга бўлинади.

**1. Ташқи қаршиликларни енгиш билан бажариладиган машқлар. Одатда, ташқи қаршилиқ сифатида қуйидагилардан фойдаланилади: буюмларнинг оғирлиги; шерикнинг қаршилиги; эластик буюмларнинг қаршилиги; ташқи муҳит қаршилиги;**

**2. Ўз вазни оғирлигини енгиб бажариладиган машқлар.**

Оғирлик кўтариб бажариладиган машқлар жуда қулай бўлиб, улар ёрдамида ҳам кичик, ҳам катта мушак гуруҳларига таъсир кўрсатиш мумкин. Бу машқларни меъёрлаш ҳам осон. Оғирлик кўтариб бажариладиган машқларда дастлабки ҳолат етакчи ролни ўйнаганлиги сабабли, бунга алоҳида эътибор қаратиш зарур бўлади.

Чўзилувчан ва эластик буюмлар (пружинали эспандерлар, резинка) билан бажариладиган машқларда ҳаракатнинг охирига бориб зўриқишнинг ортиб бориши характерлидир.

Ўз гавда оғирлигини енгиш машқлари, одатда, осилиш ва таяниш ҳолатларида амалга оширилади.

Куч машқларининг юқорида келтирилган таснифи билан бир қаторда, уларнинг саралаб таъсир этиш даражасига (умумий ва нисбатан маълум бир жойга таъсир этишига) кўра, шунингдек, мушакларнинг ишлаш режимига кўра, статик ва динамик, кучлилиқ ва тезкорлик-куч, қаршиликларни енгувчи ва ён берувчи машқларга бўлинишини ҳам эътиборга олиш керак.

Агар шуғулланувчининг кучига мунтазам равишда зўр берилмаса, мушак кучи ўсмай қолиши, ҳатто камайиб кетиши ҳам мумкин.

Максимал даражада зўр беришни турли йўллар билан ҳосил қилиш мумкин:

**1. Чегарага яқин бўлмаган оғирликларни (қаршиликларни) енгишни чегара даражасида кўп маротаба такрорлаш;**

**2. Ташқи қаршилиқни чегара даражагача ошириш (динамик ва статик фаолиятларда);**

**3. Қаршиликларни чегара даражадаги тезлик билан енгиш.**

**Куч сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар.**

**1. Кафт ва панжаларни шерикнинг қаршилигини енгиб (ёки гантеллар билан) букиб-ёзиш машқлари.**

**2. Турли оғирликдаги тўлдирма тўпларни ирғитиш. Асосий эътибор қўл ҳаракатларига қаратилади.**

**3. Қўлларга таяниб ётган ҳолда уларни букиб-ёзиш, ердан узиб чапак чалиш машқлари**

4. Амортизаторли жиҳозларни чўзиш билан борадиган, тузилиши бўйича техник усулларга ўхшаш машқларни бажариш.

5. Оғирликлар (штанга лаппаги, гантеллар, қум тўлдирилган қопчалар) билан гавданинг айланма ҳаракатли машқлари.

6. Штангани кўкракка кўтариб ўтириб-туриш машқлари.

7. Штангани елкага олиб сакрашлар. Оғирлик максималнинг 50% ҳажмида.

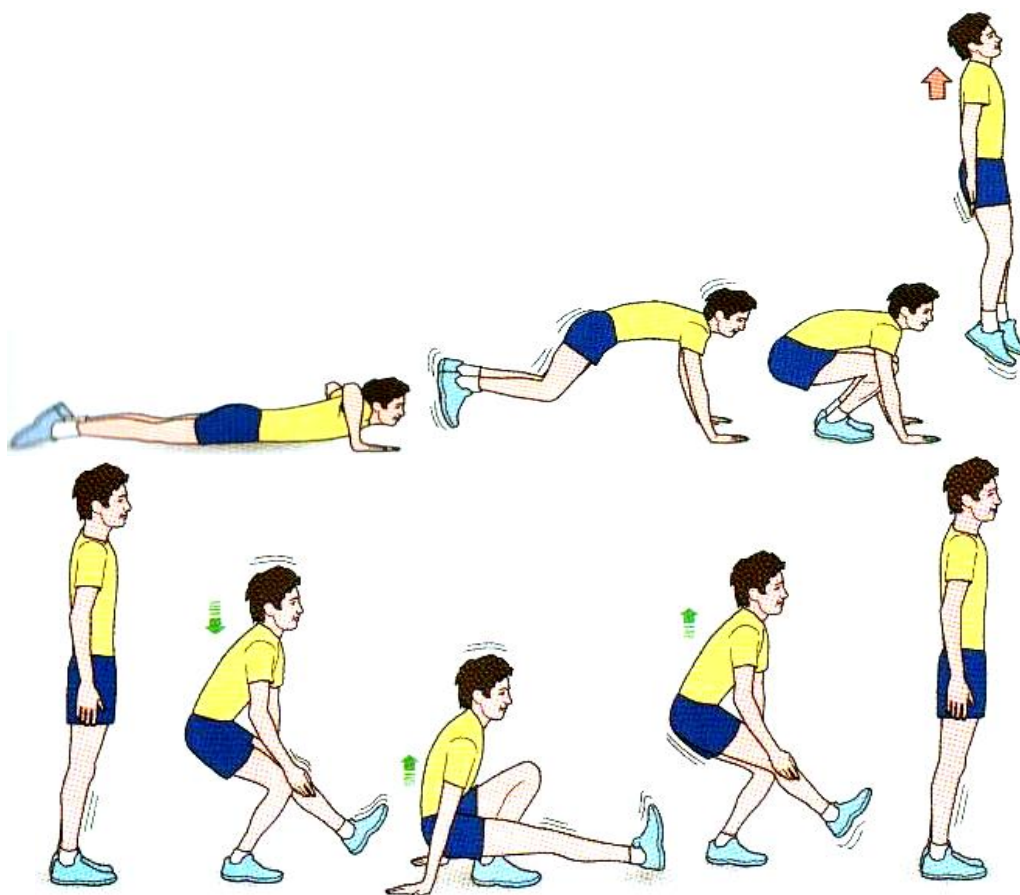
8. Арғамчи билан сакрашлар.

9. Жойдан ва югуриб келиб юқорига илиб қўйилган предметга қўл теккизиш ёки олиш.

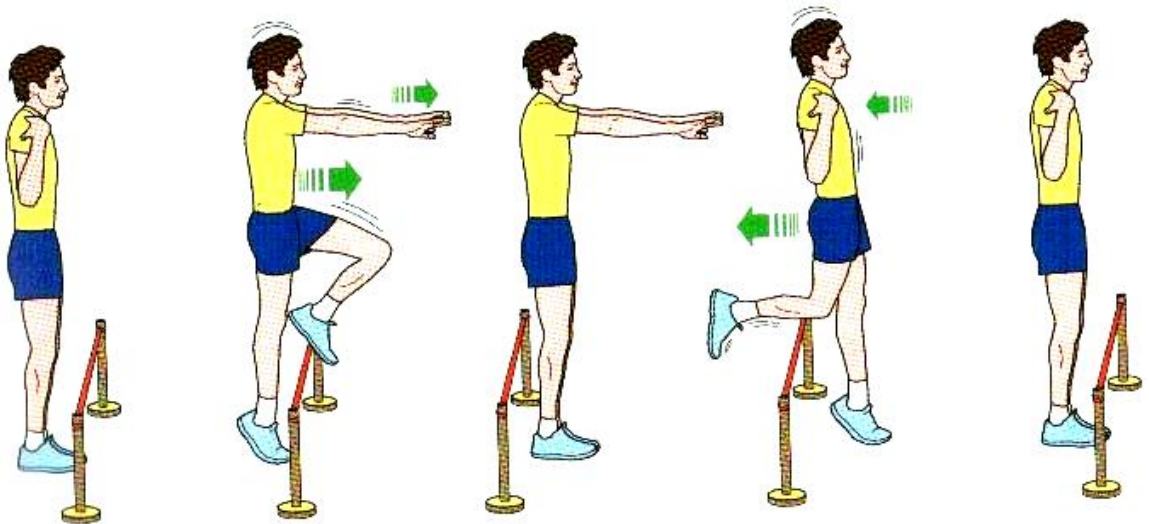
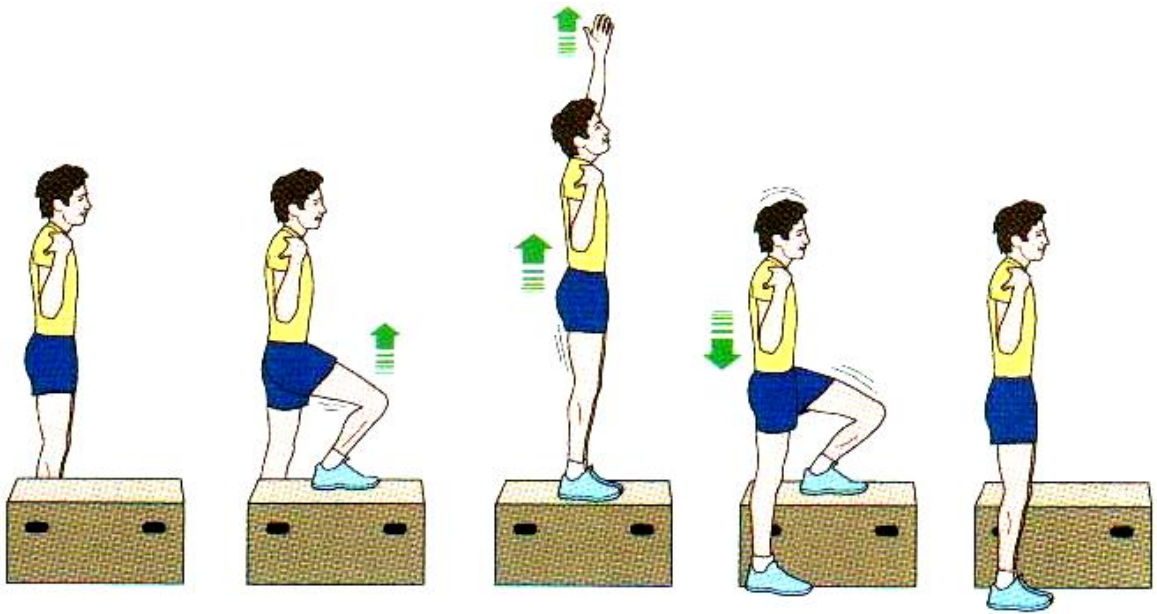
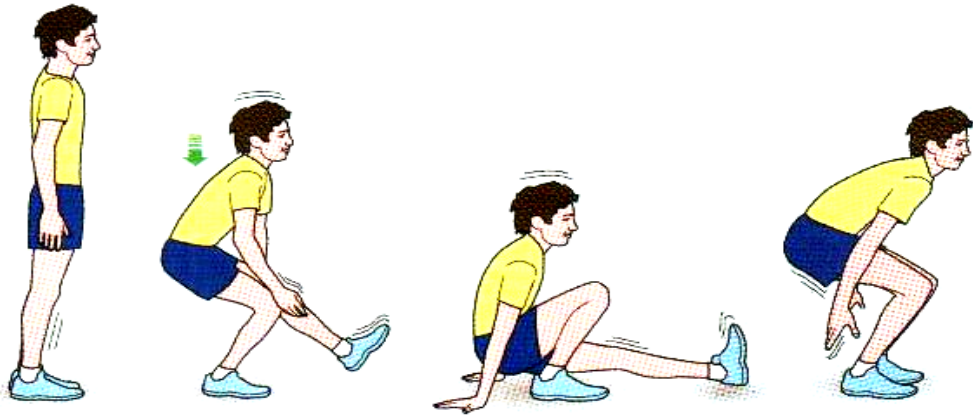
10. Бир ва икки оёқда узунликка сакрашлар.

11. Тўсиқлар устидан кўп сакрашлар.

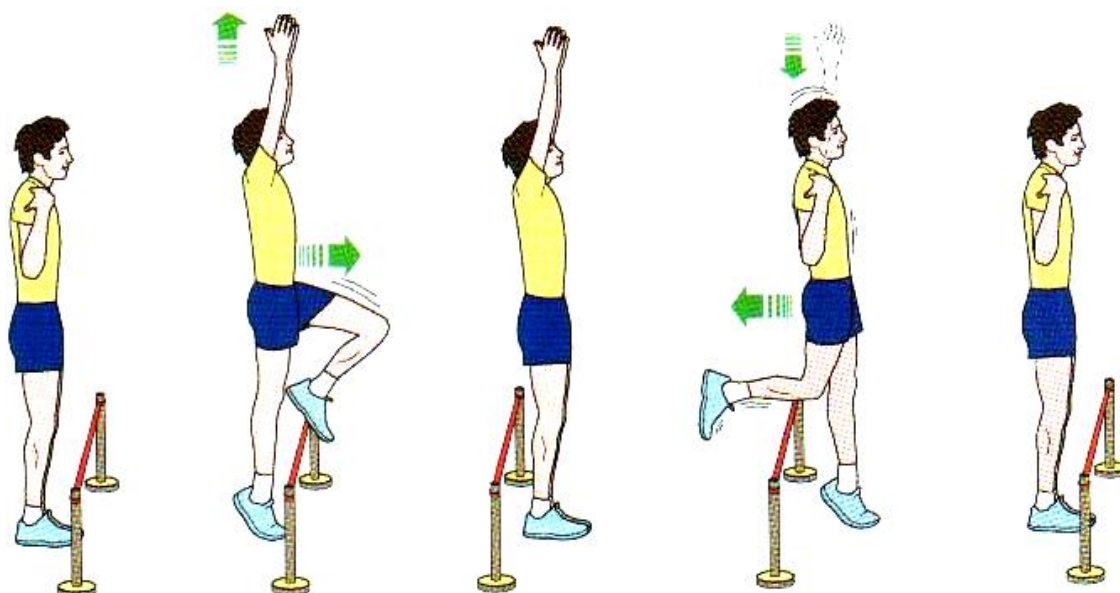
12. Чуқурликка сакрашлар.<sup>51</sup>



<sup>51</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.







**Чаққонликни тарбиялаш.** Чаққонлик бир қанча кўрсаткичлар билан аниқланиши сабабли ягона таърифга эга эмас.

Ҳар қандай ҳаракат бирор бир аниқ вазифани ҳал қилишга қаратилган бўлади: мумкин қадар баландроқ сакраш; тўпга зарба бериш; тўпни узатиш ва бошқалар. Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги кетма-кет бажариладиган ҳаракатларнинг уйғунлиги билан белгиланади. Ҳаракатларнинг координатсион мураккаблиги чаққонликнинг биринчи мезони ҳисобланади.<sup>52</sup>

Агар ҳаракат етарли даражада аниқ бўлса, ҳаракат вазифаси бажарилади. Ҳаракатнинг аниқлиги чаққонликнинг иккинчи ўлчови ҳисобланади.

Агар шуғулланувчи ўзи учун янги ҳаракатларни тезда бажара олса, ушбу ҳаракатларни ўзлаштириб олишга кўпроқ вақт кетказган шуғулланувчига нисбатан чаққонроқ ҳисобланади. Шунинг учун ҳаракатларни ўзлаштириб олишга сарфланадиган вақт чаққонлик кўрсаткичларидан бири бўлиши мумкин. Юқоридагиларни ҳисобга олиб, чаққонликни янги ҳаракатларни тезда ўзлаштириб олиш, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ равишда тезда қайта қуриш қобилияти деб аташ мумкин бўлади.

Чаққонликни тарбиялаш координатсион жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиш, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта қуриш қобилиятини тарбиялашдан иборат. Бунда мувозанат сақлаш, галма-гал зўр бериш ва бўшаштириш ҳаракатларини танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга.

Чаққонликни тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма-хил ҳаракат кўникма ва малакаларини ўрганиб олишдир. Бу ҳаракат захираларининг ортиб бориши ва ҳаракат анализаторининг функционал имкониятларига самарали

<sup>52</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.

таъсир этади. Янги ҳаракатларга ўргатишнинг узлуксиз бўлиши тавсия этилади. Чунки шуғулланувчилар янги ҳаракатларга мунтазам ўргатиб борилмаса, ҳаракатларга ўрганиш қобилияти пасайиб кетади.

Ҳаракат фаолиятини тез ва мақсадга мувофиқ равишда қайта қуриш қобилияти сифатидаги чаққонликни тарбиялаш учун тўсатдан ўзгарган шароитдаги таъсирларга дарҳол жавоб бериш билан боғлиқ бўлган машқлар қўлланилади. Чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар нисбатан тез чарчашга олиб келади. Айни пайтда эса бу машқларнинг бажарилиши мушакларнинг ниҳоятда аниқ сезиб туришини талаб этади ва чарчаш содир бўлганда кам самара беради. Шунинг учун чаққонликни тарбиялашда дам олиш оралиқлари тўлиқ тикланиш учун етарли бўлиши лозим.

Базавий спорт турларида мувозанат сақлаш ва уни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилади.

Мувозанат деганда гавдани турғун бир ҳолатда сақлаш қобилияти тушунилади. Базавий спорт турларида мувозанатни сақлаш статик (деярли ҳаракатсиз мувозанат) ва динамик (ҳаракат вақтидаги мувозанат) бўлиши мумкин. Мувозанат функцияси қанчалик такомиллашган бўлса, у мувозанатни шунчалик тез тиклаб олади, унда тебраниш амплитудаси шунчалик кичик бўлади.

Мувозанат сақлашни иккита асосий йўл билан тарбиялаш мумкин. Биринчиси мувозанат сақлаш машқларини қўллаш, яъни мувозанат сақлашни қийинлаштирадиган шароитлардаги машқлар ва ҳолатлар. Иккинчи йўл мувозанат (вестибуляр ва ҳаракат муавозанати) йўқолмаслигини таъминловчи анализаторларни танлаб такомиллаштиришга асосланган. Вестибулар функцияни такомиллаштириш учун тўғри чизиқли ва бурчакли тезланишлар билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади.

### **Чаққонлик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар**

1. *Бир ва кўп маротаба олдинга ва орқага дўмбалоқ ошишлар. Худди шу машқ айрим техник усулларни бажаргандан сўнг.*

2. *Турган жойдан ва югуриб келиб 180°, 270°, 380° га бурилиб бир ва кўп маротаба сакрашлар. Бурилишлар билан турли техник ҳаракатларни бажариш.*

3. *Турли буюмлар орасидан ва устидан ўтиб ҳаракатланишлар.*

4. *Гимнастика кўприкчасидан депсиниб ҳавода турли ҳаракатларни бажариб сакрашлар.*

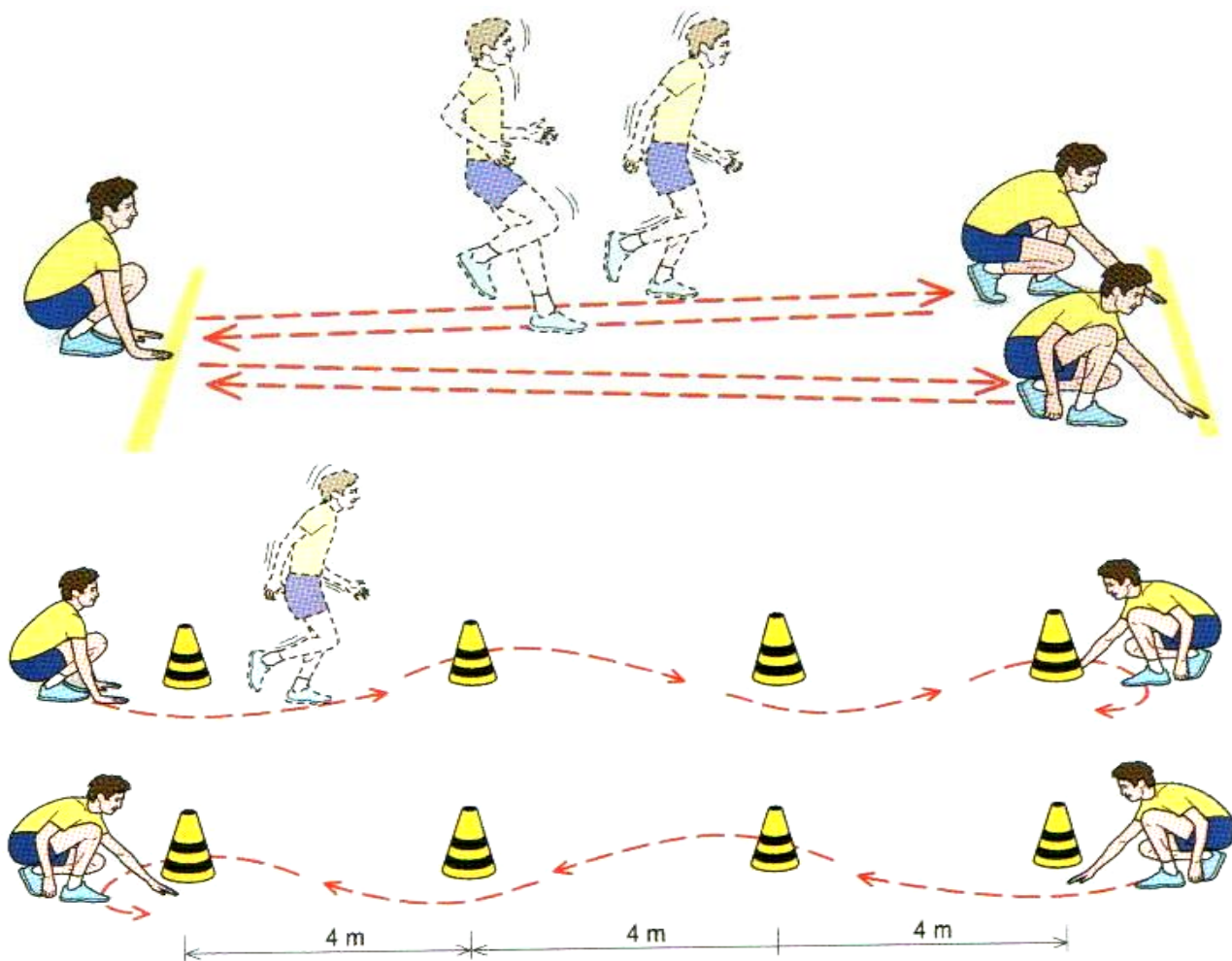
5. *Тўсиқлар оша эстафеталар.*

6. *Турли сигнал ва таъсирларга белгиланган ҳаракатлар билан жавоб бериш. Сигналлар ва таъсирлар секин-аста кўпайтириб борилади.<sup>53</sup>*

<sup>53</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. - 456 p.



7.



**Чидамкорликни тарбиялаш.** Фаолият турларининг хусусиятига қараб чарчоқнинг бир неча турлари мавжуддир. Булар ақлий, сенсор (ҳис-туйғу органларига тушадиган нагрузка билан боғлиқ), эмотсионал ва жисмоний чарчоқдан иборат. Спорт соҳаси учун мушак фаолияти туфайли ҳосил бўлган жисмоний чарчоқ кўпроқ аҳамиятга эга.

Одам ўз фаолиятида белгиланган юклама шиддатини қачонгача сақлай олишини кўрсатадиган вақт чидамлиликнинг асосий ўлчовидир. Чидамлилик бевосита ва билвосита усуллар билан ўлчанади. Бевосита ўлчаш усулида текширилаётганларга бирор бир топшириқни бажариш (масалан, берилган тезликда югуриш) тавсия этилади ва иш қанча вақтгача берилган муддатда бажарилиши (тезлик пасая бошлагунга қадар) аниқланади.

Кишининг ҳаракат фаолияти хилма-хилдир; чарчоқнинг характери ва механизмлари ҳам турли ҳолларда турлича бўлади. Спортда умумий чарчоқ кўпроқ учраб туради.

Шакл жиҳатдан бир хил бўлган машқларни турли шиддатда бажариш мумкин, шунга мувофиқ бу машқларни бажаришга сарфланадиган вақт чегараси бир неча секунддан бир неча соатгача бўлади. Бу ҳолларда чарчаш

механизмлари ҳам турлича бўлади. Шунинг учун жисмоний машқлар шиддатига кўра ҳам туркумланади.

**Аероб имкониятларни ошириш услубияти.** Тренировка жараёнида организмнинг аероб имкониятларига таъсир этиш орқали уч вазифа ҳал этилади:

- 1) кислород истеъмом қилишнинг максимал даражасини ошириш;**
- 2) шу даражани узоқ вақтгача сақлаб туриш қобилиятини ривожлантириш;**
- 3) нафас олиш жараёнларининг максимал миқдоргача тезроқ этишини таъминлаш.**

Аероб имкониятларни оширишда бир меъёрда машқ қилиш усулидан, шунингдек, такрорий ва ўзгарувчан машқ усулларида фойдаланилади. Бир меъёрда тўхтовсиз машқ қилиш умумий чидамлилиқни тарбиялашнинг дастлабки босқичларида, айниқса, кенг қўлланилади.

Аероб имкониятларни оширишда, гарчи биринчи қарашда тушунарсиз бўлиб кўринса ҳам, қисқа муддатли дам олиш оралиқларига бўлинган такрорлаш тарзида бажарилаётган ишлар (оралиқли такрорий ва ўзгарувчан машқ усуллари) кўпроқ самара беради. Қисқа вақт ичида шиддатли фаолият натижасида ҳосил бўладиган анаероб парчаланиш маҳсулотлари нафас олиш жараёнларининг кучли стимулатори бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун бундай иш бажаргандан сўнг дастлабки 10-90 сек. ичида кислород истеъмом қилиш ортади, юрак ишининг баъзи бир кўрсаткичлари ҳам ошиб боради – ҳайдалаётган қон ҳажми ортади. Агар қайта нагрузка бу кўрсаткичлар анча юқори бўлиб турган вақтда бажарилса, машқни такрорлаган сари кислород истеъмом қилиш ортиб боради. Чегара даражадаги миқдорга етгач, у шу даражада барқарор бўлиб қолади ва ишнинг охиригача қайта пасаймайди. Иш ва дам олишнинг маълум бир нисбатида организмнинг кислородга бўлган талаби билан кислород истеъмом қилиш ўртасида мувозанат ҳосил бўлиши мумкин.

Аероб имкониятларни ошириш учун такрорий ва такрорий-ўзгарувчан машқ усулларида фойдаланганда, асосий вазифа ишлаш билан дам олишнинг энг яхши вариантини танлашдан иборат. Тахминан қуйидаги характеристикаларни кўрсатиш мумкин:

1. Ишнинг шиддати максимал кўрсаткичнинг тахминан 75-85% даражасида бўлиши керак. Томир уруши минутига 130 тадан кам бўлишига олиб келадиган паст шиддатли нагрузкалар аероб имкониятларнинг сезиларли ортишига олиб келмайди.

2. Дам олиш оралиқлари шундай бўлиши керакки, кейинги бажариладиган ишлар олдинги ишдан кейин рўй берган қулай ўзгаришлар ҳолатида содир бўлсин. Дам олиш оралиғи 3-4 минутдан ошмаслиги керак, чунки бу вақтга келиб, мушакларнинг иш жараёнида кенгайган қон томирлари

қисқариб улгуради, натижада, такрорий ишнинг дастлабки минутларида қон айланиши анча қийинлашади.

3. Дам олиш оралиқларининг унчалик тез бажарилмайдиган ишлар (лўкиллаб югуриш, юриш ва бошқалар) билан тўлдириш тавсия этилади. Бунинг бир қатор афзалликлари бор: дам олишдан иш ҳолатига ва, аксинча, иш ҳолатидан дам олиш ҳолатига ўтиш осонлашади, тикланиш жараёнлари бирмунча тезлашади ва ҳоказо.

4. Такрорлашлар сони шуғулланувчиларнинг барқарор ҳолатни тутиб туриш, яъни кислород истеъмол қилиш етарлича юксак даражада бўлган шароитда ишлаш имкониятлари билан аниқланади. Чарчоқ пайдо бўла бошлаши билан кислород истеъмол қилиш даражаси пасаяди. Одатда, бу пасайиш ишни тўхтатиш учун сигнал бўлиб хизмат қилади.

**Анаероб имкониятларни ошириш услубияти.** Анаероб имкониятларни оширишда икки вазифани ҳал қилиш керак:

- 1) фосфокреатин механизмининг функционал имкониятларини ошириш;
- 2) гликолитик механизмни такомиллаштириш. Восита сифатида, одатда, тегишли шиддатли сиклик машқлардан фойдаланилади.

Креатинфосфат механизмини такомиллаштиришга қаратилган нагрузкалар қуйидаги характеристикалар билан фарқланади:

1. Ишнинг шиддати чегара даражасидаги тезликка яқин, максимал тезликнинг 95% гача.

2. Дам олиш тахминан 2-3 минутга тенг бўлиши керак. Бироқ мушаклардаги креатинфосфат захиралари жуда кам бўлганлиги учун, машқ 3-4 марта такрорланганидан кейин фосфокреатин механизмининг имкониятлари тугайди.

Шунинг учун машғулотларда режалаштириладиган иш ҳажмини ҳар бирида 4-5 та такрорланиш бўладиган бир неча серияларга бўлиб юбориш мақсадга мувофиқдир. Сериялар оралиғидаги дам олиш вақти 7-10 минут бўлиши мумкин.

3. Такрорлашлар сони шуғулланувчиларнинг тайёр эканлик даражасига қараб белгиланади.

Гликолитик механизмни такомиллаштиришда нагрузкалар қуйидаги хусусиятлар билан характерланади.

1. Ишнинг шиддати машқ учун танланган масофанинг узунлиги билан белгиланади. Силжиш тезлиги мазкур масофадаги чегара тезликка яқин (чегара тезликнинг 90-95%) бўлиши керак.

2. Дам олиш оралиқлари гликолитик жараёнлар динамикаси билан белгиланади. Дам олиш оралиқларини секин-аста камайиб борадиган қилиш керак. Масалан, 1 ва 2-такрорлаш оралиғида 5-8 минут, 2 ва 3-сида 3-4 мин, 3 ва 4-сида эса 2-3 мин.

3. Бундай ҳолда дам олиш оралиқларини бошқа иш турлари билан тўлдириш керак эмас. Фақат батамом ҳаракатсиз қолинмаса бас.

4. Дам олиш оралиқлари камайиб борувчи фаолиятда такрорлашлар сони, чарчоқ тез ортиб боргани сабабли, унча кўп бўлмайди (3-4 тадан кўп эмас). Сериялар оралиғидаги дам олиш вақти камида 15-20 мин. бўлиши керак.

Спорт билан эндигина шуғуллана бошлаганлар ва кичик разрядли спортчилар, одатда, бир машғулотда кўпи билан 2-3 серия бажаришлари мумкин.

Шундай қилиб, тренировка жараёнида чидамлилиكنинг хилма-хил томонларига кўпроқ таъсир этиш изчиллиги қўйидагича бўлиши керак: дастлаб нафас олиш имкониятларини, сўнгра гликолитик имкониятларни ва, ниҳоят, креатинфосфаткиназа реакцияси энергиясидан фойдаланиш қобилияти билан белгиланадиган имкониятларни оширишга эътибор берилади.<sup>54</sup>

Чидамlilik умумий ва махсус бўлади. Умумий чидамlilik – бу узоқ вақт мўтадил суръат билан бажариладиган ишдаги чидамlilik бўлиб, у барча мушак аппаратларининг функцияларини ўзига қамраб олади. Лекин бу таъриф ҳозирги пайтда бирмунча эскирган. Бу ўринда гап фаолиятнинг муайян суръати ҳақида эмас, балки мушакнинг ҳар қандай ҳолатидаги фаолият ҳақида бориши керак. Бинобарин, буни мушаклар иши охириги имконият даражасида (яъни, узоқ вақт) бажариладиган фаолият деб тушунмаслик керак, балки ишга лаёқатнинг энг юқори даражасини, машғулотларда бажарилаётган ишни бутун вақт давомида сақлай олишдир.

Махсус чидамlilik спортчининг махсус юкламаларни ўз ихтисослиги талаблари бўйича узоқ вақт давомида самарали бажара олиш қобилиятидир.

Ёш базавий спорт турларичиларни тайёрлашда чидамlilik сифатини ривожлантириш умумий тайёргарликнинг энг асосий қисми ҳисобланади.

Бу ёшдаги базавий спорт турларичилар аероб характердаги ишга тез мослашадилар. Бу эса уларда кислород – транспорт тизимини ривожлантириш имкониятини оширади. Шунинг учун бошланғич спорт ихтисослигида катта ҳажмдаги ишларни нисбатан юқори бўлмаган шиддатда бажариш тавсия этилади.

Ёш базавий спорт турларичиларда умумий чидамlilikни тарбиялашда узоқ масофаларга югуриш, кросс, велосипед ҳайдаш, сузиш, ҳаракатли ва спорт ўйинларидан восита сифатида фойдаланилади. Кўп ҳолларда нисбатан юқори бўлмаган шиддатда югуришдан фойдаланилиб, унинг давомийлиги 5-8 дан 30-60 мин.гача ошириб борилади. Тайёргарлиги юқори бўлган ёш базавий спорт турларичиларда ишнинг давомийлигини янада узайтириш мумкин.

Умумий чидамlilikни тарбиялашда бир меъёрдаги тренировка, ўзгарувчан машқ усули, ўйин ва қатъий тартиблаштирилган услуб вариантларидан фойдаланиш мумкин. Айниқса, айланма машқ услубидан фойдаланиш катта самара беради. Чунки ушбу услубда шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини аниқ эътиборга олиш имконияти бўлади.

<sup>54</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.

Ёш базавий спорт турларичиларнинг умумий чидамлик даражасини масофа узунлигини босиб ўтиш шиддати орқали аниқлаш мумкин бўлади. Бунда шиддат максимал тезликнинг 60 %ини ташкил этиши керак ёки 3000 м масофани қанча вақт ичида босиб ўтиш аниқланади.

Чидамликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, оралиқли, ўзгарувчан-оралиқли, такрорий.

Ҳажми ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотдан машғулотга аста-секин ортиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришни назарда тутаяди.

Шиддатни ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек, бутунлай машғулот зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутаяди.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатли машқлар ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.

Оралиқли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлақларга бўлиниб (сериялаб), суст ва фаол дам олиш оралиқларига бўлиб ўтказилади. Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек, базавий спорт турларичининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш оралиқлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорлаш услуби шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда ҳажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди.

Спорт тренировкаси жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади. Чидамликни тарбиялаш самарадорлиги кўп жиҳатдан тренировка жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муҳимдир. Қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактат-анаэроб машқлар (тезкор ва тезкорлик куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамлиги учун) машқлар;
- аввал алактат-анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлик учун);
- аввал анаэроб-гликолитик, аэроб машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари бўлса, тренировка самарасининг ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машғулот кам фойда беради.

Умумий чидамлик ўртача шиддатдаги ишни узоқ муддат бажариш қобилиятидир. Унинг ривожланишига таъсир қилинганда, авваламбор,



организмнинг юрак-томир, нафас тизимларига ва кислород таъминотини такомиллаштириш назарда тутилади.

Аероб чидамлиликни тарбиялашда асосий усул бу ишни узоқ муддат (10 дақиқадан ортиқ) бир текис ва ўртача ўзгарувчан шиддатда бажариш (томир уриши – 130–150 зарба/мин) билан амалга оширилади. Шуғулланувчиларни ўз-ўзининг ҳолатини назорат қилишга ўргатиш жуда муҳимдир. Тўғри мўлжал сифатида қуйидаги тартибларни мисол қилиб келтириш мумкин.

Томир уриши – 150 зарба/мин.гача бўлса аероб, 180 зарба/мин.гача бўлса – аралаш, 180 зарба/мин.дан кўпи анаероб имконият бўлади.

14-15 ёшли шуғулланувчилар учун умумий чидамлиликни оширишда оралиқ усулдан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунда шиддат 170 зарба/мин.гача, машқнинг бажарилиш давомийлиги – 3 мин.гача, такрорланиш сони 5-6 маротаба, дам олиш оралиғи 30-90 сек., бир уринишда 5-6 марта такрорлаш, уринишлар сони 2-6 маротаба.

#### **Махсус чидамлиликни ривожлантириш.**

Махсус чидамлилик бу махсус ишни берилган вақт оралиғида самарали бажариш қобилиятидир. Базавий спорт турларичининг махсус чидамлиги ўйин малакаларини куч ва тезкорлик чидамлиги жиҳатидан самарали бажариш билан ифодаланади. Махсус чидамлиликни ўстиришни 13-14 ёшдан бошлаш мақбулдир. Машқлар анаероб йўналишда танланади.

Спринт югуриш машқлари масофаси 400-500 метргача (ўғил болалар) ва 200–300 метргача (қизлар) бўлиши мумкин.

Нагрузкалар қатъий индивидуаллаштирилган тартибда берилади. Томир уришининг иш охиригача 175–180 зарба /мин. бўлиши сақланади. Бажариш максимал тезликни 80-85%, дам олиш 45 сек.дан 3 мин.гача, такрорлаш сони 3-4 маротаба, уринишлар 2-3 маротаба, уринишлар оралиғида дам олиш давомийлиги 5 дақиқাগача бўлади.

Сакровчанлик чидамлигини тарбиялашда максимал ва субмаксимал шиддатдаги машқлар 1-3 дақиқа, такрорлаш сони 4-6 маротаба, такрорлашлар оралиғидаги дам олиш 1-4 мин.ни ташкил этади. Бунда қуйидаги сакраш турларидан фойдаланиш мумкин: ўтириб сакраш; «кенгуру» ҳолатида сакраш; сакраб узатиш, зарба бериш имитатсияси; оғирликлар билан (гантел, тўлдирма тўп, қум тўлдирилган қопча, оғирлаштирилган белбоғ ва нимчалар); чуқурликка ва баландликка сакрашлар.

#### **Чидамлилик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар.**

**1. 15-20 сек давомида сакрашлар. Биринчи уринишда максимал даражада кўп сакраш. Иккинчи уринишда максимал даражада баландроқ сакраш. 4–5-серияларда 1–1,5 мин. давомида тўхтовсиз сакраш. Ушбу машқни арғамчилар билан ҳам бажариш мумкин.**

**2. Пастки туриш ҳолатидан 1-1,5 мин. давомида турли йўналишларда ҳаракатланишлар. 3–4-серияларда 2-5 кг оғирликлар билан.**

**3. Ҳужум зарбаси ва тўсиқни тақлид қилиб, орқа зоналарда дўмбалоқ ошишни навбатлаштириб бажариш. Ҳар бир техник усулни 10 мартабадан.**

**4. Турли ҳаракатланишлар билан эстафеталар ўтказиш.**

**5. Турли йўналиш ва масофаларга «моқкисимон югуришлар»**

**6. 2x2, 3x3, 4x4 таркибда ўқув ўйинлари.**

**Эгилувчанликни тарбиялаш.** Эгилувчанлик деганда таянч-ҳаракат аппаратининг морфофункционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар шу аппаратнинг звенolari ҳаракатчанлигини белгилайди. Ҳаракатларнинг максимал амплитудаси эгилувчанликнинг мезони бўлиб хизмат қилади. Амплитуда бурчак ўлчовларида ёки чизиқли ўлчовларда ифодаланади. Эгилувчанликнинг икки тури фарқланади: фаол ва суст эгилувчанлик.<sup>55</sup>

Фаол эгилувчанлик кишининг ўз мушаклари куч бериши ҳисобига намоён бўлади. Суст эгилувчанлик гавданнинг ҳаракатла-наётган қисмига ташқи кучлар—оғирлик кучи, шерикнинг қаршилиги ва шу каби кучлардан фойдаланганда намоён бўлади.

Эгилувчанлик мушак ва тўқималарнинг эластиклигига боғлиқ бўлади. Мушакларнинг эластиклик хусусиятлари кўп даражада марказий нерв тизимининг таъсирида ўзгариши мумкин.

Эгилувчанликнинг намоён бўлиши муҳитнинг ташқи ҳароратига ҳам боғлиқ бўлади. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли ўзгаради, жумладан, фаол эгилувчанлик кўрсаткичлари камаяди, суст эгилувчанлик кўрсаткичлари ортиб боради.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун ҳаракат амплитудаси оширилган (чўзилувчанликни оширадиган) машқлардан фойдаланилади. Ҳаракатларда бирор бўғиндаги ҳаракатчанликнинг ортиши шу бўғиндан ўтадиган мушакларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради. Ҳаракатлар бажарилиш характериға кўра бир-бирларидан фарқ қилади: бир фазали машқлар ва пружинасимон машқлар; силкиниш ва маълум ҳолатларни қайд қилиб туриш; оғирликлар билан машқлар.

Чўзилувчанликни оширадиган машқларни сериялар билан ҳар бирини бир неча марта такрорлаб бажариш тавсия этилади. Бунда сериядан серияга ўтган сари ҳаракат амплитудаси орттириб борилади. Ҳар бир машғулотда чўзилувчанлик машқларини сал-пал оғриқ пайдо бўлгунча бажариш лозим.

Эгилувчанлик машқлари мустақил бажариш учун топшириқ сифатида берилиши мумкин. Эгилувчанлик машқлари тайёргарлик қисмида, асосий қисмнинг охирида ва бошқа машқлар оралиғида бажарилади.

<sup>55</sup> Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p.



### Назорат саволлари

1. Жисмоний тарбия воситаларига таъриф.
2. Жисмоний таобия воситаларини таснифи.
3. Жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланишни ўргатиш усуллари.
4. Жисмоний тарбия воситалари ўтказиш усуллари.
5. Эгилувчанликни тарбиялаш усуллари.
6. Кучни тарбиялаш усуллари.
7. Тезкорликни тарбиялаш усуллари.
8. Чидамкорликни тарбиялаш усуллари.
9. Чаққонликни тарбиялаш усуллари.

### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 р.
2. Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 р
3. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Вaleyбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.
4. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.
5. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.
6. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

### Интернет ресурслари

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)
18. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
19. [www.coursera.org](http://www.coursera.org)
20. [www.universarium.org](http://www.universarium.org)
21. [www.edx.org](http://www.edx.org)
22. [www.content.sport.ru](http://www.content.sport.ru)

## 5-мавзу: Дарс қисмларини ўтқазиш методикаси ва воситалари Режа

- 5.1. Ўқитувчининг дарсга тайёрланиши
- 5.2. Дарснинг ташкил қилиш
- 5.3. Дарсда қўлланиладиган воситаларга тасниф
- 5.4. Конспектни тузиш ва унинг шакли

*Таянч иборалар:* дарс, мақсад, қисмлари, конспект, методик кўрсатмалар, мазмун, услуб, восита, вазифа, жинси, ёш, жисмоний ривожланиш даражаси, шуғулланувчи, тузиш, шакл, шакллантириш, дарс зичлиги, функционал ҳолат, пульсометрия, машқлари, бадан қиздириш, ўргатиш, ривожлантириш, тарбия вазифалар.

### 5.1. Ўқитувчининг дарсга тайёрланиши

Ўқитувчининг дарсга тайёрланишида, биринчи навбатда, дарс конспектини юқори савияда ишлаб чиқиш дарснинг муваффақиятли ўтиши учун бевосита замин тайёрлайди (дарснинг моддий-техник таъминланиши, ўқувчилардан ёрдамчилар, навбатчилар, гуруҳ бошлиқларини тайёрлаш назарда тутилади). Шунинг учун таҳлил қилаётганда қуйидагиларга эътибор бериш тавсия этилади:

1. Дарс конспектининг мавжудлиги, ҳар бир дарс режасига мувофиқлиги, аниқ танлаб чиқилганлиги ва унинг кўриниши:

а) дарс вазифаларининг дастур талабларига жавоб бериши, аниқлиги, тўғри ифодаланганлиги, ҳар томонламалилиги;

б) конспект мазмунида воситаларнинг тўғри танланиши (дарснинг тайёрлов, асосий ва якуний қисмларида воситаларнинг ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлик даражасига, танланган воситаларнинг дарс вазифаларига мувофиқлиги, дарс қисмларида воситаларнинг ўзаро ва машғулот ўтказиладиган шароитга мослиги);

в) машқларнинг меъёрланиши ва уларнинг кетма-кетлиги;

г) конспектнинг ташкилий-услубий кўрсатмалари бўлимида дарсни ташкил этиш, ўтқазиш услубияти, шароитлари бўйича берилган кўрсатмалар, уларнинг тўғрилиги, мақсадга мувофиқлиги, ифодаланиши ва бошқа мисоллар ифодаланади.

2. Дарс ўтқазиш жойи, ўқув қуроллари ва анжомларининг тайёрлиги ва уларнинг санитария-гигиена ҳолати.

3. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ташқи кўриниши.

4. Навбатчи ва гуруҳ сардорларининг олдиндан тайёргарликлари.

5. Дарслардан озодқилинган (касаллиги сабабли) ўқувчиларга дасрдан олдин бериладиган кўрсатмалар.

## 5.2. Дарснинг ташкил қилиниши

Кузатувчи қўйидагиларга эътибор бериши керак:

1. Дарснинг ўз вақтида бошланиши ва тугалланиши; дарс қисмларида айрим асбобларда иш бажарилиши ва машқ турлари учун тақсимланган вақтнинг мақсадга мувофиқлиги.

2. Машғулот жойи, асбоб-анжомлардан фойдаланиш, ўқувчиларни жойлаштириш, сафланиш ва қайта сафланишларнинг аҳамияти ва уларнинг тарбиявий қиймати.

3. Дарс қисмларида ўқувчилар ишини ташкил этишнинг усуллари ва улар вариантларининг: фронтал, гуруҳли, индивидуал, айланма машқ усуллари бирин-кетинлиги, бараварлиги ва ҳ.к.

4. Дарс қисмларида ўқувчиларнинг ҳаракат фаолликларини ошириш учун фойдаланиладиган усуллар, уларнинг самарадорлиги.

5. Дарсда ўқувчилардан ёрдамчилар сифатида фойдаланишнинг афзаллиги. Ўқитувчининг ўз ёрдамчилари ишларини назорат қилиши ва тақдирлаши.

## 5.3. Дарсда қўлланиладиган воситаларга тасниф

Дарснинг тайёргарлик қисми воситаларини, унинг бажарадиган функциясига мувофиқлиги (махсус тайёргарлик ва ёндаштирувчи ўқувчиларни дарсга жалб этувчи машқларнинг мавжудлиги ва юкламаларнинг етарли бўлиши).

Дарснинг асосий қисми учун машқларни танлаш, шуғулланувчиларнинг имкониятларини эътиборга олиш, ўзлаштирилаётган материалнинг кетма-кетлиги, машқларни бажариш учун енгиллаштирилган шароитлар яратиш, кўникма ва малакаларни ҳисобга олиш, топшириқ такрорланишининг етарли бўлиши ва ҳ.к. тўғри амалга оширилдими? Мисоллар билан тасдиқланиши лозим.

3. Дарснинг якунловчи қисмига воситалар танлашда асосий қисмда бажарилган ишларнинг хусусиятлари эътиборга олинди, организмнинг тикланиши таъминландими?

4. Уйга топшириқлар, уларнинг тўғрилиги ва хусусиятлари, уларнинг қўлланишига бўлган асосий талабларга риоя қилинганлиги.

Булардан ташқари, ўқитувчининг сўзлашув услубияти, нутқ маданияти, кўргазмали усулларни тўғри билиши, амал қилиши, жисмоний машқларни амалий ўзлаштириш кетма-кетлигига, техникадаги хатоларни олдини олиш ва кузатиш, ўқувчиларга бўлган муомаласи, талабчанлиги, қатъиятлилиги, иродаси, ўзини тутта билиши, одоби, хушфеъллиги ва ўқувчиларнинг саволларига ҳозиржавоблиги, уларнинг ютуқларини кўрсата олиши, тўғри баҳо бериши катта аҳамиятга эга.

Енгил атлетика машғулотларининг асосий ташкилий шакли – дарсдир. енгил атлетика дарслари назарий ва амалий бўлиши мумкин.

Назарий дасрларда шуғулланувчилар базавий спорт турларининг назарияси ва услубиятидан билим оладилар.

Амалий дасрларда шуғулланувчилар жисмоний тайёргарликларини ошириб, базавий спорт турлари машқлари техникасини эгаллайдилар.

Дарс уч: тайёрлов, асосий ва якунловчи қисмлардан тузилади.

Дарснинг тайёрлов қисмининг вазифаси: шуғулланувчилар фаолиятини ташкил қилиш ва бўладиган юкламага тайёрлаш.

Дарснинг асосий қисми вазифаси: шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш, базавий спорт турлари машқлари техникасига ўргатиш.

Дарснинг якунловчи қисми вазифаси: юкланишни аста-секин камайтириш, организм ҳолатини бир меъёрга келтириш.

базавий спорт турлари дарсларида конспект тузиш услуби қуйидагича:

Дарс – 40 дақиқа.

Тайёрлов қисми 20% ни ташкил қилади (12 мин).

Асосий қисми – 25-38 дақиқа.

Якуловчи қисми – 3-5 дақиқа.

Дарс конспектини кетма-кет тўлдириш қуйидагича:

1. Ҳар дарслик режаси, дарснинг асосий қисми материали ёзиб олинади.
2. Асосий машқларнинг ҳар бири бўйича дарснинг вазифалари қўйилади.
3. Машғулотнинг ўтказилиш жойи (спорт майдони, спортзал, стадион ва б.) ва керакли асбоб-анжомлар кўрсатилади.
4. Дарснинг тайёрлов қисми учун машқлар танланади ва конспектга туширилади.
5. Ҳар бир машқ учун юклама меъёрланади ва дарснинг ҳар бир қисми учун вақт кўрсатилади.
6. Дарснинг якунловчи қисми учун материал берилади.
7. “Ташкилий-услубий кўрсатмалар” бўлими тўлдирилади.

#### 5.4. Конспектни тузиш ва унинг шакли

\_\_\_\_\_ дарс конспекти

\_\_\_ гуруҳ ўқувчилари учун Дарс ўтказиладиган сана \_\_\_\_\_

Дарснинг вазифалари: 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

Ўтказиладиган жойи \_\_\_\_\_ снарядлар, анжомлар \_\_\_\_\_

Дарснинг қисмлари ва уларни давом этиш вақти	Мазмуни	Меъёри	Ташкилий-услубий кўрсатмалар

Ўқитувчининг имзоси \_\_\_\_\_

Дарснинг камчиликлари \_\_\_\_\_

*Машқларни ёзиш тизими.*

1. Гимнастикага хос машқларни гимнастика снарядларида, акробатикада муסיқа ритмига, бадий гимнастика элементлари ва қисмларини ҳисоб бўйича (1, 2, 3, 4 ва ҳ.к.).

2. Ёзиш – машқлар мутлақ параметрга эга бўлмаса ва қисмларга бўлинадиган ҳолда (масалан, тўпни отиш).

3. Чизма – машқларнинг расми, снарядларнинг жойлашиш чизмаси, зал ўлчамлари ва чизиқлари ҳамда спорт майдончасининг ўйинчилар ўйнагандаги ҳаракатли чизмалари, аралаш эстафета ёки алоҳида машқлар, айланма машғулот бўйича ўтказиладиган услубдаги чизмалар.

Кўрсатилган 3 хилдаги тизимни бир вақтда дарс конспектида ишлатиш мумкин.

***Дарснинг асосий қисмида машқларни кетма-кет ёзиш:***

Олдин мавзуни ёзиб, кейин шу мавзуни ҳал этиш учун керак бўладиган (таҳлил қилувчи, ёндаштирувчи, махсус тайёргарлик ва ҳ.к.) машқлар берилади.

***Масалан, мавзу:***

***Қисқа масофага югуриш, 1-дарс:***

***а) юқори стартдан югуриш;***

***б) наст старт ҳолати;***

***в) наст стартдан югуриш.***

***4-дарс. Қисқа масофага югуриш:***

***а) буйруқ бўйича наст стартдан югуриш;***

***б) 30 м стартдан вақтга югуриш.***

**Дарснинг вазифасини қўйиш.**

Дарсда ўргатиш, тарбиялаш ва соғломлаштириш вазифалари ҳал этилади.

Дарснинг олдида қўйиладиган вазифалар феълнинг буйруқ шаклида бўлади.

Кўп тарқалган феъллар қуйидагилардир: таништириш, гапириб бериш, аниқлаш, ўргатиш, такрорлаш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш, ривожлан-

тириш, тарбиялаш, текшириш, баҳолаш, мусобақа ўтказиш, эслатиш, вазифа бериш, якунлаш ва ҳ.к.

Дарсга вазифа қўйиш дасрнинг асосий қисмида бош машқни аниқлаш билан бошланади. Масалан, “Қисқа масофага югуриш” мавзуси 8 та дарсда ўтилса, дарсда қўйидаги вазифалар кўрилади: 1) паст старт ҳолатига ўргатиш; 2) стартидан югуриб чиқиш техникасига ўргатиш; 3) югуриш тезлигини ошириш; 4) 60 м югуришда тезликни ошириш; 5) 60 м югуришни баҳолаш.

Дарснинг тайёрлов қисмини тузиш услуби.<sup>56</sup>

Дарснинг тайёрлов қисмида режалаштирилади: гурухни сафлантириш, навбатчининг ахбороти, дарснинг вазифасини эшиттириш, кейин саф машқлари, қайта сафланиш ёки топшириқни баҳолаш.

Машқларнинг кейинчалик ёзилиши қўйидагича: юриш – одатдагидек, сафда қадам ташлаб буйруқ ва топшириқларни бажариш билан (масалан, қўлларни олдинга ва орқага доира шаклида ҳаракат қилиб юриш).

Югуриш – одатдагидек топшириқни бажариш билан (масалан, ҳаракат йўналишига елка билан, югуриш ҳар бир қадамда баландга, олдинга сакраш, 3-5 қадамда ва ҳ.к.).

Кейин югуришдан юришга қайта сафланиш билан бадан қиздириш туридагидек машқларни бажариш.

Бадан қиздириш машқларни жойида ва юришда бажарилиши мумкин.

Машқлар ўзига хос жуфт-жуфт бўлиб, уч киши, тўрт киши, ҳамма гуруҳ билан снарядларсиз ва снарядлар билан, снарядларда ва айланма машғулотларда аралаш ҳолда бажарилади.

Бадан қиздириш машқлари қўйидагича кетма-кетликда бажарилади:

1) қадди-қоматга бериладиган машқлар;

2) елка ва қўлга бериладиган машқлар;

3) гавда ва қўлга бериладиган машқлар;

4) гавда ва оёққа бериладиган машқлар;

5) ҳаракат уйғунлигини ва чаққонликни ривожлантирадиган (махсус ёндаштирувчи, таҳлил қилувчи ва ҳ.к.) машқлар;

6) гавда ва оёққа бериладиган машқларга сакрашларни қўшиб бериш: югуриш машқлари ва тезланиш (спорт майдончасида).

“Бадан қиздириш” даги машқлар сони – 7-8 та.

Кейин 2 гуруҳга бўлиниб, дарснинг асосий қисмида бериладиган машқларни бажариш жойига боришади (гурухни кўпроқ гуруҳларга ҳам бўлиш мумкин).

Машқларни меъёрлаш:

- машқларни вақт, такрорлаш сони, метрлар, километр, оғирлик, ҳаракат тезлиги (қадам, югуриш) билан меъёрлаш мумкин;

<sup>56</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p

- дарснинг яқунловчи қисми секин югуришдан юришга ўтиш билан бошланади. Юриш – одатдагидек бўлиши ёки маълум топшириқ билан ҳар хил шаклдаги юришлар билан бажарилиши мумкин. Бундан ташқари, шиддати паст бўлган ўйинлардан фойдаланса ҳам бўлади. Айрим қисмларда назарий билимлар берилиши ва назорат қилиниши мумкин (масалан, мусобақа қоидаси, гигиеник талаблар ва ҳ.к.);

- дарснинг яқунловчи қисми дарсни умумлаштириб хулоса чиқариш ва уйга бериладиган вазифалар (гуруҳлар ёки индивидуал) билан тугалланади.

Ташкилий-услубий кўрсатмалар:

- дарснинг ташкил қилинишига қайси жойда қандай усулда сафланиш, машғулот ўтказиладиган жой, гуруҳ ҳаракатининг йўналиши ва бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиши (юриш, югуриш ва ҳ.к.), асбоб-анжомларни жойлаштириш ва йиғиштириш, машғулот жойини тайёрлаш учун жавобгар шахсни ажратиш, ёрдамчиларни тайинлаш, санитария-гигиена талабларини бажариш, чиниқиш воситаларидан фойдаланиш киради;

- услубий кўрсатмаларга машқнинг тўғри бажарилишига ёрдамлашадиган кўрсатмалар, хатони огоҳлантириш ва тузатиш, махсус билиларни бериш жойи ва вақти, техник воситалардан фойдаланиш, машқларга ўргатиш усуллари ва услублари, билим ва малакаларни баҳолаш, уйга берилган вазифани текшириш жойи ва вақти, жисмоний ривожланганлик, тайёргарлик, жинсини эътиборга олган ҳолда табақалаштирилган ҳолда ўргатиш.

*Конспект бўйича кўрсатмалар.*

Конспектнинг бу бўлимида ўқитувчи дарснинг қайси бўлими бажарилмаганлигини ва унинг сабабини, ўзининг ўқув жараёнини яхшилаш бўйича фикр-мулоҳазаларини ва уйга берилган вазифаларни ёзиб боради.

*Тайёрлов қисмининг асосий қисм билан боғлиқлиги.*

Тайёрлов қисм умумий ва махсус қисмга бўлинади.

Умумий қисмда қуйидагилар: юриш, югуриш, умумривожлантирувчи, рақс, ўйин ва ҳ.к. машқлар қўлланилади. Машқларнинг сони – 5-8 та.

Махсус қисмда машқларнинг тузилиши ва хусусияти бўйича организмга ўзаро таъсири, дарснинг асосий қисмидаги машқларга боғлиқ ҳолда қўлланилади.

Базавий спорт турлари дарсининг асосий қисми. енгил атлетика техникасини ўрганиш куч, тезкорлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик ва ҳаракат уйғунлигини талаб қилади.

Жисмоний машқлар ҳар доим қуйидаги тартибда бўлади.

1. Техникани ўрганиш ва такомиллаштириш учун машқлар.
2. Тезкорликни ва чаққонликни ривожлантириш учун машқлар.
3. Кучни ривожлантириш учун машқлар.
4. Чидамлилиқни ривожлантириш учун машқлар.

Зарур бўлганда юқоридаги тартибни ўзгартириш мумкин. Дарс вазифаларига кўра машқлар ва унинг меъёрлари танланади.



Самарадорликка қаратилган машқларни кенгроқ қўллаш зарур. Бунга асосий машқларнинг тузилиш қисми ва махсус машқлар киради. 2-3 та тайёрлов машқларини бажариш натижасида дарс вазифаларини ҳал қилишга тайёр бўлинади<sup>57</sup>.

Дарснинг самарадорлиги машқ юкламасининг организмга таъсири билан аниқланади. Дарс юкламасини назорат қилишда кенг тарқалган усуллар – дарс зичлигини аниқлаш ва пульсометриядир.

Дарснинг зичлиги хронометраж бўйича аниқланади. Бунда дарсда ўқувчиларнинг машқ ҳаракатларини бажаришдаги вақти аниқланади.

Секундомер орқали вақт ҳисобланади, дарс бошланишидан то ўқувчилар майдондан чиқиб кетгунича секундомер ишлаб туради.

Умумий зичлик деб умумий вақтга нисбатан педагогик жиҳатдан оқланган вақтга айтилади.

Моторзичлиги деб жисмоний машқларни бажаришга кетган ҳаракатдаги вақтга айтилади.

Хронометражни олиб боришда тур фаолиятига кетган вақтни хронометраж баённомасига тушириб, дарсдан кейин унинг қолган бўлимлари тўлдирилади. Кейин умумлаштириб таҳлил қилинади.

### Дарс конспекти

#### Гуруҳ

**Дарс ўтиш вақти** 8.30

- Дарс вазифалари:**
1. Паст стартдан югуриш техникасини қайтариш.
  2. Баландликка сакрашда депсинишни ўргатиш.
  3. Кичкина тўплар билан жойида туриб
  4. Улоқтириш техникасини ўргатиш.

**Ўтказиш жойи:** спорт майдончаси.

**Жиҳозлар:** тўсин, кичкина тўплар – 20 дона.

Қисмлар	Мазмуни		Ташкилий-услубийкўрсатмалар
Тайёрлов қисми	Сафланиш, рапорт, дарс вазифалари билан таништириш, “Сафланинг”, “Текислан!”, “Ростлан!”, “Фланг”, “Интервал” тушунчаларини бериш. Жойида туриб бурилишлар: “ўнгга”, “чапга”, “орқага”.	2 мин	Бўлимлар бўйича бурилишларни бажариш (дастлабки, бажарувчи жамоалар)
	Юриш: оддий, катта қадам билан	1 мин	Диққатни ритмга, нафас олиш чуқурлигига қаратиш

<sup>57</sup> Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p

	<p>ҳатлаш. Секин югуриш.</p> <p>Тўрт қатор сафланиш, ўннга ҳаракат қилиш.</p> <p>Жуфт бўлиб қайта сафланиш</p> <p>Жуфт бўлиб машқ бажариш.</p> <p>1-машқ. Д.ҳ. – бир-бирига орқа билан туриб, қўллар бош устидан турилади.</p> <p>1. Оёқучида туриб, қўллартепага</p> <p>2. Д.ҳ. га қайтиш.</p> <p>2-машқ. Д.ҳ. – оёқлар елка кенглигида. Бир қадам масофада бир-бирига қараб туриб, қўллар шеригининг елкасига қўйилади:</p> <p>4 марта пружинасимон ҳаракат билан энгашилади.</p> <p>3-машқ. Д.ҳ. – бир-бирига орқа билантуриш, оёқларкенг очилган. Қўллар юқорида, бармоқлардан ушлаш.</p> <p>1 – чапга эгилиш. 2 – Д.ҳ.</p> <p>3 – ўннга эгилиш. 4 – Д.ҳ.</p> <p>4-машқ. Д.ҳ. – бир-бирига орқа билан туриб, тирсаклар билан ушлаб, бошни шеригини елкасига қўйиб ўтириб туриш</p> <p>5-машқ. Д.ҳ. – бир-бирига орқа билантуриб, оёқлар елка кенглигида очилган, қўлларни тирсакдан ушлаш, 1-4 – биринчилар иккинчиларни орқа билан юқорига кўтариш, 5-8 – иккинчилар орқа билан кўтариш.</p> <p>6-машқ. Д.ҳ. – қарама-қарши туриб қўлларни ушлаш: 1-3 – икки оёқда жойида туриб сакраш, 4-тиззани кўкракка кўтариб юқорироқ сакраш.</p> <p>1. Паст стартдан югуриб чиқиш техникасини қайтариш:</p> <p>а) тезликни ўзгартириб тўғри йўлда югуриш;</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>4-6 марта</p> <p>10-12 марта</p> <p>6-8 марта</p> <p>4-6 марта</p> <p>4-6 марта</p> <p>16-20 марта</p>	<p>Тўрт қатор бўлиб сафланиб туришга диққатни қаратиш</p> <p>Секин сакраш. Чуқурроқ энгашиб бажариш.</p> <p>Ҳаракатни чуқурроқ бажариш.</p> <p>Туриб ва ўтиришни бир вақтда бажариш.</p> <p>Юқоридагиси гавдасини бўш ҳолатда ушлайди</p> <p>Жуфтликдаги иштирокчидан бирига сакрашни бир вақтда бажариш учун ҳисоб олиб бориш топширилади</p> <p>Югуришда силтаниш қадамига ва гавда ҳолатига эътибор бериш.</p> <p>5-6 та бўлиб гуруҳларда бажариш</p> <p>Гуруҳ бўлиб машқ бажариш</p>
--	---	---	--

<p>Асосий қисм</p>	<p>б) стартнинг асосий ҳолатини қайтариш;  в) буйруқ бўйича паст стартдан чиқиш.  2. Баландликка сакрашда депсинишни ўргатиш:  а) 5-6 қадамдан югуриб келиб баландликка сакраш;  б) баландликка сакраш учун мўлжалланган секторда бажариш;  в) ўрта баландликда тўсиндан сакраш  3. Кичик тўплар билан жойида туриб улоқтириш техникасини ўргатиш:  а) Д.ҳ. – қадам ташлаб туриб, қўлни юқорига-орқага йўналтириб, кейин улоқтириш;  б) Д.ҳ. – ён томон билан туриб тўпни юқорига йўналтириб, икки қадамлаб олдинга улоқтириш  Буйруқ билан тўхтаб-тўхтаб юриш.  Жойида туриб бурилишни қайтариш.  Дарсни якунлаш. Уйга вазифа:  3-5 қадамлаб депсиниб бажаришни тақлид қилиш.  Айнан олдинги жойида туриб бурилишни қайтариш.</p>	<p>30 мин</p> <p>3-4 марта</p> <p>4x20 м</p> <p>3 мин</p>	<p>Қўлларни фаол ҳаракатлантириб, силтанадиган оёқ билан фаол силташ</p> <p>Улоқтиришда тирсак бошга яқинлаштирилади. Тўп йўналтирилаётганда тўп тутган қўлпастга тушмаслиги шарт</p> <p>Машқларнинг яхши ва ёмон бажарилганлигини таъкидлаш.</p>
<p>Якунловчиқи см</p>			

## Дарс хронометражи бўйича маълумотларни ҳисобга олиш БАЁННОМАСИ

\_\_\_\_\_ гуруҳ \_\_\_\_\_  
 Ўқувчининг Ф.И.Ш. \_\_\_\_\_  
 Дарс № \_\_\_\_\_  
 Гуруҳ \_\_\_\_\_ ўқувчилар учун \_\_\_\_\_  
 Дарс вазифаси: 1. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_

Ўқувчилар иш фаолиятининг мазмуни	Иш фаолиятини тугаш вақти	Ўқувчининг инглаш, кузатиш, ўйлаш б.қ.	Машқ бажариш	Машғулоти жойи, инвентарларни тайёрлаш	Вазифани бажариш, навбат қутиш	Ўқувчининг айби билан кетган вақт	Эслатма
1. Сафланиш	10.00-10.03	1					
2. Рапорт, дарс вазифаси билан таништириш	10.04						
3. УРМ	10.12	8					
4. Вазифани таништириш	10.15	3					
5. Вазифани бажариш	10.22		7				
6. Вазифани тушунтириш	10.23						
7. Вазифани бажариш	10.28	1	5				
8. Машғулоти жойини тайёрлаш	10.30						
9. Вазифани тушунтириш.	10.32	8					
ва ҳ.к.							
<b>Жами</b>		2				Умум. зиг.=42x100 = /45=2=93,3 Мотор зиг.=31x10/ 45=68,8	

Енгил атлетика дарсида жисмоний юклама ҳар бир ўқувчи организмнинг юрак-қон томир тизими реакцияси билан белгиланади. Машқни бажариш вақтида юрак қисқариш тезлиги (ЮҚТ) ўлчаш кенг тарқалган.

ЮҚТ натижалари баённома бўйича ҳисобга олинади.

## Дарсда томир уриши маълумотларини ҳисоблаш БАЁННОМАСИ

\_\_\_\_\_ **гуруҳ** \_\_\_\_\_  
 Ўқувчининг Ф.И.Ш. \_\_\_\_\_  
 Дарс № \_\_\_\_\_  
 Гуруҳ \_\_\_\_\_ ўқувчилар сони \_\_\_\_\_  
 Дарс вазифалари:  
 1. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_

Ўқувчининг фаолият мазмуни	Томир уришини ўлчаш вақти	Томир уриши		Томир уришининг % да ўзгариши
		10 сония	1 дақиқа	

### Назорат саволлари.

- 1) Дарснинг шакллари.
- 2) Дарс қисмлари.
- 3) Дарснинг давомийлиги.
- 4) Дарснинг зичлиги нима.
- 5) Дарсга нечта вазифа қўйилади ва унинг давомийлиги.
- 6) Дарс қисмларига машқларни танлаш ва уларнинг мослиги.
- 7) Асосий қисмни мазмуни нимадан иборат бўлади.
- 8) Дарснинг тайёрлов қисмини вазифаси нимадан иборат.
- 9) Дарснинг яқунловчи қисмининг вазифаси нимадан иборат.
- 10) Пульсометрия ўтказиш технологияси.
- 11) Дарснинг самарадор зичилиги қанча бўлиш керак.

### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.
2. Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p

3. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Валејбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.

4. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.

5. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.

6. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

### Интернет ресурслари

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)
23. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
24. [www.coursera.org](http://www.coursera.org)
25. [www.universarium.org](http://www.universarium.org)
26. [www.edx.org](http://www.edx.org)
27. [www.content.sport.ru](http://www.content.sport.ru)

## IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛЛАР

### 1-амалий машғулот:

#### Машғулотларни режалаштириш ва назорат қилиш шакллари.

**Ишдан мақсад:** йиллик машғулотлар даврларини тузилиши ва мазмунини ҳамда уни ташкил этишнинг асосий қонуниятларини ўргатиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.

**Керакли анжом ва ускуналар:** ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.

**1. Спортчиларнинг йиллик машғулотлар даврларини (тайёргарлик) тузиш.**

**2. Спортчиларнинг йиллик машғулотлар даврларини (мусобақалашув) ташкил этиш.**

**3. Спортчиларнинг йиллик машғулотлар даврларини ойлигини ва конспектини ишлаб чиқиш.**

#### Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

1. Спортчиларни жисмоний тайёргарлигини аниқлаш;
2. Спортчиларни жисмоний сифатларини текшириш; (назорат синов машқлари)
3. Машғулот ўтказиш жойи ва машғулотлар жадвалини тузиш;
4. Керакли асбоб-анжомларни тайёрлаш.
5. Талабаларни кичик гуруҳларга ажратиш.
6. Дарсни ўтказиш ва ўзлаштириш даражасини баҳолаш.

#### Назорат саволлари

1. Йиллик тайёргарлик даврларини мақсади ва вазифалари.
2. Тайёргарликнинг микро, мезо ва макроциклларини режалаштириш.
3. Тайёргарликнинг мусобақалашув даврларини режалаштириш.
4. тайёргарлик даврларида назорат турларини ўтказиш тартиби ва турлари.
5. Машғулот даврлари конспекти тузилиш ва мазмуни.

#### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.
2. Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p
3. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Валејбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.



4. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.

5. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.

6. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

### Интернет ресурслари

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)
28. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
29. [www.coursera.org](http://www.coursera.org)
30. [www.universarium.org](http://www.universarium.org)
31. [www.edx.org](http://www.edx.org)
32. [www.content.sport.ru](http://www.content.sport.ru)

### 2- амалий машғулот:

#### Машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш методикаси.

**Ишдан мақсад:** назарий ва амалий машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш усулларини ўргатиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.

**Керакли анжом ва ускуналар:** ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, спорт анжомлари, ёрдамчи воситалари, спорт майдони спорт турлари бўйича.

**1. Спорт ўйинлари бўйича амалий машғулотларни ташкил этиш.**

**2. Гимнастика бўйича амалий машғулотларни техник воситаларни қўллаб ўтказиш.**

**3. Енгил атлетика югуриш, сакраш ва улоқтириш тури бўйича машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш.**

#### Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

1. Машғулот ўтказиш жойларини тайёрлаш;
2. Машғулот ҳужжатларини тайёрлаш;
3. Ўқитувчининг шахсий тайёргарлиги;
4. Машғулотларни ўтказишда фойдаланиладиган анжом, ускуна ва мосламалар тайёрлаш.

### Назорат саволлари

1. Спорт ўйинлари бўйича назарий машғулотларни ўтказиш услублари.

2. Гимнастика бўйича амалий машғулотларни техник воситаларни қўллаш тартиби.

3. Енгил атлетика югуриш, сакраш ва улоқтириш тури бўйича машғулотларда техник воситалардан фойдаланиш.

4. Спорт ўйинлари бўйича амалий машғулотларни техник воситалардан фойдаланиб ўтказиш тартиби.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.
2. Edward Dersse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p
3. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Валебол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.
4. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.
5. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.
6. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

#### **Интернет ресурслари**

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)
33. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
34. [www.coursera.org](http://www.coursera.org)
35. [www.universarium.org](http://www.universarium.org)
36. [www.edx.org](http://www.edx.org)
37. [www.content.sport.ru](http://www.content.sport.ru)

#### **3-амалий машғулот:**

##### **Жисмоний ҳаракатларга ўргатиш методикаси.**

**Ишдан мақсад:** спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича жисмоний ҳаракатларни ўргатиш услубларини ўрганиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.

**Керакли анжом ва ускуналар:** спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича слайдлар, тақдимот ва видеофильмлар, техник воситалар ва анжомлар.

**1. Спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика турлари бўйича югуриш, сакраш, улоқтириш, кўпкураш ҳаракатларига ўргатиш.**

**2. Спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика турлари бўйича югуриш, сакраш, улоқтириш, кўпкураш ҳаракатларини такомиллаштириш.**

**Мисол учун:** Қисқа масофага югуриш техникасини янада такомиллаштириш.

Воситалар.

**1. Ўргатиш учун қўлланилган барча машқлар, шунингдек, қия йўлка бўйлаб югуриб горизонтал йўлкага чиқиш, қия йўлка бўйлаб юқорига югуриш.**

**2. Тренажер мосламаларидан фойдаланиш: тортиш ва тормозловчи мосламалар, чироқли ва товушли лидер ва бошқалар.**

**3. Тўлиқ масофани югуриб ўтиш.**

**4. Мусобақаларда ва чамалаш мусобақаларида иштирок этиш.**

Услубий кўрсатмалар. Спринт техникаси тўлиқ бўлмаган шиддат билан бир текис суръатда югуришда яхшироқ такомиллаштирилади, шунингдек, тезланиш билан югуришда ҳам такомиллаштирилади. Бундай югуришда телик максимал даражага етказилади.

Техника яхши ўзлаштирилмаганда ва етарлича тайёргарликка эга бўлмаган ҳолларда максимал тезлик билан югуришга интилиш ҳар доим ортиқча зўриқишларга олиб келади. Бундан ҳоли бўлиш учун биринчи босқичларда кўпроқ  $\frac{1}{2}$  ва  $\frac{3}{4}$  шиддат билан югуришни қўллаш зарур, чунки енгил эркин ва зўриқиш сиз югуришда спортчи ўз ҳаракатларини эркин бажара олади.

Ҳар бир навбатдаги машғулотларда югуриш тезлиги ошиб бориши керак. Лекин спринтер зўриқиш, мушакларнинг қисилиб ишлаши ҳамда ҳаракатларнинг қийин бажарилаётганлигини сезган заҳоти тезликни пасайтириш лозим. Малакаларни такомиллаштириш натижасида ортиқча зўриқиш кечроқ пайдо бўла бошлайди, спринтер ҳаракатларни осон ва енгил бажарган ҳолда югуришнинг катта тезлигига эришиб боради.

**Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:**

**1. Югуриш, сакраш, улоқтириш, кўпкураш ҳаракатларига ўргатишда шахсий кўрсаткичларини инобатга олиш.**

**2. Шахсий кўрсаткичлар асосида машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш.**

**3. Кўрсаткичлар асосида жисмоний ҳаракатларни такомиллаштирувчи машқлар юкламасини тақсимлаш.**

**Назорат саволлари**

**1. Спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика турларига бўйича ўргатиш услублари.**

2. Югуриш, сакраш, улоқтириш, кўпкураш ҳаракатларига ўргатиш босқичлари .

3. Ҳаракатларга ўргатишда жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш.

4. Ўргатишнинг дастлабки ва асосий босқичининг вазифаси.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 р.

2. Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 р

3. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Вaleyбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.

4. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.

5. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.

6. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

#### **Интернет ресурслари**

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)

2. [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)

38. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)

39. [www.coursera.org](http://www.coursera.org)

40. [www.universarium.org](http://www.universarium.org)

41. [www.edx.org](http://www.edx.org)

42. [www.content.sport.ru](http://www.content.sport.ru)

#### **4-амалий машғулот:**

**Жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш усуллари.**

**Ишдан мақсад:** спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича машғулотларда жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш усулларини ўргатиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.

**Керакли анжом ва ускуналар:** спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича слайдлар, тақдимот ва видеофильмлар, техник воситалар ва анжомлар.

**1. Жисмоний тарбия воситаларидан спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетикада самарали фойдаланиш усулларини ўргатиш.**

**2. Жисмоний ҳаракатларга ўргатувчи ва махсус воситалардан фойдаланиш усуллари.**

**3. Жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) ривожлантирувчи ва такомиллаштирувчи воситаларидан фойдаланиш тартиби ва усуллари.**

### ГИМНАСТИКАНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАЛАРИ

1.Саф машқлари;

2.Умумривожлантирувчи машқлар;

3.Акробатика машқлари;

4.Сакрашлар (таяниб, таянчсиз);

5.Амалий машқлари;

6.Снарядларда бажариладиган машқлар;

7.Эркин машқлар.



### Назорат саволлари

1. Жисмоний машқлардан спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетикада самарали фойдаланиш усуллари.
2. Ўргатувчи воситани спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетикада танлаб олиш.
3. Махсус воситани спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетикада танлаб олиш.
4. Куч ва тезкорлик сифатини такомиллаштириш услублари.
5. Чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик сифатларини такомиллаштирувчи воситалар.

### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.
2. Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p
3. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Валебол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.
4. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.
5. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.

6. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

### Интернет ресурслари

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)
43. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
44. [www.coursera.org](http://www.coursera.org)
45. [www.universarium.org](http://www.universarium.org)
46. [www.edx.org](http://www.edx.org)
47. [www.content.sport.ru](http://www.content.sport.ru)

### 5-амалий машғулот:

#### Дарс қисмлари ва уларни ўтказиш методикаси ва воситалари.

**Ишдан мақсад:** спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича машғулотларда жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш усулларини ўргатиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.

**Керакли анжом ва ускуналар:** спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича слайдлар, тақдимот ва видеофильмлар, техник воситалар ва анжомлар.

1. **Жисмоний тарбия дарсини (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика) ташкил қилиш услублари.**

2. **Жисмоний тарбия дарсини тайёрлов қисмида қўлланиладиган дарс воситаларидан ўринли фойдаланиш тартиби.**

3. **Жисмоний тарбия дарсини асосий қисмида дарс воситаларидан фойдаланиш усуллари тартиби.**

4. **Жисмоний тарбия дарсини якуний қисмида дарс воситаларидан фойдаланиш усуллари ва тартиби.**

**Мисол учун:** Енгил атлетика бўйича жисмоний тарбия дарсини ўтказиш методикаси

Машғулот ўтказиш жойи, снарядлар, зарур анжомларни тайёрлаш, дарс мақсади ва вазифаларига қараб дарснинг тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларини ўтказиш. Дарсга яқун яшаш ва мустақил тайёргарлик топшириқларни тақдим этиш.

Ўргатиш анъанавий схема бўйича ўтказилади: вазифалар, уларни ҳал этиш воситалари, усулий кўрсатмалар.



**1-вазифа.** Барьерлар оша югуриш тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш. Ўргатиш қисқа барьерли масофадан бошланади, 400 метрлимасофани ўзлаштиришга кейинроқ киришилади.

**Воситалар.** Малакали барьерчининг 3-4 барьер оша югуриш техникаси намойиш қилинади, видеоёзувлар, киноматериаллар кўрсатилади.

**2-вазифа.** Барьерлар орасида учта югуриш қадамини бажарибуларни ошиб ўтишга ўргатиш (ритмни ўзлаштиришлар). Бу вазифани амалга ошириш кўп жиҳатдан барьерларнинг баландлиги вазойлаштирилиши, стартдан биринчи барьергача ҳамда барьерлар орасидаги масофага боғлиқ.

**Воситалар.**

1. Йўлкача бўйлаб белгиларга қараб югуриб ўтиш, бунда биринчи белгига қадар 4, 6 қадам, белгилар орасида 3 қадам, белги устидан ўтаётганда эса узайтирилган югуриш қадамини бажариб, оёқни тез таянчга қўйиш.

2. 30-40-50 см баландликдаги ўқув барьерларини ошиб ўтиш.

**3-вазифа.** Барьерни ошиб ўтишда оёқлар, қўллар ва гавда ҳаракатларини ўргатиш.

**Воситалар.**

1. Силтанувчи оёқнинг вертикал таянчга ҳужум ҳаракатларини тақлидан бажариш.

2. Баланд таянчда турган силтанувчи оёққа эгилиш.

3. Итарилувчи оёқни барьер устидан олиб ўтиш.

4. Оғма планка бўйлаб сирғалиш билан худди шунинг ўзини бажариш.

5. Барьер ёнида юриш. Силтанувчи оёқ барьер ёнидан, итарилувчи оёқ эса унинг устидан ўтказилади. Барьерлар орасида 2-2,5 м, 3 қадам бажарилади. Барьерлар миқдори – 3-5.

**4-вазифа.** Паст старт ва стартдан тезлик олиш ҳамда барьерларни ошиб ўтиш техникасини ўргатиш.

**Воситалар.**

1. 3-4 барьерни юқори стартдан ошиб ўтиш.

2. Худди шунинг ўзи паст стартдан.

**5-вазифа.** Барьерлар оша югуриш техникаси элементларини такомиллаштириш.

Ўргатишнинг такомиллаштиришга доир вазифалари ҳар бир машғулотда такрорланади ва аста-секин ўз ичига қатор вазифалар йиғиндисини, воситалар орқали усулий кўрсатмалар асосида такомиллаштириш жараёнига айлана боради.

**Ташкилий кўрсатмалар.** Ўқувчиларнинг диққати стартдан тезлик олиш, барьерни ошиб ўтиш, барьерлар орасида югуришга жалб этилади. Имкон бўлса, малакали барьерчининг югуриш такроран намойиш этилганидан сўнг, спортчиларга 3-4 барьерни ошиб ўтиш таклиф қилинади.

Буни ўзига хос тест деб ҳисоблашмумкин. Биринчи мартадаёқ бу топшириқни яхши бажарганлар, одатда, ўрганиш суръатлари ва натижаларининг ўсиши жиҳатидан устунликка эга бўладилар.

#### Назорат саволлари

1. Спорт ўйинлари дарсини ўтказиш услублари.
2. Гимнастика дарсини ташкил қилиш услублари.
3. Енгил атлетика дарсини ташкил ва ўтказиш тартиби.
4. Спорт ўйинлари дарсини тайёрлов қисмида қўлланиладиган дарс воситалари.
5. Гимнастика дарсини асосий қисмида дарс воситаларидан фойдаланиш тартиби.
6. Енгил атлетика дарсини якуний қисмида дарс воситаларини қўллаш тартиби.

#### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.
2. Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p
3. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Валејбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.
4. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.
5. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.
6. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

#### Интернет ресурслари

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)
48. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
49. [www.coursera.org](http://www.coursera.org)
50. [www.universarium.org](http://www.universarium.org)
51. [www.edx.org](http://www.edx.org)
52. [www.content.sport.ru](http://www.content.sport.ru)

## V. КЕЙСЛАР БАНКИ

### *1-Кейс.*

Гимнастикачиларга машғулотлар давраларида юкламалар белгиланган тартибда берилди. Гимнастикачиларга тиббий кўрик вақтинча машғулотларга қатнашмаслик хулосасини берди. Яъни гимнастикачилар соғлиги ёмонлашди.

#### **Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:**

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг (индивидуал).
- Гимнастикачиларни машғулот даврларини ташкил қилиш ва ўтказиш компонентларини кема-кетлиги ва тартибини ишлаб чиқинг (жуфтликларда ишлаш)

### *2-Кейс.*

Ўқитувчи амалий машғулотни машқларни ўргатишдан бошлади. Таълим олувчилар машқларни техник хатолар билан бажаришди. Яъни ўзлаштира олишмади.

#### **Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:**

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг (индивидуал ва кичик гуруҳда).
- Амалий машғулотда машқларни ташкил қилиш ва ўтказиш тартиби ишлаб чиқинг (индивидуал).

### *3-Кейс.*

Жисмоний ҳаракатни ўргатишда (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика) яхлит усулдан фойдаланилди. Ўрганувчилар жисмоний ҳаракатларни бажара олишмади. Натижада ўрганувчиларни барчаси қониқарсиз баҳоланди.

#### **Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:**

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг(индивидуал).
- Жисмоний ҳаракатларни ўргатиш кетма-кетлиги ва ўргатиш услубини ишлаб чиқинг (индивидуал ва кичик гуруҳларда).

**4-Кейс.**

Енгил атлетика машғулотларини фақат югуриш воситасидан фойдаланган ҳолда ташкил этди. Таълим олувчилар томонидан ўқитувчига нисбатан норозилик кайфияти туғилди. Натижада машғулотларда қатнашувчиларни фаоллиги кескин пасайди. Яъни машғулот самараси йўқолди.

**Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:**

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабаблар ва ҳал этиш йўллари жадвал асосида изоҳланг (индивидуал ва кичик гуруҳда).

Муаммо тури	Келиб чиқиш сабаблари	Ҳал этиш йўллари

**5-Кейс.**

Гимнастика дарси гимнастика анжомларида бажариладиган машқлардан фойдаланган ҳолда ташкил этилди. Дарсда режалаштирилган воситалар ва вазифалар бажарилмади. Натижада дарс мақсади ва вазифасига эришилмади.

**Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:**

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг (индивидуал ва кичик гуруҳда).
- Дарсда режалаштирилган воситаларни қўллаш тартиби ва дарс мақсадига эришиш кетма-кетлигини ишлаб чиқинг (жуфтликлардаги иш).

## VI. МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАВЗУЛАРИ.

Тингловчи мустақил ишни муайян модулхусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиб тайёрлаши тавсия этилади:

- меъерий хужжатлардан, ўқув ва илмий адабиётлардан фойдаланиш асосида модул мавзуларини ўрганиш;

- тарқатма материаллар бўйича маърузалар қисмини ўзлаштириш;

- махсус адабиётлар бўйича модул бўлимлари ёки мавзулари устида ишлаш;

- тингловчининг касбий фаолияти билан боғлиқ бўлган модул бўлимлари ва мавзуларни чуқур ўрганиш.

- эрталабки бадан-тарбия машқлари;

- соғломлаштирувчи юриш ва югириш;

- сузиш;

- ноанъанавий жисмоний машқлар ва спорт турлари: шейпинг, аэробика, йога, ушу, чўзилиш машқлари, армрестлинг ва триатлион ва ҳокозалар.

### Тавсия этиладиган мустақил таълим мавзулари.

1. Соғломлаштирувчи гимнастика машқлар мажмуасини тузиш.

2. Эрталабки бадан-тарбия машқлари мажмуасини тузиш.

3. Ўз-ўзини назорат қилишда функционал методларни қўллашда назорат тестлари мажмуасини тузиш.

4. Тезкорлик сифатини техник воситалардан самарали фойдаланган ҳолда ривожлантириш.

5. Дарсдан ташқари ўтказиладиган машғулотларда жисмоний тайёргарлигини инобатга олган ҳолда юкламалар тақсимлаш.

6. Умумий чидамликни ривожлантирувчи машғулотни конспектини тузиш.

7. Жисмоний машқларни ноанъанавий услуб ва инновацион технологиялар асосида ўргатиш.

8. Ўз-ўзини жисмоний, функционал ҳолатини назорат қилуви машқларни таркиби ва тартибини тузиш.

9. Машғулотларни ташкил этишда жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш.

## VII. ГЛОССАРИЙ

Атама	Ўзбек тилидаги шарҳи	Инглиз тилидаги шарҳи
Техника	юнонча “технус” сўздан келиб чиққан бўлиб, ўзбек тилида “санъат” маъносини англатади. Спорт амалиётида ва хусусан, базавий спорт турларида “техника” ҳаракат малакалари, ўйин усулларининг тузилиш шакли, мазмуни ва ижро этиш тартибини ифодалайди. Муайян ҳаракат (ўйин усули – зарба, тўп узатиш, тўп киритиш ва ҳ.к.) техникаси махсус машқлар ёрдамида қанчалик кўп ва узоқ вақт такомиллаштирилса, у шунчалик гўзал, чиройли, енгил, биоэнергетик жиҳатдан тежамли, самарали, аниқ ва “санъат” даражасида ижро этилади.	a way of carrying out a particular task, especially the execution or performance of an artistic work or a scientific procedure. skill or ability in a particular field. a skillful or efficient way of doing or achieving something."tape recording is a good technique for evaluating our own communications"
Тактика	юнонча “тактикус” сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиблаштириш” маъносини англатади.	is a conceptual action implemented as one or more specific tasks. The term is commonly used in business, protest and military contexts, as well as in chess, sports or other competitive activities.
Стратегия	(стратегия) юнонча сўздан олинган бўлиб, ҳарбий соҳада, сиёсий партияларда энг самарали йўл, усул ёки воситани танлаб, ғалаба сари олиб бориш маъносини ифодалайди.	(from <u>Greek</u> στρατηγία <i>stratēgia</i> , "art of troop leader; office of general, command, generalship" <sup>[1]</sup> ) is a high level <u>plan</u> to achieve one or more goals under conditions of uncertainty.
Старт	енгил атлетикада югуришни бошланиши	<b>Start</b> – (English start - . Literally - start) - the starting point of race in sports
Фалстарт	“false start” - инглизча сўз бўлиб стартдаги хатолик деган маънони англатади. Ҳаракатни старт буйруғидан олдин бошланиши	<b>False start</b> – is a movement by a participant before (or in some cases after) being signaled or otherwise permitted by the rules to start
Марафон	енгил атлетикада узоқ муддатли югуриш	<b>Marathon</b> - is a long-distance running event
Спринтер	енгил атлетика қисқа масофаларга югурувчи спортчилар	<b>Sprint</b> – the race for a short distance.
Стайлер	енгил атлетикада ўрта ва узоқ масофаларга югурувчилар	<b>Stayer</b> - athlete, a runner on middle and long distance
Кросс	“Cross” – инглизча кесиб ўтиш деган маънони англатади ва енгил атлетикада табиий шароитларда югуришдан иборат	<b>Cross country running</b> - Is <u>asportin</u> which teams and individuals run a race on open-air courses over natural terrain

<b>Гимнастика</b>	грекча сўздан олинган бўлиб соғлиқни мустаҳкамлаш ва жисмоний ривожлантириш машқлари	<b>Gymnastics</b> – is a sport involving the performance of exercises requiring strength, flexibility, balance and control
<b>Инновация</b>	(ингл. “innovation” – янгилик киритиш, ихтиро) ўқитувчида янги ғоя, меъёр, қоидаларни яратиш, ўзгалар томонидан яратилган илғор ғояларни қабул қилишга оид сифат, малакаларни шакллантириш имкониятини беради.	add news, invention) of teachers in the new ideas, Norms, rules, creating itself, created advanced ideas regarding the received quality, allows the formation of abilities and skills
<b>Дидактика</b>	(от греч. <b>didaktikos</b> – ўқитаман, ўргатаман) – таълим жараёни, мазмуни, қонуният ва тамойиллари, шакл, метод ва воситаларини илмий асослаб берувчи педагогик таълим назарияси, педагогиканинг алоҳида соҳаси.	i teach teachers I) – the process of education, content, and qonuniyat principles, forms, methods and teaching means of numerous Scientific fundamentals of the theory of education, pedagogy, specific area.
<b>Спорт</b>	(фр. <i>деспортер</i> - "ўйнамоқ", "маза қилмоқ" қатнашувчиларнинг жисмоний ва ёки ақлий қобилиятларини солиштиришга ва ёки завқланишга мўлжалланган, тайинли қоидаларга эга фаолият туридир.	(fr. Desporter "play", "pleasure" upon their physical or mental abilities and to compare and / or regulations designed to enjoy certain activities.
<b>Жисмоний машқлар</b>	Жисмоний машқлар жисмоний ва умумий саломатлик ва соғлом кучайтиради ёки сақлаб ҳар қандай жисмоний фаолият ҳисобланади. Бу ошириш ўсиши ва ривожланиши , қаришини олдини олиш , мустаҳкамлаш мушаклар ва юрак-қон томир тизими , пердахланмаси атхлетисскиллс , вазн йўқотиш ёки техник хизмат кўрсатиш, ва фақат лаззатланиш , шу жумладан, турли сабабларга кўра , учун амалга оширилади.	<b>Physical exercise</b> is any bodily activity that enhances or maintains physical fitness and overall health and wellness. It is performed for various reasons, including increasing growth and development, preventing aging, strengthening muscles and the cardiovascular system, honing athletic skills, weight loss or maintenance, and merely enjoyment.
<b>Анаэроб машқлар</b>	Анаэроб машқлар лактат ҳосил олиб келиши учун этарли қизғин бир жисмоний машқлар. Бу мушак массаси қуриш куч , тезлик ва куч ва тана қурувчилар томонидан тарғиб қилиш нон- тоқат спорт спортчи томонидан ишлатилади.	<b>Anaerobic exercise</b> is a physical exercise intense enough to cause lactate to form. It is used by athletes in non-endurance sports to promote strength, speed and power and by body builders to build muscle mass.
<b>Аэроб машқлар</b>	Аэроб машқлар аэроб энергия ишлаб жараёни , биринчи навбатда, боғлиқ юқори интенсивлиги паст жисмоний машқлар. Аэроб том	<b>Aerobic exercise</b> (also known as <b>cardio</b> ) is physical exercise of low to high intensity that depends primarily on the aerobic energy-generating



	<p>маънода , " билан боғлиқ жалб ёки бепул кислород талаб қиладиган " деган маънони англатади ва англатади этарлича аероб метаболизм орқали машқлар давомида энергия эҳтиёжини қондириш учун кислород фойдаланиш учун.</p>	<p>process. Aerobic literally means "relating to, involving, or requiring free oxygen", and refers to the use of oxygen to adequately meet energy demands during exercise via aerobic metabolism.</p>
<p><b>Спорт ўйинлари</b></p>	<p>Спорт ўйинлари жисмоний ва тактик муаммоларни ўз ичига олади ва футболчининг аниқликни ва аниқлигини синаб .Энг спорт ўйинлари ҳоказо тезлик, куч-қувват, жадаллаштириш, аниқлиги , шу жумладан, деб спорт, талаб спорт хусусиятларини модел ҳаракат сифатида уларнинг тегишли спорт билан, бу ўйинлар аниқ чегаралари билан стадион ёки майдонида бўлиб ўтади.</p>	<p><b>Sports games</b> involve physical and tactical challenges, and test the player's precision and accuracy.[1] Most sports games attempt to model the athletic characteristics required by that sport, including speed, strength, acceleration, accuracy, and so on.[1] As with their respective sports, these games take place in a stadium or arena with clear boundaries.</p>

## VIII. АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

### Махсус адабиётлар

1. Mike Hughes. Notational Analysis of Sport. – New York: Routledge, 2009. – 237 p.
2. Edward Derse. FOUNDATION TRACK AND FIELD COACHING MANUAL. - Los Angeles, 2008. – 456 p
3. Н.Рафиев. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. //O'quv qo'llanma. Noshir – T.: 2012 y. 431 b.
4. New studies in athletics. The IAAF technical quarterly. Berlin. Germany. 3./4.2013.
5. Shakirjanova K.T. Yengil atletikachilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning vosita va metodlari. – T.: 2014 y. 98 b.
6. Starosta W. Motoryczne zdolnosci koordynacyjne–Miedzynarodowa Stowarzyszenie Moto – rydz Sportowej. Instytut Sportuw Warszawie, 2003.-368 s.
7. Witkowski Z., Liach.W. Cwiezenia ksztajace Koordynacyjne zdolnosci motoryczne wpilce noznej.- Warsawa:Centraliny Osrodek Sportu, 2004.-179s.
8. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Валејбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т."Фан ва технология", -2012, 206 б.
9. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х.Базавий спорт турлари. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
10. Ганиева Ф.В. Зонали ҳимояга қарши ҳужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003. - 28 с.
11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб.для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.
12. Umarov M.N..«Gimnastika». O`quv qo`llanma, T., "VNESHIN VESTPROM", 2015y.,400 b.
13. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. Uslubiy qo`llanma. O`zDJTI nashri. T: 2004 y.
14. Шакиржанова К.Т. Олий таълим муассасаларида енгил атлетика бўйича факультатив машғулотлар. – Т.: 2009 й. 105 б.
15. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика аҳолини соғломлаштириш воситаси сифатида. Услубий қўлланма. – Т.: 2011 й. 35 б.

### Интернет ресурслари

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)
3. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
4. [www.coursera.org](http://www.coursera.org)
5. [www.universarium.org](http://www.universarium.org)
6. [www.edx.org](http://www.edx.org)
7. [www.content.sport.ru](http://www.content.sport.ru)

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ КЕНГАШИ  
ЙИГИЛИШИНING 1-СОНЛИ БАЁННОМАСИДАН

К ў ч и р м а

Тошкент ш.

29.08.16 й.

Қатнашдилар: 36 нафар Кенгаши аъзолари

К у н т а р т и б и :

9. Турли масалалар.

*Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш марказида тайёрланган ўқув-услубий мажмуаларни тасдиқлаш тўғрисида;*

**ЭШИТИЛДИ:**

Мазкур масала юзасидан Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш маркази директори Н.К. Светличная ахборот берди. У марказнинг спорт таълими муассасалари инструктор-методистларининг малакасини ошириш “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” йўналиши намунавий ўқув режа ва дастури ҳамда Олий таълим муассасалари профессор-ўқитувчиларини қайта тайёрлаш ва малака ошириш курслари “Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият” ва “Спорт фаолияти” йўналишлари “Жисмоний маданият соҳасида илғор хорижий тажрибалар”, “Жисмоний маданият соҳасида мултемедиа тизимлари ва масофавий ўқитиш методлари”, “Жисмоний маданият ва спорт соҳасида молиявий таъминотни ташкил қилиш ва унинг таҳлили”, “Адаптив жисмоний тарбия”, “Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси”, “Махсус фанларни ўқитиш методикаси”, “Спорт таълим сифатини оширишда илғор хорижий тажрибалар”, “Спорт соҳасида мултемедиа тизимлари ва масофавий ўқитиш методлари”, “Малакали спортчиларни тайёрлашнинг замонавий технологиялари”, “Болалар ва ўсмирлар спортидаги долзарб масалалар” ва “Спортда тиббий ва биологик таъминот” ўқув модулларидан ўқув-услубий мажмуалар тайёрланганлигини айтиб ўтди. Мазкур ўқув режа ва дастур ҳамда ўқув-услубий мажмуаларни тасдиқлаш учун овоз беришни Институт Кенгаши аъзоларидан сўради.

Институт Кенгаши аъзолари томонидан мазкур масалани тасдиқлаш учун овоз берилди.

**Овоз бериш натижалари:** “ёқлаб” – 36 нафар, “қарши” ва “бетараф” – йўқ.

**ҚАРОР ҚИЛИНДИ:**

1. Ахборот инobatта олинсин.
2. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти хузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш маркази томонидан тайёрланган ўқув режа ва дастур ҳамда ўқув-услубий мажмуалар тасдиқлансин.

Кўчирма ишончли

Илмий котиб



Э.Т. Раҳманов

**REVIEW**  
**on an educational and methodical complex**  
**on the «Technique of training in special disciplines» module**

According to the Laws "About Education", "About Physical Culture and Sport" and "National program for training" main objectives and tasks of the higher education, one of which is ensuring effective education and training of qualified personnel of a sports profile on the basis of modern educational programs, are determined.

In the educational and methodical complex provided on reviewing the technology of distribution and the sequence of supply of training and methodical material is in details developed. The educational and methodical complex consists of sections: working program, interactive training methods, materials of a theoretical and practical training, bank of cases, subjects for independent training, glossary and list of references.

The detailed analysis of sections of the complex provided on reviewing will allow listeners to generalize material in complete system of knowledge and abilities in the conditions of the subsequent teaching in the conditions of a higher educational institution. As a result of material development the student of advanced training will be able to show full-function pedagogical activities in the organization and training.

The special attention deserves implementation of experience of the leading foreign experts and use of foreign literature in case of development of an educational and methodical complex.

It should be noted high standard of knowledge a developer of an educational and methodical complex in the field of special disciplines of a sports profile.

The educational and methodical complex meets for content and modern methodology the requirements of the training program of advanced training of specialists of physical culture and sport and is recommended to application in educational process of professional development course.

Reviewer

  
Baek Mun Jon  
PhD, professor