

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
ILMIY-METODIK TA‘MINLASH,
QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH
MARKAZI**

2021

O‘quv -uslubiy majmua



**GIMNASTIKA VA YENGIL
ATLETIKA SPORT
TURLARINI O‘QITISH
METODIKASI**

Normurodov Ashur dotsent

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI**

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

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
ILMIY-METODIK TA'MINLASH, QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH MARKAZI**

**“Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” malakasini oshirish yo‘nalishi
uchun**

**“GIMNASTIKA VA YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARINI O‘QITISH
METODIKASI”**

moduli bo‘yicha

O‘QUV-USLUBIY MAJMUUA

Toshkent – 2020

Modulning o‘quv-uslubiy majmuasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2020 yil 7 dekabrda 648-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan o‘quv dasturi va o‘quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi: A.N.Normurodov - dotsent

Taqrizchilar: F.A.Kerimov - pedagogika fanlari doktori, professor
A.Talipdjanov - pedagogika fanlari nomzodi, professor

**O‘quv -uslubiy majmua Bosh ilmiy-metodik markaz Ilmiy metodik Kengashining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan
(2020 yil “30” dekabdagi 5/4-sonli bayonnoma)**

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR	5
II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI	13
III. NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI	16
IV. AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI	58
V. KO‘CHMA MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI	136
VI. GLOSSARIY	143
VII. ADABIYOTLAR RO‘YXATI	147

I. ISHCHI DASTUR

I. ISHCHI DASTUR

Kirish

Mazkur ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son, 2019 yil 27 avgustdagi "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida"gi PF-5789-son, 2019 yil 8 oktyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli, 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmonlari hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 658-sonli, 2019 yil 23 sentyabrdagi "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 797-sonli Qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo'lib, u oliy ta'lim muassasalari pedagog kadrlarining kasb mahorati hamda innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid ilg'or xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o'zlashtirish, shuningdek amaliyotga joriy etish ko'nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Mamlakatimizda ilm-fan va sport bo'yicha chiqarilayotgan farmon va qarorlar ijrosini izchil amalga oshirilish bilan birga oliy ta'lim tizimini barqarorlashtirish va ilm-fan yo'lidagi qo'yilgan vazifalarni bajarish ham dolzarb muammolardan biri bo'lib qolmoqda.

Shuningdek, ishchi o'quv dasturda oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilarining muntazam kasbiy o'sishda interaktiv metodlar, pedagoglarning tahliliy va ijodiy fikrlashini rivojlantirishga yo'naltirilgan innovatsion metodikalar,

masofadan o‘qitishni, mustaqil ta’lim olishni kengaytirishni nazarda tutuvchi texnika va texnologiyalardan foydalangan holda mashg‘ulotlar olib borish malaka va ko‘nikmalarni rivojlantirish ham nazarda tutilgan.

Modulning maqsadi va vazifalari

O‘quv modulning maqsadi maxsus fanlarni (gimnastika, yengil atletika) o‘qitish metodikasini, ushbu fanlarning jismoniy tarbiya va sport tizimidagi tutgan o‘rnini ochib berish, talaba-yoshlar sog‘ligi, jismoniy imkoniyatlarni shakllantirish hamda pedagogik kadrlar kasbiy-pedagogik mahoratini oshirishga qaratilgan.

O‘quv modulining vazifalari:

jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarning kreativlik, ilmiy-innovatsion faolligini oshirish;

gimnastikaga va yengil atletika sport turlariga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko‘nikmalarni mukammal o‘zlashtirish.

sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish, (onlayn) musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish bo‘yicha ilmiy-pedagogik bilimlar berishdan iborat.

Modul bo‘yicha tinglovchilarning bilimi, ko‘nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo‘yiladigan talablar

“Gimnastika va yengil atletika sport turlarini o‘qitish metodikasi” kursini o‘zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

gimnastika mashqlarini;

yengil atletika turlarini;

mashg‘ulotlar jarayonida o‘rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va tamoyillarini *bilishi* kerak.

Tinglovchi:

gimnastika ko‘pkurash turlaridagi mashqlar texnikasini o‘rgatish;

oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika darslarini tashkil qilish;

yengil atletika mashg‘ulotlarini o‘tkazish *ko‘nikmalariga* ega bo‘lishi lozim.

ko‘pkurash, gimnastika sport turlari hamda siklli sport turlarining zamonaviy nazariyalari va uslubiyatini ishlab chiqish hamda ommalashtirish;

harakat ko‘nikmasini qismlarga bo‘lib o‘rgatish *malakalariga* ega bo‘lishi lozim.

Tinglovchi:

gimnastika ko‘pkurash turlaridagi mashqlar texnikasini ko‘rsatish;
yengil atletika turlari texnikasini o‘rgatish metodikasi (qisqa, o‘rta, va uzoq masofaga yugurish, sakrash va uloqtirish)ni tahlil qilish;
onlayn sport musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazish;
egallangan tajribani tanqidiy ko‘rib chiqish qobiliyati, zarur bo‘lganda o‘z kasbiy faoliyatining turi va xarakterini o‘zgartira olish *kompetensiyalariga* ega bo‘lishi lozim.

Modulni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar

“Gimnastika va yengil atletika sport turlarini o‘qitish metodikasi” kursi ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlar shaklida olib boriladi.

Kursni o‘qitish jarayonida ta’limning zamonaviy usullari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo‘llanilishi nazarda tutiladi:

ma’ruza darslarida zamonaviy sport anjomlari va kompyuter texnologiyalari yordamida taqtimot va elektron-didaktik texnologiyalardan foydalanish nazarda tutiladi.

Modulning o‘quv rejadagi boshqa modullar bilan bog‘liqligi va uzviyligi

“Gimnastika va yengil atletika sport turlarini o‘qitish metodikasi” moduli mazmuni o‘quv rejadagi “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti”, “Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish”, “Sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi” va “Pedagogning kasbiy professionalligini oshirish” o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda pedagoglarning kasbiy pedagogik tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning oliy ta’limdagi o‘rni

Modulni o‘zlashtirish orqali tinglovchilar ta’lim muassasalarida gimnastika va yengil atletika sport turlari bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazish, musobaqalarni

tashkil qilish, yanada ommalashtirish, malakali sport zaxiralari va mahoratli sportchilar tayyorlash samaradorligini oshirishga doir bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish.

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti

T/r	Modul mavzulari	O'quv yuklamasi, soat			
		Auditoriya o'quv yuklamasi			
		Jami	jumladan		
Nazariy	Amaliy mashg'ulot		Ko'chma mashg'ulot		
1.	Oliy ta'lim muassasalarida gimnastika sport turining o'rni va ahamiyati	2	2		
2.	Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika mashqlarini o'rgatishning maqsadi, vazifalari va bosqichlari	2	2		
3.	Gimnastika ko'pkurash turlaridagi mashqlar texnikasini o'rgatish metodikasi	2		2	
4.	Gimnastika dars mashg'ulotlari jarayonida jismoniy harakatlarni o'rgatishda noan'anaviy uslub va innovatsion texnologiyalardan foydalanish	4		2	2
5.	Gimnastika sport turlaridan onlayn sport musobaqalari va ularni tashkil etish shartlari, vositalari, metodikasi	2		2	
6.	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish metodikasi (qisqa, o'rta, va uzoq masofaga yugurish, sakrash va uloqtirish)	6		4	2
7.	Yengil atletika mashg'ulotlarini o'tkazish shakllari	4		2	2
JAMI		22	4	12	6

NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-MAVZU: OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA GIMNASTIKA SPORT TURINING O'RNI VA AHAMIYATI (2-soat)

Reja:

1. Gimnastika sport turining jismoniy tarbiya va sport ta'lim tizimidagi ahamiyati.
2. Barkamol insonni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni.
3. Mashg'ulot jarayonida o'rgatish bosqichlari, vositalari va tamoyillari.

4. O'zbekistonda 2017-2020 yillarda yosh olimlar tomonidan gimnastika sport turini o'qitish metodikasiga kiritilgan yangiliklar va ularni amaliyotga joriy etilishi.

Jismoniy tarbiya va sportning ta'lim tizimidagi ahamiyati. Barkamol insonni tarbiyalashda gimnastika sport turining o'rni. Gimnastika mashg'ulotlari jarayonida o'rgatish bosqichlari, vositalari va tamoyillari. Gimnastika sport turlarining rivojlanish bosqichlari. O'zlashtirish samaradorligini nazorat va tahlil qilish.

2-MAVZU: OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA YENGIL ATLETIKA MASHQLARINI O'RGATISHNING MAQSADI, VAZIFALARI VA BOSQICHLARI (2-soat)

Reja:

1. Yengil atletika sport turining jismoniy tarbiya va sport ta'lim tizimidagi ahamiyati.
2. Yengil atletika sport turlari va ularning tasnifi.
3. O'zbekistonda 2017-2020 yillarda yosh olimlar tomonidan yengil atletika sport turini o'qitish metodikasiga kiritilgan yangiliklar va ularni amaliyotga joriy etilishi.

Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish metodikasi (qisqa, o'rta, va uzoq masofaga yugurish, sakrash va uloqtirish). Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika darslarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi. Yengil atletika mashg'ulotlarini o'tkazish shakllari.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: GIMNASTIKA KO'PKURASH TURLARIDAGI MASHQLAR TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI (2-soat)

Gimnastika mashqlarini o'rgatish maqsadi hamda vazifalari. O'rgatish bosqichlari va uslublari. O'rgatish tamoyillari, vositalari va o'quv mashg'ulotlari.

2-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: GIMNASTIKA DARS MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA JISMONIY HARAKATLARNI O'RGATISHDA NOAN'ANAVIY USLUB VA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH (2-soat)

Mashg'ulot jarayonida jismoniy harakatlar o'rgatishda noan'anaviy uslub va innovatsion texnologiyalardan foydalanish. Texnika elementlarini fazalarga bo'lib o'rgatishda individual yondoshuv texnologiyasi.

3-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: GIMNASTIKA SPORT TURLARIDAN ONLAYN SPORT MUSOBAQALARI VA ULARNI TASHKIL ETISH SHARTLARI, VOSITALARI, METODIKASI (2-soat)

Gimnastika sport turi bo'yicha (onlayn) musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish. Musobaqalarni (onlayn) boshqarish. Talabnomalarni (onlayn tarzda) berish muddatlari va tartibi.

4-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: YENGIL ATLETIKA TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI (QISQA, O'RTA, VA UZOQ MASOFAGA YUGURISH, SAKRASH VA ULOQTIRISH) (4-soat)

Yengil atletika sport turlari texnikasi elementlarini maxsus mashqlar yordamida o'rgatish bosqichlari. yengil atletika sport turlarida noan'anaviy uslub va innovatsion texnologiyalardan foydalanish.

5-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH SHAKLLARI (2-soat)

Yengil atletika mashg'ulotlarini o'tkazish shakllari. yengil atletika sport turi bo'yicha (onlayn) musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish. Musobaqalarni (onlayn) boshqarish. Talabnomalarni (onlayn tarzda) berish muddatlari va tartibi.

KO'CHMA MASHG'ULOTLAR MAZMUNI**1-KO'CHMA MASHG'ULOT**

Mavzu: GIMNASTIKA DARS MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA JISMONIY HARAKATLARNI O'RGATISHDA NOAN'ANAVIY USLUB VA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH (2-soat)

Sakrash mashqlari, osilish va tayanishda bajariladigan mashqlarni o'rgatishda noan'anaviy usullardan foydalanish.

2-KO'CHMA MASHG'ULOT

Mavzu: YENGIL ATLETIKA TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI (QISQA, O'RTA, VA UZOQ MASOFAGA YUGURISH, SAKRASH VA ULOQTIRISH) (2-soat)

O'quv mashg'ulot jarayonida jismoniy harakatlarni o'rgatishda noan'anaviy uslub va innovatsion texnologiyalardan foydalanish.

yengil atletika turlari o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish.

3-KO'CHMA MASHG'ULOT

Mavzu: YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH SHAKLLARI (2-soat)

yengil atletika mashg'ulotlarini o'tkazish shakllari va ularni tahlili. yengil atletika mashg'ulotlarini mazmuni va shakllari bo'yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyati.

O'QITISH SHAKLLARI

Mazkur modul bo'yicha quyidagi o'qitish shakllaridan foydalaniladi:

- ma'ruzalar, amaliy mashg'ulotlar (ma'lumotlar va texnologiyalarni anglab olish, motivatsiyani rivojlantirish, nazariy bilimlarni mustahkamlash);
- davra suhbatlari (ko'rilayotgan loyiha yechimlari bo'yicha taklif berish qobiliyatini rivojlantirish, eshitish, idrok qilish va mantiqiy xulosalar chiqarish);
- bahs va munozaralar (loyihalar yechimi bo'yicha dalillar va asosli argumentlarni taqdim qilish, eshitish va muammolar yechimini topish qobiliyatini rivojlantirish).

II. MODULNI O'QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI

II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI

“Aqliy hujum” metodi

 *Modulning ma'ruza mashg'ulotida quyidagi interfaol o'qitish metodlaridan foydalaniladi:*

Metodning maqsadi: ta'lim oluvchilarning barchasini jalb etish imkoniyati bo'ladi, shu jumladan ta'lim oluvchilarda muloqot qilish va munozara olib borish madaniyati shakllanadi. Ta'lim oluvchilar o'z fikrini faqat og'zaki emas, balki yozma ravishda bayon etish mahorati, mantiqiy va tizimli fikr yuritish ko'nikmasi rivojlanadi.

Namuna: Ta'lim tizimida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya shakllari.

“Aqliy hujum” metodini qo'llash bo'yicha ko'rsatma.

1. Ta'lim oluvchilarga savol tashlanadi va ularga shu savol bo'yicha o'z javoblarini (fikr, g'oya va mulohaza) bildirishlarini so'raladi;
2. Ta'lim oluvchilar savol bo'yicha o'z fikr-mulohazalarini bildirishadi;
3. Ta'lim oluvchilarning fikr-g'oyalari (magnitafonga, videotasmaga, rangli qog'ozlarga yoki doskaga) to'planadi;
4. Fikr-g'oyalar ma'lum belgilar bo'yicha guruhlanadi;
5. Yuqorida qo'yilgan savolga aniq va to'g'ri javob tanlab olinadi.

“B /B /B” metodi

Metodning maqsadi: Ta'lim oluvchilarni mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashni, mustaqil, tanqidiy fikrlashni shakllantirishga xizmat qiladi.

B-B-B metodini qo'llash bo'yicha ko'rsatma.

1. Ma'ruza rejasiga mos holda 2-ustunni to'ldiring.
2. O'ylang, juftlikda hal eting va javob bering, ushbu savollar bo'yicha nimani bilasiz, 3-ustunni to'ldiring.
3. O'ylang, juftlikda hal eting va javob bering, ushbu savollar bo'yicha nimani bilish kerak, 4-ustunni to'ldiring.
4. Ma'ruzani tinglang va vizual materiallar bilan tanishing.
5. 5-ustunni to'ldiring.

B-B-B jadvali (Bilaman-Bilishni xoxlayman-Bildim)*Namuna*

№	Mavzu savoli	Bilaman	Bilishni xohlayman	Bildim
1.	Nazorat turlari va shakllari.			
2.	Pedagogik, tabbiy-biologik va psixologik nazorat.			
3.	Joriy, tezkor va bosqichli nazorat.			

“SWOT - tahlil” metodi**“Tushunchalar”- tahlili**

Tinglovchilarning zamonaviy ta'lim va innovasion texnologiyalar sohasidagi ilg'or xorijiy tajribalar bo'yicha bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish maqsadida “SWOT – tahlil” metodidan foydalaniladi.

“SWOT - tahlil” jadvali

S -	Mashg'ulotlarni rejalashtirishning kuchli tomoni	<i>Tayyorgarlik turlarini to'g'ri taqsimlanishi</i>
W-	Mashg'ulotlarni rejalashtirishning kuchsiz tomoni	<i>Shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarligining inobatga olinmasligi</i>
O-	Mashg'ulotlarni rejalashtirishning imkoniyatlari	<i>Shug'ullanuvchilarni ko'rsatkichlari o'sishi</i>
T-	To'siqlar	<i>Yuklama miqdorini me'yordan oshishi</i>

III. NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

III. NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-MAVZU: OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA GIMNASTIKA SPORT TURINING O'RNI VA AHAMIYATI (2 soat)

Reja:

1.1. Gimnastika sport turining jismoniy tarbiya va sport ta'lim tizimidagi ahamiyati.

1.2. Barkamol insonni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni.

1.3. Mashg'ulot jarayonida o'rgatish bosqichlari, vositalari va tamoyillari.

1.4. O'zbekistonda 2017-2020 yillarda yosh olimlar tomonidan gimnastika sport turini o'qitish metodikasiga kiritilgan yangiliklar va ularni amaliyotga joriy etilishi.

Tayanch tushunchalar: *jismoniy tarbiya, sport, ta'lim, sport, mashq, jismoniy sifatlar, gimnastika, barkamol avlod, musobaqa, zahira, o'rgatish, o'zlashtirish, o'rgatish bosqichlari, o'rgatish uslublari, o'rgatish vositalari, o'rgatish tamoyillari, nazorat, texnik vositalar. harakat, texnika, pedagogik tamiyillar, vositalar, usullar, vazifalar, ketma-ketlik, pedagog, talaba, mashq, murabbiy, tayyorgarlik, yo'nalish, bilim, ko'nikma, malaka.*

1.1. Gimnastika sport turining jismoniy tarbiya va sport ta'lim tizimidagi ahamiyati

O'zbekiston Respublikasida oliy ta'limning birinchi va ikkinchi bosqichida kasb ta'lim dasturlari talablarini quyidagicha blok fanlarni o'zlashtirishini ko'zda tutilgan va u doimiy ravishda takomillashtirilib borilmoqda:

O'quv fanlarini o'rgatish jarayonida, shu jumladan gimnastika mashqlarga o'rgatish jarayonida bo'luvchi bakalavrlarni jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiyatini va sport trenirovkasi bilimlari bilan qurollantirish zarur;

- jismoniy tarbiya tizimini ilmiy, sotsial-iqtisodiy va tashkiliy metodik usullarini;

- jismoniy tarbiyani tabiiy-ilmiy asoslari va sport trenirovkasini umum metodologik, psixo-pedagogik tomonlarini;

- gimnastikadagi har xil yoshdagi va sport tasnifidagi sportchilarni tayyorlashda ilmiy-metodik, tashkiliy boshqaruvchanlik va xususiy uslublarni bilishi;

- gimnastika sportini nazariyasi va amaliyotini zamonaviy holatini, aralash bilimlarning joriy ilmiy tadqiqotlari natijalari asosiy yo‘nalishlarini;

- gimnastika sportini gimnastika mashqlarning texnika evolyusiyasini, sport trenerovkasi va o‘rgatish uslublarini asosini, shuningdek boshqa sport turlarini boshlang‘ich uslublarini;

- O‘zbekiston gimnastikani avtoriteti va ilmiyligini;

- sportchilar tarbiyasini umum pedagogik asoslari, shakli va uslublari, g‘oyaviy siyosiy, axloqiy va estetik tarbiyani.

- gimnastikachilar uchun hamma soha bo‘yicha (jismoniy, texnik, taktik, irodaviy va axloqiy) tayyorlashni amalga oshirishda, yoshi, jinsini va sport mahoratini hisobga olgan holda rejalashtirilishi va nazorat qilinishi;

- asosiy jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) rivojlantirish va takomillashtirishda vosita va uslublarni keng ravishda egallashi;

- har xil yo‘nalishdagi va har xil sharoitda (zalda, stadionda va har xil joylarda) o‘quv trenirovka mashg‘ulotlarini yuqori professional darajada o‘tkaza olishi;

- asosiy va yordamchi gimnastika mashqlarini aniq va chiroyli ko‘rsata olishi;

- gimnastikachilar uchun hamma soha bo‘yicha (jismoniy, texnik, taktik, irodaviy va axloqiy) tayyorlashni amalga oshirishda, yoshi, jinsini va sport mahoratini hisobga olgan holda rejalashtirilishi va nazorat qilinishi;

- asosiy jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) rivojlantirish va takomillashtirishda vosita va uslublarni keng ravishda egallashi;

- har xil yo‘nalishdagi va har xil sharoitda (zalda, stadionda va har xil joylarda) o‘quv trenirovka mashg‘ulotlarini yuqori professional darajada o‘tkaza olishi;

- asosiy va yordamchi gimnastika mashqlarini aniq va chiroyli ko‘rsata olishi;

- gimnastika, qishki o‘yin sport turlaridan, og‘ir atletika va boshqa sport turlarini mashqlaridan, yengil atletikaning o‘quv-trenirovka jarayonida, shuningdek “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlariga tayyorlashda keng ravishda dastur materialiga qo‘shib olib bora olishi;

- gimnastika mashg‘ulotlari uchun iqtidorli yoshlarni tanlash va chamalash savollarini professional ravishda yecha olishi;

- gimnastika sport turlari va jismoniy tarbiya sohasidagi dolzarb savollar bo‘yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib bora olishi;

- musobaqa o‘tkazish jarayonida, ommaviy sport tadbirlari, sog‘lomlashtirish va targ‘ibot-tashviqot ishlarini olib borishda tashkilotchilik ishlarini, hakamlilik va metodik ishlarni olib bora olishi;

- pedagogik va tibbiy nazoratni, shikastlanishni oldini olish, vrachgacha birinchi yordam ko‘rsatish, sport gigienasi, sportcha uqalash va qayta tiklash bo‘yicha olgan bilimlarini amaliyotda qo‘llash.

Shunga ko‘ra, gimnastikaning nazariy va amaliy bo‘limlari, o‘quv rejasidagi boshqa predmetlardan olgan bilimlari bilan birga bo‘lg‘usi bakalavrlarni jismoniy tarbiya tizimining hamma pog‘onalarida ishlashi uchun to‘liq zamin tayyorlab bera oladi.

1.2. Barkamol insonni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o‘rni

O‘zbekiston Respublikasi o‘z mustaqilligini qo‘lga kiritgach jismoniy madaniyat va sport masalalariga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Respublikamizda “Jismoniy tarbiya va sport” bilan bog‘liq qonunning qabul qilinganligi jismoniy madaniyat va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo‘l ochib berdi. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF–5924-sonli farmoni bu boradagi eng muhim qadamdir. Buning natijasi o‘laroq, ta‘lim muassasalari va boshqa turdagi jamoalarda sport

turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil qilish, ulardagi mashg'ulotlarni har tomonlama takomillashtirish yo'lida ko'pgina ishlar amalga oshirilmoqda.

Barkamol avlodni tarbiyalash uchun bolalar sportini rivojlantirishning eng muhim omillari: umumta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kolejlarida jismoniy madaniyat darslariga jiddiy e'tibor qaratish, iqtidorli va qobiliyatli o'quvchilarni aniqlash, ularni sport turlariga yo'naltirish, o'quvchilarning sport bilan muntazam va izchil qatnashishlari uchun sport mashg'ulotlari jarayonini puxta tashkil etish va ular uchun maksimal sharoitlar yaratib berish kabilardir. Bu kabi muammolarni hal etish uchun esa aniq va puxta ishlangan rejalar ilmiy va uslubiy tavsiya hamda qo'llanmalar talab etiladi.

Shuni ham ta'kidlash joizki, joylarda viloyat, shahar, tuman hokimiyatlari qoshida jamg'armalarning tashkil etilishi va hukumat tomonidan bolalar sportini rivojlantirish masalasi bilan muntazam shug'ullanib borilishi hozirda yaxshi yo'lga qo'yilgan. Biroq bu bilan muammoni uzil-kesil hal qilib bo'lmaydi. Bolalar sportini yanada rivojlantirish, takomillashtirish, sezilarli yutuqlarni qo'lga kiritish uchun joylarda bolalar va o'smirlar sport maktablari faoliyatini yanada yaxshilash, ular uchun barcha talablarga javob beradigan sport bazalari yaratish, sport musobaqalarini muntazam va sifatli o'tkazish kabi muhim vazifalarni bajarish lozim bo'ladi.

Shuni ham alohida ta'kidlab o'tish lozimki, oxirgi 5-6 yildan buyon uch bosqichli sport musobaqalari tizimi asosida "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" deb nomlangan kichik olimpiada musobaqalarini o'tkazish va bu musobaqalar taqvimidagi sport turlarining yildan-yilga ortib borishi, so'zsiz, bolalar sportining rivojlanishida jiddiy omil bo'lib xizmat qilmoqda. Shunisi qiziqki, umumta'lim maktablari qoshida I-II-III bosqich musobaqalari ommaviy tarzda o'tkazilishi shu ommaviy sport tadbirlarida qatnashayotgan o'quvchilar orasidan iqtidorli, iste'dodli, jismoniy imkoniyatlari va sport mahorati yuqori bo'lgan bolalarni saralab, ularni yuqori darajadagi sport mashg'ulotlari jarayoniga jalb etish, shu asosda yuksak iste'dodli sportchilarni tarbiyalash, voyaga yetkazish imkoniyatini yaratib kelmoqda.

Barkamol avlodni tarbiyalashda bolalar sportini rivojlantirishning muhim omillaridan biri o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligiga qarab tanlov o'tkazish va ularning jismonan rivojlanishiga e'tibor qaratishdir.

Bugungi kunda nazariy, amaliy va uslubiy tomondan o'quvchilarni, bo'lajak sport mutaxassislarini har tomonlama tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuv o'quvchilarning har tomonlama garmonik rivojlanishi va bir vaqtning o'zida sport turlari bo'yicha sport mahoratining oshishiga turtki bo'ladi. Qo'lingizdagi ushbu qo'llanma aynan shu masalalar tahliliga bag'ishlangan bo'lib, unda bolalar sportini rivojlantirishning turli yo'nalishdagi ilmiy-nazariy va uslubiy jihatlari tadrijiy tarzda yoritib boriladi. Qo'llanmada keltirilgan faktlar kunlik, haftalik, oylik va yillik tajribalar asosida yuzaga kelgan bo'lib, unda yangi milliy sharoitdan kelib chiqqan holda yangicha usullarni ishlab chiqishga, guruh tizimini shakllantirish va takomillashtirishga e'tibor qaratilgan. Bu esa bolalar sportini rivojlantirish yo'lidagi muhim omillardan biri bo'lib xizmat qiladi, deb o'ylaymiz.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli farmoni bilan O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Moliya vazirligining 2020 yil 1 fevraldan boshlab sport sohasidagi yutuqlarni munosib ravishda rag'batlantirishni nazarda tutuvchi quyidagi takliflariga rozilik berilgan:

a) olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha Olimpiya va Paralimpiya hamda Osiyo va Paraosiyo o'yinlari, jahon, Osiyo va respublika chempionatlarida oxirgi uch yilda g'olib va sovrindor (1-3 o'rin) bo'lgan sportchi-o'quvchilarni O'zbekiston Respublikasi Davlat byudjeti mablag'lari hisobidan moliyalashtiriladigan oliy ta'lim muassasalariga (tibbiyot yo'nalishidan tashqari) qo'shimcha davlat granti asosida imtihon sinovlarisiz qabul qilish;

b) "Bolalar sport o'yinlari"ning jamoaviy o'yin turlari bo'yicha respublika bosqichi:

g'oliblariga (1-o'rin) oliy ta'lim muassasalariga kirish imtihonlarida soha bo'yicha mutaxassislik fanidan maksimal ball olish huquqini beruvchi, uch yil muddat davomida amal qiluvchi sertifikat taqdim qilish;

g'olib va sovrindorlarni (1-3 o'rin) tayyorlagan jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini respublika kalendar rejasida nazarda tutilgan mablag'lar hisobidan egallagan 1-o'rin uchun mehnatga haq to'lash eng kam miqdorining – 6 baravari, 2-o'rin uchun – 4 baravari, 3-o'rin uchun – 3 baravari miqdorida bir martalik pul mukofotlari bilan taqdirlash;

v) umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya fan olimpiadasining g'olib va sovrindorlarini (1-3 o'rin) tayyorlagan jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va sport ta'lim muassasalarining trenerlari malaka attestatsiyasiga jalb etilmasdan, ularga:

tuman (shahar) bosqichi g'olib va sovrindorlarini (1-3 o'rin) tayyorlagani uchun – ikkinchi malaka toifasini;

viloyat bosqichi g'olib va sovrindorlarini (1-3 o'rin) tayyorlagani uchun – birinchi malaka toifasini;

respublika va xalqaro musobaqalar g'olib va sovrindorlarini (1-3 o'rin) tayyorlagani uchun – oliy malaka toifasini to'g'ridan-to'g'ri berish;

g) olimpiya sport turlari bo'yicha respublika (1-o'rin) va xalqaro musobaqalarda (Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida, Osiyo va Paraosiy o'yinlarida, jahon chempionatida va Osiyo chempionatida 1-3 o'rinlar) g'olib chiqqan oliy ta'lim muassasalari talabalarini tayyorlagan jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi kafedralar o'qituvchilariga navbatdagi ilmiy unvonlarni (dotsent, professor) to'g'ridan-to'g'ri berish.

Barkamol insonni tarbiyalash jarayonida bolalar sportini rivojlantirishda bir qator iqtisodiy, ijtimoiy muammolar ham uchrab turishi tabiiy. Chunki bozor iqtisodiyoti jarayonida sport jihozlari tan narxining ortganligi, nomuntazamligi, ularni pul ko'chirish yo'li bilan sotib olishdagi bir qator muammolarni ham e'tibordan chetda qoldirib bo'lmaydi. Bolalar bilan o'tkazilgan so'rov va suhbatlar shuni ko'rsatadiki, ular atrofda sodir bo'layotgan har qanday o'zgarishlarga, shu

jumladan, jismoniy madaniyat va sport sohasidagi hodisalarga o'z munosabatlarini bildiradilar. Xoh ijobiy xoh salbiy holatlar bo'lsin, bolalarda bu kabi o'zgarishlarga tezda ko'nikib ketish xususiyatlari mavjud. Bolalarni har tomonlama barkamol shaxs qilib tarbiyalashda ko'zlangan tamoyillarga amal qilish yaxshi natija beradi.

Bolalar tarbiyasi deganda, biz avvalo ko'z oldimizga yosh o'smirlarni keltirishimiz kerak. Yosh bolalarni pedagogik nuqtai nazaridan qonuniy tarbiyalash qiyin, chunki ularni qanday tarbiyalasak va undasak, ular shu ishlarni qilishadi. Chunki, ularda qabul qilish malakalari, tezda tabiiy holatlarga moslashuvi yuqori darajada rivojlanganligini tarixiy va zamonaviy pedagogika ham tasdiqlaydi. Bolalarni ommaviy sport turlariga jalb qilish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biridir. Negaki mashg'ulotlar sport turlari bilan shug'ullanadigan bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganligini e'tiborga olib tashkil qilinsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. 11-12 yoshga yetgan bolalarni sport turlariga yo'naltirish maqsadli va mazmunli bo'lishi kerak. Ayniqsa, bolalar shu yoshga yetgandan keyin ularni anatomik-fiziologik tuzilishlari, ulg'ayishi va ish qobiliyati rivojlanib boradi. Bu yoshdagi bolalarning harakat faoliyatidagi rivojlanishini olib qaraydigan bo'lsak, bunda bolalar harakati bir kunda 40-45 ming qadamni tashkil qilmoqda. Shunday ekan, bolalarni qobiliyatiga qarab va sport turlarining murakkabligi inobatga olingan holda sport turlariga jalb qilish va mashg'ulotlarni tashkil qilish yaxshi natija berishi shubhasiz.

M.A. Tojiev (2020) izlanishlari asosida 5-7 yoshli gimnastikachilar bilan ishlashning mavjud amaliyotlarida boshlang'ich o'rgatish bosqichida bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olmaydigan maxsus texnik tayyorgarlik ustunlik qiladi, deb xulosalaydi. Uning fikricha, bu BO'SM faoliyatiga ta'sir qiladi, bu katta 75-80% gacha mashg'ulotni tashlab ketish ga olib keladi.

Shuningdek, 5-7 yoshli gimnastikachilar qomatida har-xil darajadagi kamchilik (65%) yassitavonlik (53%) qayd etiladi. Biroq bu nuqsonlari asosan funksional xususiyatlarga ega yani tayanch harakat apparatining yoshiga xos shakllanishi bilan bog'liq.

Jumladan, birinchi o'quv yilida shug'ullanayotgan 5 yoshli bolalar tayanib qo'llarni bukib-yozish, burchakni tutib turish va tortilish natijalariga ko'ra kuch ko'rsatkichlari bo'yicha 6 va 7 yoshli gimnastikachilardan ustunroqdirlar, shuningdek, ularning shiddatliroq rivojlanish dinamikasini namoyon etadilar. Shundan, ko'pincha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar uchun saralash olib borilayotgan vaqtda, ayniqsa, qizlarda 5 yoshlilarga ko'proq ustunlik beriladi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, murabbiylar 6 va 7 yoshli bolalar bu vaqtda gimnastikachilarning harakatlanish dinamikasini vaqtincha qiyinlashtirib qo'yadigan shiddatli o'sish davri bilan bog'liq biologik rivojlanishning faol bosqichida ekanliklarini hisobga olmaydilar.

D.R. Ishtaev (2020) tadqiqotlaridan kelib chiqib, o'zgaruvchan jadallikdagi yuklamalarni qo'llash, tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichi mikro- va mezotsikllarida katta, o'rtacha va kichik yuklamalar variativligiga rioya qilish o'smir gimnastikachilar yurak-qon tomir tizimi va tayanch-harakat apparatining funksional holatini yaxshilashga ko'maklashadi, mushak kuchi, tezkorlik, tezkor-kuch sifatlari, maxsus chidamlilik, sport-texnik tayyorgarlikning rivojlanish darajasini samarali o'stirishga yordam beradi, deb xulosalaydi.

1.3. Mashg'ulot jarayonida o'rgatish bosqichlari, vositalari va tamoyillari

O'sib borayotgan avlodni jismoniy tarbiyalash pedagogik tizimning tarkibiy qismi bo'lib, bolalarga ta'lim-tarbiya berish, har tomonlama yetuk, jismonan baquvvat va ma'naviy barkamol insonlarni yetishtirish, ularni hayotga va Vatanni himoya qilishga tayyorlash hozirgi zamon pedagogika fanining asosiy vazifalaridan biridir.

O'zbekiston Respublikasida yosh avlodning jismoniy rivojlanishi, salomatligi va ma'naviy barkamolligi haqida doimo g'amxo'rlik qilib kelinmoqda. Bunga yorqin misol "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi"dir.

Jismoniy tarbiya darsi o'quvchilarni jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarni egallash, har tomonlama jismoniy rivojlanishga va boshqa jismoniy tarbiya ish shakllarini tashkil qilish asosi bo'lib hisoblanadi.

Dars shaklining ko'proq o'ziga xos belgilaridan biri o'qituvchi (murabbiy, muallim, instruktor, metodist) tomonidan boshqariladigan o'quv-tarbiya faoliyati hisoblanadi.

O'qituvchi bilan o'quvchilarning o'zaro hamkorliklari jismoniy tarbiya jarayoni uchun didaktik jihatdan eng yaxshi sharoit yaratib beradi. O'qituvchi o'quvchilar faoliyatiga o'quv-tarbiya jarayonining natijalari uchun jamiyat oldida javobgar. O'quvchilar zarur bilim, mahorat va ko'nikmalar olishga intiladilar, ya'ni o'qishga faol kirishishlari kerak.

Darslar, mashg'ulotlar (maktabda dars, sport seksiyasida mashg'ulot va hokazo) sistemasida o'tkaziladi. O'quv (sinflarda) guruhlarida shug'ullanuvchilarning tarkibi turg'unligi hamda yosh jihatdan bir xilligi dars shakliga xos xususiyatdir. Akademik litseyda umumiy faoliyatga muntazam ravishda ishtirok etish shug'ullanuvchilarni yagona kollektiv qilib jipslashtiradiki, bu ham jismoniy tarbiyaning o'quv hamda tarbiya vazifalarini samarali hal etishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Masalan: jismoniy va axloqiy tarbiya o'rtasida ikki tomonlama bog'liqlik mavjud. Bu bog'liqlik shaxsning har tomonlama va garmonik rivojlanish qonuniyatlari bilan belgilanadi. Organizmning bir butunligi haqidagi shaxsning jismoniy rivojlanishi va ma'naviy o'sishi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik to'g'risidagi ta'limot bu bog'liqlikning tabiiy-ilmiy asosini tashkil etadi.

Axloqiy-tarbiya, bevosita jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladigan axloqiy tarbiyaning vazifalari bilan bog'liq.

Umuminsoniy axloq normalarini tarbiyalash.

Do'stlik, jamoaviylik, do'stlarga o'zaro yordam hislarini tarbiyalash.

Xarakterning irodaviy xislatlarini tarbiyalash.

Vatanparvarlik, ijtimoiy burchni anglash xislarini tarbiyalash.

Jismoniy tarbiya darsining o'ziga xos xususiyati (harakat malakalarining tarkib topishi, jismoniy sifatlarining takomillashuvi) tarbiya vositalari (gimnastika o'yinlari, sport, turizm) mashg'ulotlar shaklining xilma-xil bo'lishi (dars, sport mashg'uloti (trenirovka) musobaqalar va boshqalar). Jismoniy mashq mashg'ulotlarining turli xil sharoitlarda o'tkazilishi (gimnastika zali, yaxmalak

maydonga, basseyn, o'rmon, tog' va boshqa joylarda) – bularning hammasi shug'ullanuvchilarning ongiga, his-tuyg'ulariga, irodasi va axloqiga har tomonlama ta'sir etish imkonini beradi.

Axloqiy kamolotda jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi harakat faoliyatining roli nihoyatda katta. Amaliyotda darslarni epizodik tarzda o'tkazish hollari ham uchrab turadi. Bunda ertalabki tarbiya, yuvinish, sayr, o'yinlar, musobaqalar singari xilma-xil mashg'ulotlar metodik maqsadlarda dars tarzida o'tkaziladi. Bunday darslar shug'ullanuvchilarning keng ommasini jismoniy mashq mashg'ulotlarini mustaqil ravishda ratsional uyushtirishga o'rgatishning asosiy yo'lidir.

Dars o'tkazishda umumiy talablarni bajarish kerak.

Birinchi, shug'ullanuvchilarni o'rgatish va tarbiyalash butun dars davomida – birinchi soniyadan to oxirigi soniyagacha amalga oshirib borilishi kerak. O'qitish vazifalarini faqat darsning asosiy qismida hal etishdek, amalda uchrab turadigan tendensiyani to'g'ri deb hisoblab bo'lmaydi. Darsning tayyorgarlik va yakuniy qismlarini yuklamasiz o'tkazgan o'qituvchi vaqtni bafoyda o'tkazadigan faqat o'rgatuvchi bo'lib qoladi.

Ikkinchi, dars o'tkazishda har qanday yo'llar bo'lsa ham metodik shablonlardan qochish kerak. Darsning mazmuni va metodikasini xilma-xil qilish kerakligini vazifalarning doimiy ravishda murakkablashib borishi, shug'ullanuvchilarning organizm va psixikasida sodir bo'ladigan siljishlar dinamikasi, tashqi sharoitning o'zgaruvchanligi taqozo etadi.

Uchinchi, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni bir tekisda o'quv faoliyatiga jalb etish kerak. Faqat shu yo'l bilan barcha o'quvchilar uchun uzoq vaqt davomida bir butun o'quv-tarbiya jarayoniga erishish mumkin va o'quvchilarning o'qishini tashlab ketishlarining yoxud qoloqlar paydo bo'lishining oldi olinadi.

To'rtinchi, har bir mashg'ulotdagi o'quv faoliyatini umumiy metodik tamoyillarga va jismoniy tarbiyaning jismoniy madaniyat tizimi umumiy

tamoyillariga qat'iy rioya qilgan holda olib borish kerak. Darsning ta'siri har tomonlama sog'lomlashtiruvchi, bilim va tarbiya beruvchi bo'lishi kerak.

Beshinchidan, dars oldiga hal etish mumkin bo'lgan mutlaqo aniq vazifalar qo'yish kerak. O'quv-tarbiya jarayonining umumiy masalalari (kuch-quvvat, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirish gavda shaklini garmonik rivojlantirish va h.k.) hal etilishiga alohida aniq vazifalar tizimini bajarish orqali erishiladi. Faqat har bir darsni muvaffaqiyatli o'tkazish yo'li bilangina, har bir o'quv mashg'ulotida o'zlashtirilgan mutlaqo aniq natijalar asta-sekin bir-biriga qo'shib borgandagina maqsadga erishish mumkin.

Oltinchidan, darsning maqsadini aniqlash. O'quv-tarbiya jarayonining asosiy zvenosi bo'lgan har bir dars shug'ullanuvchilarga ham tarbiyaviy ham ta'lim beruvchi, ham sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatishi kerak.

O'quv darslari oldiga hammadan avval bilim berish vazifasi qo'yiladi, chunki mashg'ulotning bu shakli sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy mashg'ulot shaklidan o'zining xuddi ana shu vazifasi bilan farq qiladi.

Bilim berish vazifalarining hal etilishiga bir qator jismoniy mashqlarni bajarish orqali erishiladi. Darsning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy samarasi esa ana shu mashqlarning qanchalik murakkabligi va intensivligiga bog'liq.

O'quv darsida bilim berishga muhim ahamiyat berilishi uning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy samarasini tushinib yuborish degan ma'noni mutlaqo bildirmaydi. Bilim berish, mahorat va malaka orttirish vazifasini qo'yish, bu vazifalarni xilma-xil mashqlar kompleksi yordamida hal etish, bunda jismoniy yuklamalar me'yorini qat'iy chegaralash bilan bir vaqtda zarur sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy samaraga erishmoq kerak.

Darslarda o'quv-tarbiya jarayonining borishiga qarab ta'limiy vazifalar bilan birga maxsus sog'lomlashtirish va tarbiya berish vazifalari ham qo'yiladi. Ular ham iloji boricha aniq bo'lishi kerak: turnikdan mazkur sakrab tushishni bajarishda dadillikni tarbiyalash mazkur mashq yordamida umurtqa suyagi qiyshayishining oldini olish va shunga o'xshashlar. Biroq ayrim tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini, ayniqsa jismoniy fazilatlarini taraqqiy ettirish, iroda va sog'liqni

mustahkamlash, shaxsiy xususiyatlarni tarbiyalash va shunga o'xshashlar bilan bog'liq bo'lgan vazifalarni faqat uzoq vaqt davomida organizmning ma'lum funktsiya va shakllarini o'zgartirish yo'li bilangina hal etish mumkin.

Darsdagi vazifalarning miqdori o'quv-tarbiya jarayonidagi asosiy maqsadning murakkabligiga, o'quvchilarning o'quv materialini o'zlashtirishdagi psixofiziologik imkoniyatlariga, darslarni ular tomonidan asta-sekin o'zlashtirib olish dasturiga bog'liqdir.

Darsning pedagogik tuzilishi. Dars ham boshqa jismoniy mashq mashg'ulotlari singari 3 qismga: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarga bo'linadi. So'ngra belgilangan qismlarning oldiga qo'yilgan vazifalarni hisobga olgan holda darsning aniq vazifalariga muvofiq uning detallashtirilgan strukturasi ishlabchiqishga kirishiladi.

Tayyorgarlik qismi. Bu qismda o'quvchilarni dastlabki uyushtirish kiradi. Bu asosan kiyim xonalarida tartib o'rnatishdan kiyim-kechaklarni va foydalaniladigan asboblarni tayyorlab qo'yishdan, navbatchilar bilan qisqacha instruktaj o'tkazishdan mashg'ulot o'tkaziladigan maydonchaga chiqishdan oldin o'quvchilarning saflanishidan iborat bo'ladi. Ishning tashkiliy tomonlari ko'p jihatdan butun darsning muvaffaqiyatli o'tishini ta'minlaydi va bulardan tashqari intensiv ravishda ishlash uchun zarur emotsional fon yaratadi.

Darsning boshlanishida vazifa qo'yish funksiyasini turli harakatlar ado etishi mumkin: Dars oldidan bir qator saflanish, raport topshirish diqqat uchun maxsus mashqlar, darsning maqsadini e'lon qilishi va boshqalar shular jumlasidandir. Ulardan alohida-alohida yoki kompleks tarzda foydalanish mumkin.

Pedagogik jihatdan darsni dastlabki uyushtirish paytida xilma-xil masalalar hal etiladi: o'quvchilarni saflanishga o'rgatish, qomatni to'g'ri tutishga odatlantirish, jamoalarni ijro etishda aniqlikka erishish.

Darsning tashkiliy tomonlarini to'g'ri amalga oshirish o'qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. Shundagina o'quvchilar batartib harakat qiladigan, butun e'tiborlarini boshlashidan ishga jalb etadigan bo'ladilar.

Darsning birinchi qismida boshlanadigan asosiy faoliyatga funksional tayyorgarlik markaziy o'rinni egallaydi. Bunga me'yorlash oson, tayyorlanish va bajarishga ko'p vaqt ketmaydigan mashqlar yordamida erishiladi. Yurish, sakrash, umumiy rivojlanish mashqlari, oddiy raqs qadamlari, o'yinlar va o'tgan mashg'ulotdan o'quvchilarga yaxshi tanish bo'lgan harakatlar shular jumlasidandir.

Bu harakatlarni bajarish vaqtida bilim va tarbiya berish vazifalari (tanishtirish, o'rgatish va takomillashtirish, tezlikni oshirish va x.k.) hal etilishi mumkin. Biroq har safar bu vazifalarni shunday hal qilish kerakki, unda ishga psixologik va fiziologik kirisha borish kerakligicha birin-ketin mumkin qadar tez, lekin darsning tayyorgarlik qismi doirasidan chiqib ketmay bajarilishi kerak.

Darsning tayyorgarlik qismida hal etiladigan vazifalar orasida ham fiziologik faktorlarga, ham mashqlarning mazmunan birin-ketinligiga mos muayyan mantiqiy aloqadorlik bo'lishi ko'zda tutilishi kerak. Masalan, umumiy rivojlantirish mashqlari kompleksini birin-ketinlik pritsnipiga rioya qilgan holda ko'pincha quyidagi tartibda bajariladi: kerishish mashqlari: qo'l va yelka kamari uchun mashqlar; oyoqlar uchun mashqlar; cho'nqayishlar, gavda uchun mashqlar, oyoqlar uchun mashqlar, cho'nqayishlar: gavda uchun mashqlar, sakrash: mushaklarni bo'shashtirish mashqlari.

Darsning tayyorgarlik qismi undan keyingi qismlar bilan bog'liq bo'lishi kerak. Dars boshlanishida koordinatsiya mexanizmlari va jismoniy yuklamalarning xarakteriga qarab tanlanadigan mashqlar boshlanadigan asosiy faoliyatning xususiyatlariga muvofiq bo'lmog'i zarur. Buning uchun maxsus yaqinlashtiruvchi mashqlar qo'shiladi.

Tayyorgarlik qismiga hammasi bo'lib umumiy vaqti: 10-20 daqiqa ajratiladi: maktabdagi darsda tahminan 5-12 daqiqa.

Darsdagi eng murakkab vazifalar darsning asosiy qismida hal etiladi. Bu qism ham aniq mazmunga qarab bir yoki bir necha bo'limdan iborat bo'lishi mumkin.

Ish qobiliyatining psixik ish qobiliyatining maksimal bo'lishi g'oyat muddat davom etadigan hodisadir. Darsning asosiy qismida darsning asosiy maqsadini hal

etish tartibini belgilaydi. Yangi materialni, koordinatsional jihatdan juda murakkab harakatlarni o'rnatish bilan bog'liq eng murakkab vazifalar darsning asosiy qismi boshida hal etiladi. O'rgatish bosqichlari hisobga olinadi va vazifa qo'yishdagi tartibga rioya qilinadi: tanishtirish, o'rgatish, takomillashtirish.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash quyidagi tartibda rejalashtiriladi: tezkorlikni, kuchlilikni, chidamlilikni oshiruvchi mashqlar. Bilim berish vazifasini hal etish bilan jismoniy sifatlarni tarbiyalash ketma-ketligini shunday tanlash kerakki, unda o'quvchilar organizmining turli holatlarida yuksak ish qobiliyati namoyon etishga o'rgansinlar.

Darsning asosiy qismida mashqlarning tayyorlov, asosiy va boshqa turlari bo'ladi. Ularni o'tkazishda ham har safar ma'lum tartibni ko'zda tutish kerak. Zarur bo'lsa, biron asosiy pedagogik vazifani hal etishdan oldin tayyorlov mashqlari yordami bilan ishga kirisha borish mumkin. Masalan: yuqori razryadli gimnastikachilar shunday qiladilar. Darsda shug'ullanuvchilarning emotsional holatini ko'tarish va jismoniy sifatlarni namoyon bo'lishini intensivlashtirish uchun musobaqa va o'yin metodlaridan keng foydalaniladi.

Dars asosiy qismining aniq qancha davom etishi mashqlarning intensivligiga, shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga, darsni boshlash hamda tugatish uchun zarur bo'lgan vaqtning miqdoriga bog'liq. Masalan: litseydagi darsda asosiy qismi 30-35 daqiqa va undan ortiq vaqt ajratiladi.

Darsning asosiy qismining strukturasi ham tayyorgarlik qismidagi singari g'oyatda murakkab bo'lishi mumkin:

- darsda o'rganiladigan asosiy mashqlar;
- tayyorgarlik mashqlari;
- asosiy mashqlarning variantlari;
- jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar;
- kuch-quvvatni, tezkorlik, chidamlilikni;
- chaqqonlikni, bukiluvchanlikni oshiruvchi mashqlar;
- mashqlarni o'rganish;
- mashqlarni takomillashtirish;

o‘yinlar.

1.4. O‘zbekistonda 2017-2020 yillarda yosh olimlar tomonidan gimnastika sport turini o‘qitish metodikasiga kiritilgan yangiliklar va ularni amaliyotga joriy etilishi

S.A. Eshtaev (PhD; 2018) chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichida musobaqa faoliyatini majmuaviy modellashtirish asosida 13–15 yoshli o‘smir gimnastikachilarning sport-texnik mahoratini oshirish maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

13–15 yoshdagi gimnastikachilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligi modellashtirilgan;

kattaligi, jadalligi va maqsadli yo‘naltirilganligiga ko‘ra turlicha bo‘lgan mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimal taqsimlash strukturasi ishlab chiqilgan;

yosh gimnastikachilarning chidamliligi va ishchanligini kuchaytirish vositasi sifatida “o‘ta zarbdor” haftalik mikrotsikllar ishlab chiqilgan;

“o‘ta zarbdor” haftalik mikrotsikldan foydalangan holda o‘quv-mashg‘ulot jarayoni dasturi ishlab chiqilgan.

Shuningdek, **S.A. Eshtaev** tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e’tirof etish mumkin:

ishlab chiqilgan metodika ixtisoslashgan bolalar-o‘smirlar sport maktabida 13–15 yoshli gimnastikachilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, tayyorgarlikning musobaqa bosqichidagi o‘quv-mashg‘ulotlarini, mikro va mezotsikllar tuzilmasini shakllantirish paytida qo‘llashga tavsiya qilingan eng ahamiyatli modeli tavsiflarni aniqlash “o‘ta zarbdor” haftalik mikrotsikllarni 13–15 yoshli o‘smir gimnastikachilarning chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichidagi mashg‘ulotlarida maxsus chidamliligi va ishchanlik qobiliyatini oshirish vositasi sifatida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar va takliflar (Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2018 yil 29 martdagi 01-04/512-3-son ma'lumotnomasi). Natijada 13-15 yoshli gimnastikachilarni sport gimnastikasiga

ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalari sharoitida tayyorlash sifatini oshirish imkonini bergan;

mualliflik metodikasi sport gimnastikasi bo'yicha ixtisoslashgan bitiruvchilar va murabbiylarning kasbiy kompetentligi darajalarini oshirishga yo'naltirilgan chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichida 13–15 yoshli iqtidorli gimnastikachilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan (Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2018 yil 29 martdagi 01-04/512-3-son ma'lumotnomasi). Natijada O'zDJTI maxsus fanlari bloki va murabbiylar malakasini oshirish kurslari mazmunini takomillashtirilishiga xizmat qilgan;

ishlab chiqilgan metodika sport gimnastikasi bo'yicha ixtisoslashgan ta'lim muassasalarining o'quv-mashg'ulot jarayonida gimnastikachilar tayyorgarligining kichik, o'rta va katta sikllarida trenirovka va musobaqa yuklamalarini ratsional taqsimlash hisobiga takomillashtirishda qo'llanilgan "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" darsligida yoritilgan (434–278 ro'yxatga olish raqami). Natijada O'zDJTI maxsus fanlari bloki va murabbiylar malakasini oshirish kurslari mazmunini takomillashtirish imkonini bergan.

D.R. Ishtaev (PhD; 2020) trenirovka yuklamalarining optimal tizimini ishlab chiqish, ularni mikro va mezotsikllarga taqsimlash hamda ular asosida o'quv-trenirovka jarayonida 11-13 yoshli gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarishning samarali uslubiyanini tavsiya qilish maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

11-13 yoshli gimnastikachilarning musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi jarayonida jismoniy rivojlanishi, maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik tayyorgarlik va trenirovka vositalarining sport tasniflari bo'yicha ko'rsatkichlari ilmiy-metodik jihatdan takomillashtirilgan;

11-13 yoshli gimnastikachilarni musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida qo'llaniladigan trenirovka yuklamasi hajmi va jadalligining maqbul variantlari (dushanba – o'rtacha yuklama, seshanba – o'rtacha, chorshanba – katta, payshanba – kichik, juma – katta, shanba – o'rtacha yuklama va yakshanba – faol dam olish)

tibbiy-biologik va harakat funksiyalari ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilgan;

jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va gimnastika ko'pkurashi turlarida bazaviy dastur mashqlarini bosqichma-bosqich o'zlashtirish uchun zamin yaratishga yo'naltirilgan maxsus harakat tayyorgarligi bo'yicha mashqlar majmuasi (musobaqa dasturida bajariladigan va elementlarni bir-biriga bog'lashda qo'llaniladigan mashqlar asosida) ilmiy asoslangan;

trenirovka yuklamasining kattaligi, maqsadga yo'naltirilganligi bo'yicha turli parametrlar hamda ularning musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi mikro- va mezotsikllarida samarali taqsimlanishini inobatga olgan holda 11-13 yoshli gimnastikachilarning o'quv-trenirovka jarayonini shakllantirish dasturi tajriba yo'li bilan asoslangan.

Shuningdek, **D.R. Ishtaev** tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:

11-13 yoshli gimnastikachilarning musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida jismoniy rivojlanish xususiyatlari, maxsus-harakat tayyorgarligi va o'quv-trenirovka jarayonidagi vositalarning taqsimlanish ko'rsatkichlari asosida "Gimnastika (yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari)" nomli darslik ishlab chiqilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta ta'lim vazirligining 2017 yil 28 iyundagi 434-son buyrug'i, 434-315 raqamli guvohnoma). Natijada yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi 23,1% ga oshgan;

11-13 yoshli gimnastikachilarning musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida qo'llaniladigan trenirovka yuklamasi hajmi va jadalligining maqbul variantlari "Gimnastika (yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari)" nomli darslik nashr qilingan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta ta'lim vazirligining 2017 yil 28 iyundagi 434-sonli buyrug'i, 434-315 raqamli guvohnoma). Natijada, yosh gimnastikachilarning sport-texnik tayyorgarligi darajasi 27,6% ga oshgan;

jismoniy sifatlarni rivojlantirish, gimnastika ko'pkurashi turlarida bazaviy dastur mashqlarini bosqichma-bosqich o'zlashtirish uchun "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" nomli darslik nashr qilingan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta

ta'lim vazirligining 2017 yil 28 iyundagi 434-son buyrug'i, 434-278-raqamli guvohnoma). Natijada, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarining 23.6%ga oshirilishi, tezlik kuch sifatлари 23%ga va maxsus chidamkorlik 25%ga o'sishiga imkon bergan;

kattaligi va yo'nalishi turlicha bo'lgan trenirovka hamda musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlariga asoslangan haftalik mikrotsikllarning tuzilishi va mazmuni, ularning 11-13 yoshli gimnastikachilar musobaqa mezotsikllarida oqilona moslashtirilishi "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" nomli darslik nashr qilingan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta ta'lim vazirligining 2017 yil 28 iyundagi 434-son buyrug'i, 434-278 raqamli guvohnoma). Natijada, yosh gimnastikachilarning ko'pkurash turlarida kombinatsiyalari ishonchliligi asosiy musobaqa yilida 17.7%ga yaxshilangan.

M.A. Tojiev (PhD; 2020) yosh gimnastikachilarning boshlang'ich tayyorgarlikning bosqichida o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etishning oqilona tuzilmasini ishlab chiqish va tajribalar yordamida asoslab berish maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

yosh gimnastikachilarning yoshga xos xususiyatlari sensitiv rivojlanish muddatlarini hisobga olgan holda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi mavjud tuzilmasidagi (UJT, MJT, MHT, TT) tayyorgarlik turlari nisbatlarini yangi (haftada ikki va uch martalik maqsadli mashg'ulotlar) tuzilmasi ishlab chiqilgan;

5-7 yoshli bolalarning asosiy total morfologik ko'rsatkichlarining (tana og'irligi, tana uzunligi) funksional mushak kuchi rivojlanish xususiyatlari, mushak guruxlarida ilk bor nisbiy va absalyut kuch kattaliklari bo'yicha gimnastika mashqlarining o'zlashtirish darajasi ilmiy jihatdan asoslangan;

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilarning tayyorgarlik davrlari uchun mashg'ulotlarda mashqlarni qo'llash mazmuniga yaqinlashtiruvchi va rivojlantiruvchi mashq majmualarining variantlari ishlab chiqilgan;

yosh gimnastikachilarning ko'pkurash turlari bo'yicha elementlarni o'zlashtirish darajalari va maxsus harakat tayyorgarligi, texnik tayyorgarligi, sport

texnikasi va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari orasidagi ishonchli korrelyasion bog'liqligi asosida o'quv mashg'ulot jarayoni takomillashtirilgan.

Shuningdek, **M.A. Tojiev** tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:

yosh gimnastikachilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh xususiyatlarining sensitiv rivojlanish muddatlarini hisobga olib ishlab chiqilgan mashg'ulot tayyorgarligining yangi tuzilmasi bo'yicha takliflar "Sport pedagogik mahoratini oshirish (gimnastika)" nomli o'quv qo'llanma mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi 2017 yil 28 iyundagi 434-296-son guvohnomasi). Natijada yosh gimnastikachilarning maqsadli tayyorlash samaradorligi 12-16% ga yaxshilangan;

5-7 yoshli bolalarning morfologik va funksional ko'rsatkichlari nisbiy va absalyut kuch kattaliklarining bog'liqligi asosida gimnastika mashqlarini o'zlashtirish bo'yicha takliflar "Yakka kurash, koordinatsion va siklik sport turlari (gimnastika)" nomli darslik mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi 2017 yil 28 iyundagi 434-son buyrug'i, 434-315 raqamli guvohnoma). Natijada tajriba ohiriga kelib 5-7 yoshdan 6-8 yoshgacha bo'lgan gimnastikachilar o'rtasida gimnastik anjomlarda (194 va 193 ta element) va harakat qobiliyatlari bo'yicha sezilarli farqlar ($P > 0.05$) aniqlanmadi;

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichda yosh gimnastikachilar uchun ishlab chiqilgan yaqinlashtiruvchi va rivojlantiruvchi mashq majmualarining variantlari "Sport pedagogik mahoratini oshirish (gimnastika)" nomli o'quv qo'llanma mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi 2017 yil 28 iyundagi 434-son buyrug'i, 434-296 raqamli guvohnoma). Natijada yosh gimnastikachilarni nafaqat jismoniy sifatlari yaxshilandi, balki ularga asoslangan gimnastik mashqlar dasturidagi mashqlarni (o'gil bolalar 56.4, qizlar esa 37.08 ballga) o'zlashtirish imkonini bergan;

o'quv mashg'ulotlarida tanlab olingan mashg'ulot vositalari, tayyorgarlik tuzilmasi hamda uning mazmuni asosida ishlab chiqilgan uslubiyat yosh

xususiyatlari va bosqich vazifalarini inobatga olgan holda “Yakka kurash, koordinatsion va siklik sport turlari (gimnastika)” nomli darslik mazmuniga singdirilgan (O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi 2017 yil 28 iyundagi 434-son buyrug‘i, 434-315 raqamli guvohnoma). Natijada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi yosh gimnastikachilar amaliyotiga joriy etilgan uslubiyatiga asosan nisbiy mushak kuchining integral ko‘rsatkichi 5 va 7 yoshgacha qizlarda 14.9% ga, o‘g‘il bolalarda esa 19.2% tezroq suratlarda rivojlanishiga erishilgan.

Nazorat savollari:

1. Gimnastika sport turining O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport sohasi ta’lim tizimidagi ahamiyati qanday?

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF–5924-sonli farmoni bilan Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Xalq ta’limi vazirligi, Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi, Moliya vazirligining 2020 yil 1 fevraldan boshlab sport sohasidagi yutuqlarni munosib ravishda rag‘batlantirishni nazarda tutuvchi qanday takliflariga rozilik berilgan?

3. Gimnastika sport turidan mashg‘ulot jarayonida o‘rgatish bosqichlari qanday?

4. Gimnastika sport turidan mashg‘ulot jarayonida o‘rgatish vositalari qanday?

5. Gimnastika sport turidan mashg‘ulot jarayonida o‘rgatish tamoyillari qanday?

6. O‘zbekistonda 2017-2020 yillarda yosh olimlar tomonidan gimnastika sport turini o‘qitish metodikasiga kiritilgan yangiliklar va ularni amaliyotga joriy etilishi haqida nimalarni bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ishtaev D.R. 11-13 yoshli gimnastikachilarning musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot yuklamasini boshqarish uslubiyati: Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) ... dissertatsiya avtoreferati: 13.00.04. – Chirchiq: O‘zDJTSU, 2020. – 62 b.

2. Tojiev M.A. Yosh gimnastlar boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘quv mashg‘ulot jarayoninig tuzilishi: Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) ... dissertatsiya avtoreferati: 13.00.04. – Chirchiq: O‘zDJTSU, 2020. – 60 b.

3. Eshtaev S.A. 3–15 yoshli gimnastikachilarning ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida musobaqa faoliyatini modellashtirish: Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) ... dissertatsiya avtoreferati: 13.00.04. – Chirchiq: O‘zDJTI, 2018. – 49 b.

2-MAVZU: OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA YENGIL ATLETIKA MASHQLARINI O'RGATISHNING MAQSADI, VAZIFALARI VA BOSQICHLARI (2-soat)

Reja

2.1. Yengil atletika sport turining jismoniy tarbiya va sport ta'lim tizimidagi ahamiyati.

2.2. Yengil atletika sport turlari va ularning tasnifi.

2.3. O‘zbekistonda 2017-2020 yillarda yosh olimlar tomonidan yengil atletika sport turini o‘qitish metodikasiga kiritilgan yangiliklar va ularni amaliyotga joriy etilishi.

Tayanch tushunchalar: *jismoniy tarbiya, sport, sport maydoni, olimpiada o‘yinlari, marafon, musobaqa, federatsiya, kross, ko‘pkurash, uloqtirish, turgan joydan sakrash, sportcha yurish.*

2.1. yengil atletika sport turining jismoniy tarbiya va sport ta'lim tizimidagi ahamiyati

Bugungi kunda insonning hych bir faoliyati olimlarni davlat rahbarlarini jismoniy tarbiya va sportdek e'tiborini o‘ziga jalb etmaydi, chunki u millatning sog‘lik darajasi, Vatan xavfsizligi va qolaversa odamzod naslining kelajagidir.

Sportchilarni jahon sport maydonlaridagi erishgan yutuq‘ini omillari mamlakatni boshqa mamlakatlarga nisbatan intellektual, texnik, ijtimoiy, iqtisodiy taraqqiyotidan ustunligini ko‘rsatadi.

Olimpiada o‘yinlarida erishilgan yutuqlar mamlakatni boshqa mamlakatlarga nisbatan kuchliligini va taraqqiy etganligidan xabar berar ekan.

Bundan kelib chiqadiki Olimpiada o‘yinlarida, jahon chempionatlarida medalalarni yutib olish, iqtisodi yuqori darajada rivojlangan mamalakatlar sportchilarini professional burchi.

Shuning uchun ham davlat – O'zbekiston Olimpia harakatini va Olimpia g'oyasini o'zining xudidida qo'llab-quvvatlashni o'z burchi deb biladi.

O'zbekiston Respublikasida hozirgi kunda yuqori darajali sportni falsafasi g'oyasini ochib beradigan va targ'ibot tashviqot etadigan innovatsion ilmiy-pedagogik o'quv uslubiy qo'llanmalar tayyorlanmoqda.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish jahonda eng ko'p tarqalgan yengil atletika turi bo'lib, uning muxlislari millionlab yosh-u qarilar. yer sharidagi hamma katta shaharlarda muntazam ravishda turli ko'rinishda o'rta va uzoq masofalarda musobaqalar – marafonlar, yarim marafonlar, kross musobaqalari va turli ko'rinishda estafetalar o'tkaziladi.

Murabbiylar tomonidan yuqori natija ko'rsata oladigan sportchilarni tayyorlash olimlar, sport rahbarlarini qiziqishi bugunki kunda dolzarbdir, chunki zamonaviy Olimpiada o'yinlarida 48 dan ortiq medallar jamlanmasi uchun yengil atletikachilar kurashmoqdalar.

Bugunki kunda shu sport yo'nalishi bo'yicha murabbiylar malakasini oshirish uchun bir talay ilmiy uslubiy materiallar to'plangan, ular yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda, boshqarishda va uni ijrosini qabul qilishda ma'lumot omillari tarzida xizmat qiladilar. Yuqori sport natijalariga erishish omillari soni ko'payishi bir necha qiyinchilignlarni yechimini to'liq inobatga olishni taqazo etmoqda.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari mashqlaridan foydalanish bizning hayotimizda nafaqat yuqori natijalarga erishish, balki mamlakat fuqarolar ommasini sog'lomlashtirish, ommaviy sportni yanada rivojlantirish, ularni sog'liq darajasini, mehnat unumdorligi darajasini yanada ko'tarish uchun xizmat qiladi.

Avvalom bor sport musobaqalari ushbu global muammolarni yechimini topishga eng katta vosita bo'lib xizmat qiladi.

O'zbek jismoniy tarbiya va sport modeli Respublika millatlarining dunyo qarashini milliy urf odatini, O'zbekistondagi millatlarning qadriyatlarini, turmushini mazmuni, ularga xos ma'naviy ma'rifiy, bilimga chanqoqlik, oliy janoblik,

mehmondustlik, o'z raqibiga nisbatan hurmat-ehtirom, ularni jismoniy barkamollik bilan mujassamlanishini ifodalaydi.

Millatning ma'naviy, ruxiy va jismoniy tiklanishi uchun o'zining jismoniy tarbiya va sport modelini yaratmasdan erishib bo'lmaydi. Ikkinchi tomoni jismoniy tarbiya va sport esa o'z urnida millatni ma'naviy, iqtisodiy va siyosiy rivojlanishi bilan bevosita bog'liq bo'ladi.

“Ommaviy sportdan yuqori darajali sportga yoki ommalashishdan Olimpiada medallarigacha” shior bu nafaqat shior, bu hozirgi zamon talabi, bu hayotimiz zaruriyati.

yengil atletika yer shari aholisi o'rtasida eng ko'p tarqalgan sport turlaridan biri.

Murabbiylar, olimlar, sport rahbarlari tomonidan yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga bo'lgan qiziqish bugunki kunimizda dolzarbdir, chunki sportchilar Olimpiada o'yinlarida 144 dan ortiq medallar uchun kurash olib boradilar.

Yuqoridagi dalillarni inobatga olgan holda, sizlarga yengil atletika sport mashg'ulotlarini tizimli boshqarish to'g'risida ma'lumot barmoqchimiz.

Sportchilarni tayyorgarligini boshqarish tizimi quyidagi qisimlardan tashkil topadi:

- sport natijalarini bashorat qilish (umumiy sport yutuqlari (rekordlardan) tashqari alohida aniq sportchilar natijalari to'g'risida);

- yuqori sport natijasiga erisha olish qobiliyatiga ega bo'lgan yengil atletika sport turi sportchilarini modeli to'g'risida ma'lumot;

- o'z oldiga quygan yuqori sport natijalariga erishish uchun, sport mashg'ulotlari uslubiyati, musobaqalarda ishtirok etish tartibi va zo'riqishdan chiqarib olish, tiklash usul va uslubiyatlari (organizmni katta yuklamalardan so'ng tiklash vositalari);

- kompleks nazorat, tayyorgarlik jarayonini boshqarishda o'zgartirishlar kiritishga qaror qabul qilish.

2.2. Yengil atletika sport turlari va ularning tasnifi

Sport qirolichasi yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlaridan tashkil topgan sport turidir.

Qadimgi Yunoncha “atletika” so‘zi o‘zbek tilida kurash, mashq degan ma'noni bildiradi. Qadimgi Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda bellashgan odamlarni atletlar, ya'ni kuchlilar deb atar edilar. Hozir esa jismoniy kamolga yetgan kuchli shaxslarni-atletlar deydilar.

Yengil atletika – degan nom shartli bo‘lib, tashqaridan qaraganda, yengil atletika mashqlarining og‘ir atletika mashqlariga nisbatan yengil bajarilishiga asoslangan. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani “atletika” (Fransiya) yoki “yo‘lak va maydondagi mashqlar” (AQSh, Buyuk Britaniyada) deb ataydilar.

O‘zbekistonda birinchi bor yengil atletika sportidan rasmiy musobaqa 1885 yil 12-mayda Marg‘ilon shahrida o‘tkazilganligi haqida xujjatlarga asoslangan ma'lumotlar mavjud.

Rekord natijalar O‘zbekistonda 1926 yildan boshlab qayd etiladi.

O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasi IAAFga 1993 yilda a'zo bo‘lgan, ungacha O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasi sobiq SSSR yengil atletika federatsiyasi tarkibida faoliyat ko‘rsatgan.

IAAF 1912 yilda tashkil topgan.

Xalqaro yengil atletika Federatsiyasi – IAAF 2018 yil yanvar oyigacha 211 mamlakat federatsiyalarini o‘z tarkibida biriktiradi.

1-jadval.

Yengil atletika turlarini tanlash

№	Yugurish	Sakrash	Uloqtirish
1.	Uzoq masofalarga yugurish	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	Yadro itqitish
2.	O‘rta masofalarga yugurish	Yugurib kelib balandlikka sakrash	Lappak uloqtirish
3	Qisqa masofalarga yugurish	Yugurib kelib uch hatlab sakrash	Granata uloqtirish
4.	Qisqa masofalarga va estafetali yugurishlar	Langarchup bilan sakrash	Nayza uloqtirish
5.	G‘ovlar osha yugurish		Bosqon uloqtirish
6.	3000 m.ga to‘siqlar osha yugurish		

Yengil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash) iborat bo'lib, ularning har biri xilma-xil turlarga taqsimlanadi.

Sportcha yurish – odamning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishidagi tabiiy usul bo'lib bir yoshdan insonni umrini oxirigacha bo'ladigan jarayon hisoblanadi. Uzoq vaqt va bir teks tezlikda yurganda inson organizmidagi barcha mushaklar, yurak-qon tomirlari, nafas olish organlari faoliyatini kuchayishi natijasida organizmda sodir bo'ladigan modda almashinishi ortadi. Bu jarayon o'z o'rnida odam organizmini sog'lomlashtirishga, uning tashqi muhitni ta'siriga qarshilik ko'rsatishiga-immunitetini oshishiga olib keladi.

Oddiy yurishdan tashqari uni sayyohlik, safda va sportcha yurish xillari bo'ladi. Texnik jihatdan yurishning eng qiyini va eng foydalisi bo'lgan sportcha yurishdan turli miqyosda musobaqalar o'tkaziladi.

Sportcha yurish bo'yicha o'yingoh yo'laklarida (soat ko'rsatgich harakatiga qarshi yo'nalishda) va yo'laklarda (shosse, shahar ko'chalari va so'qmoqlarda) 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 30 km va 50 km gacha masofada musobaqalar o'tkaziladi.

Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi

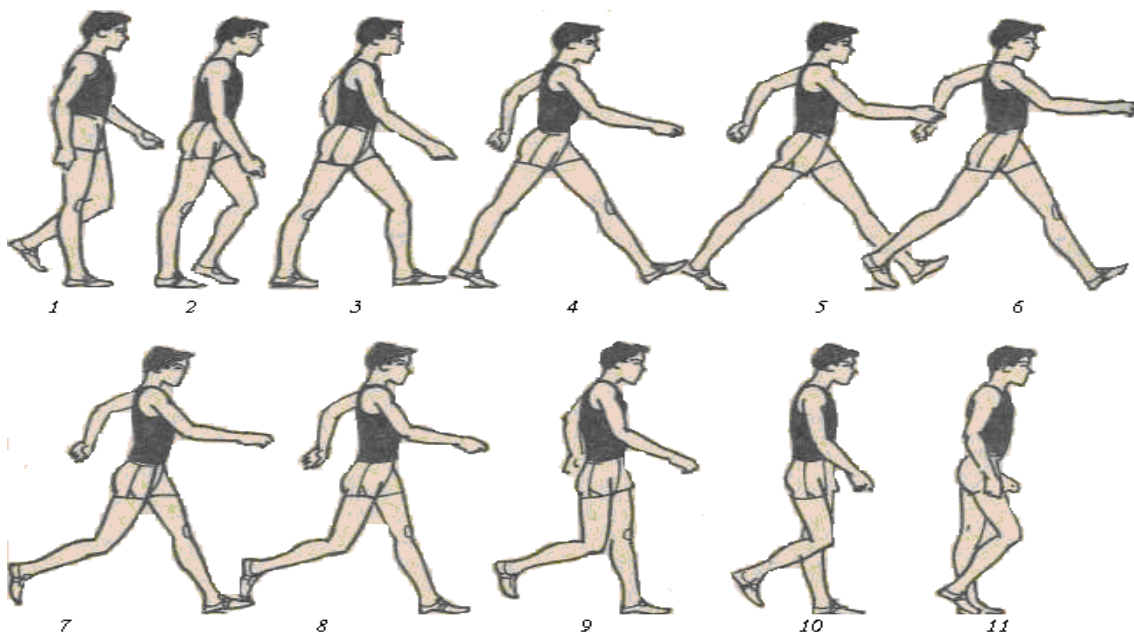
Sportcha yurish texnikasini kattalar hamda o'smirlar ham o'rganaverishlari mumkin. O'rgatishning asosiy vazifasi – sportcha to'g'ri yurish texnikasini o'rgatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha kuchan may, bemalol yurishni o'rgatishdir. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni (yurish sur'ati va qadam uzunligini) aniqlab olish kerak. Bu vazifani hal etish uchun, quyida o'rgatishning uslubiy ketma-ketligi ko'rsatilib, xususiy vazifalar, vositalar va uslubiy ko'rsatmalar keltirilgan.

1-vazifa: Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish.
2. Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan ko'rsatish, kinogramma, kinokolsovkalarni ko'rib chiqish).
3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.

Uslubiy ko'rsatmalar: O'qituvchi yoki tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin, bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. Yurishning texnikasini bajarishga urinib, shug'ullanuvchilar 50-60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.



2-vazifa: Sportcha yurishda tosni harakatga o'rgatish.

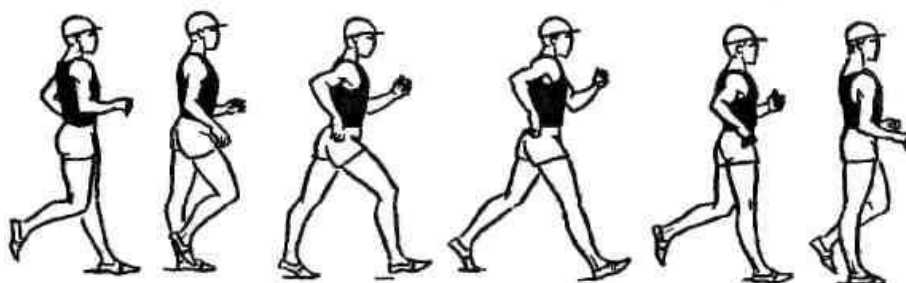
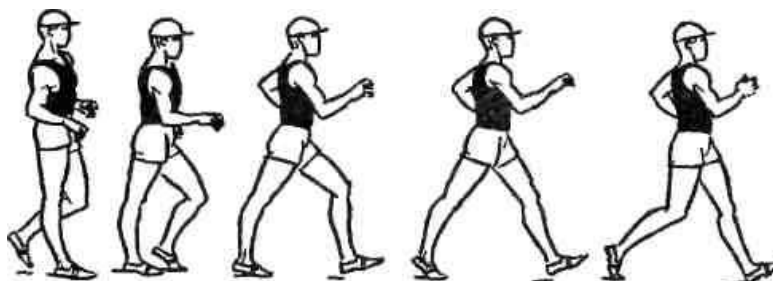
Vositalari:

1. Vertikal o'q atrofida tosni zo'r harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish.
2. Vertikal o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish.
3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz).
4. Shuning o'zini oyoqni tovondan boshlab erga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Har bir mashq, texnika elementini o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa 50-100 metr. Agarda shug'ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hych qanday tangliksiz

bemalol o'tkazalar (chig'inmasdan), unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak.

Sportcha yurishda tos harakati.



3-vazifa: Sportcha yurish paytida qo'llar va yelkarni to'g'ri harakatga o'rgatish.

Vositalari:

1. Joyda turib qo'llar harakatiga taqlid qilish.
2. Qo'llarni orqaga qilib yurish.
3. Qo'llarni qariyb to'ppa-to'g'ri qilib yurish.
4. yelka va qo'llarni aktiv ishlatib sportcha yurish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Birinchi mashqda ko'ndalang harakatdarga yo'l qo'ymaslik. Harakatlar ortiqcha kuch kelmaydigan erkin bo'lishi kerak. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkarni faol harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Ko'rsatilgan mashqlarda yurish masofasi – 100 metr.

4-vazifa: Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalari:

1. Turli xil tezliklarda (sekin, o‘rtacha, tez) sportcha yurish.
2. Burilishlarda, qiya yo‘llalarda (pastga ham, yuqoriga ham), shosseda sportcha yurish.

Uslubiy ko‘rsatmalar: Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e‘tibor berish kerak:

- a) gavda va boshning harakati;
- b) gavda, oyoq va qo‘llar harakati mayin, bermalol bo‘lishiga;
- v) qadam yetarli darajada uzun bo‘lishiga, oyoqni olg‘a uzatish yengil bo‘lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o‘tishi kerak);
- g) tovonni o‘z vaqtida (yerta emas) yerdan ko‘tarishga;

Sportcha yurishni asosiy xarakteri quyidagicha:

a) harakatni yuqori tezligi. Yuqori malakali sportchi 20 km.li masofani soatiga 15 km tezlikda yuradi, bu oddiy yurishdan 3 marotaba ko‘pdir.

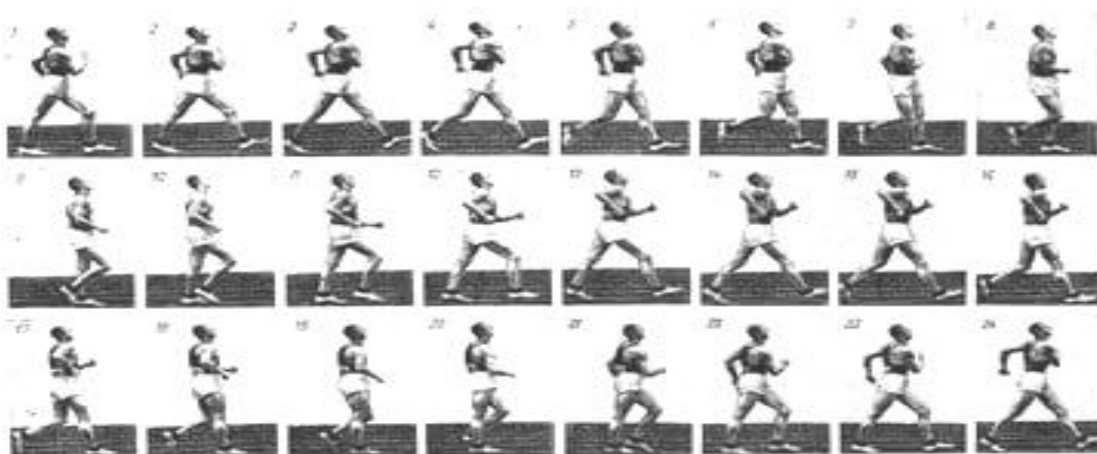
b) qadam harakatini tezligi. Sportcha yuruvchi har minutda 210-220 qadam musobaqa qoidasini buzmasdan bajarish lozim. Har bir qadam harakatiga 0,285-0,333 daqiqa sarflaydi.

v) qadamlarni uzunligi 110 sm ayrim yuruvchilarda 115-120 sm.ni tashkil etadi.

g) tayanch oyoqni vertikal holatgacha to‘g‘ri ushlash.

d) tos harakati.

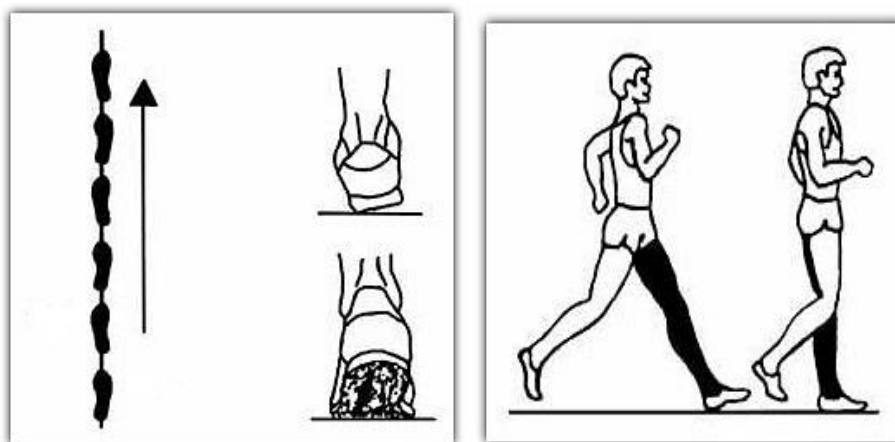
ye) qo‘llarni bukilgan holda yurish yo‘nalishiga qarab harakati



Sportcha yurishda ikki qadam sikli va tayanch holatlari

Yurish vaqtidagi qadamlar va ularga bog'liq bo'lgan qo'l va gavda harakatlari to'xtovsiz bir xilda takrorlanishiga sikl harakati deyiladi. Qo'sh qadam (o'ng oyoq bir qadam va chap oyoqda bir qadam) bir siklni tashkil etadi. Yurib ketayotgan sportchi harakati bir sikli davomida yerga bir oyog'ida tayangan payti (bir tayanch), yoki ikkala oyog'ida tayangan payti (ikki tayanch) holat deyiladi. Qo'sh qadam davomida har qaysi oyoq bir gal tana uchun tayanch (tayanch oyoq) bo'lib xizmat qilsa, bir gal silkinib oldinga o'tadi (silkinch oyoq). Oyoq harakatining har davri ikki fazadan iborat. Tayanch davri oldinda tayanch fazasidan va orqa tayanch (turtish) fazasidan iborat. Oyoq harakatlari siklida fazalar tartibi quyidagichadir:

- oyoq qo'yish payti.
- oldingi tayanch fazasi. Tayanch oyoqning vertikal payti. Tayanch davri.
- keyingi qadam fazasi. Oyoq yerdan uzish payti.
- keyingi qadam fazasi. Silkingan oyoqning vertikal holati. O'tkazish davri.
- oldingi qadam fazasi. Oyoq qo'yish payti



Sportcha yurish texnikasi

Sportcha yurish qadamlar tezligi va uzunligi harakat tezligiga bog'liqligi

Sportchining yurishdagi qadamlarining jadalligi deqsinish kuchiga va silkinch oyoqning o'tkazish tezligiga bog'liqdir. Qadamlarning jadalligi ortishi bilan ularning uzunligi ham oshadi.

Sportcha yurish tezligi oddiy yurish 2,5-3 barabar ko'pdir. Bu tezlik qadam uzunligi va jadalligiga bog'liqdir. Oddiy yurishdagi qadamlarning uzunligi 80-95 santimetr, sportcha yurishda esa 110-120 santimetr oddiy yurishda qadamlarning jadalligi minutiga 110-120 bo'lsa, sportchi yurishda 200-210 ta va undan ham ortiq bo'ladi.

Sportchi yurishda yuqori natijalarga erishish to'g'ri texnikaga bog'liq bo'lib, bu texnika bir qadam 0,2-0,335 sekunda bajarilishi sababli nerv-mushak koordinatsiyasi jihatidan murakkabdir. Ikki tayanch holatiga ketadigan vaqt 0,065-0,006 sekundni tashkil etadi. Yurish sur'ati yuqori bo'lishiga qaramay, tez yuruvchilarning qadamlari yetarli darajada bo'lishi kerak. Qadamlarni juda uzaytirib yuborish ortiqcha energiya sarflagach, texnikaning buzilishiga va sport natijasini past bo'lishiga olib keladi. Depsinish kuchining haddan yuqori bo'lishi kishi gavdasini yerdan uzadi va yurish yugurishga o'tadi.



Yugurish – odamning bir joydan ikkinchi joyga tez-shiddatli ko'chishining tabiiy usuli hisoblanib, jismoniy mashqlarni bajarishdagi sportning hamma turlarida uchraydi.

Yugurganda yurishga nisbatan odam organizmida sodir bo'ladigan jarayon ikki uch marta tez va shiddatli kechadi, bu o'z o'rnida odam organizmini chidamliligini, tezkorligi va boshqa fazilatlarini rivojlanishiga va kamol topishiga ijobiy ta'sir etadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida odam irodasi

mustahkamlanadi, o'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlardan o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish-har tomonlama jismoniy barkamollikning asosiy vositalaridan biridir. Barcha mutaxassislikdagi yengil atletikachilarning, boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarida yugurishga katta e'tibor beriladi. Shuningdek yugurish mashg'ulotlari faol dam olishda, sog'lomlashtirish va ishlab chiqarish qobiliyatini saqlash va oshirish vositasi sifatida ulushi katta.

yengil atletikada yugurishning tekis joyda, to'siqlar osha, estafetali va tabiiy joy sharoitida (kross) yugurish turlari bo'ladi. yengil atletikani asosiy turlaridan biri hisoblangan tekis joyda yugurish:

- **qisqa masofalarga yugurish - sprintga** 60 m, 100 m, 200 m, 400 m, 4×100 m, 4×200 m, 4×400 m va 4×400 m aralash (2020 y – Tokio Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi) estafetali yugurishlar kiradi.

Shu bilan birga 60 m, 100 m, 110 m, 200 m va 400 m ga to'siqlar osha yugurishlar ham qisqa masofaga yugurish – sprint bo'limiga kiradi.

Sprint – qisqa masofaga yugurish past shaylanish (shaylanish) usuli bilan boshlanadi.

O'rta masofa bo'limiga 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m va 3000 metr masofaga yugurish, hamda turli masofalarga shved estafetali (1500×800×400×300×200×100 m), yugurish, 880 yard, bir milya-1604 m 1500 m g'o, 2000 m g'o yugurishlar kiradi.

Uzoq va o'ta uzoq masofalarga (stayer) 5000 m, 10 000 m, 15 000 m 20 000 m, 3000 m masofalarga g'ovlar osha yugurish, bir soatlik yugurish, yarim marafon (21097,5 m), marafon (42 km 195 m), ekidem (42,195 m) estafeta yugurish, 50 km, 100 km masofalarga, bir kun davomida, haftalik va bir oy davomida yugurishlar kiradi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish yuqori shaylanish (shaylanish) usuli bilan boshlanadi

Tabiiy sharoitda yugurish – Kross bunda past-baland tabiiy (ko'proq tabiatda) joylarda yugurishda turli toifadagi musobaqalar (tuman, shahar, xududiy, viloyat, respublika, Osiyo va jahon miqyosida) 500 m, 1000 m, 2000 m, 3000 m,

5000 m, 8000 m, 12000 m masofalarda o‘tkaziladi. Kross yuqori shaylanish (shaylanish) usuli bilan boshlanadi.

Sakrashlar – qarshiliklarni yechib o‘tishning tabiiy usuli bo‘lib, qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchini maksimal zo‘riqtirish bilan ifodalanadi. Sakrash-oyoq va badan mushaklarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng zarur mashqlardan hisoblanib, faqat yengil atletlar uchun emas balki (sport o‘yinlarida) basketbolchilarga, voleybolchilarga, qo‘l to‘pi o‘yinchilariga va futbolchilar uchun ham zarur deb bilamiz.

Yengil atletikada sakrashlar ikki turga bo‘linadi:

Vertikal sakrashlar; yugurib kelib balandlikka, joyidan turib balandlikka sakrash, langarcho‘pga tayanib sakrash.

Gorizontal sakrashlar; yugurib kelib uzunlikka, joyidan turib uzunlikka, uch hatlab uzunlikka sakrash turlari mavjud.

Balandlikka sakrashda –“oshib o‘tish”, ”qaychisimon” o‘tish va “fosberi flop” usullari qo‘llaniladi (Amerikalik sportchi Fosberi 1968 y Mexikoda Olimpiada o‘yinlarida shu usulda sakrab g‘alaba qozongan).

Uzunlikka sakrash – joyidan turib sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash (“oyoqlarni bukkan”, ”qaychisimon” va “egilib” uslublari) va uch hatlab sakrash usullari mavjud.

Uloqtirish – maxsus uloqtirish snaryadlarni uzoqlikka itqitish va uloqtirish mashqlari. Uloqtirish asab-mushak kuchlanishi qisqa vaqtda maksimal bilan ifodalanadi. Bunda qo‘l, yelka kamari va badan mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol ishtirok etadi. Snaryadlarni uzoqqa uloqtirish uchun, kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivojlangan bo‘lishi kerak. Uloqtirish bilan shug‘ullangan odamlar bu muhim fazilatlarni o‘ziga mujasimlashtiradi.

Uloqtirishlarni bajarish usuliga qarab uch turga bo‘linadi:

- 1) bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granata);
- 2) aylanib uloqtirish (lappak, bosqon);
- 3) itqitish – yadro. Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarni shakli va og‘irligiga bog‘liq. Nayza, granata tennis koptoklarini to‘g‘ridan yugurib kelib,

bosh orqasidan boshlab uzoqqa uloqtirish, og‘irroq snaryadlar (lappak, bosqon)ni sportchi o‘z uqi atrofida aylanib uloqtirishi qulay; maxsus ushlagichi bulmagan yadro itqitiladi.

Granatani vazni maktab yoshidagilar uchun 500 gr, kattalar uchun 700 gr, nayza erkaklar uchun 800 gr, ayollar uchun 600 gr, lappak erkaklar uchun 2 kg, ayollar uchun 1,5 kg, bosqon erkaklar uchun 7,260 kg, o‘smirlar uchun 6 kg, ayollar uchun 4 kg, yadroni vazni erkaklar uchun 7,260 kg, o‘smirlar uchun 6 kg, ayollar uchun 4 kg, qizlar uchun 4 -3 kg bo‘ladi.

Ko‘pkurash yugurish, sakrash va uloqtirishni har xil turlarini o‘z ichiga mujasamlashtirgan buladi. Ko‘pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi (uch kurash, besh kurash, yetti kurash, o‘n kurash va hokazo.) Ko‘pkurashni asosiy turlari: erkaklar uchun – o‘n kurash va ayollar uchun-yetti kurash, o‘smirlar va o‘spirinlar uchun olti va sakkiz kurash. Ayrim hollarda musobaqa nizomida, musobaqa sharoitiga qarab, ko‘pkurash turlari kamaytirib beriladi. Ko‘pkurash bilan shug‘ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo‘yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli, tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, sakrovchan va chaqqon, to‘siqlar osha yugurishda mahoratli, chidamkor bo‘lishlari shart. Ko‘pkurash dasturini to‘la bajarish sportchidan a‘lo darajada chidamli bo‘lishni, yuqori darajada kamol topgan irodaviy fazilatlarni talab qiladi.

Ko‘pkurash bilan shug‘ullanish – yengil atletika bilan endigina shug‘ullana boshlagan sportchilar uchun organizmni har tomonlama jismoniy rivojlantirish va kamol toptirishning eng yaxshi yo‘lidir. Ko‘pkurash bilan shug‘ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko‘rsatish bilan birga, yengil atletikaning alohida turlaridan mashg‘ulotlar o‘tkazish uchun yaxshi zamin yaratadi.

2.3. O‘zbekistonda 2017-2020 yillarda yosh olimlar tomonidan yengil atletika sport turini o‘qitish metodikasiga kiritilgan yangiliklar va ularni amaliyotga joriy etilishi

I.B. Ne'matov (PhD; 2018) 10-12 yoshli yengil atletikachilarni g‘ovlar osha yugurish texnikasi elementlariga o‘rgatish metodikasini takomillashtirish maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli bolalarni g'ovlar osha yugurish texnikasi elementlariga o'rgatishda nostandart yig'ma g'ov yaratilgan;

o'smir yengil atletikachilarni g'ovlar osha yugurish texnikasi elementlariga o'rgatishda ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda g'ovlar balandligi va g'ovlar orasidagi optimal o'lchamalari aniqlangan;

10-12 yoshli bolalarni g'ovlar osha yugurish texnikasi elementlariga o'rgatishda yaratilgan nostandart yig'ma g'ovdan foydalanish shug'ullanuvchilarning jismoniy holati, faolligi va kayfiyatiga ijobiy ta'siri pedagogik tajribada isbotlangan;

bolalar-o'smirlar sport maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi o'smir yoshdagi bolalarning g'ovlar osha yugurish texnikasi elementlariga o'rgatish metodikasi takomillashtirishgan.

Shuningdek, I.B. Ne'matov tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:

Namangan shahridagi ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari sport maktabi o'quv-mashg'ulotlari jarayoniga joriy qilingan (Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining 01-07-0889-son ma'lumotnomasi). Natijada g'ovlar osha yugurish texnika elementlariga o'rgatishda shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda g'ovlar balandligi (50-60 sm) va maxsus mashqlarni bajarishda g'ovlar orasidagi masofaning (6,0-7,5 metr) optimal o'lchamlarini aniqlashga erishilgan;

yaratilgan yengil, yig'ma g'ovlar ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari sport maktabi yengil atletika o'quv-mashg'ulotlariga joriy qilingan (Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining 01-07-0889-son ma'lumotnomasi). Natijada 10-12 yoshli yengil atletikachilarda g'ovga "hujum qilish" 26,6%ga, g'ovdan "oshib o'tish" 38,2%ga, "yerga qo'nish" 29%ga yaxshilanib, g'ovlar osha yugurish texnikasi elementlari oqilona o'zlashtirilishiga xizmat qilgan;

10-12 yoshli bolalar uchun ularning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda yaratilgan yengil yig'ma g'ovlari Namangan shahridagi "Pahlavon" bolalar-o'smirlar sport maktabida yengil atletika o'quv-mashg'ulotlariga joriy qilingan (Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining 01-07-0889-son ma'lumotnomasi). Natijada yosh yengil atletikachilarning g'ovlar osha yugurish texnikasi elementlarini o'rgatishda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish natijasida o'quv-mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishga xizmat qilgan;

ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari sport maktabida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi o'smir yengil atletikachilarning o'quv-mashg'ulotlari jarayoniga takomillashtirilgan metodika joriy etilgan (Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining 01-07-0889-son ma'lumotnomasi). Natijada 10-12 yoshli yengil atletikachilarning tezkor-kuch sifatlarini 17-19%ga, tezlik sifatini 12-13%ga, koordinatsion qobiliyatlarini 23-25%ga o'sishiga erishilgan.

M.J. Abdullaev (PhD; 2019) boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh yengil atletikachilarning mashg'ulot samaradorligini oshirishda harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini takomillashtirish maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10-12 yoshdagi yengil atletikachilarning kuch, chaqqonlik, tezkor-kuch, chidamlilik sifatlarining rivojlanishi va ularning psixologik (muloqotga kirisha olish, o'z tengdoshini tushuna olish, bajarilishi belgilangan faoliyatning vazifalarini tushunish, o'z tengdoshi bilan munosabatlarning ifodalanishiga nisbatan tasavvurlar, kattalar bilan munosabatlarning ifodalanishiga nisbatan tasavvurlar) tayyorgarligi dinamikasi aniqlangan;

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli yengil atletikachilarda jismoniy (yuqori, o'rtacha, past) tayyorgarlik va muloqotga kirisha olish qobiliyatining tashqi namoyon bo'lishi (yuqori, o'rtacha, past) orasidagi o'zaro korrelyasion bog'liqlik aniqlangan;

10-12 yoshli yengil atletikachilar jismoniy va psixologik tayyorgarligida harakatli o'yinlarning yo'naltirilgan ta'siri bo'yicha tajriba uslublarining tarkibi ilmiy-uslubiy jihatdan takomillashtirilgan;

yengil atletikachilarning o'quv-mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda shug'ulla-nuvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda harakatli o'yinlar (yakka, juftlik, jamoaviy, estafeta shaklida) tabaqalashtirilib, ularni mashg'ulotlarning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarida qo'llash metodikasi takomillashtirilgan.

Shuningdek, **M.J. Abdullaev** tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10-12 yoshdagi yengil atletikachilar jismoniy va psixologik tayyorgarligining yoshga xos dinamikasi xususiyatlari aniqlanib, harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasi Buxoro viloyati Sportning o'yin turlari va yengil atletika bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabida shug'ullanuvchi yosh yengil atletikachilar tayyorgarligiga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining

2018 yil 26 dekabrda 01-07-10-3313-son ma'lumotnomasi). Natijada 10 yoshli yengil atletikachi o'g'il bolalarning tezkor-kuch sifatlari 19-21%ga, tezlik sifati 17-19%ga, chaqqonlik sifati 29-31%ga, egiluvchanlik sifati 42-44%ga o'sishiga erishilgan;

yosh yengil atletikachilarning psixologik tayyorgarligida qo'llanilgan harakatli o'yinlar Buxoro shahar 1-son bolalar-o'smirlar sport maktabida shug'ullanuvchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2018 yil 26 dekabrda 01-07-10-3313-son ma'lumotnomasi). Natijada 10 yoshlilarda kommunikativ qobiliyat – 15,36% ga, 11 yoshlilarda – 16-18% ga, 12 yoshlilarda – 23,8-25,6% ga, 10 yoshlilarda emotsional holat – 14,16%ga, 11 yoshlilarda – 15-17%ga, 12 yoshlilarda – 24,2-26,4%ga yaxshilangan;

10-12 yoshdagi bolalarning jismoniy va psixologik tayyorgarligida harakatli o'yinlarning yo'naltirilgan ta'siri bo'yicha tajriba uslublarining tarkibi ilmiy-uslubiy jihatdan takomillashtirilib, Buxoro shahar 1-son bolalar-o'smirlar sport maktabida shug'ullanuvchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2018 yil 26 dekabrda 01-07-10-3313-son ma'lumotnomasi). Natijada yosh yengil atletika-chilarning tezkor-kuch sifatlari 20-22%ga, tezlik sifati 17,4-19,1%ga, chaqqonlik sifati 24,2-26,4%ga, egiluvchanlik sifati 48,4-49,2%ga o'sgan;

yengil atletikachilarning o'quv-mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda harakatli o'yinlar tabaqalashtirilib, mashg'ulotlarning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarida qo'llash metodikasi takomillashtirilib, Buxoro shahar 1-son bolalar-o'smirlar sport maktabida shug'ullanuvchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga qo'llanilgan (O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2018 yil 26 dekabrda 01-07-10-3313-son ma'lumotnomasi). Natijada 10 yoshlilarda kommunikativ qobiliyatning 15,16%ga, 11 yoshlilarda 14-16,8%ga, 12 yoshlilarda 23,1-25,4%ga o'sishiga erishilgan.

I.R. Soliev (PhD; 2020) yillik tayyorgarlik mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishni ilmiy asoslash orqali qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarni tayyorlash maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarligining bosqich va davrlaridagi mashg'ulot yuklamalarining hajmi o'quv dasturidagi komponentlarni hisobga olgan holda yillik tayyorgarlik mashg'ulotlariga mos ravishda rejalashtirish tizimlashtirilgan;

qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, texnik tayyorgarlik va funksional ko'rsatkichlarining darajasi mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida integratsiyalash asosida aniqlangan;

qisqa masofaga yuguruvchi yuqori malakali talaba-sportchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining mikro, mezo va makrotsikllarida qo'llaniladigan

vositalarni shiddat zonalari bo'yicha takrorlanishlar soni, dam olish oralig'i talaba-sportchilarning individual xususiyatlarini metodik tasniflash asosida ishlab chiqilgan;

qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilar uchun o'quv mashg'ulotlarini o'qish davridagi yuklamalarni hisobga olgan holda rejalashtirilgan mashg'ulot dasturini differensiyalash asosida takomillashtirilgan.

Shuningdek, **I.R. Soliev** tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:

qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarligining bosqich va davrlaridagi mashg'ulot yuklamalari hajmi o'quv dasturidagi komponentlarini hisobga olgan holda yillik tayyorgarlik mashg'ulotlariga mos ravishda rejalashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalarning mazmuni asosida "Qisqa masofaga yugurish" nomli o'quv qo'llanma nashr etilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil 6 apreldagi 137-son buyrug'i, 137-051 raqamli ruxsatnomasi). Natijada talaba-sportchilarning sport pedagogik mahorati natijalari 8,7%ga yaxshilangan;

qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, texnik tayyorgarlik va funksional ko'rsatkichlari darajasi mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida aniqlash asosida taklif va tavsiyalar "Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika)" nomli darslik nashr etilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2017 yil 28 iyundagi 434-son buyrug'i, 434-279 raqamli ruxsatnomasi). Tadqiqot yakunida talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi, texnik tayyorgarligi va funksional ko'rsatkichlari 6,9%ga o'sishi kuzatilgan;

qisqa masofaga yuguruvchi yuqori malakali talaba-sportchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining mikro, mezo va makrotsikllarida qo'llaniladigan vositalarni shiddat zonalari bo'yicha takrorlanishlar soni, dam olish oralig'ini sportchilarning individual xususiyatlarini mashg'ulot yuklamalariga mosligi bo'yicha "Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika)" nomli darslik ishlab chiqilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim

vazirligining 2017 yil 28 iyundagi 434-son buyrug'i, 434-279 raqamli ruxsatnomasi). Natijada qisqa masofalarga yuguruvchilarning musobaqa natijalari 7,2%ga yaxshilandi;

qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilar uchun ishlab chiqilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'qish davridagi yuklamalar bilan hisobga olgan holda mashg'ulot dasturi taklif va tavsiyalar asosida "Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (yengil atletika)" nomli darslikning mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2017 yil 28 iyundagi 434-son buyrug'i, 434-316 raqamli guvohnomasi). Natijada talaba-sportchilarning sport natijalari 7,2%ga yaxshilangan.

Nazorat savollari

1. Yengil atletika sport turining jismoniy tarbiya va sport ta'lim tizimidagi ahamiyati qanday?
2. Yengil atletika sport turlari haqida ma'lumot bering.
3. Yengil atletika sport turlarining tasnifi qanday?
4. O'zbekistonda 2017-2020 yillarda yosh olimlar tomonidan yengil atletika sport turini o'qitish metodikasiga kiritilgan yangiliklar va ularni amaliyotga joriy etilishi haqida nimalar bilasiz?

Adabiyotlar

1. Olimov M.S., Soliyev I.R. va boshqalar. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". Darslik. – Toshkent. 2018. – 660 b.
2. Olimov M.S., Soliyev I.R. va boshqalar. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent. 2018. – 882 b.
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. Sport pedagogik mahoratni oshirish (Yengil atletika). Darslik. – Toshkent. 2018. – 342 b.
4. To'xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Qisqa masofalarga yugurish uslubiyati: O'quv qo'llanma. – Toshkent: 2016. – 186 b.
5. Солиев И.Р. Қисқа масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштиришни оптималлаштириш: Педагогика фанлари

бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2020. – 56 б.

6. Taniberdiyev A., Abdullayev M.J. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi (yugurish turlari misolida) //O‘quv qo‘llanma. – Guliston: 2018. – 200 b.

IV. AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

**1-AMALIY MASHG'ULOT. GIMNASTIKA KO'PKURASH
TURLARIDAGI MASHQLAR TEXNIKASINI O'RGATISH
METODIKASI (2-soat)**

Reja:

- 1.1. Akrobatika mashqlarni o'rgatish va yordam berish.
- 1.2. Osilish va tayanishda bajariladigan mashqlarni o'rgatish metodikasi.

Amaliy mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda Oliy ta'lim muassasalari talabalarini gimnastika mashqlarini o'rgatish maqsadi hamda vazifalari, o'rgatish bosqichlari va uslublari, o'rgatish tamoyillari, vositalari va o'quv mashg'ulotlari

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:

1.1. Akrobatika mashqlarni o'rgatish va yordam berish

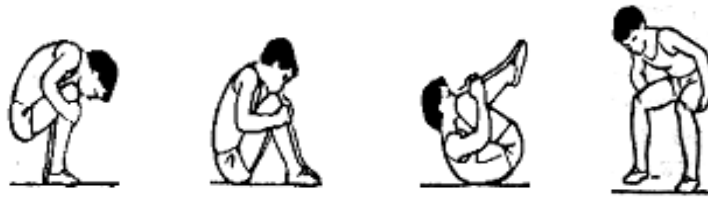
Akrobatika mashqlari. Ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan o'quvchilarning jismoniy tarbiya majmua dasturlarida, nisbatan murakkab bo'lmagan akrobatik mashqlarni o'zlashtirishga katta e'tibor beriladi. Mashqlar tartibi katta emas, ammo o'zining dinamikasi va ruhiyatiga ko'ra ta'lim muassasalarining gimnastika mashg'ulotlarida juda keng qo'llaniladi va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi samarador vosita hisoblanadi. Bu mashqlarni bajarish bilan bir qatorda, o'quvchi-talabalarda jasurlik, vaqt va fazoda o'z gavdasini boshqara olish sifatlari tarbiyalanadi, hamda vestibulyar apparat funksiyalari takomillashib boradi. Akrobatik mashqlar, tezkor-kuch, egiluvchanlik, epchillik, sakrovchanlik kabi sifatlarini rivojlantiruvchi jismoniy vositalar sifatida katta ahamiyatga ega. Akrobatika mashqlarini o'tkazish uchun turli asboblardan foydalanish shart emas, chunki hamma muassasalarda gimnastika

mashg'ulotlarini tashkil etish uchun imkoniyatlar mavjud. Bu mashqlarni bajarishda frontal, guruhlar va o'yinlar qo'llab o'quvchi-talabalarni jalb etish, dars zichligini oshirishga yordam beradi. Murakkab bo'lmagan va yaxshi o'zlashtirilgan muvozanatni saqlash, turish, "ko'prik" larni darsning tayyorlov qismida muvaffaqiyatli bajarish hamda turli harakatli o'yinlarga, estafetalarga va to'siqlarni oshib o'tish mashqlarini kiritish mumkin. Bu yerda majmua dasturining bazaviy tarkibini tuzuvchi akrobatik mashqlar ko'rib chiqiladi. Bularni o'zlashtirib olish, o'quvchilarga jismoniy tarbiya bo'yicha umumdavlat ta'lim me'yorlarini bajarish uchun yordam beradi. Har bir mashqning bajarish texnikasi rasm va kinogrammalar namoyishi bilan, o'rgatish ketma-ketligi, xos bo'lgan hatolar, straxovka va yordamlar mazmuni alohida ko'rsatib o'tilgan.

Biroz murakkab mashqlarni o'zlashtirish uchun o'rgatish dasturlari tavsiya qilinadi.

O'quvchi-talabalar uchun dumalash, o'mbaloq oshish, to'ntarilishlar va muvozanat mashqlari yangilik hisoblanadi, keyinchalik shu mashqlar katta o'zgarishlarsiz o'quvchi-talabalar bilan birga bosqichma-bosqich o'tib borsa tabiiyki qiziqish ham so'nib boradi. Bunday bo'lishi mumkin emas, chunki o'qituvchi-talaba bu mashqlarga bo'lgan qiziqishni qaytadan tug'ilishiga, uni davomiyligini ushlab qolishga va albatta rivojlantirishga harakat qilishi lozim. Buning uchun, variantlar xilma-xilligini taniqli o'quvchi-talabalar bilan mashqlarni bajarish, ularni murakkablashtirish, ko'rinishni o'zlashtirish va boshqa elementlar bilan birlashtirish, hamda o'yin va estafetalardan foydalanish zarur.

G'ujanak bo'lish. Bajarish texnikasi. G'ujanak bo'lish – bu tizza yelkalarga tortilib, tirsaklar tanaga siqilgan, qo'l panjalari boldirning o'rtasidan ushlab (oyoq panjalari va tizzalar bir muncha ochiq) bukilgan tananing holati. G'ujanak bo'lish – dumalashlar, o'mbaloq oshishlar va g'ujanak bo'lib saltolar bajarish uchun asosiy yordamchi mashq hisoblanadi. G'ujanak bo'lish yarim o'tirib), o'tirib chalqancha yotib bajariladi.



O'rgatish ketma-ketligi.

1. Asosiy turishdan qo'llar yuqoriga, tez o'tirish va o'tirib g'ujanak holatini olishi, belni yarim doira shakliga keltira olishga e'tiborni qaratish lozim.
2. Orqadan tayanib o'tirish holatidan, tez oyoqlarni bukib g'ujanak bo'lish.
3. Chalqancha yotib qo'llar yuqorida, tez oyoqlarni bukib g'ujanak bo'lish.
4. Chalqancha yotish holatidan tanani ko'tirib, g'ujanak bo'lib o'tirish.

Xatolar.

1. Boshni orqaga egilib ketishi.
2. Oyoqlar ochilmagan.
3. Oyoqlar juda keng ochilgan.
4. Boldirdan noto'g'ri ushlab (juda balanddan yoki pastdan "zamok").
5. To'liq g'ujanak bo'lmaslik.

Bajarishga bo'lgan talablar. Har bir mashqni bir necha bor takrorlab harakatlarni sekin-asta tezlashtirib bajarish va g'ujanak holatini ushlab turish kerak.

Oldinga o'mbaloq oshish. *Bajarish texnikasi.* Tayanib o'tirishdan oyoqlarni to'g'rilab, tana og'irligini qo'llarga o'tkazish. Qo'llarni bukib, boshni oldinga egilib oyoqlar bilan itarilib bosh orqali aylanib, bo'yin va kurakda dumalash. Kuraklarda polga tayanib, tez oyoqlarni bukish va g'ujanak holatini egallash. O'mbaloq oshishni tugatib tayanib o'tirish .



O'rgatish ketma-ketligi.

1. Turli D.H. dan g'ujanak holati.

2. Tayanib o'tirishdan, orqaga dumalash va oldinga dumalab g'ujanak holatida o'tirish.

3. Tayanib o'tirishdan, oldinga o'mbaloq oshib g'ujanak holatida o'tirish.

4. Tayanib o'tirishdan, oldinga o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. Qo'llar bilan, oyoq panjalariga yaqin tayanish (bel zarb olish mumkin).

2. Oyoqlar bilan itarilish yo'qligi.

3. yetarli bo'lmagan g'ujanak holati.

4. Qo'llarni noto'g'ri holati.

5. Tayanib o'tirish holatiga o'tish paytida qo'llar bilan orqadan tayanish.

Ehtiyotlash va yordam. Ko'p holatlarda bu mashqlarni mustaqil bajarish mumkin. Odatda yordam faqatgina ayrim o'quvchilargagina ko'rsatiladi. Bunda hamkor bitta tizzada turib yon tomondan bir qo'li bilan bajarilayotgan o'quvchiga boshni ko'krak tomonga egishda yordam bo'ladi, ikkinchi qo'li bilan esa ko'krak yoki yelka ostidan ushlab kurakka yumshoq tushishni ta'minlaydi, hamda oldinga aylanishni ko'paytiradi.

Yon tomonga o'mbaloq oshish. *Bajarish texnikasi.* Bu element tizzada tayanish yoki tayanib o'tirish holatidan bajariladi. O'mbaloq oshishning birinchi qismi tizzada tayanib turib tomonga dumalash kabi bajariladi, ammo tana aylanishini bir yo'nalishda davom ettirib bel orqali aylanib yana tizzada tayanib turish yoki tayanib o'tirishga kelish.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Chalqancha yotish holatidan, g'ujanak holati.

2. Tizzaga tayanib turishdan yon tomonga dumalash.

3. Tizzaga tayanib turishdan yon tomonga o'mbaloq oshish.

4. Tayanib o'tirishdan yon tomonga o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. O'mbaloq oshishni boshlanishida qo'llar tirsaklarga qo'yilmaydi.

2. Zich bo'lmagan g'ujanak holati.

Ehtiyotlash va yordam. Orqa tomonda turib, tos-son bo'g'imi atrofidan ushlab aylanishga yordam berish.

Kuraklarda oyoqlarni bukib turish. Bajarish texnikasi. Kuraklarda turish, g'ujanak holatida orqaga dumalab bajariladi. Kuraklarga va ensaga tayanish paytida qo'llarni belga qo'yib (katta barmoq oldinga), oyoqlar bukilgan, boldir vertikal holatda bo'ladi. Bu kuraklarda turish mashqini o'rgatish uchun yordamchi mashq hisoblanadi.



O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o'tirishdan, oldinga va orqaga dumalash.
2. Orqadan tayanib o'tirishdan, oyoqlarni bukib orqaga dumalab, oyoqlarni bukib kuraklarda turish.
3. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalab, oyoqlarni bukib kuraklarda turish.

Xatolar.

1. Dumalashni bosh va yelkani orqaga irg'itib bajarilsa.
2. Qo'llar belga vaqtida qo'yilmasa, tirsaklar keng ochilgan bo'lsa.
3. Tana vertikal holatni egallamasa.
4. Boldirlar vertikal holatdan chiqib ketsa va oyoq panjalari tortilmagan bo'lsa.

Ehtiyotlash va yordam. O'quvchining yonboshida turib bir qo'l bilan bel sohasidan, boshqasi bilan oyoqlardan ushlab yordam beriladi.

1.2. Osilish va tayanishda bajariladigan mashqlarni o'rgatish metodikasi

Turnikda bajariladigan mashqlar. Sport gimnastikasida turnik shunday snaryadki, unda faqat tebranma siltanma mashqlar ijro etiladi. Shuning uchun gimnas-tikachining mahorati muskul quvvatini kam sarf qilib, inersiya kuchidan oqilona foydalanishdan iborat bo'ladi. Biroq panja-larni bukish uchun ancha yuqori bo'lishi kerak, chunki katta ko'lam-dagi tebranma mashqlarni bajarishda

hosil bo'ladigan va gim-nastikachini turnikdan o'zishga intiladigan markazdan qochuvchi inerqiya kuchi hosil bo'ladi.

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

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

Tana pastki qismlarining turli holati zarur bo'lgan muskul guruhlarini taranglatish orqali erishiladi, bu esa tebranishlar davomida kam saqlanadi. Osilish holatida bukilish yoki yozilish (kerishish) taqiqlanadi. Ko'pincha boshning noto'g'ri holati: orqaga yoki oldinga tashlash, ko'krakka engashtirish bu hatoliklarga sabab bo'ladi. To'g'ri holatda bosh ham to'g'ri tutiladi va u qo'llar orasida bo'ladi.

Osilish turlari. Bukilib osilish– turnikda, qo'shpoyada, halqalarda bajariladi. Tana tos-son bo'g'imidan taxminan 50°-70° burchak ostida bukiladi, bel aylana shaklida, bosh biroz ko'krakka egilgan, qo'llar to'g'ri. Mashqni orqadan osilib turish yoki tosni tushirib osilib o'tirishga o'tish bilan yakunlash mumkin.

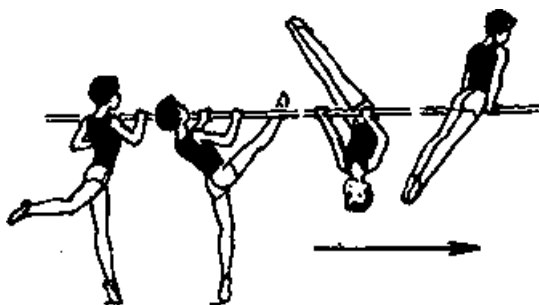
Burchak osilish– gimnastika devorida, turniklarda, halqalarda, qo'shpoyalarda bajariladi. Osilib turishdan to'g'ri oyoqlarni gorizontal holatgacha ko'tarish.

Quyidagicha bajarish ham mumkin: osilishdan oyoqlarni bukib osilish holatini egallash va shundan keyin oyoqlarni yozib burchak osilish.

Kerilib osilish– gimnastika devorida, turnikda,



Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilish. *Bajarish texnikasi.* Bukilgan qo'llarga osilib turishdan, bir oyoqda yuqoriga-orqaga siltanish (turnikdan) va ikki oyoqda itarilib, tos-son bo'g'imidan bukilib, tortilib, to'g'ri oyoqlarni turnikdan o'tkazish. Keyin, turnikka qo'llar va sonlar bilan tayanib, qo'llarni yozish, boshni orqaga ko'tarib, to'g'rilanib, tayanch holatini egallash.



O'rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika devoriga osilishdan, to'g'ri oyoqlarni balandroq ko'tarish (2-3 marta).
2. Gimnastika devoriga orqalab osilib turishdan bir oyoqda itarilib, ikkinchisida siltanib oyoqlarni balandroq ko'tarish; oyoqlarni tushirib, D.H. ga qaytish. 3-4 marta takrorlash.
3. Bukilgan qo'llarda osilib turib bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilish, tayanish va orqaga siltanib sakrab tushish (yordam bilan va mustaqil).

Xatolar.

1. D.H. da mashq boshlanishida tos orqada joylashsa, oyoqlar turnik ostida bo'lmasa, bularning hammasi oldinga siltanishda harakat koordinatsiyasini buzilishiga olib keladi va ko'tarilishni bajarishda qiyinchilik tug'diradi.

2. Oyoqda siltanish yuqoriga-orqaga bajarilmay, balki oldinga-yuqoriga qo'llarni bukish bilan bajarilsa va vaqtdan oldin boshning orqaga egilishi.

3. Boshni orqaga egish ko'tarilishning birinchi yarmida sodir bo'lsa. Bu to'ntarilishni bajarishdagi asosiy xos xatolardan biri hisoblanadi.

Ehtiyotlash va yordam. To'ntarilish boshida siltanuvchi oyoqning ushlab, qo'llarni keyinchalik belga o'tkazib. Tayanishga chiqish vaqtida oyoqlardan va ko'krakdan ushlab yordam beriladi .

Bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish – turnikda yoki qo'shpoyada bajariladi. Osilib turishdan ikki oyoqda itarilib, ularni bukib, ikkalasida siltanib o'tib bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish holatini egallash. Boshqa usullarni ham bajarish mumkin: orqadan osilib turishdan oldinga egilib ikki oyoqda itarilib, bukilib osilish orqali bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish.

AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:

To'g'ri javobni ko'rsating

Gimnastika mashqlari o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti	o'quvchining tayyorlik darajasini aniq baholashdir
Gimnastika mashqini o'rgatishni birinchi bosqichi	harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilish
Ikkinchi bosqich	bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash
Uchinchi bosqich	harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish
Osonlik prinsipi	didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga, degan qoidalari bilan chambarchas bog'liq

Nazorat savollari:

1. Oliy ta'lim muasasalarida gimnastika mashqlarini o'rgatishda qanday maqsad hamda vazifalar quyiladi?
2. Gimnastika mashqlarini qanday o'rgatish bosqich va uslublari mavjud?
3. O'rgatishning qanday prinsiplari mavjud?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Umarov M.N., Eshtaev A.K., Ishtayev D.R., To‘ychiyev Z.O‘., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T.: Barkamol fayz media, 2017. – 242 b.

2. Umarov M.N., Eshtayev A.K., Ishtayev D.R., To‘ychiyev Z.O‘., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T.: Barkamol fayz media, 2017. – 242 b.

3. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.

4. Tangriyev A.T. Sport mashqi jarayonida bolalar va o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyoti. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 152 b.

Internet saytlar

5. <http://bimm.uz>

6. <https://sportedu.uz>

7. <http://ziyonet.uz>

**2-AMALIY MASHG'ULOT. GIMNASTIKA DARS
MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA JISMONIY HARAKATLARNI
O'RGATISHDA NOAN'ANAVIY USLUB VA INNOVATSION
TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH (2-soat)**

Reja:

2.1. Gimnastika darslarida jismoniy harakatlarni o'rgatishda noan'anaviy uslublarda o'rgatish bosqichlari.

2.2. Gimnastika mashqlarini innovatsion texnologiyalardan foydalanishlangan holda samarali o'zlashtirish shartlari.

Amaliy mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda Oliy ta'lim muassasalari talabalariga akrobatika mashqlarni o'rgatish, sakrash mashqlarni o'rgatish, osilish va tayanishda bajariladigan mashqlarni o'rgatish metodikasini takomillashtirish.

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:

**2.1. Gimnastika darslarida jismoniy harakatlarni o'rgatishda
noan'anaviy uslublarda o'rgatish bosqichlari**

Gimnastika mashqlarini o'rgatishdan maqsad, har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun talabalarning o'qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir.

Talabalarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun:

ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish;

kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

pedagogik-kasbiy ko'nikmalarni (maxsus ta'lim o'quv mas-kanlari talabalarida) shakllantirish lozim.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat tarkibini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilma-xil bo'lib, ular gavdaning alohida qismlarini oddiy harakatlari, oddiy turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat sifatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanish - chalishtirish, yakkacho'pdagi yoki erkin mashqlardagi uch karra salto) harakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson kechadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'zigina kifoya bo'ladi. Boshqa mashqlarni o'rganish esa uzoq muddatda shug'ullanish bilan bog'liq bo'ladi.

Aniq bir gimnastika mashqini o'rgatishni shartli sur'atda o'zaro bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin. Birinchi bosqich - harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ma'lumotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har bir harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, ayrim holatlari va h.k.) dastlabki ma'lumotlar va talaba xotirasida to'plangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar hosil bo'ladi.

Ikkinchi bosqich - bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan talabaning birgalikda faol ishlashi natijasi o'laroq, mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga yo'l qo'yilmaydi; mashqlarni nazorat ostida mustaqil bajarishi ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich - harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini, albatta, avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqish-larda) uzoq vaqt davomida bajara oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga, oldingi mashqqa o'xshash elementlari bor, texnikasi murakkab mashqlarni bajarishga, bajarish sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan qo'shib bajarishga qaratilishi mumkin.

2.2. Gimnastika mashqlarini innovatsion texnologiyalardan foydalanishlangan holda samarali o'zlashtirish shartlari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlarini o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti -talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash. Bunda talabaning imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga e'tiboran baholanadi:

mashqlarni bajarishni o'zlashtirish tayyorgarligi, o'zlashtiriladigan mashqlarning hajmi va ifodasi, harakatlarni o'rganishdagi ayrim qiyinchiliklar, talabada yangi mashqlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;

jismoniy tayyorligi (yangi texnik harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi xislatlarning kamolot darajasi);

ruhiy xislatlarning (talabalarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'riqishlarga chidamliligi) qay darajada rivojlanishi.

Talabaning mashqlarni o'rganish qobiliyatini baholash xarakteri ayni vaqtda qanday mashq o'rganayotganiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir aniq holatda talabaning imkoniyatlarini aniqlab olish o'zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart - o'rgatish dasturini harakat tuzilmasini tahlil qilish va talabaning shaxsiy xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish dasturi algoritmik topshiriq, chizmalı yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Mashqlarni bajarish texnikasi murakkablasha borgan sari o'rgatish dasturining samaradorligi ham orta boradi.

Uchinchi shart - mashqlar to'plamini o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. O'qituvchi buni talaba faoliyatini tahlil qilish hamda unga aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart - mashqlarni samarali va to'g'ri bajarish uchun tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjudligi. Bunga quyidagi: mashg'ulot o'tadigan

joy (sinf xonasi, zal, maydonchalar), asosiy va yordamchi jihozlar, uslubiy o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kinovideolavhalar, odam gavdasining shakllari, ta'lim texnikasi va uslubiyati uchun tuzilgan uslubiy rejalar), texnikaviy ta'minlash vositalari, kino, foto va videoapparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va boshqa asboblari, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktofonlar kiradi.

O'rgatishning didaktik tamoyillari. Gimnastikada o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik tamoyillari asosiy faoliyat qo'llanmasi hisoblanadi.

Onglilik va faollik tamoyili. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faollik tamoyili talabalardan, eng avvalo, harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifaga qiziqib va ijodiy yondashishni tarbiyalashni talab etadi.

O'qitish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish dardkor:

o'z faoliyatining natijalarini baholash;

turli (og'zaki, chizma, yozma holda takrorlash) usullardan foydalanib, harakat texnikasini tasvirlash;

yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;

kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;

o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

Ko'rgazmali bo'lish tamoyili. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun murabbiy quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kino va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va namunaviy modellarni ko'rsatish;

ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;

qo'shimcha vositalar ishlatish (fazadagi namunalar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish, sekin ko'tarib yuborish va qo'l tekkizib qo'yish);

trenajor qurilmalarda, odam gavdasi namunalarida va h.k.larda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;

alohida holatlarni to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, murabbiy yordamida bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida, e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik tamoyillari shug'ullanuvchilarga, ularning kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda talabalar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Biroq osonlik tamoyili sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaq inkor etmaydi.

O'qituvchi talabalarning nimaga qodirligini, ularning aniq bir mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. Masalan, yakkacho'pda katta aylanishni bajarish uchun talabada bir qancha boshqa mashqlarni bajara olishi, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p jismoniy sifatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi lozim. Talabada shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq u uchun oson ekanligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

Osonlik tamoyili didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga qoidalari bilan cham- barchas bog'liq.

Doimiylik tamoyillari quyidagilarni:

harakat jarayonini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;

turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam ravishda takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;

talabalarning mehnatsevarligi va faolligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

O'rgatish usullari. O'rgatish usullari deganda, qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak. Xilma- xil o'rgatish usullarini guruhlarga bo'lish mumkin. Birinchi guruh o'rgatish usullari:

og'zaki usul universal usullardan biri bo'lib, talabalarga dars jarayonida yangi mashq bajarishni o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamalaridan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki atamalar yordamida o'qituvchining talabalarga nutq orqali ta'sir etishini aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;

harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish usulini, namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni bajarish, ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, audio va videomateriallar, shartli belgilar berish, harakatning ayrim qismlari, miqdori talaba tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish usullari, asosan, mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun mashg'ulot jarayonida qo'llanilishi mumkin.

O'rgatish usullarining ikkinchi guruhi:

yaxlit mashq usullari, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda mashqlarni bajarish sharoitini yengillashtirish, yordam ko'rsatish va straxovka qilishning qo'shimcha vositalarini qo'llash, jihozlar balandligini pasaytirish, harakatni trenajorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past yakkacho'pda gavdani yozib ko'tarishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq usulining o'xshash turlaridan biri), u tarkib jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lib, ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, yakkacho'pda gavdani yozib ko'tarish uchun bir oyoqda ko'tarilib, tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

bo'lingan mashq usuli bu butun harakat texnikasini ayrim qism va bo'laklarga ajratib olish hamda ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni bo'laklarga bunday sun'iy bo'lish asosiy faoliyatni o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

xususiy harakat vazifalarini hal qilish usuli bo'lingan mashq usulining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv

vazifalarini tanlash bilan ifodalanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib, tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga qo'nishni, yugurib kelishni, depsinish va so'ng «ko'prik» tushishni birin-ketin o'rganishadi).

Mazkur o'rgatish usullari talabalarga mashq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. Bundan tashqari, ular harakat tarkibi to'g'risidagi tasavvur paydo bo'lishiga, shuningdek, ro'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Uchinchi guruh: standart mashq usuli, bu usul mashg'ulot sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan ifodalanadi;

o'zgaruvchan mashq usuli quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va h.k.lar), atrofdagi sharoitning o'zgarishi (jihozlarning odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va h.k.lar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqning kombinatsiyadagi joyi o'zgarib qolishi, mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib bajarish;

o'rgatishning o'yin va musobaqa usuli talabalarning o'zaro raqobat qilishini yoki harakatdan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi.

Mazkur o'rgatish usullari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi.

To'rtinchi guruhi yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dasturlash usullaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmlash dasturlashtirishning ilg'or turlaridan biridir.

Mashqlarni bajarish texnikasini o'rganish va takomillashtirish uchun talaba o'qituvchi rahbarligida hamda o'zlashtirilgan mashqlarni o'zi mustaqil bajarishni davom ettiradi.

AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:**To'g'ri javobni ko'rsating**

Yon tomonga o'mbaloq oshish	Element tizzada tayanish yoki tayanib o'tirish holatidan bajariladi
Kuraklarda oyoqlarni bukib turish	Kuraklarda turish, g'ujanak holatida orqaga dumalab bajariladi
Tayanib tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish	Orqaga siltanib vertikalidan o'tib, tez tосson bo'g'imlaridan yozilish va oyoqlarni orqaga-yuqoriga sakrab tushish tomonga qo'yish
Tayanib sakrashlar	Sport gimnastikasida 200 dan ortiq tayanib sakrashlar mavjud
Oyoqlarni kerib tayanib sakrash	100-110 sm balandlikdagi ko'ndalang otdan oyoqlarni kerib tayanib sakrash

Nazorat savollari:

1. Akrobatika mashqlari qanday o'rgatiladi?
2. Sakrash mashqlarni qanday o'rgatiladi?
3. Osilish va tayanishda bajariladigan mashqlar qanday o'rgatiladi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Umarov M.N., Eshtaeyv A.K., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O'., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T.: Barkamol fayz media, 2017. – 242 b.

2. Umarov M.N., Eshtayev A.K., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O'., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T.: Barkamol fayz media, 2017. – 242 b.

3. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.

4. Tangriyev A.T. Sport mashqi jarayonida bolalar va o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyoti. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 152 b.

Internet saytlar

5. <http://ziyonet.uz>

6. <https://sportedu.uz>

3-AMALIY MASHG'ULOT. GIMNASTIKA SPORT TURLARIDAN ONLAYN SPORT MUSOBAQALARI VA ULARNI TASHKIL ETISH SHARTLARI, VOSITALARI, METODIKASI (2-soat)

Reja:

- 3.1. Gimnastika sport musobaqalarning ahamiyati.
- 3.2. Onlayn sport musobaqalarning dasturi.
- 3.3. Hakamlar, murabbiylar va gimnastikachilar uchun qoidalar.

Amaliy mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda Oliy ta'lim muassasalari talabalarini gimnastika sport turi bo'yicha (onlayn) musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, musobaqalarni (onlayn) boshqarish, talabnomalarni (onlayn tarzda) berish muddatlari va tartibini o'rgatishdan iborat.

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:

3.1. Gimnastika sport musobaqalarning ahamiyati

Gimnastika musobaqalari - o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Ular shug'ullanuvchilarni gimnastikadan tayyorgarligini tekshirishning asosiy usulidir. Musobaqalar muayyan bir o'quv davri uchun (chorak, semestr, yarim yillik, butun o'quv yili) o'quv ishiga aniq va ob'ektiv ravishda yakun yasashga yordam beradi. Shuningdek, ular musobaqa qatnashchilarining ahloqiy-irodaviy tayyorgarligini tekshirishning samarali vositasi bo'lib xizmat qiladi., uyushqoqlik va intizomlilik hissini rivojlantiradi va shuningdek, iroda va jasoratni tarbiyalashga yordam beradi. Musobaqada u yoki bu tashkilot qatnashchilarining ko'rsatgan natijalariga qarab o'quv-mashg'ulot jarayonining kelajakdagi yo'nalishi belgilanadi, o'quv-mashg'ulot ishining uslubiga u'zgartirishlar kiritiladi.

Bundan tashqari, musobaqalar eng zu'r ko'rgazmali agitatsiya vositasidir. Yaxshi tashkil qilingan va tantanali o'tkazilgan musobaqalarni qatnashchilar ham, tomoshabinlar ham uzoq vaqt eslab yuradilar. Musobaqalar gimnastikaning yoshlar u'rtasida keng tarqalishiga va ularning gimnastika sektsiyalari, sport klublarining mashg'ulotlariga sistematik qatnashib yurishlariga jalb etadi.

Musobaqaning turlari. U'zbekistonning turli tashkilot va muassasalari, shu jumladan, umumta'lim maktablari, u'rta va oliy o'quv yurtlari hamda KSJ (Ku'ngilli sport jamiyatlari)ning sport ishida gimnastika musobaqalarini uyushtirish va o'tkazish borasida muayyan an'analar paydo bu'ldi. Ular maqsadi, shakli, ku'lami va xarakteriga qarab, quyidagi turlarga ajratiladi:

1. Yo'nalishi (maqsadi) bu'yicha: o'quv, saralash musobaqalari, eng kuchli gimnastikachi, jamoa kollektivlarini aniqlash musobaqalari, u'rtoqlik uchrashuvlari, ommaviy musobaqalar (osonlashtirilgan dastur, «Alpomish va Brchinoy» ku'pkurashi bu'yicha va hokazo).

2. Zachyot formasi bu'yicha: shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoa musobaqalari.

3. Ku'lami bu'yicha: tuman, shahar, viloyat, va boshqalar.

4. Vakilligi bu'yicha: territorial va muassasa musobaqalari.

5. Xarakteri bu'yicha: tasniflangan, tasniflanmagan, yopiq, ochiq musobaqalar, konkurslar, sahifali musobaqalar.

Odatda har bir musobaqaga bir necha vazifa qu'yiladi. Masalan, umumta'lim maktabining birinchiligida gimnastika ishiga yakun yasash mumkin, shuning bilan birga muayyan maktabning eng yaxshi gimnastikachilarini maktab terma jamoasiga (tuman, shahar va hokazo birinchiliklari uchun) nomzodlar tarkibini ko'rsatish mumkin. Bu musobaqa nizomida aniq ko'rsatiladi.

3.2. Onlayn sport musobaqalarning dasturi

Onlayn musobaqalarning vazifasi, qatnashuvchilar tarkibi va o'tkazilish shart sharoitiga qarab, dasturlar bir-biridan jiddiy farq qilishi mumkin. Masalan, sportchining texnik tayyorgarligini aniqlash va unga biror sport razryadini berish uchun davlat (tasnifi) dasturlari mavjud. Har xil sport musobaqalari uchun dasturlarni musobaqa o'tkazadigan tashkilotning u'zi (umumta'lim maktabi, kasb

xunar kolleji, qishloq kollektivi va boshqalar) tuzishi mumkin. Bunday musobaqalar osonlashtirilgan dastur va soddalashtirilgan qoida bu'yicha o'tkaziladi.

Onlayn musobaqa to'g'risidagi nizom uni o'tkazayotgan tashkilot tomonidan tasdiqlangan bo'lib, unda qatnashchilarni va musobaqa o'tkazadigan lavozimli shaxslarni tayyorlash bilan bog'liq barcha ishlar rejalashtiriladi. Nizom u yoki bu musobaqani rejalashtiradigan tashkilot tomonidan sport tadbirlari kalendari asosida ishlab chiqiladi va musobaqa boshlanishidan kamida 3 oy oldin qatnashuvchi kollektivlari (maktablar, BO'SM-bolalar va o'smirlar sport maktablari)ga tarqatiladi.

Odatda har bir jamoada eng yaxshi natijalar masalan, 6 tasidan 5 tasi yoki 8 tadan 7 tasi hisobga olinadi. Bunda ayrim qatnashchilar, jamoalar u'rtasidagi sport kurashining borishi aniq ifodalanadi, bu esa musobaqalardagi kurashni qizdirib yuboradi.

Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish. Bu'lajak musobaqaga tayyorgarlik ko'rish ishlari, musobaqaning ku'lamidan qat'iy nazar, uning boshlanishidan ancha ilgari olib borilishi kerak. Bunda barcha tadbirlarni uch bosqichga bu'lish maqsadga muvofiqdir.

Birinchi bosqichda musobaqaning muddati, miqyosi, o'tkazilish joyi belgilanadi va uning nizomi tasdiqlanadi, shuningdek, sport qu'mitasida bosh xakamlar kollegiyasi tayinlanadi (tanlanadi) va tasdiqlanadi, musobaqani tayyorlash va o'tkazish rejasi ishlab chiqiladi. Rejada quyidagilar nazarda tutiladi:

A) ta'minot masalalari (joy va jihozlarni tayyorlash, musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarni qabul qilish, xizmat ko'rsatuvchi shaxslarni belgilash va hokazo);

B) bosh xakam tomonidan tuziladigan musobaqani o'tkazish rejasi: musobaqalarning kunlar bu'yicha kalendari (qatnashuvchi jamoa tarkibi to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlarga asosan) va musobaqalar jadvali.

Ikkinchi bosqichda musobaqa – jadval aniqlanadi: xakamlar kollegiyami tanlanadi va tasdiqlanadi, xujjatlar tayyorlanadi va hokazo.

Bolalar uchun gimnastika musobaqasining taxminiy jadvali(o'quv dasturi)

Tuman jamoalari	Vaqti				Izohlar
	15.00-15.25	15.25-15.50	15.50-16.15	16.15-16.40	
S. Raximov	Zaryadka	Akrobatika	Bruslar	Sakrash	
Chilonzor	Akrobatika	Bruslar	Sakrash	Zaryadka	
M.Ulug'bek	Bruslar	Sakrash	Zaryadka	Akrobatika	
Yunusobod	Sakrash	Zaryadka	Akrobatika	Bruslar	

Jamoalar tarkibi 8-10 kishidan kam bu'lmagani yaxshi.

Musobaqa jadvali qatnashuvchi jamoalarga ilgariroq berib qu'yilsa, mashg'ulot ishlarini qulay va muvaffaqiyatli olib borish mumkin.

Uchinchi bosqichda qatnashuvchi kollektivlar (tashkilotlar) vakillari bilan kengash o'tkaziladi, snaryad va jixozlarning mustahkamligi tekshiriladi, qatnashchilar snaryadlarda sinov mashqi o'tkazadilar va turlar bu'yicha xakamlar brigadasini sinov xakamligi o'tkazadilar, musobaqaga jalb qilingan hamma mas'ul shaxslarning tayyorligi tekshiriliadi.

Shu bilan birga parrad saflanish joyini qatnashuvchilarning musobaqaga chiqishini, ularning sostavi va kiyimini, ochilish va yopilish marosimini mukofotlash tartibini va boshqalarni aniq belgilab olmoq zarur.

Musobaqa qatnashchilarining paradi ularni tanishtirish bilan ochiladi. bu Tantanali qismni bayramona, aniq o'tkazish lozim. Odatda u birinchi kun musobaqalarining birinchi smenasidan keyin o'tkaziladi.

Musobaqa turlarida baholash (hakamlik qilish) ishini (gimnastika musobaqalari qoidasi asosida) bosh xakam va xakamlardan iborat brigada amalga oshiradi (qaralsin: sport gimnastikasi, musobaqalar qoidasi M, FiS 1978y). Bosh xakam u'z turida xakamlik ishining sifatiga javobgardir.

Chiziq hakamlari, xronometraj hakamlariga ham ko'rsatmalar beriladi. Musobaqalarni moddi-texnik jixatdan ta'minlash ishlari komendant raxbarligida olib boriladi, u bosh hakam yoki uning u'rinbosariga bu'ysunadi.

Vrach nazorati va zarur bu'lganda birinchi meditsina yordamini musobaqa vrasi bosh hakamning (meditsina ishlari bu'yicha yordamchisi) amalga oshiradi.

Hakam axborotchi jamoa kurashining borishi haqida muntazam ma'lumot berib boradi, shuningdek har bir turdan keyin musobaqada kim oldindaligini aytadi.

Qoidaga binoan musobaqalar soat 10 dan oldin boshlanmasligi va soat 23 dan kech tugallanmasligi zarur. Bir smenaning davom etishi bolalar va o'smirlar jamoalari uchun 2 soat va o'smirlar uchun 3 soatdan oshmasligi kerak.

Oddiy dastur bu'yicha gimnastikachilarning chiqishidan keyin murakkabroq dastur (yoki katta razryadlar) bu'yicha gimnastikachilar chiqishi boshlanadi.

Musobaqalar tantanali ravishda barcha marosimlarga (g'oliblarni shohsupasiga chaqirish, g'olib jamoaning tantanali marshi, hurmat doirasi bu'ylab yurish, yangi chempionlarning musobaqa bayrog'ini tushirish va boshqalarga) rioya qilingan hola yakunlanadi.

Musobaqaga yakun yasash. Tez yakun yasash bosh kotibaning izchil aniq ishlashini talab qiladi. Musobaqa davomida bosh hakam – kotiba xar bir protokolda u'rtacha va yakuniy ballarning to'g'ri chiqarilganligini tekshiradi va shundan keyin, u'tgan kurash turining natijasini hisobga olgan holda ballar yig'indisini aniqlaydi.

U yoki bu dastur bu'yicha musobaqaning tugallanishidan keyin qatnashchilarning ko'rsatgan natijalari tekshiriladi va jamoa natijalari hisoblab chiqiladi.

G'oliblarni mukofotlash. Musobaqa g'oliblarini musobaqa yopilishidan oldin mukofotlash lozim. Mukofotlash marosimi har doim tantanali, qatnashchilarga ham, tomoshabinlarga ham qiziqarli bu'lishi kerak.

Musobaqaning yopilish paradi. Musobfqani yakunlovchi paradiga barcha qatnashchilarni yoki faqat oxirgi smena qatnashchilarini jalb etish mumkin. Jamoalar u'ng qanotdan mazkur musobaqada egallangan u'rinlarida joylashadilar. Musobaqa yakuni e'lon qilinadi va shu zahoti g'olib jamoalar mukofotlanadi. Bayro tushirilgandan keyin, paradning barcha qatnashchilari tantanali marsh bilan - g'olib jamoa ketidan zaldan chiqadilar.

Musobaqaning hisobotini tuzish. Bajargan va tasdiqlagan qatnashchilar to'g'risida ma'lumotlar:

ku'p kurash turlari (programma) bu'yicha xakamlar brigadasi o'tkazilgan musobaqani uyushtirish va o'tkazishdan ayrim kamchiliklar va keyingi musobaqalarda e'tiborga olish uchun takliflar.

Bu umumiy hisobot musobaqaning bosh hakam va bosh sekretari tomonidan qu'l qu'yilib quyi musobaqalar tugallangan 30-40 minutdan keyina katta musobaqalarda ertasi ku'p qatnashuvchi tashkilotarning vakillariga tarqatilib berilishi kerak.

Ommaviy musobaqalarni o'tkazish xususiyatlari. Ularni birdaniga 3-4 bu'lim va unadan ku'proq bu'limda o'tkazish mumkin. eRkin mashqlarni, zaryadka formasidagi mashqlarni yoki ishlab chiqarish gimnastikasini bajarish uchun birdaniga butun jamoanimaydonchada joylashtirish kerak. Mashqlarning sifatini baholaydigan hakamlar ijro yaxshi ko'rinadigan joyda joylashadilar.

Musobaqa shunday tashkil qilinganda jamoa mashqga ajratilgan vaqt ichida 4-5 jamoa (ya'ni muayyan smenaning hamma jamoalari) u'tishga ulguradi.

Gimnastika bu'yicha ommaviy musobaqalar tashkilotlari, korxonalar va o'quv yurtlari va boshqa kollektivlarda (semestr, yarim yillik va xokazo o'quv musobaqalari). Su'ngi yillarda korxonalarda (tsexlar va zavodlar aro) ayrim kasaba soyuzlari birinchiligi uchun ishlab chiqarish gimnastika komplekslarini yaxshi bajarish ko'rik-tanlovlar o'tkazish keng tarqaldi.

Musobaqa oxirida sekretariant (xar bir jamoa) xar bir qatnashchi va bosh sud'iyalar kollegiyasi (ku'pincha bosh hakam) aniqlangan ballar yig'indisiga oxirida eng kuchli jamoalar va qatnashchilar (shaxsiy) aniqlanadi, ular muayyan musobaqaning g'oliblari sifatida mukofotlanadilar.

3.3. Hakamlar, murabbiylar va gimnastikachilar uchun qoidalar

Gimnastikada hakamlik qilish – har bir hakamdan yaxshi bilm, malaka va etarlicha amaliy tajribani talab qiluvchi murakkab jarayondir. Muvaffaqiyatli baholash ishi (hakamlik qilish) uchun o'tkazilishi aniq musobaqaga oldindan tayyorgarlik ko'rish zarur. Shu maqsadda hakamlar brigadalari uchun maxsus

seminar yoki instruktsiyalar uyushtiriladi. Mayda xato uchun, ya'ni ahamiyatsiz hato uchun –0,1 ball, u'rtacha xato uchun (muhimroq xato uchun) – 0,2-0,3 ball, qu'pol xato (buzib bajarish) uchun esa –0,4-0,5 ball kamaytiriladi.

Hakam gimnastikachi yu'l qu'ygan xatolarni barchasini ko'rishi shart. Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, hakam ballarda yakuniy bahoni qu'yadi va uni ko'rgazma kitobcha yordamida katta hakamga ko'rsatadi.

Har bir mashqni baholashda mumkin qadar ob'ektiv bahoga erishish uchun praktiada quyidagilar qu'llaniladi:

har bir turga 1-4 sud'yadan iborat brigada tuziladi;

har bir hakam mustaqil baho chiqaradi;

hakamlar brigadasi teng xuquqlilik asosida tuziladi;

hakamlar orasida bu'lishi mumkin bu'lgan kelishmovchiliklarni xajmi belgilanadi;

hakamlilik qilish sifati hakam (katta musobaqalarda) va uning u'rinbosarlari, shuningdek, kuzatuvchi komissiya tomonidan tekshirib boriladi. Kuzatuvchi komissiya u'z ishi jarayonida sud'yalik qilish qoidasida kamchiliklaraniqlasa, uni vaqtida bosh hakamning u'rinbosarlariga ma'lum qiladi.

Sport hakami gimnastika mashqlari tehnikasini yaxshi bilishi, sirli darajada betartib, xotirjm bu'lishi va ko'rish xotirasi yaxshi bu'lishi kerak.

Hakamlilik asoslarini faqat u'qituvchi, trener bo'lib qolmasdanhar bir gimnastikachi ham bilishi kerak, chunki bu bilimlar uning sport mahoratini oshishiga ku'maklashadi va musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam beradi.

Qoidalar maqsadi va vazifalari *1 modda*.

1. Tuzilgan qoidaning asosiy maqsadi sport gimnastika mashqlarini milliy va halqaro musobaqalarida, xakamlikni ob'ektiv vositalar bilan ta'minlash.

A) har bitta musobaqalarda g'oliblarni aniqlash.

B) gimnastikachilar va murabbiylarga mashqlar tuzishda yordam ko'rsatish.

V) murabbiylarga, xakamlarga, gimnastikachilarga kerakli bu'lgan qu'shimcha texnik ma'lumotlar bilan ta'minlash.

II BOB. Xakamlar, murabbiylar va gimnastikachilar uchun qoidalar

2 modda. Gimnastikachilarning huquqi va majburiyatlari.

1. gimnastikachilarning huquqlari:

a) qoida asosida adolatli baholash;

b) halqaro musobaqalarda HGF (FIJ) talablariga muvofiq asboblarda mashqlarni namoyish etish;

v) turnikda va halqada mashq boshlanishidan oldin murabbiy va gimnastikachidan yordam olish;

g) sakrashda, turnikda, qu'shpoyada, halqada mashq bajarish jarayonida ehtiyotkorlik xuquqiga ega;

d) asbobdan yiqilishdan su'ng, 30 daqiqa ichida mashqni davom ettirish;

e) birinchi, ikkinchi sakrash orasida murabbiy bilan maslahatlashish yoki asbobdan aloqa uzilgandan keyin magneziyadan foydalanish;

j) bintdan, qu'l kiydirmalaridan (nakladkalaridan) foydalanish;

z) har bir gimnastika asbobi oldida 30 daqiqa tana qizdirish;

i) 30 daqiqa ichida xakamning signalidan (yoki yashil rangli chiroq yonganidan) keyin mashqni boshlashi mumkin;

k) yangi elementni murakkabligi to'g'risida yozma ravishda baholashini ma'lum chegaralangan muddatga olish;

i) mashqni takrorlashga ruxsat olish, agar uni bajarish holisona bu'lsa;

m) gimnastikachini bu'yi baland bu'lsa, halqa yoki turnikni balandligini ku'tarish uchun ruxsat olish;

n) shaxsiy sabab bilan bosh xakamdan musobaqa joyini tark etishga ruxsat olish (sababsiz ruxsat berilmaydi);

o) mashqni bajargandan su'ng belgilangan vaqt ichida yoki darhol bahoni ko'rish xuquqiga ega.

2. Gimnastikachilarning majburiyatlari:

a) musobaqa qoidalarini bilishlari va bajarishlari shart.

b) supada mashq boshlagunga qadar, 24 soat mobaynida yangi murakkab element to'g'risida yozma ravishda u'zi yoki murabbiy orqali bosh xakamga uni murakkabligini aniqlash uchun tavsiya etishi shart.

v) ginastikachini bu'yi asboblarga to'g'ri kelmasa (turnik va halqada) 24 soat oldin bosh xakamga yozma ravishda murojat qilish lozim.

g) quyidagi qoidalarga amal qilgan holda, sport kiyimida bu'lishi shart:

-bir jamoadagi hamma gimnastikachilar bir xil kiyimda bu'lishi (mayka, triko) kerak;

-dastakli otda, halqada, qu'shpoyada va turnikda gimnastikachi uzun triko va paypoqda bu'lishi kerak;

-erkin mashq va sakrashni bajarishda gimnastikachi paypoqsiz trusik yoki paypoq bilan uzun triko kiyishi mumkin;

-gimnastikachi hamma asboblarda mayka kiygan bu'lishi shart;

-gimnastikachi hamma asboblarda cheshka kiyishi mumkin;

-musobaqa tashkilotchilari bergan raqam kiyimda ko'rsatilish shart;

-HGF (FIJ) qoidalariga amal qilgan holda, sport kiyimida u'z davlatining nomi va ramzi bu'lishi kerak;

-HGF (FIJ)ni su'nggi ko'rsatmalari tufayli gimnastikachi turli reklama belgilarini kiyimida ko'rsatishi mumkin.

d) mashqni boshlashdan oldin (qu'lini ku'tarib), mashq yakunlangach (asosiy holatda turib) xakamga u'zini to'g'ri tanishtirishi kerak;

e) bintlar, qu'l kiydirmalari (nakladka) va boshqa ehtiyotkorlik choralariga shayligida va estetik talablarga javob beradigan holdaligiga ishonch bu'lishi shart;

j) musobaqa jarayonida xakamlar bilan murosa qilish mumkin emas;

z) asboblarni balandligini u'zgartirmaslik kerak;

i) boshqa qatnashchilarga halaqit bermaslik, ortiqcha mashqni bajargandan su'ng yana chiqmaslik, musobaqa vaqtini chu'zmaslik kerak;

k) hamma intizomni buzadigan harakatdan u'zini tiya olish lozim;

l) g'oliblarni taqdirlash marosimlarining hammasida qatnashishlari shart.

3 modda. Murabbiylarni huquqi va majburiyatlari

1. Murabbiy quyidagi huquqlarga ega:

a) yangi elementlarni baholashda, asbobni balandligini u'zgartirish uchun yozma shaklda ma'lumot berishga, gimnastikachiga yoki hamma jamoa (agar mas'ul bu'lsa) a'zolariga yordam berishi;

b) razminka vaqtida u'z gimnastikachilariga yoki jamoa a'zolariga yordam berishi;

v) asboblarni musobaqa uchun tayyorlashda gimnastikachiga yoki jamoasiga yordam berishi;

g) halqa yoki turnikka osilib chiqishga yordam berishi;

d) ikki marta sakrash orasida yoki gimnastikachi asbobdan yiqilgan holatda 30 daqiqa vaqt ichida maslahat berishi;

e) mashqlarni bajargandan su'ng darhol yoki musobaqaga belgilangan chog'da baholarni ko'rishni talab qilishi;

2. Murabbiy majburiyatlari:

a) musobaqa qoidalarini bilish va amalda rioya qilish;

b) musobaqa qoidalariga amal qilib gimnastikachilarni tartib bu'yicha chiqishlarini va boshqa talablarni qondirish va ta'minlash;

v) asboblarni balandligini u'zgartirmaslik;

g) musobaqa jarayonida halaqit bermaslik, u'zini huquqini oshirmaslik va boshqalarni huquqini buzmaslik;

d) gimnastikachi mashq bajarishi jarayonida gaplashmaslik va boshqacha unga yordam bermaslik;

e) musobaqa jarayonida xakamlar bilan gaplashmaslik;

j) intizomsiz harakatlarga yu'l qu'yimaslik;

z) g'oliblarni taqdirlash marosimida qatnashish.

4 modda. Gimnastikachi yoki murabbiyning sportga oid norasmiy harakatlari uchun baholarni kamaytirish.

1. 2 va 3 moddalarga rioya qilmaganligi uchun odatda 0,20 ball va asboblarga tegishli qoidalarni buzganligi uchun 0,30 ayirma olinadi. Ayirmalar yakuniy bahodan olib tashlanadi.

2. Boshqa tartiblarda qu'llanilishi mumkin bu'lgan ayirmalar 4,5 moddada ko'rsatilgan.

3. Boshqa ko'rsatmalar bu'lmasa, asbobda xakamlik qilgan xakam yokuniy bahodan kamaytiradi.

4. Ayrim holatlarda bahoni kamaytirishdan su'ng gimnastikachini yoki murabbiyni musobaqadan chetlashtirish mumkin.

5. Quyidagi tartibni buzish va jazodash turlari mavjud:

Tartibni buzish	Jazolash
Intizomlarni buzish	
Ehtiyotkorni ruxsatsiz ishtirok etishi	Yakuniy bahodan 0,20 ball
Sport kiyimining mos kelmasligi	Yakuniy bahodan 0,20 ball (har bir xatoda va har bir gimnastikachidan)
Agar gimnastikachi mashq bajarishdan oldin yoki mashqni bajargandan keyin u'zini xakamga tanishtirmasa	Har doim 0,20 ball
Asbobdan yiqilgach 30 soniyalik vaqt oshib ketsa	Yiqilgan vaqtdan mashq tu'xtatilgan hisoblanadi
Mashq bajarilgandan keyin supaga takror chiqilsa	Yakuniy bahodan 0,20 ball
Gimnastikachi mashq bajarish jarayonida murabbiy bilan gplashsa	Yakuniy bahodan 0,20 ball
Boshqa tartib buzish harakatlari uchun	Shu yoki oldingi asbobdagi yakuniy bahodan 0,20 ball
Asboblarga oid qoida buzishlar	
Sakrashda 25 m ortiq masofadan yugurish	Yakuniy bahodan 0,30 ball (har bir sakrash uchun)
Ku'prik yonida sakrashda muhofaza matining yu'qligi sababli rondat bajarish jarayonida	Yakuniy baho -0 (har sakrash mashqini bajarganda)
Qu'shpoya yonida ku'prikni noto'g'ri joylashtirilganligi uchun	Yakuniy bahodan 0,30 ball
Agar qu'shimcha matlardan noto'g'ri foydalanilsa yoki kerak bu'lganda foydalanilmasa	Yakuniy bahodan 0,30 ball
Asboblar balandligini ruxsatsiz u'zgartirilsa	Yakuniy bahodan 0,30 ball
Boshqa yakka tartibbuzarliklar	
Musobaqa joyidan beruxsat ketish	Musobaqa oxirigacha musobaqadan

	chetlatish
/oliblarni taqdirlash marosimlarida qatnashmaslik	Shaxsiy natijalar va jamoa baholari yu'q qilinadi
Mashqni boshlashga ruxsat etilmaguncha yoki yashil chiroq yonmaguncha mashqni bajarish	Yakuniy baho – 0 ga teng
Jamoaga tegishli tartibbuzarliklar	
Bir jamoadagi gimnastika-chilarni tartibsiz chiqishlari uchun	Jamoa baholari tu'plamidan 1,0 ball
Murabbiy tomonidan boshqa tartibsizlik bu'lgan holda	Jamoa baholari tu'plamidan 1.0 ball (musobaqadan chetlashtirilishi ham mumkin)

5 modda. Erkaklar texnik qu'mitasining huquqi va majburiyatlari

1. ETQ a`zolari HGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

a) ETQ prezidenti yoki uning vakili bosh xakam hisoblanadi va quyidagilarga mas`ul:

-o'tkaziladigan musobaqa to'g'risida hamma ma'lumotlarni yig'ish texnik reglamentiga rioya qilib, rahbarlik qilib, hamma instruktsiyani amalga oshirish va xakamlarni kengashiga bosh bu'lish;

-xakamlar ustidan nazorat o'tkazish va texnik reglamentini kuzatish;

-yangi elementlarni rasmiylashtirish jarayonini ishlab chiqish, halqa va turnik balandligini u'zgartirish to'g'risida ruxsat berish;

-musobaqani tark etishga ruxsat berish va boshqa muammolarni hal qilish.

Shunga u'xshash qarorlar ETQda qabul qilinadi;

-qu'shimcha faoliyat amalga oshiriladi, texnik qoidasida ko'rsatilgan bu'lsa, musobaqa o'tkazilayotgan jarayonda.

B) ETQ a`zolari har biri bir asbobda xakamlik qiladi va quyidagilarga javob beradi:

-A va V guruh xakamlari faoliyatini nazorat qilish va boshchilik qilish;

-xamma xakamlar kengashi va ko'rsatmalarida qatnashish;

-10 moddada ko'rsatilgan faoliyatni bajarish.

6 modda. Xakamlarni xuquqi va burchi

Boshqalar orasidaxakamlik guruh a`zosi majbur:

A) musobaqada vazifalarni hal qilish uchun texnik ma`lumotlardan xabardor bu`lishi, musobaqa qoidalarini yaxshi bilishi va qoida bu`lishi, reglamentni bilishi shart;

B) musobaqa o`tkazish jarayonida shunga loyiq xakamlik, milliy va halqaro toifasiga teng daraja bu`lishi shart;

V) har bir qoidani bilishi, gimnastikadan mutaxassis bu`lishi, uni tushunishi, maqsad va mazmunini tushuntirishni bilishi kerak;

G) har bir mashqni holisona, aniq, bir butundek, etik tartibda, adolatli va tez baholash zarur. Noaniqsizlik bu`lsa gimnastikachiga yondoshish kerak;

D) hamma yig`ilishda va xakamlik ko`rsatmalarida, supada, mashg`ulotda HGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida qatnashish zarur;

e) mas`ul shaxslardan chiqqan musobaqa o`tkazish to`g`risidagi instruksiyalarni bajarish kerak;

J) boshqa ko`rsatma bu`lmasa (havo rang pidjak, kulrang shim, oq ku`ylak va galstuk) kiyimda ziyrak, yaxshi dam olgan holda, zalda 1 soat oldin yaxshi tayyorlanib kelishi zarur;

Z) A yoki V brigadadagi xakamlik vazifasini bajarishga tayyor bu`lishi kerak;

I) turli amaliy topshiriqlarni bajarishi kerak, ular quyidagilar:

-xakamlik bayonnomalarini to`g`ri tu`ldirish;

-komp`yuter va boshqa axborot vositalaridan foydalanish;

-musobaqa vaqti chu`zilmasligiga harakat qilish;

-boshqa brigada xakamlar a`zolari bilan aloqada bu`lish.

K) musobaqa vaqtida u`z joyini tark etmasligi, gimnastikachi va murabbiylar bilan gaplashmasligi lozim;

L) professional darajada harakat qilish va shu bilan gimnastikani rivojlanishiga yordam berish;

M) moddalarda keltirilgan vazifalarni bajarish 10.1. (hakamlik brigadasi raisi), 10.2. (brigada A) va 10.3. (brigada V).

2. Noto'g'ri xakamlik qilinganda yoki xakam u'zini noloyiq tutsa, qu'llangan musobaqa qoidalari bilan jazolanadi.

3. Gimnastika snaryadi arbitri tomonidan qu'pollik qilinsa, xakam musobaqa bosh xakamiga yozma ravishda shikoyat qilishi mumkin.

7 modda. Xakamlar qasamyodi.

XGF (FIJ) pasmiy musobaqalar va muxim musobaqalar paytida xay`at va xakamlar a`zolari qasamyod qilishadi.

«Sport qonunlariga rioya qilgan xolda, xamma mashqlarga vijdonan xakamlik qilishga va xakamlik vazifasini bajarishga qasamyod qilaman».

III BOB. Xay`at va uning uyushmasi

8 modda. Xakamlar brigadasi tarkibi.

1. XGF (FIJ)ning xamma rasmiy musobaqalarida gimnastika asboblarida xakamlar brigadasi quyidagilardan tarkib topgan:

a) XGF (FIJ) HTQ a`zosi yoki HTQ tomonidan tayinlangan;

b) A xakamlik brigadasi 2 ta xakamdan tashkil topgan va bulardan biri XGF (FIJ) HTQ tomonidan tayinlangan;

v) V xakamlik brigadasi 6 ta xakamdan iborat;

g) Yordamchi va assistentlar quyidagilar:

-erkin mashqlarda 2 ta chiziqlar xakami;

-erkin mashqlarda xronometrist;

-assistentlar: kotib, komp`yuter xizmatchisi;

-xakamlar yozma axborotlarini yig'uvchi va h.k.

Musobaqaning hamma turlarida xakamlar tarkibi va soni bir xil (kvalifikatsiya, jamoa finalida, ku'pkurash finalida va gimnastikaning bir turi finalida).

3.8.1 moddadagi ko'rsatilgan talablarga u'zgartirish kiritish mumkin (milliy, halqaro turnirlarda).

4. U'rtacha ayirma farqlariga tegishli qoida ishlatiladi. 4 ta yoki undan kam xakamlar V musobaqasida 2ta u'rtacha ayirmalar orasidagi farq yuqori bu'lmasligi kerak:

0.20	ayirma uchun	0.00-0.50
0.30		0.55-1.00
0.40		1.05-2.00
0.50		2.00dan yuqori

Agar farq katta bu'lsa, arbitr mumkin qadar kamaytiradi.

5. Mazkur musobaqalarga xakamlarni tanlash, tayinlash va qur'a tashlash o'tkazilayotgan musobaqaning texnik reglamentiga yoki qoidasiga binoan o'tkaziladi.

6. Har bir xakamlar brigadasi a'zolarining kvalifikatsiyasiga qu'yiladigan talablar va qu'shimcha vazifalar mazkur o'tkazilayotgan musobaqaning texnik reglamentida va qoidasida bayon qilinadi.

9 modda. Xakamlarning joydashishi va ish uslublari.

1. Har bir xakam snaryaddan shunday joy va shunday masofada joylashishi kerakki, bunda unga bajarilayotgan mashqlarni kuzatish qulay bu'lsin hamda u'ziga yuklatilgan vazifani bajarish mumkin bu'lsin.

2. XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalari jarayonida arbitr va A brigada a'zolari u'zaro masofani saqlagan holda snaryad oldida bir chiziq bo'lib joylashadi.

V2	V3	V4	V5
V1	A1 TA arbitr		V6

3. XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalari jarayonida V brigada a'zolari snaryad atrofida joylashadi, birinchi xakam arbitrning chap tomonida, sakrash mashqlarida qu'nish zonasining yonida turadi. Musobaqa o'tkazilayotgan zaldagi imkoniyatga qarab xakamlar joyi u'zgarishi mumkin.

A) ikkala xakam erkin mashqlar uchun mu'ljallangan tu'shamada diagonal bu'ylab bir biriga qarama qarshi bo'lib turadi. Har bir xakam ikkita yon chiziqni kuzatadi.

B) xronometrist arbitr bilan birga yoki yonida u'tiradi.

4.XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida xakamlar baholarni komp`yuter orqali uzatadilar. Shu bilan birga xakamlarning u`zida ham yozma ravishda bu`lishi kerak.

5.Musobaqa paytida komp`yuterdan foydalanish imkoniyati bu`lmasa, A1 xakam A brigadaning yozma ravishdagi baholarini snaryad arbitriga uzatadi, xakamlar yozuvini yig`adigan yordamchi V brigada xakamlaridan yozmalarni yig`ib arbitrga uzatadi.

10 modda. Xay`at vazifalari

1.Snaryad arbitrlari quyidagi vazifalarni bajaradi:

a) snaryaddagi xay`at a`zolari ishiga raxbarlik qiladi va nazorat qiladi;

b) snaryaddagi xay`at a`zosi bilan bosh xakam u`rtasida aloqani ta`minlaydi;

v) u`z snaryadida musobaqaning samarali u`tishini kuzatish bilan birga razminkaning davomlilikini nazorat qiladi, ya`ni:

-mashqning boshlanishidan 30 sek. oldin gimnastikachiga yashil chiroq yoki boshqa usul yordamida xabar beradi;

-mashqning yakunlanganligini tasdiqlaydi.

g) A va V brigada talablarga tayanib va ularga rioya qilgan holda, u javobgar bu`lgan snaryaddagi har bir mashq aspektini aniq baholaydi (10.2 va 10.3 moddaga qarang);

d) xakamlikning borishini va har bir mashqning yakuniy bahosini nazorat qiladi;

e) bosh xakam ruxsati va texnik reglamentda faoliyat yurituvchilar bilan muvofiq holda kerakli choralarni qabul qilib, har bir mashq to`g`ri baholanganligiga kafolat beradi va natijaga qarab bitta yoki bir nechta xakamlarni jazolaydi;

j) A brigada a`zolari u`rtasida aloqa zonasi bo`lib xizmat qiladi, a`zolar umumiy fikrga kela olmasa A bahoni belgilaydi;

z) ayirmalarni ishlab chiqadi va musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda qu`shimcha jazolarni amalga oshiradi (chiziqdan chiqish, intizom buzilishi):

-baholar tabloda ko'rsatilishidan oldin yomon xulq uchun yakuniy bahodan ayirma olinadi;

-baholar tabloda ko'rsatilishidan oldin erkin mashqlarda gilam chizig'idan chiqib ketish va vaqt chegarasi buzilganligi uchun yakuniy bahodan qu'shimcha ayirma olinadi.

i) amaldagi qonun va belgilarga muvofiq xakamlarning xaqqoniy, muntazam harakatlarini nazorat qilish uchun ko'rsatmalar qu'llaniladi;

k) 6 moddada ko'rsatilgan vazifalarni bajarish.

2.A brigadasi quyidagi vazifalarni bajaradi:

a) A1 xakam – texnik assisnent (HGF, FIJ) HTQ tomonidan tayinlangan yoki qur`a tashlab aniqlangan):

-snaryad arbitriga yordamlashadi va shu bilan birga koordinator va A brigada xakami bu'ladi;

-tayanch bahoga taalluqli element guruhlari etishmasligi va boshqa barcha xatoliklar to'g'risida arbitrga xabar beradi;

-tayanch baho bu'yicha A brigada a'zolari bir fikrga kela olmasa, tayanch bahoni u'zi qu'yadi yoki arbitrga uzatadi;

-xatoga yu'l qu'yilgan, gimnastikachilarning familiyasi ko'rsatmasi shubhali bu'lgani va muammolarni hisobga olib, musobaqa oxirida snaryad arbitriga qisqa axborot beradi;

-musobaqa yakunlanganidan keyin 2 oy davomida HGF(FIJ) HTQ prezidentiga va u'z snaryadi arbitriga hamma mashqlar mazmuni ko'rsatilgan yozma axborot yuboriladi. Axborot HGF (FIJ)ning rasmiy tillaridan birida taqdim etilishi kerak;

b) A1 va A2 xakamlar quyidagi vazifalarni bajaradilar:

- mashqlar mazmunini aniqlaydi. Bularga kiradi:

maxsus talablar mavjudligini tekshiradi va belgilarga iqrar bu'lish uchun tegishli talablar bajarilishini aniqlaydi;

qiyinchiliklarga minimum talablar mavjudligini tasdiqlaydi;

elementlar va qu'shilishlar uchun rag'batlantiruvchi baholar miqdorini aniqlaydi;

tayanch bahoni chiqaradi;

-tayanch baholarning hamma aspektlarini 3 bobdagi qoidalarga muvofiq baholaydi;

-A brigada a'zolarining har biri mashq mazmunini mustaqil baholaydi, lekin u'z hamkasbi bilan maslahatlashishi mumkin;

-qu'yilgan vazifalarni bajarish uchun ular mashq mazmunini to'g'ri yozib qu'yishi kerak;

-6 moddaga binoan javobgar bu'ladi.

4. Chiziq xakamlari snaryad arbitriga xatolar va ayirmalar to'g'risida ma'lumot, voqealar haqida yozma axborot berishga majburdir.

5. Erkin mashqlar xronometrasi mashq boshlanganida va gimnastikachiga ovoz bilan ishora qiladi, boshqa xronometr esa, 70 sek.dan keyin. Agar xronometr komp'yuter orqali aloqa qila olmasa, u 70 sek.dan u'tgan aniq vaqtni yozib, imzo qu'yadi va qoida buzilganligi to'g'risida yozma axborot taqdim etadi.

AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:

To'g'ri javobni ko'rsating

Musobaqa qoidalarining ahamiyati	Gimnastikachilarning erishgan natijalarini takomillashtirishda katta ahamiyatga ega
Gimnastika bo'yicha musobaqa turlari	Musobaqalar tavsifiga ko'ra shaxsiy, jamoa va shaxsiy turlariga bo'linadi
Musobaqa dasturi va nizomi	Dastur va musobaqa shartlarini belgilovchi hujjat
Hakamlar hay'ati tarkibi	Bosh hakam, katta hakamlar, kotib- hakamlar, ishtirokchilar yonidagi hakamlar, axborotchi-hakam, musobaqa komendanti, namoyish komissiyasi, shifokor kiradi
Asosiy gimnastika	Nisbatan mustaqil turlardan biri bo'lib, turli yoshdagi kishilar jismoniy tarbiyasining eng maqsadga muvofiq vositasidir

Nazorat savollari:

1. Gimnastika sport turi bo'yicha onlayn musobaqalar qanday tashkil etiladi?
2. Onlayn musobaqalar qanday boshqariladi?
3. Onlayn tarzda talabnomalar qanday beriladi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Umarov M.N., Eshtaeyv A.K., Ishtayev D.R., To‘ychiyev Z.O‘., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T.: Barkamol fayz media, 2017. – 242 b.

2. Umarov M.N., Eshtayev A.K., Ishtayev D.R., To‘ychiyev Z.O‘., Eshtaev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T.: Barkamol fayz media, 2017. – 242 b.

3. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.

4. Tangriyev A.T. Sport mashqi jarayonida bolalar va o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyoti. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 152 b.

Internet saytlar

5. <http://bimm.uz>

6. <https://sportedu.uz>

7. <http://ziyonet.uz>

4-AMALIY MASHG'ULOT. YENGIL ATLETIKA TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI (qisqa, o'rta, va uzoq masofaga yugurish, sakrash va uloqtirish) (4-soat)

Reja:

- 4.1. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
- 4.2. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
- 4.3. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.
- 4.4. Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.
- 4.5. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
- 4.6. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Amaliy mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda Oliy ta'lim muassasalari talabalarini noan'anaviy uslub va innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda yengil atletika sport turlari texnikasi elementlarini maxsus mashqlar yordamida o'rgatish amaliyotda qo'llash ko'nikmalarini takomillashtirishdan iborat.

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:

4.1. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish o'rta masofaga va kross yugurish bo'yicha bir necha mashg'ulot o'tkazilgandan so'ng boshlansa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

1-vazifa.

Shug'ullanuvchilarni yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. O'rtacha tezlikda 60-80 m ga qayta-qayta yugurish.
2. Shug'ullanuvchilar bilan yugurish texnikasi to'g'risidagi tushunchani aniqlash maqsadida suhbat o'tkazish.

3. Musobaqa o'tkazish joyi va uning qoidalari bilan tanishtirish.
4. Ko'rgazmali qurollardan foydalanib, uning texnikasini tushuntirish.
5. Maxsus mashqlarni ko'rsatish va tasavvur hosil qilish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yugurish mashqlarini o'rgatishda shug'ullanuvchilarga bajarib ko'rishga imkoniyat yaratish zarur.

2-vazifa. Shug'ullanuvchilarda yugurish texnikasi to'g'risida to'g'ri tushuncha hosil qilish.

Vositalari:

1. Yugurish masofalari to'g'risida so'zlab berish.
2. Yugurish texnikasi asosi, elementlari to'g'risida so'zlab berish.
3. Yugurish texnikasini ko'rsatish.
4. Yugurishning taraqqiyot yo'li to'g'risida gapirib berish.
5. Kuchli yuguruvchilar va rekordlar to'g'risida suhbatlashish.
6. Shug'ullanuvchilarni razryad me'yorlari bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Oyoq chiziqqa parallel ravishda qo'yiladi. Sonning chaqqon ko'tarilishiga diqqatni qaratish (tizzada oldinga-yuqoriga).

3-vazifa. To'g'ri masofada yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.
2. Tezlanish bilan 50-80 m yugurish.
3. Sonni yuqori ko'tarib yugurish va oyoqni «eshkak eshgandek» yo'lkaga qo'yish.
4. Sonni orqaga olib yugurish va boldirni siltab yugurish.
5. Sakrash qadamlari bilan yugurish – deysinuvchi oyoq to'g'rilanadi, siltanuvchi oyoq tizzadan bukilib, oldinga va yuqoriga qarab faol harakatlantiriladi.
6. Sonni yuqoriga ko'tarib yugurish va boldirni orqaga siltab («g'ildirak») yugurish.
7. Qo'llar harakati (joyda yugurgandek) d.h. – asosiy. Tirsakdan bukilgan qo'llar bilan yugurishdagidek harakat qilish.
8. Predmetdan (to'plar, skameykalar va h.k.) oshib yugurish.

9. Masofaning yaqin-uzoqligiga qarab, sonning balandga ko'tarilishi, qadamlar uzunligi va sur'ati o'zgartiriladi.

10. Depsinib, oyoqni siltab yugurish: bunda son, boldir, oyoq to'g'ri chiziq hosil qiladi. 50-60 m tezlanish bilan yugurish, bunda sonni yuqori ko'tarib yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. yelka oldinga og'ib ketmasligi va zo'riqmaslik lozim (qo'llarni belda ushlab mumkin). Son gorizontol holgacha ko'tariladi, tayanch oyoq to'liqligicha to'g'rilanadi. Bir oyoq tayanch holda turganida, siltanuvchi oyoqning son harakati oldinga-yuqoriga bo'lib, to'liqligicha to'g'rilanadi, tos oldinga tushadi.

4-vazifa. Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.
2. Yo'lka burilishini tezlanish bilan takroran yugurish, oldingidan boshlab, keyinchalik radiusi kichik yo'lakka o'tib yugurish.
3. To'g'ri yo'lkada tezlanish bilan yugurib har xil tezlikda burilishga kirish.
4. 10-20 m radiusli aylana bo'ylab har xil tezlik bilan yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Tirsaklar orqaga chaqqon va oxirigacha uzatiladi, bunda yelka va bo'yin zo'riqmasligi zarur.

5-vazifa. Yuqori start va start tezlanishi texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.
2. «Startga!» buyrug'ini bajarish.
3. «Diqqat!» buyrug'ini bajarish.
4. Yugurishni mustaqil ravishda signalsiz bajarish.
5. Yugurish signal bilan bajarilib, start tezlanishi ko'proq egilgan holda va sonni oldinga-yuqoriga chaqqon ko'tarish bilan amalga oshiriladi.
6. Yugurishni signalsiz, gavdani ko'p egiltirgan holda boshlash.

Uslubiy ko'rsatmalar. Chap oyoq to'g'ri qo'yilib, o'ng oyoq chapga buriladi.

O'ng qo'l harakati ichkariga yo'naltiriladi (tirsak o'ngga-tashqariga). Gavdaning egilishi. Chap qo'l-oldinga, aylana markaziga qaratiladi. D. h. dan oldinga qo'yilgan oyoq bilan yelka va qo'l har xil oldinga chiqariladi.

6-vazifa. Past startdan chiqishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.

2. «Startga!» buyrug'ini bajarish, yuguruvchi oyoq tirgaklari oldida, qo'lini tushirgan holda, oldingi tirgakka kuchli oyog'i bilan tayanadi, ikkinchi oyog'ini orqadagi tirgakka qo'yadi. Keyin orqa oyoqning tizzasini yerga qo'yib, qo'l panjalarini start chizig'iga qo'yadi.

3. «Diqqat!» buyrug'ini bajarish.

4. Yugurishni mustaqil ravishda signalsiz boshlash – harakat qo'llarni yerdan uzish bilan boshlanib, oyoqlar bilan tez deysiniladi, orqa tos-sonni oldinga olib, oyoq pastda yer ustidan olinadi, oldingi oyoq chaqqon to'g'rilanadi.

5. Yugurish signal (pistoletdan otish) bilan boshlanadi.

6. Oyoq tirgaklarini burilish starti uchun o'rnatish.

7. Burilishda past startdan yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Past startdan boshlang'ich 3-4 qadamdan belgilar bo'yicha yugurish. Oldinga harakat qilishda qarshiliklarni yengish. Qadam qo'ymasdan ikki oyoqda gimnastika to'shagi ustiga tushish. yelka start chizig'ining ustida joylashgan bo'lib, yelka ozroq bukilgan, pastga-oldinga qaratilgan. Tos yelkadan ko'ra bir oz balandroq turadi. Gavda og'irligi qo'llarga va oldingi oyoqqa tushadi.

7-vazifa. Start tezlanishidan masofa bo'ylab yugurishga o'tishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.

2. Ma'lum bir bo'lakni to'liq tezlikda yugurib o'tgandan keyin inersiya bilan yugurish.

3. Past startdan tezlanish bilan chiqqandan keyin inersiya bo'yicha erkin yugurishdan so'ng tezlikni kuchaytirish.

4. O'zgaruvchan yugurish (5-6 maksimal kuchlanishdan keyin inersiya bo'yicha erkin yugurishga o'tish).

Uslubiy ko'rsatmalar. «Erkin» yugurishning ahamiyatini tushuntirish.

8-vazifa. Burilishdan keyin yo'lkaning to'g'ri qismiga chiqishga, to'g'ri yugurishga o'rgatish

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.

2. Burilishlarning oxirgi choragida tezlanish bilan, to'g'ri yo'lkaga chiqishda yugurish inersiyasi bilan almashtirib yugurish.

3. Inersiya bilan yugurishdan keyin tezlikni oshirish.

4. Burilishdan keyin yo'lkaning to'g'ri qismiga o'tishda (yo'lkadagi hamma burilishni katta tezlikda o'tgandan so'ng) erkin yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yugurish texnikasining asosiy elementlari o'zlashtirilgandan keyin doimiy ravishda uning elementlarini aniqlash uchun ishlash va to'g'ri malakani takomillashtirish.

9-vazifa. Marra chizig'iga tashlanishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.

2. Yurish va yugurishda qo'llarni orqaga olib oldinga engashishga o'rgatish.

3. Sekin va tez yugurishda qo'llarni orqaga olib tasmaga qarab oldinga engashishni bajarish.

4. Sekin, tez yugurishda yelkani tasmaga qaratib burish bilan oldinga engashishni bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Shu bilan birga, yuguruvchining mutaxassisligiga qarab jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash ustida ishlash, texnikani mukammallashtirish to'liq shiddatda bo'lmagan yugurishlarda olib boriladi.

Yugurishni erkin va zo'riqishsiz bajarish kerak.

10-vazifa. Yugurish texnikasini umumiy takomillashtirish.

Vositalari:

1. O'rgatishda qo'llanilgan maxsus mashqlarni bajarish.

2. Qiya yo'lkadan gorizontal va teskarisiga chiqish bilan yugurish.
3. Trenajer qurilmalaridan foydalanish: tortilish va tormozlovchi qurilmalar.
4. To'liq masofani yugurib o'tish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yugurish texnikasini takomillashtirishda eng yaxshi yo'l – bir xil sur'atda yugurish. Startdan turli shiddat bilan chiqishga, tezlanishga maksimal darajada erishib, uni ko'proq ushlab turish zarur.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatishda stadiondan tashqarida bo'lgan har xil tekisliklarda amalga oshirilsa maqsadga muvofiqdir, chunki uzoq masofaga yugurishlar bo'yicha musobaqalar asosan stadiondan tashqarida o'tkaziladi.

Quyida uning vazifalari, vositalari va uslubiy ko'rsatmalari keltirilgan.

1-vazifa. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar:

1. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish.
2. Yugurish texnikasini malakali yuguruvchi tomonidan ko'rsatib berish.
3. Jahon, Osiyo, O'zbekistonda o'rta va uzoq masofaga yugurishning rivojlanishi, rekordlar haqida tushuncha.
4. Ko'rgazmali qurollardan foydalanib texnikani tahlil qilish.
5. Musobaqa qoidalari bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatma. Yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun ko'rgazmali qurollaridan foydalaniladi. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasi ko'rsatilganda, shug'ullanuvchilar yon tomonda bo'lishlari maqsadga muvofiqdir. Yugurishni avval to'g'ri yo'lkada, so'ngra burilishda yugurib ko'rsatish kerak.

2-vazifa. To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini o'rgatish

Vositalar:

1. To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini ko'rsatish va tushun-tirish.
2. 80-100 m masofalarda takror-takror yugurish.
3. Tizzani baland-baland ko'tarib yugurish.

4. Sakrab-sakrab yugurish.
5. Bedana qadam bilan yugurish.
6. Boldirni orqaga siltab yugurish.
7. Joyida turib qo'l harakatlariga taqlid kilib yugurish.

Uslubiy ko'rsatma. O'qituvchi oyoq tagini yerga to'g'ri qo'yishni, depsinishni, qo'llarning to'g'ri harakatlariga e'tibor berishi lozim. Yugurishda avval tezlik kam, keyin esa o'rtacha tezlikda bo'lishi kerak. Bunda guruh-guruh bo'lib hamda yakka-yakka yugurish mumkin. O'qituvchi har bir sportchi kamchiliklarini ko'rsatib berishi lozim.

3-vazifa. Yo'lkaning burilishida yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar:

1. Burilishda yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish.
2. 80-100 m masofani takror-takror yugurish.
3. Maxsus yugurish mashqlarini avval katta radiusli yo'lkada, so'ngra asta-sekin kichik radiusli yo'lkada bajarish.
4. To'g'ri yo'lkadan burilishga kirib borishda va aksincha, burilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqishda yugurish.

Uslubiy ko'rsatma. Burilishda shug'ullanuvchining harakati erkin bo'lishi kerak. Aylana radiusini kichraytirib, 10-15 m gacha keltirish mumkin.

Gavdaning aylana ichkarisi tomon egilish darajasi burilish radiusining o'tkirligiga va yugurish tezligiga bog'liq. Burilish radiusiga qarab yugurish tezligi yuqori bo'lsa, gavda shuncha ko'p egiladi.

4-vazifa. Yuqori start texnikasini va start tezlanishini o'rgatish.

Vositalar:

1. Yuqori startdan yugurishni ko'rsatish.
2. "Startga!" buyrug'ini bajarish.
3. "Diqqat!" buyrug'ini bajarish.
4. "Olg'a!" buyrug'idan keyin 20-30 m ga yugurish.
5. Startdan keyin start tezlanishiga, undan keyin esa erkin yugurishga o'tish.
6. Burilish boshlanishida yukori startdan chiqishni bajarish.

Uslubiy ko'rsatma. Yuqori startdan chiqishni har xil holatdan sportchi o'z-o'ziga buyruq bergan holda chiqish. O'rgatish jarayonida "Start!"ga buyrug'ini bajarish va "Olg'a!" buyrug'i bilan startdan chiqishni o'rganish. Yuqori startdan start olgandan so'ng 15-20 m gacha sportchi gavdasi to'g'rilanib boradi.

Startdan chiqish texni-kasini tuzatish uchun maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalanish lozim.

5-vazifa. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini shakllantirish.

Vositalar:

1. Maxsus yugurish mashqlarini bajarish.
2. 100-300 m ga yugurishlarni takrorlash.
3. 400 m ga tezlikni o'zgartirib yugurish.
4. Yuqori startdan 400-800 m ga yugurib masofa oxirida tezlanish.
5. Musobaqalarda ishtirok etish.

Uslubiy ko'rsatma. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar masofani bosib o'tishda ko'proq ortiqcha kuch sarflaydilar. Shu bois o'rgatish jarayonida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar uslubiyatidan foydalanish kerak. Bundan tashqari, maxsus yugurish mashqlarini har bir mashg'ulotda takrorlab turilsa ham tejamli va chiroyli yugurish texnikasiga ega bo'lish mumkin.

Yugurish joyida yon tomonga tebranishga yo'l qo'ymaslik lozim. Qo'l va yelka harakati rejimiga e'tibor berish zarur.

Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda tezkorlik tayyorgarligini ko'rib, shug'ullanuvchilar bir tekis yugurish va tezlikni oshirib borishni bilib olganlaridan so'ng o'rgatgan ma'qul.

Mashg'ulotlar zichligini oshirish uchun barcha sakrashlarni yo'lkada bajarish shart emas. Maxsus sakrash mashqlarini va alohida sakrashlarni o'tloq yerda va qum ustida bajarish maqsadga muvofiqdir.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarda uzunlikka sakrash texnikasi va usullari to'g'risida tushuncha hosil qilish.

Vositalari:

1. Sakrash usullari texnikasini to'liq yoki o'rtacha tezlanishda ko'rsatish.

2. Sakrash usullari texnikasi bo'yicha kinogramma va ko'rgazmali qurollarni tahlil qilish.

3. Uzunlikka sakrash, musobaqa qoidasini tushuntirish.

4. Shug'ullanuvchilarni razryad me'yorlari bilan tanishtirish.

2-vazifa. Sakrashda ko'nikma hosil qilishni o'rgatish.

Vositalari:

1. 2-6 qadam tezlanishdan keyin yerdan depsinib sakrash.

2. 2-6 qadam tezlanishdan keyin depsinish joyi (yog'och) yoki ma'lum chegaradan depsinib sakrash.

3-vazifa. Sakrashda depsinish va uchishda qadam tashlash texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. Depsinish oxirida tosni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoq tizzasini ko'tarish harakatiga taqlid qilish.

2. D.h. – siltanuvchi oyoq oldinda, depsinuvchi orqada. Oyoqni yerga qo'yish uchun eshkaksimon harakat qilib, depsinuvchi oyoq va tosni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoq tizzasini ko'tarish.

3. D.h. – siltanuvchi oyoq oldinda. Yuqoridagining o'zi, lekin ikki qadam yurish bilan.

4. D.h. – yuqoridagidek depsinish, ikkinchi, to'rtinchi qadamlarda bo'lib, siltanadigan oyoqda yerga tushib yugurib ketish.

5. D.h. – yuqoridagidek, 2-4 yugurish qadami bilan to'shaklar uyumiga sakrash, siltanuvchi oyoq bilan tushish.

6. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 yugurish qadami bilan gimnastika devoriga sakrab, siltanuvchi oyoq bilan uning yog'ochiga tushish.

7. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 yugurish qadamidan keyingi qadamda, to'siqdan uzunasiga sakrash.

8. D.h. – shuning o'zi, 4-6 yugurish qadamidan (8-12 oddiy qadam) keyingi qadamda uzunlikka sakrab, chuqurchaga langarcho'p bilan siltanish, oyog'iga tushib yugurib ketish.

9. D.h – yuqoridagidek, 6-8 yugurish qadamidan uzunlikka sakrashdan keyin 1 hisobiga «qadamga» chiqish, 2 hisobida toсни oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoqni songa ozroq tushirish, 3 hisobida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa tortib, ikki oyoqlab yerga tushish.

10. D.h. – asosiy holatda turib, 20-40 kg shtanga yelkada, 2-11 qadam yurgandan keyin depsinuvchi oyoqni tayanch maydonchasiga qo'yish (balandligi 20-30 sm) va siltanuvchi oyoqni rostlab, uni ko'tarish.

12. D.h. – gimnastika devorida turib, oyoqlar yelka kengligida, 20-40 kg shtanga yelkada, oldinga yura turib, tayanch oyoqni rostlash, shu vaqtning o'zidagi harakatda siltanuvchi oyoq gimnastika devorida (o'rindiqdan devorgacha – 200-280 sm).

13. D.h – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 2-4 yugurish qadamidan keyin sakrab osilgan narsaga ko'proq, siltanuvchi oyoqning tizzasini, boshni tegizish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrash mashqlarida shug'ullanuvchi son, tizza va boldir, tos suyaklari, depsinuvchi oyoqni qo'yishda va bukishda uning tarangligini sezishi. Oyoqning hamma suyaklaridan faol rostlanishiga erishish. Sakrashning uchish fazasida havoda turg'unlikka erishish.

4-vazifa. Umumiy tezlanish hamda oxirgi depsinish oldidagi qadamlar maromiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Depsinish oldidan bajariladigan qadamlarning xusu-siyatlari bilan tanishtirish.

2. 4-6 tezlanish qadami bilan oyoqni faol qo'yishga e'tibor bergan holda depsinish joyidagi harakatni eshkak eshgan singari bajarib uzunlikka sakrash.

3. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada, 6-8 tezlanish qadamidan oxirgi qadamlarni belgi bo'yicha yugurib kelib sakrash.

4. D.h. – oyoqlar bir chiziqda, qo'llar belda, 10-12 yugurish qadamiga kelib tezlanish orqali oxirida depsinmaslik bilan yugurish.

5. D.h. – yuqoridagidek, to'liq yugurishni aniqlash.

6. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 25-35 m tezlanish bilan oxirida depsinmasdan va depsinish bilan yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Siltashning boldir bilan emas, balki son yordamida bajarilishiga e'tibor berish.

5-vazifa. yerga tushish texnikasini o'rgatish.

Vositalar:

1. Turgan joyidan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga "uloqtirib tashlash".

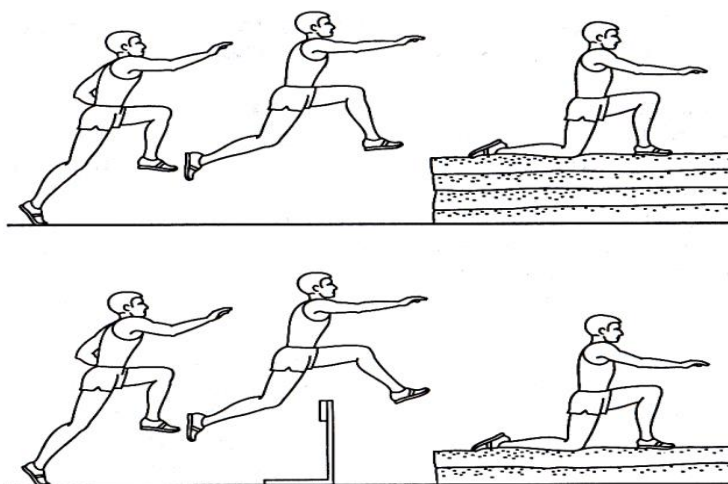
2. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka "qadamlab" sakrash. Uchish o'rtasida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa yaqinlashtirib, yerga tushish oldidan gavdaning holatini to'g'rilash. Keyin yerga tushib, oyoqlarni bukib, qo'llarni oldinga ko'tarib, oldinga chiqib ketish.

3. Qisqa yugurib kelib, yerga tushadigan joydan yarim metr berida 20-40 sm balandlikka o'rnatilgan to'sin ustidan uzunlikka sakrash.

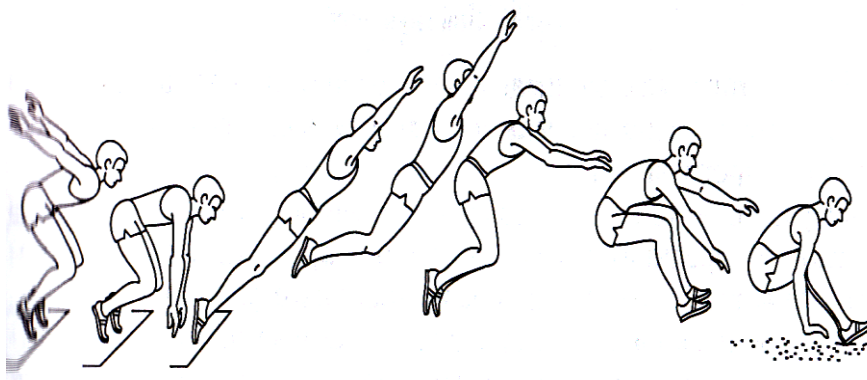
4. Qisqa yugurib kelib, yerga tushish mo'ljallangan joyga to'shalgan qog'oz tasma ustidan uzunlikka sakrash.

5. Bir oyoqda depsinib, ikkinchisini tos balandligigacha ko'tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavda sal oldinga engashadi.

6. Shu mashqni sekin yugurib, har 4 qadamdan keyin 5-qadamda depsinib bajarish. Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrashning bu elementi texnikasi boshqa usullarga o'tganda deyarli o'zgarmaydi. Shuning uchun yerga to'g'ri tushishni o'rgangandan keyin uni ko'p marta takrorlab, malakaga aylantirib olish kerak.



Sakrashda qaytish.



Joyida turib uzunlikka sakrash

6-vazifa. «Oyoqlarni bukib» sakrash usulidagi harakatlarga o'rgatish.

Vositalari:

1. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 4-6 qadam yugurishdan keyingi «qadamda» sakrab, depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoq yoniga tortib ikki oyoq bilan yerga tushish.

2. D.h. – ikki oyoq bir chiziqda, qo'llar belda, 4-6 qadam yugurishdan keyingi qadamda sakrab, depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoq yoniga tortib, ikki oyoq bilan yerga tushish.

3. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 qadam yugurishdan keyingi «qadamda» uzunlikka sakrab 2 ta to'siqdan (g'ovlardan) o'tib, ikki oyoq bilan yerga tushish.

4. D.h. – yuqoridagidek, 8-10 qadam bilan yugurib, to'sin ustidan «qadamlar» bilan uzunlikka sakrab, ikki oyoqda yerga tushish (to'sinni balandligi – 60-70 sm).

Uslubiy ko'rsatmalar. Ayrim shug'ullanuvchilar yerga tushish oldidan oyoqlarini yuqoriga ko'tara olmaydi. Chunki son va qorin mushaklarining kuchi yetarli bo'lmaydi.

7-vazifa. «Qaychi» usulida uchish fazasi texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

1. 3-5 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash.

2. 5-7 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash.

3. Predmetlarga osilib turib “qaychi” usulida sakrash kabi oyoq xolatlarini almashtirish.

4. yerga tushish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki siltanuvchi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqda yerga tushish.

5. Maxsus mashqlar va boshqa imkoniyatlardan foydalanib “qaychi” usulini tasavvurda bajarishni o'rgatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrovchi havoda oyoqlarini yoki tizzalarini “qaychi” kabi harakatlantirmaydi, balki yugurishni davom ettirgandek harakat qilishi lozim.

8-vazifa. “Ko'krak kerib” usulida uchish fazasini o'rgatish.

Vositalari:

1. Maxsus mashqlar va boshqa imkoniyatlardan foydalanib «qaychi» usulini tasavvur qilishga o'rgatish.

2. Qisqa yugurib kelib sakrash, qadam xolatidan siltanuvchi oyoq va qo'llarni tez harakat qilib ikkala oyoqda yerga tushish.

3. Qisqa yugurib kelib, qadam xolatidan siltanuvchi oyoqni pastga tushirish va shu oyoqda yerga tushish.

4. 8-10 qadamdan yugurib kelib, “qadam” holatidan siltanuvchi oyoqni pastga tushirib, keyin orqaga tortish, to'sni esa oldinga chiqarish – ko'krak kerish.

Uslubiy ko'rsatmalar. “Ko'krak kerib” sakrash usulini o'rganayotganda “qadamlab” uchib chiqishga e'tibor berish, depsinish vaqtidayoq barvaqt ko'krak kerib yuborish ehtimoli yo'q emas. Ko'krak kergan paytda bosh orqaga tashlanmasligi zarur.

9-vazifa. Tanlab olingan sakrash usulida texnikani takomil-lashtirish.

Vositalari:

1. Qisqa masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash.

2. O'rta masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash.

3. Musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan holatda uzunlikka sakrash.

4. Maxsus mashqlarni bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Har bir shug'ullanuvchining uchala usulda sakrash texnikasini aniqlab, ulardan birining samara-dorligini aniqlash va yo'naltirish.

Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Balandlika sakrash usullarida sakraganda yerga tushish vaqtida qo'lga, belga, yelkaga katta kuch tushishi mumkin. Shuning uchun sakrovchiga avvalo yerga yumshoq tushishni o'rgatish, yelka kamari va qo'l mushaklarini mustahkamlash va yerga tushadigan joyni yaxshilab tayyorlash kerak.

O'rgatishni 1-4 yugurish qadami tashlab sakrashdan boshlagan ma'qul. Shunda shug'ullanuvchining depsinishni va keyinchalik to'sin ustidan o'tishni bilib olishi osonroq bo'ladi. Depsinish va to'sin ustidan o'tishni o'zlashtirgandan keyin ancha uzoqroqdan yugurib kelib, asta-sekin tezlikni va to'sinni ko'tarib sakrashga o'tiladi.

Har bir harakatni ko'p marta takrorlash lozim. Oldin taqlid mashqlari bajariladi, keyin esa harakatlar to'sin ustidan sakrab o'rganiladi. Chinakam mashqqa yaqin keladigan mashqlardan tashqari, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus sakrash mashqlarini keng qo'llash kerak. Quyida yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati berilgan. Boshida balandlikka sakrashning "hatlab o'tish" usulini o'rgatish uslubiyatini to'liq o'rganib, keyin boshqa usullarga o'tish maqsadga muvofiqdir.

1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini namoyish etish.
2. Balandlikka sakrash texnikasini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish.
3. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab me'yorlari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish (66-69-rasmlar).

2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish: a) «hatlab o'tish».

Vositalari:

1. D.h. – boshqa oyoqda depsinish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo'yish, gavnani oldinga-yuqoriga cho'ziluvchan oyoqqa (depsinuvchi) harakatlantirish.

2. Xuddi shu yurganda.

3. D.h. – gimnastika devorchasining chap yonida turgan holda ko'krak barobarida ushlanadi. O'ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O'ng oyoqni oldinga-yuqoriga siltash.

4. Shunday, lekin siltanadigan oyoqni yuqoriga ko'targanda, tayanch oyoqni o'ziga ko'tarish.

5. Shunday, lekin depsinib.

6. Shunday, lekin bir, ikki, uch qadamdan yugurib kelib sakrash.

7. Shunday, lekin yuqoriga osib qo'yilgan predmetga oyoq va boshini tegizish.

8. D.h. – chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'yicha ikkita katta qadam qilish. Tosning yelka va gavnadan oldinroqqa chiqarilishiga e'tiborni qaratish.

9. D.h. – gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo'l bilan bel barobarligida uning tayoqchasidan ushlab. Depsinuvchi oyog'ini orqada qoldirib, siltanuvchi oyoqda yarim o'tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan depsinuvchi oyog'ini oldinga qo'yish.

10. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. Yurib kelib depsinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyoqni va qo'lni pastga tushirish, tosni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda depsinuvchi oyoqni tizzalardan bukish, oyoq kaftini siltash, oyoqni dumba tagiga tortib, siltanuvchi oyoqda yerga tushish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish, b) "fosbyuri-flop" usuli.

Vositalari:

1. D.h. – asosiy turish. Depsingach oyoqni oldinga qo'yib tayanish va oyoqlarni pastga-orqaga harakatlantirish, tanani oyoqdan-oyoqqa o'tkazish, orqaga egilmasdan, bir vaqtda oldinga-yuqoriga qadam tashlash, bukilgan oyoq sonini faol ichkariga yo'naltirish, tovonni tashqariga burish, qo'llar pastda.

2. Shu mashqni yurishda bajarish, faqat sal tezroq.

3. Shu mashqni yurishda har 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Asosiy diqqatni depsinishning kuchli va ishonchligiga qaratish kerak.

Orqada qolgan holda to'laligicha bukilmaydi, qo'llar siltanish vaqtida bukiladi.

Siltanuvchi oyoq depsinuvchi oyoq oldidan o'tgandan so'ng to'laligicha tizza bo'g'imidan to'g'rilanadi. Harakatdagi oyoq to'voni oldinga uzatiladi, uchi o'ziga olinadi va yuqoriga ko'tariladi.

Hatlab o'tishda yugurib kelish 35-45o ostida. Yugurib kelish to'g'ri chiziq bo'ylab bajariladi. Yugurib kelish uzunligi – 7-9 m.

Yugurib kelishda oxirgi 3 qadamning maromi o'zgarmaydi, lekin oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo'ladi. Yoy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin siltanuvchi oyoq nazorat belgisiga tushishi kerak. Yugurib kelishdan oldin sportchi to'singa yon tomoni bilan turib uning proeksiyasidan 80-90 sm uzoqlikda to'sin yonida oyoqda depsinishi kerak.

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish: a) "hatlab o'tish" usuli.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirib berish.

2. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. Yurishda oxirgi 2 qadamni uzunroq bajarish.

3. Shu mashqni depsinuvchi oyoq havoda siltangach, oyoqda o'tirgan holda bajarish.

4. Shu mashqni sekin yugurishda bajarish.

5. Shuni 5 qadamda bajarish.

6. Shuni 7 qadamda bajarish.

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish. b) «fosbyuri-flop» usuli.

Vositalari:

1. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 5-8 m radiusli doirada 3 qadam yugurib yuqoriga sakrab, osib qo'yilgan predmetga intilish.

2. Shuni yugurib kelib sakrab siltanuvchi oyoqni ichkari tomonga, o'ng yelkani oldinga harakatlantirib, yuqoridagi pred-metga intilish.

3. D.h. – o'ng oyoqni oldinga. 5 qadam yugurib sakrash, dastlabki 2 qadam to'g'ri chiziq bo'ylab to'sindan 70-90o burchak ostida, qolgan 3 qadamni doira bo'ylab to'singa nisbatan 30o burchak ostida bajarish.

4. Shuni 7 qadamda, 4 qadamni to'g'ri chiziq bo'ylab bajarish.

5. 20-30 m doira bo'ylab yugurish.

6. Spiral bo'ylab yugurish, vaqt o'tishi bilan doira diametrini toraytirish.

7. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.

4-vazifa. To'sin ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish: a) «hatlab o'tish» usuli.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.

2. D.h. – 40-60 sm balandlikda o'rnatilgan uzun to'sin ustidan o'ng yonboshi bilan bemaol hatlab o'tish.

3. D.h. – o'ng oyoq oldinda, uzun to'sindan o'ng yonboshi bilan turgan holda 1-1-3 qadam bilan yugurib, uzun to'sin oldida sakrab, sakrash oyog'ini to'g'rilab, keyin pastga tushirib, tizza va to'piqni ichkariga aylantirish. Sakrab oyoqqa tushish.

4. D.h. o'ngga – gavdani uzun to'sin ustiga engashtirish, qo'lni past tushirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Depsinishdan oldin gavda holati vertikal bo'lib, sakrovchi birdaniga to'singa tegmasligiga qarab turish. Gavdaning tepa qismi to'sindan o'tkazganidan so'ng oyoqlarni tizzadan bukishga va son tizzasini tepaga ko'tarishga e'tibor berish. Oyoqlarni bukish burchagiga e'tibor bergan holda to'sindan oshib o'tish.

4-vazifa. To'sin ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish: b) «fosbyuri-flop» usuli

Vositalari:

1. D.h. – yerga tushish joyida orqa tomon bilan 2 oyoqda zarb bilan depsinib ko'tarilib, yuqoridan yerga va to'shakka tushishni bajarish. yerga tushgandan keyin to'g'rilangan oyoqni o'ziga tortish.

2. D.h. – uzun to'singa orqa bilan turish (uzun to'sin bel qismi balandligida). Yugurib kelish tomoniga yelkani birmuncha ko'tarish, bir vaqtda boshni burish, depsinish, sekin oyoq bilan uzun to'sindan o'tish.

3. Bu ham 2-mashq singari bir va uch qadamdan yugurib kelib to'g'ri chiziq bo'ylab sakrash.

4. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun to'sindan sakrab o'tish.

5. D.h. – gimnastika eshagida orqa bilan turib, qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan, oyoq uchida ko'tarilish bilan birga yelkani ko'tarish va boshni burish, orqaga sekin engashish va orqa bilan eshak ustida sirpanish, bosh bilan umbaloq oshib o'tish.

6. D.h. – orqaga yotib, oyoqlarni tizzadan bukib, son va to'sni tepaga ko'tarish, gavnani uzmasdan kuraklarni ko'prik shaklida bukish (to'sin ustidan o'tish holatini egallash)

Uslubiy ko'rsatmalar. Bunda oyoqning tovon qismini to'g'rilashga, so'ng esa tizza qismini to'g'rilashga e'tibor berish. Sakrab yerga tushishda gavnaning g'ujanak bo'lib tushishiga e'tibor berish.

5-vazifa. Sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish.

Vositalari:

1. To'liq yugurib kelib, to'sin ustidan sakrash, tizzalarining jarohat olishidan ehtiyot bo'lish.

2. Maxsus sakrash mashqlarini bajarish.

3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim

Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubi. Yadro itqitish texnikasini endi boshlayotgan shug'ullanuvchilarga, ularning jismoniy va irodaviy

tayyorgarlik darajasi qandayligidan qat'i nazar, o'rgatish mumkin. Dastlabki mashg'ulotlarda, ayniqsa jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan shug'ullanuvchilar uchun ancha yengil yadrolar (ayollar uchun 2-3 kg va erkaklar uchun 4-5 kg) qo'llanishi maqsadga muvofiqdir.

Endi boshlayotganlar bilan yadro itqitish mashg'uloti o'tkazish joyi tekis va qattiq yerda bo'lib, albatta itqitish doirasi ham bo'lishi shart.

Baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilar maydonchaning bir tomonida bir-birlaridan 4-6 metr oraliqda turishadi, yadroni esa bir tomonga itqitishlari lozim. Shug'ullanuvchilarning barchasi har bir mashqni bajarganlaridan so'ng yadroni olib kelish uchun imkoniyat berish kerak.

Quyida o'rgatish vazifalari, vositalari va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni yadroni itqitish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Yadro itqitish va uni bajarish qoidalari bilan tanish-tirish.
2. Doira ichida yadro itqitishni tushuntirish va ko'rsatish.
3. Ko'rgazmali qurollardan (kinogrammalar, o'quv filmlari va kinohalqalar) foydalanib ko'rsatish.
4. Me'yoriy talablar: razryad, o'quv va h.k. bilan tanishtirish.
5. Rekordlar va ularning bajarilishi bilan tanishtirish.
6. Yadro itqitishda sport natijalarini ko'rsatish uchun bog'liq bo'lgan omillar bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Birinchi mashg'ulotlarda yengillashtirilgan yadrodan foydalaniladi, baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilarning oralig'i 3-4 m qilinib, bir tomonga qarab itqitiladi.

2-vazifa. Shug'ullanuvchilarni yadroni ushlab va itqitishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Yadroni qo'ldan va bo'yin yonida ushlanishini tekshirish, ko'rsatish va tanishtirish.
2. D.h. – asosiy turish, yadro balandda, cho'zilgan qo'llardagi barmoqlar bilan itqitish.

3. Yadroni itqitishni yo'nalishiga qarab yuqoriga, oldinga-yuqoriga qarab bajarish.

4. Xuddi shuning o'zi, yo'nalishiga qarab yarim yon tomondan itqitiladi.

5. Yadroni goh chap, goh o'ng qo'l bilan yoki ikki qo'l bilan o'zidan oshirib otib ilib olish.

6. Yadroni pastdan oldinga-balandga, ikki qo'llab orqadan-oldinga boshdan oshirib otish.

7. Gavda to'g'ri ushlangan, o'ng oyoq tizzadan bukilgan, chap oyoq oldinga qo'yilgan holatdan yadroni ko'krak oldidan ikki qo'llab oldinga balandga qarab itqitish.

8. Xuddi shuning o'zi, lekin bir qo'lda bajariladi.

9. D.H. – asosiy, yadro yuqoriga cho'zilgan, o'ng qo'lda. Oyoqni ozroq egib, yadroni panjalar bilan itg'itish. Yadroni ushlab olish.

10. 3, 4, 5-mashqlarni to'ldirma to'plar bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Qo'lni shikastlantirmaslik maqsadida albatta panjalar bilan tayyorgarlik mashqlarini bajarish kerak. Yadro bilan o'tkaziladigan mashqlar yondashtiruvchi mashqlar bilan almashlab turiladi.

Oyoq, gavda, qo'l ketma-ket ishlashini kuzatish lozim.

3-vazifa. Shug'ullanuvchilarni final kuchlanishiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Yadroni turgan joyidan itqitish, yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish.

2. Shuning o'zini itqitish yo'nalishiga orqa bilan turib bajarish.

3. Xuddi shuning o'zi, o'ng oyoqda turgan holda chap oyoqni yerga qo'yish bilan bajarish.

4. Asosiy holatda turib yadro itqitishga taqlid qilib bajarish.

5. Yadroni turgan joyidan, daraxtning shoxchasidan oshirib uloqtirish.

6. O'ng oyoq bukilgan holda turib, gavda chap tomonga burilgan holdagi d.h. O'ng panja belning pastki qismiga. Oyoqni keyinchalik ishlatish bilan tosni oldinga burish.

7. D.h. – asosiy turish. Yadro bo‘yin yonida. Tos holatini ushlagan holda, yelkani o‘ngga burib, keyinchalik oyoqqa o‘tirish bilan itqitishni taqlid qilish.

8. Shuning o‘zi – darhol yadroni chiqarib yuborish.

9. Yadroni itqitish uchun d.h. (itqitish yo‘nalishiga qarab yon tomon bilan turish, chap oyoq tayanchga turib (10-15 sm) – yadroni itqitish.

10. Sherigining qo‘lini pastdan balandga qarab itarib yuborish.

Uslubiy ko‘rsatmalar. Mashqlar quyidagi ketma-ketlikda bajariladi: 1) chap oyoqni tayanch uchun tushirish; 2) toсни aylantirish; 3) tovonni o‘ngga burish; 4) ko‘krak bilan oldinga-yuqoriga harakat qilib, qo‘ldagi yadroni itqitish.

Mashqlarni bajarishda eng zaruri: 1) ikki oyoqda yaxshi tayanch hosil qilish; 2) itqitishda harakatni o‘ng oyoqdan boshlab, toсни aylantirish bilan uni oldinga-yuqoriga harakatlantirish. Itqitish yo‘nalishini nazorat qilish uchun ma'lum predmet ustidan oshirib itqitish.

4-vazifa. Shug‘ullanuvchilarni sakrab-sakrab harakat qilishga o‘rgatish.

Vositalari:

1. Startda yig‘inib olishga o‘rgatish.

2. Chap oyoq bilan oldinga tashlanib, bukilgan o‘ng oyoqni o‘zining joyiga qo‘yish.

3. Xuddi shuning o‘zi, qo‘l bilan yoki sherikka tayanish.

4. Yadro bilan sakrab-sakrab harakat qilish.

5. Sakrashni keyinchalik ikki oyoq bilan balandga bajarish.

6. Sakrab-sakrab harakat qilishni butunligicha, doiraning ichida yadroni itqitmasdan va itqitib bajarish.

7. Sakrab-sakrab harakat qilishda katta tayanchdan baland sakrash. Keyin yana sakrash bilan bajarish.

9. Shuning o‘zi, lekin final kuchlanishni taqlid qilish bilan bajarish.

Uslubiy ko‘rsatmalar. Sakrab-sakrab harakat qilishda o‘ng oyoq (tayanch) kuchlanishi doiraga burchak bo‘lib qaratilgan bo‘lib, yuqoriga qaratilmasligi shart. Sakrab-sakrab harakat qilishda doiraning ichida “sirpanib” bajarish harakatiga erishish shart. Sakrab-sakrab harakat qilishni, oldingi vazifalarni hal etish bilan

birga olib borish mumkin. Sakrab-sakrab harakat qilishda oyoqlarning bir vaqtdagi harakatiga (chap oyoqni siltash – o'ngini to'g'rilash) e'tibor berish.

5-vazifa. Sakrab-sakrab yadro itg'itish texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Har xil og'irlikdagi yadrolarni sakrab-sakrab itqitish.

2. 2-3 sakrash bilan yadroni itqitish.

3. Yadro itqitishni doira ichida musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda bajarish.

4. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bajarish.

5. Sakrovchanlikni rivojlantirish mashqlarini bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Gavdaning engashishini saqlash. Sakrab-sakrab bajarilgan harakatda yadro itqitishning doimiy ravishda oldinga va keyinchalik tezlanish bilan bajarilishini kuzatish.

6-vazifa. Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish va shaxsiy xususiyatlarini oshirish.

Vositalari:

1. Har xil og'irlikdagi yadroni turgan joyidan va sakrab-sakrab itqitish.

2. Yadroni natija uchun itqitish.

3. Og'irlik va tortish mashqlarlaridan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga disklari va h.k.) foydalanish.

4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

5. Nazorat va kalendar musobaqalarda qatnashish.

6. Shug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni topish va ularni maxsus vositalar va yadro itqitish mashqlari bilan bartaraf etish. Final kuchlanishida oyoq, gavda va qo'lning baravar ishlashiga erishish.

Texnikani baholash uchun joydan va sakrab turib itqitilgan natijalar solishtiriladi (yaxshi texnikani egallaganda farq, 1,5-2 m ni tashkil qiladi).

Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Disk uloqtirishni aylanishga yaroqli qattiq tekis yerda yoki musobaqa qoidasiga binoan tayyorlangan uloqtirish doirasida o'rgatiladi.

Disk uloqtirish o'rgatilayotganda ehtiyotkorlik choralari ko'rish zarur. Mashg'ulot jarayonida disk faqat bir tomonga uloqtiriladi. Disk uloqtirish joylari iloji boricha bir-biridan olisroq bo'lishi lozim.

Guruh bo'lib o'rgatish vaqtida, musobaqa qoidasida ko'rsatilganidek, uloqtirish doirasini va shu doiradan belgilangan masofani arg'amchi yoki sim to'r bilan o'rab olish maqsadga muvofiqdir.

Bordi-yu, uloqtirish uchun o'ralgan doiralar bo'lmasa, u holda disk navbatma-navbat uloqtirilishi va diskni olish uchun harakat qilishga faqat uloqtirish tugagandan keyingina ruxsat berish lozim.

Quyida o'rgatish vazifalari va ularni bajarish uchun zarur bo'lgan vositalar hamda uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni disk uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Disk va uni uloqtirish qoidalari bilan tanishtirish.

2. Doirada tanishtirish, diskni uloqtirishni ko'rsatish va tushuntirish.

3. Ko'rgazmali qurollar orqali (kinogramma, o'quv filmlari, kinohalqalar) namoyish etish.

4. Talab me'yorlari (razryad, o'quv me'yorlari, reyting talablari) bilan tanishtirish.

5. Erishilgan rekord darajalari bilan tanishtirish.

6. Disk uloqtirish natijasi bilan bog'liq omillar bilan tanishtirish.

7. Disk uloqtirish fazalari, ularning ahamiyati bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Disk uloqtirish joyi bilan tanishtirish. Disk qaysi materiallardan iboratligini tushuntirish, musobaqa qoidasining shug'ullanuvchilar bilan ijro etilishiga e'tibor qaratish. Texnika xavfsizligi qoidalarini tushuntirish.

2-vazifa. Shug'ullanuvchilarni disk ushlab va uloqtirishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Diskni ushlab usulini ko'rsatishni tushuntirish.
2. Qo'lni disk bilan tebratish.
3. Diskni yerda dumalatish.
4. Diskni yuqoriga otish.
5. Uloqtirish yo'nalishiga qarab oyoqlar yelka kengligida turadi. Disk chap qo'l bilan oldida ushlagan holda o'ng qo'l yuqorida. Disk bilan o'ng tomonga tebranib, keyinchalik oldinga uloqtirish.
6. D.h. – yuqoridagidek. Tebratish kengligi, belning burilishi va bir vaqtning o'zida oyoqni egish hisobiga oshirish.
7. Uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holatdan diskni uloqtirish. Chap oyoq oldinda, o'ng – orqada.
8. Disk bilan har xil tebratishdagi figuralarni (sakkizlik va h.k.) bajarish.
9. 5-6-7 mashqlarni har xil predmetlar bilan: yog'och, tosh, supurgi, shtanga bo'lagi va b.q. bilan bajarish.
10. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar berish.
11. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar berish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Diskni ushlabda barmoqlar holatiga e'tibor berish. Diskni chiqarishda ko'rsatkich barmoqqa va diskning soat millari bo'yicha aylanishiga e'tibor berish. Disk uloqtirish tomoniga (o'ngga) yarim doirada turib uloqtirish, oyoqlarni yelka kengligidan kengroq, qaddini tiklash, tovonlarni bir oz yon tomonga ochishga e'tibor qaratish.

3-vazifa. Final kuchlanishi fazasiga (qaytishdan keyingi, tugallovchi harakatga) o'rgatish.

Vositalari:

1. Uloqtirish yo'nalishiga chap tomon bilan turgan holatda diskni uloqtirish.
2. Shuning o'zini uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan turgan holatda uloqtirish.
3. Shuning o'zini o'ng oyoqda turgan holatda chap oyoqni yerga tushirish bilan uloqtirish.
4. Predmetsiz va predmetlar bilan final kuchlanishi fazasini taqlid qilish.
5. O'ng oyoqda turib, chap oyoqni yerga qo'ymasdan diskni uloqtirish.

6. Xuddi shuning o'zi, chap oyoqda turgan holatda.

7. 1, 2, 3 (asosiy) mashqlarni har xil predmetlar bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Gavda qismlarini: "oyoq-tos-gavda-ko'krak-qo'l", ketma-ketligiga alohida e'tibor berish. Diskning yumshoq, tekis tevlanish olishiga erishish. Oxirgi kuch berishni o'rgatishda rezinali tayoq, faner raketka, daraxt shoxchasi bilan mashq bajarish maqsadga muvofiqdir. Disk og'irligidan ortiq tosh yoki boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.

4-vazifa. Disk bilan aylanishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Qayrilish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish.

2. D.h. – uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan turib, oyoqlar yelka kengligida, qayrilishga kirishni ichki tovon orqali bajarish.

3. D.h. – shuning o'zi. Chap oyoq atrofida 360o o'ng oyoqni yerdan uzib, yana d.h. ga qaytish.

4. D.h. – o'ng oyoq bilan uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holda, chap oyoqni yengil oldinga qo'yish. Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkaza turib, u bilan deysinib, o'ng son bilan oldinga-yuqoriga qarab siltanib sakrash va bukilgan o'ng oyoq bilan orqaga tushish.

5. D.h. shuning o'zi. 4-mashqqa o'xshatib, o'ng oyoq bilan yarim biqinda yerga tushish.

6. Shu mashqning o'zi, 180o ga qaytish bilan.

7. Shu mashqni uloqtirishga taqlid qilib bajarish.

8. Qaytishni qismlar va belgilar bo'yicha bajarish.

9. Har xil aylanma harakatlarni chap va o'ng oyoq bilan yurgan holda bajarish.

10. Har xil predmetlar bilan qayrilish qismlarini va umuman qayrilishni bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Uloqtirish maromiga e'tibor berish. Uloqtirilayotgan qo'lning siltanishiga e'tibor berish. Aylanish avvalo disksiz, keyin esa disk yoki

boshqa narsalar bilan o'rgatiladi. Aylanishni dastlabki holatiga e'tibor berish lozim. Aylanish maromining ijrosiga ahamiyat berish lozim.

5-vazifa. Aylanishdan disk uloqtirishga o'tishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Diskni aylanishda uloqtirish.

2. Diskni kichik tezlikda doiradan uloqtirish.

3. Shuning o'zini tezlanish bilan natijaga uloqtirish.

4. Disk bilan va disksiz aylanishlar.

5. Rezinali va yog'och tayoqchalar, daraxt shoxchasi, ip bog'langan to'plar bilan bajarish.

6. Natija uchun uloqtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Uloqtirishni yo'nalish bo'yicha turgan holatdan boshlab, asta-sekin qayrilishga kirish amplitudasini oshirib boriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga e'tibor qaratish lozim.

6-vazifa. Diskni uloqtirishni takomillashtirish va shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini aniqlash.

Vositalari:

1. Har xil d.h. da aylanish bilan diskni uloqtirish.

2. Shamolning yo'nalishiga qarab har xil yo'nalishda doira ichidan diskni uloqtirish.

3. Har xil sharoitda disk uloqtirish.

4. Diskni natijaga uloqtirish va musobaqalarda qatnashish.

5. Og'ir predmetlar bilan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga diski va b.q.) mashq qilish.

6. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun mashqlar bajarish.

7. Kuchni tarbiyalash uchun mashqlar berish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Musobaqa qoidalarini bajarishga e'tibor berish. Shug'ullanuvchilar musobaqa qoidasiga e'tibor berib, hakamlilik qilish va texnik xavfsizligini ta'minlash choralarini ko'rishlari lozim. Musobaqa o'tkaziladigan joyni talabga javob beradigan holatda tayyorlash xavfsizlikni ta'minlashda katta

ahamiyatga ega. Musobaqa qatnashchilarining soniga qarab disklarning sonini ham e'tiborga olish zarur.

Nayza (granata) uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati Jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, bo'g'imlari yaxshi harakatchan kishilarni o'rgatish yaxshi natija beradi. Nayza uloqtirish texnikasini o'rganish bilan bir vaqtda jismoniy rivojlanishga, avvalo mushak kuchini, tezkorlikni, chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar ham bajarilishi kerak. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: tekis va to'siqlar osha yugurish, sakrash, turli holatda yadro, to'ldirma to'p, tosh uloqtirish, yelka bo'g'imlari va boshqa mushak guruhlarining harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlar bajarish lozim.

Nayza (granata) uloqtirish mashg'ulotlarini o'tkazishda yugurib keladigan yo'lka tekis va qattiqroq, nayza tushadigan yer esa yumshoq bo'lishi lozim.

Dastlabki mashg'ulotlarda yengillashtirilgan nayza (granata) qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar soni qancha bo'lsa, nayza (granata) soni ham shuncha bo'lishi kerak. Lat yeyishning oldini olish uchun nayza (granata) uloqtirishdan oldin turli xil mashqlar bajarib, tirsak, panja va yelka bo'g'imlarini qizdirish va harakatchanligini oshirish shart. Nayzani (granata) uloqtirishda mashg'ulotning tayyorlov qismida bir necha bor yengil snaryadlar uloqtirilgandan so'ng kuchli uloqtirishga ruxsat beriladi. Mashg'ulotlarda nayza (granata) bir tomonga uloqtiriladi. Uloqtirilgan nayza (granata)ni olib kelish uchun maydonga chiqishga faqat o'qituvchi ruxsat berishi lozim.

Koptok, granatani uloqtirish texnikasini o'rgangandan so'ng nayza uloqtirish texnikasini o'rgatishga o'tilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Quyida vazifalar, ularni hal qilish vositalari va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Nayza (granata) uloqtirish texnikasi bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish

Vositalari:

1. Nayza (granata)ning tuzilishi to'g'risida tushuntirish, musobaqa qoidalari, rekordlar va tur bo'yicha suhbatlashish.

2. Musobaqa o'tkazish joyi va xavfsizlik qoidasi bilan tanishtirish.

3. Musobaqa qoidasi va hakamlar, qaydnomalarni olib borish haqida tasavvur hosil qilish.

4. Ilg'or sportchilarning nayza uloqtirish texnikasini kuzatish.

5. Musobaqalarni kuzatish.

6. Kinodastur va boshqa o'quv qurollarini namoyish qilish.

7. Talab me'yorlari (razryad, o'quv va h.k.) bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Nayza (granata) uloqtirish sektorini ko'rsatish, hakamlarning musobaqa davomidagi harakatlarini shug'ullanuvchilar bilan birgalikda ijro etish maqsadga muvofiqdir. Texnika xavfsizligi qoidalariga e'tibor berish.

2-vazifa. Joyda turgan holda nayza (granata) uloqtirishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Nayza (granata)ning og'irligi va inersiyasini o'zlashtirish, ushlab usulini o'zlashtirish uchun tayyorgarlik mashqlari:

a) nayza (granata)ni ushlab uchun.

b) oldinga qarab turgan holda chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqaga va oyoq uchida nayza (granata)ni pastga o'z oldiga uloqtirish;

v) d.h. – oldingi mashqdagidek, oyoqni to'g'rilash harakatidan foydalangan holda nayza (granata)ning uchishini ko'paytirish bilan bajarish;

g) d.h. – oldingi mashqdagidek, nayza (granata)ni nishonga uloqtirish.

Nishon masofasi asta-sekin uzoqlashtirib boriladi;

d) d.h. – oldingi mashqdagidek, nayza (granata)ni orqaga olib borganda oldingi oyoqni ko'tarib, uni to'proqqa qo'yib, uzoqqa uloqtirish.

2. Yordamchi asboblarni (toshlar, yog'och, to'p, yadro) uloqtirish.

3. Mashqlarni toshlar, nayza, rezinali espaderni shved devorchasi yoki bruslarga mahkamlab bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Tayyorgarlik mashqlari va turgan joyida uloqtirish bir qator bo'lib 3-5 m oraliq bilan saflangan holda o'tkaziladi.

Uloqtirishda harakatlarga e'tibor qaratish: (tezlanish-siltash), uloqtirishning boshlanishida "tortish" – keyin "siltash". Mashqni bajarishda nayza (granata) ushlagan o'ng qo'lning "tirsagi bilan" oldinga chiqishiga e'tibor berish. Oyoqni to'g'rilashda "chap oyoq-chap yelka"ning bir o'qda saqlanishini e'tiborga olish.

3-vazifa. Uloqtirish qadamlari va nayza (granata)ni quvib o'tish texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Chalishtirma qadamlarni taqlid qilish. D.h. – uloqtirish yo'nalishiga yon tomon bilan turib, o'ng oyoqni, chap oyoqni oldiga egilgan holatda chalishtirib qo'yib, oldinga chap oyoqdan o'ng oyoqqa o'tish bilan yengil sakrab, bunda chap oyoqni oldinga o'tkazish shart.

2. Nayza (granata) uloqtirishni qadam tezlanishida taqlid qilish va uloqtirish (toshlar, to'p).

3. Nayza (granata)ni (toshlar, to'p) orqaga olgan holda 3, 5 va undan ortiq qadamlar bilan yugurib otish.

4. D.h. – yon bilan turgan holatda oyoqlar yelka kengligida, gavda og'irligi o'ng oyoqqa ko'proq tushirilgan, chap oyoq oldinga chiqarib ko'tarilgan, gavda ozroq orqaga engashgan va o'ngga burilgan. Qo'l granatasiz (keyin granata bilan) «yuqoriga-orqada» bo'ladi.

5. Shuning o'zi yurish bilan bajariladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Tezlanishdan uloqtirishga o'tish chalishtirma qadamlarni bajarish vaqtida amalga oshiriladi. Oyoqlar bilan nayza (granata)ni quvib o'tish chalishtirma qadam tashlashning asosi bo'lib hisoblanadi.

4-vazifa. Tezlanish va nayza (granata)ni orqaga qulochkashlash texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Nayza (granata)ni yelka oldida (20-30 sm) ushlagan holda tekis va tezlanish bilan yugurish.

2. Nayza (granata)ni (tosh va koptokni) yurishda va sekin yugurishda orqaga qulochkashlash. D.h. – oldinga qarab turgan holda, chap oyoq nazorat belgisida.

O'ng oyoq bilan qadam qo'yishda granata qo'lda «to'g'ri-orqaga» (oldinga-pastga-orqaga) olish harakati bilan boshlanib, uloqtiruvchi harakat yo'nalishi bo'yicha chap yonga buriladi, chap oyoq bilan qadam qo'yishda o'ng yelkani chap yelkaga nisbatan pastga tushirib, qo'ldagi granatani orqaga qulochkashlashni tugatadi va chap yonga buriladi. Uchinchi qadam «chalishtirma» bo'lib ko'rsatilgan.

3. Joyida turgan holda, sanash bilan granatani orqaga olish.
4. Joyda turgan holda tosh yoki koptoklar bilan mashqlar bajarish.
5. Koptok bilan yugurib kelib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Harakat maromiga e'tibor berish. To'g'ri harakat maromida birinchi qadam kengligi 3-4 oyoq, 3-chi va 4-qadamlarda 4-5 oyoq uzunligiga teng. Oyoq bilan prujinasimon harakat qilishga e'tibor berib, uloqtirishga to'xtamasdan o'tishni ta'minlash. Nayza (granata) bilan qo'lni orqaga qulochkashlashda harakatning keng amplitudada bo'lishiga qarash. Orqaga olishning boshlanishi, o'ng oyoq bilan qadam qo'yishdan boshlanib, chap oyoqni yerga qo'yish bilan tugallanadi.

5-vazifa. Nayza (granata)ni yugurib kelib uloqtirishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Nayza (granata)ni (tosh va koptokni) qisqa tezlanish (2, 4, 6 qadam) bilan uloqtirish.
2. Tezlik, tezlanish bilan nayza (granata)ni uloqtirish.
3. Musobaqa qoidalariga to'liq rioya qilib bajarish.
4. Koptok bilan qisqa yugurib bajarish.
5. Estafeta tayoqchalari bilan bajarish.
6. Tosh bilan qisqa yugurish bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Tezlanish uzunligini va nazorat belgisini aniqlash uchun shug'ullanuvchi 2-3 marotaba nayza (granata)ni to'liq tezlik bilan uloqtiradi. Shundan keyin o'ng va chap oyoqni ichlarini orqaga olishni boshlanishi to'g'ri kelishini belgilaydi. Uloqtirish maromiga, nayza (granata)ni orqaga qulochkashlashni boshlanishi bilan tezlashgan harakatga, "chalishtirma" qadamga va final kuchlanishiga e'tibor berish.

6-vazifa. Nayza (granata) uloqtirish texnikasi elementlarini takomillashtirish va individuallashtirish.

Vositalari:

1. Nayza (granata)ni 3-5 qadamdan uloqtirish.
2. Nayza (granata)ni to'liq tezlanish bilan musobaqa qoidalariga e'tibor bergan holda uloqtirish.
3. Shug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish.
4. Har xil holatlardan nayza (granata)ni uloqtirish.
5. Xuddi shunga o'xshash tosh, yadro, boshqa asboblarni uloqtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Oxirgi qadamlarni harakat ritmini aniqlash (chalishtirish qadamini, final kuchlanishi bilan qo'shilgan holini), nayza (granata)ni orqaga olish usulini, tezlanish uzunligi va uning optimal tezligini e'tiborga olish. Final kuchlanishidagi oyoq bilan faol depsinish va bu fazadagi xatolarni tuzatishga e'tibor berish.

AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:

To'g'ri javobni ko'rsating

Qisqa masofaga yugurishda necha xil pastki start turi mavjud?	3 turi mavjud, yaqinlashtirilgan, normal va uzoqlashtirilgan
yengil atletika turlarini o'rgatishda ma'lum bir texnikani fazalarga bo'lib o'rgatish uchun qanday mashqlardan foydalaniladi?	Maxsus mashqlardan
Aralash estafeta jamoasi bu?	Ikki ayol va ikki erkak ishtirokchidan tashkil topgan jamoa.
G'ovlar osha yugurishda g'ovning balandligi nimaga bog'liq?	Yugurish masofasiga.
Yugurish fazalarini aniqlang?	start, start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish, marra
Yadro itqitishning qanday usullari mavjud	Aylanib, sapchib
Sakrash atamasini aniqlang?	oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz qilib ma'lum masofadan yoki to'siqdan o'tish

Uloqtirishning qaysi turida to‘g‘ri chiziqda yugurib kelishda bajariladi?	nayza
Uloqtirishda jaroxatlanishni oldini olish uchun qanday jixozdan foydalaniladi?	ichi yumshoq material bilan tuldirilgan koptokcha
Sakrashning qaysi turi «Pentatlon» tarkibiga kiritilgan?	yugurib kelib uzunlikka sakrash

Nazorat savollari:

1. Yugurishda depsinish mexanizmi to‘g‘risida gapirib bering.
2. Yugurish texnikasining dinamik va kinematik tuzilishlari qanday?
3. Masofa uzunligiga qarab yugurish texnikasining asosiy farqlarini aytib bering.
4. Start va start tezlanishi xususiyatlari qanday?
5. Balandlikka sakrashning qanday usullari mavjud?
6. Uzunlikka sakrashning qanday usullarini bilasiz?
7. Uloqtirish turlarining qaysilari Olimpiya o‘yinlari dasturidan o‘rin olgan?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi: kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma / H.T. Rafiyev; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi; O‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi markazi; mas’ul muharrir: K.T. Shokirjonova. – T.: Noshir, 2012. – 432 b.
2. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.
3. Tangriyev A.T. Sport mashqi jarayonida bolalar va o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyoti. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 152 b.

Internet saytlar

5. <http://bimm.uz>
6. <https://sportedu.uz>
7. <http://ziyonet.uz>

5-AMALIY MASHG'ULOT. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH SHAKLLARI (2-soat)

Reja:

5.1. Yengil atletika mashg'ulotlari jarayonini boshqarishning umumnazariy qoidalari.

5.2. Yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish bosqichlari.

Amaliy mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda yengil atletika mashg'ulotlarida yuz beradigan o'zgarishlarga tizimli ravishda javob qaytarish hamda ularning yo'nalishini doimo belgilab turishni takomillashtirish.

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:

5.1. Yengil atletika mashg'ulotlari jarayonini boshqarishning umumnazariy qoidalari

Boshqaruv sport tayyorgarligi tizimining eng muhim elementi, uzviy tarkibiy qismi hisoblanadi. Yengil atletika mashg'ulotlari jarayonida yengil atletikachilar tayyorlashning murakkab hamda ehtimollarga boy jarayonlari tizimliliigi tartibini saqlash vazifasini bajaradi.

Boshqaruv keng va tor ma'noga ega, chunki yuqori sport natijalari mashg'ulot tizimiga xos, shuningdek, mashg'ulotdan tashqari ko'pdan-ko'p omillar bilan belgilanadi. Boshqaruv sport faoliyatining zarur rejimini saqlab turishga yordam beradi, sport tayyorgarligi dasturlarini amalga oshirish samaradorligini kuchaytiradi, yengil atletikachilarni tayyorlash vazifalarini hal etish va shu maqsadga erishish jarayonlarini optimallashtirish imkonini beradi.

Boshqaruv bu yengil atletika mashg'ulotlari jarayonida yuz beradigan o'zgarishlarga tizimli ravishda javob qaytarish hamda ularning yo'nalishini doimo belgilab turishdir. Bu murabbiy, sportchining aqliy va ijodiy imkoniyatlarini faol

safarbar etish demak. Bu ilmiy, ilmiy-texnik imkoniyatlarni, ilg'or texnologiyalar, zamonaviy asbob-anjomlar, kompyuter texnikasini jalb qilish, dasturlar ishlab chiqish va boshqalarni talab etuvchi jarayon. Bu murabbiy-pedagogning malakaviy darajasi, uning bilimlari, ko'nikmalari, tajribasi, murabbiylik mahoratini, sportchining professionallik darajasini tinimsiz oshirib borish demakdir.

Yengil atletika mashg'ulotlari tizimi yordamida sport tayyorgarligida sportchilar tayyorlashning eng muhim talablari hamda asosiy qoidalari ro'yobga chiqariladi. Ma'lumki, sport, jumladan, yengil atletika sport turi salomatlik va hayot uchun xavfsiz bo'lmagan faoliyat sohasidir (jismoniy va ruhiy stresslar, yuklamalar, ish qobiliyatini tarbiyalash va rag'batlantirishning tibbiy-biologik, farmakologik vositalari, mashqlar texnikasining har xil jarohatlanish xavfi bo'lgan vaziyatlar, ularning bajarilish sharoiti va tashkil qilinishi va h.k.). Shuning uchun etik, huquqiy, umuminsoniy, sportga oid, usuliy me'yorlar, qoida va talablarga rioya etish yengil atletikachilar tayyorlash murakkab tizimining eng muhim qismini tashkil qiladi. Yuqorida aytilgan fikrlar esa sportda tayyorgarlik tizimi boshqaruvining yaxlit kompleksi (guruhi) shakllanishiga va amal qilishiga qo'yiladigan talablarni yuzaga keltiradi. Umumlashtirilgan holda ular sportda tayyorgarlikning pedagogik, ijtimoiy-ruhiy hamda tibbiy-biologik jihatlarini boshqarish deb taqdim etiladi.

Ajratib ko'rsatadigan bo'lsak, tibbiy nazoratni, tashkiliy-usuliy nazoratni, musobaqalarga hakamlik qilish, biomexanik nazorat, pedagogik nazorat, sanitariya-gigiena nazorati, metrologik, texnik va boshqalarni aytib o'tish mumkin.

Boshqaruv o'z mohiyatiga ko'ra sport tayyorgarligi tarkibining elementi, tizimi, tashkiliy tizimning funksiyasi. Butun tizim, uning turli-tuman tarkibiy qismlari va elementlari boshqariladigan bo'lishi kerak.

Boshqaruv sportchi va murabbiy tomonidan tayyorgarlikning qonuniyatlari to'g'risidagi bilimlarni, mashg'ulotning vazifalariga, tiklanish vositalariga mos usullarini, yengil atletikachi ixtiyorida bo'lgan vaqt va quvvat zahiralarni maksimal darajada samarali qo'llab, sport mahoratini oshirish hamda rekord

natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan boshqa ko'pgina omillardan ongli ravishda maqsadli foydalanishdir.

Tayyorgarlik jarayonini boshqarishning maqsadi sportchining hatti-harakatlarini optimallashtirish, eng yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi mashqlanganlik va tayyorgarlikni maqsadli rivojlantirishdan iborat.

Yengil atletika mashg'ulotida boshqaruv ob'ekti sportchining hatti-harakatlari hamda sport tayyorgarligi tizimida ta'sir ko'rsatish majmuasining, xususan, qo'llanadigan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining natijasi hisoblangan tezkor, joriy, bosqichlardagi holati sanaladi.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish sport mashg'ulotlari tizimi imkoniyatlaridan (qonuniyatlar, tamoyillar, qoidalar, vosita va usullar va boshqalar), shuningdek, sport tayyorgarligi tizimining mashg'ulotlar va musobaqalardan tashqari omillaridan (maxsus jihozlar, asbob-uskuna, moslamalar, tiklanish vositalari, iqlimiy omillar, tashkiliy jihatlar va boshqalar) majmuali foydalanishni ko'zda tutadi.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish murabbiy tomonidan sportchining faol ishtirokida amalga oshiriladi va muolajalarning uch guruhini ko'zda tutadi:

- yengil atletikachilar holati to'g'risida axborot to'plash, jismoniy, texnik-taktik, ruhiy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, turli funksional tizimlarning mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga reaksiya-lari, musobaqa faoliyati o'lchamlari va h.k. shular jumlasiga kiradi;

- mazkur axborotning faktik va berilgan o'lchamlar asosidagi tahlili, berilgan samaraga erishishni ta'minlovchi yo'nalishdagi mashg'ulot yoki musobaqa faoliyati tavsiflarini rejalashtirish hamda tahrir qilish yo'llarini ishlab chiqish;

- maqsad va vazifalar, reja hamda dasturlar, vosita va usullar va h.k.ni ishlab chiqish hamda joriy qilish yo'li bilan mashg'ulot va musobaqa faoliyatining berilgan samarasiga erishishni ta'minlovchi yechimlarni topish, ularni amalga oshirish.

Yengil atletika mashg'ulotlari jarayonini boshqarishning asosi – sportchining xilma-xil va doimo o'zgarib turadigan imkoniyatlari, uning funksional

holatlaridagi tebranishlar bo'lib, ular haqidagi axborotni murabbiy to'rt turdagi teskari aloqadorlik yordamida sportchidan oladi. Bular:

yengil atletikachidan murabbiyga keladigan ma'lumotlar (o'zini his etishi, ishga munosabati, kayfiyati va h.k.);

sportchining hatti-harakatlari to'g'risidagi ma'lumotlar (mashg'ulot faoliyati hajmi, uning bajarilishi, sezilgan xatoliklar va h.k.);

tezkor mashg'ulot samarasi to'g'risidagi ma'lumotlar (mashg'ulot yuklamasi tufayli funksional tizimlarda ro'y bergan o'zgarishlarning kattaliklari va xususiyatlari);

kechikkan va to'plangan mashg'ulot samarasi haqidagi ma'lumotlar (sportchining mashqlanganligi va tayyorgarligi holatidagi o'zgarishlar).

5.2. Yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish bosqichlari

Yengil atletikachining har xil holatlarini boshqarish zaruratiga muvofiq ravishda mashg'ulot jarayonida boshqaruvning bir necha turi farqlanadi:

- bosqichli, mashg'ulot jarayonining yirik tarkibiy tuzil-masida (ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida, makrotsikllar, davrlarda) tayyorgarlikni optimallashtirishga yo'naltirilgan;

- joriy, mashg'ulotning mikro va mezotsikllarida, alohida musobaqalarda sportchining hatti-harakatlarini optimallashtirishni ta'minlaydigan;

- tezkor, uning maqsadi alohida mashqlar va majmualar, alohida musobaqa, musobaqa startlari, urinishlar va h.k.larda mashg'ulot dasturlarini bajarishda organizm reaksiyalari, ish va dam olish tartibi, harakat faoliyatlari tavsifini optimallashtirishdan iborat.

Bosqichli boshqarish. Yirik tarkibiy tuzilmalarda makro-tizim – ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi, tayyorgarlikning alohida turi, makrotsikl, davr yoki bosqichning muayyan elementining asosiy vazifalarini hal etish va maqsadga erishishni taminlovchi tayyorgarlik jarayonini qurishni ko'zda tutadi.

Bosqichli boshqaruvning samaradorligi eng umumiy ko'rinishda quyidagi omillar orqali aniqlanadi:

- makrotizimning ma'lum bir elementi oxirida sportchi erishishi kerak bo'lgan shug'ullanganlik va tayyorgarlik darajasi to'g'risidagi aniq tasavvurlarning mavjudligi;

- vaqt ichida jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik vazifalarini hal etish vosita hamda usullarini saralab olish va oqilona qo'llash;

- tayyorgarlik jarayoni samaradorligini nazorat qilish va uni tahrirlashning ob'ektiv tizimi mavjudligi.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining har biri, makrotsikl, davr va boshqalar qo'yilgan maqsad va vazifalardan kelib chiqib boshqaruv tizimi mazmunini belgilaydi.

Joriy boshqaruv. Boshqaruvning mazkur turi mikrotsikllar, mezotsikllar, shuningdek, alohida musobaqalar tizimini optimallashtirish bilan bog'liq. Joriy boshqaruv mashg'ulot ta'siri omillari, musobaqa startlari, dam olish kunlari, ish qobiliyatini yo'naltirib tiklash va rag'batlantirish vositalarining sportchi organizmini zarur yo'nalishda to'laqonli moslashtirish, musoba-qalarda mavjud imkoniyatlarni namoyon etish uchun samarali sharoitni ta'minlovchi uyg'unliklarini ishlab chiqish va amalga oshirishni ko'zda tutadi. Asosiy sharoitlar qatorida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

- mashg'ulot jarayonidagi darslarda har xil kattalikdagi yuklamalarning optimal nisbatini ta'minlash kerak, toki bu bir tomondan, moslashuv jarayonlarini zarur darajada rag'batlantirishga imkon bersin, ikkinchi tomondan, bu jarayonlarning to'laqonli kechishi uchun sharoit yaratsin;

- mezotsikllarda yuklamali va tiklovchi mikrotsikllarning samarali moslashuv asosi sifatidagi oqilona nisbati;

- mikrotsikl va mezotsikllarda har xil ustuvor tayyorlik, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining optimal nisbati;

- ish qobiliyati, tiklanish va moslashish jarayonlarini pedagogik hamda qo'shimcha vositalarni (jismoniy, farmakologik, ruhiy, iqlimiy, moddiy-texnik) majmuali qo'llash yo'li bilan yo'naltirib boshqarish.

Joriy boshqaruv imkoniyatlarini amalga oshirish 2 yo'l bilan boradi. Birinchi yo'l mashg'ulot darslari seriyalari, mashg'ulot kunlarining namunaviy modellari, mikro va mezotsikllar, mashg'ulot dasturlarining uyg'unligi, tiklovchi va qo'zg'atuvchi vositalar va h.k.dan iborat standart "bloklar"ni qo'llash bilan bog'liq. Bunday blok – modellar uyg'unlik va h.k.larning asosida har xil yo'nalish va davomiylikka ega bo'lgan ish vaqtida toliqish va tiklanishning rivojlanish qonuniyatlari, ta'sir ko'rsatish omillariga moslashishning shakllanishi, sportchi organizmiga mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining birgalikda va to'planib ta'sir ko'rsatishi qonuniyatlarini aks ettiruvchi ilmiy asoslangan qoidalar yotadi.

Elementlarning tuzilishi, ularning uyg'unligi va sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish xususiyatlarini bilish murabbiyga uning holatini maxsus nazorat ma'lumotlaridan foydalanmay, yetarlicha samarali boshqarish imkonini beradi.

Ikkinchi yo'l sportchilarning ish qobiliyatini, toliqish va tiklanish mashg'ulot ta'siri omillariga moslashish jarayonlari rivojini asosiy funksional tizimlarning imkoniyatlari va ularning chegaraviy hamda standart yuklamalarga reaksiyasi va boshqalarni muntazam joriy nazorat qilib borishga asoslanadi. Bu yo'l, garchi qo'shimcha bilim, maxsus asbob-uskunalar, mutaxassis-larni (fiziologlar, bioximiklar) jalb qilishni talab etsa ham, sportchining kundalik holatini aniq baholashga, shunga muvofiq ravishda mashg'ulotlarning kattaligi va yo'nalishini, mikrotsikllarda ish va dam olish tartibini, mashg'ulot bilan ta'sir ko'rsatishning eng samarali vositalarini tanlab olishga imkon beradi.

Tezkor boshqaruv. Tezkor boshqaruv alohida mashg'ulot mashqlari va majmualarni bajarish vaqtida, musobaqa startlarida va h.k. organizmdagi funksional tizimlarning reaksiyalari harakat faoliyatlarining berilgan tavsiflariga erishishni nazarda tutadi.

Boshqaruvning bu turi tezkor nazorat vositalari zahirasini tashkil qiluvchi ko'rsatkichlardan foydalanish, olingan ma'lumotlarni berilganlari bilan solishtirish hamda shu asosda mashg'ulot va musobaqa faoliyatini tahrir qilish yo'llarini ishlab chiqish bilan bog'liq.

Xususan, tezkor boshqaruv jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikning samaradorligini aniqlaydigan va uning har xil jihatlari namoyon bo'lishini belgilaydigan hal qiluvchi omil hisoblanadi. Tezkor nazorat ma'lumotlari asosida mashg'ulot yuklamasining alohida mashqlar davomiyligi hamda miqdori, ularni bajarish vaqtidagi ish shiddati, alohida mashqlar orasida tanaffuslarning davomiyligi va h.k.lar singari o'lcham xususiyatlari boshqariladi. Shu maqsadda sportchilar organizmining imkoniyatlarini, yuklamalarga reaksiyasini aks ettiruvchi xilma-xil ko'rsatkichlar baholanadi. Masalan, chidamlilikning har xil turlarini rivojlantirishda YuQS ko'rsatkichlariga asosan ish shiddatini va qondagi laktat miqdorini tezkor boshqarish keng qabul qilingan. Kuchning har xil turlarini rivojlantirishda og'irliklarning vazni turli mashqlarni bajarish vaqtidagi maksimal kuchning namoyon bo'lishini tezkor nazorat qilish yo'li bilan aniqlanadi. Alohida mashqlar orasidagi tanaffuslarning davomiyligini tezkor boshqarish tegishli mashqlarni bajarish paytida asosiy yuklamani tashuvchi tizimlarning holatini tavsiflovchi ko'rsatkichlar bo'yicha amalga oshiriladi.

Zamonaviy texnik vositalar harakatlarning dinamik va kinematik xususiyatlari, asosiy funksional tizimlarning reak-siyalari, ularning belgilangan tavsiflarga muvofiqligi to'g'risidagi ma'lumotlarni tezkor qayd etish hamda sportchiga yetkazish imkonini beradi. Bu sport mashg'uloti jarayonida tezkor boshqaruv samaradorligini anchagina oshiradi. Masalan, sportning har xil turlarida kardioliderlar qo'llaniladiki, ular sportchi faoliyati shiddatini YuQS ma'lumotlari asosida boshqarishni ta'minlaydi; ritmoliderlar (chiroqli va ovozli) harakatlarning optimal ritmik tuzilishini shakllantiradi. Har xil sport turlarida harakatlarning optimal dinamik tuzilishini shakllantirish uchun elektroqo'zg'atuvchi liderlardan foydalanilib, ular harakatning berilgan lazasida asosiy yuklamani tashuvchi mushaklarning majburiy qisqarishini ta'minlaydi.

Musobaqa faoliyatini tezkor boshqarish sportchiga uning harakatlari samaradorligi, texnik-taktik rejalarga rioya qilishi, asosiy raqiblarning chiqishlariga xos xususiyatlar to'g'risida muntazam axborot berib turish bilan bog'liq. Har bir sport turida tezkor boshqaruvning o'z tizimi bor.

Boshqaruv ko'p qirrali jarayon sifatida o'z ichiga quyidagi-larni oladi:

1. Sportchining alohida xususiyatlari va imkoniyatlarini belgilash.
2. Maqsadlar va ularga erishish yo'llarining davomiyligini belgilash.
3. O'rgatish, tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni oshirishning imkon qadar aniqroq vazifalarini belgilash.
4. Yuklama, sikl kattaliklari, davrlashtirish, vosita va usullar va h.k.larni tanlash.
5. Mashg'ulotning umumiy va alohida rejalarini (bir necha yil, bir yil, oy) tuzish.
6. Rejani amalda bajarish, sportchining funksional imkoniyatlari hamda musobaqalar ta'siri va yuklamalarning sportchi funksional imkoniyatlari hamda uning tayyorgarligi dinamikasiga muvofiq ravishda boshqarish.

AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:

To'g'ri javobni ko'rsating

Nima sababdan ta'lim tizimining barcha bosqichlarida yengil atletika sport turi mavjud?	yengil atletika sport turi barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun qulay sport turi bo'lganligi uchun.
Olimpiada o'yinlarida nechta yengil atletika turidan medallar shodasi o'ynaladi?	47 turidan, ulardan 24 erkaklar va 23 ayollar turlari
yengil atletika bo'yicha musobaqalarda bir vaqtning o'zida bir nechta turdan saralash o'tkazish mumkinmi?	Mumkin
Marrani bosib o'tgandan keyin qanday to'xtash kerak?	chiziqdan keyin yana 5 – 10 metr yugurish kerak
Marafoncha yugurish masofasini uzunligi qancha va qaerda o'tkaziladi?	42 km 19 5 m 30 s m, stadiondan tashqari joylarda

Nazorat savollari:

1. Oliy ta'lim muasasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ guruxning asosiy vazifalari nimalar?
2. Osiyo o'yinlarida mustaqillik davrida kimlar yengil atletika bo'yicha oltin medallarga ega bo'ldi?

3. Qanday masofalar o‘rta masofalar hisoblanadi?

4. O‘zbekiston yengil atletika Federatsiyasi Halqaro yengil atletika Federatsiyasi (IAAF)ga qachon a'zo bo‘lgan?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi: kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma / H.T. Rafiyev; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi; O‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi markazi; mas’ul muharrir: K.T. Shokirjonova. – T.: Noshir, 2012. – 432 b.

2. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.

3. Tangriyev A.T. Sport mashqi jarayonida bolalar va o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyoti. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 152 b.

Internet saytlar

5. <http://bimm.uz>

6. <https://sportedu.uz>

7. <http://ziyonet.uz>

**V. KO'CHMA
MASHG'ULOTLAR
MAZMUNI**

V. KO'CHMA MASHG'ULOTLAR MAZMUN
1-KO'CHMA MASHG'ULOT. GIMNASTIKA DARS MASHG'ULOTLARI
JARAYONIDA JISMONIY HARAKATLARNI O'RGATISHDA
NOAN'ANAVIY USLUB VA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN
FOYDALANISH (2-soat)

Ko'chma mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda sakrash mashqlari, osilish va tayanishda bajariladigan mashqlarni o'rgatishda noan'anaviy usullardan foydalanish takomillashtirish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika bo'yicha taqdimot va videofilmlar, texnik vositalar va anjomlar.

1. Sakrash mashqlari, osilish va tayanishda bajariladigan mashqlar
2. Gimnastika turlariga o'rgatish uslublari va shakllari.
3. Noan'anaviy uslub va innovatsion texnologiyalardan foydalanish.
4. Gimnastika mashg'ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) rivojlantiruvchi va takomillashtiruvchi vositalaridan foydalanish tartibi va usullari.

Tinglovchi: gimnastikada tayanib sakrash, muvozanat saqlash, osilish va tayanishda bajariladigan mashqlarini qo'yidagi jadvalni to'ldiradi:

Gimnastika mashqlari				
T/r	Sakrash mashqlari	Osilish mashqlari	Tayanishda bajariladigan mashqlar	Muvozanat saqlash mashqlari

Tinglovchi: jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi gimnastika mashqlarini qo'yidagi jadvalni to'ldiradi:

Jismoniy sifatlar	Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi gimnastik mashqlar
Kuch	1. _____ 2. _____ 3. _____
Tezkorlik	1. _____ 2. _____ 3. _____

Chidamlilik	1. _____ 2. _____ 3. _____
Chaqqonlik	1. _____ 2. _____ 3. _____
Egiluvchanlik	1. _____ 2. _____ 3. _____

Izoh: Ko'chma mashg'ulot uchun 2 soat rejalashtirilgan. Ko'chma mashg'ulot Toshkent shahar, Tursunqulova ko'chasida joylashgan Respublika Olimpiya zahirolari koleji, O'zbekiston sport turlari bo'yicha federatsiyasi bilan hamkorlikda o'tkaziladi. Gimnastika sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalari, texnik harakatlarni baholash, musobaqadagi bayonnomalarni tuzish, musobaqa qatnashchilariga qo'yiladigan talablar, hakamlarga qo'yiladigan talablarni o'rganadi.

**2-KO'CHMA MASHG'ULOT. YENGIL ATLETIKA TURLARI
TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI (QISQA, O'RTA, VA UZOQ
MASOFAGA YUGURISH, SAKRASH VA ULOQTIRISH (2-soat)**

Ko'chma mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda qisqa, o'rta, va uzoq masofaga yugurish, sakrash va uloqtirish yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish metodikasini takomillashtirish.

Kerakli anjom va uskunalar: start qoliplari, disk, yadro, bosqon, sekundamer, estafeta tayoqchasi, ruletkali metr.

1. O'quv mashg'ulot jarayonida jismoniy harakatlarni o'rgatishda noan'anaviy uslub va innovatsion texnologiyalardan foydalanish.

2. Yengil atletika turlari o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish.

Tinglovchi: qisqa, o'rta va uzoq masofaga yugurishni o'rgatish mashqlarini qo'yidagi jadvalga to'ldiradilar:

Yengil atletika mashqlari				
T/r	Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish mashqlari	O'rta masofaga yugurish texnikasini o'rgatish mashqlari	Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish mashqlari	Estafeta yugurish texnikasini o'rgatish mashqlari

Tinglovchi: jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi yengil atletika mashqlarini qo'yidagi jadvalga to'ldiradilar:

Jismoniy sifatlari	Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi yengil atletika mashqlar
Kuch	1. _____ 2. _____ 3. _____
Tezkorlik	1. _____ 2. _____ 3. _____
Chidamlilik	1. _____ 2. _____ 3. _____

Chaqqonlik	1. _____
	2. _____
	3. _____
Egiluvchanlik	1. _____
	2. _____
	3. _____

Izoh: Ko'chma mashg'ulot uchun 2 soat rejalashtirilgan. Ko'chma mashg'ulot Toshkent shahar, Tursunqulova ko'chasida joylashgan Respublika Olimpiya zahiralari koleji, O'zbekiston sport turlari bo'yicha federatsiyasi bilan hamkorlikda o'tkaziladi. yengil atletika sport turlari bo'yicha o'rgatish medotodlariga qo'yiladigan talablar o'rganiladi.

**3-KO'CHMA MASHG'ULOT. YENGIL ATLETIKA TURLARI
TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI (QISQA, O'RTA, VA UZOQ
MASOFAGA YUGURISH, SAKRASH VA ULOQTIRISH (2-soat)**

Ko'chma mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda yengil atletika turlarining tasnifi, olimpiya sport turlari tasnifi, o'rgatish metodlarini takomillashtirish.

Kerakli anjom va uskunalar: fotomarra, start qoliplari, hakam kursatkich belgilari, sekundamer, estafeta tayoqchasi, ruletkali metr.

1. Yengil atletika mashg'ulotlarini o'tkazish shakllari va ularni tahlili.
2. Yengil atletika mashg'ulotlarini mazmuni va shakllari bo'yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyati.

Tinglovchi: yengil atletika mashg'ulotlarini o'tkazishda o'rgatish metodlari tafsifini qo'yidagi jadvalga to'ldiriladi:

T/r	Qismlarga bo'lib o'rgatish metodi	Guruhlarga bo'lib o'rgatish metodi	Yoppasiga o'rgatish metodi	Yakka tartibda o'rgatish metodi

Tinglovchi: yengil atletika musobaqalarini o'tkazish tizimini qo'yidagi jadvalga to'ldiriladi:

Musobaqa o'tkazish tizimi	Musobaqa o'tkazuvchi hakamlar hay'ati
Aylanma tizim	1. _____ 2. _____ 3. _____
Aralash tizim	1. _____ 2. _____ 3. _____
Chetlatish bilan aylanma usul	1. _____ 2. _____ 3. _____

Izoh: Ko'chma mashg'ulot uchun 2 soat rejalashtirilgan. Ko'chma mashg'ulot Toshkent shahar, Tursunqulova ko'chasida joylashgan Respublika Olimpiya zahiralari koleji, O'zbekiston sport turlari bo'yicha federatsiyasi bilan

hamkorlikda o‘tkaziladi. yengil atletika sport turlari bo‘yicha musobaqa qoidalari, texnik harakatlarni baholash, musobaqadagi bayonnomalarni tuzish, musobaqa qatnashchilariga qo‘yiladigan talablar, hakamlarga qo‘yiladigan talablarni o‘rganadi.

VI. GLOSSARIY

VI. GLOSSARIY

Atama	O'zbek tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
Texnika	yunoncha "tehnus" so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, bazaviy sport turlarida "texnika" harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli – zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va "san'at" darajasida ijro etiladi.	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"
Taktika	yunoncha "taktikus" so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.	is a conceptual action implemented as one or more specific tasks. The term is commonly used in <u>business</u> , <u>protest</u> and <u>military</u> contexts, as well as in <u>chess</u> , <u>sports</u> or other <u>competitive activities</u> .
Strategiya	(strategia) yunoncha so'zdan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositani tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.	(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.
Start	yengil atletikada yugurishni boshlanishi	Start – (English start - . Literally - start) - the starting point of race in sports
Falstart	"false start" - inglizcha so'z bo'lib startdagi xatolik degan ma'noni anglatadi. Harakatni start buyrug'idan oldin boshlanishi	False start – is a movement by a participant before (or in some cases after) being signaled or otherwise permitted by the rules to start
Marafon	yengil atletikada uzoq muddatli yugurish	Marathon - is a long-distance running event
Sprinter	yengil atletika qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilar	Sprint – the race for a short distance.
Stayler	yengil atletikada o'rta va uzoq	Stayer - athlete, a runner on middle

	masofalarga yuguruvchilar	and long distance
Kross	“Cross” – inglizcha kesib o'tish degakn ma'noni anglatadi va yengil atletikada tabiiy sharoitlarda yugurishdan iborat	Cross country running- Is <u>asportin</u> which teams and individuals run a race on open-air courses over natural terrain
Gimnastika	grekcha so'zdan olingan bo'lib sog'liqni mustahkamlash va jismoniy rivojlantirish mashqlari	Gymnastics – is a sport involving the performance of exercises requiring strength, flexibility, balance and control
Innovatsiya	(ingl. “innovation” – yangilik kiritish, ixtiro) o'qituvchida yangi g'oya, me'yor, qoidalarni yaratish, o'zgalar tomonidan yaratilgan ilg'or g'oyalarni qabul qilishga oid sifat, malakalarni shakllantirish imkoniyatini beradi.	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
Didaktika	(ot grech. <i>didaktikos</i> – o'qitaman, o'rgataman) – ta'lim jarayoni, mazmuni, qonuniyat va tamoyillari, shakl, metod va vositalarini ilmiy asoslab beruvchi pedagogik ta'lim nazariyasi, pedagogikaning alohida sohasi.	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.
Sport	(fr. <i>desporter</i> - "o'ynamoq", "maza qilmoq" qatnashuvchilarning <u>jismoniy</u> va yoki <u>aqliy</u> qobiliyatlarini solishtirishga va yoki zavqlanishga mo'ljallangan, tayinli qoidalarga ega <u>faoliyat</u> turidir.	(fr. <i>Desporter</i> "play", "pleasure" upon their physical or mental abilities and to compare and / or regulations designed to enjoy certain activities.
Jismoniy mashqlar	Jismoniy mashqlar jismoniy va umumiy salomatlik va sog'lom kuchaytiradi yoki saqlab har qanday jismoniy faoliyat hisoblanadi. Bu oshirish o'sishi va rivojlanishi, qarishini oldini olish, mustahkamlash mushaklar va yurak-qon tomir tizimi, perdahlanmasi athleticskills, vazn yo'qotish yoki texnik xizmat ko'rsatish, va faqat lazzatlanish, shu jumladan, turli sabablarga ko'ra, uchun amalga oshiriladi.	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 system</u> , honing <u>athleticskills</u> , <u>weight loss</u> or maintenance, and merely enjoyment.
Anaerob mashqlar	Anaerob mashqlar laktat hosil olib kelishi uchun etarli qizg'in bir jismoniy mashqlar. Bu mushak	Anaerobic exercise is a physical exercise intense enough to cause lactate to form. It is used by

	massasi qurish kuch , tezlik va kuch va tana quruvchilar tomonidan targ'ib qilish non- toqat sport sportchi tomonidan ishlatiladi.	athletes in non-endurance sports to promote strength, speed and power and by body builders to build muscle mass.
Aerob mashqlar	Aerob mashqlar aerob energiya ishlash jarayoni , birinchi navbatda, bog'liq yuqori intensivligi past jismoniy mashqlar. Aerob tom ma'noda , " bilan bog'liq jalb yoki bepul kislorod talab qiladigan " degan ma'noni anglatadi va anglatadi etarlicha aerob metabolizm orqali mashqlar davomida energiya ehtiyojini qondirish uchun kislorod foydalanish uchun.	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.
Sport yo`inlari	Sport o'yinlari jismoniy va taktik muammolarni o'z ichiga oladi va futbolchining aniqlikni va aniqligini sinab .Eng sport o'yinlari hokazo tezlik, kuch-quvvat, jadallashtirish, aniqligi , shu jumladan, deb sport, talab sport xususiyatlarini model harakat sifatida ularning tegishli sport bilan, bu o'yinlar aniq chegaralari bilan stadion yoki maydonida bo'lib o'tadi.	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.

VII. ADABIYOTLAR RO‘YXATI

VII. Adabiyotlar ro'yxati

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari

1. Мирзиёев Ш.М. Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир. 2-жилд. – Т.: “Ўзбекистон”, 2019. – 400 б.

1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз – Т.: “Ўзбекистон”. 2017. – 592 б.

2. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1-жилд. – Т.: “Ўзбекистон”, 2018. – 592 б.

3. Мирзиёев Ш.М. Миллий тикланишдан – миллий юксалиш сари. 4-жилд. – Т.: “Ўзбекистон”, 2020. – 400 б.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. Ўзбекистон Республикасининг 2020 йил 23 сентябрдаги “Таълим тўғрисида”ги ЎРҚ-637 Қонуни // <https://lex.uz/pdfs/5013007>

2. Ўзбекистон Республикасининг 2019 йил 29 октябрдаги “Илм-фан ва илмий фаолият тўғрисида”ги ЎРҚ-576 Қонуни // <https://lex.uz/pdfs/4571490>

3. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш ҳақида”ги ЎРҚ-394-сон Қонуни // <http://www.lex.uz/docs/2742233>

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сонли Фармони // <https://lex.uz/pdfs/4711327>

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2015 йил 12 июндаги “Олий таълим муасасаларининг раҳбар ва педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-4732-сонли Фармони // <https://lex.uz/pdfs/2676554>

6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 20 апрелдаги ПҚ–2909-сонли Қарори // <https://lex.uz/pdfs/3171590>

7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПФ-6099-сон Фармони. <https://lex.uz/docs/5077667>

8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 21 сентябрдаги “2019-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини инновацион ривожлантириш стратегиясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ–5544-сонли Фармони // <https://lex.uz/pdfs/3913188>

9. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 27 августдаги “Олий таълим муассасалари раҳбар ва педагог кадрларининг узлуксиз малакасини ошириш тизимини жорий этиш тўғрисида”ги ПФ–5789-сонли Фармони // <https://lex.uz/pdfs/4490760>

10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузурида Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 658-сон қарори // <http://lex.uz/search/nat?actnum=658>

III. Maxsus adabiyotlar

11. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi: kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma / H.T. Rafiyev; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi; O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi; mas'ul muharrir: K.T. Shokirjonova. – T.: Noshir, 2012. – 432 b.

12. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.

13. Tangriev A.T. Sport mashqi jarayonida bolalar va o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyoti. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 152 b.

14. Umarov M.N., Eshtaev A.K., Ishtaev D.R., To'ychiev Z.O'., Eshtaev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T.: Barkamol fayz media, 2017. – 242 b.

IV. Internet saytlar

15. <http://bimm.uz> – Oliy ta'lim tizimi pedagog va rahbar kadrlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni tashkil etish bosh ilmiy-metodik markazi

16. <http://ziyonet.uz> – Ta'lim portali Ziyonet

17. <https://sportedu.uz> – Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi