

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

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

**Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият
йўналиши**

**“ГИМНАСТИКА ВА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА
СПОРТ ТУРЛАРИНИ ЎҚИТИШ
МЕТОДИКАСИ”**

модули бўйича

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

Тошкент – 2019

Модулнинг ўқув-услубий мажмуаси Олий ва ўрта махсус, касб-ҳунар таълими ўқув-методик бирлашмалари фаолиятини Мувофиқлаштирувчи кенгашининг 2019 йил 18 октябрдаги 5–сонли баённомаси билан маъқулланган ўқув дастури ва ўқув режасига мувофиқ ишлаб чиқилган.

Тузувчилар: Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, п.ф.н., доцент **А.К.Эштаев** п.ф.н., **М.С.Олимов**

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

Ўқув-услубий мажмуа Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Кенгашининг 2019 йил 11 ноябрдаги 9-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.

МУНДАРИЖА

I.	Ишчи дастур	3
II.	Модулни ўқитишда фойдаланиладиган интерфаол таълим методлари.....	10
III.	Назарий машғулот материаллари	15
IV.	Амалий машғулот материаллари.....	44
V.	Кейслар банки	132
VI.	Битирув ишлари учун мавзулар.....	134
VII.	Глоссарий	135
VIII.	Адабиётлар рўйхати	138

I. ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясида мамлакатимиз ва жамиятимиз истиқболига хизмат қилувчи устувор вазифалар кўзда тулади.

Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожатномаси 2018 йил мамлакатимизда инновацион ғоялар ва янги технологияларнинг ҳаётга кенг татбиқ этилиши билан боғлиқ янги даврни бошлаб берди. Энди ҳар бир юртдошимиздан тараққиётимизга хизмат қиладиган ташаббуслардан ортда қолмай, мавжуд илмий ва янги ғоялар, технологиялар асосида иш юритишга ҳаракат қилиши бугунги куннинг долзарб масалалари сифатида эътироф этилмоқда.

Давлатимиз раҳбари томонидан илм-фан ва спорт бўйича чиқарилаётган фармон ва қарорлари изчил амалга оширилмоқда. Шу боисдан олий таълим тизимини барқарорлаштириш ва илм-фан йўлидаги ишларни бажаришга қаратилиши келтириб ўтилган.

Дастур олий таълим муассасалари педагог кадрларнинг касбий тайёргарлиги даражасини ривожлантириш, уларнинг илғор 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 устувор 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 қўллай олишлари, ахборот технологияларидан таълим – тарбия жараёнида самарали фойдалана олиш кўникмаларига эга бўлишларини таъминлашга қаратилган.

Модулнинг мақсади ва вазифалари

“Гимнастика ва энгил атлетика спорт турларини ўқитиш методикаси”
модулининг мақсади: махсус фанларни (спорт ўйинлари, гимнастика, энгил 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.

“Гимнастика ва энгил атлетика спорт турларини ўқитиш методикаси”
модулининг вазифалари:

ўқув жараёнини ташкил этиш ва унинг сифатини таъминлаш борасидаги илғор хорижий тажрибаларни ўзига хос хусусиятлари ва қўлланиладиган соҳаларига аниқлик киритиш;

- жисмоний тарбия назарияси ва усубиётига оид касбий-педагогик билим, малака ва кўникмаларни мукамал 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

“Гимнастика ва энгил атлетика спорт турларини ўқитиш методикаси” курсини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида:

Тингловчи:

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

- гимнастика ва энгил атлетика спорт турларини ўқитиш методикаси- нинг умумий асослари;

- гимнастика ва энгил атлетика спорт турларини ўқитиш методикасини 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 мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси;

- базавий спорт турлари бўйича ўтказиладиган машғулотлар 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.

Тингловчи:

- 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

“Гимнастика ва энгил атлетика спорт турларини 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 йўллари 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

“Гимнастика ва энгил атлетика спорт турларини ўқитиш методикаси” модули мазмуни ўқув режадаги “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” ва “Спорт ўйинларини ўқитиш методикаси” 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 захиралари ва

махоратли спортчилар тайёрлаш самарадорлигини оширишга доир билим, кўникма ва малакаларни ўзлаштиради.

Модул бўйича соатлар тақсимоти.

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат					
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкلامаси				Мустақил таълим
			Жами	Жумладан:			
				Назарий	Амалий	Кўчма машғуло	
1.	Олий таълим муассасаларида энгил атлетика ва гимнастика спорт турларининг ўрни ва аҳамияти.	2	2	2			
2.	Гимнастика машқларини ўргатишнинг мақсади, вазифалари ва босқичлари	2	2		2		
3.	Гимнастика кўпкураш турларидаги машқлар техникасини ўргатиш методикаси.	2	2		2		
4.	Энгил атлетика турлари техникасини ўргатиш методикаси (қиска, ўрта, ва узоқ масофага югуриш, сакраш ва улоқтириш).	2	2		2		
5.	Олий таълим муассасаларида энгил атлетика дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш услубияти	2	2			2	
6.	Энгил атлетика машғулотларини ўтказиш шакллари	2	2			2	
	Жами:	12	12	2	6	4	

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Олий таълим муассасаларида енгил атлетика ва гимнастика спорт турларининг ўрни ва аҳамияти.

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. Гимнастика спорт турларининг ривожланиш босқичлари. Гимнастика спортида машқларга ўргатиш методикаси. Машғулотлар жараёнида ўргатиш босқичлари, услублари, воситалари ва принциплари. Гимнастикада ўргатишнинг ноанъанавий услуб ва инновацион технологиялардан фойдаланиш зарураяти ҳамда имкониятлари. Ўзлаштириш самарадорлигини назорат ва таҳлил қилиш.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-амалий машғулот.

Гимнастика машқларини ўргатиш мақсади, вазифалари ва босқичлари.

Гимнастика машқларини ўргатиш мақсади ҳамда вазифалари. Ўргатиш босқичлари ва услублари. Ўргатиш принциплари, воситалари ва тренировка.

2-амалий машғулот.

Гимнастика кўпкураш турларидаги машқлар техникасини ўргатиш методикаси.

Акробатика машқларни ўргатиш ва ёрдам бериш. Сакраш машқларни ўргатиш. Осилиш ва таянишда бажариладиган машқларни ўргатиш методикаси.

3-амалий машғулот.

Енгил атлетика турлари техникасини ўргатиш методикаси (қисқа, ўрта, ва узок масофага югуриш, сакраш ва улоқтириш)

Қисқа масофага югуриш техникасини ўргатиш услубияти. Ўрта ва узок масофаларга югуриш техникасини ўргатиш услубияти. Узунликка сакраш техникасини ўргатиш услубияти. Югуриб келиб баландликка сакраш техникасини ўргатиш услубияти. Ядро итқитиш техникасини ўргатиш услубияти. Диск улоқтириш техникасини ўргатиш услубияти.

КЎЧМА МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-кўчма машғулот.

Олий таълим муассасаларида енгил атлетика дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш услубияти.

Олий таълим муассасаларида енгил атлетика турларини ўргатиш ва уларни такомиллаштириш. Енгил атлетика турларини ўргатиш босқичлари. Енгил атлетика машғулотларида асосий ҳамда ёрдамчи воситаларидан фойдаланиш. Машғулот жараёнида жисмоний ҳаракатлар ўргатишда ноанъанавий услуб ва инновацион технологиялардан фойдаланиш.

2-кўчма машғулот.

Енгил атлетика машғулотларини ўтказиш шакллари.

Гимнастика турлари ва уларнинг таснифлари. Гимнастика турларига ўргатиш услублари ва шакллари. Гимнастика машғулотларида умумий ва махсус тайёргарлик. Гимнастика машғулотлари жараёнида жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) ривожлантирувчи ва такомиллаштирувчи воситаларидан фойдаланиш тартиби ва усуллари.

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).

II. МОДУЛНИ ҲЎҚИТИШДА ФЎЙДАЛАНИЛАДИГАН ИНТЕРФАОЛ 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, мантикий 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 мустаҳкамлаш, 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 тўлдилинг.
2. Ўйланг, жуфтликда ҳал этинг ва жавоб беринг, ушбу саволлар бўйича нимани биласиз, 3-устунни тўлдилинг.
3. Ўйланг, жуфтликда ҳал этинг ва жавоб беринг, ушбу саволлар бўйича нимани билиш керак, 4-устунни тўлдилинг.
4. Маърузани тингланг ва визуал материаллар билан танишинг.
5. 5-устунни тўлдилинг.

“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

S -	Машғулотларни режалаштиришнинг кучли томони	<i>Тайёргарлик турларини тўғри тақсимланиши</i>
W-	Машғулотларни режалаштиришнинг кучсиз томони	<i>Шугулланувчиларни жисмоний тайёргарлигининг инобатга олинмаслиги</i>
O-	Машғулотларни режалаштиришнинг имкониятлари	<i>Шугулланувчиларни кўрсаткичлари ўсиши</i>
T-	Тўсиқлар	<i>Юклама миқдорини меъёрдан ошиши</i>

“Концептуал жадвал” методи

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

Концептуал жадвал

Аспект таҳлили	Анъанавий таълим	Модулли таълим
Машгулот мақсади		
Машгулот мазмуни		
Ўқишнинг ҳаракатланувчи кучлари		
Машгулотда ишлаш методлари		

“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 жуфтликларга 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 жуфтлик ўз таҳлили билан гуруҳ аъзоларини таништирадилар;
- жуфтликларнинг таҳлили эшитилгач, улар биргалашиб, кўриб чиқиладиган муаммо ёхуд тушунчаларнинг умумий жиҳатларини (ёки фарқли) излаб топадилар, умумлаштирадилар ва доирачаларнинг кесишган қисмига ёзадилар.

“Ассисмент” 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:

“Ассисмент”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, ассисментга қўшимча топшириқларни киритиш мумкин.

Намуна. *Ҳар бир катакдаги 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: Олий таълим муассасаларида энгил атлетика ва гимнастика спорт турларининг ўрни ва аҳамияти.

Режа:

- 1.1. Жисмоний тарбия ва спортни таълим тизимидаги аҳамияти.
- 1.2. Таълим тизимида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни.
- 1.3. Баркамол инсонни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни.
- 1.4. Таълим тизимида қўлланиладиган жисмоний тарбия шакллари.
- 1.5. Спорт гимнастиканинг таърифи
- 1.6. Ҳозирги замон босқичининг ўзига хос хусусиятлари.
- 1.7. Ривожланиш йўналишлари.
- 1.8. Башорат ва истиқбол.

Таянч иборалар: *жисмоний тарбия, спорт, таълим, спорт, энгил атлетика, машқ, жисмоний сифатлар, баркамол авлод, мусобақа, заҳира, ўргатиш, ўзлаштириш, ўргатиш босқичлари, ўргатиш услублари, ўргатиш воситалари, ўргатиш принциплари, назорат, техник воситалар. ҳаракат, техника, педагогик тамийиллар, гимнастика, воситалар, усуллар, вазифалар, кетма-кетлик, педагог, талаба, машқ, мураббий, тайёргарлик, йўналиш, билим, кўникма, малака.*

1.1. Жисмоний тарбия ва спортни таълим тизимидаги аҳамияти.

Ўзбекистон Республикасида олий таълимнинг биринчи ва иккинчи босқичида касб таълим дастурлари талабларини қуйидагича блок фанларни ўзлаштиришини кўзда тутилган ва у доимий равишда такомиллаштирилиб борилмоқда:

1. Гуманитар ва социал-иқтисодий фанлар;
2. Математик ва табиий илмий фанлар;
3. Умумий касбий таълим фанлари;
4. Махсус касбий таълим фанлари;

Бу блокдаги фанларнинг ҳаммаси бир-бири билан органик боғланган бўлиб, бакалаврларни педагогик тренерлик, ташкилотчилик, бошқарувчанлик ва илмий изланиш фаолиятини мамлакатимиздаги жисмоний ҳаракатни ҳар-хил поғонасида ишлашга тайёрлайди.

Ўқув фанларини ўргатиш жараёнида, шу жумладан энгил атлетика машқларга ўргатиш жараёнида бўлувчи бакалаврларни жисмоний тарбия назариясини ва услубиятини ва спорт тренировкиси билимлари билан қуроллантириш зарур;

- жисмоний тарбия тизимини илмий, социал-иқтисодий ва ташкилий методик усулларини;

- жисмоний тарбияни табиий-илмий асослари ва спорт тренировкисини умум методологик, психо-педогогик томонларини;

- энгил атлетикадаги ҳар хил ёшдаги ва спорт таснифидаги спортчиларни тайёрлашда илмий-методик, ташкилий бошқарувчанлик ва хусусий услубларни билиши;

- энгил атлетика спортини назарияси ва амалиётини замонавий ҳолатини, аралаш билимларнинг жорий илмий тадқиқотлари натижалари асосий йўналишларини;

- энгил атлетика спортини энгил атлетика машқларнинг техника эволюциясини, спорт тренеровкаси ва ўргатиш услубларини асосини, шунингдек бошқа спорт турларини бошланғич услубларини;

- Ўзбекистон энгил атлетикани авторитети ва илмийлигини;

- спортчилар тарбиясини умум педагогик асослари, шакли ва услублари, ғоявий сиёсий, ахлоқий ва эстетик тарбияни.

Умумий вазифалар ва энгил атлетика ва бошқа предметларнинг мазмунидан келиб чиққан ҳолда бакалавр қуйидагиларни бажара олиши:

- энгил атлетикачилар учун ҳамма соҳа бўйича (жисмоний, техник, тактик, продавий ва ахлоқий) тайёрлашни амалга оширишда, ёши, жинсини ва спорт маҳоратини ҳисобга олган ҳолда режалаштирилиши ва назорат қилиниши;

- асосий жисмоний сифатларни (куч, чидамлилиқ, чакқонлик, эгилувчанлик) ривожлантириш ва такомиллаштиришда восита ва услубларни кенг равишда эгаллаши;

- ҳар хил йўналишдаги ва ҳар хил шароитда (залда, стадионда ва ҳар хил жойларда) ўқув тренировка машғулотларини юқори профессионал даражада ўткази олиши;

- асосий ва ёрдамчи энгил атлетика машқларини аниқ ва чиройли кўрсата олиши;

- гимнастика, қишки ўйин спорт турларидан, оғир атлетика ва бошқа спорт турларини машқларидан, энгил атлетиканинг ўқув-тренировка жараёнида, шунингдек «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларига тайёрлашда кенг равишда дастур материалига қўшиб олиб бора олиши;

- энгил атлетика машғулотлари учун иқтидорли ёшларни танлаш ва чамалаш саволларини профессионал равишда еча олиши;

- энгил атлетика спорт турлари ва жисмоний тарбия соҳасидаги долзарб саволлар бўйича илмий тадқиқот ишларини олиб бора олиши;

- мусобақа ўтказиш жараёнида, оммавий спорт тадбирлари, соғломлаштириш ва тарғибот-ташвиқот ишларини олиб боришда ташкилотчилик ишларини, ҳакамлик ва методик ишларни олиб бора олиши;

- педагогик ва тиббий назоратни, шикастланишни олдини олиш, врачгача биринчи ёрдам кўрсатиш, спорт гигиенаси, спортча уқалаш ва қайта тиклаш бўйича олган билимларини амалиётда қўллаш.

Шунга кўра, энгил атлетиканинг назарий ва амалий бўлимлари, ўқув режасидаги бошқа предметлардан олган билимлари билан бирга бўлғуси бакалаврларни жисмоний тарбия тизимининг ҳамма поғоналарида ишлаши учун тўлиқ замин тайёрлаб бера олади.

1.2 Таълим тизимида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни.

Жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни ҳамда таълим тизимидаги функциялари деганда унга хос бўлган инсонга таъсир ўтказиш ва инсоний муносабатларнинг объектив хусусиятлари, шунингдек шахс ва жамиятнинг маълум талабларини қаноатлантириш ва ривожлантириш тушунилади.

Спортнинг функцияларини, шартли равишда, ихтисослик (алоҳида объектив ҳодиса сифатида фақатгина унга хос бўлган) ва умумий функцияларга бўлиш мумкин. Ихтисослик функцияларига мусобақавий – эталонли ва эвристик – ютуқлилик функциялари киради. Умумий функцияларга, ҳозирги пайтда, ижтимоий-жамият аҳамиятига эга бўлган шахсий - йўналтирилган тарбия, таълим ва ривожлантириш функциялари; соғломлаштириш - рекреатив функциялар; эмоционал - томошабинлик функцияси; ижтимоий интеграциялаш ва шахсни ижтимоийлаштириш функцияси; коммуникативлик функцияси ва иқтисодий сингари функциялар киритилади.

Мусобақа–эталонлилик функцияси. Спорт ихтисослигининг базасини, асосан, мусобақа фаолияти ташкил этади. Мазкур фаолиятнинг моҳияти беллашув жараёнида максимал намоён бўладиган ва унификациялаштирилган ҳолда таққосланадиган ҳамда ғалабага ёки юксак тасниф, шахсий спорт натижаларига ёки мусобақада маълум ўринни эгаллашга йўналтирилган инсон имкониятларини объектив баҳолашдан иборат.

Спортда қайд этиладиган рекордлар ва ютуқлар, тасниф ва сниф нормаларни бажариш жамият томонидан қизгин кўллаб-қувватланади ҳамда индивидуал ва инсон имкониятларининг ўзига хос кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади.

Техник эталонлардан фарқли ўлароқ, «спорт соҳасидаги эталон» ёки қисқача «спорт эталони» вақт ўтиб бориши билан доимийлигича қолавермайди, балки доимо ривожланиб ва такомиллашиб, бир сўз билан айтганда, прогрессивлашиб бораверади ҳамда шунинг ўзи билан бирга спортчининг ўз – ўзини мустақил такомиллашиши учун барча имкониятларини сафарбар қилишини рағбатлантиради. Эталонлилик функцияси юксак ютуқлар спортида энг яққол ифодаланган, бироқ у ёки бу даражада у яхлитлик ҳолатида спортга, шу жумладан махсус ташкиллаштирилган мусобақалар тизими орқали оммавий ҳаммабоп спортга ҳам хосдир.

Эвристик – ютуқлилик функцияси. Спорт учун инсонни ўз имкониятларини билиш билан боғлиқ бўлган ижодий изланувчан фаолияти характерли. Шу билан бир қаторда инсон доимо ўз имкониятларини максимал амалга оширишнинг ва уларни кўпайтиришнинг самарадор усулларини излаб боради (Л. П. Матвеев, 1991). Мазкур функция юксак ютуқлар спортида энг батафсил ва тўлиқ ифодаланган, чунки уларга эришиш йўлида тайёргарлик тизимини доимо такомиллаштириб бориш, янги тренировка воситаларини ва усулларини, энг мураккаб техника элементларининг ва беллашув олиб боришда тактик ечимларнинг янги намуналарини излаб топиш керак.

Мусобақаларда ўз имкониятларини тўлиқ сафарбар қилиш қобилиятларини такомиллаштириш ва ҳар доим маҳоратнинг янгидан – янги даражаларига кўтарилиш учун кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида улардан энг самаорали фойдаланиш керак. Шундай қилиб, улкан ижодий лаборатория сингари спорт инсонни ўз имкониятлари чўққиларига етаклайди. Нобель мукофоти лауреати Арчибальд Хиллнинг «физиологик маълумотларнинг энг кўп тўпланиши физиология бўйича китобларда эмас, балки жаҳон спорти рекордларида жамланиши» тўғрисидаги фикри **бунинг тасдиғи сифатида хизмат қилиши мумкин.**

Ижтимоий – жамоатчилик функцияларига, энг аввало, шахсан – **йўналтирилган** тарбия, таълим ва ривожланиш функциялари киритилади. Спорт фақатгина жисмоний ва спорт томонидан такомиллашишга, балки ахлоқий, эстетик, интеллектуал ва меҳнат тарбияси учун ҳам катта имкониятлар яратади. Спортнинг ўзига тортувчи кучи, жисмоний ва тактик кучларни намоён бўлишига юксак талаблар қўяди ҳамда инсоннинг маънавий – руҳий қирралари ва сифатларини шахсан – йўналтирилган тарбияси учун кенг имкониятлар вужудга келтиради. Бироқ, тарбиявий мақсадларга эришишнинг якуний натижасига эришишда фақатгина ва қанчалик спортнинг ўзидан эмас, балки тарбия ва ривожланишнинг бутун тизимини қанчалик ижтимоий йўналувчанлигига боғлиқлиги катта аҳамиятга эга. Шундай қилиб, спортнинг тарбиявий имкониятлари ўз – ўзидан амалга оширилмайди, балки спорт соҳасида вужудга келадиган тарбиявий – йўналтирилган муносабатлар тизими воситасида амалга оширилади.

Спорт ижтимоий – педагогик тизимга киритилганлиги сабабли у шунингдек таъсирчан жисмоний тарбия воситаси ҳам ҳисобланади ҳамда касбий – амалий спорт турлари машғулоти туфайли меҳнат ва ҳарбий фаолиятнинг энг муҳим ташкил этувчиси бўлиб қолаверади.

Соғломлаштириш–рекреативлик функцияси инсон организмнинг ҳолатига ва функционал имкониятларига спортни ижобий таъсирида намоён бўлади. Бу, айниқса, болалар ва ўсмирлар спортида яққол ифодаланади. Уларнинг ривожланаётган ва шаклланаётган организми учун спорт машғулотларининг самарали таъсири бебаҳодир. Айнан мазкур ёшда саломатлик фундаменти асос қўйилади, мунтазам жисмоний машқлар машғулоти малака ва кўникмалари сингдирилади, шахсий ва жамоатчилик гигиенаси тартиблари шакллантирилади. Бир вақтнинг ўзида спорт ижобий ҳис – туйғулар манбаи ҳам ҳисобланади, у болаларнинг руҳий ҳолатини сайқаллайди, ақлий чарчоқни бартараф этиш ва «мускул қувончи»ни англаш имконини беради. Айниқса, болалардаги салбий гиподинамия ҳодисаларини бартараф этиш ишида унинг роли жуда ҳам улкан.

Катта ёшдаги аҳоли ишларда ҳам спортга катта аҳамият ажратилган. У соғломлаштириш, илмий – техник прогресснинг унга хос бўлган меҳнат фаолиятида ва маиший ҳаётда ҳаракатланиш фаоллигини кескин камайиб кетиши билан характерланадиган ноқулай таъсирларидан ҳимоя воситаси

ҳисобланади. Спорт, соғлом ҳордиқ, дам олиш ва кўнгил очишни ташкил этишнинг энг оммабоп кўринишларидан бири ҳисобланади. Бу, айниқса, юксак спорт натижаларига эришиш мақсадлари қўйилмайдиган оммавий спортда яққол намоён бўлади.

Ҳиссиётли – томошалилик функцияси спорт (унинг кўпчилик турлари) инсоннинг жисмоний ва руҳий сифатлари ҳамнафаслигида намоён бўладиган эстетик хоссаларни олиб келишида ва санъат билан чегарадош эканлигида очилади. Шу нуқтаи назардан, айниқса, спорт ва бадиий гимнастика, фигурали учиш, сувга сакраш ва шу сингари мураккаб координацияли спорт турлари жозибалидир. Инсон гавдасининг гўзаллиги, техник мураккаб ва такомиллашган ҳаракатлар, байрамона кайфият – буларнинг ҳаммаси спортнинг ҳақиқий ишқибозларини ўзига жалб этади. Спортнинг томоша сифатида машҳурлиги унинг эмоционаллиги ва кўпгина инсонларнинг шахсий ва жамоавий манфаатларига тааллуқли бўлган қабул қилиш таъбининг нозиклиги, **шунингдек** деярли ҳар бир инсонга тушунарли бўлган «спорт тили»нинг универсаллиги билан характерланади.

Деярли ҳамма учун спорт, эмоционал, ҳис – ҳаяжонларга тўла томоша сифатида қизиқарлидир. Коммуникациянинг замонавий техник воситалари, айниқса телевизор спорт томошабинлари сафи ҳар қачонгидан ҳам кенгайишига хизмат қилмоқда ва бу инсониятнинг эмоционал дунёсига спортнинг таъсирини кучайтирди.

Ишқибозларсиз спорт бирон – бир умумаҳамиятли ижтимоий ҳодиса бўлмай қолар эди. Спорт ареналарида беллашиб турган спортчилар билан бирга жффраёни бошдан ўтказиб ишқибозлар ўзларини уларнинг биронтаси билан тенглаштириб кўради ва ўзларини спорт беллашувларида, характерлар курашида иштирок этиб тургандек сезадилар. Шунингдек, спорт можароларини эмоционал – образли даражада ечишнинг иштирокчисига айланиб, тақлид қилиш учун ёрқин мисоллар ва ўз ҳаётий позицияларида аниқланишлари учун сабаблар топадилар.

Ижтимоий интеграция ва шахсни ижтимоийлаштириш функцияси. Спорт инсонларни ижтимоий ҳаётга жалб қилишнинг, унга ўрганишнинг ва шуғулланувчиларда ижтимоий муносабатлар тажрибасини шакллантиришнинг энг кучли омилларидан бири ҳисобланади. Шахсни ижтимоийлаштириш жараёнида унинг муҳим роли ана шунга асосланган.

Ихтисослашган (шахслараро, гуруҳлараро, жамоалараро) спорт муносабатлари у ёки бу ҳолатда спорт доирасидан ташқарига чиқадиган ижтимоий муносабатлар тизимига жалб этилади. Бундай муносабатлар тўплами спортни шахсга таъсири, унинг спорт соҳасида ҳам, анча кенгроқ масштабда ҳам, ижтимоий тажрибасини ўрганиш асосини ташкил этади.

Оммавий ижтимоий оқим сифатида спорт ҳаракати ҳамда ижтимоий интеграция, яъни одамларни ўзаро бир – бирларига яқинлаштириш ва уларни қизиқишларининг ва фаолиятларининг умумийлиги асосида ўз ихтиёрларига кўра гуруҳларга, ташкилотларга, уюшмаларга, клубларга бирлаштириш

омилларидан бири сифатида анча катта аҳамиятга эга бўлди. Спортнинг машҳурлиги – бу халқнинг, миллатнинг, давлатнинг манфаатлари билан боғлиқ спорт ютуқларининг табиий баҳосидир ва у оммавий онга таъсирнинг энг қулай воситаси бўлиб қолади. Ҳозирги кунда жаҳонда бу воситадан тижорат мақсадларида ҳам фойдаланилмоқда.

Коммуникативлик функцияси. Инсоният ривожланишининг ҳозирги даврида жамиятни инсонпарварлаштириш спортни халқаро алоқаларни кенгайтириш, халқларни ўзаро яхши тушуниш ва маданий ҳамкорлик, ер юзида тинчликни мустаҳкамлаш омили бўлишини тақозо этмоқда.

Спортни халқаро мулоқотларда етакчи ўринни эгаллаб бўлганига анча бўлди.

Халқаро спорт алоқалари, бизнинг давримизда, глобал ўлчамларгача ўсганлигига хайратланмаса ҳам бўлади. «Спорт ҳамма учун» ва Олимпиада ҳаракати сингари спорт ҳаракати кўринишлари замонамизнинг энг кенг халқаро оқимларидан бўлиб қолди. Ҳозирги пайтда Халқаро олимпия кўмитаси 200 дан ортиқ миллий олимпия кўмиталарини бирлаштирганлигини таъкидлаб ўтиш лозим.

Иқтисодий функция. Спорт жуда катта иқтисодий аҳамиятга эга. Бу спортга сарфланган маблағлар, энг аввало, аҳолини саломатлиги даражасини ўсишида, умумий ишлаш қобилиятини ортишида, инсоннинг умрини узайишида юз карра ўзини оқлашида ифодаланади. Спорт тўғрисидаги фанни, спортни моддий – техника базасини ривожланиши, кадрлар тайёрлаш – буларнинг ҳаммаси болалар ва ўсмирлар спортини, оммавий спортни ва юксак ютуқлар спортини ривожланишига хизмат қилади.

Спорт томошаларидан ва спорт иншоотларидан фойдаланиш орқали олинадиган молиявий воситалар ҳам иқтисодий аҳамиятга эга. Бироқ, бу спортни ривожлантириш учун давлат ва жамоат ташкилотлари сарфлайдиган маблағнинг жуда ҳам озгина қисмини ташкил этади, холос. Шу нуқтаи назардан спортнинг роли беқиёс.

1.3 Баркамол инсонни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни.

Ўзбекистон Республикаси ўз мустақиллигини қўлга киритгач жисмоний маданият ва спорт масалаларига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Республикамизда «Жисмоний тарбия ва спорт» билан боғлиқ қонунларнинг қабул қилинганлиги жисмоний маданият ва спорт ишларини ривожлантиришга кенг йўл очиб берди. Хусусан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24-октябрда қабул қилинган фармони, «Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил қилиш тўғрисида»ги Вазирлар Маҳкамасининг 2002 йил 31-октябрдаги қарори шу йўналишда ташланган энг муҳим қадамлардир. Бунинг натижаси ўлароқ, таълим муассасалари ва бошқа турдаги жамоаларда спорт турлари бўйича тўғаракларни ташкил қилиш, улардаги машғулотларни ҳар томонлама такомиллаштириш йўлида кўпгина ишлар амалга оширилмоқда.

Баркамол авлодни тарбиялаш учун болалар спортини ривожлантиришнинг энг муҳим омиллари: умумтаълим мактаблари, академик лицей ва касб-хунар коллежларида жисмоний маданият дарсларига жиддий эътибор қаратиш, иқтидорли ва қобилиятли ўқувчиларни аниқлаш, уларни спорт турларига йўналтириш, ўқувчиларнинг спорт билан мунтазам ва изчил қатнашишлари учун спорт машғулотлари жараёнини пухта ташкил этиш ва улар учун максимал шароитлар яратиб бериш кабилардир. Бу каби муаммоларни ҳал этиш учун эса аниқ ва пухта ишланган режалар илмий ва услубий тавсия ҳамда қўлланмалар талаб этилади.

Шуни ҳам таъкидлаш жоизки, жойларда вилоят, шаҳар, туман ҳокимиятлари қошида жамғармаларнинг ташкил этилиши ва ҳукумат томонидан болалар спортини ривожлантириш масаласи билан мунтазам шуғулланиб борилиши ҳозирда яхши йўлга қўйилган. Бироқ бу билан муаммони узил-кесил ҳал қилиб бўлмайди. Болалар спортини янада ривожлантириш, такомиллаштириш, сезиларли ютуқларни қўлга киритиш учун жойларда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари фаолиятини янада яхшилаш, улар учун барча талабларга жавоб берадиган спорт базалари яратиш, спорт мусобақаларини мунтазам ва сифатли ўтказиш каби муҳим вазифаларни бажариш лозим бўлади.

Шуни ҳам алоҳида таъкидлаб ўтиш лозимки, охириги 5-6 йилдан буён уч босқичли спорт мусобақалари тизими асосида «Умид ниҳоллари», “Баркамол авлод”, “Универсиада” деб номланган кичик олимпиада мусобақаларини ўтказиш ва бу мусобақалар тақвимидаги спорт турларининг йилдан-йилга ортиб бориши, сўзсиз, болалар спортининг ривожланишида жиддий омил бўлиб хизмат қилмоқда. Шуниси қизиқки, умумтаълим мактаблари қошида I-II-III босқич мусобақалари оммавий тарзда ўтказилиши шу оммавий спорт тадбирларида қатнашаётган ўқувчилар орасидан иқтидорли, истеъдодли, жисмоний имкониятлари ва спорт маҳорати юқори бўлган болаларни саралаб, уларни юқори даражадаги спорт машғулотлари жараёнига жалб этиш, шу асосда юксак истеъдодли спортчиларни тарбиялаш, вояга етказиш имкониятини яратиб келмоқда.

Баркамол авлодни тарбиялашда болалар спортини ривожлантиришнинг муҳим омилларидан бири ўқувчиларнинг ёш хусусиятлари, жисмоний тайёргарлигига қараб танлов ўтказиш ва уларнинг жисмонан ривожланишига эътибор қаратишдир.

Бугунги кунда назарий, амалий ва услубий томондан ўқувчиларни, бўлажак спорт мутахассисларини ҳар томонлама тайёрлаш муҳим аҳамият касб этади. Бундай ёндашув ўқувчиларнинг ҳар томонлама гармоник ривожланиши ва бир вақтнинг ўзида спорт турлари бўйича спорт маҳоратининг ошишига туртки бўлади. Қўлингиздаги ушбу қўлланма айнан шу масалалар таҳлиliga бағишланган бўлиб, унда болалар спортини ривожлантиришнинг турли йўналишдаги илмий-назарий ва услубий жиҳатлари тадрижий тарзда ёритиб борилади. Қўлланмада келтирилган фактлар кунлик, ҳафталик, ойлик ва йиллик тажрибалар асосида юзага келган бўлиб, унда янги миллий шароитдан келиб

чиққан ҳолда янгича усулларни ишлаб чиқишга, гуруҳ тизимини шакллантириш ва такомиллаштиришга эътибор қаратилган. Бу эса болалар спортини ривожлантириш йўлидаги муҳим омиллардан бири бўлиб хизмат қилади, деб ўйлаймиз.

Баркамол инсонни тарбиялаш жараёнида болалар спортини ривожлантиришда бир қатор иқтисодий, ижтимоий муаммолар ҳам учраб туриши табиий. Чунки бозор иқтисодиёти жараёнида спорт жиҳозлари тан нархининг ортганлиги, номунтазамлиги, уларни пул кўчириш йўли билан сотиб олишдаги бир қатор муаммоларни ҳам эътибордан четда қолдириб бўлмайди. Болалар билан ўтказилган сўров ва суҳбатлар шуни кўрсатадики, улар атрофда содир бўлаётган ҳар қандай ўзгаришларга, шу жумладан, жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги ҳодисаларга ўз мунособатларини билдирадилар. Ҳоҳ ижобий ҳоҳ салбий ҳолатлар бўлсин, болаларда бу каби ўзгаришларга тезда қўниқиб кетиш хусусиятлари мавжуд. Болаларни ҳар томонлама баркамол шахс қилиб тарбиялашда кўзланган тамойилларга амал қилиш яхши натижа беради.

Болалар тарбияси деганда, биз аввало кўз олдимизга ёш ўсмирларни келтиришимиз керак. Ёш болаларни педагогик нуқтаи назаридан қонуний тарбиялаш қийин, чунки уларни қандай тарбияласак ва ундасак, улар шу ишларни қилишади. Чунки, уларда қабул қилиш малакалари, тезда табиий ҳолатларга мослашуви юқори даражада ривожланганлигини тарихий ва замонавий педагогика ҳам тасдиқлайди. Болаларни оммавий спорт турларига жалб қилиш бугунги куннинг долзарб муаммоларидан биридир. Негаки машғулотлар спорт турлари билан шуғулланадиган болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ривожланганлигини эътиборга олиб ташкил қилинса, мақсадга мувофиқ бўлади. 11-12 ёшга етган болаларни спорт турларига йўналтириш мақсадли ва мазмунли бўлиши керак. Айниқса, болалар шу ёшга етгандан кейин уларни анатомик-физиологик тузилишлари, улғайиши ва иш қобилияти ривожланиб боради. Бу ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятидаги ривожланишини олиб қарайдиган бўлсак, бунда болалар ҳаракати бир кунда 40-45 минг кадамни ташкил қилмоқда. Шундай экан, болаларни қобилиятига қараб ва спорт турларининг мураккаблиги инобатга олинган ҳолда спорт турларига жалб қилиш ва машғулотларни ташкил қилиш яхши натижа бериши шубҳасиз.

1.4 Таълим тизимида қўлланиладиган жисмоний тарбия шакллари.

Ўсиб бораётган авлодни жисмоний тарбиялаш педагогик тизимнинг таркибий қисми бўлиб, болаларга таълим-тарбия бериш, ҳар томонлама етук, жисмонан бақувват ва маънавий баркамол инсонларни етиштириш, уларни ҳаётга ва Ватанни ҳимоя қилишга тайёрлаш ҳозирги замон педагогика фанининг асосий вазифаларидан биридир.

Ўзбекистон Ҳукумати ёш авлоднинг жисмоний ривожланиши, саломатлиги ва маънавий баркамоллиги ҳақида доимо ғамхўрлик қилиб келмоқда. Вазирлар Маҳкамасининг «Соғлом авлод» дастури ҳам бунга ёрқин далилдир.

Жисмоний тарбия дарси ўқувчиларни жисмоний маданият соҳасидаги билимларни эгаллаш, ҳар томонлама жисмоний ривожланишга ва бошқа жисмоний тарбия иш шакллари ташкил қилиш асоси бўлиб ҳисобланади.

Дарс шаклининг кўпроқ ўзига хос белгиларидан бири ўқитувчи (мураббий, муаллим, инструктор, методист) томонидан бошқариладиган ўқув-тарбия фаолияти ҳисобланади.

Ўқитувчи билан ўқувчиларнинг ўзаро ҳамкорликлари жисмоний тарбия жараёни учун дидактик жиҳатдан энг яхши шароит яратиб беради. Ўқитувчи ўқувчилар фаолиятига ўқув-тарбия жараёнининг натижалари учун жамият олдида жавобгар. Ўқувчилар зарур билим, маҳорат ва кўникмалар олишга интиладилар, яъни ўқишга фаол киришишлари керак.

Дарслар, машғулотлар (мактабда дарс, спорт секциясида машғулот ва ҳоказо) системасида ўтказилади. Ўқув (синфларда) гуруҳларида шуғулланувчиларнинг таркиби турғунлиги ҳамда ёш жиҳатдан бир хиллиги дарс шаклига хос хусусиятдир. Академик лицейда умумий фаолиятга мунтазам равишда иштирок этиш шуғулланувчиларни ягона коллектив қилиб жипслаштирадики, бу ҳам жисмоний тарбиянинг ўқув ҳамда тарбия вазифаларини самарали ҳал этишда муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Масалан: жисмоний ва ахлоқий тарбия ўртасида икки томонлама боғлиқлик мавжуд. Бу боғлиқлик шахснинг ҳар томонлама ва гармоник ривожланиш қонуниятлари билан белгиланади. Организмнинг бир бутунлиги ҳақидаги шахснинг жисмоний ривожланиши ва маънавий ўсиши ўртасидаги ўзаро боғлиқлик тўғрисидаги таълимот бу боғлиқликнинг табиий-илмий асосини ташкил этади.

Ахлоқий-тарбия, бевосита жисмоний тарбия жараёнида амалга ошириладиган ахлоқий тарбиянинг вазифалари билан боғлиқ.

Умуминсоний ахлоқ нормаларини тарбиялаш.

Дўстлик, коллективчилик, ўртоқларга ўзаро ёрдам ҳисларини тарбиялаш.

Характернинг иродавий хислатларини тарбиялаш.

Ватанпарварлик, ижтимоий бурчни англаш хисларини тарбиялаш.

Жисмоний тарбия дарсининг ўзига хос хусусияти (ҳаракат малакаларининг таркиб топиши, жисмоний сифатларининг такомиллашуви) тарбия воситалари (гимнастика ўйинлари, спорт, туризм) машғулотлар шаклининг хилма-хил бўлиши (дарс, спорт машғулотлари (тренировка) мусобақалар ва бошқалар). Жисмоний машқ машғулотларининг турли хил шароитларда ўтказилиши (гимнастика зали, яхмалак майдонга, бассейн, ўрмон, тоғ ва бошқа жойларда) – буларнинг ҳаммаси шуғулланувчиларнинг онгига, ҳис-туйғуларига, иродаси ва ахлоқига ҳар томонлама таъсир этиш имконини беради.

Ахлоқий камолотда жисмоний тарбиянинг асосий воситаси ҳаракат фаолиятининг роли ниҳоятда катта. Амалиётда дарсларни эпизодик тарзда ўтказиш ҳоллари ҳам учраб туради. Бунда эрталабки тарбия, ювиниш, сайр, ўйинлар, мусобақалар сингари хилма-хил машғулотлар методик мақсадларда дарс тарзида ўтказилади. Бундай дарслар шуғулланувчиларнинг кенг оммасини

жисмоний машқ машғулотларини мустақил равишда рационал уюштиришга ўргатишнинг асосий йўлидир.

Дарс ўтказишда умумий талабларни бажариш керак.

Биринчидан: шуғулланувчиларни ўргатиш ва тарбиялаш бутун дарс давомида – биринчи сониядан то охириги сониягача амалга ошириб борилиши керак. Ўқитиш вазифаларини фақат дарснинг асосий қисмида ҳал этишдек, амалда учраб турадиган тенденцияни тўғри деб ҳисоблаб бўлмайди. Дарснинг тайёргарлик ва якуний қисмларини юкламасиз ўтказган ўқитувчи вақтни бефойда ўтказадиган фақат ўргатувчи бўлиб қолади.

Иккинчидан: Дарс ўтказишда ҳар қандай йўллар бўлса ҳам методик шаблонлардан қочиш керак. Дарснинг мазмуни ва методикасини хилма-хил қилиш кераклигини вазифаларнинг доимий равишда мураккаблашиб бориши, шуғулланувчиларнинг организм ва психикасида содир бўладиган силжишлар динамикаси, ташқи шароитнинг ўзгарувчанлиги тақозо этади.

Учинчидан: шуғулланувчиларнинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда уларни бир текисда ўқув фаолиятига жалб этиш керак. Фақат шу йўл билан барча ўқувчилар учун узоқ вақт давомида бир бутун ўқув-тарбия жараёнига эришиш мумкин ва ўқувчиларнинг ўқишини ташлаб кетишларининг ёхуд қолоқлар пайдо бўлишининг олди олинади.

Тўртинчидан: ҳар бир машғулотдаги ўқув фаолиятини умумий методик принципларга ва жисмоний тарбиянинг жисмоний маданият тизими умумий принципларига қатъий риоя қилган ҳолда олиб бориш керак. Дарснинг таъсири ҳар томонлама соғломлаштирувчи, билим ва тарбия берувчи бўлиши керак.

Бешинчидан: дарс олдига ҳал этиш мумкин бўлган мутлақо аниқ вазифалар қўйиш керак. Ўқув-тарбия жараёнининг умумий масалалари (куч-қувват, тезкорлик, чاقқонлик, чидамлилиқни ривожлантириш гавда шаклини гармоник ривожлантириш ва ҳ.к.) ҳал этилишига алоҳида аниқ вазифалар тизимини бажариш орқали эришилади. Фақат ҳар бир дарсни муваффақиятли ўтказиш йўли билангина, ҳар бир ўқув машғулотида ўзлаштирилган мутлақо аниқ натижалар аста-секин бир-бирига қўшилиб боргандагина мақсадга эришиш мумкин.

Олтинчидан: Дарснинг мақсадини аниқлаш. Ўқув-тарбия жараёнининг асосий звеноси бўлган ҳар бир дарс шуғулланувчиларга ҳам тарбиявий ҳам таълим берувчи, ҳам соғломлаштирувчи таъсир кўрсатиши керак.

Ўқув дарслари олдига ҳаммадан аввал билим бериш вазифаси қўйилади, чунки машғулотнинг бу шакли соғломлаштирувчи ва тарбиявий машғулот шаклидан ўзининг худди ана шу вазифаси билан фарқ қилади.

Билим бериш вазифаларининг ҳал этилишига бир қатор жисмоний машқларни бажариш орқали эришилади. Дарснинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий самараси эса ана шу машқларнинг қанчалик мураккаблиги ва интенсивлигига боғлиқ.

Ўқув дарсида билим беришга муҳим аҳамият берилиши унинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий самарасини тушиниб юбориш деган маънони

мутлақо билдирмайди. Билим бериш, маҳорат ва малака орттириш вазифасини қўйиш, бу вазифаларни хилма-хил машқлар комплекси ёрдамида ҳал этиш, бунда жисмоний юкламалар меъёрини қатъий чегаралаш билан бир вақтда зарур соғломлаштирувчи ва тарбиявий самарага эришмоқ керак.

Дарсларда ўқув-тарбия жараёнининг боришига қараб таълимий вазифалар билан бирга махсус соғломлаштириш ва тарбия бериш вазифалари ҳам қўйилади. Улар ҳам иложи борича аниқ бўлиши керак: турникдан мазкур сакраб тушишни бажаришда дадилликни тарбиялаш мазкур машқ ёрдамида умуртқа суяги қийшайишининг олдини олиш ва шунга ўхшашлар. Бироқ айрим тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини, айниқса жисмоний фазилатларни тараққий эттириш, ирода ва соғлиқни мустаҳкамлаш, шахсий хусусиятларни тарбиялаш ва шунга ўхшашлар билан боғлиқ бўлган вазифаларни фақат узоқ вақт давомида организмнинг маълум функция ва шакллариини ўзгартириш йўли билангина ҳал этиш мумкин.

Дарсдаги вазифаларнинг миқдори ўқув-тарбия жараёнидаги асосий мақсаднинг мураккаблигига, ўқувчиларнинг ўқув материални ўзлаштиришдаги психофизиологик имкониятларига, дарсларни улар томонидан аста-секин ўзлаштириб олиш дастурига боғлиқдир.

Дарснинг педагогик тузилиши. Дарс ҳам бошқа жисмоний машқ машғулотлари сингари 3 қисмга: тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларга бўлинади. Сўнгра белгиланган қисмларнинг олдига қўйилган вазифаларни ҳисобга олган ҳолда дарснинг аниқ вазифаларига мувофиқ унинг деталлашган структурасини ишлабчиқишга киришилади.

Тайёргарлик қисми. Бу қисмда ўқувчиларни дастлабки уюштириш киради. Бу асосан кийим хоналарида тартиб ўрнатишдан кийим-кечакларни ва фойдаланиладиган асбобларни тайёрлаб қўйишдан, навбатчилар билан қисқача инструктаж ўтказишдан машғулот ўтказиладиган майдончага чиқишдан олдин ўқувчиларнинг сафланишидан иборат бўлади. Ишнинг ташкилий томонлари кўп жиҳатдан бутун дарснинг муваффақиятли ўтишини таъминлайди ва булардан ташқари интенсив равишда ишлаш учун зарур эмоционал фон яратади.

Дарснинг бошланишида вазифа қўйиш функциясини турли ҳаракатлар адо этиши мумкин: Дарс олдидан бир қатор сафланиш, рапорт топшириш дикқат учун махсус машқлар, дарснинг мақсадини эълон қилиши ва бошқалар шулар жумласидандир. Улардан алоҳида-алоҳида ёки комплекс тарзда фойдаланиш мумкин.

Педагогик жиҳатдан дарсни дастлабки уюштириш пайтида хилма-хил масалалар ҳал этилади: ўқувчиларни сафланишга ўргатиш, қоматни тўғри тутишга одатлантириш, жамоаларни ижро этишда аниқликка эришиш.

Дарснинг ташкилий томонларини тўғри амалга ошириш ўқитувчининг энг муҳим вазифаларидан биридир. Шундагина ўқувчилар батартиб ҳаракат қиладиган, бутун эътиборларини бошлашидан ишга жалб этадиган бўладилар.

Дарснинг биринчи қисмида бошланадиган асосий фаолиятга функционал тайёргарлик марказий ўринни эгаллайди. Бунга меъёрлаш осон, тайёрланиш ва

бажаришга кўп вақт кетмайдиган машқлар ёрдамида эришилади. Юриш, сакраш, умумий ривожланиш машқлари, оддий рақс қадамлари, ўйинлар ва ўтган машғулотдан ўқувчиларга яхши таниш бўлган ҳаракатлар шулар жумласидандир.

Бу ҳаракатларни бажариш вақтида билим ва тарбия бериш вазифалари (таништириш, ўргатиш ва такомиллаштириш, тезликни ошириш ва х.к.) ҳал этилиши мумкин. Бироқ ҳар сафар бу вазифаларни шундай ҳал қилиш керакки, унда ишга психологик ва физиологик кириша бориш кераклигича бирин-кетин мумкин қадар тез, лекин дарснинг тайёргарлик қисми доирасидан чиқиб кетмай бажарилиши керак.

Дарснинг тайёргарлик қисмида ҳал этиладиган вазифалар орасида ҳам физиологик факторларга, ҳам машқларнинг мазмунан бирин-кетинлигига мос муайян мантиқий алоқадорлик бўлиши кўзда тутилиши керак. Масалан, умумий ривожлантириш машқлари комплексини бирин-кетинлик принципига риоя қилган ҳолда кўпинча қуйидаги тартибда бажарилади: керишиш машқлари: кўл ва елка камари учун машқлар; оёқлар учун машқлар; чўнқайишлар, гавда учун машқлар, оёқлар учун машқлар, чўнқайишлар: гавда учун машқлар, сакраш: мушакларни бўшаштириш машқлари.

Дарснинг тайёргарлик қисми ундан кейинги қисмлар билан боғлиқ бўлиши керак. Дарс бошланишида координация механизмлари ва жисмоний юкламаларнинг характерига қараб танланадиган машқлар бошланадиган асосий фаолиятнинг хусусиятларига мувофиқ бўлмоғи зарур. Бунинг учун махсус яқинлаштирувчи машқлар қўшилади.

Тайёргарлик қисмига ҳаммаси бўлиб умумий вақти: 10-20 дақиқа ажратилади: мактабдаги дарсда тахминан 5-12 дақиқа.

Дарсдаги энг мураккаб вазифалар дарснинг асосий қисмида ҳал этилади. Бу қисм ҳам аниқ мазмунга қараб бир ёки бир неча бўлимдан иборат бўлиши мумкин.

Иш қобилиятининг психик иш қобилиятининг максимал бўлиши ғоят муддат давом этадиган ҳодисадир. Дарснинг асосий қисмида дарснинг асосий мақсадини ҳал этиш тартибини белгилайди. Янги материални, координационал жиҳатдан жуда мураккаб ҳаракатларни ўрнатиш билан боғлиқ энг мураккаб вазифалар дарснинг асосий қисми бошида ҳал этилади. Ўргатиш босқичлари ҳисобга олинади ва вазифа қўйишдаги тартибга риоя қилинади: таништириш, ўргатиш, такомиллаштириш.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш қуйидаги тартибда режалаштирилади: тезкорликни, кучлиликини, чидамлиликини оширувчи машқлар. Билим бериш вазифасини ҳал этиш билан жисмоний сифатларни тарбиялаш кетма-кетлигини шундай танлаш керакки, унда ўқувчилар организмнинг турли ҳолатларида юксак иш қобилияти намоён этишга ўргансинлар.

Дарснинг асосий қисмида машқларнинг тайёрлов, асосий ва бошқа турлари бўлади. Уларни ўтказишда ҳам ҳар сафар маълум тартибни кўзда тутиш керак. Зарур бўлса, бирон асосий педагогик вазифани ҳал этишдан олдин тайёрлов

машқлари ёрдами билан ишга кириша бориш мумкин. Масалан: юқори разрядли гимнастикачилар шундай қиладилар. Дарсда шуғулланувчиларнинг эмоционал ҳолатини кўтариш ва жисмоний сифатлар намоён бўлишини интенсивлаштириш учун мусобақа ва ўйин методларидан кенг фойдаланилади.

Дарс асосий қисмининг аниқ қанча давом этиши машқларнинг интенсивлигига, шуғулланувчиларнинг ёши ва жинсига, дарсни бошлаш ҳамда тугатиш учун зарур бўлган вақтнинг миқдорига боғлиқ. Масалан: лицейдаги дарсда асосий қисми 30-35 дақиқа ва ундан ортиқ вақт ажратилади.

Дарснинг асосий қисмининг структураси ҳам тайёргарлик қисмидаги сингари фоятда мураккаб бўлиши мумкин:

- Дарсда ўрганиладиган асосий машқлар;
- Тайёргарлик машқлари;
- Асосий машқларнинг вариантлари;
- Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар;
- Куч-қувватни, тезкорлик, чидамликни;
- Чаққонликни, букилувчанликни оширувчи машқлар;
- Машқларни ўрганиш;
- Машқларни такомиллаштириш;
- Ўйинлар.

1.5. Спорт гимнастиканинг таърифи.

Олий тоифали гимнастикачиларни тайёрлаш технологияси, гимнастик маҳорат чўққиси, унинг чўзилиши ва ривожланиш йўналишлари тўғрисидаги аниқ тасаввур энди шуғуллана бошлаган гимнастикачиларни ҳалқаро тоифадаги спорт устаси даражасига етказиб тайёрлашнинг янада мукамалроқ табиий ва изчил тизимини яратиш имконини беради. Бунда шуниси муҳимки, мазкур тизимни пастдан юқорига томон қурмаслик керак, чунки гимнастика доимий равишда ривожланиб боради, унинг айна пайтдаги энг олий даражаси ҳали чегара эмас. Шу туфайли ўзини ҳурмат қиладиган ҳар бир мураббий энди олдида қандай мақсад қўйишни билиш истикболни кўра олиш учун яна ҳам кўпроқ ахборот олишга ҳаракат қилади. Бундай ёндошув тараққиётни боши берк кўчага кириб қолишдан асрайди.

Мазкур ёндошув ҳар қандай соҳада юқори малакали мутахасисларни тайёрлашда катта самара беради. Агар биз олий малакали мутахасисга қандай талаблар қўйилишини аниқ билсак, у ҳолда аста-секин малака зинапояси орқали юқоридан пастга тушиб, бўлажак зўр мутахасислар тайёргарликнинг турли босқичида ўзлаштириб олишлари лозим бўлган билим, кўникма ва малакаларнинг янада муносиб пойдеворини шакллантирамиз. Мазкур методология асосида фаолият юритар эканмиз, юқори натижалар спортида талаб этилмаган билим ҳамда кўникмаларни эгаллаш учун ортиқча сарф – харажатларга ўрин қолдирмай, юқори малакали мутахасислар тайёрлашнинг яна ҳам тежамли тизимини яратиш имконига эга бўламиз.

Спорт гимнастикаси – Спорт Олимпиада ўйинлари дастурига кирган энг кекса турлардан биридир. Ҳалқаро гимнастика федератсияси (ФИЖ) 1881-

йилнинг 23 - июнида конькида югуриш ва эшкак эшиш федератсиясидан 11 йил олдин эртароқ тузилган. Қолган халқаро футбол федератсиялари XX-асрнинг махсулидир.

Сўнгги юз йил давомида спорт гимнастикаси йирик мувоффақиятларни қўлга киритди. Агар биринчи ва сўнгги Олимпия ўйинлари чемпионлари бажарган машқларини солиштирсак, хулоса икки сўзга жо бўлади: мўжизавий тараққиёт! Бу тараққиёт ўқув-машқ жараёнига паралонли тўшамалар, чуқурлар ва тренажерлар, шунингдек ўқитиш ва машқ қилдиришнинг янги усуллари, восита ва технологиялари жорий этилганидан кейин, айниқса, тезлашиб кетди.

Нисбатан қисқа тарихий давр ичида машқларнинг мураккаблик даражаси, уларни бажариш сифати ҳамда машғулот юктамалари ҳайратланарли миқёсида ошди. Гимнастика техникаси тубдан ўзгарди. Замонавий спортда ўхшаши бўлмаган хилма-хил турли ҳаракатлар ва турлича фаолият режимлари томонидан таъминланадиган тузилиши жихатидан турлича бўлган ранг-баранг ҳаракатларнинг кўпдан-кўп миқдори яратилди.

Айни вақтда спорт гимнастикасининг асосий меъёрлари спорт турлари сифатида шаклланган пайтдан бошлаб анъана тўсини олди. Бу – машқларнинг мураккаблиги, уларнинг композитсияси ҳамда бажариш сифати. Гимнастикада барча замонларда гимнастикачи нималар қилаётгани ва буни қандай бажараётгани баҳолаш объекти бўлиб келган.

Спорт гимнастикаси рақиблар билан бевосита муносабатга киришмаган ҳолда нисбатан ўзгармас шароитларда бажариладиган координатсиясига кўра мураккаб ҳаракат ҳамда фаолиятларнинг кинематик тизимини барқарорлаштирилган спорт турлари гуруҳига киради. Бошқа спорт турлари билан солиштирганда, гимнастикада бошқарувчи ҳаракатлардан иборат, негаки, кўпчилик гимнастика машқларида мусобақа қоидаларига кўра қўл ва оёқларни тўғри тутиш керак.

Бироқ бу нисбатан оддий бошқарувчи ҳаракатлар макон ва замонда ўзаро жуда аниқ мувофиқлаштирилган бўлиши, анчайин ўзига хос вазиятларда ўз вақтида бажарилиши лозим. Кўпинча бу жуда мураккаб, мўлжаллар тез ўзгариб турган, вақт тиғиз бўлган шароитларда амалга оширилади. Бир хил элементларни бажариш маконий-вақт нуқтаи назаридан ва куч сарфи жихатидан қатъий ўлчанган техник ҳаракатлар ёрдамида таъминланади, бошқаларини амалга ошириш учун максимал куч турткисини ривожлантириш талаб этилади, учинчи хили хар хил қувват харажатларини оқилона даражада уйғунлаштиришга даъват этади, тўртинчиси учун фавқулодда чакқонлик, бешинчиси учун эса юксак даражадаги мувозанат ҳисси зарур. Буларнинг бари кўп ҳолларда битта машқнинг ўзида мужассамлашган бўлади.

Замонавий гимнастика ниҳоятда ранг-баранг. Катта гимнастика координатсион жихатдан мураккаб, биологик кўп қувват талаб этувчи тизим бўлиб, спортчиларнинг техник, жисмоний, функтсионал ва психологик тайёргарлиги даражасига жуда юқори талаблар қўяди. Бугунги куннинг юксак маҳоратли гимнастикачилари куч, тезкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик ва махсус

чидамлилиқ сингари жисмоний сифатларнинг мислсиз поғонасига чиқа олишлари, ниҳоятда меҳнатсевар, иш қобилияти ривожланган бўлишлари шарт.

Гимнастик кўпураш турларида машқларни бажариш йўлидаги асосий объектив тўсиқ гимнастикачи йигит-қизларнинг тана оғирлиги ҳисобланади. Уни бир жойдан бошқасига силжиш учун куч сарфлаш ва муайян қувватли меҳаник иш бажариш керак. Гимнастикада мушакларнинг мутлоқ кучи эмас, балки нисбий кучи кўрсаткичлари муҳим, улар гимнастикачи танаси вазнининг *1кг*ига нисбатан аниқланади. Машқлар мураккаблигининг мунтазам ўсиб бораётганлиги туфайли замонавий спорт гимнастикаси ўзининг мураккаб координатсион мақомини йўқотмаган ҳолда тобора яққолроқ ифодаланадиган тезкор-куч хусусиятларига эга бўлиб бормоқда.

Юқори ва паст соҳа мушаклари, гавда мушаклари ривож, сакровчанлиқнинг юқори даражасига эришмай туриб, катта гимнастика билан шуғулланиш мумкин эмас. Инсон танасининг ўзи жуда ажойиб тузилишга эга бўлиб, замонавий гимнастика машқларини бажариш техникасини ўзлаштиришда энг муҳим оргон ҳисобланади. Бироқ тананинг зарур сифат ва хусусиятларини ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришга ҳозирги вақтда гимнастикачилар ҳали етарлича аҳамият бермаяптилар.

Гимнастикада таянч–ҳаракат аппаратида бериладиган юкламалар етарлича мувозанат касб этган. Гимнастика кўпураши турларида машқлар бажаришда гимнастикачининг мушак-пай аппарати ва умуртқа поғонасини сиқиш билан боғлиқ компрессион юкламалар уларнинг чўзилиши учун хизмат қилувчи юкламалар билан навбатлаб берилади. Айрим снарядларда машқлар фақат таяниб бажарилади (от, стол), бошқаларида осилиб ва таяниб бажариладиган фаолият аралаш тартибда берилади (яккачўп, қўшпоя), учинчисида таянчга урилиб фаолият бажариш режими устивор бўлади (таяниб сакраш, эркин машқлар).

Ҳаракат фаолияти физиологияси нуқтаи назаридан гимнастика машқлари мўътадил ва катта қувват талаб этувчи жисмоний ишлар сирасига киради. Бу иш асосан анаэроб ёки аэроб-анаэроб шаротда, бунинг устига, кўпинча нафасни тутиб турган ҳолда бажарилади. Гимнастикачи мушаклари фаолиятининг қувват билан таъминланиши ўпка томонидан атрофдаги ҳаводан олинадиган ҳамда сифат машқини бевосита бажариш вақтида организм тўқималарига етказиладиган кислород ҳисобига эмас (моселон, аэробика ёки спортнинг тсиклик турларидаги каби), балки мушакларда юз берадиган кимёвий реактсиялар натижасида ҳосил бўладиган қувват ҳисобига амалга оширилади. Шу тариқа, спорт гимнастикада мушак фаолиятининг қувват билан таъминланиши режими, одатда, анаэроб ҳисобланади.

Юқори малакали гимнастикачи йигит—қизларда машғулот жараёнида томир уриш суръати ёки юрак қисқаришлари суръати (ЮҚС) 120-200 зарба/дақ атрофида тебранади. Кейинги йилларда машқларнинг мураккаблиқ даражаси жиддий ўсганлиги боис машғулот ва мусобақа юкламаларининг ҳажми ҳам, шиддати ҳам анча ошди. Спорт гимнастикаси бўйича Ўзбекистон терма жамоаси

аъзолари марказлаштирилган тайёргарлик жараёнида кунига уч мартадан машғулот ўтказадилар. Машғулот ва мусобақа юкламаларининг катта қисми анаэроб режимда бажарилади. эркин машқларни ижро этиб бўлган заҳоти, масалан, ЮҚСнинг юқори даражаси бир ярим минутгача сақланиб туради. Уринишлар орасидаги танаффусларда у 120 зарба/дақ ни ташкил этади.

Юқори малакали гимнастикачиларда снарядларда комбинатсияларни бажариш олдидан ЮҚС 138-156 зарба/дақ. атрофида бўлади. Яккачўпдаги машқни бажариш олдидан у максимал даражада, таяниб сакрашдан аввал эса минимал – 137 зарба/дақ (отда – 154 зарба/дақ, кўшпояда 152 зарба/дақ, эркин машқлар – 150 зарба/дақ, ҳалқаларда – 148 зарба/дақ).

Эркин ёки яккачўпда бажариладиган машқлар якунлангани заҳоти ЮҚС максимал чегарасида – 201 зарба/дақ, кўшпояда – 194 зарба/дақ, отда – 193 зарба/дақ, ҳалқада – 189 зарба/дақ. таяниб сакрашнинг томир уриш қиймати минимал: 168 зарба/дақ (6,7,32).

Катта гимнастиканинг хусусиятлари юқори малакали гимнастикачиларнинг аҳволи, уларнинг техник, жисмоний ва функционал тайёргарлиги, шунингдек, машғулот юкламалари, овқатланиши ва тикланишини мунтазам назорат қилиб бориш заруратини белгилайди.

Замонавий спорт гимнастикасида куч ва тезлик-куч хусусиятларига эга бўлган машқларнинг устуворлиги сабаб, одатда, нисбатан паст бўйли, энгил ва кучли спортчилар энг кўп мувоффақиятларга эришадилар: эркакларда 160-170 см ва 56 – 70 кг; аёлларда 150-160 см ва 38-50 кг. Лекин чемпионлар орасида ҳам гимнастика “Гуливер”лари учрайди: Александр Дитятин (бўйи 178 см, вазни 72 кг), эберхард Гин-гер (176 см, 70 кг), Алексей Немов (174 см, 74 кг), элвира Саади (166 см, 52,5 кг), Светлана Харкина (165 см, 47 кг).

Бугунги кунда гимнастикачи йигит-қизларда торекол ва торакекел мушакли тана тузилиши, ўртача кенгликдаги елкалар (аёлларда кенг), тоснинг тор бўлиши, узун қўллар, нисбатан узун оёқлар ва қисқа тана жуда кўп учрайди.

Бўй ҳамда вазнлардаги жиддий тафовутларга қарамай, юқори малакали гимнастикачиларда тана нисбатлари нисбатан барқарор. Масалан, қўллар узунлиги тана узунлигига нисбатан 42-47% ни, оёқлар узунлиги эса мувофиқ равишда 52-56% ни ташкил этади.

Спорт гимнастикаси мусобақаларида олимпиада ўйинлари иштирокчилари ёшининг тобора пасайиб боришга мойиллиги кузатилади. Агар ХВИИИ Олимпиада ўйинларида (Токио, 1964) эркак гимнастикачиларнинг ўртача ёши $25,6 \pm 2,9$, аёлда – $22,2 \pm 2,8$ га тенг бўлса, ХХИ Олимпиада ўйинларида (Монреаль, 1976) мувофиқ равишда $23,7 \pm 5,5$ ва $18,3 \pm 4,0$ бўлади.

Миллий терма жамоа аъзолари ўртача ёшининг пасайиб боришига мойиллиги ҳозир ҳам сақланиб турибди. Масалан, ХХИИ Олимпиада ўйинларида (Атланта 1996) Россия эркаклар терма жамоасининг ўртача ёши 21 (18 дан 26 гача), аёлларда – (16 дан 18 гача)га тенг бўлди. ХХВИИ Олимпиада ўйинларида (Сидней, 2000) Россия терма жамоаси аъзоларининг ўртача ёши бир

оз ўсди. Гимнастикачи йигитларда у 21,7 ёшга (18 дан 24 гача), аёлларда 18 ёшгача (16 дан 20 гача) кўтарилди.

Шундай қилиб 26 йил мобайнида эркек ва аёллар терма жамоалари ўртача тахминан 4 йилга етарди. Эркек ва аёл гимнастикачиларнинг ўртача ёши орасидаги тафовут бу вақт мобайнида жиддий ўзгаришга учрамади: 3,4 ёш – 1964 йилда, 4 ёш – 1996 йилда, 3,7 ёш – 2000 йилда. Олимпиада ўйинларининг энг ёш мутлоқ ғолиби унвонига 1976 йилда Руминиялик гимнастикачи қиз Надя Коменеч сазовор бўлди (14 ёшу 250 кун), 1982 йилда Россиялик гимнастикачи Дмитрий Билозерчев энг ёш мутлоқ жахон чемпиони унвонини олди (16 ёшу 10 ой).

Гимнастиканинг шиддат билан ёшариши олтимишинчи йилларнинг иккинчи ярмида бошланди. У Лариса Петрик ва Наталя Кучинская номлари билан боғлиқ 1965 йилда собиқ СССР чемпионатида сочларига оқ тасмалар боғлаган бу қизчалар ғолиблар шохсупасидан кўлга киритилган олимпиада медаллари миқдорига кўра (5 та) мутлоқ жахон рекордчиси афсонавий Лариса Латинина бошчилигидаги кўп карра Европа, жахон, олимпиада ўйинлари ғолиблари сафини ишонч билан суриб тушириб, катта шов-шувга сабаб бўлдилар.

Биологик жихатдан тақозо этилган ҳодиса деб ҳисобланган бу ёшариш анча илгари бошланганди ва тугаганига ҳам анча бўлди. Оммавий ахборот воситаларининг спорт гимнастикаси болаларга анча хавф туғдиради, уларнинг табиий ўқишига тўсқинлик қилади, мураббийлар гимнастикани сунъий равишда ёшартиришяпти, қабилдаги таналари асоссиз. Бу худди, баскетбол билан фаол шуғулланиш одамни бўйини ўстиради, дегандек гап. Шов-шув кўтариш мақсадида оммавий ахборот воситалари катта гимнастика билан шуғулланиш аёл организмига, айниқса, унинг туғиш қобилятига зарар келтиради, дея хаддан ташқари “кўпиртирадилар”. Тиббий кузатувлардан маълумки, деярли барча буюк гимнастикачи аёллар спорт машғулотларига чек қўйганларидан сўнг соғлом фарзандларга она бўладилар. Уч карра жахон чемпиони Ольга Мостепанова, масалан, бешта фаврзанднинг онаси.

Ирсият соҳасидаги тадқиқот натижаларининг гувоҳлик беришича, одамларнинг бўйи, тана тузилиши ва бошқа асосий антропометрик ўлчамлари ирсий жихатдан дастурлаштирилган, яъни туғилишдан олдиноқ белгиланган. Замонавий спорт гимнастикасининг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқиб, унда антропометрик кўрсаткичлари юқорида қайд этилган чегараларда тебранадиған спортчилар устунликка эга бўлади. Катта гимнастикада муайян антропометрик кўрсаткичлар эгаси ҳисобланган шахсларнинг кўплиги табиий ва спорт сараланиши натижасидир. Баскетболда баланд бўйли спортчиларнинг фаолият кўрсатиши ҳақида ҳам худди шуни айтиш мумкин. Спорт гимнастикасида енгил, пастрок бўйли ва нисбатан кучли йигит-қизларнинг устиворлигини, шунингдек, биомеханика нуқтаи назаридан мутлоқ ва нисбий куч, бўй ва вазн орасидаги маълум алоқадорликка таяниб ҳам асослаш мумкин. Маълумки шуғулланганлик даражаси тахминан бир хил, лекин вазни хар хил бўлган кишиларда вазн ортгани сайин мутлоқ куч ошади, нибий куч эса пасаяди.

Агар тана узунлиги, айтайлик, 1,5 марта ортса, тананинг асосий кесм майдонлари (жумладан, мушакларнинг физиологик кўндаланг кесмлари ҳам) 2,25 марта, тана вазни эса 3,4 марта ортади. Шундай қилиб, бу кўрсаткичлар орасида мувофиқ равишда квадрат ва куб алоқадорликлари мавжуд.

Агар бўйлари хар ҳил, лекин бир хил шуғулланган ва тана тузилиши бир хил бўлган икки спортчини олсак (масалан, иккинчиси биринчисидан 1,5 марта баланд), у ҳолда иккинчи спортчи куч жихатидан биринчисидан 2,25 баробар кучли бўлади, чунки мушакларнинг тортилиш кучи, бошқа шароитлар тенг бўлганида, уларнинг физиологик кўндаланг кесими катталиги билан белгиланади. Оғир штангани кўтаришда иккинчи спортчи, шак-шубҳасиз, биринчисига нисбатан устун бўлади.

Лекин бу спортчилар оғир штангани эмас, балки снарядда гимнастика машқини бажариш жараёнида ўз таналари вазнини кўтаришларига тўғри келса, у ҳолда устунлик биринчи спортчида кузатилади, чунки у 3,4 марта энгилроқ, нисбий куч эса кўпроқ. Гимнастикада спортчининг штанга ёки бошқа оғирликларни эмас, балки ўз вазнини қандай бошқариши жуда муҳим бўлгани учун ҳам, энгил, нисбатан паст бўйли гимнастикачилар йирик мусобақалар шохсупаларидаги устунлиги сабабини тушунтириш осон.

Мўлумки, жинсий етилиш даври бошланганда (пубертат давр), ўсмирлар акселерент (ерита жинсий етилиш), ме'ёрдаги ўсмирлар ва ретардантларга (кеч жинсий етилиш) бўлинади. Спорт гимнастикасида кўпроқ ретардантларни учратиш мумкин. Бунда жисмоний катта юкламалар у ёки бу даражада жинсий етилишнинг секинлашувига сабаб бўлади.

Кўпгина ўсмирларда нисбий куч ва тезлик куч сифатларининг ривожланиш даври чўққиси олд пубертат даврига тўғри келади. Пубертат даврида бу кўрсаткичлар пасаяди, чунки тана ҳамда суяклар узунлиги ортади, мушаклар оғирлиги ва тана вазни катталашади. Бу гимнастикада жиддий муаммоларни келтириб чиқаради: спорт натижалари пасайиб, ҳатто катта гимнастика билан фаол шуғулланишни тўхтатишга тўғри келади. Лекин буни қонуният деб ҳисоблаб бўлмайди.

Йигитларга қараганда нисбий кўрсаткичларнинг пасайиш жараёни қизларда, одатда, анча жадал кечади. Бунда жисмоний сифатларнинг бир қатор мутлоқ кўрсаткичлари ортиши мумкин. Аммо гимнастикачи учун бунинг аҳамияти йўқ. Жинсий етилиш даври тугаганидан сўнг тезлик куч тайёргарлигининг нисбий кўрсаткичлари фақат айрим қизлардагина яна пубертат давр даражасига етади. Йигитларда эса улар, одатда, анча юқорироқ бўлади. Шу сабабли ҳам гимнастикачи йигитлар қизларга қараганда узокроқ вақт катта спортда ушланиб турадилар.

Статистик маълумотларнинг далолат беришича, гимнастика золидаги илк қадамлардан спорт устаси ме'ёрларини бажаргунга қадар бўлган йўл қизларда 5-7 йил, юксак спорт натижаларигача эса 8-10 йил давом этади. Уларнинг пубертат даври эса кеч - 15 – 18 ёшда бошланади. Ҳалқаро Олимпия кўмитасининг Низомига мувофиқ спортчилар Олимпиада ўйинларида 16 ёшдан бошлаб

иштирок этишлари мумкин. Ўз биологик имкониятларидан унумли фойдаланиш ва ўзларини биринчи (еҳтимол, охиргиси ҳам) олимпиадаларида мувоффақиятли қатнашиш учун қизлар 14 ёшда ктга гимнастиканинг барча сир-асрорларини мукамал ўзлаштириб олишлари, 2 йил давомида машғулотлар ҳамда мусобақаларда унга яхшилаб сайқал бериб, пубертат даврини тиш-тирноғигача қуролланган ҳолда кутиб олишлари керак. Бундан оддийгина арифметик ҳисоб-китоблар орқали билиб олиш мумкинки, қизларда гимнастика билин шуғуллана бошлаш учун энг мақбули – 5 – 6 ёш экан.

Ўғил болаларда гимнастика Олимпига етказадиган йил янада узоқроқ 10 - 12 йил (спорт устаси меъёригача – 7-9 йил). Шундай қилиб, эркаклар ва аёлларнинг биологик ривожланишидаги тафовутларни эътиборга олсак, ўғил болаларнинг гимнастика билан шуғулланиши учун энг мақбул ёш худди қизларники кабидур.

Гимнастиканинг ўзига хос жихатлари – ифодалилик, ҳаракатларнинг нафосати, ритмиклиги, айнан гимнастикага хос ҳаракат воситалари ёрдамида бадий сиймо яратишга интилиш.

Шу билан бирга, қайд этиш лозимки, олий спорт формаси ҳолатида ва субмаксимал жисмоний юкламалардан сўнг юқори малакали гимнастикачиларда организмни ҳимояланиш хусусиятлари сусаяди. Бу ҳолда улар касалликларга, айниқса, шамоллашларга кўп дучор бўладилар. Барча юқори тоифали спортчиларда шундай. Мазкур фавқулодда ҳолат мамлакатимизнинг спорт физиологияси бўйича мутахасислари томонидан кашф этилиб, асослаб берилган.

1.6. Ҳозирги замон босқичининг ўзига хос хусусиятлари.

Ҳозирги вақтда замонавий спорт гимнастикаси икки йил бошида турибди.

Мусобақа қоидалари тубдан ўзгарган. ФИЖ мусобақа қоидаларидаги мажбурий дастурнинг бекор қилиниши ва бошқа янгиликлар қатор муаммоларни келтириб чиқарди. Уларнинг энг асосийси – замонавий гимнастика қаерга кетяпти? У алоҳида турлар бўйича мусобақалар билан бир қаторда кўпкурашни ҳам ўз ичига олган энгил атлетика каби ривожланиш йилини танлайдими ёки ўз гимнастик анъаналарини сақлаб қоладими?

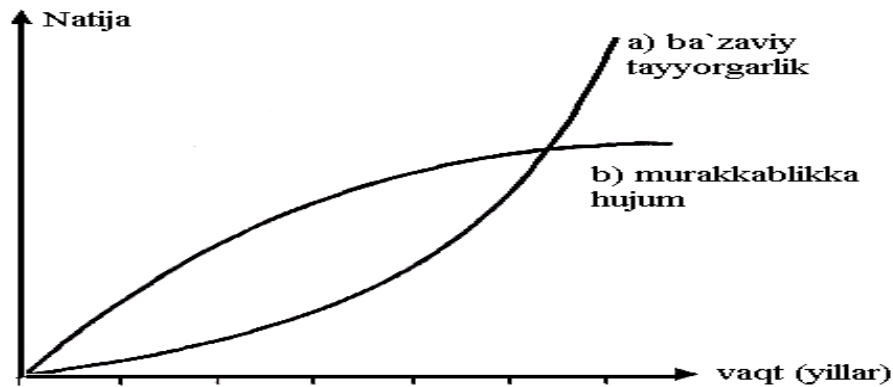
Ҳозирги босқичда гимнастика ҳам чуқурлашиб, ҳам кенгайиб бормоқда. “Чуқурлашиш–мусобақа дастурларининг янада мураккаблашуви ва техник маҳоратнинг ўсиши демак. Бу спорт гимнастикасидаги энг барқарор йўналишлардан бири. “Кенгайиш” деганда гимнастика географиясининг кенгайиши ва унинг турлари ҳамда шакллариининг кўпайиши назарда тутилмоқда. Бу ажойиб спорт тури тобора кўпроқ мамлакатларда у ёки бу кўринишда оммалашиб боряпти. Дунёнинг гимнастик картасида оқ доғ бўлиб турган мамлакатлардан жуда кучли гимнастикачилар чиқаяпти. Янги қоидалар туфайли бу жараён бугунги кунда анча тезлашди. Агар мусобақа қоидалари ўзгармаса, унда чемпионлар орасида замонавий гимнастика учун но одатий антропометрик ўлчамларга эга бўлган, алоҳида снарядларга ихтисослашган гимнастикачиларнинг пайдо бўлиши кутилади.

Замонавий гимнастика фаол тижоратлашиб, профессионаллашиб борапти. Ўқув-машқ жараёнида гимнастикачилар махсус жисмоний тайёргарлигининг аҳамияти ва ҳиссаси ўсмоқда. Йиллик тсиқлда мусобақа тайёргарлиги хажми, демак, мусобақаларнинг миқдори ҳамда миқёси ортяпти. Гимнастика машқларини ўргатиш жараёнини осонлаштирадиган ва бу жараённинг анча хавфсизлигини таъминлайдиган турли кўшимча воситалардан кенгрок фойдаланилмоқда. Ўзига хос гимнастик инфратузилма ривожланиб борапти. Айни пайтда мажбурий дастурнинг йўқлиги базавий тайёргарлик дастурлари тўғрисидаги масалани янада кескинлаштиради. Дунё гимнастика клубларида рондат ва сальтони эндигина ўрганиб олган гимнастикачиларнинг кўрқмасдан икки карра сальтони бажаришга уринаётганларини тез-тез учратиш мумкин. Гарчи улар бунга тайёр бўлмасаларда мураккаб трюкни ўрганиб олишни жуда хохлайдилар. Иложи борича тезрок. Бу истакни тушуниш мумкин: янги ва мураккаб, бунинг устига, хавфли нарса ҳар доим қизиқ. Бирок яхши тайёрланиб улгурмай, вақтидан олдин бошланган ҳужум мувоффақиятга элтмайди.

Илмоқча ва харфларни тўғри ёзишни ўзлаштирмасдан туриб сўз ва харфларни ёзишни бирдан ўрганиб бўлмаганидай, гаммаларни ўрганиб олмай, фартопианода пьесаларни чалиш мумкин эмас, гимнастикада ҳам у ёққа бу ёққа қарамай мураккабликка ўзини уриш ярамайди. Гимнастикачи, нари борса, ўша жамланиб икки карра сальто бажаришни амаллаб ўрганиб олади. Бирок кейин мана шу элемент устида у жиддий ва узок муддатга қолиб кетади. Бундан кейинрок машқлар (ростланиб икки карра, уч карра сальтолар) унинг учун ошиб бўлмас тўсиққа айланади. Унинг гимнастикадаги ўсиши сустлашиб қолади, баъзан бутунлай тўхтади.

Агар гимнастикачи ўз вақтида зарур базавий тайёргарликни, оптимал харакатланиш асосини шакллантириб олса, у ҳолда бу зерикарлирок ишга бирмунча вақт сарфлаб, охир-оқибат керакли элементни тезрок ўзлаштирибгина қолмай, унинг янада мураккаб турларини жадал ва мувоффақият билан ўрганиш учун зарур шароит яратади.

Бу ҳолда кўп йиллик техник тайёргарлик жараёнидаги ўргатиш тезлик, сифат ва мураккаблик даражаси ортиб борадиган машқларни ўрганишдаги ишончилилик нуқтаи назаридан анча самарали бўлади. Мураккаб элементларни ўзлаштиришга биринчи ва иккинчи ёндошув орасидаги маҳорат ҳамда спорт натижаларининг ўсиш сур`ати бўйича тафовутлар 1-расмда кўрсатилган.



1 – расм.

Шуни қайд этиш жоизки, гимнастикада, оддийда мураккабни кўриш ва уни бажариш мураккабда эса, аксинча, оддийликни хис қилиш ва уни энгиш муҳим. Бунда техниканинг деталларини сайқаллаб, шу тариқа янада оғирроқ элементларни ўзлаштириш учун база яратиш лозим.

Масалан, умбалоқ ошишни икки карра ва уч карра сальто учун тайёрлов ҳаракати сифатида баҳолаш мумкин. Бу ҳолатда уни ижро этиш техникасига қўйиладиган талаблар бошланғич тайёргарликнинг энг оддий акробатик элемент бўлган умбалоқ ошишга қўйилганидан ўзгачароқ бўлади. Умбалоқ ошиш техникасида бир қатор деталлар юзага келадики, уларни аниқ бажариш жиддий қийинчиликларни туғдиради. Бир бирига жуда яқин элементлар орасидаги тафовутларни, айти пайтда мутлақо ҳар хил бўлиб туюлган элементлар орасидаги ўхшашликни кўра билиш керак (масалан, яккачўпдаги “Ковач” ҳамда таяниб сакрашдаги “ТСухакара”). Оддийда мураккабни ва мураккабда оддийни кўриб, бажара олиш мураккабий ҳамда гимнастикачи маҳоратининг энг муҳим қирраларидан ҳисобланади.

1.7. Ривожланиш йўналишлари.

Гимнастиканинг тараққиёти йўналишларини мунтазам кузатиб, таҳлил этиб бориш олий малакали гимнастикачиларни тайёрлашнинг самарали тизимини, уларни “конвейер” усулида етказиб бериш технологиясини ишлаб чиқиш ва такомиллаштириш учун зарур шарт саналади. Замонавий гимнастика қаерга кетаётганлигини англаб етиш учун жаҳон спортининг ривожланиш йўналишларини билиш лозим. Улардан энг муҳимлари қуйидагилар:

- юқори спорт натижаларининг асосий ва э`тиборини ошириш;
- спорт-техник натижаларнинг ўсиши;
- юксак спорт унвонлари учун рақобатнинг кескинлашуви.

Мазкур йўналишларнинг ривожини та`минловчи тизимли омил сифатида катта спортга жиддий моддий маблағларнинг жалб этилишини кўрсатиш мумкин. Олимпиада ўйинлари ва бошқа йирик халқаро турнирлар оммавийлигининг ўсиши реклама берувчи ҳамда хомийларнинг спортга катта маблағлар қўйишга сабаб бўлади. Бироқ ҳар хил спорт турларида хомийликнинг

миқийслари турлича. Гарчи жаҳонда гимнастиканинг оммавийлиги ортиб бораётган бўлсада, лекин молиявий маблағларни жалб этиш ва хомийлик нуқтаи назаридан уни футбол, хоккей ёки теннис билан таққослаб бўлмайди.

Юқорида кўрсатиб ўтилган аосий йўналишларнинг ўзаро таъсири йўналиши оқибатларининг пайдо бўлиши ҳамда ривожланишини белгилайдики, улар кўпинча яққолроқ ифодаланган бўлади. Уларнинг биргаликда амал қилиш натижаси сифатида катта спортда мусобақа ва машғулот фаолиятининг мураккабланиши, шу жараёнда юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг барча ҳалқаларида оддий меҳнатнинг оғир меҳнат томонидан суриб чиқарилиши юз беради. Спорт гимнастикаси катта спорт йўналишларига мувофиқ ривожланади, лекин ўзига хос хусусиятларга эга бўлади. Ўтказилган тадқиқотлар натижасида замонавий спорт гимнастикаси тараққиётининг куйидаги йўналишлари аниқланди:

- гимнастикачиларнинг махоратининг бориши;
- гимнастика аъанавий тарзда юқори даражада ривожланган мамлакатларда гимнастикачилар тайёргарлиги даражасининг умумий ўсиши натижаси сифатида медаллар ҳамда катта гимнастика географиясининг кенгайиши, жаҳон аренасида “*анъанавий ногимнастик мамлакат*”лардан кучли гимнастикачиларнинг чиқиши;
- мусобақа дастурлари мураккаблигининг ўсиши ва кўпайиши;
- янги мураккаб машқларни ишлаб чиқиш;
- ўқув-машқ жараёнида махсус жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти ҳамда ҳиссасининг ортиши;
- техник махоратни энг юқори чўққисига олиб чиқиш;
- юқори ва олий шиддат зоналарида машғулот ҳиссасини оширган ҳолда ўқув-машқ жараёнини жадаллаштириш;
- энг мураккаб элементлар ва боғламларнинг янгича ҳам ўзига хослигини тез ўзлаштириб олишга асосланган ўргатиш усулиятини мунтазам такомиллаштириб бориб, тайёргарлик жараёнини тезлаштириш;
- гимнастика дунёсида илғор усулий ва технологик янгилликларнинг тез тарқалиши туфайли олий малакали гимнастикачиларни тайёрлаш технологиясини бирхиллаштириш (унификатсиялаштириш).
- миллий терма жамоаларни тайёрлаш жараёнини режалаштириш ҳамда дастурлаштиришда умумий ва алоҳида ёндошувни уйғунлаштириш;
- машғулот юкламаларининг вақт, машғулотлар миқдори ва машғулот кунларига кўра барқарорлаштирилган ўлчамлари доирасида алоҳида тайёргарликни алоҳида шахсга мослаш;
- йиллик микротсиклда мусобақа стартлари миқдорини ошириш;
- олий малакали гимнастикачилар тайёргарлигини мусобақа фаолиятиги доимий равишда тайёрлик даражасига кўтариш;
- йиллик тсиклда ўтиш даврини минимумга қадар қисқартиган ҳолда (2-4 ҳафта) тайёргарлик даврлари орасидаги қирраларни “текислаш”;

- спорт гимнастикаси бўйича илмий-тадқиқот ва тажриба конструкторлик ишларини жадаллаштириш;

- юқори малакали гимнастикачилар тайёргарлигининг ҳар томонлама таъминланишини (молиявий ходимлар билан, моддий-техник, илмий-усулий, тиббий-биологик, психологик, ахборот билан асосланиш) яхшилаш;

- миллий терма жамоалар тайёргарлигини марказлаштириш;

- катта гимнастикани профессионаллаштириш ва тижоратлаштириш;

- дунё гимнастикаси ривожланишини бошқаришнинг энг муҳим қуроли бўлган ФИЖ мусобақа қоидаларини такомиллаштириш.

Бу умумий ва кўп йиллардан буён амал қилаётган етарлича барқарор йўналишлардир. Алоҳида таъкидлаш жоизки, гимнастикачиларнинг тайёрлашнинг ҳар қандай дастурларини ишлаб чиқишга киришиш лозим бўлган ижобий башорат гимнастиканинг ривожланиш йўналишлари ҳамда истиқболларини синчиклаб таҳлил этиш асосида амалга оширилиши мумкин. Бусиз тегишлича мақсадларни қўйиш имкони бўлмайди, мураббий ва мутахасисларнинг ўқув-машқ жараёнини режалаштириш йўлидаги ҳаракатлари эса қаерга олиб бориши ноаниқ бўлган нотаниш кўчада юришга ўхшаб қолади.

Алоҳида таъкидлаш керакки, ҳар бир Олимпия тсикли бошланишидан аввал гимнастиканинг ривожланиш йўналишлари ҳамда истиқболларини аниқлаштириш ва қиёсий таҳлилдан ўтказиш зарур. Масалан, 1997 – 2000 йиллар Олимпиада тсикли таҳлили унинг учун асосий ҳисобланган йўналишларини ажратиб кўрсатиш имконини беради:

- спорт гимнастикаси оммавийлигининг ўсиши, унга оммавий ахборот воситаларининг қизиқишини ошириш;

- Дунёда гимнастикани эътиборива унга қизиқишининг ўсиши;

- Йирик ҳалқаро мусобақаларда иштирок этувчи мамлакатлар миқдорини ортиши;

- мусобақа машқлари мураккаблигининг сакрашлар тарзида ўсиши мусобақа қоидалари жиддий ўзгаришининг натижаси сифатида;

- рақобатнинг янада кескинлашиши ва медаллар “географияси” кенгайиши;

- илғор технологияларни кенг миқёсида ўзлаштириш ва кўпчилик ривожланган мамлакатлар гимнастикачиларининг тайёргарлик тизимига тез жорий этиш;

- юқори малакали гимнастикачиларнинг интеграл тайёргарлиги тизимини ҳар хил тайёргарлик турлари, энг аввало, жисмоний ҳамда техник тайёргарликнинг кўп ўлчамли боғланиши (жисмоний –техник боғланиш) йўлидан ривожланиши;

- асосий рақиблар тайёргарлигининг моддий – техник ва илмий-усулий таъминотининг жиддий яхшилаш;

- катта гимнастиканинг тижоратлашув сур`атларини ошириш;

- йирик мусобақалар миқдорини ва йиллик тсиклда мусобақа тайёргарлиги миқдорини ошириш.

1.8. Башорат ва истиқбол.

Дунёда гимнастикани ривожлантиришнинг асосий қуроли ФИЖ мусобақа қоидалари бўлган ва шундай бўлиб қолади. Мазкур қоидаларни ФИЖ конгресси сайлайдиган ва фақат унга бўйсунадиган эркаклар ва аёллар гимнастикачи техник кўмиталари ишлаб чиқиб, тасдиқлайди. Шунинг учун техник кўмиталарнинг номма-ном таркиби, уларнинг гимнастикани ривожлантириш истиқболлари ва йўллари қандай тасаввур этиши жаҳон гимнастикаси учун ҳал этувчи ҳисобланади.

Ҳозирги вақтда гимнастикада ҳакамлик билан боғлиқ бир қатор муаммолар юзага келди. Улар ҳақида кейинги бўлимда батафсил сўз юритилган. Фақат шунини таъкидлашимиз керакки, техник кўмиталарининг устидан назорат бўлмаганда юзага келадиган субъективизм ҳамда ва ионтаризм гимнастика ривожига жиддий зарар етказиши мумкин.

Шунга қарамай, келажакка ишонч билан кўз тикиш учун асосимиз бор. Тарихий таҳлил шундат далолат берадики, ўтган асрда спорт гимнастикасининг стратегик ривожланиш вектори йўналиши ўзгармаган. ФИЖ техник кўмиталарининг баъзан ноўрин маъмурий чораларига қарамай, спорт гимнастикаси ривожланиб келди ва ўзига хос табиий барқарор йўналишлар бўйича ривожланишда давом этади. Уларнинг энг асосийси мусобақа дастурлари мураккаблигининг оғишмай ўсиб бориши ҳамда “Тезроқ! Баландроқ! Кучлироқ!” олимпиада шиорига мувофиқ техник - ижро маҳоратини энг юксак кўчқисига кўтариш даражасида такомиллаштиришдан иборат.

Вақт ўтгани сайин гимнастикада ҳакамлик предмети жиддий ўзгаришларга учраётгани йўқ. Унинг вазифаси мусобақа машқларининг мазмуни ва бажарилиш сифатини баҳолашдир. Аввалгидек, биринчи замонавий олимпиада ўйинлари давридан буён гимнастикада спортчиларнинг нима қилаётгани ва уни қандай бажараётгани баҳоланади.

Гимнастик ҳакамликнинг асосий тамойили ҳам ўзгармайди: бу амалдаги мусобақа қоидалари бўйича гимнастикачи бажараётган машқларни кўриб баҳолаш асосида спорт натижасини аниқлашдир. Шунинг учун гимнастикачи йигит-қизларнинг мусобақа фаолиятини баҳолашнинг асосий қуроли мусобақа қоидаларига мувофиқ ҳаракат қилаётган малакали ҳакамларнинг кўзлари, онги ва тажрибаси бўлиб қолаверади. Бироқ компьютер технологияларидан кенг фойдаланиш гимнастика мусобақаларига ҳакамлик қилишда кўшимча имкониятлар яратади.

Масалан, дастурий аппарат воситалари ёрдамида гимнастикачилар ҳаракатининг геометрик ва вақт ўлчамлари мусобақа қоидаларига мос келмаганлиги туфайли ижродаги хато саналиб, автоматик тарзда баллар чегириб ташланади. Тегишли чегиришлар компьютер томонидан амалга оширилиб, таблога чиқарилади ва автоматик тарзда старт баҳосидан айирилади. Масалан, таяниб сакраш, ҳалқа, кўшпоя, яккачўпда машқ бажаришда буларни ҳозирданок амалга ошириш мумкин.

Ҳакамлар ҳолислигини баҳолашнинг дастурий таъминоти билан боғлиқ янада кучли усуллар ишлаб чиқилади, улар барча йирик турнирларда – Олимпиада ўйинларида, миллий ҳамда минтақавий чемпионатларда қўлланадиган бўлади.

Ҳакамлик амалиётига шунга ўхшаш техник воситаларни ишлаб чиқиб жорий этишни мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз. Бундай илғор ишланмалар ҳакамлик жараёнини анча енгиллаштиради, унинг ҳолислигини оширади, оммавий ахборот воситалари учун баҳолашнинг шаффофлигини таъминлайди, мутахасислар, томошабинлар ва матбуотга қўшимча ҳолис ахборот берилади.

Гимнастикачилар келажақда, худди ўтмишда ва ҳозирда бўлгани каби ўз мусобақа машқлари мураккаблигини оширадилар, янги оригинал элемент ва боғламларни ўзлаштирадилар, ҳаракатларнинг янги шакллари, уларни бажариш сифатини ошириш йўллари излайдилар.

Гимнастика ҳар доим спортнинг санъатга яқин, ижодкорона тури бўлиб қолади ва ҳар бир юқори малакали гимнастикачи ўз такрорланмаас қиёфасига эга бўлишига, ҳатти-ҳаракатлари билан ўз шахсиёти ва ўзига хослигини ифодалашга интилади. Гимнастикачилар ихтиёрида элементлар, боғламлар ҳамда уларни ижро этиш услубларининг хилма-хил турлари бор. Бу хилма-хиллик янада кенгайиб боради.

Афсуски, гимнастика машқларини бажарганда шкастланиш хавфи катта ва бу шундай бўлиб қолади. Жароҳатлар эҳтимолини мутлақо йўқ қилиш мумкин эмас. Мураккаб гимнастика машқларини бажариш техникасидаги қўпол хатолар кўпинча ҳаракатланишга олиб келади. Бу бошқа спорт турларига нисбатан кўпроқ бўлади, чунки бош устидан айланиб тўнтарлиш стадионда тез юриш ёки югуришдан кўра, албатта, хавфлироқ. Бундан ташқари, гимнастикада жароҳатланишнинг яна бошқа объектив сабаблари ҳам мавжуд. Улардан асосийлари қуйидагилар:

- гимнастика асбоб-анжомлари ва жихозлари сифатининг етарли даражада эмаслиги;
- техника хавфсизлигининг мукамал эмаслиги;
- хавфсизликни таъинлаш учун зарур тренажер ва қуролларнинг йўқлиги;
- ўргатиш усули ва тайёрлаш технологиясининг номукаммалиги;
- мураббийлар томонидан дарснинг тайёрлов қисми, бадан қиздириш машқларининг (умумий ва снарядларда) нотўғри олиб борилиши;
- мураббийларнинг техника ҳамда базавий тайёргарлик асосларини яхши билмаслиги, улар малакасининг етарли эмаслиги;
- мураббийлар ва спортчиларнинг ўз ҳақиқий имкониятларини билмасликлари;
- мураккабликка вақтдан аввал “хужум бошлаш”;
- ўқув машқ жараёни ва мураббийларда ахборот таъминотининг етарли эмаслиги.

Юқорида санаб ўтилган сабабларни бартараф этиш ҳамда сифатли гимнастика асбоб-ускуналари, жихозларини, хавфсизликни таъминлаш воситалари ва ўргатиш дастурларини ишлаб чиқиб, амалга кенг татбиқ этиш йўли билан гимнастикада шкастланишлар даражасини пасайтириш мумкин.

Ўргатиш дастурлари янги шуғуллана бошлаган хаваскордан тортиб юқори малакали спортчиларга, тайёргарлик ва назоратнинг барча асосий турларини камраб олиши керак. Асосий тизим гуруҳлари ва уларнинг бирикмаларидаги мураккаблиги ортиб борувчи элементлар учун ҳам шундай дастурларни яратиш мумкин.

Улар бизга маълум дидактик тамойилларни (изчиллик, тушунарлилик, тизимлилик, онглилик, мустақамлиликлар) эътиборга олган ҳолда ворисийлик асосида тузилиши зарур. Алоҳида элементлар, айниқса, баъзавий ва энг мураккаблари учун айрим ўргатиш дастурларини ишлаб чиқиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ўргатиш дастурлари каттиқ нусхалар ёки электрон шаклда (масалан, ФИЖ томонидан тайёрланган СД-роом кўринишида) мавжуд бўлиши мумкин. Мазкур дастурларда илғор амалий тажрибалар ҳамда илм-фан ютуқлари тўпланиб, улардан фойдаланилади. Мураббийлар, гимнастикачилар, гимнастика билан қизиқувчи бошқа кишилар интернет орқали бундай дастурлардан бемалол ойдалана оладилар, шунинг учун улар келаак гимнастикасида монополияга қарши кучли олим бўлиши мумкин.

Гимнастиканинг илгарилаб ривожланиб бориш шартларидан бири унинг кенг оммалашаётганлигидир. Шу мақсадда гимнастика, жамоатчилик ва миллий гимнастика федератсиялари бу спорт турини айрим мамлакатлар мактаб дастурларига киритиш бўйича ҳаракатларини (агар бу шундай бўлмаса) фаоллаштириши зарур. Бу гимнастика саноати, гимнастика инфратузилмаси ва умуман, гимнастиканинг тараққиётига кучли туртки бўлади. Алоҳида таъкидлаш жоизки, сифатли гимнастика асбоб-анжомлар ва жихозлар мукамал ўргатиш усулияти ҳамда тайёрлаш технологияси сингари мураккаб гимнастика машқларининг “ҳаммабоплиги”ни ошириш, оммавийлик ва маҳорат даражасини кўтариш, шунингдек, ҳаракатланишларни камайитиришнинг зарур шартлари саналади.

Гимнастиканинг оммавийлигини оширишнинг бошқа шarti барча ёшдагилар учун гимнастика машқларига рағбатлантириш тизимини яратишдан иборат. Тан олиш керакки, кишиларнинг гимнастика билан фаол шуғулланишларига тўсқинлик қиладиган объектив тескари рағбатлантирувчи омиллар мавжуд. Булар гимнастика золларидаги жихозларнинг миқдор жихатдан етишмаслиги, сифатининг пастлиги (ғояларнинг ҳам), асбоб-анжомларнинг қимматлиги, ўргатишнинг ўрта сермашаққатлиги, мураккаб гимнастика машқларининг шуғулланувчи кенг омма учун оғирлиги, юқори тоифали гимнастикачиларни етиштириб бориш учун сарфланадиган вақтнинг давомийлиги, мусобақалар таквимининг ноқулайлиги, ноҳолис хакамлик, жарохатланишлар ва ҳ.к.

Гимнастикани янада ривожлантиришнинг муҳим шароити юқори малакали гимнастикачиларни тайёрлашга, гимнастика таълими ва фани, ходимларни тайёрлаш ҳамда мураббийлар малакасини оширишга инвестициялар ажратиш учун рағбатлантирувчи омилларни яратишдир. Спорт гимнастикаси оммавийлигини ўстиришнинг амалдаги имкониятларидан бири унинг осонроқ турларини ривожлантириб, янги гимнастика мусобақаларини ўтказиш бўлиши мумкин. Жамоали гуруҳли ва фитнес гимнастика бўйича оммавий мусобақаларни минтақавий, миллий ҳамда халқаро даражаларда янада кенгрок миқёсларда ўтказиш мақсадга мувофиқ.

Спорт гимнастикаси оммавийлигини оширишга оммавий гимнастика мусобақалари жиддий ёрдам кўрсатиш мумкин. масалан, отда энг кўп миқдорда айланалар яшаш, чқкачўпда катта айланалар бажариш, жойидан туриб сальто қилиш, тортилиш, қўлларга таяниб букиб-ёзиш, яккачўпда тўғри бурчакни ушлаш арқонга тирмашиш ва ҳ.к. бундай мусобақаларда алоҳида турларда (тестларда) ҳам, кўпкурашда ҳам ғалаб учун мукофотлар олиш имкониятини таъминлаш зарур. Гимнастикачилар томошабинлар ҳамда матбуот учун энг мураккаб ва оригинал элемент ёхуд боғламни бажариш бўйича мусобақа танловлар уюштириш кизиқарли бўлиши мумкин.

Гимнастикани ривожлантириш ва унинг оммавийлигини ўстиришнинг муҳим шароитларидан бири гимнастика клублари, болалар-ўсмирлар гимнастика мактаблари ва интернатлари, олий спорт маҳорати мактабларида гимнастика бўлимлари сонини кўпайтириш ҳисобланади. Мазкур жараённи жадаллаштириш учун ФИЖ тақвимиға қитъа, жаҳон чемпионатлари ёки гимнастика клублари орасидаги кубоклар, болалар-ўсмирлар гимнастика мактаблари орасидаги мусобақаларни киритиш мақсадга мувофиқ бўлади. Шунингдек, йигит-қизлар учун махсус равишда мусобақаларнинг яна ҳам тиғиз, сифатли халқаро тақвимини ишлаб чиқиш зарур.

Катта гимнастиканинг тез ривожланишини таъминлаш учун йирик халқаро турнирлар сонини кўпайтириш лозим. Бу турли мамлакатларнинг гимнастикачи ва мураббийларига ўз маҳоратини ҳамда дунё миқёсидаги рейтингини ошириш учун қўшимча имониятлар беради. Ҳалқаро мусобақаларнинг тўғри ишлаб чиқилган барқарор тақвими юқори натижалар гимнастикасининг мувоффақиятли тараққиёти учун зарур асос бўлиб хизмат қилади.

Ушбу бўлимни яқунлар эканмиз мамлакатда гимнастикани жадал ривожлантириш ва юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи шартларни санаб ўтаемиз:

- замонавий гимнастика асбоб-анжомлари ва назорат воситалари билан жиҳозланган тайёргарлик босқичларининг етарли миқдори;
- малакали мураббийларнинг етарли миқдори;
- мураббийлар тайёрлаш ва малакасини оширишнинг амал қилувчи тизими;
- миллий гимнастика ахирасини тайёрлаш – очик тизими ва уни мунтазам такомиллаштириб бориш;

- мураббийларнинг гимнастика хусусиятларини эътиборга олган ҳолда биомеханика, физиология, спорт психологияси ва спорт педагогикаси асосий қонуниятларини билиш;

- гимнастика бўйича сифатли адабиётлар ва усулий қўлланмаларнинг мунтазам равишда чоп этилиши (жумладан, чизилган ва фото ўқув альбомлари, рангдор плакатлар, видеофилмлар, компьютер дастурлари СД ва х.к);

- снарядларни модернизатсиялаш (енг аввало уларнинг машғулот юклаалари хажми ва шиддатини ошириш, жароҳатланиш даражасини пасайтиришга имкон берадиган қайишқоқлигини кучайтириш);

- тренажерлар ва қўшимча асбоб-анжомларини ишлаб чиқиш ҳамда оммавий равишда тайёрлаш;

- ўқитиш ва назорат қилиш мақсадида компьютер технологияларидан фойдаланиб ўқув машқ жараёнини автоматлаштириш;

- узоқ муддатли марказлаштирилган тайёргарликни ўтказиш;

- ўқу-машқ жараёнида тикловчи воситалардан кенг фойдаланиш;

- барча ёшлар ва гимнастиканинг ҳамма турлари учун тиғиз в ранг-баранг тақвим тузиш;

- кўпкурашларга тайёрланишни талаб этувчи мусобақаларнинг миқдори ва шакллари кўпайтириш;

- мусобақа қоидаларини такомиллаштиришда уларнинг болалар ва ёшлар учун соддалаштиришини назарда тутиш;

- гимнастикани оммалаштира бошлаган мамлакатларга ёрдам бериш;

- гимнастикани тижоратлаштириш.

Ушбу китобда баён этилган олий малакали гимнастикачиларни тайёрлаш технологиясига келсак, биз уни тугалланган ёпиқ тизим деб ҳисоблаймиз. Бу технология ўзгармас ақидалар сифатида эмас, янги йўналишлар, илмий ютуқлар, усулий ва ташкилий янгиликларга тез мослаша оладиган ривожланган очик тизим сифатида юзага келган.

Биз Ўзбекистон ва жаҳон гимнастикасининг келажагига ишонч билан қараймиз ва гимнастика энг эътиборли, ўз-ўзини таъминлай оладиган спорт турлари қаторига кириш истикболга эга деб ҳисоблаймиз.

Назорат саволлари

1. Жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиш аҳамияти.
2. Жисмоний тарбия ва спортнинг таълим тизимидаги ўрни ва аҳамияти.
3. Баркамол авлодни тарбиялашда болалар спортини ривожлантириш.
4. Баркамол инсонни тарбиялашда спортнинг роли.
5. Таълим тизимида қўлланиладиган жисмоний тарбия воситалари ва шакллари.

Адабиётлар рўйхати

1. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.
2. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.
3. Қудратов Р. Енгил атлетика.-Т.: 2010, 233 б.
4. Қудратов Р., Ғанибоев И ва Солиев И. Енгил атлетикачиларнинг махсус машқлари.-Т: 2011 й.

Интернет ресурслари

1. www.lex.uz
2. www.ziyounet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz

IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ

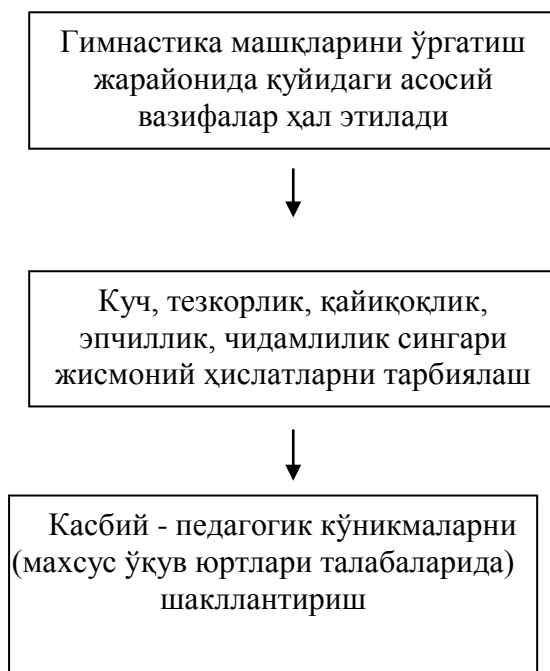
1-амалий машғулот.

Гимнастика машқларини ўргатиш мақсади, вазифалари ва босқичлари.

Режа:

1. Гимнастика машқларини ўргатиш мақсади ҳамда вазифалари.
2. Ўргатиш босқичлари ва услублари.
3. Ўргатиш принциплари, воситалари ва тренировка.

Гимнастика машқларини ўрганишдан мақсад, онглиликни ташкил қилиш, шуғулланувчини фаоллигини режалаштириш, англаш, махсус билимларини эгаллаш ҳар қандай педагогик жараён сингари, ҳаракат кўникмаларини, малакаларини шакллантириш ва махсус билим олишлари учун шуғулланувчиларнинг ўқитувчилар раҳбарлигидаги режали фаолиятини уюштиришдир (2-чизма).



Гимнастика машқларини ўргатиш жараёнида ҳал этиладиган алоҳида вазифалар ҳар бир конкрет ҳолда ҳаракат тўзилишини, уни бажариш шароитининг хусусиятларини ва ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасини баҳолаш асосида белгиланади.

Гимнастика машғулотларида ўзлаштириладиган машқлар ҳилма-ҳил бўлиб, улар гавда алоҳида қисмларининг оддий ҳаракатлари, содда, туриш ҳолатларидан (асосий туриш, осилиш, таянишдан) то жисмоний ва ҳаракат қобилиятларини максимал ишга солиш билан боғлиқ бўлган мураккаб ҳаракат фаолиятларигача (масалан, ҳалқларда кўлларни икки ёнга узатиб таяниш,

чалиштириш, турникдаги ёки эркин машқлардаги учлама салто) ҳаракатларини ўз ичига олади. Шунинг учун баъзи бир машқларни ўрганиш осон кўчади. Бу машқларни ўзлаштириб олиш учун уларнинг бажарилишини кўриш ёки номларини эслаб қолишнинг ўзигина кифоя қилади. Бошқа машқларни ўрганиш эса ўзоқ муддат тренировка қилиш билан боғлиқ бўлади.

Махсус гимнастика машқини ўргатишни шартли суратда ўзаро ниҳоятда боғлиқ бўлган босқичга бўлиш мумкин.

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 (оддийлаштирилган) ҳолатда ўрганиш. Мазкур ўрганиш босқичида муваффақият кўп ҳолатларда ёндоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир.

Техник тайёргарлик махсуслаштирилган педагогиг 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. 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 куйидагилар 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) тақозо 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 мустаҳкамлашни кўзда тутади. 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 мукаммаллаштириш кўзда тутилади. Малакани мустаҳкамлашнинг энг юқори воситаси – бу мусобақалашидир.

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
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-ёндаштирувчи, 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, мукамаллик, 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.	Онглилик ва фаоллик	Ўргатилаётган малака (ҳаракат)ларга онгли тасаввур этилиши зарур, ўргатишда болалар фаоллиги таъминланиши лозим
3.	Мунтазамлилик ва узвий боғлиқлик	Босқичма-босқич ўзлаштирув, такомиллашув ва мукамаллашув таъминланади
4.	Мутаносиблик ва мувофиқлик	Машқлар мураккаблик ва юклама салоҳияти (ҳажми, шиддати, йўналиши, такрорланиши ва муддати) жиҳатларидан шуғулланувчи имкониятига мос бўлиши даркор
5.	Мукамаллик	Техник жиҳатдан тўғри ўзлаштирилган малакалар такомиллашув асосида турғун ва барқарор даражага кўтарилади
6.	Узлуксизлик	Йилдан йилга ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни мураккаблашиб бориши даркор, узилишларга йўл қўйиш салбий натижаларга олиб келади

7.	«Энгилдан оғирига»	Ўзлаштиришга лойиқ энгил юкламалар прогрессив йўналишда, лекин «тўлқинсимон» шаклда кучайтириб борилиши керак
8.	«Ўтилганидан ўтилмаганига»	Шуғулланувчи ўзлаштирган (унга таниш бўлган) машқлардан, яъни машқларга ўтиш, ўргатиш самарадорлигин оширади
9.	«Оддийдан мураккабга»	Энг оддий машқларни ўргатиш ва такомиллаштириш давомида секин-аста мураккаблаштириб борилиши лозим
10	Умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги	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 энгиллаштириш, 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.

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 ҳаракатнинг самарасига тўғридан тўғри таъсир қилади. Шунинг учун ҳаракатланишларни ўргатишга катта эътибор қаратиш зарур.

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 чақирин», «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 кўшиб олиб борилади.

Гимнастика машқларини муваффақиятли ўзлаштириш шартлари.
Биринчи шарт. Гимнастика машқлари ўргатишни муваффақиятли ташкил этишнинг биринчи шarti - ўқувчининг тайёрлик даражасини аниқ баҳолашдир. Бунда ўқувчининг потентсиал имкониятлари қуйидаги кўрсаткичларга биноан баҳоланади:

Ҳаракат тайёргарлиги (ўзлаштирган ҳаракатларининг ҳажми ва характери, ҳаракатларни ўрганишдаги типик қийинчиликлар, ўқувчида янги ҳаракатлардагига ўхшаш ҳаракат тажрибасининг мавжудлиги);

Жисмоний тайёргарлиги (янги ҳаракатни ўрганиб олишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлган ҳислатларнинг камолот даражаси);

Психик ҳислатларининг (ўқувчиларнинг дадиллиги, қатъийлиги, ўзоқ вақт давом этадиган асабий зўр беришларга реактсияси ва бошқа шахсий ҳислатларининг) қай даража ривож топгани.

Ўқувчининг қобилиятини баҳолаш характери айни чоғда қандай машқ ўрганилаётганлигига боғлиқ. Гимнастика машқлари эса ниҳоятда хилма- хил, шунинг учун янги ҳаракат ўрганилаётгандаги ҳар бир конкрет ҳолда ўқувчининг имкониятларини аниқлаш ўзгариб туриш мумкин.

Иккинчи шарт - ўргатиш дастурини, ҳаракат тўзилишини таҳлил қилиш ва ўқувчининг индивидуал хусусиятларини билиш асосида тўзиш. Ўқитиш дастури алгоритмик топшириқ, чизиқли ёки тармоқли дастур тарзида ёзилади. Гимнастика машқларининг техникаси мураккаблаша борган сари ўргатиш дастурларининг самарадорлиги ҳам орта боради.

Учинчи шарт - машқни ўзлаштириш жараёнини моҳирлик билан бошқариш. Буни ўқитувчи ўқувчи фаолиятини таҳлил қилиш ҳамда аниқлик киритадиган буйруқлар ва назорат топшириқларни танлаш асосида амалга оширади.

Тўртинчи шарт - тегишли шароит ва ўқув воситаларининг мавжуд бўлиши. Бунга қуйидаги: машғулот жойи (синф хонаси, зал, майдонча), асосий ва ёрдамчи снарядлар, услубий ўқув воситалари (жадваллар, расмлар, кинограммалар, одам гавдасининг моделлари, таълим техниксини ва услубияти юзасидан тўзилган услубий режалар ва ҳоказо), техникавий таъминлаш воситалари кино ва фото аппаратлар, ўлчов қурилмалари ва гониометр, динамометр ва ҳоказо типдаги асбоблар, магнитофонлар, видеомагнитофонлар, диктофонлар ва ҳоказолар киради.

2-амалий машғулот.

Гимнастика кўпкураш турларидаги машқлар техникасини ўргатиш методикаси.

Режа:

1. Акробатика машқларни ўргатиш ва ёрдам бериш.
2. Сакраш машқларни ўргатиш.
3. Осилиш ва таянишда бажариладиган машқларни ўргатиш методикаси.

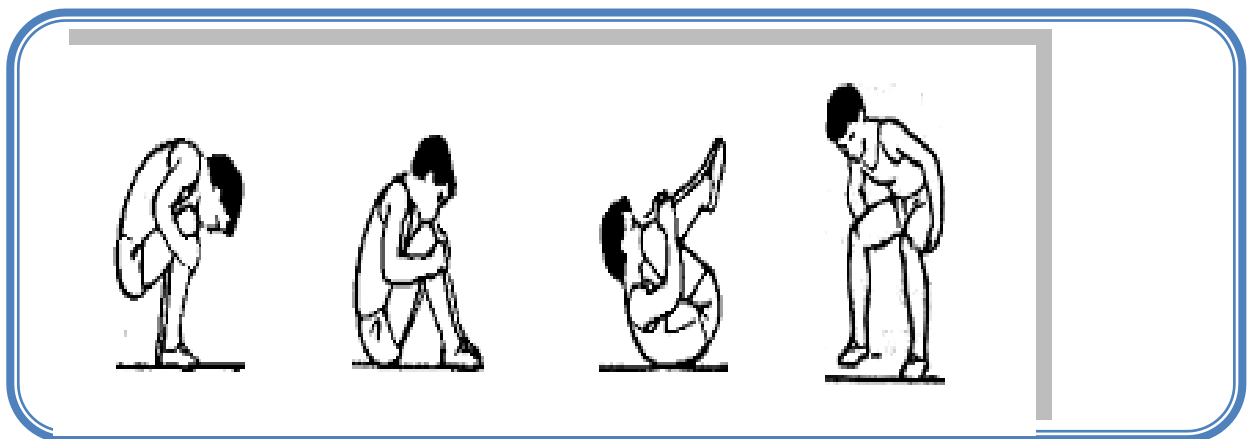
Акробатика машқлари. Таълим муассасаларида таълим олаётган ўқувчиларнинг жисмоний тарбия мажмуа дастурларида, нисбатан мураккаб бўлмаган акробатик машқларни ўзлаштиришга катта эътибор берилади. Машқлар тартиби катта эмас, аммо ўзининг динамикаси ва руҳиятига кўра таълим муассасаларининг гимнастика машғулотларида жуда кенг қўлланилади ва ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширувчи самарадор восита ҳисобланади. Бу машқларни бажариш билан бир каторда, 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 тузувчи 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 намоиши 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, тирсақлар танага сиқилган, қўл панжалари болдирнинг ўртасидан ушлаб (оёқ панжалари ва тиззалар бир мунча очик) 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.

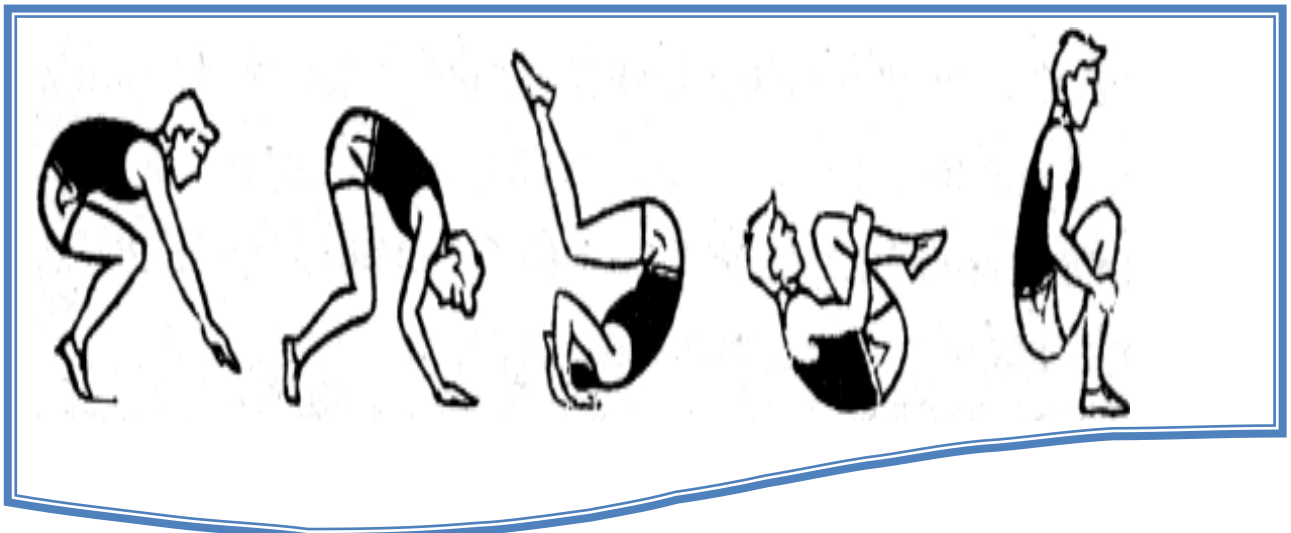
4. Чалқанча ётиш ҳолатидан танани кўтириб, ғужанак бўлиб ўтириш.

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.

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

Олдинга ўмбалок 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. Ўмбалок ошишни тугатиб таяниб ўтириш .



Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Турли Д.Х. дан ғужанак ҳолати.
2. Таяниб ўтиришдан, орқага думалаш ва олдинга думалаб ғужанак ҳолатида ўтириш.
3. Таяниб ўтиришдан, олдинга ўмбалок ошиб ғужанак ҳолатида ўтириш.
4. Таяниб ўтиришдан, олдинга ўмбалок 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 юмшоқ 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 ошишнинг 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.Х.

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.

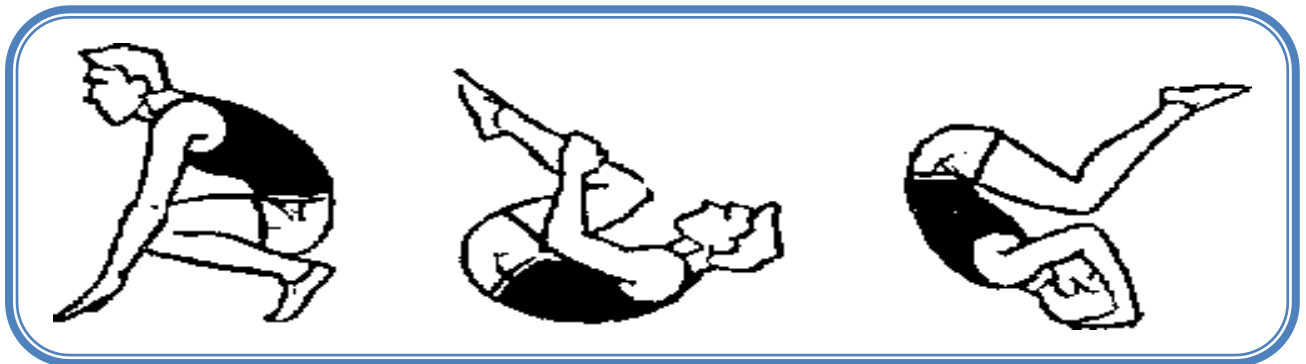
3. Таяниб ўтиришдан олдинга 2 та ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш.

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 тирсакдан букиб кафтларни бошнинг ёнига полга қўйиш.

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

Хатолар.

1. Кафтларни қўйишда тирсаклар кенгайиб кетиши.

2. Тирсак ва кафт параллель бўлмаса.

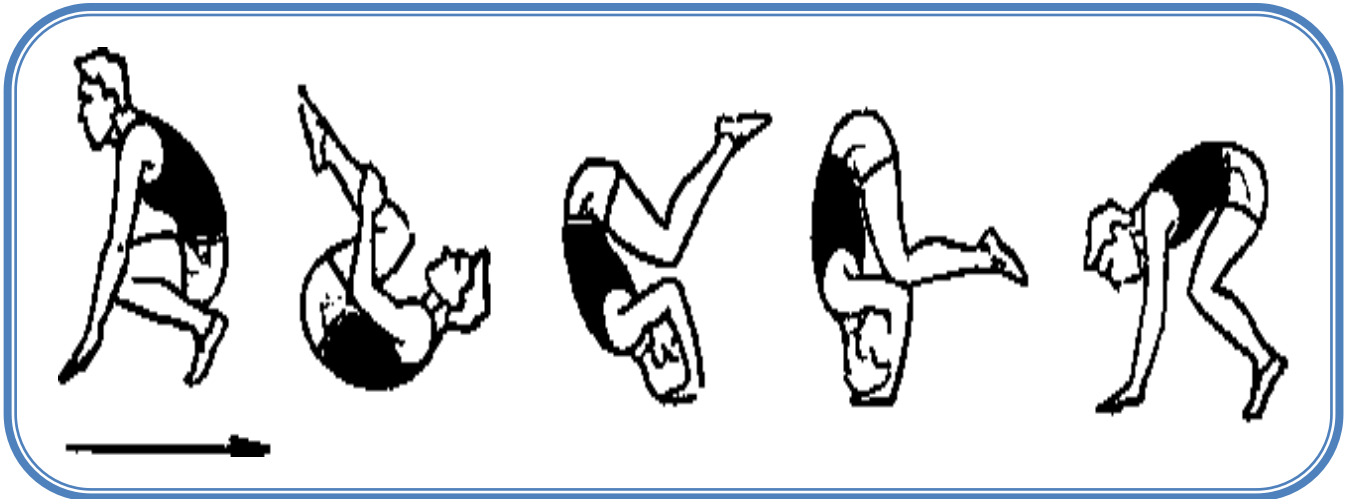
3. Кафтларни бир вақтда қўймаслик.

Эҳтиётлаш ва ёрдам. Хатолар пайдо бўлганда бош ёнида туриб, тирсакни 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 боғлим илгари ўрганилган 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.

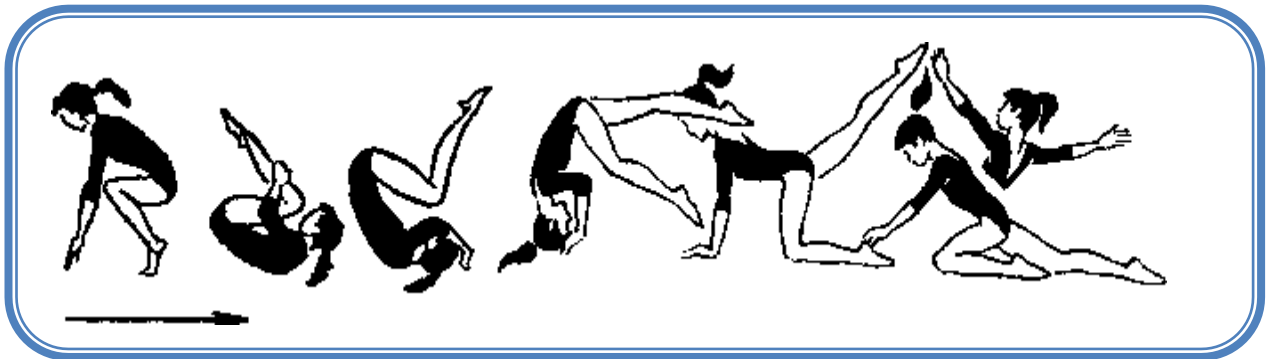
1. Олдинга ўмбалоқ ошиб, ўнг оёқ, чап оёқ олдидан чалиштириб, орқага бурилиб таяниб чўққайиш – 2,5 б.

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.

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, сурилайтганда, тўғриланиб, пода қўллар билан сирганиб – ярим шпагат.



Ўргатиш кетма-кетлиги.

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

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 ўмбалок ошиб куракларда туриш – 2,5 б.
2. Олдинга думалаб эгилиб ўтириш – 1,0 б.
3. Орқага ўмбалок 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 ўмбалок ошиш – 1,0 б.
2. Олдинга ўмбалок 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 ўмбалок ошиб ярим шпагат – 1,5 б.

Орқага ўмбалок ошиб оёқларни очиб туриш. *Бажариш техникаси.*

Таяниб чўққайишдан, орқага ўмбалок ошишни якунлаб, оёқларни тиззадан букмасдан, уларни ажратиш ва қўлларни тўғрилаб оёқларни очиб таяниб туришга чиқиш.

Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Таяниб чўққайишдан, орқага ўмбалок 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 ўмбалок ошиб оёқларни очиб таяниб туриш.

Хатолар.

1. Орқага ўмбалок 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 ўмбалок ошиш. *Бажариш техникаси.* Олдинга узун ўмбалок 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 ўмбалок ошишни бажариш. Бунда оёқларни тиззадан букилишини, кураклар полга теккан пайтида амалга ошишига ҳаракат қилиш керак.



Ўргатиш кетма-кетлиги.

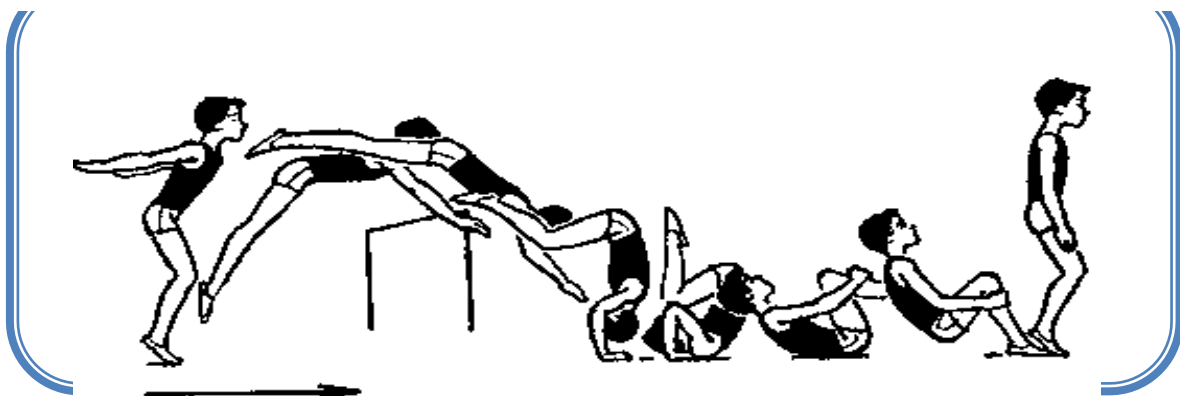
1. Таяниб чўққайишдан, олдинга ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш.
2. Таяниб чўққайишдан, оёқлар ва қўллар орасидаги масофани аста-секин кўпайтириб, олдинга ўмбалоқ ошиш ва таяниб чўққайиш
3. Ярим ўтиришдан, олдинга узун ўмбалоқ ошиб, қўллар қўйилгунга қадар 60-80 см масофада жойлашган чизикда таяниб ўтириш.

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 учиш 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 тўсикдан 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.



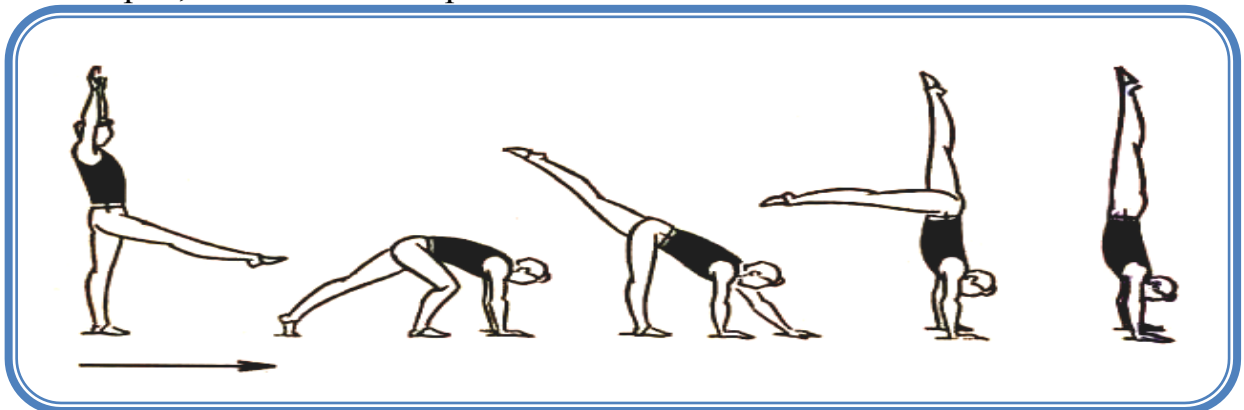
Ўргатиш кетма-кетлиги.

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 тўхтади.

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 панжаларни букиш учун анча юқори бўлиши керак, чунки катта кўлам-даги тебранма машқларни бажаришда ҳосил бўладиган ва гимнастикачини 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 кара-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. 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 таранглашиш 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, кўшпояда, **КОЛЬЦО**ларда бажарилади. Тана тос-сон бўғимидан тахминан 50° - 70° бурчак остида букилади, бел айлана шаклида, бош бироз кўкракка эгилган, қўллар тўғри. Машқни орқадан осилиб туриш ёки тосни тушириб осилиб ўтиришга ўтиш билан яқунлаш мумкин.

Бурчак осилиш— гимнастика деворида, **ТУРНИК**ларда, **КОЛЬЦО**ларда, кўшпояларда 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,



ТУРНИКда 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.

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.

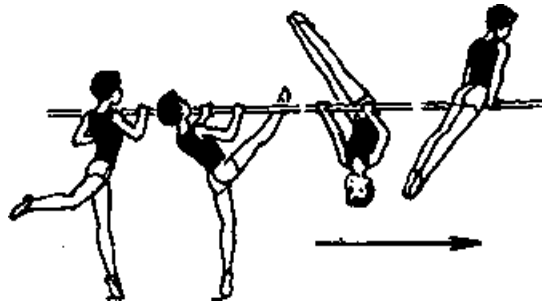
1. Ҳаддан зиёд танани керилиши.
2. Керилиб осилишни бажариш вақтида қўлларни букилиши.
3. Бош олдинга эгилиш.

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

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). Энса, 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.Х. 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.Х. 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 кўкракдан 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.

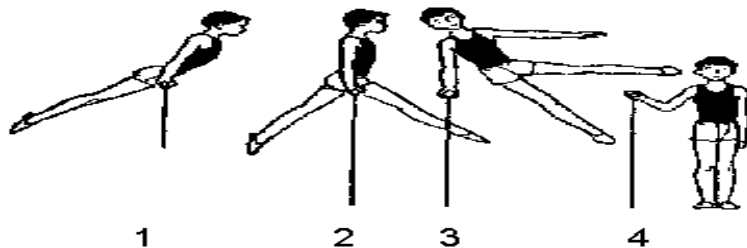


Бир оёқда осилиш – **турникда** елка кенглигида ушлаб битта оёқ тиззадан букилиб **турникка**, пояга қўйилади, иккинчи оёқ тўғри ва бироз пастга тушган, тана бирмунча керилган, бош бироз орқага эгилган. Ёнбошда туриб бир қўлда билакдан, бошқаси билан болдирдан ушлаб осилишни бажарувчига ёрдам бўлади. 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 оёқни очиб таяниш, агар ўнг оёқ олдинда бўлса. Силтаниб ўтиб 90° 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° 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.

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 бўкилиб 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;

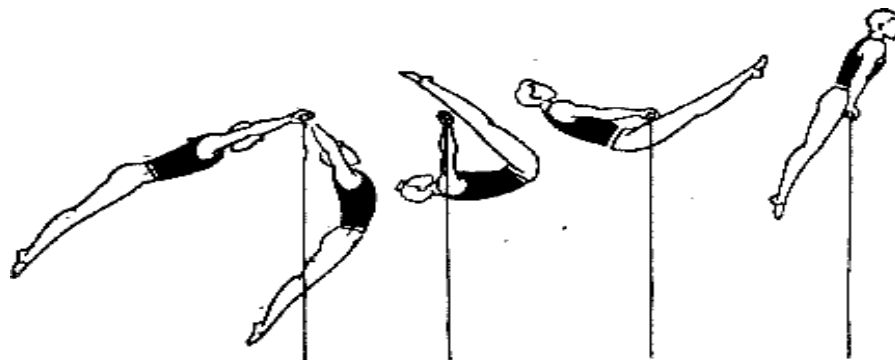
д) ёрдам билан икки - уч тебранишдан кейин ўнг оёқ билан таянишга кўтарилиш;

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 ҳолатига кўтаради.

Баланд турникда тренер осилиб турган гимнастикачидан чап томонда ва бир қанча олдинда туриб чаноқ суяклари 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.

Ўргатиш (паст турникда):

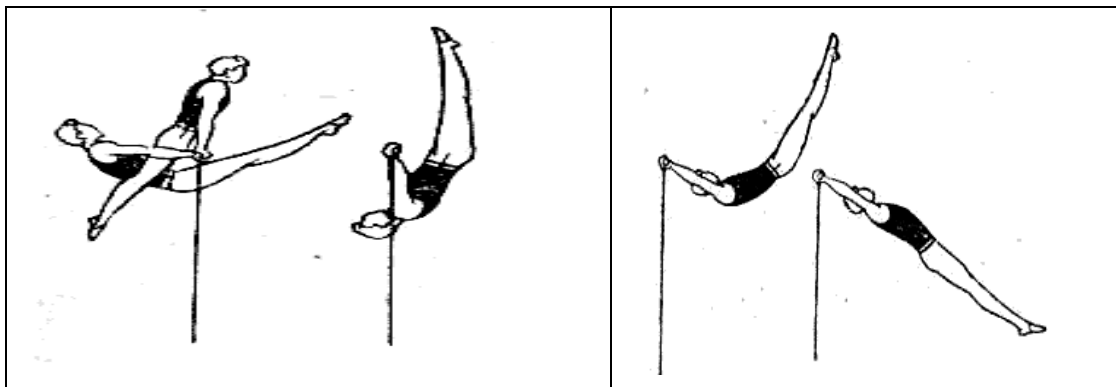
а) таяниш ҳолатидан қўллар билан рифдан ушланганча, орқага силтаниб сакраб туриш;

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 яқунлашга 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.

Ёйсимон ҳолатда сакраб тушиш. Бош билан пастга туриш ҳолатигача бўлган ҳаракатлар «Ёйсимон силтаниш» бўлимида баён этилишига тўғри келади. Аммо, ёйсимон силтанишдан фарқли тос-сон бўғинидан охиригача тўғриланиб, бош орқага энгаштирилади ва турник кўйиб 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 1 м. узоқликда ортилган чизимча устидан ижро этиш. Чизимчанинг баландлиги ўзгартириб борилади: дастлабки ўринишларда чизимча турникдан 30 см. пастда бўлади, навбатдаги уринишларда 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 ўтказди.



Ўргатиш кетма-кетлиги.

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

Хатолар.

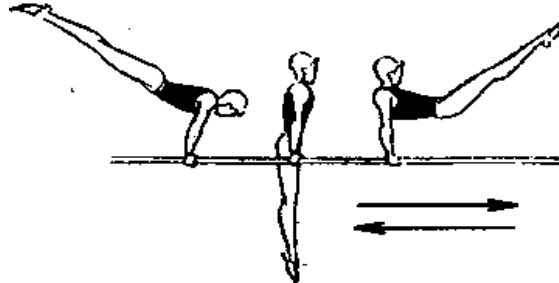
1. Елкаларни “тушиб кетиши”.
2. Тирсақ бўғимларида ўткир бурчак, қўл панжалари елкаларга яқин жойлашса.
3. Таянчда қўлларнинг ярим букилган ҳолати акс эттириш йўқлиги.
4. Тебраниш елка бўғимлари бўйлаб бутун тана билан бажарилмасдан, аксинча фақат тос-сон бўғимларини букилиб, ёзилиши ҳисобига амалга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

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



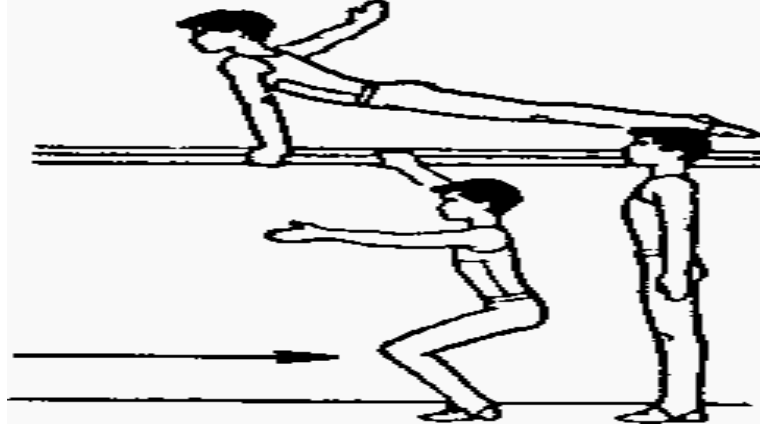
Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Орқадан таяниб ётиб ва таяниб ётиб, кўллар 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 яқунланади.

Хатолар.

1. Елка бўғимидан осилиб қолиш.
2. Кўлларни 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 кўлни узоқ поядан сакраб тушиш бажариладиган пояга ўтказиш, бошқа кўлни (сакраб тушиш билан бир вақтда) ён томонга узатиш.



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.

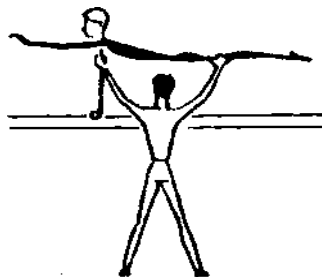
Хатолар.

1. Орқага паст силтаниш ва оёқларнинг тиззаларда букилиши.

2. Сакраб тушиш қўлларда итарилиш билан бир вақтда бажарилса.

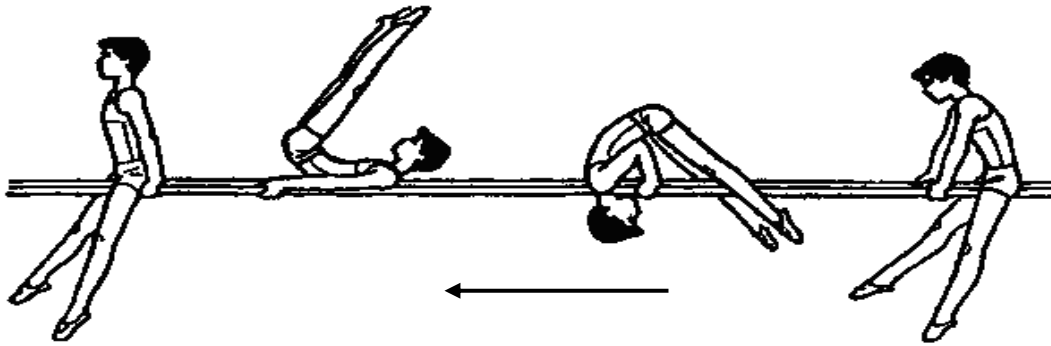
3. Тана ён томонга қўзғатиш эмас, балки орқага ён томонга бажарилса.

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



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 яқунланади.



Ўргатиш кетма-кетлиги.

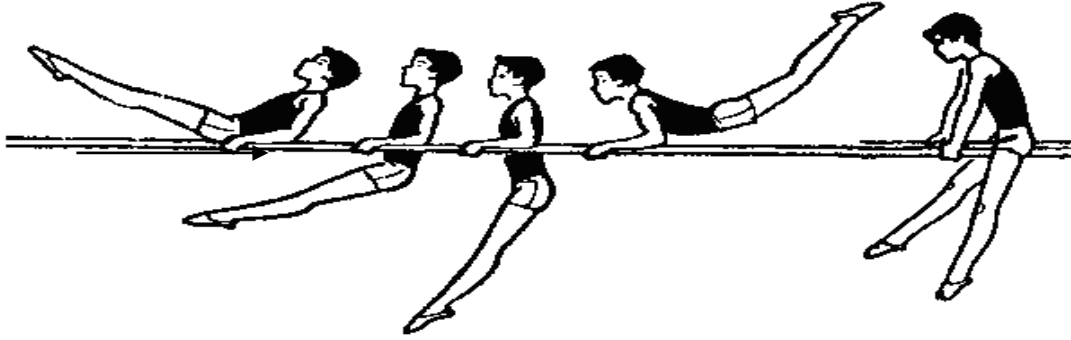
1. Полда оёқларни очиб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш.
2. Қўшпояда олдинга силтаниб букилиб таяниш.
3. Қўшпояда оёқларни очиб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш.

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.

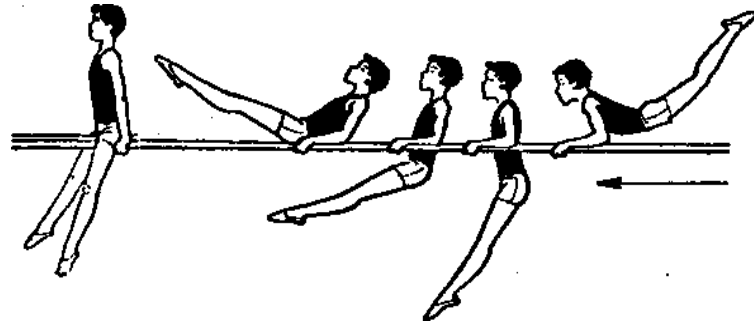
1. Орқага силтаниш етарли бўлмаса.
2. Кўтарилишда елкалар орқага кетса.
3. тирсакларда таяниш ҳолати мустаҳкам бўлмаса.

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 ўмбалок 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.

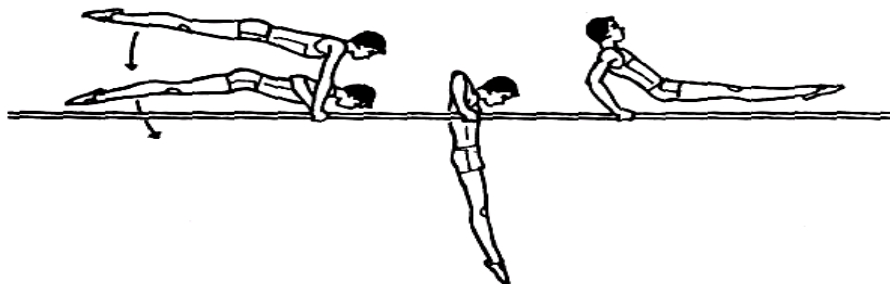
1. Гимнастик деворга орқалаб қўлларни букиб орқадан таяниб ўтиришдан орқада таяниб ётишга ўтиш (2-3 марта такрорлаш).
2. (**ПРЕДПЛЕЧЬЕ**) ларда тебранишдан, олдинга силтанишда оёқ учлари поя даражасига етганда, оёқ ҳаракатини тўхтатиш ва тос-сон бўғимидан ёзилиш.
3. Оёқларда **отга** таяниш билан тирсакларга 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. Орқага силтанишнинг охирги ҳолатидан, олдинга силтанишни бошланиш билан бир вақтда елкаларни биров олдинга бериш ва қўлларни букиш. Вертикалдан ўтиш пайтида тос-сон бўғимидан биров букилиш. Оёқлар олдинга-юқорига ҳаракатланиши билан қўлларни ёзиш. Қўлларни букиш вақтида елка ҳолатига эътибор бериш зарур. Агар елкалар биров 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.

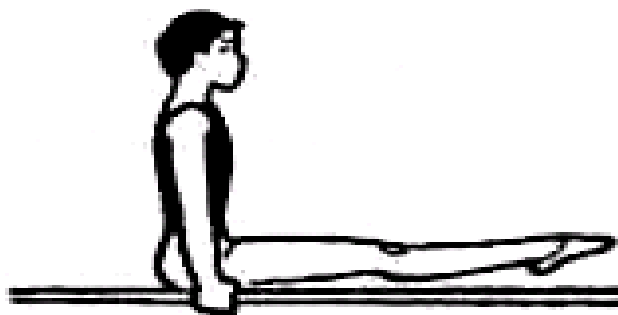
3. Олдинга силтаниб оёқларни очиб ўтириш – 2,5 б.

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 ўнгга (чапга) керилиб сакраб тушиш – 2,5 б.

Бурчак таяниш. *Бажариш техникаси.* Қўллар тўғриланган, бел тўғри, бош тикка, оёқлар пояларга параллель .



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 кўл 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 кимирлаб туради. Ҳалқада тебраниш машқлари бажарилганда гимнастикачининг оғирлик маркази ҳалқаларнинг осма нуқтасидан ўтадиган вертикал юзалик бўйича силжишга ҳаракат қилади. Бунда тананинг ҳар қандай нуқталари параболага ўхшаш эгри чизикларни 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 ўтаётганда, амалда жуда тез, ҳаракат йўналишини қарама-қарши йўналишга алмаштиради.

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 узилиб 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.

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 энгиллаштириш учун қуйидаги фазаларга ажратилади: югуриш, кўприкчага сакраш, оёқларда депсиниш, қўлларда итарилишигача бўлган учиш, қўлларда итарилиш, қўлларда итарилгандан сўнгги учиш ва кўниш. 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 кўнишга ўргатиш, кейин югуриш техникаси, кўприкка 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.

Кўниш. *Бажариш техникаси.* Кўниш сакрашни яқунлайди ва унинг сифатини аниқлайди. Таранг ва тўғри оёқларнинг учига кўниб, шу заҳоти тўлик оёқ панжаларига тушиш зарур, энгил 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 даражаға етади.

Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Ўнг (чап) оёққа олдинга ташланиб оёқларни алмаштириб сакраш, қўллар эркин пастга тушган.

2. Гимнастик деворға 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 томонға қўйилган гимнастик чўпи) бир-биридан 100-120 см масофа узокликда.

5. Масофа ва тезликни ўзгартириб предметлар оша югуриш (тўлдирма тўп, гимнастик чўплари).

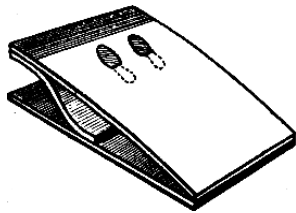
Кўприкка сакраш. *Бажариш техникаси.* Югуриш ва оёқларда депсинишбир бутун ҳаракат. Кўприкка сакраш улар орасида боғловчи қисм ҳисобланади. Жами сакраш ва оёқларда депсиниш самарадорлиги тўғри сакрашға боғлиқ. Кўприкка сакраш кучли (депсинувчи) оёқлар билан бажарилади. Сакрашдан олдин тана олдинга (5-250) эгилади, қўллар охиригача орқаға 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 якунланишига эътибор бериб бажарилади.

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.



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. Ўриндикқа кўндаланг оёқларни очиб туриб, тўғри оёқларда қўллар билан силтаниб ўриндик 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 учиш 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 яқунланади.



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.Х. қайтиш. Итарилиши бутун кафтидан бошланиб бармоқлар учида тугатилади.

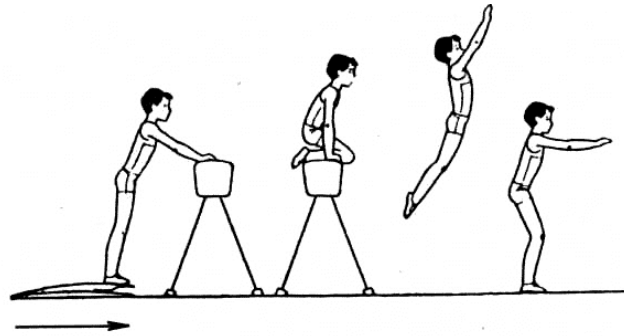
3. Таяниб ётиб (тана керилган) икки қўлда орада қарсак чалиб итарилиш. Танани тўғрилаш ва белни кўтариш ҳисобига қўлларда итарилиш.

4. Полда таяниб ётиб, қўллар гимнастик чўпнинг олдида, қўлларда итарилиб чўпдан ўтиб таяниб ётиш ва Д.Х. қайтиш.

5. Таяниб ётиб бир вақтнинг ўзида қўллар ва оёқлар билан итарилиш.

Қўлларда итарилишигача учуш, югуриш ва кўприкдан 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 учуш сакраш турини аниқлайди: оёқларни букиб, оёқларни очиб.

Ўргатишини 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.

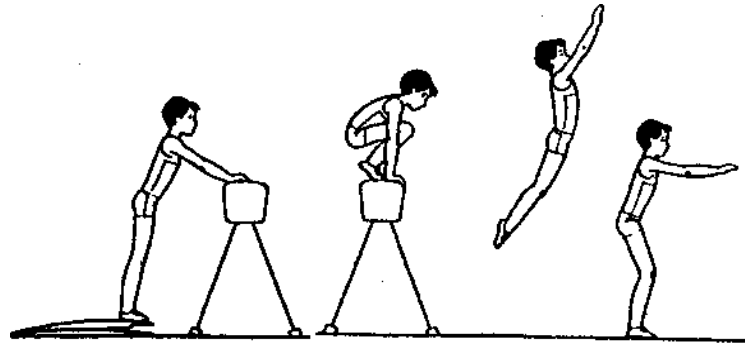
2. Оёқларда депсиниш етарли бўлмаса.

Эҳтиётлаш ва ёрдам. Олдинда – ён бошда туриб, биринчи қисмда бир қўлда елка остидан, иккинчиси билан қориндан ушлаб, сакраб тушишда бир қўл билан тирсакдан 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 ўзлаштирадилар.

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. Мухими, 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.



Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Полга таяниб ётишдан оёқларда депсиниб таяниб ўтириш ва юқорига керилиб сакраш.

2. Мат билан ёпилган ўриндиққа таяниб ётишдан, оёқлар полда, оёқларда депсиниб таяниб ўтириш ва керилиб сакраб тушиш.

3. Қисқа масофадан югуриб хариға 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.

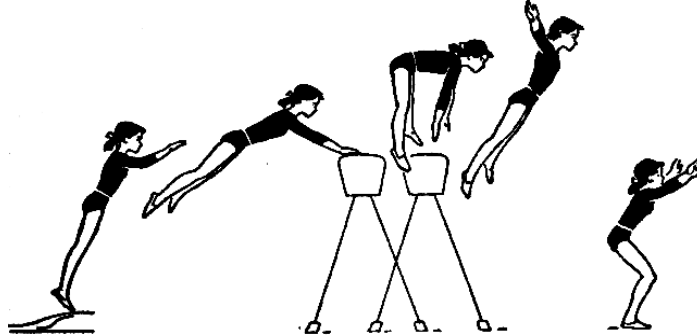
3. Учиш пайтида тос-сон бўғимлари ёки тиззадан орқага букилган оёқлар тўлиқ ёйилмаса.

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, кўниш бажарилади. Қўлларда итарилиш, елкалар қўллардан ўтиши билан якунланиши 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.Ҳ. 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 кўниш.
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 ўриндигидан танани букиб ва ёзиб, оёқларни очиб сакраш.

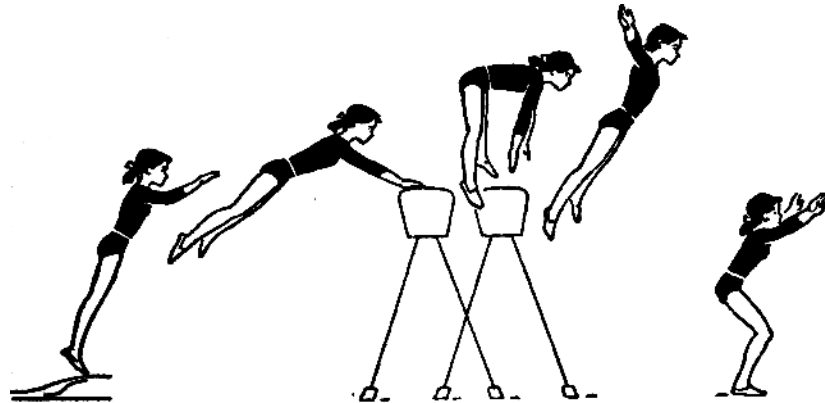
8. Кўндаланг харидан страховка билан оёқларни очиб сакраш.

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. Кўприкдан 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.

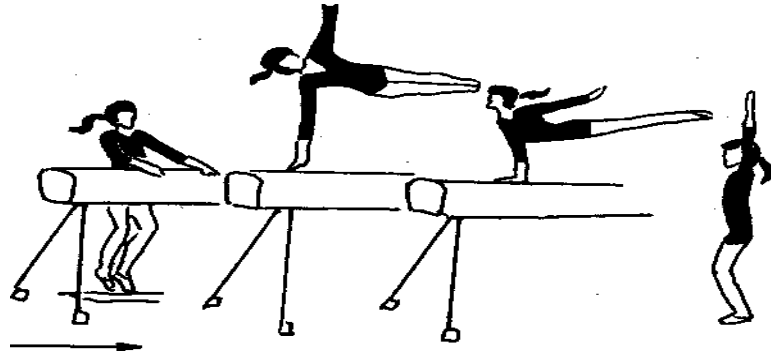
1. Полга таяниб ётиш ҳолатидан оёқларда депсиниб таяниб ўтириш ва яна ётиб таяниш.
2. Полга таяниб ётиш ҳолатидан оёқларда депсиниб таяниб ўтириш ва ёйилиб юқорига-олдинга сакраш.
3. Матлар билан ўралган гимнастика ўриндиғига таяниб ётиш, оёқлар полда, оёқлар билан депсиниб таяниб ўтириш ва керилиб сакраш.
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.

Эҳтиётлаш 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.

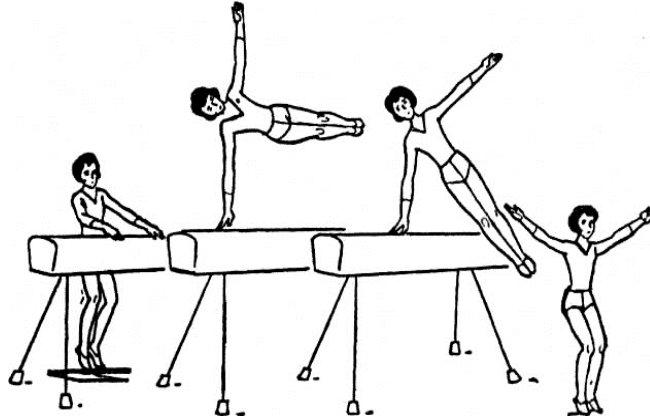
4. Қиска югуриб узун отдан ёнбошга 90° бурилиб сакраш.

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.



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.

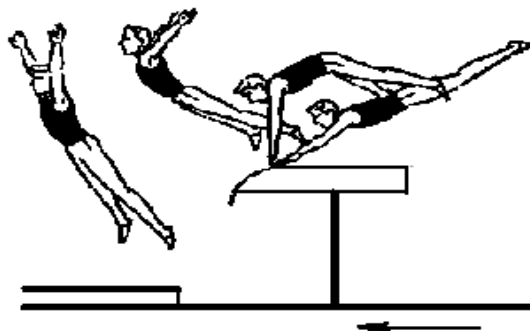
3. Асбоб олдидан таяниб туриб, 2-3 сакраш ва оёқларда депсиниб ёнбош таяниб ётиш ҳамда асбобга орқалаб сакраб тушиш.

Хатолар.

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, кўприкдан оёқларда ва асбобдан қўлларда кучли итарилиш талаб қилинади. Агар оёқ панжалари елка даражасидан юқори кўтарилса, бу машқ яхши бажарилган ҳисобланади.



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, кўприкдан харигача масофани аста-секин кўпайтириб.

2. Узун қўйилган харидан оёқларни очиб сакраш.

3. Шунинг ўзи, фақат кўприкни харида 1 м масофага суриб бажариш.

4. Шунинг ўзи, фақат кўприк ва хари орасидан арқон тортиш.

5. Узун отдан оёқларни очиб сакраш.

Айрим ўқувчилар учун, узун отдан ошиб ўтиш бироз қийинчилик туғдиради: отнинг узокдаги қисмидан ошиб ўта олмасликдан, қўлларда итарилгандан сўнг отга тегиб кетиш ёки унга йиқилиб тушишдан кўрқадилар. Бундай рухий 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 узок 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 узок 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.

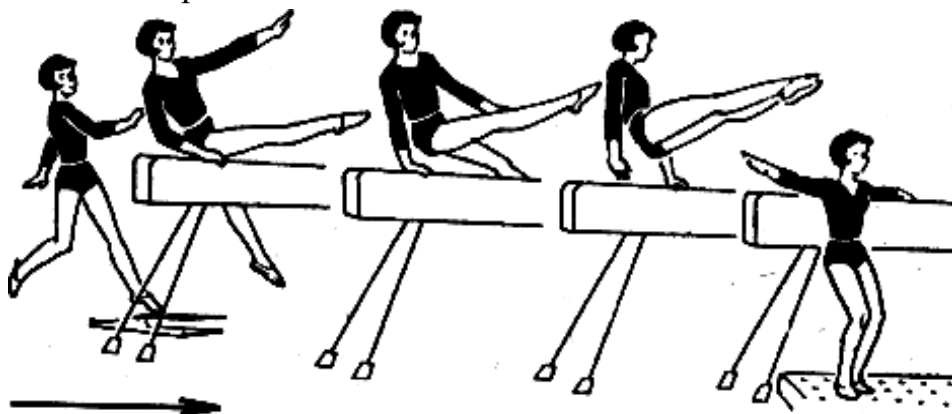
4. Тос-сон бўғимларида ёйилиш фақатгина елкани кўтарилиши ҳисобига амалга оширилиши, оёқлар эса олдинга ҳаракатланишдан тўхтамаслиги қўниш пайтида елкаларни орқага тушиб кетишига олиб келади.

5. Яқин қўниш (1,5 м кам бўлмаслиги керак).

Эҳтиётлаш ва ёрдам. Қўниш жойини ён томонида туриб, бир қўл билан тирсакдан 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, иккинчисидан 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 кўприкда 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, иккинчисидан итарилиб ўнгга (чапга) бурчак сакраш.

Хатолар.

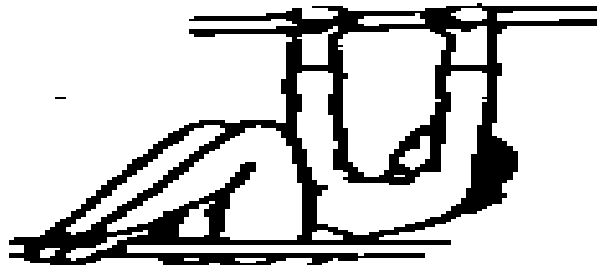
1. Асбоб устида оёқлар бирлашмайди.
2. Асбоб устидаги тоснинг жуда паст ҳолати.
3. Қўллар таянчга параллель қўйилмаса.

Эҳтиётлаш 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).



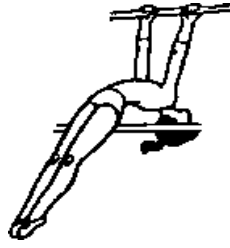
Ўргатиш кетма-кетлиги.

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 кериб, бош озгина эгилган, қўллар тўғри, **П/П** соннинг орқа қисми билан таянилади (163-расм).

Ўргатиш кетма-кетлиги.



III га ётиб осилишни ўтириб осилиш орқали осилишдан бажариш мумкин. Ётиб осилишдан, **III** 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 **III** 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 **III** га соннинг орқа қисмидан таяниб, иккинчиси поядан пастга жойлашади (164-расм).



Орқадан таяниш. Бажариш техникаси. **III** га ётиб осилишдан, орқага таяниш ҳолатини эгаллаш анча қулай. **III** орқасига қўллар билан кетма-кет силтаниб ўтиб, орқадан таянишга ўтиш – пояда ўзига хос ўтириш.



Назорат дарси учун комбинация.

1. **Ю/II** осилишдан, оёқларни букиб осилиш – 1,0 б.

2. **II/II** га ўтириб осилиш – 1,0 б.
3. Оёқларда итарилиб ўнг билан оёқларни очиб ётиб осилиш – 2,5 б.
4. Чап билан силтаниб ўтиб, **II/II** 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.

Ю/II га товонлар билан таяниб **II/II** га керилиб осилиш ва тўнтарилиб **II/II** га таяниш. *Бажариш техникаси.* Ташқаридан **II/II** га осилиб туришдан бир оёқда силтаниб, иккинчисидан итарилиб товонларни навбатма-навбат **Ю/II** га қўйиш ва керилиб, **II/II** га сонлар билан ёпишиш. Керилиб осилиш ҳолатини эгаллагандан сўнг, **Ю/II** лардан навбатма-навбат итарилиб, тўнтарилиб **II/II** га таянишни бажариш.



Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Гимнастик деворда орқадан букилиб осилишдан оёқларда итарилиб, керилиб осилиш ва Д.Х. га қайтиш.
2. **II/II** га осилиб туришдан бир оёқда силтаниб, иккинчисидан итарилиб кўтарилиб тўнтарилиш.
3. **II/II** га осилиб туришдан бир оёқда силтаниб, иккинчисидан итарилиб **Ю/II** 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.

Такмиллаштириш 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.

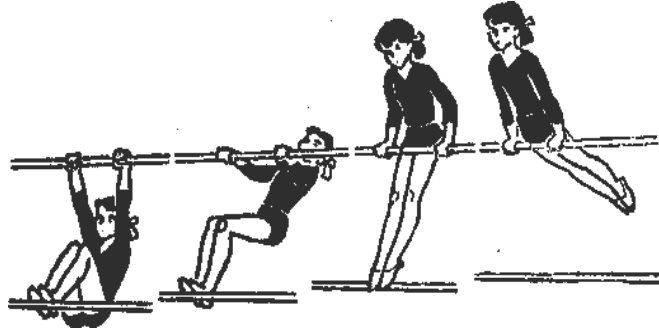
Сонга ўтириш. Бажариш техникаси. Оёқларни очиб осилиб ўтиришдан бир оёқда силтаниб ўтиб, сонга ўтириш. Оёқлар ташқарида жойлашган. Бир оёқ тиззадан букилган, соннинг пастки қисмининг ҳаммаси билан пояга таянади. Букилган оёқнинг болдири тўғри оёқ билан параллель равишда орқага йўналтирилган, тана ва 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.Х. 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 яқунловчи қисмда оёқлар билан итарилиш йўқлиги.

Эҳтиётлаш 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.

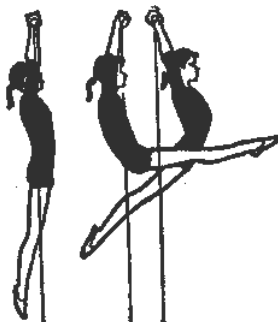
3. Орқага йиқилиб П/П га товонлар билан таяниб букилиб осилиб туриш – 1,0 б.

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 якуний 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.Х. 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 .

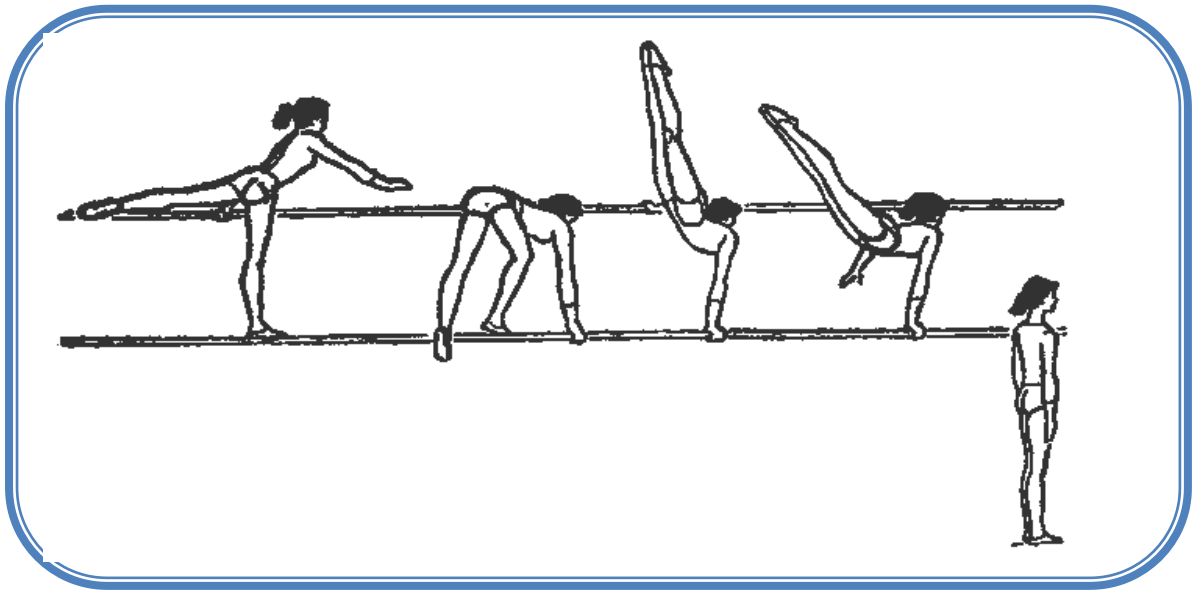
Назорат дарси учун комбинация.

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 **II/П** га ўтказиб ушлаб, бошқа қўлни ён томонга чўзиш.



Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Пояда бир оёқда силтаниб, иккинчисидан итарилиб қўлларда туриш, ёрдам билан.
2. Гимнастик деворга ёнбош туриб, бир қўлда деворни ушлаб, бир оёқда силтаниб, иккинчисидан 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.

Эҳтиётлаш 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 иккинчисидан итарилиб кўтарилиб тўнтарилиб **II/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. **III/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 жиҳатидан турли-туман бўлиб, ижросининг мураккаблиги ва қийинлиги жиҳатидан 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 гурпуага ажратиш мумкин: мувозанат сақлашлар ва турли хил тик туришлар, бир ва икки оёқда (ёки кўлларда) бурилишлар, ҳар хил усуллар билан юришлар ва акробатика машқлари.

ХОДАда бажариладиган машқлар гимнастикачидан, асбоб бўйича тўхтовсиз олдинга ҳаракатни, ҳаракат ритмини ўзгартиришини, мураккаб, таваккал элементларни бажаришни ва бармоқларда баланд туриб, бурилишлар билан гўзал ҳаракатларни кўшиб, бу ҳаракатларда ўзини яккалигини намоиш 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 чизик 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 кўлидан, белидан ёки қорнидан ушлаб ёрдам берилади.

эҳтиётлаш учун **ХОДА** билан бир хил даражада ётқизилган поролон матлардан фойдаланилади.

90 см баландликдаги ходадан ошиб ўтиш. *Бажариш техникаси.* **ходадан** 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.

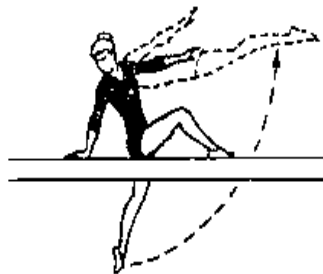
3. Машқни тўлиқ ёрдам билан ва мустақил бажариш.

Эҳтиётлаш ва ёрдам. Ёнбошда туриб, билак ва елкалардан қарши силтаниш бажариладиган томондан ушланади.



1 м баланд **ходадандан 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.

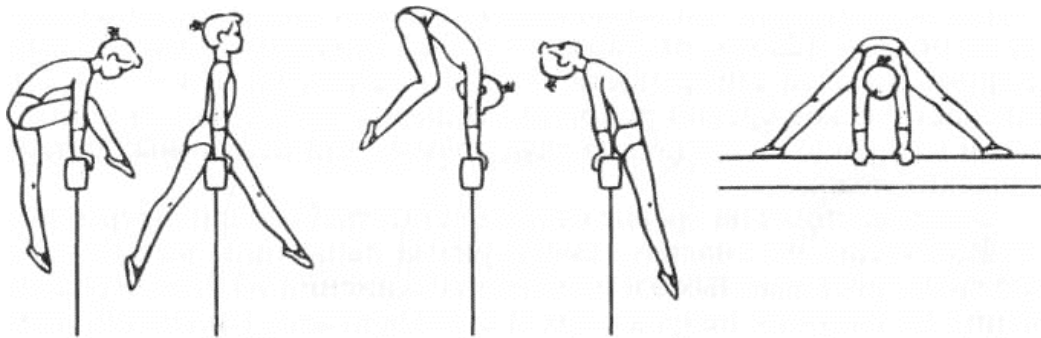
1. **ХОДА**да таянишни такрорлаш.
2. Полда таяниб ётиб тана оғирлигини бир қўлдан иккинчисига ўтказиш.
3. Шунинг ўзи **ХОДА**да, отда таяниб.
4. Гимнастика девори олдида туриб, бир оёқда силтаниб ўтишни бажариш ва бир оёқ олдинда оёқларни очиб туриш, бошқасида силтаниб ўтиб ўриндикқа орқалаб туриш.

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 тирсакдан 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.

ХОДАни охирида кўндаланг туриб сакраб чиқиш – оёқларни очиб ташқаридан таяниб ўтириб, бир оёққа ўтириб, иккинчиси олдинга оёқ учига ёки олдинга, қўлларда туриш орқали олдинга ўмбалок ошиш.

Ён югуриб келиб сакраб чиқишни (ХОДАга 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.

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 чизикқа қўйилиб, панжа**хода**нинг қиррасини сезиб туриши керак.

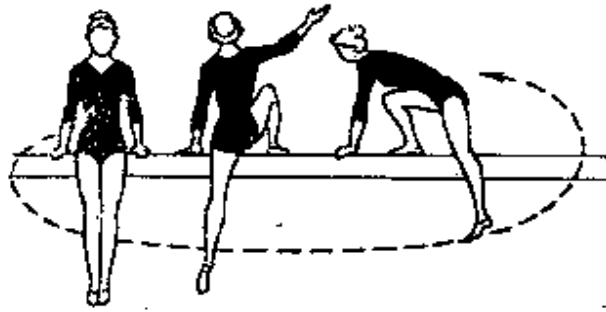
Юриш ва югуриш турлари: оёқ учидан қадам қўйиш, оёқ учида юриш, таянч оёққа ярим ўтириш, ташланиш, эркин оёқларда (тўғри ва букилган) олдинга, орқага ёки ён томонга ҳаракатланиб ёки уни охириги юқори ҳолатда ушлаб туриш, жуфтловчи ва алмашувчи қадам; тўғри (букилган) оёқларни олдинга (орқага) чиқариб 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.



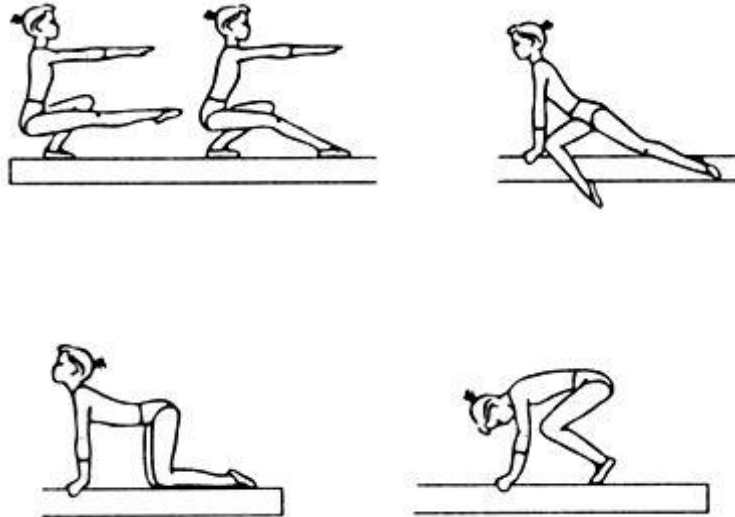
Икки оёқда туриш ҳолатида бурилишлар ўнгга (чапга) ва орқага бажарилади; кўндаланг туришдан, кўндаланг туриш, узунасига туришдан оёқларни крест қилиб туришга ва аксинча.

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; 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.



Сакрашлар. *Ходада* сакраш машқлари, ҳаракатланиш усулларида бири ва мустақил элемент сифатида хизмат қилади. Уларни мураккаблиги – учиш 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 якка бажарилади. Буларни бажаришда қийинчилик туғдирадиган элемент бу кўнишдир. 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 кўниб; олдинга бир оёқда силтаниб иккала оёққа ўтириш ёки ярим ўтириш.

Олдинга ҳаракатланиб сакрашлар кадам кўйиш ёки югуриш билан бажарилади: букилган ёки тўғри оёқларни олдинга ёки орқага алмаштириб; олдинга бир оёқда кадам кўйиш ва шу оёқда сакраб, бошқасини олдинга букиш, қўллар олдинга (**“ёниқ САКРАШ”**); олдинга бир оёқда кадам кўйиш ва шу оёқда сакраб, бошқаси орқага, қўллар ён томонга (**“ОЧИҚ САКРАШ”**); иккала оёқда сакраб, кейинчалик бир оёқда сакраб, бошқаси орқада, қўллар ён томонда; тўғри оёқларда олдинга ёки орқага пастга урилиб сакраш сакраш билан бажарилиши мумкин.

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.



Назорат саволлар:

1. Гимнастика машқини ўргатишнинг босқичларига таъриф беринг.
2. Гимнастика машқларини муваввақиятли ўзлаштириш шартларига таъриф беринг.
3. Онглилик ва фаоллик тамойилларига таъриф беринг.
4. Кўргазмалилик тамойилга таъриф беринг.
5. Осонлик тамойилга таъриф.
6. Тизимлилик тамойилга таъриф.
7. Ўргатиш услубларига таъриф беринг.
8. Ҳаракат техникаси ҳақидаги тасаввурни ҳосил қиладиган ва аниқлайдиган усуллар.
9. Кўмаклашиш ва эҳтиётлаш усуллари.
10. Ўргатишда техник воситалар.

Адабиётлар.

1. Баршай В.М., Курис В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика. 2011.
2. М.Н. Умаров. «Gimnastika». O`quv qo`llanma, T., «VNESHIN VESTPROM», 2015y., 400 b.

3-амалий машғулот.

Енгил атлетика турлари техникасини ўргатиш методикаси (қиска, ўрта, ва узоқ масофага югуриш, сакраш ва улоқтириш).

Режа:

1. Қиска масофага югуриш техникасини ўргатиш услубияти.
2. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникасини ўргатиш услубияти.
3. Узунликка сакраш техникасини ўргатиш услубияти.
4. Югуриб келиб баландликка сакраш техникасини ўргатиш услубияти.
5. Ядро итқитиш техникасини ўргатиш услубияти.
6. Диск улоқтириш техникасини ўргатиш услубияти.

Қиска масофага югуриш техникасини ўргатиш услубияти. Қиска масофага югуриш техникасини ўргатиш ўрта масофага ва кросс югуриш бўйича бир неча машғулот ўтказилгандан сўнг бошланса, мақсадга мувофиқ бўлади.

1-вазифа.

Шуғулланувчиларни югуришнинг хусусиятлари билан таништириш.

Воситалари:

1. Ўртача тезликда 60-80 м га қайта-қайта югуриш.
2. Шуғулланувчилар билан югуриш техникаси тўғрисидаги тушунчани аниқлаш мақсадида суҳбат ўтказиш.

3. Мусобақа ўтказиш жойи ва унинг қоидалари билан таништириш.

4. Кўргазмали куроллардан фойдаланиб, унинг техникасини тушунтириш.

5. Махсус машқларни кўрсатиш ва тасаввур ҳосил қилиш.

Услубий кўрсатмалар. Югуриш машқларини ўргатишда шуғулланувчиларга бажариб кўришга имконият яратиш зарур.

2-вазифа. Шуғулланувчиларда югуриш техникаси тўғрисида тўғри тушунча ҳосил қилиш.

Воситалари:

1. Югуриш масофалари тўғрисида сўзлаб бериш.

2. Югуриш техникаси асоси, элементлари тўғрисида сўзлаб бериш.

3. Югуриш техникасини кўрсатиш.

4. Югуришнинг тараққиёт йўли тўғрисида гапириб бериш.

5. Кучли югурувчилар ва рекордлар тўғрисида суҳбатлашиш.

6. Шуғулланувчиларни разряд меъёрлари билан таништириш.

Услубий кўрсатмалар. Оёқ чизикка параллел равишда қўйилади. Соннинг чаққон кўтарилишига диққатни қаратиш (тизза олдинга-юқорига).

3-вазифа. Тўғри масофада югуриш техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.

2. Тезланиш билан 50-80 м югуриш.

3. Сонни юқори кўтариб югуриш ва оёқни «эшкак эшгандек» йўлкага қўйиш.

4. Сонни орқага олиб югуриш ва болдирни силтаб югуриш.
5. Сакраш кадамлари билан югуриш – депсинувчи оёқ тўғриланади, силтанувчи оёқ тиззадан букилиб, олдинга ва юқорига қараб фаол ҳаракатлантирилади.
6. Сонни юқорига кўтариб югуриш ва болдирни орқага силтаб («ғилдирак») югуриш.
7. Қўллар ҳаракати (жойда югургандек) д.х. – асосий. Тирсакдан букилган қўллар билан югуришдагидек ҳаракат қилиш.
8. Предметдан (тўплар, скамейкалар ва ҳ.к.) ошиб югуриш.
9. Масофанинг яқин-узоқлигига қараб, соннинг баландга кўтарилиши, кадамлар узунлиги ва суръати ўзгартирилади.
10. Депсиниб, оёқни силтаб югуриш: бунда сон, болдир, оёқ тўғри чизик ҳосил қилади. 50-60 м тезланиш билан югуриш, бунда сонни юқори кўтариб югуриш.

Услужий кўрсатмалар. Елка олдинга оғиб кетмаслиги ва зўриқмаслик лозим (қўлларни белда ушлаш мумкин). Сон горизонтал ҳолгача кўтарилади, таянч оёқ тўлиқлигича тўғриланади. Бир оёқ таянч ҳолда турганида, силтанувчи оёқнинг сон ҳаракати олдинга-юқорига бўлиб, тўлиқлигича тўғриланади, тос олдинга тушади.

4-вазифа. Бурилишда югуриш техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.
2. Йўлка бурилишини тезланиш билан такроран югуриш, олдингидан бошлаб, кейинчалик радиуси кичик йўлакка ўтиб югуриш.
3. Тўғри йўлкада тезланиш билан югуриб ҳар хил тезликда бурилишга кириш.
4. 10-20 м радиусли айлана бўйлаб ҳар хил тезлик билан югуриш.

Услужий кўрсатмалар. Тирсаклар орқага чаққон ва охиригача узатилади, бунда елка ва бўйин зўриқмаслиги зарур.

5-вазифа. Юқори старт ва старт тезланиши техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.
 2. «Стартга!» буйруғини бажариш.
 3. «Дикқат!» буйруғини бажариш.
 4. Югуришни мустақил равишда сигналсиз бажариш.
 5. Югуриш сигнал билан бажарилиб, старт тезланиши кўпроқ эгилган ҳолда ва сонни олдинга-юқорига чаққон кўтариш билан амалга оширилади.
 6. Югуришни сигналсиз, гавдани кўп эгилтирган ҳолда бошлаш.
- Услужий кўрсатмалар. Чап оёқ тўғри қўйилиб, ўнг оёқ чапга бурилади. Ўнг қўл ҳаракати ичкарига йўналтирилади (тирсак ўнгга-ташқарига). Гавданинг эгилиши. Чап қўл-олдинга, айлана марказига қаратилади. Д. х. дан олдинга қўйилган оёқ билан елка ва қўл ҳар хил олдинга чиқарилади.

6-вазифа. Паст стартдан чиқишни ўргатиш.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.
2. «Стартга!» буйруғини бажариш, югурувчи оёқ тиргаклари олдида, қўлини туширган ҳолда, олдинги тиргакка кучли оёғи билан таянади, иккинчи оёғини орқадаги тиргакка қўяди. Кейин орқа оёқнинг тиззасини ерга қўйиб, қўл панжаларини старт чизиғига қўяди.
3. «Дикқат!» буйруғини бажариш.
4. Югуришни мустақил равишда сигналсиз бошлаш – ҳаракат қўлларни ердан узиш билан бошланиб, оёқлар билан тез депсинилади, орқа тос-сонни олдинга олиб, оёқ пастда ер устидан олинади, олдинги оёқ чаққон тўғриланади.
5. Югуриш сигнал (пистолетдан отиш) билан бошланади.
6. Оёқ тиргакларини бурилиш старт учун ўрнатиш.
7. Бурилишда паст стартдан югуриш.

Услубий кўрсатмалар. Паст стартдан бошланғич 3-4 қадамдан белгилар бўйича югуриш. Олдинга ҳаракат қилишда қаршиликларни енгил. Қадам қўймасдан икки оёқда гимнастика тўшаги устига тушиш. Елка старт чизиғининг устида жойлашган бўлиб, елка озроқ букилган, пастга-олдинга қаратилган. Тос елкадан кўра бир оз баландроқ туради. Гавда оғирлиги қўлларга ва олдинги оёққа тушади.

7-вазифа. Старт тезланишидан масофа бўйлаб югуришга ўтишни ўргатиш.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.
2. Маълум бир бўлакни тўлиқ тезликда югуриб ўтгандан кейин инерция билан югуриш.
3. Паст стартдан тезланиш билан чиққандан кейин инерция бўйича эркин югуришдан сўнг тезликни кучайтириш.
4. Ўзгарувчан югуриш (5-6 максимал кучланишдан кейин инерция бўйича эркин югуришга ўтиш).

Услубий кўрсатмалар. «Эркин» югуришнинг аҳамиятини тушунтириш.

8-вазифа. Бурилишдан кейин йўлқанинг тўғри қисмига чиқишга, тўғри югуришга ўргатиш

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.
2. Бурилишларнинг охири чорагида тезланиш билан, тўғри йўлкага чиқишда югуриш инерцияси билан алмаштириб югуриш.
3. Инерция билан югуришдан кейин тезликни ошириш.
4. Бурилишдан кейин йўлқанинг тўғри қисмига ўтишда (йўлкадаги ҳамма бурилишни катта тезликда ўтгандан сўнг) эркин югуриш.

Услубий кўрсатмалар. Югуриш техникасининг асосий элементлари ўзлаштирилгандан кейин доимий равишда унинг элементларини аниқлаш учун ишлаш ва тўғри малакани такомиллаштириш.

9-вазифа. Марра чизиғига ташланишни ўргатиш.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.
2. Юриш ва югуришда қўлларни орқага олиб олдинга энгашишга ўргатиш.
3. Секин ва тез югуришда қўлларни орқага олиб тасмага қараб олдинга энгашишни бажариш.
4. Секин, тез югуришда елкани тасмага қаратиб буриш билан олдинга энгашишни бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Шу билан бирга, югурувчининг мутахассислигига қараб жисмоний қобилиятларни тарбиялаш устида ишлаш, техникани мукамаллаштириш тўлиқ шиддатда бўлмаган югуришларда олиб борилади.

Югуришни эркин ва зўриқишсиз бажариш керак.

10-вазифа. Югуриш техникасини умумий такомиллаштириш.

Воситалари:

1. Ўргатишда қўлланилган махсус машқларни бажариш.
2. Қия йўлқадан горизонтал ва тескарисига чиқиш билан югуриш.
3. Тренажер қурилмаларидан фойдаланиш: тортилиш ва тормозловчи қурилмалар.
4. Тўлиқ масофани югуриб ўтиш.

Услубий кўрсатмалар. Югуриш техникасини такомиллаштиришда энг яхши йўл – бир хил суръатда югуриш. Стартдан турли шиддат билан чиқишга, тезланишга максимал даражада эришиб, уни кўпроқ ушлаб туриш зарур.

Ўрта ва узок масофаларга югуриш техникасини ўргатиш услубияти. Ўрта ва узок масофага югуриш техникасини ўргатишда стадиондан ташқарида бўлган ҳар хил текисликларда амалга оширилса мақсадга мувофиқдир, чунки узок масофага югуришлар бўйича мусобақалар асосан стадиондан ташқарида ўтказилади.

Қуйида унинг вазифалари, воситалари ва услубий кўрсатмалари келтирилган.

1-вазифа. Ўрта ва узок масофаларга югуриш техникаси билан таништириш.

Воситалар:

1. Ўрта ва узок масофаларга югуриш техникаси хусусиятларини тушунтириш.
2. Югуриш техникасини малакали югурувчи томонидан кўрсатиб бериш.
3. Жаҳон, Осиё, Ўзбекистонда ўрта ва узок масофага югуришнинг ривожланиши, рекордлар ҳақида тушунча.
4. Кўргазмали қуроллардан фойдаланиб техникани таҳлил қилиш.
5. Мусобақа қоидалари билан таништириш.

Услубий кўрсатма. Югуриш техникаси ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш учун кўргазмали қуролларидан фойдаланилади. Ўрта ва узок масофага югуриш техникаси кўрсатилганда, шуғулланувчилар ён томонда бўлишлари мақсадга мувофиқдир. Югуришни аввал тўғри йўлқада, сўнгра бурилишда югуриб кўрсатиш керак.

2-вазифа. Тўғри йўлқада югуриш техникасини ўргатиш

Воситалар:

1. Тўғри йўлкада югуриш техникасини кўрсатиш ва тушун-тириш.
2. 80-100 м масофаларда такрор-такрор югуриш.
3. Тиззани баланд-баланд кўтариб югуриш.
4. Сакраб-сакраб югуриш.
5. Бедана кадам билан югуриш.
6. Болдирни орқага силтаб югуриш.
7. Жойида туриб қўл ҳаракатларига тақлид килиб югуриш.

Услубий кўрсатма. Ўқитувчи оёқ тагини ерга тўғри қўйишни, депсинишни, қўлларнинг тўғри ҳаракатларига эътибор бериши лозим. Югуришда аввал тезлик кам, кейин эса ўртача тезликда бўлиши керак. Бунда гуруҳ-гуруҳ бўлиб ҳамда якка-якка югуриш мумкин. Ўқитувчи ҳар бир спортчи камчиликларини кўрсатиб бериши лозим.

3-вазифа. Йўлканинг бурилишида югуриш техникасини ўргатиш.

Воситалар:

1. Бурилишда югуриш техникасини кўрсатиш ва тушунтириш.
2. 80-100 м масофани такрор-такрор югуриш.
3. Махсус югуриш машқларини аввал катта радиусли йўлкада, сўнгра аста-секин кичик радиусли йўлкада бажариш.
4. Тўғри йўлкадан бурилишга кириб боришда ва аксинча, бурилишдан тўғри йўлкага чиқишда югуриш.

Услубий кўрсатма. Бурилишда шуғулланувчининг ҳаракати эркин бўлиши керак. Айлана радиусини кичрайтириб, 10-15 м гача келтириш мумкин.

Гавданинг айлана ичкараси томон эгилиш даражаси бурилиш радиусининг ўткирлигига ва югуриш тезлигига боғлиқ. Бурилиш радиусига қараб югуриш тезлиги юқори бўлса, гавда шунча кўп эгилади.

4-вазифа. Юқори старт техникасини ва старт тезланишини ўргатиш.

Воситалар:

1. Юқори стартдан югуришни кўрсатиш.
2. “Стартга!” буйруғини бажариш.
3. “Дикқат!” буйруғини бажариш.
4. “Олға!” буйруғидан кейин 20-30 м га югуриш.
5. Стартдан кейин старт тезланишига, ундан кейин эса эркин югуришга ўтиш.
6. Бурилиш бошланишида юқори стартдан чиқишни бажариш.

Услубий кўрсатма. Юқори стартдан чиқишни ҳар хил ҳолатдан спортчи ўз-ўзига буйруқ берган ҳолда чиқиш. Ўргатиш жараёнида “Старт!”га буйруғини бажариш ва “Олға!” буйруғи билан стартдан чиқишни ўрганиш. Юқори стартдан старт олгандан сўнг 15-20 м гача спортчи гавдаси тўғриланиб боради.

Стартдан чиқиш техни-касини тузатиш учун махсус тайёрлов машқларидан фойдаланиш лозим.

5-вазифа. Ўрта ва узоқ масофага югуриш техникасини шакллантириш.

Воситалар:

1. Махсус югуриш машқларини бажариш.

2. 100-300 м га югуришларни такрорлаш.
3. 400 м га тезликни ўзгартириб югуриш.
4. Юқори стартдан 400-800 м га югуриб масофа охирида тезланиш.
5. Мусобақаларда иштирок этиш.

Услубий кўрсатма. Ўрта ва узоқ масофага югурувчилар масофани босиб ўтишда кўпроқ ортиқча куч сарфлайдилар. Шу боис ўргатиш жараёнида махсус ва умумий жисмоний тайёргарликни оширувчи машқлар услубиятидан фойдаланиш керак. Бундан ташқари, махсус югуриш машқларини ҳар бир машғулотда такрорлаб турилса ҳам тежамли ва чиройли югуриш техникасига эга бўлиш мумкин.

Югуриш жойида ён томонга тебранишга йўл қўймаслик лозим. Қўл ва елка ҳаракати режимига эътибор бериш зарур.

Узунликка сакраш техникасини ўргатиш услубияти. Узунликка сакраш техникасини ўргатишда тезкорлик тайёргарлигини кўриб, шуғулланувчилар бир текис югуриш 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 кўрғазмали қуроолларни таҳлил қилиш.
3. Узунликка сакраш, мусобақа қоидасини тушунтириш.
4. Шуғулланувчиларни разряд меъёрлари 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 депсиниб сакраш.

3-вазифа. Сакрашда депсиниш ва учишда қадам ташлиш техникасига ўргатиш.

Воситалари:

1. Д.х. – депсинувчи оёқ олдинда, силтанувчи орқада. Депсиниш охирида тосни олдинга чиқариб, силтанувчи оёқ тиззасини кўтариш ҳаракатига тақлид қилиш.

2. Д.х. – силтанувчи оёқ олдинда, депсинувчи орқада. Оёқни ерга қўйиш учун эшкаксимон ҳаракат қилиб, депсинувчи оёқ ва тосни олдинга чиқариб, силтанувчи оёқ тиззасини кўтариш.

3. Д.х. – силтанувчи оёқ олдинда. Юқоридагининг ўзи, лекин икки қадам юриш билан.

4. Д.х. – юқоридагидек депсиниш, иккинчи, тўртинчи қадамларда бўлиб, силтанадиган оёқда ерга тушиб югуриб кетиш.

5. Д.х – юқоридагидек, 2-4 югуриш қадами билан тўшаклар уюмига сакраш, силтанувчи оёқ билан тушиш.

6. Д.х. – юқоридагидек, 4-6 югуриш қадами билан гимнастика деворига сакраб, силтанувчи оёқ билан унинг ёғочига тушиш.

7. Д.х. – юқоридагидек, 4-6 югуриш қадамидан кейинги қадамда, тўсикдан узунасига сакраш.

8. Д.х. – шунинг ўзи, 4-6 югуриш қадамидан (8-12 оддий қадам) кейинги қадамда узунликка сакраб, чукурчага лангарчўп билан силтаниш, оёғига тушиб югуриб кетиш.

9. Д.х – юқоридагидек, 6-8 югуриш қадамидан узунликка сакрашдан кейин 1 ҳисобига «қадамга» чиқиш, 2 ҳисобида тосни олдинга чиқариб, силтанувчи оёқни сонга озроқ тушириш, 3 ҳисобида депсинувчи оёқни силтанувчи оёққа тортиб, икки оёқлаб ерга тушиш.

10. Д.х. – асосий ҳолатда туриб, 20-40 кг штанга елкада, 2-11 қадам юргандан кейин депсинувчи оёқни таянч майдончасига қўйиш (баландлиги 20-30 см) ва силтанувчи оёқни ростлаб, уни кўтариш.

12. Д.х. – гимнастика деворида туриб, оёқлар елка кенглигида, 20-40 кг штанга елкада, олдинга юра туриб, таянч оёқни ростлаш, шу вақтнинг ўзидаги ҳаракатда силтанувчи оёқ гимнастика деворида (ўриндикдан деворгача – 200-280 см).

13. Д.х – депсинувчи оёқ олдинда, силтанувчи орқада. 2-4 югуриш қадамидан кейин сакраб осилган нарсага кўпроқ, силтанувчи оёқнинг тиззасини, бошни тегизиш.

Услубий кўрсатмалар. Сакраш машқларида шуғулланувчи сон, тизза ва болдир, тос суяклари, депсинувчи оёқни қўйишда ва букишда унинг таранглигини сезиши. Оёқнинг ҳамма суяқларидан фаол ростланишига эришиш. Сакрашнинг учиш фазасида ҳавода турғунликка эришиш.

4-вазифа. Умумий тезланиш ҳамда охириги депсиниш олдидаги қадамлар маромига ўргатиш.

Воситалари:

1. Депсиниш олдидан бажариладиган қадамларнинг хусу-сиятлари билан таништириш.

2. 4-6 тезланиш қадами билан оёқни фаол қўйишга эътибор берган ҳолда депсиниш жойидаги ҳаракатни эшкак эшган сингари бажариб узунликка сакраш.

3. Д.х. – депсинувчи оёқ олдинда, силтанувчи орқада, 6-8 тезланиш қадамидан охириги қадамларни белги бўйича югуриб келиб сакраш.

4. Д.х. – оёқлар бир чизикда, қўллар белда, 10-12 югуриш қадамига келиб тезланиш орқали охирида депсинмаслик билан югуриш.

5. Д.х. – юқоридагидек, тўлиқ югуришни аниқлаш.

6. Д.х. – депсинувчи оёқ олдинда, силтанувчи орқада. 25-35 м тезланиш билан охирида депсинмасдан ва депсиниш билан югуриш.

Услубий кўрсатмалар. Силташнинг болдир билан эмас, балки сон ёрдамида 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 силтанувчи оёққа яқинлаштириб, ерга тушиш олдида гавданинг ҳолатини тўғрилаш. Кейин ерга тушиб, оёқларни букиб, кўлларни олдинга кўтариб, олдинга чиқиб кетиш.

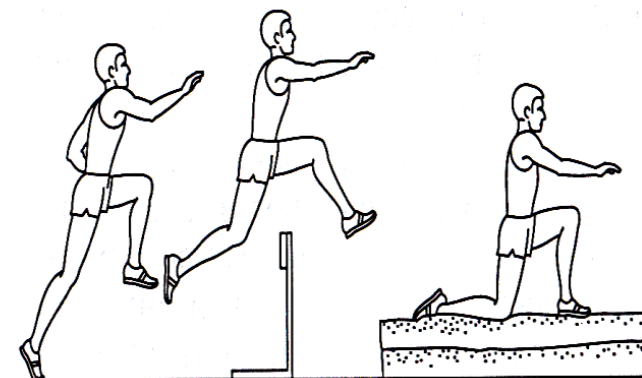
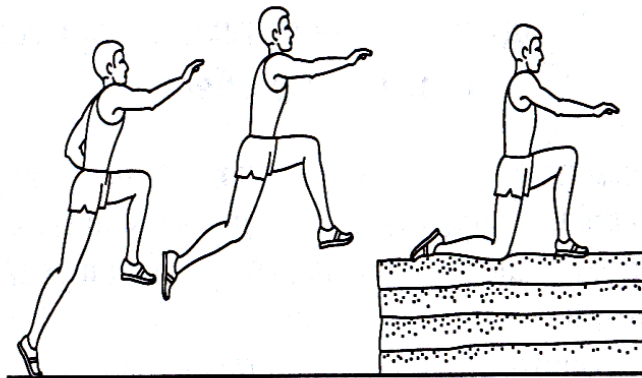
3. Қисқа югуриб келиб, ерга тушадиган жойдан ярим метр берида 20-40 см баландликка ўрнатилган тўсин устидан узунликка сакраш.

4. Қисқа югуриб келиб, ерга тушиш мўлжалланган жойга тўшалган қоғоз тасма устидан узунликка сакраш.

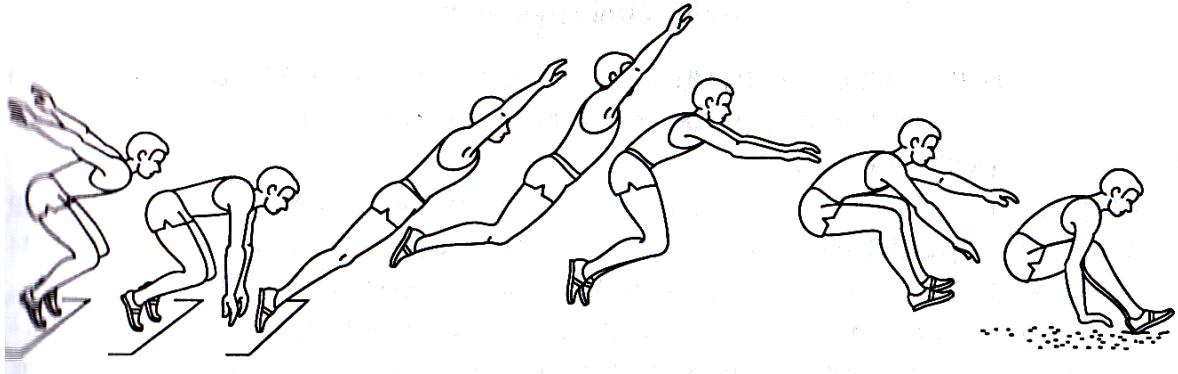
5. Бир оёқда депсиниб, иккинчисини тос баландлигигача кўтариб, юқорига қайта-қайта сакраш. Бунда гавда сал олдинга энгашади.

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 ўргангандан кейин уни кўп марта такрорлаб, малакага айлантириб олиш керак.



Сакрашда қайтиш.



Жойида туриб узунликка сакраш

6-вазифа. «Оёқларни букиб» сакраш усулидаги ҳаракатларга ўргатиш.

Воситалари:

1. Д.х. – депсинувчи оёқ олдинда, силтанувчи орқада. 4-6 қадам югуришдан кейинги «қадамда» сакраб, депсинувчи оёқни силтанувчи оёқ ёнига тортиб икки оёқ билан ерга тушиш.

2. Д.х. – икки оёқ бир чизикда, кўллар белда, 4-6 қадам югуришдан кейинги қадамда сакраб, депсинувчи оёқни силтанувчи оёқ ёнига тортиб, икки оёқ билан ерга тушиш.

3. Д.х. – юқоридагидек, 4-6 қадам югуришдан кейинги «қадамда» узунликка сакраб 2 та тўсиқдан (ғовлардан) ўтиб, икки оёқ билан ерга тушиш.

4. Д.х. – юқоридагидек, 8-10 қадам билан югуриб, тўсин устидан «қадамлар» билан узунликка сакраб, икки оёқда ерга тушиш (тўсинни баландлиги – 60-70 см).

Услубий кўрсатмалар. Айрим шуғулланувчилар ерга тушиш олдидан оёқларини юқорига кўтара олмайди. Чунки сон ва қорин мушакларининг кучи етарли бўлмайди.

7-вазифа. «Қайчи» усулида учиш фазаси техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. 3-5 қадамдан югуриб келиб кўпроқ юқорига сакраш.

2. 5-7 қадамдан югуриб келиб кўпроқ юқорига сакраш.

3. Предметларга осилиб туриб «қайчи» усулида сакраш каби оёқ холатларини алмаштириш.

4. Ерга тушиш пайтида депсинувчи оёқни пастга туширмай, балки силтанувчи оёққа яқинлаштириб, иккала оёқда ерга тушиш.

5. Махсус машқлар ва бошқа имкониятлардан фойдаланиб «қайчи» усулини тасаввурда бажаришни ўргатиш.

Услубий кўрсатмалар. Сакровчи ҳавода оёқларини ёки тиззаларини «қайчи» каби ҳаракатлантирмайди, балки югуришни давом эттиргандек ҳаракат қилиши лозим.

8-вазифа. «Кўкрак кериб» усулида учиш фазасини ўргатиш.

Воситалари:

1. Махсус машқлар ва бошқа имкониятлардан фойдаланиб «қайчи» усулини тасаввур қилишга ўргатиш.

2. Қисқа югуриб келиб сакраш, қадам ҳолатидан силтанувчи оёқ ва қўлларни тез ҳаракат қилиб иккала оёқда ерга тушиш.

3. Қисқа югуриб келиб, қадам ҳолатидан силтанувчи оёқни пастга тушириш ва шу оёқда ерга тушиш.

4. 8-10 қадамдан югуриб келиб, “қадам” ҳолатидан силтанувчи оёқни пастга тушириб, кейин орқага тортиш, тосни 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 олинган сакраш усулида техникани такомил-лаштириш.

Воситалари:

1. Қисқа масофадан югуриб келиб узунликка сакраш.

2. Ўрта масофадан югуриб келиб узунликка сакраш.

3. Мусобақа фаолиятига яқинлаштирилган ҳолатда узунликка сакраш.

4. Махсус машқларни бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Ҳар бир шуғулланувчининг учала усулда сакраш техникасини аниқлаб, улардан бирининг самара-дорлигини аниқлаш ва йўналтириш.

Югуриб келиб баландликка сакраш техникасини ўргатиш услубияти.

Баландлика сакраш усулларида сакраганда ерга тушиш вақтида қўлга, белга, елкага катта куч тушиши мумкин. Шунинг учун сакровчига аввало ерга юмшоқ тушишни ўргатиш, елка камари ва қўл мушакларини мустаҳкамлаш ва ерга тушадиган жойни яхшилаб тайёрлаш керак.

Ўргатишни 1-4 югуриш қадами ташлаб сакрашдан бошлаган маъқул. Шунда шуғулланувчининг депсинишни ва кейинчалик тўсин устидан ўтишни билиб олиши осонроқ бўлади. Депсиниш ва тўсин устидан ўтишни ўзлаштиргандан кейин анча узоқроқдан югуриб келиб, аста-секин тезликни ва тўсинни кўтариб сакрашга ўтилади.

Ҳар бир ҳаракатни кўп марта такрорлаш лозим. Олдин тақлид машқлари бажарилади, кейин эса ҳаракатлар тўсин устидан сакраб ўрганилади. Чинакам машққа яқин келадиган машқлардан ташқари, куч ва эгилувчанликни ривожлантирувчи, умумий ривожлантирувчи ва махсус сакраш машқларини кенг қўллаш керак. Қуйида югуриб келиб баландликка сакраш техникасини ўргатиш услубияти берилган. Бошида баландликка сакрашнинг “ҳатлаб ўтиш” усулини ўргатиш услубиятини тўлиқ ўрганиб, кейин бошқа усулларга ўтиш мақсадга мувофиқдир.

1-вазифа. Сакраш техникаси усуллари билан таништириш.

Воситалари:

1. Ўрганилаётган сакраш техникаси усулларини намойиш этиш.

2. Баландликка сакраш техникасини кўргазмали қўлланма ва кинограммалар бўйича таҳлил этиш.

3. Мусобақа қоидаларини тушунтириш. Талаб меъёрлари, рекордлари ва шу кабилар тўғрисида тушунча бериш.

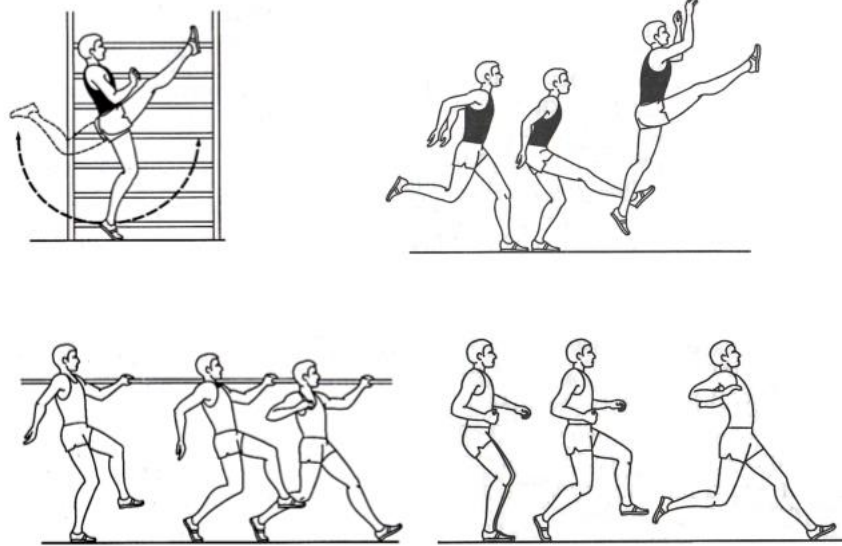
Услубий кўрсатмалар. Имкониятларга қараб мусобақаларни бевосита кузатиб бориш ва таҳлил қилиш (66-69-расмлар).

2-вазифа. Депсиниш техникасини ўргатиш: а) «хатлаб ўтиш».

Воситалари:

1. Д.х. – бошқа оёқда депсиниш учун товондан бутун оёқ кафтига қўйиш, гавдани олдинга-юқорига чўзилувчан оёққа (депсинувчи) ҳаракатлантириш.

2. Худди шу юрганда.



3. Д.х. – гимнастика деворчасининг чап ёнида турган ҳолда кўкрак баробарида ушланади. Ўнг оёқ букилган ва орқага қаратилган. Ўнг оёқни олдинга-юқорига силташ.

4. Шундай, лекин силтанадиган оёқни юқорига кўтарганда, таянч оёқни ўзига кўтариш.

5. Шундай, лекин депсиниб.

6. Шундай, лекин бир, икки, уч қадамдан югуриб келиб сакраш.

7. Шундай, лекин юқорига осиб қўйилган предметга оёқ ва бошини тегизиш.

8. Д.х. – чап оёқ олдинда, ўнг оёқ орқада. Бутун оёқ бўйича иккита катта қадам қилиш. Тоснинг елка ва гавдадан олдинроққа чиқарилишига эътиборни қаратиш.

9. Д.х. – гимнастика деворчасига чап томон билан туриб, чап қўл билан бел баробарлигида унинг таёқчасидан ушлаш. Депсинувчи оёғини орқада қолдириб, силтанувчи оёқда ярим ўтириш. Тосни олдинга чиқариб, тез ҳаракат билан депсинувчи оёғини олдинга қўйиш.

10. Д.х. – ўнг оёқ олдинда, чап оёқ орқада. Юриб келиб депсиниб юқорига сакраш. Ҳавода тезда силкиш, оёқни ва қўлни пастга тушириш, тосни янада

олдинга чиқариш. Бир вақтда депсинувчи оёқни тиззалардан букиш, оёқ кафтини силташ, оёқни думба тагига тортиб, силтанувчи оёқда ерга тушиш.

2-вазифа. Депсиниш техникасини ўргатиш, б) “фосбюри-флоп” усули.

Воситалари:

1. Д.х. – асосий туриш. Депсингач оёқни олдинга қўйиб таяниш ва оёқларни пастга-орқага ҳаракатлантириш, танани оёқдан-оёққа ўтказиш, орқага энгилмасдан, бир вақтда олдинга-юқорига қадам ташлаш, букилган оёқ сонини фаол ичкарига йўналтириш, товонни ташқарига буриш, қўллар пастда.

2. Шу машқни юришда бажариш, фақат сал тезроқ.

3. Шу машқни юришда ҳар 3 қадамда юқорига сакраб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Асосий диққатни депсинишнинг кучли ва ишончилигига қаратиш керак.

Орқада қолган ҳолда тўлалигича букилмайди, қўллар силтаниш вақтида букилади.

Силтанувчи оёқ депсинувчи оёқ олдидан ўтгандан сўнг тўлалигича тизза бўғимидан тўғриланади. Ҳаракатдаги оёқ товони олдинга узатилади, учи ўзига олинади ва юқорига кўтарилади.

Ҳатлаб ўтишда югуриб келиш 35-45о остида. Югуриб келиш тўғри чизик бўйлаб бажарилади. Югуриб келиш узунлиги – 7-9 м.

Югуриб келишда охирги 3 қадамнинг мароми ўзгармайди, лекин охирги қадам ундан олдинги қадамга нисбатан узунроқ бўлади. Ёй шаклида югуриб келишда охирги 3 қадамни бажаришдан олдин силтанувчи оёқ назорат белгисига тушиши керак. Югуриб келишдан олдин спортчи тўсинга ён томони билан туриб унинг проекциясидан 80-90 см узокликда тўсин ёнида оёқда депсиниши керак.

3-вазифа. Баландликка сакрашда югуриб келиш техникасини ўргатиш: а) “ҳатлаб ўтиш” усули.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириб бериш.

2. Д.х. – ўнг оёқ олдинда, чап оёқ орқада. Юришда охирги 2 қадамни узунроқ бажариш.

3. Шу машқни депсинувчи оёқ ҳавода силтангач, оёқда ўтирган ҳолда бажариш.

4. Шу машқни секин югуришда бажариш.

5. Шуни 5 қадамда бажариш.

6. Шуни 7 қадамда бажариш.

3-вазифа. Баландликка сакрашда югуриб келиш техникасини ўргатиш. б) «фосбюри-флоп» усули.

Воситалари:

1. Д.х. – ўнг оёқ олдинда, чап оёқ орқада. 5-8 м радиусли доирада 3 қадам югуриб юқорига сакраб, осиб қўйилган предметга интилиш.

2. Шуни югуриб келиб сакраб силтанувчи оёқни ичкари томонга, ўнг елкани олдинга ҳаракатлантириб, юқоридаги пред-метга интилиш.

3. Д.х. – ўнг оёқни олдинга. 5 қадам югуриб сакраш, дастлабки 2 қадам тўғри чизик бўйлаб тўсиндан 70-90о бурчак остида, қолган 3 қадамни доира бўйлаб тўсинга нисбатан 30о бурчак остида бажариш.

4. Шуни 7 қадамда, 4 қадамни тўғри чизик бўйлаб бажариш.

5. 20-30 м доира бўйлаб югуриш.

6. Спирал бўйлаб югуриш, вақт ўтиши билан доира диаметрини торайтириш.

7. Югуришда охирги 3 қадам тезлигини ошириш.

4-вазифа. Тўсин устидан ошиб ўтиш техникасини ўргатиш: а) «ҳатлаб ўтиш» усули.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.

2. Д.х. – 40-60 см баландликда ўрнатилган узун тўсин устидан ўнг ёнбоши билан бемалол ҳатлаб ўтиш.

3. Д.х. – ўнг оёқ олдинда, узун тўсиндан ўнг ёнбоши билан турган ҳолда 1-1-3 қадам билан югуриб, узун тўсин олдида сакраб, сакраш оёғини тўғрилаб, кейин пастга тушириб, тизза ва тўпикни ичкарига айлантириш. Сакраб оёққа тушиш.

4. Д.х. ўнгга – гавдани узун тўсин устига энгаштириш, қўлни паст тушириш.

Услубий кўрсатмалар. Депсинишдан олдин гавда ҳолати вертикал бўлиб, сакровчи бирданига тўсинга тегмаслигига қараб туриш. Гавданинг тепа қисми тўсиндан ўтказганидан сўнг оёқларни тиззадан букишга ва сон тиззасини тепага кўтаришга эътибор бериш. Оёқларни букиш бурчагига эътибор берган ҳолда тўсиндан ошиб ўтиш.

4-вазифа. Тўсин устидан ошиб ўтиш техникасини ўргатиш: б) «фосбюри-флоп» усули

Воситалари:

1. Д.х. – ерга тушиш жойида орқа томон билан 2 оёқда зарб билан депсиниб кўтарилиб, юқоридан ерга ва тўшакка тушишни бажариш. Ерга тушгандан кейин тўғриланган оёқни ўзига тортиш.

2. Д.х. – узун тўсинга орқа билан туриш (узун тўсин бел қисми баландлигида). Югуриб келиш томонига елкани бирмунча кўтариш, бир вақтда бошни буриш, депсиниш, секин оёқ билан узун тўсиндан ўтиш.

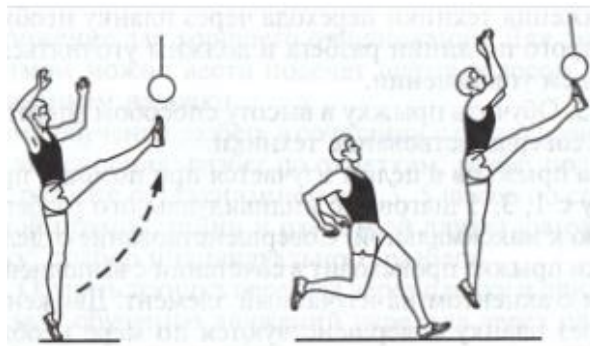
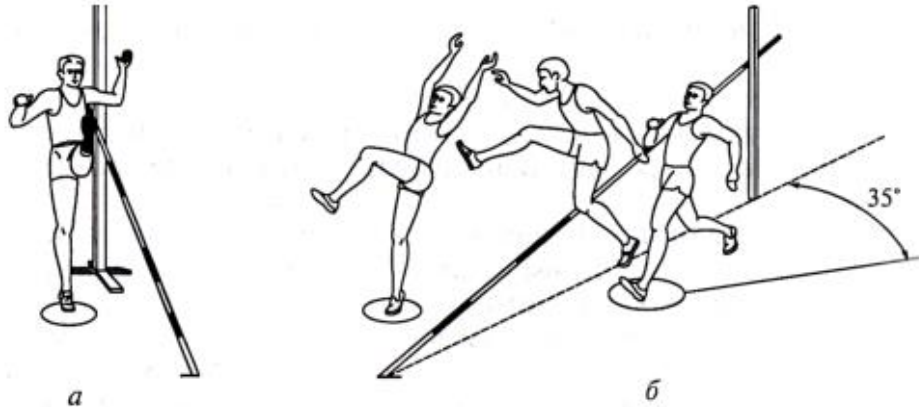
3. Бу ҳам 2-машқ сингари бир ва уч қадамдан югуриб келиб тўғри чизик бўйлаб сакраш.

4. Д.х. – ўнг оёқ олдинда, чап орқада. 3-5 югуриш қадам билан ёйсимон югуриб келиб узун тўсиндан сакраб ўтиш.

5. Д.х. – гимнастика эшагида орқа билан туриб, қўллар гавда бўйлаб узатилган, оёқ учида кўтарилиш билан бирга елкани кўтариш ва бошни буриш, орқага секин энгаштириш ва орқа билан эшак устида сирпаниш, бош билан умбалок ошиб ўтиш.

6. Д.х. – орқага ётиб, оёқларни тиззадан букиб, сон ва тосни тепага кўтариш, гавдани узмасдан куракларни кўприк шаклида букиш (тўсин устидан ўтиш ҳолатини эгаллаш)

Услубий кўрсатмалар. Бунда оёқнинг товон қисмини тўғрилашга, сўнг эса тизза қисмини тўғрилашга эътибор бериш. Сакраб ерга тушишда гавданинг гужанак бўлиб тушишига эътибор бериш.



5-вазифа. Сакраш техникасини тўлиқ такомиллаштириш.

Воситалари:

1. Тўлиқ югуриб келиб, тўсин устидан сакраш, тиззаларининг жароҳат олишидан эҳтиёт бўлиш.

2. Махсус сакраш машқларини бажариш.

3. Назорат ва танлов мусобақаларида қатнашиш.

Услубий кўрсатмалар. Назорат ва танлов мусобақаларида мусобақа қоидасига тўлиқ риоя қилиш лозим

Ядро итқитиш техникасини ўргатиш услубияти. Ядро итқитиш техникасини энди бошлаётган шуғулланувчиларга, уларнинг жисмоний ва иродавий тайёргарлик даражаси қандайлигидан қатъи назар, ўргатиш мумкин. Дастлабки машғулотларда, айниқса жисмоний тайёргарлиги паст бўлган шуғулланувчилар учун анча енгил ядролар (аёллар учун 2-3 кг ва эркаклар учун 4-5 кг) қўлланиши мақсадга мувофиқдир.

Энди бошлаётганлар билан ядро итқитиш машғулоти ўтказиш жойи текис ва қаттиқ ерда бўлиб, албатта итқитиш доираси ҳам бўлиши шарт.

Бахтсиз ҳодисаларни олдини олиш учун шуғулланувчилар майдончанинг бир томонида бир-бирларидан 4-6 метр ораликда туришади, ядрони эса бир

томонга итқитишлари лозим. Шуғулла-нувчиларнинг барчаси ҳар бир машқни бажарганларидан сўнг ядрони олиб келиш учун имконият бериш керак.

Қуйида ўргатиш вазифалари, воситалари ва услубий кўрсатмалар берилган.

1-вазифа. Шуғулланувчиларни ядрони итқитиш техникаси билан таништириш.

Воситалари:

1. Ядро итқитиш ва уни бажариш қоидалари билан таниш-тириш.
2. Доира ичида ядро итқитишни тушунтириш ва кўрсатиш.
3. Кўрғазмали қуроллардан (кинограммалар, ўқув фильмлари ва киноҳалқалар) фойдаланиб кўрсатиш.
4. Меъёрий талаблар: разряд, ўқув ва ҳ.к. билан таништириш.
5. Рекордлар ва уларнинг бажарилиши билан таништириш.
6. Ядро итқитишда спорт натижаларини кўрсатиш учун боғлиқ бўлган омиллар билан таништириш.

Услубий кўрсатмалар. Биринчи машғулотларда энгиллаштирилган ядродан фойдаланилади, бахтсиз ҳодисаларни олдини олиш учун шуғулланувчиларнинг оралиғи 3-4 м қилиниб, бир томонга қараб итқитилади.

2-вазифа. Шуғулланувчиларни ядрони ушлаш ва итқитишга ўргатиш.

Воситалари:

1. Ядрони қўлдан ва бўйин ёнида ушланишини текшириш, кўрсатиш ва таништириш.
2. Д.х. – асосий туриш, ядро баландда, чўзилган қўллардаги бармоқлар билан итқитиш.
3. Ядрони итқитишни йўналишига қараб юқорига, олдинга-юқорига қараб бажариш.
4. Худди шунинг ўзи, йўналишига қараб ярим ён томондан итқитилади.
5. Ядрони гоҳ чап, гоҳ ўнг қўл билан ёки икки қўл билан ўзидан ошириб отиб илиб олиш.
6. Ядрони пастдан олдинга-баландга, икки қўллаб орқадан-олдинга бошдан ошириб отиш.
7. Гавда тўғри ушланган, ўнг оёқ тиззадан букилган, чап оёқ олдинга қўйилган ҳолатдан ядрони кўкрак олдидан икки қўллаб олдинга баландга қараб итқитиш.

8. Худди шунинг ўзи, лекин бир қўлда бажарилади.

9. Д.Х. – асосий, ядро юқорига чўзилган, ўнг қўлда. Оёқни озроқ эгиб, ядрони панжалар билан итғитиш. Ядрони ушлаб олиш.

10. 3, 4, 5-машқларни тўлдирма тўплар билан бажариш.

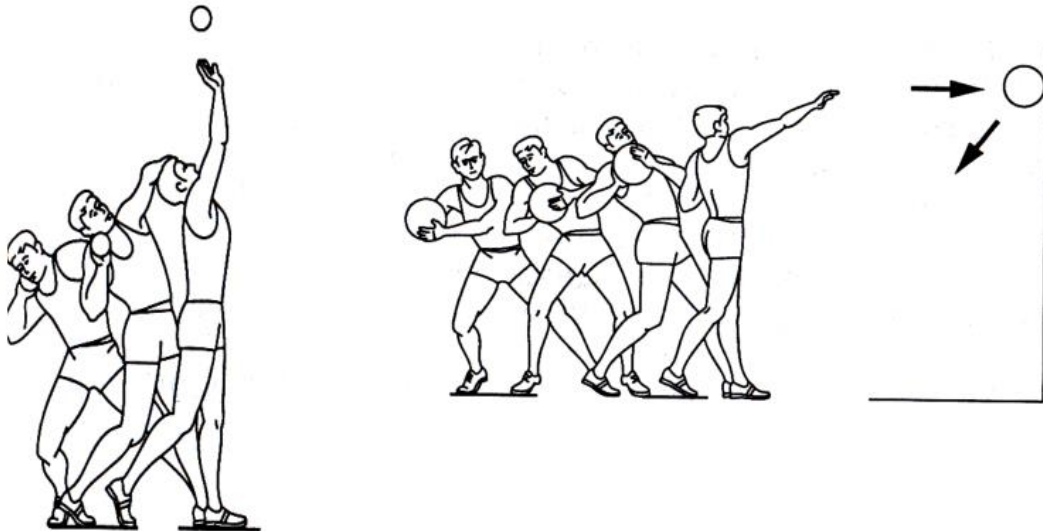
Услубий кўрсатмалар. Қўлни шикастлантирмаслик мақсадида албатта панжалар билан тайёргарлик машқларини бажариш керак. Ядро билан ўтказиладиган машқлар ёндаштирувчи машқлар билан алмашлаб турилади.

Оёқ, гавда, қўл кетма-кет ишлашини кузатиш лозим.

3-вазифа. Шуғулланувчиларни финал кучланишига ўргатиш.

Воситалари:

1. Ядрони турган жойидан итқитиш, йўналишига қараб ён томон билан туриш.
2. Шунинг ўзини итқитиш йўналишига орқа билан туриб бажариш.
3. Худди шунинг ўзи, ўнг оёқда турган ҳолда чап оёқни ерга қўйиш билан бажариш.



4. Асосий ҳолатда туриб ядро итқитишга тақлид қилиб бажариш.
5. Ядрони турган жойидан, дарахтнинг шохчасидан ошириб улоқтириш.
6. Ўнг оёқ букилган ҳолда туриб, гавда чап томонга бурилган ҳолдаги д.х. Ўнг панжа белнинг пастки қисмига. Оёқни кейинчалик ишлатиш билан тосни олдинга буриш.

7. Д.х. – асосий туриш. Ядро бўйин ёнида. Тос ҳолатини ушлаган ҳолда, елкани ўнгга буриб, кейинчалик оёққа ўтириш билан итқитишни тақлид қилиш.

8. Шунинг ўзи – дарҳол ядрони чиқариб юбориш.

9. Ядрони итқитиш учун д.х. (итқитиш йўналишига қараб ён томон билан туриш, чап оёқ таянчга туриб (10-15 см) – ядрони итқитиш.

10. Шеригининг қўлини пастдан баландга қараб итариб юбориш.

Услубий кўрсатмалар. Машқлар қуйидаги кетма-кетликда бажарилади: 1) чап оёқни таянч учун тушириш; 2) тосни айлантириш; 3) товонни ўнгга буриш; 4) кўкрак билан олдинга-юқорига ҳаракат қилиб, қўлдаги ядрони итқитиш.

Машқларни бажаришда энг зарури: 1) икки оёқда яхши таянч ҳосил қилиш; 2) итқитишда ҳаракатни ўнг оёқдан бошлаб, тосни айлантириш билан уни олдинга-юқорига ҳаракатлантириш. Итқитиш йўналишини назорат қилиш учун маълум предмет устидан ошириб итқитиш.

4-вазифа. Шуғулланувчиларни сакраб-сакраб ҳаракат қилишга ўргатиш.

Воситалари:

1. Стартда йиғиниб олишга ўргатиш.
2. Чап оёқ билан олдинга ташланиб, букилган ўнг оёқни ўзининг жойига қўйиш.
3. Худди шунинг ўзи, қўл билан ёки шерикка таяниш.
4. Ядро билан сакраб-сакраб ҳаракат қилиш.

5. Сакрашни кейинчалик икки оёқ билан баландга бажариш.

6. Сакраб-сакраб ҳаракат қилишни бутунлигича, доиранинг ичида ядрони итқитмасдан ва итқитиб бажариш.

7. Сакраб-сакраб ҳаракат қилишда катта таянчдан баланд сакраш. Кейин яна сакраш билан бажариш.

9. Шунинг ўзи, лекин финал кучланишни тақлид қилиш билан бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Сакраб-сакраб ҳаракат қилишда ўнг оёқ (таянч) кучланиши доирага бурчак бўлиб қаратилган бўлиб, юқорига қаратилмаслиги шарт. Сакраб-сакраб ҳаракат қилишда доиранинг ичида “сирпаниб” бажариш ҳаракатига эришиш шарт. Сакраб-сакраб ҳаракат қилишни, олдинги вазифаларни ҳал этиш билан бирга олиб бориш мумкин. Сакраб-сакраб ҳаракат қилишда оёқларнинг бир вақтдаги ҳаракатига (чап оёқни силташ – ўнгини тўғрилаш) эътибор бериш.

5-вазифа. Сакраб-сакраб ядро итқитиш техникасига ўргатиш.

Воситалари:

1. Ҳар хил оғирликдаги ядроларни сакраб-сакраб итқитиш.

2. 2-3 сакраш билан ядрони итқитиш.

3. Ядро итқитишни доира ичида мусобақа қоидаларига риоя қилган ҳолда бажариш.

4. Кучни ривожлантирувчи машқлар бажариш.

5. Сакровчанликни ривожлантириш машқларини бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Гавданинг энгашишини сақлаш. Сакраб-сакраб бажарилган ҳаракатда ядро итқитишнинг доимий равишда олдинга ва кейинчалик тезланиш билан бажарилишини кузатиш.

6-вазифа. Ядро итқитиш техникасини такомиллаштириш ва шахсий хусусиятларини ошириш.

Воситалари:

1. Ҳар хил оғирликдаги ядрони турган жойидан ва сакраб-сакраб итқитиш.

2. Ядрони натижа учун итқитиш.

3. Оғирлик ва тортиш машқларларидан (тошлар, кадоқтошлар, штанга дисклари ва ҳ.к.) фойдаланиш.

4. Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқларни бажариш.

5. Назорат ва календар мусобақаларда қатнашиш.

6. Шуғулланувчилар орасида мусобақа ташкил қилиш.

Услубий кўрсатмалар. Жисмоний ривожланишдаги камчиликларни топиш ва уларни махсус воситалар ва ядро итқитиш машқлари билан бартараф этиш. Финал кучланишида оёқ, гавда ва кўлнинг баравар ишлашига эришиш.

Техникани баҳолаш учун жойдан ва сакраб туриб итқитилган натижалар солиштирилади (яхши техникани эгаллаганда фарқ, 1,5-2 м ни ташкил қилади).

Диск улоқтириш техникасини ўргатиш услубияти. Диск улоқтиришни айланишга яроқли қаттиқ текис ерда ёки мусобақа қоидасига биноан тайёрланган улоқтириш доирасида ўргатилади.

Диск улоқтириш ўргатилаётганда эҳтиёткорлик чораларини кўриш зарур. Машғулот жараёнида диск фақат бир томонга улоқтирилади. Диск улоқтириш жойлари иложи борича бир-биридан олисроқ бўлиши лозим.

Гуруҳ бўлиб ўргатиш вақтида, мусобақа қоидасида кўрсатилганидек, улоқтириш доирасини ва шу доирадан белгиланган масофани арғамчи ёки сим тўр билан ўраб олиш мақсадга мувофиқдир.

Борди-ю, улоқтириш учун ўралган доиралар бўлмаса, у ҳолда диск навбатма-навбат улоқтирилиши ва дискни олиш учун ҳаракат қилишга фақат улоқтириш тугагандан кейингина рухсат бериш лозим.

Қуйида ўргатиш вазифалари ва уларни бажариш учун зарур бўлган воситалар ҳамда услубий кўрсатмалар берилган.

1-вазифа. Шуғулланувчиларни диск улоқтириш техникаси билан таништириш.

Воситалари:

1. Диск ва уни улоқтириш қоидалари билан таништириш.
2. Доирада таништириш, дискни улоқтиришни кўрсатиш ва тушунтириш.
3. Кўрғазмали қуроллар орқали (кинограмма, ўқув фильмлари, киноҳалқалар) намойиш этиш.
4. Талаб меъёрлари (разряд, ўқув меъёрлари, рейтинг талаблари) билан таништириш.
5. Эришилган рекорд даражалари билан таништириш.
6. Диск улоқтириш натижаси билан боғлиқ омиллар билан таништириш.
7. Диск улоқтириш фазалари, уларнинг аҳамияти билан таништириш.

Услубий кўрсатмалар. Диск улоқтириш жойи билан таништириш. Диск қайси материаллардан иборатлигини тушунтириш, мусобақа қоидасининг шуғулланувчилар билан ижро этилишига эътибор қаратиш. Техника хавфсизлиги қоидаларини тушунтириш.

2-вазифа. Шуғулланувчиларни диск ушлаш ва улоқтиришга ўргатиш.

Воситалари:

1. Дискни ушлаш усулини кўрсатишни тушунтириш.
2. Қўлни диск билан тебратиш.
3. Дискни ерда думалатиш.
4. Дискни юқорига отиш.
5. Улоқтириш йўналишига қараб оёқлар елка кенглигида туради. Диск чап қўл билан олдида ушлаган ҳолда ўнг қўл юқорида. Диск билан ўнг томонга тебраниб, кейинчалик олдинга улоқтириш.
6. Д.х. – юқоридагидек. Тебраниш кенглиги, белнинг бурилиши ва бир вақтнинг ўзида оёқни эгиш ҳисобига ошириш.
7. Улоқтириш йўналишига қараб турган ҳолатдан дискни улоқтириш. Чап оёқ олдинда, ўнг – орқада.
8. Диск билан ҳар хил тебранишдаги фигураларни (саккизлик ва ҳ.к.) бажариш.

9. 5-6-7 машқларни ҳар хил предметлар билан: ёғоч, тош, супурги, штанга бўлаги ва б.қ. билан бажариш.

10. Тезкорликни ривожлантирувчи машқлар бериш.

11. Кучни ривожлантирувчи машқлар бериш.

Услубий кўрсатмалар. Дискни ушлашда бармоқлар ҳолатига эътибор бериш. Дискни чиқаришда кўрсаткич бармоққа ва дискнинг соат миллари бўйича айланишига эътибор бериш. Диск улоқтириш томонига (ўнгга) ярим доирада туриб улоқтириш, оёқларни елка кенглигидан кенгрок, қаддини тиклаш, товонларни бир оз ён томонга очишга эътибор қаратиш.

3-вазифа. Финал кучланиши фазасига (қайтишдан кейинги, тугалловчи ҳаракатга) ўргатиш.

Воситалари:

1. Улоқтириш йўналишига чап томон билан турган ҳолатда дискни улоқтириш.

2. Шунинг ўзини улоқтириш йўналишига орқа билан турган ҳолатда улоқтириш.

3. Шунинг ўзини ўнг оёқда турган ҳолатда чап оёқни ерга тушириш билан улоқтириш.

4. Предметсиз ва предметлар билан финал кучланиши фазасини тақлид қилиш.

5. Ўнг оёқда туриб, чап оёқни ерга қўймасдан дискни улоқтириш.

6. Худди шунинг ўзи, чап оёқда турган ҳолатда.

7. 1, 2, 3 (асосий) машқларни ҳар хил предметлар билан бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Гавда қисмларини: “оёқ-тос-гавда-кўкрак-қўл”, кетма-кетлигига алоҳида эътибор бериш. Дискнинг юмшоқ, текис тезланиш олишига эришиш. Охирги куч беришни ўргатишда резинали таёқ, фанер ракетка, дарахт шохчаси билан машқ бажариш мақсадга мувофиқдир. Диск оғирлигидан ортиқ тош ёки бошқа буюмлардан фойдаланиш мумкин.

4-вазифа. Диск билан айланишга ўргатиш.

Воситалари:

1. Қайрилиш техникасини кўрсатиш ва тушунтириш.

2. Д.х. – улоқтириш йўналишига орқа билан туриб, оёқлар елка кенглигида, қайрилишга киришни ички товон орқали бажариш.

3. Д.х. – шунинг ўзи. Чап оёқ атрофида 360о ўнг оёқни ердан узиб, яна д.х. га қайтиш.

4. Д.х. – ўнг оёқ билан улоқтириш йўналишига қараб турган ҳолда, чап оёқни энгил олдинга қўйиш. Гавда оғирлигини чап оёққа ўткази туриб, у билан депсиниб, ўнг сон билан олдинга-юқорига қараб силтаниб сакраш ва букилган ўнг оёқ билан орқага тушиш.

5. Д.х. шунинг ўзи. 4-машққа ўхшатиб, ўнг оёқ билан ярим биқинда ерга тушиш.

6. Шу машқнинг ўзи, 180о га қайтиш билан.

7. Шу машқни улоқтиришга тақлид қилиб бажариш.

8. Қайтишни қисмлар ва белгилар бўйича бажариш.

9. Ҳар хил айланма ҳаракатларни чап ва ўнг оёқ билан юрган ҳолда бажариш.

10. Ҳар хил предметлар билан қайрилиш қисмларини ва умуман қайрилишни бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Улоқтириш маромига эътибор бериш. Улоқтирилаётган кўлнинг силтанишига эътибор бериш. Айланиш аввало дисксиз, кейин эса диск ёки бошқа нарсалар билан ўргатилади. Айланишни дастлабки ҳолатига эътибор бериш лозим. Айланиш маромининг ижросига аҳамият бериш лозим.

5-вазифа. Айланишдан диск улоқтиришга ўтишни ўргатиш.

Воситалари:

1. Дискни айланишда улоқтириш.

2. Дискни кичик тезликда доирадан улоқтириш.

3. Шунинг ўзини тезланиш билан натижага улоқтириш.

4. Диск билан ва дисксиз айланишлар.

5. Резинали ва ёғоч таёқчалар, дарахт шохчаси, ип боғланган тўплар билан бажариш.

6. Натижа учун улоқтириш.

Услубий кўрсатмалар. Улоқтиришни йўналиш бўйича турган ҳолатдан бошлаб, аста-секин қайрилишга кириш амплитудасини ошириб борилади. Умумий жисмоний тайёргарликни оширишга эътибор қаратиш лозим.

6-вазифа. Дискни улоқтиришни такомиллаштириш ва шуғулланувчиларнинг шахсий хусусиятларини аниқлаш.

Воситалари:

1. Ҳар хил д.х. да айланиш билан дискни улоқтириш.

2. Шамолнинг йўналишига қараб ҳар хил йўналишда доира ичидан дискни улоқтириш.

3. Ҳар хил шароитда диск улоқтириш.

4. Дискни натижага улоқтириш ва мусобақаларда қатнашиш.

5. Оғир предметлар билан (тошлар, қадоқтошлар, штанга диски ва б.к.) машқ қилиш.

6. Эгилувчанликни тарбиялаш учун машқлар бажариш.

7. Кучни тарбиялаш учун машқлар бериш.

Услубий кўрсатмалар. Мусобақа қоидаларини бажаришга эътибор бериш. Шуғулланувчилар мусобақа қоидасига эътибор бериб, ҳакамлик қилиш ва техник хавфсизлигини таъминлаш чораларини кўришлари лозим. Мусобақа ўтказиладиган жойни талабга жавоб берадиган ҳолатда тайёрлаш хавфсизликни таъминлашда катта аҳамиятга эга. Мусобақа қатнашчиларининг сонига қараб дискларнинг сонини ҳам эътиборга олиш зарур.

Найза (граната) улоқтириш техникасини ўргатиш услубияти Жисмоний тайёргарлик кўрган, бўғимлари яхши ҳаракатчан кишиларни ўргатиш яхши натижа беради. Найза улоқтириш техникасини ўрганиш билан бир вақтда

жисмоний ривожланишга, аввало мушак кучини, тезкорликни, чаққонликни ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлар ҳам бажарилиши керак. Бундай машқларга қуйидагилар киради: текис ва тўсиқлар оша югуриш, сакраш, турли ҳолатда ядро, тўлдирма тўп, тош улоқтириш, елка бўғимлари ва бошқа мушак гуруҳларининг ҳаракатчанлигини ривожлантирадиган машқлар бажариш лозим.

Найза (граната) улоқтириш машғулотларини ўтказишда югуриб келадиган йўлка текис ва қаттиқроқ, найза тушадиган ер эса юмшоқ бўлиши лозим.

Дастлабки машғулотларда энгиллаштирилган найза (граната) қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Машғулот давомида шуғулланувчилар сони қанча бўлса, найза (граната) сони ҳам шунча бўлиши керак. Лат ейишнинг олдини олиш учун найза (граната) улоқтиришдан олдин турли хил машқлар бажариб, тирсак, панжа ва елка бўғимларини қиздириш ва ҳаракатчанлигини ошириш шарт. Найзани (граната) улоқтиришда машғулотнинг тайёрлов қисмида бир неча бор энгил снарядлар улоқтирилгандан сўнг кучли улоқтиришга рухсат берилади. Машғулотларда найза (граната) бир томонга улоқтирилади. Улоқтирилган найза (граната)ни олиб келиш учун майдонга чиқишга фақат ўқитувчи рухсат бериши лозим.

Копток, гранатани улоқтириш техникасини ўргангандан сўнг найза улоқтириш техникасини ўргатишга ўтилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Қуйида вазифалар, уларни ҳал қилиш воситалари ва услубий кўрсатмалар берилган.

1-вазифа. Найза (граната) улоқтириш техникаси билан шуғулланувчиларни таништириш

Воситалари:

1. Найза (граната)нинг тузилиши тўғрисида тушунтириш, мусобақа қоидалари, рекордлар ва тур бўйича суҳбатлашиш.

2. Мусобақа ўтказиш жойи ва хавфсизлик қоидаси билан таништириш.

3. Мусобақа қоидаси ва ҳакамлар, қайдномаларни олиб бориш ҳақида тасаввур ҳосил қилиш.

4. Илғор спортчиларнинг найза улоқтириш техникасини кузатиш.

5. Мусобақаларни кузатиш.

6. Кинодастур ва бошқа ўқув қуролларини намоиш қилиш.

7. Талаб меъёрлари (разряд, ўқув ва ҳ.к.) билан таништириш.

Услубий кўрсатмалар. Найза (граната) улоқтириш секторини кўрсатиш, ҳакамларнинг мусобақа давомидаги ҳаракатларини шуғулланувчилар билан биргаликда ижро этиш мақсадга мувофиқдир. Техника хавфсизлиги қоидаларига эътибор бериш.

2-вазифа. Жойда турган ҳолда найза (граната) улоқтиришга ўргатиш.

Воситалари:

1. Найза (граната)нинг оғирлиги ва инерциясини ўзлаштириш, ушлаш усулини ўзлаштириш учун тайёргарлик машқлари:

а) найза (граната)ни ушлаш учун.

б) олдинга қараб турган ҳолда чап оёқ олдинга, ўнг оёқ орқага ва оёқ учида найза (граната)ни пастга ўз олдига улоқтириш;

в) д.х. – олдинги машқдагидек, оёқни тўғрилаш ҳаракатидан фойдаланган ҳолда найза (граната)нинг учишини кўпайтириш билан бажариш;

г) д.х. – олдинги машқдагидек, найза (граната)ни нишонга улоқтириш.

Нишон масофаси аста-секин узоқлаштириб борилади;

д) д.х. – олдинги машқдагидек, найза (граната)ни орқага олиб борганда олдинги оёқни кўтариб, уни тўпроққа қўйиб, узоққа улоқтириш.

2. Ёрдамчи асбобларни (тошлар, ёғоч, тўп, ядро) улоқтириш.

3. Машқларни тошлар, найза, резинали эспандерни швед деворчаси ёки брусларга маҳкамлаб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Тайёргарлик машқлари ва турган жойида улоқтириш бир қатор бўлиб 3-5 м оралик билан сафланган ҳолда ўтказилади.

Улоқтиришда ҳаракатларга эътибор қаратиш: (тезланиш-силташ), улоқтиришнинг бошланишида “тортиш” – кейин “силташ”. Машқни бажаришда найза (граната) ушлаган ўнг қўлнинг “тирсаги билан” олдинга чиқишига эътибор бериш. Оёқни тўғрилашда “чап оёқ-чап елка”нинг бир ўқда сақланишини эътиборга олиш.

3-вазифа. Улоқтириш қадамлари ва найза (граната)ни қувиб ўтиш техникасига ўргатиш.

Воситалари:

1. Чалиштирма қадамларни тақлид қилиш. Д.х. – улоқтириш йўналишига ён томон билан туриб, ўнг оёқни, чап оёқни олдига эгилган ҳолатда чалиштириб қўйиб, олдинга чап оёқдан ўнг оёққа ўтиш билан энгил сакраб, бунда чап оёқни олдинга ўтказиш шарт.

2. Найза (граната) улоқтиришни қадам тезланишида тақлид қилиш ва улоқтириш (тошлар, тўп).

3. Найза (граната)ни (тошлар, тўп) орқага олган ҳолда 3, 5 ва ундан ортик қадамлар билан югуриб отиш.

4. Д.х. – ён билан турган ҳолатда оёқлар елка кенглигида, гавда оғирлиги ўнг оёққа кўпроқ туширилган, чап оёқ олдинга чиқариб кўтарилган, гавда озроқ орқага энгашган ва ўнгга бурилган. Қўл гранатасиз (кейин гараната билан) «юқорига-орқада» бўлади.

5. Шунинг ўзи юриш билан бажарилади.

Услубий кўрсатмалар. Тезланишдан улоқтиришга ўтиш чалиштирма қадамларни бажариш вақтида амалга оширилади. Оёқлар билан найза (граната)ни қувиб ўтиш чалиштирма қадам ташлашнинг асоси бўлиб ҳисобланади.

4-вазифа. Тезланиш ва найза (граната)ни орқага қулочкашлаш техникасига ўргатиш.

Воситалари:

1. Найза (граната)ни елка олдида (20-30 см) ушланган ҳолда текис ва тезланиш билан югуриш.

2. Найза (граната)ни (тош ва коптокни) юришда ва секин югуришда орқага қулочкашлаш. Д.х. – олдинга қараб турган ҳолда, чап оёқ назорат белгисиди. Ўнг оёқ билан қадам қўйишда граната қўлда «тўғри-орқага» (олдинга-пастга-орқага) олиш ҳаракати билан бошланиб, улоқтирувчи ҳаракат йўналиши бўйича чап ёнга бурилади, чап оёқ билан қадам қўйишда ўнг елкани чап елкага нисбатан пастга тушириб, қўлдаги гранатани орқага қулочкашлашни тугатади ва чап ёнга бурилади. Учинчи қадам «чалиштирма» бўлиб кўрсатилган.

3. Жойида турган ҳолда, санаш билан гранатани орқага олиш.

4. Жойида турган ҳолда тош ёки коптоқлар билан машқлар бажариш.

5. Коптоқ билан югуриб келиб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Ҳаракат маромига эътибор бериш. Тўғри ҳаракат маромида биринчи қадам кенглиги 3-4 оёқ, 3-чи ва 4-қадамларда 4-5 оёқ узунлигига тенг. Оёқ билан пружинасимон ҳаракат қилишга эътибор бериб, улоқтиришга тўхтамасдан ўтишни таъминлаш. Найза (граната) билан қўлни орқага қулочкашлашда ҳаракатнинг кенг амплитудада бўлишига қараш. Орқага олишнинг бошланиши, ўнг оёқ билан қадам қўйишдан бошланиб, чап оёқни ерга қўйиш билан тугалланади.

5-вазифа. Найза (граната)ни югуриб келиб улоқтиришга ўргатиш.

Воситалари:

1. Найза (граната)ни (тош ва коптокни) қисқа тезланиш (2, 4, 6 қадам) билан улоқтириш.

2. Тезлик, тезланиш билан найза (граната)ни улоқтириш.

3. Мусобақа қоидаларига тўлиқ риоя қилиб бажариш.

4. Коптоқ билан қисқа югуриб бажариш.

5. Эстафета таёқчалари билан бажариш.

6. Тош билан қисқа югуриш билан бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Тезланиш узунлигини ва назорат белгисини аниқлаш учун шуғулланувчи 2-3 маротаба найза (граната)ни тўлиқ тезлик билан улоқтиради. Шундан кейин ўнг ва чап оёқни ичларини орқага олишни бошланиши тўғри келишини белгилайди. Улоқтириш маромига, найза (граната)ни орқага қулочкашлашни бошланиши билан тезлашган ҳаракатга, “чалиштирма” қадамга ва финал кучланишига эътибор бериш.

6-вазифа. Найза (граната) улоқтириш техникаси элементларини такомиллаштириш ва индивидуаллаштириш.

Воситалари:

1. Найза (граната)ни 3-5 қадамдан улоқтириш.

2. Найза (граната)ни тўлиқ тезланиш билан мусобақа қоидаларига эътибор берган ҳолда улоқтириш.

3. Шуғулланувчилар орасида мусобақа ташкил қилиш.

4. Ҳар хил ҳолатлардан найза (граната)ни улоқтириш.

5. Худди шунга ўхшаш тош, ядро, бошқа асбобларни улоқтириш.

Услубий кўрсатмалар. Охирги қадамларни ҳаракат ритминини аниқлаш (чалиштириш қадамини, финал кучланиши билан қўшилган ҳолини), найза

(граната)ни орқага олиш усулини, тезланиш узунлиги ва унинг оптимал тезлигини эътиборга олиш. Финал кучланишидаги оёқ билан фаол депсиниш ва бу фазадаги хатоларни тузатишга эътибор бериш.

Назорат саволлари:

1. Югуришда депсиниш механизми тўғрисида гапириб беринг.
2. Югуриш техникасининг динамик ва кинематик тузилишлари қандай?
3. Масофа узунлигига қараб югуриш техникасининг асосий фарқларини айтиб беринг.
4. Старт ва старт тезланиши хусусиятлари қандай?
5. Баландликка сакрашнинг қандай усуллари мавжуд?
6. Узунликка сакрашнинг қандай усуллари биласиз?
7. Улоқтириш турларининг қайсилари Олимпия ўйинлари дастуридан ўрин олган?
8. Улоқтириш турларини ўргатиш услубиятларининг кетма-кетлигини таърифлаб беринг.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Олимов М.С., Шакиржанова К.Т., Рафиев Ҳ.Т., Тўхтабоев Н.Т., Смурийгина Л.В. ва бошқалар. / Дарслик. Енгил атлетика назарияси ва услубияти. / - Тошкент, 2018 й.
2. Олимов М.С., Шакиржанова К.Т., Рафиев Ҳ.Т., Смурийгина Л.В., Тўхтабоев Н.Т. ва бошқалар. / Дарслик. Яккакураш, координатсион ва циклик спорт турлари “Енгил атлетика”. – Тошкент, 2018 й.
3. Кудратов Р., /Енгил атлетика. Дарслик – Т.: 2014 й.

КЎЧМА МАШҒУЛОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛЛАР

1-кўчма машғулот:

Олий таълим муассасаларида энгил атлетика дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш услубияти.

Ишдан мақсад ва энгил атлетика бўйича жисмоний ҳаракатларни ўргатиш услубларини ўрганиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.

Керакли анжом ва ускуналар: спорт ўйинлари, гимнастика ва энгил атлетика бўйича слайдлар, тақдимот ва видеофильмлар, техник воситалар ва анжомлар.

1. Олий таълим муассасаларида энгил атлетика турларини ўргатиш ва уларни такомиллаштириш.

2. Энгил атлетика турларини ўргатиш босқичлари.

3. Энгил атлетика машғулотларида асосий ҳамда ёрдамчи воситаларидан фойдаланиш.

4. Машғулот жараёнида жисмоний ҳаракатлар ўргатишда ноанъанавий услуб ва инновацион технологиялардан фойдаланиш.

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 боиқалар.

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

½ ва ¾ 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 пасайтириши лозим. Малакаларни такомиллаштириши 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 машғулотлар мажмуасини ишлаб чиқиш.*
- 3. Кўрсаткичлар асосида жисмоний ҳаракатларни такомиллаштирувчи машғулотлар 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. Олимов М.С., Шакиржанова К.Т., Рафиев Ҳ.Т., Тўхтабоев Н.Т., Смурийгина Л.В. ва бошқалар. / Дарслик. Енгил атлетика назарияси ва услубияти. / - Тошкент, 2018 й.
2. Олимов М.С., Шакиржанова К.Т., Рафиев Ҳ.Т., Смурийгина Л.В., Тўхтабоев Н.Т. ва бошқалар. / Дарслик. Яккакураш, координатсион ва циклик спорт турлари “Енгил атлетика”. – Тошкент, 2018 й.
3. Кудратов Р., /Енгил атлетика. Дарслик – Т.: 2014 й.

2-кўчма машғулот: Гимнастика машғулотларини ўтказиш шакллари.

Ишдан мақсад: гимнастика бўйича машғулотларда жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш усулларини ўргатиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.

Керакли анжом ва ускуналар: гимнастика бўйича слайдлар, тақдимот ва видеофильмлар, техник воситалар ва анжомлар.

1. Гимнастика турлари ва уларнинг таснифлари.
2. Гимнастика турларига ўргатиш услублари ва шакллари.
3. Гимнастика машғулотларида умумий ва махсус тайёргарлик.
4. Гимнастика машғулотлари жараёнида 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 гимнастикада самарали фойдаланиш усуллари.
2. Ўргатувчи воситани гимнастикада танлаб олиш.
3. Махсус воситани гимнастикада танлаб олиш.
4. Куч ва тезкорлик сифатини такомиллаштириш услублари.
5. Чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик сифатларини такомиллаштирувчи воситалар.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. 2011. 274 p.
2. И.А Винер-Усманова, Е.С. Крючек. Художественная гимнастика. 2014. 221с.
3. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

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. БИТИРУВ ИШЛАРИ УЧУН МАВЗУЛАР.

1. Гимнастика дарсини бошланғич синфларда ўтказишда инновациялар
2. Юқори синф ўқувчилари учун спорт мусобақаларини ўтказиш самарадорлиги
3. Ўсмирларда ҳаракатли ўйинлар ёрдамида таяниб сакраш машқларини ўзлаштириш.
4. Гимнастика машғулотларида интерфаол методларидан фойдаланиш.
5. Чақириққача ёшдагиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялашга йўналтирилган махсус тайёрлов машқларини хусусияти
6. Янги ўрганувчи гимнастларда тезкорлик кучи ҳаракат сифатини ривожлантириш.
7. Ёш гимнастларда таяниш машқларини бажариш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Олимов М.С., Шакиржанова К.Т., Рафиев Ҳ.Т., Тўхтабоев Н.Т., Смурийгина Л.В. ва бошқалар. / Дарслик. Енгил атлетика назарияси ва услубияти. / - Тошкент, 2018 й.
2. Олимов М.С., Шакиржанова К.Т., Рафиев Ҳ.Т., Смурийгина Л.В., Тўхтабоев Н.Т. ва бошқалар. / Дарслик. Яккакураш, координатсион ва циклик спорт турлари “Енгил атлетика”. – Тошкент, 2018 й.
3. Қудратов Р., /Енгил атлетика. Дарслик – Т.: 2014 й.

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 узок вақт такомиллаштирилса, у шунчалик гўзал, чиройли, энгил, 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" ^[1]) is a high level <u>plan</u> to achieve one or more goals under conditions of uncertainty.
Старт	енгил атлетикада югуришни бошланиши	Start – (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	False start – 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 узок муддатли югуриш	Marathon - is a long-distance running event
Спринтер	енгил атлетика қисқа масофаларга югурувчи спортчилар	Sprint – the race for a short distance.
Стайлер	енгил атлетикада ўрта ва узок масофаларга югурувчилар	Stayer - athlete, a runner on middle and long distance
Кросс	“Cross” – инглизча кесиб ўтиш	Cross country running - Is <u>asportin</u>

	дегакн маънони англатади ва энгил атлетикада табиий шароитларда югуришдан иборат	which teams and individuals run a race on open-air courses over natural terrain
Гимнастика	грекча сўздан олинган бўлиб соғлиқни мустаҳкамлаш ва жисмоний ривожлантириш машқлари	Gymnastics – is a sport involving the performance of exercises requiring strength, flexibility, balance and control
Инновация	(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
Дидактика	(от греч. <i>didaktikos</i> – 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.
Спорт	(фр. <i>desporter</i> - "ўйнамоқ", "маза қилмоқ" қатнашувчиларнинг <u>жисмоний</u> ва ёки <u>ақлий</u> қобилиятларини солиштиришга ва ёки завқланишга мўлжалланган, тайинли қоидаларга эга <u>фаолият</u> туридир.	(fr. Desporter "play", "pleasure" upon their physical or mental abilities and to compare and / or regulations designed to enjoy certain activities.
Жисмоний машқлар	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, пердаҳланмаси атлетискиллес, вазн йўқотиш ёки техник хизмат кўрсатиш, ва фақат лаззатланиш, шу жумладан, турли сабабларга кўра, учун амалга оширилади.	Physical exercise is any bodily activity that enhances or maintains <u>physical fitness</u> and overall <u>health</u> and wellness. It is performed for various reasons, including increasing growth and development, preventing aging, strengthening <u>muscles</u> and the <u>cardiovascular</u> <u>system</u> , honing <u>athletic skills</u> , <u>weight loss</u> or maintenance, and merely enjoyment.
Анаероб машқлар	Анаероб машқлар лактат ҳосил олиб келиши учун этарли қизгин бир жисмоний машқлар. Бу мушак массаси қуриш куч, тезлик ва куч ва	Anaerobic exercise is a physical exercise intense enough to cause lactate to form. It is used by athletes in non-endurance sports to promote strength,

	тана қурувчилар томонидан тарғиб қилиш нон- тоқат спорт спортчи томонидан ишлатилади.	speed and power and by body builders to build muscle mass.
Аероб машқлар	Аероб машқлар аероб энергия ишлаш жараёни , биринчи навбатда, боғлиқ юқори интенсивлиги паст жисмоний машқлар. Аероб том 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.	Aerobic exercise (also known as cardio) is <u>physical exercise</u> of low to high <u>intensity</u> that depends primarily on the aerobic <u>energy-generating</u> process. Aerobic literally means "relating to, involving, or requiring free oxygen", and refers to the use of <u>oxygen</u> to adequately meet energy demands during exercise via aerobic metabolism.
Спорт ўйинлари	Спорт ўйинлари жисмоний ва тактик муаммоларни ўз ичига олади ва футболчининг аниқликни ва аниқлигини синаб .Энг спорт ўйинлари хоказо 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.	Sports games 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.

VIII. АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

Махус адабиётлар

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To‘xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubi. / - Toshkent, 2018 y.
2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To‘xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. – Toshkent, 2018 y.
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent.: 2017
4. Qudratov R., /Yengil atletika. Darslik – T.: 2014 y.
5. Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).
6. Wolfgang Killing, Maria Ritschel. /Mediathek Leichtathletik: Jugendleichtathletik Wurf: 2011, (German).
7. Athletics 2010: The International Track and Field Annual. By PeterMatthews(Edited by). Paperback (UK), May 2010.
8. G. Schmolinsky. Track and Field: The East German Textbook of Athletics. Sport Books Publishers 2014.
9. H.Rafiyev. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. //O‘quv qo‘llanma. Noshir – T.: 2012 y. 431 b.
10. New studies in athletics. The IAAF technical quarterly. Berlin. Germany. 3./4.2013.
11. Shakirjanova K.T. Yengil atletikachilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning vosita va metodlari. – T.: 2014 y. 98 b.
12. Witkowski Z.,Liach.W. Cwiezenia ksztajace Koordynacyine zdoinosci motoryczne wpilce noznej.- Warsawa:Centraliny Osrodek Sportu, 2004.-179s.
13. Umarov M.N..«Gimnastika». O`quv qo`llanma, T., “VNESHIN VESTPROM”, 2015y.,400 b.
14. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. Uslubiy qo`llanma. O`zDJTI nashri. T: 2004 y.
15. Шакиржанова К.Т. Олий таълим муассасаларида енгил атлетика бўйича факультатив машғулотлар. – Т.: 2009 й. 105 б.
16. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика аҳолини соғломлаштириш воситаси сифатида. Услубий қўлланма. – Т.: 2011 й. 35 б.

17. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони.

18. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги 658-сон “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги қарори

Интернет ресурслари

19. www.lex.uz
20. www.ziyonet.uz
21. www.natlib.uz
22. www.edu.uz
23. www.rsl.ru
39. www.uzathletics.uz
24. www.fiba.org