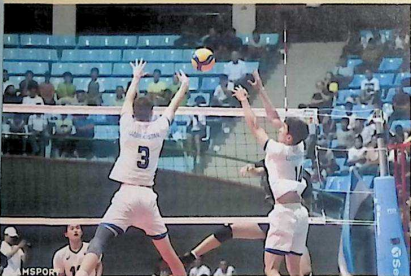


A. X. Mirzayev, A. A. Imomov

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

O'quv qo'llanma



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**SAMARQAND DAVLAT VETERINARIYA MEDITSINASI,
CHORVACHILIK VA BIOTEXNOLOGIYALAR
UNIVERSITETI**

A. X. Mirzayev, A. A. Imomov

**JISMONIY TARBIYA
VA SPORT**

O'quv qo'llanma

**Samarqand davlat veterinariya meditsinasi,
chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti
Nashr matbaa markazi, 2025**

UO'K: 796

BBK: 75.7

A. X. Mirzayev, A. A. Imomov. JISMONIY TARBIYA VA SPORT. O'quv qo'llanma. Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti nashr matbaa markazi, 2025. 180 bet.

**O'zbekiston respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025-yil 7 oktyabrdagi 387-son buyrug'iga asosan veterinariya meditsinasi ta'lim yo'nalishlari talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida chop etishga ruxsat berilgan
(ro'yxatga olish raqami - 528171)**

O'quv qo'llanma barcha mutaxassislarini tayyorlaydigan oliy o'quv yurtlarining talabalari, uchun mo'ljallangan. O'quv qo'llanma 60840100-Veterinariya meditsinasi bakalavr o'quv dasturi asosida yozilgan bo'lib, jismoniy tarbiya kasb tayyorgarligining ilmiy nazariy va amaliy materiallarini sotsiologik tadqiqot natijalarini o'zida mujassamlashtirgan va jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini ilmiy nazariy hamda amaliy jarayonlarini tashkil etish masalalarida yordam beradi.

Mualliflar:

A.Mirzayev, A.Imomov - "Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchilari

Taqrizchilar:

B.T.Haydarov - O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti jismoniy madaniyat va sport kafedrası mudri (PFN) professor

O.K.Raupov – Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsent

ISBN: 978-9910-640-64-3

KIRISH

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Rivojlanishning barcha jihatlarida global raqobat kuchayishi sharoitlarida jahondagi har bir mamlakat oldida bugungi kunda inson kapitali sifatini oshirish zarurligi yuzaga keladi. Bu millatning salomatligini-barcha yoshdagi aholining sog'lom dunyoqarashini, jismoniy, ma'naviy-intellektual salomatligini asrash, jismoniy salomatligini mustahkamlash to'g'risida doimiy g'amxo'rlik qilish masalalariga yondashuvlarni tubdan qayta ko'rib chiqishni talab etadi.

Yoshlarni ma'naviy kamol topish va jismonan sog'lom shaxslar bo'lish ruhida tarbiyalash, ularni foydali mashg'ulotlar bilan qamrab olishni, mafkuraviy tahdidlardan himoya qilishni ta'minlash bo'yicha ishlar doirasida tashkilotlar bilan o'zaro hamkorlikning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish va amalga oshirish bo'yicha bir qancha ishlab olib borilmoqda.

Oliy o'quv yurtlarida talabalarga jismoniy tarbiya berish tadbirlari butun o'qishi davomida quyidagi shaklda olib boriladi: o'quv mashg'uloti, jismoniy tarbiya, sport, sayohlik, kun tartibida jismoniy mashqlar bilan talabalarni mustaqil ravishda shug'ullanishi, ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sportning har xil turlari bilan sport to'garaklarida shug'ullanish. Jismoniy tarbiyaning shakllari bir birlari bilan chambarchas bog'lib, yagona jismoniy kamolotga erishish jarayonini tashkil qiladi.

Oliy o'quv yurtlarida o'quv rejalariga asosan jismoniy madaniyat va sport darslariga juda kam soat ajratilgan. Shuning uchun talabalar jismoniy tarbiya va sport bilan tizimli ravishda mustaqil shug'ullanishlari lozim bo'ladi. Har kunlik jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanish ertalabki yuvinish, tish yuvish va nonushta qilish kabi odat tusiga kirishi kerak. Buning uchun har bir inson o'zining organizmi normal faoliyat olib borishi uchun talab qilinadigan minimal xarakat faoliyati to'g'risidagi ma'lumotga ega bo'lishi lozim.

I BOB. OLIY O'QUV YURTLARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT FANNING MAZMUNI

1.1. Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari, Fanning mazmuni.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi talabani jismonan shakllantirish va uni kasbiga, turmushiga va xayotga tadbiq etishdir. Mashg'ulot jarayonida jismoniy tarbiya o'z oldiga quyidagi tarbiyaviy, umumta'limiy, sog'lomlashtirish kabi maqsadlarni qo'yadi:

-sog'lom hayot kechirishdagi jismoniy talabchanligi va o'z-o'zini tarbiyalash;

-nazariy va amaliy bilimlarni jismoniy tarbiya orqali o'stirish;

-jismoniy imkoniyatlarni to'liq qo'llash, kasalliklarning oldini olish, sog'liqni saqlash va uni mustahkamlash, o'z-o'zini himoyalash;

-jismoniy tarbiyaning nazariy bilimlarini uning uslub va ko'rsatmalarini egallash, jismoniy mashg'ulotlardan to'g'ri foydalanish va kelgusi yo'riqchi va har xil o'yinlar bo'yicha hakamlar hay'atiga a'zo bo'lish va musobaqalarda hakamlarlik qila bilish va ularni tashkil qilish.

Oliy o'quv yurtlarida talabalarga jismoniy tarbiya berish tadbirlari butun o'quv davomida quyidagi shaklda olib boriladi: o'quv mashg'uloti, jismoniy tarbiya, sport, sayyohlik, kun tartibida jismoniy mashqlar bilan talabalarni mustaqil ravishda shug'ullanishi, ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sportning har xil turlari bilan sport to'garaklarida shug'ullanish. Jismoniy tarbiyaning shakllari bir-birlari bilan chambarchas bog'liq, yagona jismoniy kamolotga erishish jarayonini tashkil qiladi.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o'z yo'nalishiga qarab tashviqot-targ'ibot, o'quv-tayyorgarlik mashg'ulotlari va sport musobaqalariga bo'linadi.

Tashviqot-targ'ibot yo'nalishining maqsadi talaba, aspirant, o'qituvchi va oliy ta'lim muassasasi xodimlari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanishiga, jismoniy tarbiya malakalarini egallashga qaratilgan.

O'quv-tayyorgarlik mashg'ulotlari maxsus tibbiyot-sog'lomlashtirish guruhlarida qatnashadiganlar bilan o'tkaziladi. Uning maqsadi-mashg'ulotlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o'stirish. Bu yo'nalish dasturiga oddiy musobaqalar, ayrim milliy o'yin belgilari, mashqlari va turli xil harakatli o'yinlar kiradi.

Sport musobaqasi yo'nalishiga – sport turlari qoidasi asosida o'tkaziladigan musobaqalar kirib, asosan bu erda sportda yuqori natijaga erishish maqsad qilib qo'yiladi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifasi. Jismoniy tarbiya fani oliy o'quv yurtlari talabalarini har tomonlama rivojlangan, sog'lom, o'qitiladigan barcha fanlarni o'zlashtira oladigan, mehnat mashaqqati va vatan himoyasiga tayyor qilib tayyorlashga ko'maklashuvchi fandır.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning maqsadi – talabalarning tanlangan kasblari bo'yicha qobiliyatlarini takomillashtirish, mehnat va mudofa mashaqqatlariga shaylash, yosh mutaxassislarning tadbirkorligi va tashabbuskorligini oshirish, kelajakda ishlab chiqarish faoliyati sharoitida ham jismoniy tarbiya va sportni qizg'in targ'ib qiladigan mutaxassislarni etishtirish. Jismoniy tarbiya darsi oldiga quyidagi vazifalar qo'yiladi:

- jismonan ulg'ayish va sog'lom hayot kechirish ko'nikmasini o'zlashtirish;
- nazariy bilim va amaliy ishbilarmonlik aloqadorligini ta'minlash;
- bo'lajak mutaxassislarning yuqori darajali tayyorgarligiga erishish;
- jismoniy tarbiya orqali kasallikning oldini olishdagi vositalardan foydalanish, sog'liqni saqlash va mustahkamlash, sport mashg'ulotlarida o'z-o'zini nazorat qila olish;
- talabalarni faol sport turlari bilan shug'ullanishga jalb qilish, ularning har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib etishishiga ko'maklashayotgan jismoniy tarbiyaning mohiyatini o'rganish;
- oila, maktab, oliy o'quv yurtlarida mintaqaviy va milliy sport turlarini targ'ib qilish va unutilganlarini qayta tiklash;
- asosiy sport turlari bo'yicha hakamlik qila bilish malakasini puxta egallash, yo'riqchilar amaliyoti, nazariya va amaliyotga qiziqishi bo'lganlarda klub yoki birlamchi sport tashkilotlarini tashkil qilish uchun malakasini oshirish.

Darsdan tashqari mashg'ulotlar. Kundalik mashqlar:

- seksiyalarda, sport va xavaskorlar klubidagi mashg'ulotlar;
- mustaqil ravishda jismoniy mashqlar bajarish. sport va sayyohlik bilan shug'ullanish;
- ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlari;

- jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talablar, ilmiy uyushma negizi, laboratoriyadagi mashg'ulotlar;

- jismoniy tarbiyalash jarayonida ilmiy asoslangan xilma-xil shakllardagi mashqlar ko'lami (haftada 10-12 soat)ni qo'llash va shu tariqa talabalarning jadal harakat faoliyati, tana a'zolarining mo'tadil ishlashi uchun sharoit tug'dirish.

Amaliy va nazariy o'quv mashg'ulotlari. Talabalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy shakllari amaliy va nazariy o'quv mashg'ulotlaridir. Mashg'ulotlarni har bir mutaxassis uchun oldindan rejalashtirish lozim (haftada 2 soat hajmidan kam bo'lmasligi lozim). Har bir talaba jismoniy tarbiya fanidan ta'lim olish jarayonida reyting nazorati topshiradi.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya kursini o'tkazishdagi sport yo'nalishi 1946 yilda paydo bo'lgan. Hozirgi vaqtda sportda takomillashish bo'limi talabalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning etakchi shakli bo'lib hisoblanadi. Sport bo'limidagi mashg'ulotlar ixtisoslashtirilgan va majmuali mashg'ulotlar shaklida o'tkaziladi. Majmuali mashg'ulotlarga ajratilgan o'quv vaqtining ko'pgina qismi, odatda, tanlab olingan sport turi mashqlariga ajratiladi.

Sportda takomillashish uchun talabalar mustaqil mashg'ulotlardan keng foydalanadilar (ta'til kunlarida, ishlab chiqarish amaliyoti vaqtlarida). Ko'rsatilgan mashg'ulot turini qo'llamasdan turib, yil davomida uzluksiz mashg'ulotni amalga oshirish, hozirgi zamon talablari darajasida olib borishni tasavvur qilish mumkin emas.

Sog'ligida nuqsonlar, kamchiliklar bo'lgan talabalar bilan mashg'ulotlar mahsus bo'limlarda o'tkaziladi.

Maxsus bo'lim vazifalarini (dastur bo'yicha) aniqlashtirish mashg'ulotlarning o'quv materiallari vositasida sog'lomlashtirish, kasallikning oldini olish, o'ziga xos (alohida) shug'ullanuvchilarga yaqin bo'lib, ularga jismoniy tayyorgarligi darajasiga muvofiq holda yondashish, odam organizmining tuzilishi va funksional o'zgarishlariga mos tarzda, salomatlikni saqlash uchun maxsus vositalarni qo'llash, jismoniy rivojlanish, hamda organizmning funksional tuzilishini saqlab qolishni ko'zda tutadi.

Dars – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy shakli hisoblanadi. Jismoniy tarbiya bo'yicha belgilangan maqsad va vazifalar asosan darslarda hal qilinadi. Dars mashg'ulotlarida talabalarning salomatligi, jismoniy tayyorgarligi va jinsi e'tiborga

olinadi. Jismoniy tarbiya darsi tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iboratdir.

Talabalarining mustaqil tayyorgarligi va o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishda jismoniy tarbiya va sport vositalaridan to'g'ri foydalanish uchun jismoniy mehnat bilan aqliy mehnatni bir-biriga muvofiqlashtiradigan qator metodik qoidalarni hisobga olish kerak.

O'quv yilining turli vaqtda talabalar aqliy ish qobiliyatining o'zgarish davrlari jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni samarali tashkil qilishda hisobga olinadigan zarur ob'ektiv omil bo'lib xizmat qiladi.

jismoniy reabilitatsiya — odam organizmining buzilgan yoki vaqtincha yo'qotilgan funksiyalarini hamda nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning ijtimoiy hamda kasbiy faoliyatga bo'lgan qobiliyatlarini jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullaridan foydalangan holda tiklash (tuzatish va kompensatsiya qilish);

jismoniy tarbiya — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qismi;

jismoniy tarbiyalash — yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rnatishga qaratilgan jarayon;

ommaviy sport — sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg'ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga doir qismi;

1.2. Jismoniy madaniyat va ommaviy sport harakatini tashkil qilish va boshqarish

Biz o'tgan bo'limda jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish ishlarini ijtimoiy, siyosiy ahamiyati haqida fikr yuritgan edik. Bo'limda esa jismoniy madaniyat va sportning ijtimoiy vazifalari va ularni bajarish bilan bog'liq ishlarni tashkil qilish va

boshqarish haqida fikr yuritamiz. Hozirgi jamiyatda jismoniy madaniyat va sport ijtimoiy hayotning murakkab va ko'p qirrali jarayonlaridan biri hisoblanadi. Bizning, bugungi mustaqil davlatimizda u bir qator muhim va jamiyat taraqqiyoti bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy vazifalarni o'z ichiga oladi. Bularga quyidagilarni misol keltirish mumkin:

- har bir fuqaroni salomatligini saqlash va mustahkamlash va u orqali millat genafondini yaxshilash;

- butun aholini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodni har tamonlama uyg'un rivojlantirish va tarbiyalash;

- umumxalq jismoniy madaniyatini rivojlantirish;

- mehnat unumdorligini oshirish va jismoniy mehnat qadriyatini ulug'lash;

- zarur holatda Vatan manfaati va chaqirig'iga tayyor turish;

- dunyo hamjamiyati bilan tinchlik, do'stlik va hamkorlik aloqalarini mustahkamlash;

- har bir shaxsning moddiy va ma'naviy dunyosini anglash va mustaqil kamolga yetish.

Bunday ijtimoiy-pedagogik vazifalarni amalga oshirishda jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari, ya'ni o'qituvchilar sport murabbiylari va boshqa jismoniy madaniyat harakatini tashkil etuvchi va boshqaruvchilar katta bilim, malaka va ko'nikmalar hamda amaliy tajribalarga ega bo'lishi kerak. Bugungi kunda Respublikamizda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish uchun yaratilayotgan imkoniyatlar aholi jismoniy madaniyatini oshirish uchun kuchli turtki bo'lib xizmat qilmoqda. Mutaxassis sifatida aytishimiz mumkinki, jismoniy madaniyat va sportni aholi o'rtasida, ayniqsa, talabalar va o'quvchi-yoshlar o'rtasida rivojlantirish uchun davlatimiz sarflayotgan mablag', moliyaviy – iqtisodiy va moddiy tovar boyliklari hech bir mamlakatda yo'q. Eng rivojlanib borayotgan Xitoy, Koreya singari davlatlarda jismoniy madaniyat va sport (JMS) uchun sarflanayotgan mablag'ning 40 % gina davlat byudjetidan sarf qilinadi. Qolgan 60 % mablag' o'z-o'zini ta'minlash orqali ishlab topiladi. Bu AQShdek davlatda 100 % tashkil etadi, ya'ni davlat aholi JMSni rivojlantirish uchun juda kam mablag' sarflaydi.

Davlatimiz tomonidan yangi, mustaqillik g'oyalari bilan qurollangan, komil shaxsni tarkib toptirish dasturi hamisha dolzarb bo'lib, u bugungi kunning talabini aks ettiradi. Shunga qaramasdan, bozor iqtisodi sharoitida faqat barkamol shaxsni tarbiyalab qolmasdan,

uning tashabbuskorlik va tadbirkorlik sifatleri ham rivojlantirish talab etiladi. Bu sifatlarsiz bozor iqtisodi sharoitida shaxsning barkamolligi to'la yuzaga chiqmaydi.

Boshqaruv fani nazariyachilarining fikriga ko'ra, boshqarilayotgan tizim qanchalik qiyin bo'lsa, uning boshqaruvchisiga, ya'ni menedjeriga shunchalik katta va qattiq talab qo'yiladi. Chunki uning boshqaruvdagi birgina xatosi butun jamiyat, iqtisodiyot va axloq uchun juda qimmatga tushishi, butun jarayonni to'xtatib qo'yishi mumkin. Talabalar va o'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyatini, shuningdek, sportni boshqarish tizimining qiyinligi va unga qo'yiladigan talabning kuchliligi mustaqillik sharoitida yanada ortib boradi, chunki u talaba va o'quvchi-yoshlarning salomatligini ta'minlovchi ijtimoiy, iqtisodiy va profilaktik jarayon hisoblanadi. Ya'ni, yoshlar va umuman xalq salomatligi yurt boyligidir. Bu bugungi kunda hukumatimiz tomonidan olib borilayotgan siyosatning ustuvor yo'nalishi hisoblanadi. Bu JMS sohasida o'qituvchilar, menedjerlar imidjini shakllanishi va yanada barqarorlashuvini tezlashtiradi, uning obro'yini oshiradi va mustaqil faoliyat ko'rsatishga yo'naltiradi. JMS o'qituvchilari, murabbiylari va menedjerlarining ilmiy asoslangan faoliyatini boshlang'ich shakllanishiga uning tuman, shahar, viloyat miqyosida olib borgan faoliyatidagi tajribalari asos bo'ladi.

Demak, boshqaruv malakalari ham bosqichma-bosqich shakllanib boradi. Boshqaruv san'ati qisqa vaqtda odamlar axloqini, yurish-turishini, mehnatga bo'lgan munosabatini butunlay o'zgartirib yubora olishi mumkin. Buning uchun JMS mutaxassislari quyidagi insoniy va kasb sifatlariga ega bo'lishi kerak: tashkilotchilik talanti; muomala madaniyati, odamlarni tanlay bilish; analiz va tahlil qilish; ishda sog'lom muhit yaratish, har qanday fikrni hurmat qilish, o'z atrofiga ishchan va tashabbuskorlarni to'plab, kuchli jamoa tuzish; odamlarni tushunish, til topa bilish; adolatlilik, o'zaro yordam, huquqiy savodxon, ozoda kiyinib yurish, ochiq chehra, odamlarga yordam berishga doim tayyor bo'lib turish, xushqad, xushmuomala, muntazam mashq qilish, ishonch bilan qadam tashlash, tanqidni o'z foydasiga deb bilish, turli fan asoslari va turli mavzularda suhbatga kirisha olish, yangiliklardan doimo xabardor bo'lib yurish va b. Bu sifatlar talaba va o'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyatini samarali boshqara olish bilan birgalikda jamiyatdagi boshqa hayotiy faoliyatlarda ham muhim ahamiyatga ega. Yuqorida bayon etilganlar

JMS mutaxassislari faoliyati mazmunini to'la ochib bermasada, uning faoliyatini baholash mezonlariga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. JMS mutaxassislari faoliyatining asosini uning kasb qobiliyati to'laroq aks ettiradi, shuningdek, boshqaruvchilik tayyorgarligi ham bunda muhim ahamiyat kasb etadi. Boshqaruvchining faoliyat samaradorligida uning shaxs-insoniy fazilatlarini birinchi o'rinda tursa, ikkinchi o'rinda uning shaxs-boshqaruvchilik qobiliyatlari turadi.

JMS tarmog'ini ijtimoiy sohaga yo'naltirilganligi konsepsiyasidan kelib chiqib, uning jismoniy madaniyat va tarbiyaviy vazifalarni bajarishga qaratilgan ahamiyatini ta'kidlab o'tish lozim. O'z navbatida boshqaruvchi tuman madaniyat va sport ishlari bo'limi boshlig'i quyidagilarni ta'minlashi kerak:

Jismoniy madaniyati harakati amaliyotiga ilmiy va amaliy tadqiqot natijalariga asoslangan tavsiyalarni joriy etish.

1. Jismoniy madaniyat darajasini, ilk bolalik yoshdan boshlab aholi barcha qatlamlarining jismoniy madaniyat kasb ta'limini, jismoniy tarbiyasini amalga oshirish.

2. Jismoniy va ruhiy fiziologik tiklash, jismoniy madaniy hordiq va boshqa ommaviy tomoshabop va ko'rgazmali tadbirlar orqali jismoniy madaniyatni targ'ibot qilish.

3. Voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida sodir etilishi mumkin bo'lgan huquqbuzarliklarni jismoniy madaniyat vositalari orqali oldini olish.

Umumlashtirilgan holda JMS mutaxassislarning faoliyatini quyidagicha belgilash mumkin:

JMS mutaxassislari alohida yo'nalishga ega bo'lgan tarbiyachi – pedagog bo'lib, u boshqaruv nazariyasi, sotsiologiya, iqtisodiyot, huquq, ijtimoiy psixologiya, estetika, etika va boshqa bilim asoslarini egallagan bo'lishi kerak. Bu kompleks bilimlar yordamida u boshqaruv qarorlarini ishlab chiqish va qabul qilish malaka va ko'nikmalarga ega bo'lib, oxir oqibatda "kim nima qilayapti", "qanday bajarayapti", "kim mas'ul" degan savollarga javob bera olish kerak. Har bir kishi boshliq yoki ishchi-xizmatchi sifatida boshqaruv jarayonida ishtirok etib kelgan bo'lsak-da ilgari "boshqaruv" yoki "boshqaruvchi", "boshqariluvchi" so'zlarining mazmuniga unchalik e'tibor berilmagan. U jarayon boshliq, ya'ni rahbar va unga, uning ko'rsatmalariga tobe, rioya etuvchi xodimlargina tushunishar edi.

Hozirda esa, ya'ni bozor iqtisodiyoti sharoitida "boshqaruv" va "boshqaruvchi" tushunchalari soha kelajagini belgilovchi, uni yuksak

natijalarga olib chiquvchi bilimdon, o'z kasbining ustasi, odamlar bilan ishlay oladigan, yangilikka intiluvchi professional mutaxassislar faoliyati va uning natijasi tushuniladi.

Xulosa qilib aytganda, boshqaruv – bu alohida ishchi, guruh yoki tashkilot faoliyatiga kam kuch sarflab, yuksak natijalarga erishish maqsadida rejali ta'sir qilish jarayonidir.

Aholi, shuningdek, talaba va o'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyat harakatini boshqarishning o'ziga xos xususiyatlari bo'lib unga quyidagilarni kiritish mumkin:

-jismoniy madaniyat harakati ta'lim tarbiya va xalq salomatligini saqlash va mustahkamlash bilan bog'liq axloqiy tushuncha bo'lganligi uchun, biz hamisha maqsadga muvofiq ravishda axloqqa oid qarorlarni ishlab chiqishimiz va qabul qilishimiz lozim. Chunki biz tarmoq bo'yicha o'sib kelayotgan yosh avlodni shakllantirish orqali Vatanimiz kelajagi uchun harakat qilamiz.

-jismoniy madaniyat harakatini boshqarish - bu sifat va son ko'rsatkichlari orqali aniq ifodalanadigan fan va san'at natijasi bo'lib, unda odamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar katta ahamiyatga ega.

-boshqaruv mazmunini aks ettiradigan shaxslararo, davlat va jamoatchilik munosabatlarining birligi, bir-biri bilan bog'liqligi;

-JMS boshqaruvida jamoatchilikni keng ishtirok etishi;

-JMS boshqaruv shakllarining muntazam takomillashib borishi, iqtisodiy, ijtimoiy-psixologik, tashkiliy pedagogik usullardan keng foydalanish va b.

-JMSda yana bir sinalgan va ishonchli usul – bu JMSni tizimga solib yoki tizimlarga bo'lib boshqarishdir. Tizimli boshqarishning asosiy sharti aloqa va qayta aloqa bo'lib, u tumanlar, shaharlar, viloyatlar, oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari o'rtasida aloqa va qayta aloqani o'rnatib, kuchli va ishonchli boshqaruv tizimini yaratadi. Buning uchun albatta, zamonaviy aloqa vositalari zarur bo'ladi. JMS boshqaruvida oy, yil va istiqbol davrga moslab maqsad va vazifalar bo'yicha aniq maqsad qo'yish, maqsadga erishish yo'lida barcha kuch va imkoniyatlarni safarbar etish muhim ahamiyatga ega.

JMS boshqaruvida aholiga sifatli xizmat ko'rsatish yoki xizmat ko'rsatish sifati katta ahamiyatga ega. Mijozlarga imtiyoz berish, targ'ibotni kuchaytirish, yaxshi muomala qilish, muntazam aloqa, xodimlarni ishlashga rag'batlantirish boshqaruv natijalarining samaradorligiga xizmat qiladi.

-JMS boshqaruvida mutaxassislarlar xususiyatlarini ikki guruhga bo'lish mumkin.

1-guruh:

-qo'l ostidagilarga buyruq qiluvchi rahbar – boshqaruvchi;

-misol keltirib, ma'lumot berib, ishontirib boshqarish;

2-guruh:

-harakat rejasini tuzish uchun qo'l ostidagilarni fikrini eshitadi, maslahat beradi, oladi;

-o'z vakolatining bir qismini qo'l ostidagilarga beradi va birgalikda harakat qilish rejasini tuzadi.

Har ikki guruhdagi boshqaruv usullarining ijobiy yoki salbiy tomonlari mavjud. Boshqaruvchining faoliyatida mustaqil harakat qilish yetakchi ahamiyat kasb etishini hisobga olsak, B guruhidagi usullar bir muncha samaraliroq bo'lishi mumkin. Biz boshqaruvda muvaffaqiyatlarga erishishimiz uchun jamiyat talabi darajasida mehnat qilishimiz lozim. Aksariyat hollarda buning teskarisi bo'ladi va biz o'zimizni erkin his qilmaymiz. Doimo yuqoridan ko'rsatmalar kutamiz, yuqoridan xavfsirab turamiz. Erkin yashash, erkin boshqarish va faoliyat ko'rsatish uchun biz birinchi navbatda yashayotgan tuzum, davlat, kasb qonunlarini mukammal bilishimiz, yuksak kasb mahoratiga ega bo'lishimiz va albatta o'zimizga, bajarayotgan ishimizni to'g'riligiga, uning jamiyatga, insoniyatga foyda keltirishiga qattiq ishonishimiz kerak.

Jismoniy madaniyat va sportning tomoshaboplik funksiyasini hisobga olganda, bu tarmoq eng ko'p moliyaviy – iqtisodiy ahamiyatga ega bo'lgan tarmoq hisoblanadi.

Bunda muvaffaqiyatga erisha olmasak, kasbiy mahoratning yetishmasligidan dalolat beradi. Tarmoqda faoliyat ko'rsatuvchilar albatta oliy ma'lumotli bo'lishi, shuningdek, sportda eng kam deganda sport ustasi – degan unvonga ega bo'lishi muvaffaqiyat uchun zarur bo'lgan talablardan hisoblanadi.

1.3. Har bir fuqaroni salomatligini saqlash va mustahkamlash orqali millat genofondini yaxshilashda jismoniy madaniyat va sportning o'rni

Salomatlik va qaddi rasolik inson jismoniy kamolatining asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi va u organizm hamda uning a'zolarini aniq sharoitlarda hayotiy funksiyalarini to'laqonli ishlashini ta'minlaydi. Vatanimizni mustaqillikka erishishi milliy jismoniy

madaniyatimizning tarixiy mazmunini bilib olishimizga yo'l ochib berdi. Badan tarbiya dori-darmonsiz inson tanasining sog'lomlashtiruvchi mexanizmini safarbar qilishga imkon yaratadi.

Xalqimiz salomatligini mustahkamlash yo'lida jismoniy tarbiyadan milliy an'analar asosida foydalanish uchun keng yo'l ochildi. Nasl haqida g'amxo'rlik qilish xalqimiz va mamlakatimiz ertangi kuni haqidagi muqaddas burch ekanligini xalqimiz juda yaxshi tushunadi. Mustaqillik yillarida aholi salomatligini saqlash va mustahkamlashga mamlakatimiz miqyosida katta e'tibor berildi. Xulosa qilib aytganda, salomatlik tibbiy-ijtimoiy jarayon bo'lib, u o'zida aqliy, axloqiy, ruhiy, jismoniy va ijtimoiy salomatlik ko'rsatkichlarini mujassamlashtiradi.

Salomatlikni saqlashda:

-o'z jonini o'zi ehtiyot qilib saqlash;

-to'g'ri ovqatlanish;

-jismoniy harakatga bo'lgan organizmning tabiiy ehtiyojini ta'minlash;

- nasl qoldirishga bo'lgan ehtiyojlar katta ta'sir o'tkazadi.

Bulardan tashqari, insonning jismoniy holati, ya'ni salomatligi irsiy, iqlimiy, ijtimoiy va ishlab chiqarish faoliyati bilan shug'ullanish uchun yaratilgan qulay shart-sharoitlarning mavjudligi va albatta yashash tartibi va madaniyati bilan ham chambarchas bog'liq. Inson salomatligida uning jismoniy rivojlanishi ham katta o'rin tutadi. Jismoniy rivojlanishning asosiy ko'rsatkichlariga:

-gavdaning tuzilishi;

-bo'y;

-vazn;

-ko'krak qafasining kengligi;

-o'pkaning tiriklik sig'imi;

-qo'l va bel kuchi va boshqalar kiradi.

Insonning jismoniy rivojlanishi ijtimoiy boshqariladigan, boshqarish mumkin bo'lgan jarayondir. Xususan, jismoniy mashqlardan foydalanib, ataylab tashkil qilinadigan tadbirlar, mehnat va dam olish tartibi, to'g'ri ovqatlanish va boshqalardan foydalanib, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'zgartirish, yaxshilash mumkin. Yuqorida keltirilgan tadbirlar faqat jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'zgartirib qolmasdan, balki organizmning asosiy hayotiy tizimlari bo'lgan markaziy asab, nafas olish, yurak va qon-tomir, ovqat

hazm qilish, harakat-tayanch apparati, endokrin bezlar faoliyati va boshqalarning ham ish bajarish qobiliyatini, ularning yashovchanligini ijobiy o'zgartiradi.

Jismoniy madaniyat va sport talaba-yoshlar va ishchilarning, aqliy mehnat kishilarining salomatligini saqlash va mustahkamlashda ham keng foydalaniladi.

Jismoniy madaniyat va sportning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi, uni rivojlantirishning qonuniy asosi bo'lib xizmat qiladi. Bu asos aholi keng qatlamlari orasida uchraydigan kam harakatlilikka (gipodinamiya) qarshi kurash tamoyili bilan ifodalanadi. Sababi, hozirgi ishlab chiqarishning zamonaviy xususiyatlari ko'pgina mutaxassisliklarda kishilarni o'tirib, kam harakat qilib ishlashini talab etadi. Kam harakatlilik o'z navbatida turli xil kasalliklarni, jumladan kasb kasalliklarini keltirib chiqaradi, organizmning asosiy hayotiy tizimlari faoliyatini buzadi. Bunday salbiy oqibatlariga qarshi kurashishda, ularni oldini olishda va davolashda jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish tadbirlarining o'rni beqiyosdir.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari organizmning qarishi bilan bog'liq jarayonlarni 10-15 yilgacha kechiktiradi, uzoq va sarmazmun hamda ijodiy umr ko'rishga yordam beradi. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining sport mashqi, ishlab chiqarish gimnastikasi, kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik va boshqalarda salomatlik samaradorligiga erishishni muhim zaruriy qoida sifatida belgilab qo'yish kerak. Jismoniy madaniyat vositalarini, shakllarini tanlashda jismoniy yuklamalarni salomatlik nuqtai-nazaridan boshqarib, muvofiqlashtirib borish tamoyiliga asoslanish kerak. Buning uchun o'tkaziladigan va har bir odamga tavsiya qilinadigan jismoniy mashqlarni bajarishga va mashg'ulotlarga kirishishdan oldin, albatta salomatlikni tekshirib ko'rish o'qituvchi va murabbiylarning, tibbiyot xodimlarining majburiy vazifalaridan biridir. Aksariyat hollarda vrach va murabbiylarning xatolari tufayli tuzatib bo'lmaydigan holatlar yuzaga kelishi mumkin. Jismoniy madaniyat bilan ongli, ilmiy asoslangan, amaliy sinab ko'rilgan tavsiyalarga asosan shug'ullanilgandagina ijobiy natijalarga erishish mumkin.

1.4. Har tomonlama uyg'un shaxsni shakllantirishda jismoniy madaniyat va sportning o'rni

Jismoniy madaniyat inson umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, u inson salomatligi va jismoniy kamolotining maxsus

vositalarini yaratish va foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir. Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning keyingi, eng muhim yakuniy bosqichi sifatida talabayoshlarni komil inson qilib tarbiyalashga hissa qo'shadigan pedagogik tadbirlarning alohida, o'ziga xos majmuidir. Jismoniy madaniyat pedagogika fanining mutaxassislashtirilgan bir bo'limi sifatida vujudga kelgan va bugungi kunda zamonamizdagi barcha fanlarning ma'lumotlaridan foydalanadigan alohida, markaziy fanlardan biriga aylangan. Jismoniy madaniyat fani komil insonni tarbiyalashdek muhim ijtimoiy-pedagogik vazifalarni bajarar ekan, uning barkamol shaxsni shakllantirishdagi imkoniyatlari kundan-kunga, yanada ortib bormoqda.

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida aqliy, axloqiy, vatanparvarlik, mehnat, iqtisodiy, tibbiy, g'oyaviy-siyosiy, estetik va tarbiyaning boshqa turlarini samarali amalga oshirish mumkin. Bunda jismoniy madaniyat va sportning shaxsni shakllantirishga ijobiy ta'siri o'ziga xos bo'lib, uni boshqa hech qanday vositalar bilan almashtirib yoki o'rmini bosib bo'lmaydi. U ijtimoiy vazifalarni bajarishga qodir, har tomonlama yetuk, mehnatsevar shaxsni, fuqaroni shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida talabayoshlarni g'oyaviy tarbiyalash, ularda faol ilmiy dunyoqarashni, g'oyaviy ishonchini, vatanparvarlik va millatlararo totuvlikni, yuksak fuqarolik hissini, o'z xulqiga mas'uliyat, o'zini tutish, mehnatga, o'qishga, jamoaga va oilasiga chuqur mas'uliyat bilan yondoshish, o'zaro tushunish va boshqa insoniy fazilatlarini shakllantirishga yo'naltiriladi.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida axloqiy tarbiyalash

"Aql majlisda, husn to'yda, axloq kunda kerak"-deydi donishmand xalqimiz. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilarni axloqiy tarbiyalash, ularni axloq qoidalari, talablariga mos qilib tarbiyalash imkoniyatlari juda katta. Jismoniy madaniyat axloqiy tarbiya bilan uzviy bog'liqdir. O'quvsport mashqlarida, sport musobaqalarida sportchilar katta ruhiy va jismoniy zo'riqishlarni boshidan kechiradilar. Bu zo'riqishlar ularning irodasini mustahkamlaydi, dadillik, o'zini qo'lga olish, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, chidamlilik, bosiqlik va intizomga o'rgatadi. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari maqsadga

qaratilgan faoliyat bo'lib, ular qoidaga muvofiq ma'lum bir sport jamoasida kechadi. Sport musobaqalarida g'olib bo'lish jamoaning har bir a'zosini g'alabaga qo'shayotgan, qo'shgan hissasiga bog'liq. Shuning uchun jamoaning har bir a'zosi o'z qiziqishlarini jamoaning manfaatlariga bo'ysundirishi, jamoaning bir qismiga aylanib, unda o'z o'rini topishi kerak. Jamoa - bu pedagogik nuqtai - nazardan shunday odamlarning guruhiki, bunda ularni umumiy ijobiy va ijodiy maqsad yo'lidagi intilishlar birlashtiradi. Shuning uchun umumiy maqsadni amalga oshirish, masalan, g'alaba uchun jamoaning har bir a'zosi, kuchlarni birlashtirib, muvofiqlashtirib, jon-jahdi bilan g'alaba sari kurash olib borishi kerak.

Bu jarayon, g'alabaga bo'lgan ishonch va intilish kuchli sport jamoasini shakllantiradi va uning manfaatlariga sodiqlikni tarbiyalaydi. Sport g'alabasiga bo'lgan kurash jarayonida shug'ullanuvchilarda yaxshilik qilish, raqibni hurmat qilish, halollik, halol sport kurashini olib borish, to'g'rilik kabi ijobiy fazilatlar vujudga keladi va ular takomillashib, haqiqiy sport etikasiga aylanadi. Axloqiy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri, bu shug'ullanuvchilarda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlariga muntazam va qat'iy qiziqishni va ular bilan bog'liq malaka va ko'nikmalarni tarbiyalashdir. Axloqiy tarbiyada sportchiyoshlarning o'z-o'zini tarbiyalashi muhim o'rin tutadi. Bu har bir sportchi shaxsini jamoa orqali tarbiyalash va ayrim sportchilardagi manmanlik, "yulduzlik kasali" kabi salbiy xulq, odatlarni yo'q qilishga zamin yaratadi. Murabbiylar, o'qituvchilar yosh sportchilarni axloqiy tarbiyalashga qanchalik urinmasin, o'quvchi-yoshlar o'z-o'zlarini tarbiyalashga kirishmasalar kutilgan natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z-o'zini tarbiyalashning tarkibiy qismlariga quyidagilar kiradi:

-o'zi to'g'risida boshqalarning fikrini bilish;

-o'ziga o'zi baho bera olish;

-o'ziga o'zi ta'qiqlash;

-o'zini o'zi rag'batlantirish;

-o'ziga o'zi buyruq berish;

-o'zi o'z qiziqishini oshirish;

-o'z qiziqishini o'zi yo'qotish;

-o'zini-o'zi jazolash;

-o'zini-o'zi majbur qilish;

-kundalik yuritish va b.

O'z-o'zini tarbiyalashning bu tarkibiy qismlari yaxlit birlashib, o'z faoliyatiga javob beradigan va o'z faoliyatini jamiyat hayoti bilan muvofiqlashtirib olib boradigan komil insonni shakllantiradi. O'z-o'zini tarbiyalash mustaqil kamolga yetishning eng kuchli vositasi hisoblanadi. Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Forobiy, Pahlavon Maxmud va boshqa ko'plab donishmandlar o'z-o'zini tarbiyalash va tartibga qat'iy rioya qilish orqali mustaqil kamolga yetishganlar.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida aqliy tarbiyalash

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida talabalar va o'quvchi-yoshlarni aqliy tarbiyalash imkoniyatlari shu qadar yuqoriki, buni boshqa fanlar jarayonida amalga oshirish imkoniyati cheklangan. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida bevosita inson tanasi va ong ishtirok etadi. Inson tanasi (jismi) va ongi (ruhi) shu qadar mukammal ishlenganki, bunday o'z-o'zini boshqaradigan, hayotiy tirik tizim boshqa yo'q. Shuning uchun, inson tanasi "o'z-o'zini boshqaradigan, takomillashtiradigan muhim biologik sistema", - deb ataladi. Faylasuflar aksariyat hollarda "O'zingni angla!", "Birinchil o'zingni va o'z organizmingni o'rgan!", -deb bejiz aytishmagan. Sababi, tabiatda yuz beradigan muhim biologik, fizikaviy va kimyoviy jarayonlar bevosita inson organizmida ham kechadi. Biz o'z organizmimizni bilmas ekanmiz, unga jismoniy mashqlarning ham ijobiy yoki salbiy ta'sirini bilmaymiz. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarning aqliy, ya'ni bilish bilan bog'liq tarbiyasini amalga oshirish uchun ularga quyidagi ketma-ketlikda bilimlar tizimini berish kerak:

-inson gavdasining tuzilishi bilan bog'liq ma'lumotlar: qo'l, oyoq, yelka, bo'yin, ko'krak qafasi va bosh, yuqori va pastki qismlarning mutanosibligi va b., ularga qarab sport turlariga tanlanadi va yo'naltiriladi;

-organizmning asosiy hayotiy tizimlari bilan bog'liq ma'lumotlar:

-markaziy asab tizimi;

-nafas olish tizimi;

-yurak va qon-tomir tizimi;

-ovqat hazm qilish tizimi;

-harakat-tayanch tizimi (muskullar va suyaklar);

-moddalarning almashinuv jarayonlari;

-ichki sekretsiya bezlarining faoliyati (endokrin sistema) va b.

Ilmiy-nazariy va amaliy tavsiyalarga asoslangan jismoniy mashqlar va mashg'ulotlar organizm va uning hayotiy tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir etib, ularni ish bajarish qobiliyatini, tabiiy muhitda yashovchanlik darajasini (immunitet) oshiradi, uzoq umr ko'rishini, unumli mehnat qilishini ta'minlaydi. Murabbiy mashq jarayonida har bir tizimda yuz berayotgan o'zgarishlarni shug'ullanuvchilarga dalillar bilan tushuntirib berishi kerak.

Inson organizmining jismoniy va ruhiy zahira imkoniyatlari bilan bog'liq ma'lumotlar:

-ma'lumotlarga ko'ra hozirda inson miyasi zahira imkoniyatlarining faqat 4-5 % sarflanayotgan ekan, bu geniyalarda 8-10 % ni tashkil etishi ta'kidlab o'tilgan. Shuningdek, haqiqiy jismoniy qobiliyatlar, zahira imkoniyatlar faqat inson juda qiyin va keskin, xavfli vaziyatlarga tushgan sharoitlarda yuzaga chiqadi. Bu hali ko'p tadqiqotlarni talab etadi. Bu bo'limga sport turlari bo'yicha o'rnatilgan rekordlar va ularning o'sib borishi hamda boshqa eng yuqori sport natijalarining qiyosiy tahlillarini ham kiritish mumkin.

-jismoniy mashqlarning tasnifi va ular bilan bog'liq ma'lumotlar: bularga mashqlarning turlari, sport turlari, musobaqalar tizimi va boshqalarni kiritish mumkin.

Jismoniy mashqlar:

-tarixiy shakllanganlik darajasi;

-muskul guruhlariga ta'sir qilishi;

-sport turlari va boshqa belgilari va xususiyatlariga qarab tasniflanadi (ajratiladi, farqlanadi).

Demak, shug'ullanuvchilar, shuningdek, murabbiylar ham mashqlarni yaxshi bilishi, qaysi muskul va qaysi muskul guruhlariga qanday mashqlarni berishni, qaysi mashqlar qaysi muskullarni rivojlantirishini, sport turlariga qarab ajratishi, o'yin va musobaqa qoidalarini yaxshi bilishi kerak. Bular murabbiy va talabalardan va o'quvchi-yoshlardan katta aqliy tayyorgarlikni, mehnatni talab qiladi. "Biz yuqorida jismoniy madaniyatni markaziy fan",-deb atadik. Bu bejiz emas, jismoniy madaniyat o'qituvchisi mutaxassisligida ta'lim olayotgan talabalar ta'lim yillari davomida Davlat ta'lim standartlari, o'quv (fan) dasturlariga ko'ra quyidagi fanlarni o'zlashtirishi va ular bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishi belgilangan.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida mehnatsevarlik tarbiyasini amalga oshirish. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida mehnatsevarlikni, mehnat tarbiyasini

amalga oshirish uchun juda katta imkoniyatlar mavjud. Jismoniy mehnat bilan jismoniy mashq bajarish bir-biriga juda yaqin tushunchalardir. Jismoniy madaniyat nazariyasida ularning farqi quyidagidek tushuntiriladi: Jismoniy mehnat muskul faoliyati natijasida ma'lum bir mahsulot ishlab chiqarish bilan jismoniy mashg'ulotlardan farq qiladi. Jismoniy mashg'ulotlar esa odam organizmiga tanlab ta'sir qilishi bilan jismoniy mehnatdan ajralib turadi. Jismoniy mehnat ma'lum bir kasb talab qilgan muskul guruhlariga uchun zarur bo'lgan jismoniy yuklamani beradi. Masalan, ketmonchi, o'roqchi, temirchi, durodgor, g'isht teruvchi suvoqchi, buyoqchi, pochta, soatsoz va boshqalar. Ular o'z kasblariga qarab, yillar davomida bir kasbda faoliyat ko'rsatadi va yillar davomida bir xil muskul guruhlariga jismoniy yuk tushadi. Bu jarayonni sportchilar faoliyati bilan ham o'xshashlik tomoni bor. Masalan, futbolda, yengil atletikada barcha yuguruvchi va sakrovchilarning oyoq muskullari yaxshi rivojlanadi, lekin yelka, qo'l, ko'krak muskullari oyoqlarga nisbatan, muvofiq darajada unchalik rivojlanmagan bo'ladi. Gimnastikachilar, yunon-rim kurashchilari, ulotiruvchilarda esa, aksincha, yelka, qo'l, ko'krak muskullari nisbatan kuchli, rivojlangan bo'ladi. Demak, sportchilikni ham ma'lum bir kasb sifatida qarash kerak. Har bir kasb uchun ma'lum bir qobiliyat, iqtidor, bilim, malaka, ko'nikmalar va mahorat zarur bo'lganidek, sportchi bo'lish uchun ham yuqorida ko'rsatib o'tilgan sifatlar zarur. Shuning uchun kasblar qatoriga keyingi paytda, sportchi kasbini kiritish, ularga oylik maosh, ijtimoiy himoya sifatida nafaqa tayinlash masalalari ko'tarilmoqda. Bu amalga oshsa, sportchilik kasbi yanada eng ulug', bir mutabar kasblar qatoriga kirib, ilmiy, ijtimoiy haqiqat yuzaga chiqqan bo'lar edi.

1.5. Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida tibbiy nazorat

Tibbiy nazorat va ko'rik deganda, asosan talabalarning sog'ligini tekshirish va doimiy ravishda ularni kuzatib-nazorat qilib borish tadbirlari tushuniladi. Buning maqsad-vazifalari esa talabalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning ular organizmiga muvofiq kelishi, shuningdek, turli kasalliklarni aniqlash, ularga yo'l qo'ymaslik va o'z vaqtida davolashga qaratilgan bo'ladi. Oliy o'quv yurtlarida maxsus tibbiy punktlar tashkil etilib, ularda shifokorlar, hamshiralar doimiy xizmat qilishadi. Respublika sog'liqni saqlash vazirligining maxsus qaroriga asosan, barcha turdagi o'quv yurtlarida o'quv yilining boshi va bahor paytlarida maxsus tibbiy ko'riklar tashkil etiladi. Bunda

mahalliy poliklinikalar, shifoxonalar, sog'lomlashtirish markazlari, jismoniy tarbiya va sport dispanserlarining texnik xodimlari bevosita tekshirish ishlarini olib boradi. Ularning tekshirish va ko'rik natijalariga qarab sog'lom talabalarni asosiy, tayyorgarlik guruhlariga ajratadi, sog'ligida ba'zi illatlar bo'lgan yoki bemor talabalarni maxsus tibbiy guruhlarga ajratadi. Bu uch guruhdagi talabalar jismoniy madaniyat darslarida alohida-alohida guruhlarga bo'lib, mashqlarning shakllari, mazmunlari va meyorlarini belgilangan tartibda o'rgatiladi.

Jismoniy madaniyat darslari jarayonlarida bu guruhlardagi talabalarning, ayniqsa maxsus guruhdagilarni vaqti-vaqti bilan shifokorlar nazorat qilib boradi.

Zarur bo'lganda davolanishga yuboriladi. Bu tadbirlar negizida barcha talabalar va o'quvchi-yoshlarning salomatligi va jismoniy tayyorgarliklarini kuzatib borish, ularning jismoniy jihatdan rivojlanish jarayonlarini belgilash va ta'minlash kabi tarbiyaviy jihatlar mujassamlashadi. Bunday o'ta muhim tadbirlarni ta'lim-tarbiya, tibbiyot, madaniyat va boshqa sohalaridagi o'quvchi-yoshlar mukammalroq o'rganishlari lozim. Chunki, ularning kelgusi mehnat faoliyatlarida bunday jarayonlarni o'zlari tashkil qilishlariga to'g'ri keladi. E'tiborli tomoni shundaki, tibbiy ko'riklar va nazoratlarni tashkil qilish, ularni o'tkazish tadbirlarida faqat jismoniy madaniyat o'qituvchilarigina emas, balki sinf rahbarlari va fan o'qituvchilari ham bevosita ishtirok etishadi.

Jismoniy madaniyat darslari, sport mashg'ulotlari trenirovka va sport musobaqalari jarayonlarida tibbiy xodimlar o'z vazifalari yuzasidan tez-tez qatnashib, kuzatib borishlari lozim. Ayniqsa, sport musobaqalari o'tkazilayotganida shifokorlar bevosita kuzatish, zarur bo'lsa ularga amaliy yordam berishlari kerak. Jismoniy madaniyat o'qituvchilari va murabbiylar ham o'z navbatida darslar va mashg'ulotlarda o'quvchi yoshlarning barcha harakat faoliyatlarini kuzatish, ba'zan sodir bo'ladigan jarohat paytlarida tez yordam berish chora-tadbirlarini ko'rishlari zarurdir. Mashqlarning meyoriy yuklamalari ortib borganda, ayniqsa yugurish, kross va gimnastika mashq bajarish jarayonlarida o'quvchi-yoshlarni kuzatib turishga to'g'ri keladi. Chunki sog'lom bolalarda ham charchash, yiqilish va boshqa sabablar bilan o'zini yomon sezish, hushidan ketish hollari yuz beradi. Bunda nafas olishning qiyinlashishi, yuzning qizarishi yoki oqarishi, qo'l-oyoqlarning bo'shashib, holsizlanib qolish kabi alomatlari ko'rinadi. Bunday holatlarda tezlik bilan birinchi tibbiy

yordam ko'rsatish noshatir spirt hidlatish, uqalash, siypalash, tekisroq, bo'shroq joyga o'tkazish va hakoza, zarur bo'lsa shifoxona yoki tibbiy punktga tezda yetkazish zarur. Umuman olganda, jismoniy mashqlar va turli murakkab o'yinlarni bajarishda lat yeyish, shikastlanish, jarohatlanish bo'lmasligining oldini olish zarur. Bunday hollar yuz bermaydi, deb hech kim kafolat bera olmaydi. Eng muhimi talaba va o'quvchi-yoshlarning mashqlarni puxta va tushungan holda bajarishlari, chidamli bo'lishlarini o'qituvchilar o'rgatib, singdirib borishlari kerak. Bu holatlarni o'quvchilar ham yaxshi o'zlashtirishga harakat qilishlari muhim ahamiyatga egadir.

1.6. Jismoniy mashqlarning davolash va kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyati

Jismoniy mashqlardan kasalliklarni oldini olish va kasalliklarni davolashda foydalanish masalalari qadimdan ma'lum. Jismoniy mashqlarning davolovchi xususiyatlarini hozirda hech kim inkor etmaydi. Talabalar, sportchilar va umuman boshqa kishilar ham kundalik turmush va mehnat faoliyati jarayonida jarohatlanishi yoki turli kasb kasalliklariga uchrashi mumkin. Ularni oldini olish va bartaraf qilishda jismoniy mashqlarning alohida o'rni bor. O'z nomi bilan mantiqiy to'g'ri keladi-ki, ba'zi xastalik va kasalliklarni maxsus jismoniy mashqlar bilan davolash zaruriyati bo'ladi. Bu jahon tibbiyotida ilmiy-amaliy jihatdan asoslanib, uzoq o'tmishlardan buyon qo'llanilib kelingan.

Bu o'rinda ulug' mutafakkir olim Abu Ali Ibn Sinoning ilmiy amaliy tajribasi, ularning natijalari meros bo'lib qolgan. Ayniqsa, u turli xil kasalliklarni davolashda jismoniy madaniyatning sekin, kuchli va tez bajariladigan vositalari orqali amalga oshirilish usullarini "Tib qonunlari"da bayon qilib bergan. Bunda uqalash massaj, issiq hammom, sovuq suvlarda cho'milish, cho'l va tog'larda sayohat qilish, gavda harakatlari bilan bog'liq jismoniy mashqlardan maqsadli foydalanish yo'llari o'z ifodasini topganligi bugungi kunda ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Tibbiyot olamida kasalliklar, xastaliklarning soni cheksiz. Ularni asosan dori-darmonlar orqali davolashadi. Lekin ba'zi bir kasallik yoki xastaliklar bor-ki, ularni davolashda jismoniy mashqlar ham ancha qo'l keladi. Ularning ba'zi bir keng yoyilgan turlari va ularda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar haqida mulohazalar bildirish mumkin, ya'ni:

-toza havoda sayr qilish, yengil o'yinlar va harakatlar bilan shifokor tavsiyasiga ko'ra shug'ullanish, bu jarayonlar ularning kasal bo'lmashligiga kafolatdir; turli sabablar bilan tana lat yeganda uni uqalash, sovuq suv bilan artish;

- ko'p o'tirish, uxlash va kam harakatchanlik yuzasidan tanada uyushish, og'riq, tirishish va boshqa illatlar vujudga kelganda o'tirgan, yotgan va turgan holatlarda turli mashqlar, harakat qilish, sof havoda yurish, kuch-quvvat yetsa asta-sekin yugurish, chuqur nafas olib-chiqarish va shunga o'xshash gimnastika mashqlarini bajarish, ularga odatlanish;

Ko'z tinishi, bosh aylanishi va badan titrashi kabi illatlar vujudga kelgudek bo'lsa, ko'z, yuz, bo'yin mushaklarini ko'proq harakatga keltirish, uqalash, ishqalash, siypalash, ochib-yumish, aylantirish, burish va hakoza.

Davolash muassasalari, sog'lomlashtirish markazlari, sanatoriya va dam olish uylarida shifokorlar tomonidan maxsus muolajalar orqali davolash usullari hamda vositalari qo'llaniladi. Bunda kasalliklarning turlariga qarab mashqlar, uqalashlar massaj va boshqa amallar qo'llaniladi. Bu usullar maxsus davolash tarkibiga kirib, asosan shifokorlar xizmat qilishadi. Davolash jismoniy madaniyat usullari sport olamida muhim o'rin egallamoqda. Bu asosan uch yo'nalishga egadir, ya'ni:

1. Jismoniy madaniyat va sport dispanserlari.
2. Jamoa komanda maxsus shifokorlari.
3. Mustaqil ravishda davolanish.

Mazkur yo'nalishlarning eng asosiy xususiyatlari haqida to'xtalish mumkin bo'ladi. Jismoniy madaniyat va sport dispanserlari asosan quyidagi vazifalarni bajaradi, ya'ni:

- iqtidorli va yuqori toifadagi sportchilarni hisobga olish,
- musobaqalar oldidan sportchilarni tekshirish va ruxsat berish,
- musobaqalar jarayonida kuzatish-nazorat qilish va zarur bo'lganda amaliy yordam berish,
- jarohat olgan sportchilarni davolash va avvalgi holiga keltirish.

Sport shifokorlar sportchilarning kundalik mashq jarayonlarida tegishli yordamlarni ko'rsatish bilan faoliyat yuritadilar. Ayniqsa, sportchilarning ko'rsatkichlari, kayfiyatlarini doimo kuzatadi. Mashqlar yoki musobaqalar jarayonida lat yesa yoki shikastlansa sportchilarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatadi. Og'ir ahvolga tushgan sportchilarni shifoxona yoki dispanserlarga jo'natadi. Sport

tashkilotlari tasarrufidagi shifokorlar asosan jismoniy madaniyat va sport dispanserlari hamda sog'lomlashtirish markazlari, zarur bo'lganda ilmiy tadqiqot institutlaridagi mutaxassis tibbiy xodimlar bilan hamkorlikda ish tutishlari ko'zda tutiladi. Oliy va quyi ligalar, Respublika terma jamoalaridagi shifokorlar jismoniy madaniyat sohasida mukammal bilim va amaliy tajribalarga ega bo'lishadi. Shu tufayli, ular sportchilarni davolash, tibbiy yordam berish yo'llarida jismoniy madaniyatning zarur vositalaridan to'la foydalanishga harakat qilishadi. Bunda uqalash, massaj, trenajerlardagi yengil-maxsus mashqlar, sauna, hammom va boshqa usullar, omillardan keng foydalanadilar. Bu jihatlarda tibbiyot olamida davolash gimnastikasi, davolash jismoniy madaniyati, sog'lomlashtirish jismoniy madaniyat kabi nomlar bilan mustaqil yo'nalishlarga egadir.

Nazorat savollari:

1. Oliy ta'limda "Jismoniy tarbiya va sport" fanining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. "Jismoniy tarbiya va sport" fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligi qanday?
3. Talabalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining turlari va shakllari qanday?
4. Jismoniy tarbiya fanida sog'lom turmush tarzi qanday tushuntiriladi?
5. Sportning ijtimoiy, ma'naviy va iqtisodiy ahamiyati haqida gapiring.
6. Oliy ta'limda sport tadbirlarini tashkil etish va ularni o'tkazish bosqichlari qanday?
7. Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonlari qanday belgilanadi?
8. Sport va jismoniy tarbiyaning yoshlar tarbiyasidagi roli nimada?
9. Individual va guruh shaklidagi mashg'ulotlarning farqlari va ustunliklari nimada?
10. Oliy o'quv yurtida jismoniy tarbiya fanining rivojlanish istiqbollari qanday?

II BOB. AMALIY MASHG'ULOTLARI BO'YICHA KO'RSATMA VA TAVSIYALAR, FAN MAVZULARI.

Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1. Kirish nazorati. Joydan uzunlikka sakrash. Yakka cho'pda tortinish.

2. Kirish nazorati. 60 m ga yugurish.

3. Kross-1000 m ga (o'g'illar), 500 m ga (qizlar) yugurishda yuqori startga turish va yugurib chiqish texnikasini o'rgatish.

4. Kross-1000 m ga (o'g'illar), 500 m ga (qizlar) yugurishda to'g'ri yo'lakdan va qayrilish yo'lakdan yugurish texnikasini o'rgatish.

5. Kross-1000 m ga (o'g'illar), 500 m ga (qizlar) yugurishda masofani to'liq yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish, sinab ko'rish.

6. Kross-Nazorat meyorlarini qabul qilish. 1000 m ga (o'g'illar), 500 m ga (qizlar) yugurish.

7. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.

8.

Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.

9. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Turgan joydan uzunlikka sakrash.

10. Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarni bajarish texnikasini o'rgatish.

11. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish.

12. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish.

13. Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish texnikasini o'rgatish.

14. Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish texnikasini takomillashtirish.

15. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish

16. Ikki oyoqda o'tirib turish texnikasini o'rgatish.

17. Ikki oyoqda o'tirib turish texnikasini takomillashtirish.

18. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Ikki oyoqda o'tirib turish.

19. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish texnikasini o'rgatish.

20. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish texnikasini takomillashtirish.

21. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinishni hamma fazasini sinab ko'rish.

22. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish

23. 100 metrga yugurishda past startga turish va yugurib chiqish texnikasini o'rgatish.

24. 100 metrga yugurishda past startga turish va yugurib chiqish, to'g'ri yo'lakdan yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish.

25. 100 metrga yugurishda past startga texnikasini sinab ko'rish.

26. Nazorat meyorlarini qabul qilish. 100 m.ga yugurish.

27. Kross - 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurishda yuqori start texnikasini o'rgatish, yuqori startdan yugurib chiqish, to'g'ri yo'lakdan yugurish, qayrilish yulakdan yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish, sinab ko'rish.

28. Kross. - 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurishda to'g'ri va qayrilish yo'lakdan yugurish texnikasini takomillashtirish.

29. Kross. - 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurishni sinab ko'rish.

30. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Kross. 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurish.

2.1. Kirish nazorati. Joydan uzunlikka sakrash. Yakka cho'pda tortinish.

Kirish nazorati – bu odatda sport yoki jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy holatini baholash uchun o'tkaziladigan boshlang'ich sinovlar bo'lib, ularning umumiy tayyorgarligi va salomatlik darajasini aniqlashda yordam beradi.

Joydan uzunlikka sakrash – bu yengil atletikadagi oddiy test bo'lib, sportchining kuch va portlovchi energiyasini baholashda ishlatiladi. Qonun-qoidalarga ko'ra, sportchi joyidan turib, ikki oyoqda orqaga teginmasdan oldinga sakraydi.

Yakka cho'pda tortinish – bu esa yuqori gavda mushaklarini (ayniqsa qo'l va yelka) baholash uchun mo'ljallangan mashqdir. Sportchi osilgan holatda o'zini yuqoriga tortib, iyagini cho'pdan yuqoriga chiqarmog'i lozim.

Joydan uzunlikka sakrash

Joydan uzunlikka sakrash — bu sportchining o'zining maksimal masofaga sakrashini amalga oshirishga qaratilgan texnik harakatdir. Sakrovchining harakatdan harakatga o'tishi keskin bo'lmasligi uchun intilishlari «Qaychi» usulida sakrashga olib keladi. Bu usulda bir harakat ikkinchisiga ravon o'tadi. Chunki uchish payti oyoqlar to'g'rilanmaydi va bir-biriga qarama-qarshi harakat qilmaydi. Bunday sakrashda oyoqlar yurishdagiga o'xshagan, lekin ancha keng harakat qilib 2,5 yoki 3,5 odimlanadi. Shuning uchun bunday sakrashni «havoda yugurib sakrash» deb ataydilar.

Yakka cho'pda tortinish (Pole vault)

Yakka cho'pda tortinish — bu sportchining cho'p yordamida balandlikka ko'tarilishidir. Bu sport turi yuqori texnik ko'nikmalarni talab qiladi. Cho'pda tortinishda muvaffaqiyatga erishish uchun quyidagi omillar muhimdir:

- **Cho'pni to'g'ri tutish:** Cho'pni tutish balandligi va uslubi sportchining balandlikka chiqishiga ta'sir qiladi.

- **Cho'pni to'g'ri joylashtirish:** Cho'pni to'g'ri joylashtirish sportchining balandlikka chiqishiga yordam beradi.

- **Texnik ko'nikmalar:** Cho'pni to'g'ri ishlatish, balandlikka chiqish va xavfsiz tushish texnikalari o'rganilishi kerak.

- **Jismoniy tayyorgarlik:** Mushak kuchi, elastiklik va chidamlilik cho'pda tortinishda muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o'ynaydi.

18 — 25 yoshdagilar

- 1. Bilimlar. Turli soha kishilarining eng qulay harakatlanish tartibi. Mustaqil mashg'ulotlar metodikasi, yuklamalarni me'yorlash, to'g'ri ovqatlanish. Uqalash (massaj), tiklanish vositalari.
- 2. Ko'nikmalar. Kasbini hisobga olgan holda ishlab chiqarish gimnastika majmuini bajara olish. O'zini o'zi uqalash (massaj) usullarini bajara olish.

Sinov turlari va mezonlari										
T/r	shartlar	O'lovchov birligi	erkaklar				ayollar			
			hisob	III darajali ko'krak nishopi	II darajali ko'krak nishopi	I darajali ko'krak nishopi	hisob	III darajali ko'krak nishopi	II darajali ko'krak nishopi	I darajali ko'krak nishopi
Majburiy sinovlar										
1.	60 m.ga yugurish	soniya	10,0 17,5	9,0 17,0	8,8 16,5	8,4 16,0	11,0 18,5	10,3 18,0	9,4 17,5	9,3 17,0
2.	2500 m.ga yugurish	daiqqa va soniya	- 15,30	- 14,30	- 14,00	- 13,30	16,30 -	15,00 -	14,30 -	14,00 -
3.	Turnikda tortilish		7	9	11	13	-	-	-	-
	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	marta	10	12	14	16	5	6	7	8
4.	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarni bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm	+3	+4	+5	+6	+5	+6	+7	+8
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm	280	290	310	350	180	190	200	220
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	200	205	210	215	160	165	170	175
Ixtiyoriy sinovlar										
	700 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	25	28	32	38	-	-	-	-
7.	500 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	-	-	-	-	15	16	18	20
8.	Kurakda yotgan holda oyoqlarni juflashtirib yuqoriga 90 ⁰ ga ko'tarish	marta	18	23	28	35	10	15	20	25

9.	100 m.ga erkin suzish	daqiq va soniya	2.30	2.20	2.10	1.80	3.20	3.10	3.00	2.50
10.	45 kg.lik qo'g'irchoqni qo'li va belidan ushlab bo'ksadan oshirib yiqitish (o'ng va chap tomonlarga)	ochko	10—15 gacha	16—20 gacha	21—25 gacha	26—30 gacha	10—15 gacha	16—20 gacha	21—25 gacha	26—30 gacha
11.	16 kg. sport anjomini (gira) bir qo'lda yuqoriga ko'tarib tushirish	marta	16	18	23	27	-	-	-	-
12.	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash	5-marta imkon beriladi	-	-	-	-	1	3	4	5
13.	Darts (3 m.dan nishonga)	6-marta imkon beriladi	To'plangan jami ochkolar hisobga olinadi							
14.	Tennis to'pi bilan 5 m. uzoqlikdagi 20x20 sm. nishonni urish	6-marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
15.	Dam olish maskanlarida sayr qilish 5 km	soat	3							
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			5	9	11	13	5	7	8	10

2.2. Kirish nazorati. 60 m ga yugurish.

"Kirish nazorati 60 metr ga yugurish" degan iboralar, odatda jismoniy tarbiya yoki sport fanlarida o'tkaziladigan dastlabki sinov yoki baholash jarayonini anglatadi. Bu holatda, **60 metr ga yugurish** – bu talabaniing yoki sportchining tezlik va startdagi harakatlanish qobiliyatini baholash uchun mo'ljallangan jismoniy mashqdir.

Quyida kirish nazorati va 60 m yugurish haqida qisqacha ma'lumot:

60 m ga yugurish — Kirish nazorati:

Maqsad: Talaba yoki sportchining tezkorlik darajasini aniqlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash.

O'tkazilish tartibi:

1. Isinish mashqlari bajariladi (5–10 daqiqa).
 2. Start chizig'ida tayyor turish (odatiy yoki past start holati).
 3. "Diqqat! Tayyor! Yugur!" buyruqlaridan so'ng yugurish boshlanadi.
 4. Natija — **sekundlarda** o'lchanadi (masalan, 8.2 sek).
- Baholash mezonlari (misol tariqasida, yoshi va jinsi bo'yicha o'zgaradi):**

Ball	Erkaklar (sek.)	Ayollar (sek.)
5	≤ 7.5	≤ 8.5
4	7.6–8.0	8.6–9.0
3	8.1–8.5	9.1–9.5
2	≥ 8.6	≥ 9.6

Bu mezonlar taxminiy. Aniq baholash uchun o'quv muassasa yoki sport federatsiyasi mezonlaridan foydalaniladi.

E'tibor berilishi kerak bo'lgan jihatlar:

- To'g'ri start olish.
- Tana holatini oldinga egish.
- Qadamlarning ritmi va uzunligini boshqarish.

2.3. Kross-1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurishda yuqori startqa turish va yugurib chiqish texnikasini o'rgatish.

Kross yugurish mashg'ulotlarida (o'g'il bolalar uchun 1000 metr, qizlar uchun 500 metr) yuqori start (start holati) va yugurib chiqish texnikasini o'rgatish – bu yosh sportchilarni to'g'ri texnika bilan

tanishtirish, ularning yugurish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Quyida bosqichma-bosqich tushuntirma berilgan:

1. Yuqori start holatini o'rgatish:

Yuqori start o'rta va uzoq masofali yugurishlar uchun qo'llaniladi.

U quyidagi bosqichlardan iborat:

Boshlang'ich holat:

- Tana tik, yelkalar bo'sh.
- Bir oyog'i start chizig'iga yaqin (odatda tayanch oyog'i), ikkinchisi esa orqada (taxminan 40–50 sm).
- Qo'llar tananing yonida yoki engil bukilgan.
- Ko'zlar oldinga qaratilgan, tana ozgina oldinga egilgan.

E'tibor buyrug'i ("Diqqat!"):

- Tana og'irligi oldinga uzatiladi, orqa oyoq barmoqlarida turgan holatga o'tiladi.
- Qo'llar tayyor, yelkalar erkin, nafas rostlanadi.

2. Yugurib chiqish texnikasi:

Startdan keyingi birinchi 10–20 metr juda muhim. Bu bosqichda quyidagilarga e'tibor beriladi:

Dastlabki harakatlar:

- Start signali ("Boshlang!" yoki hushtak) bilan sportchi kuchli harakat bilan oldinga intiladi.
- Qadamlar qisqa, tez va kuchli bo'ladi.
- Tana biroz oldinga egilgan, qo'llar faol ishlaydi (qarama-qarshi qo'l va oyoq harakati).

Ritmga o'tish:

- 10–20 metr o'tgach tana tik holatga keladi.
- Nafas olish ritmiga mos qadam tashlash boshlanadi.
- Qo'l harakatlari muvozanatni saqlashga yordam beradi.

3. O'quv mashqlari:

Start mashqlari:

- Yuqori startni joyida bir necha marta takrorlash.
- "Diqqat!" va "Boshlang!" buyrug'ida harakatni mashq qilish.

Qisqa masofalarga yugurish (20–30 m):

- Start texnikasini mustahkamlash uchun.

Reaksiyani oshirish mashqlari:

- Murabbiy signali asosida start olish.

5. Xatoliklar va ularni tuzatish:

Xatolik	Tuzatish yo'li
Tana ortiqcha tik	Tana biroz oldinga egilgan holatda bo'lishi kerak
Qadamlar juda uzun	Dastlabki qadamlar qisqa va tez bo'lishi lozim
Qo'l harakati sust	Qo'llar faol, koordinatsiyalangan harakatda bo'lishi kerak

2.4. Kross.-1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurishda to'g'ri yo'lakdan va qayrilish yulakdan yugurish texnikasini o'rgatish.

Kross yugurishda, ayniqsa 1000 metr (o'g'illar) va 500 metr (qizlar) masofalarda to'g'ri yo'lak va qayrilish yo'laklaridan yugurish texnikasini o'rgatish yosh sportchilar uchun muhimdir. Quyida bu texnikani o'rgatish uchun asosiy bosqichlar berilgan:

1. To'g'ri yo'lakda yugurish texnikasi:

Maqsad: Tezlikni saqlab qolish, ortiqcha energiya sarflamasdan oldinga harakatlanish.

Asosiy jihatlar:

- **Tanani holati:** Gavda ozgina oldinga egilgan (taxminan $5-10^\circ$), qattiq emas, erkin holatda bo'ladi.
- **Qo'l harakati:** Qo'llar tirsakdan taxminan 90° burchakda bukilgan, yelkadan erkin harakat qiladi.
- **Qadam uzunligi:** Har kimning tana tuzilishiga mos, ritmik va muvozanatli bo'lishi kerak.
- **Naqsh:** Nafas olish burun orqali kirib, og'iz orqali chiqariladi – ritmik nafas olish zarur.

Mashqlar:

- To'g'ri yo'lakda 50–100 m interval bilan yugurish.
- Qadamlarni tekislashtirish uchun “ritmli yugurish” mashqlari.
- Qo'l harakatini mukammallashtirish uchun yugurishda qo'l holatini nazorat qilish mashqlari.

2. Qayrilish yo'lakda yugurish texnikasi:

Maqsad: Tezlikni yo'qotmasdan burilishdan muvaffaqiyatli o'tish.

Asosiy jihatlar:

- **Tana og'irligi:** Burilish tomoniga ozgina egiladi (markazdan qochma kuchni muvozanatlashtirish uchun).
- **Qadam uzunligi:** Biroz qisqaradi, lekin ritm saqlanadi.

- **Qo'l harakati:** Yanada faolroq va koordinatsiyalangan bo'lishi kerak – tanani barqarorlashtirishga yordam beradi.

Mashqlar:

- 200 m radiusli aylana bo'ylab yugurish.
- "Konusli aylana" mashqi: belgilangan radiusda konuslar atrofida burilish texnikasini ishlash.
- "Ikki oyoqdan kuch olish" mashqlari – baland turtinikni o'rganish.

Umumiy metodik tavsiyalar:

- Darsni har doim ishlanma va yengil yengish mashqlari (razminka) bilan boshlang.
- Har bir texnik elementni avval sekin, so'ng tezlik bilan bajarish kerak.
- Mashg'ulot oxirida yengil yugurish va cho'zilish mashqlari bajariladi.
- Texnika tahlili uchun video yozuvlar ishlatilsa, o'quvchilarga o'z xatolarini ko'rishda foyda beradi.

2.5. Kross.-1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurishda masofani to'liq yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish, sinab ko'rish.

Quyida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun **1000 metr (o'g'illar)** va **500 metr (qizlar)** yugurishda masofani to'liq yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish hamda sinab ko'rish bo'yicha mashg'ulot rejasini taklif qiladi.

Mashg'ulot maqsadi:

1. O'quvchilarga 1000 m (o'g'illar) va 500 m (qizlar) yugurishda to'g'ri nafas olish, kuchni taqsimlash va marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish.
2. Yugurish bo'yicha ularning tayyorgarlik darajasini sinab ko'rish.

Nazariy qism (5 daqiqa):

- Kross yugurish nima?
- Masofaga yugurishda muhim jihatlar: boshlang'ich tezlik, barqaror temp, nafas olish, marraga yugurib kirish texnikasi.
- Marraga yaqinlashganda: tana holatini oldinga egish, qadam uzunligini oshirish, qo'l harakatlarini kuchaytirish.

Jismoniy tayyorgarlik (10 daqiqa):

- Yugurish mashqlari: sakrashlar, tizzani yuqoriga ko'tarib yugurish, orqaga yugurish.

- Bo'yin, qo'l, bel, oyoq uchun harakatli mashqlar.
- Yurak urishini moslashtirish uchun yengil yugurish (2 daqiqa).

Asosiy qism – Yugurish (20-25 daqiqa):

1. Masofani tushuntirish (3 daqiqa):

- Boshlanish va tugash nuqtalari.
- Belgilangan yo'nalish va xavfsizlik qoidalari.

2. Yugurish bo'yicha amaliyot:

- Qizlar: 500 m masofada yugurish.
- O'g'illar: 1000 m masofada yugurish.

Har bir o'quvchi yugurishni o'z kuchiga qarab barqaror tempda o'tashi kerak.

3. Marraga kirish texnikasini sinab ko'rish:

- Oxirgi 30-50 metrda kuchli finish.
- To'g'ri tana holati va nafasni nazorat qilish.

Baholash va tahlil (5-7 daqiqa):

- Har bir o'quvchining vaqti va finish texnikasini yozib olish.
- To'g'ri nafas olish va kuchni taqsimlash bo'yicha muhokama.
- O'z ustida ishlashi kerak bo'lgan jihatlarni tushuntirish.

Yakuniy (5 daqiqa):

- Sekin yurish, chuqur nafas mashqlari.
- Oyoq va belni bo'shashtirish mashqlari.
- Qisqa yakuniy suhbat va motivatsiya.

2.6. Kross.-Nazorat meyorlarini qabul qilish. 1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurish.

Kross nazorat me'yorlari:

1. O'g'il bolalar (1000 metr yugurish):

- A'lo (5): 3 daqiqa 20 soniyagacha
- Yaxshi (4): 3 daqiqa 21 soniyadan – 3 daqiqa 50 soniyagacha
- Qoniqarli (3): 3 daqiqa 51 soniyadan – 4 daqiqa 30 soniyagacha
- Qoniqarsiz (2): 4 daqiqa 31 soniyadan ko'proq

2. Qizlar (500 metr yugurish):

- A'lo (5): 1 daqiqa 40 soniyagacha
- Yaxshi (4): 1 daqiqa 41 soniyadan – 2 daqiqa 10 soniyagacha
- Qoniqarli (3): 2 daqiqa 11 soniyadan – 2 daqiqa 50 soniyagacha
- Qoniqarsiz (2): 2 daqiqa 51 soniyadan ko'proq

Eslatma:

- Belgilangan me'yorlar O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining umumiy tavsiyalari asosida

tuziladi. Har bir oliy o'quv yurti o'zining ichki nizomiga ko'ra me'yorlarda ozgina o'zgarishlar kiritishi mumkin.

- Ushbu yugurish mashqlari odatda kuzgi va bahorgi nazorat sifatida ikki marta o'tkaziladi.
- Talabalar tibbiy ruxsatnomaga ega bo'lishi kerak, aks holda nazorat topshirishdan ozod etiladi.

2.7. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.

Turgan joydan uzunlikka sakrash (statik uzunlikka sakrash) – bu tayyorgarlik harakati (yugurish) bo'lmasdan, bir joydan sakrab iloji boricha uzoqqa tushishni talab qiladigan mashq. Bu sakrash turi ko'pincha jismoniy tayyorgarlik sinovlarida, ayniqsa bolalar va sportchilarni baholashda qo'llaniladi.

Quyida turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini bosqichma-bosqich o'rgatish bo'yicha tavsiyalar berilgan:

1. Boshlang'ich holat

- Oyoqlar yelka kengligida ochilgan bo'ladi.
- Tizzalar yengil bukilgan, gavda tik.
- Qo'llar orqaga qarab harakatlanishga tayyor holda bo'ladi.
- Ko'zlar oldinga qaran.

2. Tayyorlov harakati

- Sportchi yengil pastga cho'kadi (tizzalar bukiladi), qo'llar orqaga siljiydi – bu kuch to'plashga yordam beradi.
- Gavda oldinga yengil og'adi – sakrashda inertsia kuchi hosil bo'ladi.

3. Sakrash harakati

- Qo'llar kuchli harakat bilan oldinga va yuqoriga ko'tariladi.
- Oyoqlar bilan kuchli turtib, tana havoga ko'tariladi.
- Gavda biroz oldinga qaragan bo'ladi.

4. Parvoz fazasi

- Havo orqali uchish vaqtida oyoqlar oldinga cho'ziladi.
- Qo'llar muvozanatni saqlash uchun oldinga yoki yon tomonga uzatiladi.

5. Tushish texnikasi

- Oyoqlar birga va tizzalar bukilgan holda yerga tushiladi.
- Qo'llar oldinda yoki yon tomonda, tana orqaga qulamasligi kerak.
- Tushish paytida zarbani yumshatish uchun tizzalar bukiladi.

Muhim uslubiy tavsiyalar:

- Har doim yaxshi qizish mashqlari bilan boshlash (tez yurish, cho'zilish).
- Sakrash kuchini oshirish uchun oyoq mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar qilish (squats, plyometrik mashqlar).
- Harakatlarni oynada yoki video orqali kuzatib, texnikani takomillashtirish.

2.8. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.

Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish uchun bir nechta asosiy jihatlar ustida ishlash lozim. Quyida texnikani yaxshilashga yordam beradigan muhim tavsiyalar keltirilgan:

1. Tana holatini to'g'rilash
 - **Boshlanish holati:** Oyoqlar yelka kengligida, tizzalar yengil bukilgan bo'lishi kerak.
 - **Qo'llarni ishlatish:** Qo'llar orqaga olib borilib, sakrash oldidan kuchli siljish bilan oldinga harakatlanadi. Bu tanaga qo'shimcha impuls beradi.
 - **Tana og'irligi:** Og'irlikni oyoq panjalariga (oldingi qismga) tushiring — bu portlovchi kuchni oshiradi.
2. Kuch va kuchlanishni oshirish
 - **Oyoq mushaklari:** Quadriceps, gluteus va baliqcha muskullarini kuchaytirish sakrash masofasini oshiradi.
 - **Mashqlar:** Squat, plyometrik mashqlar (box jump, broad jump), burpees, va step-up mashqlari samarali.
3. Koordinatsiya va muvozanat
 - **Yaxshi muvozanat:** Sakrashdan oldin va yerga tushish paytida muvozanatni saqlash kerak. Bu jarohatlardan saqlaydi va masofani oshiradi.
 - **Sinxronlashtirilgan harakatlar:** Tana, oyoq va qo'l harakatlari bir vaqtda harakatlanishi lozim.
4. Tushish texnikasi
 - **To'g'ri tushish:** Oyoqlar bir vaqtda yerga tegadi, tizzalar bukilgan bo'ladi. Oldinga qulash yoki orqaga yiqilish natijani kamaytiradi.

- **Tizzalarni yengil bukish:** Zarba kuchini yumshatadi va mushaklarga ortiqcha zo'riqish tushishining oldini oladi.

5. Nafas olish va ruhiy tayyorgarlik

- Sakrashdan oldin chuqur nafas oling, bu mushaklarni kislorod bilan ta'minlaydi va diqqatni jamlashga yordam beradi.
- Harakatga diqqat qaratish, oldindan vizualizatsiya qilish (masofani ko'z oldingizga keltirish) ruhiy tayyorgarlikda muhim.

Tavsiya etilgan mashg'ulotlar:

- **Plyometrik trening:** Balans va kuch uchun juda samarali.
- **Tezlik va chaqqonlik mashqlari:** Reaksiya vaqtini kamaytiradi.
- **Stretching:** Elastiklikni oshiradi, bu esa kuchliroq va xavfsizroq sakrashga yordam beradi.

2.9. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Turgan joydan uzunlikka sakrash.

Turgan joydan uzunlikka sakrash (statik uzunlikka sakrash) bo'yicha nazorat normativlarini ishlab chiqishda quyidagi omillar inobatga olinadi:

1. Talabaning yoshi va jinsi
2. Sport holati / jismoniy tayyorgarlik darajasi
3. Oliy ta'lim muassasasining yo'nalishi (sportga ixtisoslashgan yoki umumiy yo'nalish)

Quyida umumiy tarzda O'zbekiston oliy ta'lim muassasalari uchun tavsiya etilgan **nazorat me'yorlari (normativlar)** keltiriladi. Bu me'yorlar asosan sog'lom va jismoniy tayyor talabalarga mo'ljallangan.

Erkak talabalar uchun (turgan joydan uzunlikka sakrash):

Baholash mezon	I daraja	II daraja	III daraja	Qoniqarli	Qoniqarsiz
Masofa (sm)	≥ 250	240-249	230-239	220-229	< 220

Ayol talabalar uchun:

Baholash mezon	I daraja	II daraja	III daraja	Qoniqarli	Qoniqarsiz
Masofa (sm)	≥ 200	190-199	180-189	170-179	< 170

Qo'shimcha ko'rsatmalar:

- Sakrash ikki oyoqdan turib, qo'l yordamida tebranishsiz bajariladi.
- Ikki marta urinib ko'rish huquqi beriladi, eng yaxshi natija hisobga olinadi.
- Tekshiruv tekis sirt va belgilangan chiziqlar ustida olib boriladi.
- O'qituvchi yoki nazoratchi tomonidan o'lchov tasmasi bilan aniq o'lchanadi.

2.10. Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini bajarish texnikasini o'rgatish.

Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlari sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Ular organizmni uyg'otish, qon aylanishini yaxshilash, mushaklarni tonusga keltirish va kun davomida faol bo'lishga tayyorlashga yordam beradi.

Quyida ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini bajarish texnikasi bosqichma-bosqich ko'rsatilgan:

1. Dastlabki tayyorgarlik (3-5 daqiqa)
 - Tik turish, chuqur nafas olish va chiqarish: 3-5 marta takrorlanadi.
 - Boshlang'ich holat: Oyoqlar yelkalar kengligida, qo'llar yon tomonda.

Maqsad: organizmni mashq qilishga tayyorlash, yurak va nafas olish tizimini faollashtirish.

2. Bo'yin mashqlari (1-2 daqiqa)
 - Oldinga, orqaga va yon tomonga boshni egish.
 - Boshni aylantirish (sekin va nazorat bilan).

Eslatma: harakatlar silliq, keskin burilishsiz bo'lishi kerak.

3. Qo'l va yelka mashqlari (2-3 daqiqa)
 - Qo'llarni aylantirish (oldinga va orqaga).
 - Yelkalarning ko'tarilishi va tushirilishi.
 - Qo'l bilan "qaychi" harakati.

4. Tanani burish va egish (3-4 daqiqa)
 - Belni chap va o'ng tomonga burish.
 - Oldinga egilish (to'g'ri turgan holda).
 - Yon tomonga egilish.

Bu mashqlar bel mushaklarini harakatchan qiladi.

5. Oyoq mashqlari (3-4 daqiqa)
 - Tizza bo'g'imlarini aylantirish.
 - Oyoq bilan aylana chizish.
 - Joyida sakrash yoki yengil yugurish (30 soniya – 1 daqiqa).

6. Yakunlovchi mashqlar (1-2 daqiqa)

- Chuqur nafas olib chiqarish.
- Qo'llarni ko'tarib cho'zilish.
- Tinch holatda to'xtab turish.

Tavsiyalar:

- Mashqlar ertalab, och qoringa, lekin uyg'ongandan keyin 10–15 daqiqa o'tgach bajarilishi tavsiya etiladi.
- Har bir mashq 6–8 marta takrorlanadi.
- Mashq paytida nafas olish tabiiy bo'lishi kerak — nafasni ushlab turmang.

2.11. Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish.

Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish – bu inson salomatligini mustahkamlash, kunni tetik boshlash va umumiy jismoniy holatni yaxshilashga qaratilgan muhim jarayondir. Quyida bu mashqlarni samarali va to'g'ri bajarishni takomillashtirish bo'yicha asosiy yo'nalishlar keltirilgan:

1. Mashqlar kompleksining to'g'ri tanlanishi

- **Bosqichma-bosqichlik:** Mashqlar yengil isinishdan boshlanib, sekin-asta murakkabroq harakatlarga o'tishi kerak.
- **Barcha mushak guruhlarini qamrab olish:** Qo'l, oyoq, bel, bo'yin va tana mushaklari faol ishlatiladigan mashqlarni tanlash muhim.

2. Texnikaga e'tibor qaratish

- Har bir mashqni **to'g'ri holatda** bajarish zarur. Masalan, bukilishda belni emas, son va tizzalarni ishlatish kerak.
- **Nafas olishni muvofiqlashtirish:** Mashqlar davomida chuqur va ritmik nafas olish sog'lomlashtiruvchi ta'sirni oshiradi.

3. Mashqlar davomiyligi va takrorlari

- Ertalabki mashqlar odatda 10–15 daqiqa davom etadi.
- Har bir mashq 8–12 marta takrorlanadi, bunda organizm haddan ortiq zo'riqmasligi kerak.

4. Mashqlarni bajarayotganda xavfsizlikni ta'minlash
 - Mashqlarni tekis, sirpanmaydigan joyda bajarish lozim.
 - Harakatlarni keskin bajarmaslik kerak, ayniqsa bo'yin yoki bel mushaklari bilan ishlaganda.
5. Mashqlarni takomillashtirish vositalari
 - **Oyna oldida bajarish:** Harakatlarni ko'rib, to'g'rilash imkonini beradi.
 - **Video yoki audio yo'riqnoma:** Texnikani eslatib turadigan, motivatsiyani oshiradigan vosita sifatida xizmat qiladi.
 - **Yengil sport anjomlari:** Masalan, kichik dumbbellar yoki gimnastik to'plar qo'shilishi mumkin.

Xulosa:

Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini to'g'ri va muntazam bajarish nafaqat jismoniy salomatlikni, balki psixologik holatni ham yaxshilaydi. Texnikani takomillashtirish uchun mashqlarni ongli ravishda, to'g'ri tana holatida, xavfsiz va izchil tarzda bajarish muhim.

2.12. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini bajarish.

Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini bajarish bo'yicha nazorat meyorlarini belgilashda quyidagi asosiy jihatlarni inobatga olish kerak:

1. Mashqlarni bajarish tartibi va doimiyligi:

- Ertalabki badan tarbiya mashqlari muntazam ravishda har kuni bajarilishi kerak. Bu mashqlarni kamida 15-20 daqiqa davomida amalga oshirish maqsadga muvofiq.
- Mashqlarni bajarish jarayonida tana holatini to'g'ri saqlash muhimdir, masalan, qomatni to'g'ri tutish, yelkalarni bo'shatish.

2. Mashqlarni bajarishning intensivligi:

- Mashqlar o'rta darajada intensiv bo'lishi kerak, bu esa yurak-qon tomir tizimi va mushaklar faoliyatini optimallashtiradi.
- Ertalabki gigiyenik mashqlarni bajarish vaqtida nafas olishni nazorat qilish zarur. Nafasni chuqur va tartibli olishga e'tibor qaratish kerak.

3. Mashqlar turiga e'tibor berish:

- o Ertalabki badan tarbiya mashqlarida umumiy jismoniy holatni yaxshilash uchun har xil turdagi mashqlarni kiritish lozim. Bunga cho'zish, burilish, oyoq va qo'l mushaklarini ishlatish mashqlari kiradi.
- o Aerobik mashqlar, masalan, yengil yugurish, tez yurish yoki yengil aerobika, mushaklarni isitishga yordam beradi.

4. Tana haroratini nazorat qilish:

- o Mashqlarni bajarishda tana harorati muvofiq bo'lishi kerak. Bu uchun mashqlarni asta-sekin boshlash va haroratning ko'tarilishiga qarab intensivlikni oshirish zarur.

5. Sog'liq holatini hisobga olish:

- o Har bir kishi o'zining jismoniy holatini va salomatligini hisobga olgan holda mashqlarni bajarishi kerak. Aksariyat holatlarda boshlanishda o'rta darajada va oson mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.
- o Agar sog'liqda muammolar bo'lsa, masalan, yurak kasalliklari yoki boshqa surunkali kasalliklar mavjud bo'lsa, shifokor bilan maslahatlashish kerak.

6. Mashqlarni bajarishdan oldin va keyin tana holatini baholash:

- o Mashqlarni boshlashdan oldin harorat, bosim va yurak urish tezligi kabi parametrlarni o'lchash kerak.
- o Mashqlarni tugatgandan keyin ham bu parametrlarni o'lchash va holatni kuzatish zarur.

7. Namlik va havoning tozaligi:

- o Badan tarbiya mashqlari uchun havo toza va namlik darajasi o'rta darajada bo'lishi zarur. Yopiq joylarda mashqlar bajarilsa, havo aylantirish tizimi yaxshi ishlashi kerak.

Shu tarzda, ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini bajarish uchun nazorat meyorlarini belgilashda tananing sog'lig'ini saqlash, jismoniy faollikni oshirish va to'g'ri texnikaga amal qilish muhim ahamiyatga ega.

2.13. Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish texnikasini o'rgatish.

Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish texnikasini o'rganish uchun avvalo bu holatni to'g'ri bajara olish zarur. Bu texnika

yozishning qulayligini oshiradi va qo'lning charchashini kamaytiradi. Quyida bu texnikani o'rganish bo'yicha qadamlar:

1. Pozitsiyani tayyorlash:

- **Yotish holati:** Yotgan holatda bo'lishingiz kerak. Boshning va bo'yinning to'g'ri holatda bo'lishi muhim, chunki boshning noto'g'ri holati qo'lni yomon holatga olib kelishi mumkin.
- **Qo'llar pozitsiyasi:** Qo'llarni orqa tomonga (yoki butunlay yon tomonga) tayanib qo'ying. Bu qo'lni bukib yozish jarayonida qo'lni ko'tarishga va charchamaslikka yordam beradi. Qo'llar gorizontal holda bo'lishi kerak, va yodda tuting, qo'l to'g'ri va erkin bo'lishi lozim.

2. Qo'lning holatini to'g'ri sozlash:

- Qo'llarni yotgan holatda bukishning asosiy maqsadi — yozish uchun qo'lni o'zgartirishdan saqlanishdir. Qo'lning barmoqlari orasidagi burchakni 40–60 daraja orasida tuting.
- Qo'lni sozlashda ishonch hosil qilish uchun qo'llarni biroz yumshoq tutish zarur. Ko'p kuch ishlatmaslik kerak, aks holda bu qo'lni tez charchatadi.

3. Yozish uslubini amaliyotda bajarish:

- Qo'llaringizni bukib yozishda, yozuvchi uchi (qalam)ni yon tomonga yo'naltirib, harakatlarni boshlang. Boshqa holatlar bilan solishtirganda, bu holatni qo'llash qo'lni erkin va yengil holatda saqlaydi.
- Yozuvni tez boshlash uchun, har bir harf va so'zni aniq va tartibli yozishga e'tibor bering. Bu holatda yozuvning to'g'riligini va ravonligini oshirishga yordam beradi.

4. Mashq qilish:

- Dastlab, bu texnikani oddiy so'zlar yoki harflar yordamida mashq qilib ko'ring. So'ngra, yozishni asta-sekin uzunroq jumalarga yoki paragrafga olib borishingiz mumkin.
- Qo'lning pozitsiyasini va harakatini doimo tekshirib turing, bu texnikaning samarali ishlashiga yordam beradi.

5. Tana holatiga e'tibor berish:

- Yotgan holatda ham, tana to'g'ri va bo'sh bo'lishi kerak. Yozish jarayonida faqat qo'lni emas, balki tanani ham erkin ushlab turish muhimdir.

Bu usulni mashq qilish uchun vaqt ajrating, chunki yangi yozish uslubini o'rganish vaqt talab qiladi. Asta-sekin qo'llarni bukib yozish texnikasida tajriba orttirish orqali bu pozitsiya sizga qulay bo'ladi.

2.14. Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish texnikasini takomillashtirish.

Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish (yoki "push-up" pozitsiyasida yozish) texnikasini takomillashtirish uchun bir nechta muhim omillarni hisobga olish kerak. Bu holatda qo'llar va tananing pozitsiyasi yozish jarayonini osonlashtirish va samarali qilishda muhim rol o'ynaydi. Mana ba'zi tavsiyalar:

1. Qo'llarni to'g'ri joylashtirish

- Qo'llar yuzaga perpendikulyar bo'lishi kerak. Bu umuman, qo'llarni noto'g'ri pozitsiyada o'tkazmaslik uchun juda muhim.
- Qo'llarni va barmoqlarni to'g'ri joylashtirish kerak, chunki noto'g'ri joylashgan qo'llar stressni oshirishi va yozishni qiyinlashtirishi mumkin.

2. Yozishning barmoqlarga tushadigan ta'siri

- Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozayotganda, barmoqlar orqali to'g'ri tazyiqni ta'minlash kerak.
- Yozishni davom ettirayotganda, har bir harfning aniq va tushunarli bo'lishini ta'minlash uchun barmoqlarni bir tekis tarzda ishlatish muhim.

3. Tana holati va mustahkam tayanch

- Tanangizni to'g'ri va qulay holatda saqlash juda muhim. Buni amalga oshirish uchun, tananing yuqori qismidagi mushaklarni o'zaro uyg'unlashtirishingiz kerak.
- Yelkalarangizni qulay holatda saqlashga e'tibor bering, ular yuqoriga ko'tarilgan yoki pastga tushirilgan bo'lmashligi kerak.

4. Yozishni tezlikni nazorat qilish

- Ko'plab odamlar bu pozitsiyada tez yozishga harakat qiladilar, ammo bu holatda tezlikni nazorat qilish va har bir harfni aniq yozish muhim.
- Yozishni to'g'ri va aniqlik bilan bajaring. Shu bilan birga, qo'llarni haddan tashqari kuch bilan buklamaslik kerak, chunki bu mushaklarga zarar yetkazishi mumkin.

5. Naqsh va harflarni yaxshilash

- Qo'llarda tayanib yozish texnikasini takomillashtirish uchun harf shakllariga e'tibor qaratish va yozishning to'g'ri shakllarini o'rganish kerak.
- Naqsh va harflarning aniq va bir xilda bo'lishi, yozishdagi ergonomik to'g'ri pozitsiyani saqlashga yordam beradi.

6. Amaliy mashqlar

- Qo'llarda tayanib yozish texnikasini takomillashtirish uchun muntazam ravishda amaliy mashqlar qilish kerak. Bu nafaqat yozuv sifatini yaxshilaydi, balki tananing va qo'llarning kuchini oshiradi.

7. Qulay va mos yozuv vositalari

- Yozish uchun mos va qulay vositalardan foydalanish ham muhim. Agar ruchka yoki qalam notog'ri ishlasa, bu sizning texnikangizni buzishi mumkin.
- Ruchkaning gripini qulay va mushaklarga zarar yetkazmasdan tutish ham muhim.

8. Tana holatiga doimiy e'tibor

- Yozish davomida to'g'ri pozitsiyada bo'lishga doimiy ravishda e'tibor berish, vaqt o'tishi bilan bu odatga aylanadi va texnikani yaxshilaydi.

Xulosa:

Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish texnikasini takomillashtirish uchun bir nechta jihatlariga diqqat qaratish kerak: pozitsiya, barmoqlarning to'g'ri ishlatilishi, tananing to'g'ri holati, va yozishni osonlashtiradigan vositalardan foydalanish. Muntazam mashqlar va texnika ustida ishlash sizni yanada aniq va samarali yozuvchi qilishi mumkin.

2.15. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish.

Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish bo'yicha nazorat meyorlari haqida gapirganda, bu turli sport turlari yoki jismoniy mashqlarni bajarishda qo'llaniladigan uslub va texnikalarni nazarda tutishi mumkin. Bunday mashqlar, odatda, qo'l va yelkalar muskulaturasini rivojlantirish va kuchaytirish maqsadida bajariladi.

Agar bu mashqlarni yoki texnikalarni nazorat qilish va uslubini belgilash kerak bo'lsa, quyidagi nazorat meyorlarini kiritish mumkin:

1. Tana holati va pozitsiyasi:

- Mashqlarni bajarish vaqtida tana yotgan holatda bo'lishi kerak. Tana va bo'yinning to'g'ri holatda bo'lishi zarur, shunda qo'llar va yelkalar ortiqcha yuklanishdan saqlanadi.
- Boshni yuqoriga ko'tarish va ko'rish chizig'ini oldinga qarab ushlab turish muhim.

2. Qo'llarni bukish va ochish:

- Qo'lni bukish va ochish harakati yengil va muvozanatli bo'lishi kerak. Qo'llarni bukayotganda, tirsakni belgilangan darajaga qadar pastga tushirish kerak (masalan, 90° burchakda).
- Qo'llarni to'g'ri va tartibli ravishda ochish, qo'l mushaklarining kuchli va samarali ishlashini ta'minlaydi.

3. Tana va qo'lning mosligi:

- Har bir harakatda qo'lning har bir qismi mos ravishda ishlashiga e'tibor qaratish lozim. Bu qo'llarning to'g'ri va samarali ishlashini ta'minlaydi.
- Muskulni tiklash va haddan tashqari kuch ishlatishdan saqlanish kerak.

4. Tezlik va ritm:

- Mashqni tezlikda o'zgartirish o'rninga, to'g'ri ritmni saqlab turish va barqaror tezlikda bajarish muhim.
- Tezlikni o'zgartirish mushaklarni ortiqcha yuklamaslikka yordam beradi va jismoniy salomatlikni saqlashga xizmat qiladi.

5. Nazorat va texnikani tahlil qilish:

- Mashqni bajarish vaqtida o'zingizni nazorat qilish muhim. To'g'ri texnika bilan mashqni bajarish jarayonida yengil harakat qilish va og'irlikni his qilish kerak.
- Ustoz yoki trenerning ko'rsatmalari bo'yicha o'rganish va uslubni tahlil qilish yordam beradi.

2.16. Ikki oyoqda o'tirib turish texnikasini o'rgatish.

Ikki oyoqda o'tirib turish (ya'ni, o'tirish pozitsiyasidan turishga harakat qilish) texnikasini o'rgatishda bir nechta muhim qadamlar mavjud. Quyida bu texnikani to'g'ri o'rganish uchun kerakli maslahatlar va amaliy qadamlar keltirilgan:

1. Tana holatini to'g'ri saqlash:

- **O'tirgan holatda to'g'ri pozitsiya:** O'tirish paytida, tizzalar eng kamida 90 daraja burchakda bo'lishi kerak va orqa to'g'ri bo'lishi zarur. Oyoqlar to'liq yerga tegishi kerak, tizzalar esa biroz ochiq bo'lishi mumkin.
- **Tana og'irligini markazlashtirish:** Og'irlikni butun tanada teng taqsimlashga harakat qiling, ya'ni oyoqlaringiz va orqa to'g'ri bo'lishi kerak.

2. O'rnatish pozitsiyasi:

- **Oyoqlaringizni joylashtirish:** Oyoqlaringizni belgilangan masofada va to'g'ri yerga qo'yishga harakat qiling. Bu harakatni boshlash uchun oyoqlarni eng avvalo biroz orqaga surib qo'yish mumkin. Bu sizga balansni boshqarish va kuchni to'g'ri taqsimlashga yordam beradi.
- **Qo'llar yordamida balansni saqlash:** Boshlashda qo'llaringizni qorin yoki bel atrofida joylashtirishingiz mumkin. Bu yordamida tana holatini saqlashda qo'shimcha yordam olasiz.

3. Turishga harakat qilish:

- **Dengizga qarab harakat qilish:** O'tirgan holatda tizzalaringizni eng avvalo qisqaroq joylashtirib, turishga tayyorlaning. Keyin, og'irlikni to'liq oyog'ingizning oldingi qismiga qo'ying va orqaga surilib turing.
- **Qo'llar bilan yordam:** Qo'llaringizni boshlang'ich holatda joylashtiring, ular yordamida tanangizni yuqoriga ko'tarishga harakat qiling. Bu oyoqlarda kuchni yaratish va to'g'ri turishni ta'minlashga yordam beradi.
- **Tizlarni bukish:** Oyoqlaringizni turgan holatda qo'llash va kuchliroq harakat qilish uchun eng avvalo tizlaringizni buking, keyin esa yuqoriga ko'tarilish uchun kuch sarflang.

4. Kuchni taqsimlash va balansni topish:

- **Oyoqlarni turg'azish:** Birinchi harakatda oyoqlarni tekis joylashtiring, keyin esa har bir oyoqning kuchini bir-biriga qarshi taqsimlashga harakat qiling. Shuningdek, oyoq barmoqlaringizni ushlab va ustuvor o'rinni topish muhim.
- **Nafas olishni unutmang:** Tana harakati va turish paytida nafasni to'g'ri olish muhim, bu sizga kuchni yaxshiroq boshqarishga yordam beradi.

5. O'rinli mashqlar:

- **Kuchaytiruvchi mashqlar:** Bu texnikani yaxshilash uchun kuchaytiruvchi mashqlarni bajarish kerak. Oyoq mushaklarini va markaziy mushaklarni kuchaytirish uchun squats, plank, va boshqa oyoq mushaklarini mashq qilish foydali bo'ladi.
- **Yaxshi tashkillashtirilgan mashqlar:** Ko'p vaqt davomida balansni saqlashga qaratilgan mashqlarni bajarish (masalan, yoga yoki pilates) yordam beradi.

Shu tarzda, to'g'ri texnika va mashqlarni amalga oshirgan holda, ikki oyoqda o'tirib turishni o'rganish va mustahkamlash mumkin. Har

doim o'zingizni to'g'ri va xavfsiz usulda boshlang, bu sizga yuksak natijalarga erishish imkonini beradi.

2.17. Ikki oyoqda o'tirib turish texnikasini takomillashtirish.

Ikki oyoqda o'tirib turish — bu oyoq mushaklarini kuchaytirish, muvozanatni yaxshilash va yadro (core) mushaklarini mustahkamlash uchun foydali mashq. Ushbu texnikani takomillashtirish uchun quyidagi maslahatlarni ko'rib chiqish mumkin:

1. To'g'ri pozitsiyani o'rganish

- **Tana holati:** Ikki oyoqda o'tirib turish uchun tanangizni to'g'ri tutish juda muhim. Orqa va belni to'g'ri tuting, yelkalarni pastga tushirish va bo'yningizni erkin holatda saqlang.
- **Oyoqlarni pozitsiyasi:** Oyoqlarni bel kengligida va bir oz egilgan holda joylashtiring. Barmoqlaringizni yerga to'g'ri yoyib, ularning orasida minimal bo'shliq bo'lishi kerak.
- **Tizza va oyoq barmoqlarini tekislash:** Tizzalaringizni bir oz egib, ular to'g'ri va yonma-yon bo'lishi kerak.

2. Nafas olishni nazorat qilish

- Nafas olishda diqqatni jamlash ham muhim. Har doim chuqur va tinch nafas oling, bu stressni kamaytiradi va muvozanatni yaxshilaydi.
- Tana holatini saqlash uchun nafas olishni to'g'ri boshqarish kerak, ayniqsa uzoq vaqt davomida o'tirib turish mashqini bajarishda.

3. Yadro mushaklarini faollashtirish

- Yadro mushaklarini (qorin va orqa mushaklarini) faollashtirishga harakat qiling. Bu sizga ko'proq barqarorlikni ta'minlaydi va tanangizni muvozanatda ushlab turish uchun yordam beradi.
- Qorin mushaklarini siqib, belni erkin va to'g'ri holatda tutishga harakat qiling.

4. Ko'proq vaqt sarflash

- Mashqni asta-sekin uzaytirish orqali vaqtni oshiring. Dastlab 10-15 soniyadan boshlang, so'ngra bu vaqtni asta-sekin ko'paytiring.
- Dastlabki bosqichlarda ko'p vaqt sarflamaslikka harakat qiling, aks holda muvozanatni saqlash qiyinlashishi mumkin.

5. Qo'shimcha mashqlar va tormozlar

- **Mashqni qo'llab-quvvatlash:** Avvaliga biror narsaga, masalan, devorga yoki kursiga, yelkangizni tekislab o'tirib turishni mashq qilishingiz mumkin.

- **Balandlikni oshirish:** Agar siz muvozanatni yaxshi saqlasangiz, oyoqlarni bir oz ko'tarib, balandlikni oshirishga harakat qilishingiz mumkin. Bu mushaklarni ko'proq ishga soladi.

6. Barqarorlikni yaxshilash

- **Gimnastika to'pidan foydalanish:** O'tirib turish mashqini bir gimnastika to'pida bajarish barqarorlikni oshirishga yordam beradi.
- **Poyabzalni to'g'ri tanlash:** Tabiiy va tekis poyabzal kiyish muvozanatni yaxshilaydi, chunki yuqori poshnali poyabzal bilan o'tirib turish qiyin bo'ladi.

7. Kengaytirilgan usullar

- Agar bu texnikani oson bajarishga erishgan bo'lsangiz, unga qo'shimcha ravishda og'irlik qo'shish mumkin. Masalan, qo'lingizda yengil g'isht yoki dumbbell ushlab turish qiyinchilikni oshiradi va mushaklarni yanada kuchaytiradi.

Bu texnikani takomillashtirishda, sekin va sabr bilan yondoshish kerak. Har doim to'g'ri holatda o'tirish va turish mushaklarni to'g'ri ishlashini ta'minlaydi.

2.18. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Ikki oyoqda o'tirib turish.

Talabalardan ikki oyoqda o'tirib turish bo'yicha nazorat meyorlarini qabul qilishda, quyidagi tamoyillarni ko'rib chiqish mumkin:

1. Tavsiya etilgan pozitsiyalarni aniqlash
 - Ikki oyoqda o'tirib turish pozitsiyasi talabanning tana tuzilmasiga mos bo'lishi kerak. Shu sababli, meyorlarda talabalarga qaysi pozitsiyalarni qo'llash mumkinligi aniq ko'rsatilishi lozim.
 - Oyoqlarning to'g'ri holatda bo'lishi (masalan, oyoqlarni tekis va yengil yoyish) va tananing orqa qismini to'g'ri tutish talab etiladi.
2. Yondashuv va muvozanatni saqlash
 - Talabalarga ikki oyoqda o'tirib turish davomida muvozanatni saqlashni o'rgatish zarur. Shuning uchun, meyorlar muvozanatni o'rnatish, og'irlik markazini to'g'ri joylashtirish va yuqori tana holatini saqlash kabi ko'nikmalarni ta'minlashi kerak.
 - Qo'llardan foydalanishga ruxsat berilgan yoki yo'qligi haqida aniq meyorlar belgilanishi mumkin.

3. Ijtimoiy va fiziologik omillarni inobatga olish
 - Talabaning yoshiga, jismoniy holatiga va sog'lig'iga qarab, ikki oyoqda o'tirib turishning davomiyligi va qiyinlik darajasi o'zgarishi mumkin. Shuning uchun, meyorlar talabalarning individual xususiyatlarini inobatga olib tayyorlanishi kerak.
 - Talabalar uchun faqat qisqa muddatli mashqlarni amalga oshirish tavsiya qilinishi mumkin, uzoq vaqt davomida oyoqlarda turishdan saqlanish zarur.
 4. Xavfsizlik choralarini ko'rish
 - Talabalar ikki oyoqda o'tirib turish paytida ehtimoliy xavf-xatarlardan (masalan, yiqilish yoki og'riq) saqlanish uchun meyorlar ishlab chiqilishi lozim.
 - Mashqlarni nazorat ostida, tajribali murabbiylar yordamida amalga oshirish tavsiya etiladi. Agar talaba mushak og'rig'i yoki boshqa noxush holatlar sezsa, mashqlarni to'xtatish kerak.
 5. Natijalar va rivojlanish
 - Ikki oyoqda o'tirib turish bo'yicha nazorat meyorlari talabalarning jismoniy rivojlanishiga mos keladigan va ijobiy natijalar beradigan tarzda ishlab chiqilishi kerak.
 - Bunga ko'nikma va chidamlilikni oshirish, oyoq va tananing kuchini yaxshilash, mushaklarning mustahkamlanishi kiradi.
 6. Tartib va vaqt chegaralari
 - Talabalar ikki oyoqda o'tirib turish mashqlarini qanday tartibda va qanchalik vaqt davomida bajarishlari kerakligi haqida aniq ko'rsatmalar berilishi zarur.
 - Masalan, boshlang'ich darajada bir necha soniya, yuqori darajada esa bir necha daqiqagacha turish mumkinligini ko'rsatish.
- Ushbu meyorlar talabalarga to'g'ri mashqlarni o'rganish va ularni xavfsiz amalga oshirishda yordam beradi.

2.19. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish texnikasini o'rgatish.

Yakka cho'pda (turnikda) osilgan holatda tortinish — bu tanani yuqoriga ko'tarish mashqi bo'lib, orqa, yelka, qo'l mushaklarini rivojlantirish uchun juda foydali. Quyida bosqichma-bosqich tortinish (podtyagivanie) texnikasini o'rgatish yo'llarini keltiraman:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik
- Agar siz hali tortila olmasangiz:

- **Osilib turish (vis)** — turnikda 20–30 soniya osilib turish.
- **Negativ tortinish** — yuqoridan boshlab sekin pastga tushish.
- **Elastik rezina (rezinka lenta)** yordamida — vaznni yengillatish uchun.

2. To'g'ri ushlash

- Turnikni **yelkadan biroz kengroq** ushlang.
- Kafklar **oldinga (pronatsiya)** qaratilgan bo'lsin (klassik tortinishda).
- Qo'llar to'g'ri, tirsaklar to'liq yozilgan bo'lishi kerak.

3. Harakat texnikasi

Yuqoriga ko'tarilish:

- Nafas olib, ko'kragingizni turnikka yaqinlashtiring.
- Tirsaklarni orqaga pastga qaratib torting.
- Chakka yoki bo'yin turnik darajasiga yetishi kerak.

Pastga tushish:

- Nafas chiqarib, harakatni boshqarib pastga tushing.
- Mushaklar kuchini ushlab turishga harakat qiling.

4. Muhim tavsiyalar

- Tana to'g'ri holatda, orqa biroz orqaga egilgan bo'lishi mumkin.
 - Oyog'ingizni pastga tushiring yoki biroz orqaga bukib turing (belni yuklamaslik uchun).
 - **Yelkani yuqoriga tortmaslik** kerak — yelkalar pastda bo'lsin.
 - Harakatni shoshmasdan, boshqarib bajarish muhim.
6. Mashq jadvali (yangi boshlovchilar uchun)

Kunlar	Mashqlar
Dusnba	Negativ tortinish – 3 ta set, 5 reps
Chorshanba	Rezminka bilan tortinish – 3x5–8
Juma	Osilib turish + elastik yordam bilan

Har 2–3 haftada qiyinchilikni oshirib boring.

2.20. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish texnikasini takomillashtirish.

Yakka cho'pda (turnikda) osilgan holatda tortinish texnikasini takomillashtirish — bu mushak kuchini, koordinatsiyani va to'g'ri shaklni rivojlantirishni talab qiladigan jarayon. Quyida bu texnikani yaxshilash bo'yicha asosiy yo'nalishlar va mashqlar keltirilgan:

Texnika va Shaklni To'g'rilash

1. To'g'ri boshlang'ich holat:

- Qo'llar yelkadan biroz kengroqda.
- Tana to'g'ri, oyoqlar bir oz oldinga egilgan ("hollow body" pozitsiyasi).
- Yelka pichoqlari pastga va orqaga tortilgan.

2. Harakat oralig'i (ROM):

- Pastda to'liq osilib turish — tirsaklar to'liq yozilgan.
- Yuqorida iyak (bo'yin) turnikdan yuqoriga chiqishi kerak.

3. Yuqoriga chiqishda:

- Torsingizni ko'tarishda yelka va tirsaklar bilan torting, bo'yingizni emas.
- Tirsaklarni tanaga yaqinroq ushlang, ularni tashqariga qaratmang.

4. Pastga tushishda:

- Nazorat ostida sekin tushing.
- Harakatni "tushib ketmasdan", boshqaruv bilan tugating.

Texnikani Takomillashtirish uchun Mashqlar

Boshlang'ichlar uchun:

- **Scapular pull-ups** (yelka pichoqlari bilan harakat): yelka mushaklarini mustahkamlash.
- **Negative pull-ups:** faqat pastga tushish bosqichini sekin bajarish.
- **Isometric hold:** yuqorida yoki yarim holatda bir necha soniya ushlab turish.
- **Resistance band pull-ups:** elastik lenta yordamida yengillashtirilgan tortinishlar.

O'rtacha darajadagilar uchun:

- **Controlled reps:** 3-5 soniyada ko'tarilish, 3-5 soniyada tushish.
- **Aralash uslub:** keng tutish, teskari tutish (chin-up), neytral tutish.

Ilg'orlar uchun:

- **Weighted pull-ups:** belga og'irlik bog'lab bajarish.

- **L-sit pull-ups:** oyoqlarni oldinga ko'tarib holatda bajarish.
 - **Archer pull-ups:** har gal bir qo'lga ko'proq yuklama berish.
- Dastur Tavsiyasi (Haftalik)

Kun	Mashqlar
Dushanba	Scapular pull-ups, negative pull-ups, hollow hold
Chorshanba	3x5 oddiy pull-ups, 3x10 band pull-ups
Juma	3x5 slow reps, 3x10 aralash uslubda

Qo'shimcha Maslahatlar

- Har doim harakat oralig'ining to'liq bo'lishiga e'tibor bering.
- **Yurak-qon tomir va yadro mushaklari** ustida ham ishlang (plank, hollow hold).
- Qizish va cho'zish mashqlarisiz hech qachon mashg'ulotni boshlamang yoki yakunlamang.

2.21. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinishni hamma fazasini sinab ko'rish.

Yakka cho'pga (turnikga) osilgan holatda tortinish — bu jismoniy tayyorgarlikni oshirishga mo'ljallangan samarali mashq bo'lib, u asosan qo'l, yelka, orqa va qorin mushaklarini kuchaytiradi. Quyida barcha asosiy texnikalar keltirilgan bo'lib, ularni sinab ko'rib, qaysi biri siz uchun qulayroq va samaraliroq ekanini aniqlashingiz mumkin:

Asosiy tortinish texnikalari:

1. Keng ushlash (*Wide Grip Pull-Up*)

- **Maqsad:** Orqa mushaklarini, ayniqsa latissimus dorsi (qanot mushaklari)ni rivojlantiradi.
- **Texnika:** Qo'llarni yelkadan kengroq qilib ushlang, tirsaklar yon tomonga harakatlanadi.
- **Qiyinchiligi:** Yuqori.

2. Tor ushlash (*Close Grip Pull-Up*)

- **Maqsad:** Qo'l bisepsleri va orqa mushaklarini ishlatadi.
- **Texnika:** Qo'llarni yelkadan torroq qilib ushlang.
- **Qiyinchiligi:** O'rtacha.

3. Teskari ushlash (*Chin-Up / Supinated Grip*)

- **Maqsad:** Bisepslar va yuqori orqa mushaklarini kuchaytiradi.
- **Texnika:** Kaftlar yuzingizga qaragan holatda ushlang.
- **Qiyinchiligi:** Boshlovchilar uchun qulayroq.

4. *To'g'ri ushlash (Overhand / Pronated Grip)*

- **Maqsad:** Ko'proq orqa mushaklariga yuk tushadi.
- **Texnika:** Kaftlar sizdan qarama-qarshi tomonga qaragan bo'ladi.
- **Qiyinchiligi:** Ko'p holatda teskari ushlashga qaraganda og'irroq.

5. *Neytral ushlash (Neutral Grip Pull-Up)*

- **Maqsad:** Yelka va biceps mushaklariga qulay yuk beradi.
- **Texnika:** Kaftlar bir-biriga qaragan holatda.
- **Afzalligi:** Bilak bo'g'imlariga kamroq bosim beradi.

Qo'shimcha texnikalar:

6. *Yordamchi tortinish (Assisted Pull-Up)*

- Elastik lenta yoki trenajyor yordamida bajariladi. Boshlovchilar uchun juda foydali.

7. *Negativ tortinish (Negative Pull-Up)*

- Yuqoridan boshlanib, sekin pastga tushish. Kuchli orqa va biceps mushaklarini rivojlantirish uchun samarali.

8. *Eksentrik uslub (Explosive Pull-Up)*

- Kuch bilan yuqoriga sakrab chiqish va barni ko'krakka olib kelish. Sportchilar uchun.

9. *Statik ushlab turish (Isometric Hold)*

- Turnikda yuqoriga chiqqan holda o'sha joyda iloji boricha uzoq turish. Mushaklarni kuchaytiradi.

Maslahatlar:

- Har bir texnikani 3–4 hafta sinab ko'ring.
- Dastlab yordamchi uslublardan boshlang.
- E'tiborni harakatning sifati va to'liq amplitudaga qaratting.
- Harakat davomida nafas olishni nazorat qiling (chiqishda — nafas chiqaring, tushishda — nafas oling).

2.22. **Nazorat meyorlarini qabul qilish. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish.**

Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish bo'yicha nazorat meyorlarini ishlab chiqishda, xavfsizlik, samaradorlik va amaliyotdagi ehtiyojlarni hisobga olish zarur. Quyidagi qadamlar va prinsiplarga asoslanib, meyorlar yaratish mumkin:

1. Maqsad va ahamiyatini belgilash

- **Maqsad:** Talabalarning jismoniy tayyorgarligini va umumiy salomatlikni yaxshilash, shu bilan birga, yukning qo'lni va umurtqa pog'onasini to'g'ri taqsimlashini ta'minlash.

- **Ahamiyati:** Yakka cho'pda osilgan holda tortinish, mushaklar va tana balansini yaxshilaydi, lekin noto'g'ri bajarish shikastlanishga olib kelishi mumkin.
- 2. Xavfsizlik meyorlari
- **Jismoniy tayyorgarlik darajasi:** Talaba yakka cho'pda osilib tortinishni boshlashdan oldin, uning jismoniy tayyorgarligi va mushak kuchi baholanadi. O'rtacha darajadagi talabalar uchun maxsus mashqlar va yengil yuklar tavsiya etiladi.
- **To'g'ri uslub:** Yakka cho'pda osilib tortinish uslubi tushuntirilishi va har bir talaba uchun to'g'ri pozitsiya, oyoqlarni qayerga qo'yish, va belni qanday saqlash kerakligi ko'rsatiladi.
- **Jismoniy nazorat:** Mashq bajarish jarayonida murabbiy yoki tajribali kishi talabalarni doimiy nazorat qiladi.
- 3. Mushak va tana pozitsiyasi
- **Oyoqlarni o'rnatish:** Oyoqlarni yerga to'g'ri qo'yish, orqa tarafni tekis saqlash. Tana pozitsiyasi, mushaklarni balanslashda yordam beradi.
- **Qo'l pozitsiyasi:** Cho'pni ikki qo'l bilan mahkam ushlab, tana balandligiga qarab tortinishni amalga oshirish.
- 4. Texnika va intensivlik
- **Tezlik va intensivlik:** Talabalar dastlab eng oson va sekin tezlikda boshlashlari kerak. Keyin esa intensivlikni asta-sekin oshirish mumkin. Har bir talabaga individual yondashish zarur.
- **Naqsh va to'g'rilik:** Har bir tortinishda nafas olish va chiqarish texnikasi to'g'ri bajarilishi kerak.
- 5. Maxsus ko'rsatmalar va javobgarlik
- **Mashq davomiyligi:** Har bir mashqni 30-60 soniya davomida bajarish tavsiya etiladi. Talabalarga ortiqcha zo'riqishdan saqlanish va tana signalini tinglash kerakligi tushuntiriladi.
- **Zararlanish holatlari:** Agar talaba og'riq sezsa yoki boshqa zararli holatlar yuzaga kelsa, darhol mashqni to'xtatish va tibbiy yordamga murojaat qilish kerakligi haqida ogohlantirish beriladi.
- 6. Test va baholash mezonlari
- **Jismoniy baholash:** Talabaning kuch, chidamlilik va balansini baholash.
- **Javobgarlik:** Talabaning mashq davomida to'g'ri uslub va texnikani saqlashga qanchalik javobgarligi.

7. Rejalashtirish va amaliyotga qo'llash

- **Rejalashtirilgan mashqlar:** Yakka cho'pda osilgan holda tortinishning turlarini talabalar o'rganishi kerak. Har bir mashqni qanchalik samarali bajarishlari mumkinligini aniqlash va to'g'ri mashq rejalarini tuzish.
- **Qo'shimcha mashqlar:** Qolgan mushak guruhlarini kuchaytirish uchun qo'shimcha mashqlar va usullarni ham ishlab chiqish zarur.

8. Monitoring va baholash

- **Mashq natijalarini kuzatish:** Talabalar mashqlarni davom ettirib, ularning natijalarini vaqt o'tishi bilan kuzatib borish kerak. Bu talabalar o'z jismoniy holatlarini baholash imkonini beradi.
- **Muammolarni aniqlash:** Talabalar har bir mashqda duch kelgan qiyinchiliklari yoki noqulayliklarini aniqlash va ularga yordam ko'rsatish zarur.

Ushbu nazorat meyyorlari talabalar uchun xavfsiz va samarali mashq qilishni ta'minlashga yordam beradi. Har bir talabaga individual yondashish va ularning jismoniy tayyorgarligiga qarab mashqlarni modifikatsiya qilish muhim.

2.23. 100 metrga yugurishda past startga turish va yugurib chiqish texnikasini o'rgatish.

100 metrga yugurishda past startga turish va yugurib chiqish texnikasini o'rgatishda quyidagi asosiy qadamlar va tavsiyalarni e'tiborga olish zarur:

1. Start pozitsiyasini tanlash (Crouch Start):

- **Qo'llar va oyoqlar:** Yig'ilish pozitsiyasida yelkaningni pastga egib, qo'llarni yerga qo'yishingiz kerak. Qo'llarni boshdan bir oz kengroq qilib joylashtirish muhim. Boshni oldinga egrib, ko'krakni biroz yuqoriroq tutish zarur.
- **Oyoqlar:** Orqa oyoqni poyabzalga qattiq qo'yib, oldingi oyog'ingizni bir oz oldinga cho'zib turishingiz kerak. Orqa oyog'ni kuchli itarish uchun tayyorlang.

2. Start komandasi:

- **"Set":** Oyoqlaringizni to'g'ri joylashtirganingizdan so'ng, "Set" komandasiga tayyor bo'lishingiz kerak. Bu pozitsiyada tanangiz to'liq tarang bo'lib, yuqori tezlikda harakat qilish uchun tayyor turadi.

- **"Go":** Start komandasidan keyin, har bir mushakni maksimal kuch bilan ishlatib, tezlikni yuqoriga oshirishga harakat qiling. Eng muhimi — orqa oyoqdan kuchli itarish.

3. Yugurishni boshlash:

- **Kuchli itarish:** Startdan so'ng orqa oyoqdan kuchli itarish juda muhim. Bu boshlang'ich tezlikni oshirishda yordam beradi.
- **Tanani oldinga egish:** Boshqa sportchilarda bo'lgani kabi, startda oldinga egilishni davom ettirish kerak. Bu aerodinamik jihatdan foydali bo'ladi va tezlikni oshiradi.
- **Qo'llarni harakatlantirish:** Qo'llar juda muhim rol o'ynaydi. Ularni yuqoriga va pastga qarab, muntazam ravishda va kuchli tarzda harakatlantirish kerak.

4. Yugurishni davom ettirish:

- **Ko'krakni to'g'rilash:** Startdan 20-30 metr o'tgach, tanangizni to'g'rilab, ko'kragingizni yuqoriga olib chiqing. Bu yanada tezroq yugurishga yordam beradi.
- **Poyabzal va oyoqning harakati:** Oyoqning harakati tez va muntazam bo'lishi kerak. Poyabzalni to'g'ri yerga urish va oyoqni yuqoriga olib chiqish texnikasini o'rgatish muhim.

5. Xatoliklardan qochish:

- **Ishqalanish:** Yaxshi startda oyoq to'g'ri pozitsiyada bo'lishi kerak, shuning uchun oyoqni kuch bilan itarish kerak. Agar oyoqlar ishonchli va kuchli itarilmasa, startni yo'qotishingiz mumkin.
- **Tezlikni oshirishda qat'iyat:** Har bir qadamda tezlikni oshirishga harakat qiling, shunda tezlikni saqlash va so'nggi daqiqagacha maksimal darajada yugurishingiz mumkin.

6. Boshqa tavsiyalar:

- **Ko'nikmalarni mashq qilish:** Bu texnika boshlang'ichdan to'liq pishgan darajaga qadar ko'p mashq qilishni talab qiladi. Treningni tezlik va kuch bilan kombinatsiya qilib, samarali o'rganishingiz mumkin.
- **Psixologik holat:** O'zingizni tayyor tuting. Startda psixologik tayyorgarlik ham juda muhim, chunki bo'shashlik yoki qo'rquv tezlikni pasaytirishi mumkin.

Agar bu texnikani muntazam ravishda o'rgansangiz, 100 metrga yugurishda katta yutuqlarga erishish mumkin!

2.24. 100 metrda yugurishda past startga turish va yugurib chiqish, to'g'ri yo'lakdan yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish.

100 metrda yugurish texnikasini to'g'ri o'rgatish, yengil atletikaning eng muhim aspektlaridan biridir. Bu masalani o'rganishda, past startdan boshlab, to'g'ri yo'lakdan yugurish va marraga yetib kelish bo'yicha quyidagi bosqichlarni ko'rib chiqamiz:

1. Past Startga Turish (Yolg'on Start)

Past startda turish yugurishning boshlanishi uchun muhimdir. Bu bosqichni o'rganish uchun quyidagilarga e'tibor qaratish zarur:

• Tug'iladigan pozitsiya:

- To'g'ri va barqaror pozitsiyada bo'lish. Kamon shaklida egilgan holda, bir oyoqni oldinga, ikkinchisini orqaga qo'yib, boshlang'ich pozitsiyani tanlang.
- Qo'llar erga yetkazilgan holda, eng yuqori va pastki qo'llarni ta'minlash, agar kerak bo'lsa, tizzalar biroz egilishi kerak.

• Oyoqlarni joylashtirish:

- Orqa oyoq (pastki oyoq)ni to'liq kengaytirilgan holda joylashtiring. Yoki orqa oyoqni butunlay tekis joylashtirish orqali boshlang'ich pozitsiyani yaratib, tezroq boshlashga imkon beradigan kuchli turtki berish mumkin.

• Boshlash signaliga tayyorlanish:

- "Yuqori" signalini eshitgandan so'ng, "Start" signalini eshitishga tayyorlaning, so'ngra tezkor turtki boshlanishi uchun barcha kuchni ishlatish zarur.

2. Yugurib Chiqarish (Yugurishning Birinchi Bosqichi)

- **Birinchi qadam:** Startdan chiqqaningizda, tezda tizzani ko'tarib, tezligini oshirish uchun kuchli sur'at bilan boshlash kerak.
- **Qadamning uzunligi:** Dastlabki bosqichda qadamlarni qisqaroq va tezroq qo'yishga harakat qiling. Bu tezkorlikni ta'minlaydi.
- **Harakatning koordinatsiyasi:** Oyoqlar va qo'llar bir vaqtning o'zida ishlashiga e'tibor bering. Ko'krakni oldinga qarating va qo'llarni orqaga va oldinga olib boring.

3. To'g'ri Yo'lakdan Yugurish

- **To'g'ri yo'lakda yugurish:** Har bir yuguruvchi o'z yo'lakda bo'lishi kerak. Yo'lakni yo'qotmaslik va tekis yo'nalishda harakat qilish muhimdir.
- **Qadamlarning sozlanishi:** Yo'lakda yugurish jarayonida bo'shashgan yoki aniq qadamlar qo'yish orqali tezlikni oshiring.

- **Mushaklarni va sur'atni saqlash:** Yo'lakni saqlash, yuqori tezlikda ham koordinatsiyani davom ettirish zarur. Eng muhim elementlardan biri har qanday chalg'ituvchi faktorlar va taranglikni bartaraf etishdir.

4. Marraga Yetib Kelish

- **Oxirgi 20-30 metr:** Bu oxirgi bosqichda o'zingizni tishlab olish va oxirgi kuchni sarflash zarur. Ko'krakni oldinga chiqarib, boshni yuqoriga qo'yib, tezlikni maksimal darajaga oshiring.
- **Boshni pastga qaratish:** Marraga yetib kelganingizda boshni pastga qarating, ya'ni oyoqlaringizdan oldin tana yuqoridan kelishini ta'minlang. Bu finishga yetib kelish va yakuniy vaqtingizni qisqartirishga yordam beradi.
- **Tezlikni kamaytirmaslik:** Har bir yuguruvchi finish chizig'iga yetganda tezligini saqlash va hatto oxirgi zarba bilan marra chegarasidan o'ta olishga harakat qiladi.

5. Dastlabki Xatolarni Bartaraf Etish

- **Startda o'zgarishlar:** Oyoqni to'g'ri joylashtirmaslik, tezda kuchli start olishni qiyinlashtirishi mumkin.
- **Tekisligi yo'q qadamlar:** Tezlikni pasaytiradigan chalg'ituvchi yoki notekis qadamlar paydo bo'lishi mumkin.
- **Marrada to'liq sur'atni o'tkazmaslik:** Ko'pincha marraga yetib kelganingizda, charchoq tufayli tezlikni yo'qotishingiz mumkin. Shuning uchun, oxirigacha kuchni tejash zarur.

Bu texnikalar bilan ishlashni muntazam ravishda mashq qilib borish, 100 metrda yuqori natijalarga erishishda yordam beradi.

2.25. 100 metrda yugurishda past startga texnikasini sinab ko'rish.

100 metrda yugurishda past start, yoki "low start" texnikasi, tezlikni oshirish va dastlabki tezlikni maksimal darajada olish uchun qo'llaniladi. Bu start turi ko'plab yuguruvchilar tomonidan professional musobaqalarda ishlatiladi, chunki u tez boshlanishni ta'minlashga yordam beradi. Quyidagi tavsiyalarni sinab ko'rishingiz mumkin:

1. Pozitsiyani tanlash:

- Past startda, yuguruvchilar tizza va oyoqlarini baland qo'yishadi. Qo'llar va oyoqlarni ancha pastga tushirish kerak. Bu holatda, tizzalar past bo'lishi kerak, lekin bu pozitsiyada tanani juda ko'p egmaslik muhim.

- Oyoqlaringizni start qutisida o'rnatib, orqa oyoqni orqaga torting, oldingi oyoqni esa oldinga suring.

2. Tana holati:

- Tana yuqori qismiga e'tibor bering: bosh pastda, lekin qomatni to'g'ri tuting. Orqa va belni egmaslikka harakat qiling, chunki bu tezlikni yo'qotishga olib kelishi mumkin.
- Ko'zlar o'ng tarafga qarashi lozim (oldinga emas, ko'rish uchun).

3. Startdan keyingi harakat:

- Start signalidan so'ng tezda tezlikni oshirishga harakat qiling, lekin bu bilan tanani ortiqcha egmaslikka e'tibor bering. Har bir harakatingizni aniq va ehtiyotkorlik bilan bajarishga harakat qiling.
- Startdan so'ng tezroq va to'g'ri ko'krakni oldinga surishga harakat qiling, bu tezlikni oshirishga yordam beradi.

4. Oyoqlarning ishlash texnikasi:

- Oyoqlaringizni yuqoriga va oldinga suring. Past startda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish, tizzalarni baland ko'tarish orqali tezroq harakat qilishga yordam beradi.
- 5. Havo qarshiligi va tana holatini hisobga olish:
 - Past startda to'g'ri balansni saqlash muhimdir. Havo qarshiligi va tana holatini muvofiqlashtirishga harakat qiling, chunki noto'g'ri texnika tezlikni pasaytirishi mumkin.

Ushbu texnikani mashq qilishda, boshlang'ich o'zgarishlarni sezishingiz mumkin. Bu texnikani tezroq va samaraliroq qilish uchun vaqt va doimiy mashq talab qilinadi.

2.26. Nazorat meyorlarini qabul qilish. 100 m.ga yugurish.

100 metrga yugurish bo'yicha nazorat me'yorlarini belgilashda odatda quyidagi asosiy omillar hisobga olinadi:

1. Yosh guruhlari bo'yicha me'yorlar:

- Har bir yosh guruhiga qarab, maqsadga erishish va yaxshi natijalar ko'rsatish uchun belgilangan vaqt me'yorlari turlicha bo'lishi mumkin.

2. Jinsga qarab farqlar:

- Erkaklar va ayollar uchun alohida me'yorlar bo'lishi mumkin. Erkaklar odatda tezroq yugurishadi, shuning uchun ayollar uchun me'yorlar biroz yuqori bo'lishi mumkin.

3. Jismoniy tayyorgarlik darajasi:

- Yuqori darajadagi sportchilar uchun yuqori va qiyin me'yorlar belgilanishi mumkin, boshlang'ich va amaliy darajadagi sportchilar uchun esa biroz osonroq bo'lishi mumkin.

Umumiy holda, 100 metrga yugurishda quyidagi mezonlar qo'llaniladi (umumiy ko'rsatkich sifatida):

- Kattalar (Erkaklar): 10.5 - 12.5 soniya
- Kattalar (Ayollar): 11.5 - 13.5 soniya
- Yoshlar (Erkaklar): 11 - 13.5 soniya
- Yoshlar (Ayollar): 12 - 14.5 soniya

Agar bu nazorat me'yorlari ma'lum bir musobaqa yoki jismoniy tayyorgarlik uchun mo'ljallangan bo'lsa, u holda muayyan shartlar bo'yicha aniq vaqt belgilanishi mumkin.

2.27. Kross - 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurishda yuqori start texnikasini o'rgatish, yuqori startdan yugurib chiqish, to'g'ri yo'lakdan yugurish, qayrilish yulakdan yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish, sinab ko'rish.

Quyida kross yugurish (3000 m – o'g'illar, 2000 m – qizlar) bo'yicha texnika elementlarini o'rgatish, mashqlarni tashkil etish va sinab ko'rish uchun namunaviy reja keltirilgan:

Mashg'ulotning maqsadi:

O'quvchilarga kross yugurish (uzoq masofaga yugurish) texnikasi – yuqori start, yugurish texnikasi, yo'nalishni saqlash va marraga yetib kelish bosqichlarini to'g'ri bajarishni o'rgatish.

1. Kirish qismi (5–10 daqiqa):

Jismoniy tayyorgarlik mashqlari:

- Yengil yugurish – 400–600 m (maydon atrofida).
- Umumrivojlantiruvchi mashqlar: qo'l, oyoq, bel, tizza bo'g'imlarini isitish.
- Yugurish uchun maxsus mashqlar:
 - Oyoqni tizzadan ko'tarib yugurish (20 m)
 - Orqaga tepib yugurish (20 m)
 - Tez-tez qadam bilan yugurish (20 m)

2. Asosiy qism (25–30 daqiqa):

A. Yuqori start texnikasini o'rgatish:

• **Tushuntirish va ko'rsatma:**

- Start chizig'iga kelish
- Oyoqlarni to'g'ri joylashtirish (yetaqchi oyoq oldinda)
- Tana oldinga engashgan, qo'llar tayyor holatda

• **Amaliy mashq:**

- "Diqqat!" buyruqdan so'ng joyida qolish
- "Marsh!" buyrug'i bilan startdan tez chiqish (10–20 m yugurish)

B. Yuqori startdan yugurib chiqish:

- Boshlang'ich tezlikni to'g'ri olish
- Nafas olish ritmini saqlash
- Tezlikni asta-sekin oshirish (tez yugurishga o'tmaslik)

C. To'g'ri yo'lakda yugurish:

- Tana holatini saqlash, chapga-o'ngga og'maslik
- Qadamlar uzunligini va ritmini saqlash

D. Qayrilish yo'lakdan yugurish:

- Burilishlarda markazga yaqin yurish
- Tezlikni saqlash uchun qadamni boshqarish
- Tana vaznini yengilgina ichkariga og'dirish

E. Marraga yetib kelish texnikasi:

- So'nggi 100–200 m da kuchni to'plash
- Tezlikni oshirish (finishing sprint)
- Ko'krak bilan marrani kesib o'tish (tanani oldinga engashtirish)

3. Sinov yugurishi (10–15 daqiqa):

Mashq turi:

- O'g'illar – 3000 m, Qizlar – 2000 m masofaga yugurish
- Har bir bosqichni kuzatish (start, yo'nalish, burilishlar, marraga yetish)

Kuzatuv va baholash:

- Texnik xatolarni aniqlash
- Yugurish vaqti, marra texnikasi baholanishi

4. Yakuniy qism (5 daqiqa):

- Nafasni tiklash uchun yengil yugurish (200–300 m)
- Statik cho'zilish mashqlari (oyoqlar, bel, yelka)
- Yakuniy suhbat – texnik tahlil, xatolar va takliflar

2.28. Kross. - 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurishda to'g'ri va qayrilish yo'lakdan yugurish texnikasini takomillashtirish.

Kross yugurishda, ayniqsa 3000 metr (o'g'illar) va 2000 metr (qizlar) masofalarda to'g'ri va qayrilish yo'laklarida yugurish texnikasini takomillashtirish juda muhim. Bu nafaqat sportchi samaradorligini oshiradi, balki charchoqqa chidamlilikni, tezlikni va xavfsizlikni ham ta'minlaydi.

Quyida ushbu texnikani takomillashtirish bo'yicha asosiy jihatlar va tavsiyalar berilgan:

1. To'g'ri yo'lakda yugurish texnikasi

***Maqsad:** Tezlikni maksimal darajada ushlab turish va energiyani tejash*

Tavsiyalar:

- **Tana holati:** Orqa tik, tanani biroz oldinga egish ($\sim 5-10^\circ$). Bu holat yurak va o'pkaning yaxshi ishlashiga yordam beradi.
- **Qadamlar:** Uzun emas, tez va barqaror qadamlar. Ortiqcha sakrash harakatlaridan saqlanang.
- **Qo'l harakati:** Tabiiy holatda, tirsaklar $\sim 90^\circ$ burchakda. Qo'l harakati oyoq harakati bilan moslashgan bo'lishi kerak.
- **Nafas olish:** Ritmli va chuqur nafas olish (masalan, 2 qadamda nafas olish, 2 qadamda chiqarish).

2. Qayrilish yo'lakda yugurish texnikasi

***Maqsad:** Tezlikni yo'qotmasdan burilishni bajarish*

Tavsiyalar:

- **Ikki oyog'iga tayanish:** Burilishda tanani ichki tomonga engashtirib, og'irlik markazini muvozanatga keltiring.
- **Qisqaroq qadamlar:** Qayrilishda qadamlar to'g'riga qaraganda biroz qisqaroq bo'lishi kerak.
- **Qo'l harakati:** Qattiq burilmalarda qo'l harakatlari ko'proq muvozanatni saqlashga xizmat qiladi.
- **Ko'z yo'nalishi:** Oldinga, burilish oxiriga qarab qarang, pastga emas.

3. Mashq va takomillashtirish usullari

Mashqlar:

- *To'g'ri yo'lakda temp yugurish (interval yugurish)*
- *Koni burilishlar bilan poligonlarda yugurish mashqlari*

- *Koordinatsiya mashqlari* – qadamlar ritmini, tana muvozanatini o'rgatuvchi mashqlar
- *Tog'li joylarda yoki qumda yugurish* – kuch va chidamlilikni oshiradi

4. Tahlil va tuzatish

- **Video tahlil:** Sportchini yugurayotgan holatda video qilish va texnik xatolarni aniqlash
- **Murabbiy kuzatuv:** Har bir burilish va to'g'ri yugurish qismlarini tahlil qilish

2.29. Kross. - 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurishni sinab ko'rish.

Quyida ushbu yugurishni tashkil qilish yoki unga tayyorlanish bo'yicha ba'zi tavsiyalar:

1. Tayyorlov bosqichi:

- **Tayorlanish (10-15 daqiqa):** Yugurishdan oldin badanni qizdirish uchun yengil yugurish va cho'zilish mashqlari bajariladi.
- **Tanaffuslar bilan mashq:** Boshlang'ichlarda 500–1000 m oralig'ida yugurib, asta-sekin masofani oshirib borish kerak.

2. Kross yugurish marshruti:

- Yugurish yo'li **tabiiy** (tuproq, chim, tepalik) yoki **sun'iy** (stadion, asfalt) bo'lishi mumkin.
- Yo'l xavfsiz, belgilangan va nazorat ostida bo'lishi kerak.

3. O'lchash va natijalarni qayd qilish:

- **Vaqt**ni o'lchovchi qurilmalar yoki hakamlar kerak bo'ladi.
- Har bir ishtirokchining natijasi protokolga yoziladi.

4. Baholash mezonlari (agar bu test bo'lsa):

Masofa tugatish vaqti, yurak urish tezligi va yugurish davomiyligiga qarab baho beriladi. Bu mezonlar yosh va jinsga qarab o'zgaradi.

5. Xavfsizlik:

- Suv ichish imkoniyati bo'lishi kerak.
- Ishtirokchilar sog'lom bo'lishi va zarur holatda birinchi tibbiy yordam ko'rsatiladigan joy tayyor turishi zarur.

2.30. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Kross. 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurish.

Jismoniy tarbiya fanidan talabalar salomatligi va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun o'tkaziladigan amaliy sinovdir. Kross — uzoq masofaga yugurish mashqi bo'lib, bu sinovlar belgilangan masofa bo'yicha bajariladi.

Quyida talabalardan kross bo'yicha nazorat me'yorlarini qabul qilish tartibi va me'yorlari umumiy shaklda keltirilgan:

Maqsad:

Talabaning yurak-qon tomir tizimi holati, chidamlilik darajasi va umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash.

Sinov shartlari:

- **Yigitlar:** 3000 metrga yuguradi
- **Qizlar:** 2000 metrga yuguradi
- Yugurish ochiq maydonda (stadion, kross yo'lagi) yoki yopiq zalda (agar sharoit bo'lsa) o'tkaziladi
- Yugurish yakka tartibda yoki guruh bilan amalga oshiriladi
- Boshida isinish mashqlari, oxirida esa muvozanatni tiklovchi mashqlar tavsiya etiladi

Yigitlar – 3000 m:

Baho	Yugurish vaqti
A'lo (5)	11:00 daqiqagacha
Yaxshi (4)	11:01 – 13:00
Qoniqarli (3)	13:01 – 15:00
Past (2)	15:01 dan yuqori

Qizlar – 2000 m:

Baho	Yugurish vaqti
A'lo (5)	8:30 daqiqagacha
Yaxshi (4)	8:31 – 10:00
Qoniqarli (3)	10:01 – 12:00
Past (2)	12:01 dan yuqori

O'tkazish tartibi:

1. Talabalarga sinovdan oldin tushuntirish beriladi

2. Har bir ishtirokchining yugurish vaqti aniq hisoblanadi (sekundomer bilan)
3. Natijalar protokolga yoziladi
4. Baholash tegishli me'yorlarga asosan amalga oshiriladi

Nazorat savollari

1. Kross nima?
2. Yugurishni tarbiyalash nima?
3. Nazorat meyorlari nima?
4. 100 metrga yugurish normasi nechchi soniyada bajarilishi kerak?
5. 1000 metrga yugurishda yoshga qarab normativ ko'rsatkich qanday o'zgaradi?
6. Qancha marta tortinish (podtyagivanie) qilish yigitlar uchun normal hisoblanadi?
7. Qizlar uchun 30 soniyada qancha miqdorda qorin muskullariga mashq bajarilishi lozim?
8. Vertikal sakrashda balandlik o'lchovi qanday baholanadi?
9. 3x10 metrga yugurish natijasi nechchi soniyadan yuqori bo'lsa past baho qo'yiladi?
10. Uzunlikka sakrashda texnik xatoliklar qanday aniqlanadi?
11. To'g'ri push-up (erkaklar uchun) yoki tizzada push-up (ayollar uchun) me'yorlari qanday?
12. Nafas olish-chiqarish usuli bilan ishlanadigan mashq nomlarini ayting.
13. Dastlabki yillarda nechta sport turi bilan shug'ullanish tavsiya etiladi?

III Bob. KASBIY AMALIY JISMONIY MADANIYATNING MAZMUNI

3.1. Talabalarning kasb- amaliy jismoniy madaniyati haqida tushunchalar

Oliy ta'lim muassasalari talabalarini Jismoniy madaniyatini oshirish uchun ishlab chiqilgan «Jismoniy tarbiya» dasturi mazmunidagi nazariy bilimlar va sport turlari orqali talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash asosiy maqsad qilib qo'yilgan. Shu bilan bir qatorda talabalarning kasbiy yo'nalishlari bo'yicha maxsus amaliy jismoniy madaniyat tadbirlari bilan ham qurollantirish uqtirilgan. Ma'lumki, ta'lim muassasalarining sharoitlari, sport inshootlari bo'yicha imkoniyatlari, jismoniy madaniyat o'qituvchilarining amaliy-ijodiy faoliyatlari asosida jismoniy madaniyat darslarida mazkur tadbirlar u yoki bu darajada o'tkazilmoqda. Lekin bu faoliyatlar barcha turdagi oliy o'quv yurtlarida kasb- hunarga yo'naltirilgan darajadagi jismoniy madaniyat berilayotir, deyish qiyin. Buning eng asosiy sabablariga yo'naltirilgan maxsus o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqilmaganligini ko'rsatish mumkin. Qolaversa jismoniy madaniyat o'qituvchilarining ba'zi sohaviy yo'nalishlar bo'yicha yetarli amaliy malakalar va nazariy bilimlari ham talab darajasida emasligi ma'lum. Shu o'rinda bir jonli misol keltirishga to'g'ri keladi, ya'ni: o't o'chiruvchilar, ichki ishlar, temir yo'l va boshqa sohalardagi o'quv yurtlarida bo'lajak mutaxassislarni tayyorlashda juda ko'p va maxsus amaliy harakatlarni bajarishga o'rgatadilar.

Harbiy komissariatlarda chaqiriqqacha bo'lgan o'smirlar va kishilarni maxsus tayyorlashda ham juda ko'p amaliy harakatlar, jismoniy madaniyat vositalaridan (qo'llarda tortilish, ust kiyimlarda yugurish, to'siqlardan o'tish va hokazo) maqsadli foydalanadilar. Bunday misollar juda ko'p. Bu kabi o'quv yurtlari va muassasalarda kasb-hunar yo'lida jismoniy madaniyat darslarini aynan shu maqsadlarga qaratish yo'li bilan o'tkazishda tajribalarga ega bo'lganlar oz emas. Lekin iqtisod, sog'liqni saqlash, pedagogika, tibbiyot va boshqa sohalardagi oliy ta'lim muassasalarda jismoniy madaniyat darslarida kasb-hunarga yo'naltirilgan maxsus amaliy jismoniy madaniyat tadbirlarini talabalarga o'rgatish ishlari yetarli darajada emasligi ma'lum.

Yuqorida bayon etilgan mulohazalar asosida eng avvalo barcha turdagi oliy ta'lim muassasalari talabalariga quyidagi faoliyatlarni to'la singdirish lozim:

1. Ommaviy sog'lomlashtiruvchi va sport tadbirlarini o'tkazuvchi tashkilotchilikka o'rgatish.

2. Talabalarning sport tayyorgarligi va qiziqishiga qarab jamoatchi murabbiylik malaka va ko'nikmalarini shakllantirish.

3. 2-3 sport turi (futbol, voleybol, yengil atletika, kurash va hokazolar) bo'yicha hakamlikka tayyorlash.

4. Stadion, futbol va sport o'yinlari maydonlari, sport zal, yengil atletika sektorlari va hokazolarni jihozlash, kerakli asbob-uskunalar, texnik vositalar bilan ta'minlash, ulardan foydalanish yo'llarini o'rgatish.

5. Jismoniy madaniyat va sport tadbirlari bilan bog'liq moddiy-texnik ta'minot, jamg'arma tashkil qilish, ularni sarflash yo'llarini o'rgatish.

6. Talabalar va ziyolilarning salomatligini nazorat qilish, tibbiy ko'riknlarni tashkil qilish masalariga doir yo'l-yo'riqlar berish.

Mazkur tadbirlarni o'rgatish jarayonlarida talabalarning kasbiy yo'nalishlariga qarab ba'zi bir muhim jismoniy madaniyat tadbirlari bilan tanishtirish va amaliy jihatdan bajarishni ham ko'zda tutish zarur bo'ladi, ya'ni:

Sohalar bo'yicha talabalarning nazariy bilim va amaliy malakalarini tarbiyalashda jismoniy madaniyat vositalaridan maqsadli foydalanishni tarbiyalash usullari muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda asosan jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga qaratilgan hukumat qarorlari, musobaqalarning nizomlari, moddiy-texnik ta'minot, moliyatashtirish, musobaqalardagi qatnashchilarni (sportchilar, vakillar, hakamlar va hokazolar) kiyimlar, oziq-ovqat, yashash joylari va boshqalar bilan ta'minlashni nazariy jihatdan o'rgatish. Idoralarda o'tirib mehnat qiladigan, ayniqsa, kompyuter va boshqa texnik vositalar bilan ishlaydigan mutaxassislarga ish tartibi jarayonlarida gimnastika, tennis, badminton, voleybol, sof havoda sayr qilish kabi mashqlar va tadbirlarning mazmunlari, tashkiliy usullarini tanishtirish lozim bo'ladi. Gumanitar soha, Xizmatlar sohasi, Pedagogika, San'at, Xizmat ko'rsatish sohasi, Kasb ta'limi (yo'nalishlari bo'yicha), Aktyorlik san'ati (turlari bo'yicha), Rejissyorlik (turlari bo'yicha), Texnogen san'at (turlari bo'yicha), Kinateleoperatorlik, Xalq ijodiyoti (turlari bo'yicha), Madaniyat va

san'at muassasalarini boshqarish, Ijtimoiy ish (ijtimoiy ta'minot tizimi bo'yicha), Ijtimoiy-madaniy faoliy bilan salomatlikni yaxshilash, mehnat qobiliyatlarni oshirish, ularning bo'sh vaqtlarida sport o'yinlari va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilishga doir nazariy tushunchalar hamda amaliy malakalar berish lozim. Tushki, dam olish kuni va ta'til (qishki sharoitlar) jarayonlarida bilak kuchini sinash, kurash, futbol, voleybol o'ynash, milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish, tog'li va go'zal manzarali joylarga sayohatlar tashkil qilish usullarini o'rgatishga to'g'ri keladi. Bunda, ayniqsa, kishilar bilan muloqotda bo'lish, ularning qiziqishlarini o'rganish, turmush sharoitiga qarab mashqlar bajarish yo'llarini maslahatlar orqali amalga oshirishni talaba-yoshlar bilishlarini ta'minlash zarur.

San'at va madaniyat sohalaridagi oliy ta'lim muassasalarning talabalarini nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarini shakllantirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak:

1. Ish joyining gigiyenik holatlarini yaxshilash va u yerda turli harakatlar, jismoniy madaniyat mashqlari bilan shug'ullanishga sharoit yaratish;

2. Ish joyi yoki maxsus ajratilgan joylarda ishlab chiqarishga qaratilgan (tik turib ishlovchi, harakatda ishlovchi, o'tirib ishlovchi va hokazo) maxsus jismoniy mashqlarini olib borish usullarini o'rgatish.

3. Ishdan keyingi bo'sh vaqtlar, dam olish kuni, bayramlar va ta'til jarayonlarida turli xil jismoniy mashqlar, o'yinlar va sport musobaqalarini uyushtirish malakalarini o'rgatish, bunda maxsus adabiyotlar, qo'llanmalar bilan tanishtirish zurur bo'ladi.

4. Ertalab yoki boshqa bo'sh vaqtlarda gigiyenik gimnastika, sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat, sport bilan mustaqil ravishda shug'ullanish malakalarini tarbiyalash.

5. Sport klublarning maxsus xodimlari va murabbiylari bilan aloqada bo'lish, ularning ko'rsatmalari va topshiriqlarini bajarishga maslahatlar berish.

6. Imkoniyat darajasida musobaqalarda hakamlik qilish, iqtidorli sportchilar bilan yaxshi munosabatlarda bo'lish, ularga yordam berish.

7. Ishlab chiqarishning sohalariga qarab, mutaxassis sifatida doimo sport bilan shug'ullanishga odatlanish zarurligini uqtirish va o'quv jarayonlarida ularni maxsus tayyorlashni amalga oshirish va b.

Oliy va o'rta maxsus ta'lim yo'nalishlari bo'lajak mutaxassislarini kasbiy-amaliy jismoniy va sport tayyorgarligi

(KAJvaST) jarayoni bo'lajak mutaxassislarning kasbiy moslashuviga, ularning salomatligini saqlash va mehnat samaradorligini oshirishga muhim asos yaratadi. Ammo, KAJvaST masalalari, ayniqsa, universitet talabalarining KAJvaST masalalari bugungi bozor iqtisodiyoti sharoitiga mos ravishda yetarlicha o'rganilmagan. Muammo bo'yicha turli yillarda, turlicha maqsad va vazifalarga ko'ra, turli kasb egalarining kasbiy-amaliy jismoniy va sport tayyorgarligi bilan bog'liq ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan, KAJ va ST bo'yicha qimmatli tavsiyalar berilgan. Mustaqillikning keyingi yillarida KAJ va ST bo'yicha ko'plab ishlar olib borilgan, ularda, ta'lim, tibbiyot, xizmat ko'rsatish, agrosanoat, ayniqsa fermer xo'jaligi va boshqa ishlab chiqarish va noishlab chiqarish bilan bog'liq mutaxassislar tayyorlovchi oliy o'quv yurtlarining talabalarini KAJ va ST oshirishda muammolar mavjudligi, ular bo'yicha olib borilayotgan ishlar bugungi kun talabiga to'la javob bermasligi, o'quv soatlarining kamligi, to'garak mashg'ulotlari uchun mablag'lar ajratilmaganligi va boshqalar ta'kidlab o'tilgan.

Talabalarni KAJ va ST oshirishda ularning bo'lajak mutaxassisliklari bilan bog'liq bo'lgan turli xil, salbiy ta'sir etuvchi omillarni o'rganish ham muhim ahamiyatga ega. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, mehnat jarayonida ishchilar organizmiga tashqi muhitning turli xil omillari, shu jumladan, noqulay omillar ta'sir qiladi. Bularga ishning mavsumiyliги, nisbatan katta jismoniy zo'riqish, qattiq charchash natijasida jarohatlanish ehtimolining kattaligi va b. Ishchi xizmatchilarining ochiq havoda kun bo'yi mehnat qilishi natijasida ularga noqulay ob-havo sharoitining ham salbiy ta'siri katta bo'ladi (masalan, yozda issiqlik, bahor va kuzda yomg'ir, qor va namlik, qishda sovuqlik va b.).

Tabiiyki, bular kasalliklarni oldini olish, organizmning himoya quvvatini oshirishda jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlari orqali amalga oshiriladigan kasbiy-amaliy jismoniy va sport tayyorgarligining yanada oshirishni talab etadi.

3.2. Kasbga yo'naltirilgan amaliy jismoniy tayyorgarlik uslubi

Turli ta'lim yo'nalishlarida ta'lim olayotgan talabalarni jismoniy jihatdan yetuk va malakali mutaxassislar qilib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb vazifalaridandir. Bunda «Jismoniy madaniyat» dasturidagi asosiy sport turlarining ahamiyati, talabalarining kasb-

hunar yo'nalishlari bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarlik masalalari muhim o'rin tutishini e'tirof etish zarur bo'ladi.

Xalq xo'jaligining tarmoqlari juda keng va turli-tumanligi barchaga ayondir. Ularda mehnat va xizmat vazifasini ado etuvchi kishilar ham o'zlarining ishlab chiqarish hajmi va meyorlariga qarab ko'pchilikni tashkil etadi.

Aholining salomatligini muhofaza qilish, ish jarayonida dam olish, hordiq chiqarish, madaniy tadbirlar orqali ularning ruhiy va jismoniy tayyorgarlik holatlarini rivojlantirib borish e'tibordan chetda qolmayotir. Bunday zarur tadbirlar mazmunida ishlab chiqarish jismoniy madaniyati muhim ahamiyat kasb etuvchi omillardan biridir. Yaqin o'tmishimiz davrida yirik ishlab chiqarish korxonalarida bunday tadbirlar maqsadli ravishda tashkil qilinib, har bir sex, bo'lim, va shohobchalarda maxsus instruktor-metodistlar faoliyat ko'rsatib kelgan.

Shtatli xodimlar yetishmagan mehnat joylarida jamoatchi instruktorlar bu vazifalarni bajarib borgan. Shu asosda ishchi va xizmatchilarning mehnat qobiliyati va ish samaradorligini ta'minlash, ularni domiy ravishda oshirib borish amalda qo'llanilgan. Lekin bunday juda zarur bo'lgan jarayonlar so'nggi yillarda ancha kamayganligi sir emas. Buning u yoki bu sabablari bor, albatta. Shunday bo'lsada ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy mashqlar, yengil o'yinlar va turli usullar orqali mehnatkashlar salomatliklarini mo'tadil saqlash yo'llarini olib borish bugungi kunning muhim muammolaridan hisoblanadi.

Mehnat jamoalarida, ayniqsa, ta'lim, sog'liqni saqlash, xizmat ko'rsatish, qishloq va suv xo'jaligi, tarmoqlarga bo'linib ketgan (mayda jamoalar, ya'ni, texnik, yakka tartibda ishlovchi xodimlar va hokazolar) sohalarda maxsus jismoniy madaniyat xodimlarini ta'minlash imkoniyatlari bo'lmasligi tabiiydir. Qolaversa, yirik sanoat ishlab chiqarish, qurilish va boshqa sohalarda iqtisodiy, moliyaviy ta'minot muammolari tufayli jismoniy madaniyat yo'riqchilar bilan ta'minlash, saqlash, ulardan maqsadli foydalanishga sharoitlar yetishmasligi mumkin. Yana bir tomoni shundaki, idorada o'tirib ishlaydigan (moliya, huquq, ta'lim, tibbiyot, kompyuterda ishlovchi va hokazo) xodimlarni bir joyga to'plab jismoniy mashqlarni bajartirish o'ng'aysizdir. Shu tufayli ularni o'z ish joylari va yaqin atrofidagi maxsus joylarda guruh (5-10 va undan ko'proq) bo'lib mashqlar

bajarishlari, tennis, voleybol, badminton va shu kabi yengil o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishni ta'minlash imkoniyatlari bo'ladi.

Bunday hollarda jismoniy madaniyat va sportga ixlosmand yoki ma'lum darajada amaliy malaka va nazariy tushunchalarga ega bo'lgan xodimlarni jalb etish, ularga yo'l-yo'riqlar berib borish, maxsus seminar va kurslarda ishtirok etib, ularning malakalarini oshirishga to'g'ri keladi. Bunday holatlar hozirgi kunda matbuot, nashriyot, ijodkorlar va shunga o'xshash sohalaridagi mehnat jamoalarida yaxshi tashkillashtirilmoqda. Bunda rahbar xodimlar, sport ishqibozlarining tashabbuslari va rahnamoligi olqishlarga sazovordir.

Yuqorida keltirilgan tadbirlar va yo'l-yo'riqlar orqali mehnatkash aholining sog'lig'ini mustahkamlash, ish qobiliyatlarini oshirish va mehnat samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Talaba-yoshlarni o'z kasblari yo'nalishidagi qo'llaniladigan jismoniy madaniyat mashqlari, sport turlari va kasbiy tadbirlar bilan qurollantirishda jismoniy madaniyat darslari, sport to'garaklari mashg'ulotlari hamda o'tkaziladigan sport tadbirlari jarayonida tarbiyalab borish katta ahamiyatga ega. Shu maqsadda talabalarni KAJT yo'nalishini aniqlash muhimdir. KAJT yo'nalishlarini quyidagicha belgilash mumkin.

Birinchi yo'nalish: KAJT ning mehnatni tashkil qilish bilan bog'liq bo'lgan sanitariya va gigiyenik talablarni kuchaytirish. Bunda KAJT ning vazifasi organizmning turli xil ob-havo sharoitlariga (issiq, sovuq, namlik, chang, shamol va b.) chidamliligini oshirishdan kelib chiqadi.

Ikkinchi yo'nalishda KAJT mehnatni ishchilar organizmiga psixofiziologik ta'siriga qarab belgilanadi. Bularga kun bo'yi yurish, transport vositalarini uzoq vaqt boshqarish, uzun va zo'riqishli ish kuni, turli xil asab zo'riqishlari va b. ni misol keltirish mumkin. Bu yo'nalishda KAJT ning asosiy vazifalari umumiy chidamlilikni va ish qobiliyatini oshirish, muvozanata a'zolari (vestibulyar apparat) ishini takomillashtirish, amaliy jismoniy malakalar (yurish, aralash harakatlar, tabiiy to'siqlardan o'tish - ariq, zovur va b.) ni yaxshilash, o'z-o'zini boshqarishga va o'z-o'zini nazorat qilishga, mehnat va dam olish kuni tartibidagi jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish vositalaridan foydalanishga o'rgatishdan iborat bo'lishi zarur.

Talabalar bilan o'tkaziladigan KAJT mashg'ulotlarida mashq ta'siri va miqdorini belgilashda uch xil harakat tartibidan foydalanish mumkin. Bunda, **birinchi** - sog'lomlashtiruvchi tartib; **ikkinchi** -

moslashtiruvchi tartib; **uchinchi** - sport mashqi yo'nalishidagi tartib. Bunda birinchi tartib-maxsus tibbiy guruhdagi talabalar uchun, ikkinchi tartib - tayyorlov guruhi talabalari uchun, uchinchi tartib - asosiy guruh talabalari uchun mo'ljallanishi mumkin. Talabalar KAJT ni ta'minlash maqsadida to'rt ko'rinishdagi mashg'ulotlar tizimini tavsiya etish mumkin:

1. **Ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar.** Bu sentabr oyidan kelgusi yil may oyining ikkinchi yari va iyun oyida ochiq maydonda o'tkaziladi. Mashg'ulotning asosiy maqsadi yurak, qon-tomir va nafas olish tizimining ish bajarish imkoniyatlarini oshirish; harakat malaka va ko'nikmalariga o'rgatish va ularni takomillashtirish; tana va uning a'zolarini noqulay ob-havo ta'sirlariga chidamliligini oshirish. Bunda mashg'ulotning kirish qismi- 5 min., asosiy qism-70 min., yakuniy qism-15 min.

Asosiy qism: yurish, yugurish-10 min., o'rtacha tezlikda yugurish- 1min X5, yurish-30 s X4, moslashtiruvchi tartib uchun- 30 s X4 yugurish, yurish- 1 minutdan 5 marta; nafas rostlovchi, umumrivojlantiruvchi, amaliy mashqlarni bajarish-15 min. Yuqoridagi mashqlarni takrorlash va talabalarning qiziqishlariga mos estafetalar-10 minut.

Yakuniy qism: nafas rostlovchi maxsus mashqlar, mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar, diqqat va harakatlarning uyg'unligini ta'minlovchi mashqlar. Dars tahlili- 5 min. Mashq jadalligi va miqdori bo'yicha yurak urishi 140 dan kam bo'lmasligi kerak.

2. **Ochiq havodagi mashg'ulotlar.** Bu oktabr, noyabr va kelgusi yilning aprel oyi oxiridan may oyining ikkinchi yarimigacha bo'lgan davrga mo'ljallangan. Mashg'ulot o'yingoh yo'laklarida, istirohat bog'larida o'tkaziladi. Mashg'ulotlarning vazifalari - alohida muhim kasb sifatleri va malakalarini rivojlantirish va takomillashtirishga, tashqi muhit ta'sirlariga tana va uning a'zolarini chidamliligini oshirishga, talabalarning axloqi-irodaviy sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan.

Kirish-8 minut, asosiy qism-67 minut, yakuniy qism-15 minut.

Asosiy qism: yurish va aralashtirib yugurish-12 minut, 1 minut-u 30 sek. Dan 5 marta o'rtachadan yuqori tezlikda yugurish; 1 minutdan 4 marta yurish; nafas va umumrivojlantiruvchi mashqlar -15 minut, maxsus yugurish va sakrash mashqlari-15 minut, nafas, umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar-20 minut; yurish, yugurush mashqlarini qayta takrorlash, estafetalar-10 minut.

Yakuniy qism: nafas rostlash mashqlari, mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar, diqqat va harakatlarning uyg'unligi uchun mashqlar-10 minut. Mashg'ulotlar tahlili- 5 minut. Mashq jadalligi va miqdori bo'yicha yurak urishi 144146 dan kam bo'lmasligi kerak.

3. Aralash mashg'ulotlar. Mashg'ulotlar dekabr, mart va aprel oylariga mo'ljallangan. Mashg'ulotlarning vazifalari-harakat sifatlarini va malakalarini takomillashtirish; jismoniy madaniyat va sport vositalaridan mustaqil shug'ullanish malakalarini takomillashtirish bo'yicha bilimlar berish; tashqi muhitning noqulay ta'sirlariga organizmning chidamliligini oshirish (faol chiniqish); talabalarning axloqiy-irodaviy sifatlarini takomillashtirish.

Mashg'ulotning kirish qismi-5 minut. Asosiy qism- 75 minut, yakuniy qism-10 minut. Asosiy qism sport saroyida va ochiq havoda o'tkaziladi. Sport saroyida: yurish va yugurish-3 minut; nafas olish va amaliy hamda umumrivojlantirish mashqlarini bajarish-15 minut; yugurish va sakrash mashqlari- 10 minut; o'quv dasturidagi sport turlari bo'yicha mashq qilish-30 minut; ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotga tayyorlanish va ochiq havoga chiqish-5 minut. Ochiq havoda yurish va yugurish-12 minut; 3 marta 1 minut-u 30 sek.dan yugurish; 2 marta 1 minutdan yurish. Yakuniy qism- 10 minut. Mashq jadalligi va miqdori bo'yicha yurak urishi 146-148 dan kam bo'lmasligi kerak.

4. Aralash mashg'ulotlar. Mashg'ulotlar dekabr, mart va aprel oylarida o'tkazish uchun mo'ljallangan. Mashg'ulotning vazifalari - harakat malakalari va kasb uchun muhim bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish; organizmni tashqi muhitni noqulay ta'sirlariga chidamliligini oshirish; axloqiy-irodaviy sifatlarini takomillashtirish.

Kirish-10 minut, asosiy qism-62 minut, yakuniy qism-12 minut. Asosiy qism dastlab ochiq havoda va keyin sport saroyida o'tkaziladi. Ochiq havoda: yurish va yugurish-12 minut; 4 marta 1 minutdan yugurish; 4 marta 1 minutdan yurish; nafas olish , umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar-20 minut; sport saroyiga kirish va mashqlarni davom ettirish uchun tayyorlanish-10 minut; "bekatlarda" aylanib mashq qilish-25 minut. Yakuniy qism nafasni rostlovchi, diqqat, mushaklarni bo'shashtiruvchi va harakatlarning uyg'unligini ta'minlovchi mashqlarni bajarish-8 minut; dars tahlili- 5 minut. Mashq jadalligi va miqdori bo'yicha yurak urishi 148150 dan kam bo'lmasligi kerak. Fevral oyi sinov va imtihonlar davri

bo'lganligi uchun barcha talabalar bilan sog'lomlashtiruvchi ommaviy sport tadbirlari o'tkaziladi. Maxsus tibbiy guruhlarda mashg'ulotlar kasallik xususiyatlari e'tiborga olingan holda o'tkaziladi va tibbiy xodim maslahati bilan yurak urishi soni belgilanadi, u kasallik xususiyatiga ko'ra 72 dan 120 tagacha bo'lishi mumkin. KAJT jarayonida talabalarga oddiy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish, hakamlilik, yo'riqchilik bo'yicha ham malaka va ko'nikmalarni berish lozim. KAJT jarayonida milliy va mahalliy harakatli o'yinlardan, sport turlaridan foydalanish ham maqsadga muvofiqdir. Talabalar bilan olib boriladigan KAJT ularning sog'lom turmush tarzini kechirishiga asos qilib, olib borilishi kerak.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiya nima?
2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash nima?
3. Sport tayyorgarligi nima?
4. Jismoniy tayyorgarlik nima?
5. Umumiy jismoniy tayyorgarlik nima?
6. Maxsus jismoniy tayyorgarlik nima?
7. Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi nima?

Tayanch tushunchalar **Jismoniy tayyorgarlik, sifatlar, ko'nikma, malaka, yuklama, mashqlar, mohorat, KAJT, KAJ va ST, UJT, kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, chaqqonlik, egiluvchanlik, MJT, sport formasi, maxsus chidamlilik.**

IV Bob. SPORT TURLARI JISMONIY MADANIYATNING ASOSIY VOSITASI SIFATIDA.

4.1.Yengil Atletika

Qadimgi dunyo kishilari ijtimoiy turmush sharoitlarida juda ko'p murakkab tabiiy amaliy harakat faoliyatlaridan maqsadli foydalanishgan. Bunda sekin, o'rtacha va tez yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, uloqtirishlar, yiqitishlar, irg'itishlar kabi mashqlarni keng qo'llashgan. Ijtimoiy tuzumlar, jamiyat taraqqiyoti, tabiatning u yoki bu tomonga o'zgarib turishlari, ularning insonlarga ko'rsatgan ta'sir kuchlari natijasida ularning mehnat faoliyatlari yangilanib, rivojlanib borgan. Shu asosda yuqorida takidlangan tabiiy harakatlar faoliyatlarini takomillashtirish, ularni musobaqalar shaklida qo'llash eng chaqqon, epchil va kuchli kishilarni rag'batlantirish, olqishlash mahobatini yuqori ko'tarish kabi ijtimoiy tarbiyaviy jarayonlar vujudga kelgan.

Yengil atletika mashqlarining asosiy texnik xususiyatlari va ularning turlari Yurish va yugurishlarning asosiy texnikasi

Tabiiy sharoitlarda oddiy, sekin va tez yurishlar mavjud. Ular ijtimoiy turmush va turli ehtiyojlarga nisbatan u yoki bu darajada qo'llanila-di. Bunda oyoqlar, qo'llarning oldinga qarab harakatlanishi va gavdaning qisman oldinga og'ishi tabiiy ravishda bajariladi. Tekis, qiya, balandlik (o'r) va h.k holatlarga qarab gavda harakati hamda qadamlarning katta (Keng) – kichikligi ham o'zgaradi. Yengil atletika sportida oddiy va sportcha yurish turlaridan iborat. Oddiy yurishlar mashqlar bajarilishi oldidan sekin yoki tez holda sodir bo'ladi. Sportcha yurish esa tirsaklarini bukib, gavdani to'g'ri tutgan holda tez va o'ta tez (ritm) tashlanishi bilan belgilanadi. Yurishlarning hususiyatlari shundaki, depsingan (tolchok) oyok (chap yoki o'ng) doimo orqada bo'lib, harakatli oyoq oldinga avval qadam tashlaydi.

Bu oyoq uchlari yerga yetib tegmaguncha dipsinish oyoq yerdan to'la uzilmaydi. Sportchilarda bu harakatlarning bajarilishi texnikasi tez va ustalik bilan ijro etiladi. Ma'lumki, yurish va yugurish bir-biri bilan to'la bog'lanib ketadi. Oyoqlar va qo'llarni doimo bir xil harakatlarni takrorlash jarayonlarini siklik (zanjirli) harakat deb aytiladi.

Yurish va yugurishlarda qo'llar va oyoqlar harakatining holati bir-biriga qarama-qarshi (chap oyoq oldinga tashlanishida o'ng qo'l

oldinga, o'ng oyoq oldinga tashlanganda chap qo'l oldinga) harakat qiladi.

Yurishlarning tezligiga qarab nafas olish va nafas chiqarish jarayoni ham tezlashadi.

Yugurish turlari: qisqa, o'rta, uzoq masofalarga bo'linadi. Qisqa masofaga (sprint) yugurish uchun sportda avval start (boshlash) holda turila-di. Bunda belgilangan start chizig'iga yaqin qo'l uchlari (kaft) qo'yiladi. Start chizig'idan 1,5 oyoq izi (stopa) o'lchovi bilan debsinish oyoq uchi tiqiladi (qo'yiladi), tizza bukilgan holda turadi va shu oyoq uchi yengil harakatlanuvchi (boshlovchi) oyoq tizzasi qo'yiladi, oyoq uchi esa orqaga tiraladi, bosh oldingan bir muncha egiladi. «Diqqat» buyrug'i berilganda harakatlanuvchi oyoq deyarli tik xolga kelib debsinish oyoqqa gavdaning og'irligi oshiriladi va yelka ham oldinroqqa o'tib, yugurishga tayyor xolga kiradi, shunda «Yugur» (marsh) buyrug'i yoki pistaletdan o'q uzishi bilan sportchi tezlik bilan yugurishni boshlaydi. Masofalarni (100, 200, 400 m) to'la o'tib bo'lgancha sportchi bor kuch va tezligini ishga soladi va manziliga (Finish) yetib keladi. Bunday texnik holatlar estafetali va to'siqli (baryer) yugurishlarda ham qo'llanadi. O'rta masofalarga (1000, 1500, 3000) va uzoq masofalarga (5000, 10000, 40000 km va h.k) yugurishlar va turli krosslar, marsh brosklarda (to'siqli joylardan yugurish) tik turgan holda (yuqori start) boshlanadi. Faqat gavda oldinga ozroq egilgan, qo'llar yarim bukilgan holda start chizig'ida turiladi. Bunda ham debsinish oyoq oldinda va boshlovchi oyoq esa orqada oyoq uchiga tayaniladi. Bunday holatlar yugurishga ruxsat berilganda qulaylik yaratish uchun qo'laniladi. Barcha masofalarda yugurishda tizzalarni balandroq ko'tarib, kengroq qadam tashlanadi, bukilgan tirsaklar navbatma-navbat oldinga va orqaga tez harakat qiladi. Nafas olishni ko'proq burun orqali amalga oshiriladi. Bu yugurishlarni ko'p takrorlash natijasidagina ularning texnik usullarini egallash va jismonan chiniqishga o'rganish mumkin.

Sportcha yurishlar va yugurishlarni o'rgatishda turli xil vositalardan va usullardan foydalaniladi. Bu turlar bo'yicha maxsus sport musobaqalari tashkil etiladi va ularning o'ziga xos tartib-qoidalari mavjud. Shu sababdan xar bir o'quvchi va talaba-yoshlar musobaqa qoidalari va tashkiliy yo'llarini puxta o'rganishlari zarurdir. Boshida takidlanganidek yengil atletika mashqlari salomatlikni yaxshilash, mehnat qobiliyatlarini oshirish, umrni uzaytirishning asosiy omili va garovidir.

Sakrashlar va ularning bajarilishi Yengil atletikada sakrash ikki guruhga bo'linadi, ya'ni balandlikka va uzunlikka sakrashlar. Ularning tarkibida ham turli xil usullar mavjuddir.

Balandlikka sakrash turlari:

Hatlab o'tish (oyoqlarni navbat bilan o'tkazish), Tashlanib-aylanib sakrash (boshlovchi oyoq ko'tarilib, depsingan oyoq tizzasidan bukilib keyin o'tkazish),

Fosberet flop (plankadan chalqancha-yotib sakrab o'tish), langar cho'pga (shest) tayanib sakrash.

Uzunlikka sakrash turlari: tizzalarini bukib sakrash (sognuv nogi) qaychisimon sakrash (nojnitsa) oyoqlarni oldinga uzatib-kerilib sakrash (prognuvshis) uch hatlab sakrash (troynoy priyok).

O'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlarning eng yengil va qulay usullari o'rgatiladi. Balandlikka sakrash asosan «Pereshagivaniye» usuli ko'proq qo'llaniladi. Uni o'rgatishda planka (ip va b) 1 m balandlikka qo'yilib, avvalo turgan joydan, 2-3 qadamlab kelib sakraladi. Texnik amallar o'rganilgach, 3-5 va undan ortiqroq qadamlab naridan yugurib kelib sakraladi. Ko'nikma va malakalar hosil qilingach balandlik ko'paytiriladi va yugurib kelish masofasi ham cho'ziladi. Joydan turib va yugurib kelib sakrashlarda eng avvalo qo'llarni balandga siltab (max) ko'tarish va birdaniga depsinish oyoqqa tayangan holda boshlovchi oyoqni plankadan oshirish lozim bo'ladi. Tushish paytida plankaga tegib ketmaslik uchun gavgdani ichkariga (planka tomon) burish va qo'llarni baland ko'tarish kerak bo'ladi.

Balandlikka sakrashning boshqa turlari, langar cho'p bilan sakrashga qiziqqan o'quvchi-yoshlar seksiya mashg'ulotlariga qatnashishi zarur. Uzunlikka sakrash turlari orasida asosan tizzalarni bukib sakrash (sognuv nogi) birmuncha oson va qulaydir. Shu sababdan o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslarida bu usul ko'proq qo'llaniladi. Sakrashni ilk bor o'rganishda joydan turib bir va ikki oyoqqa tayangan holda depsinib sakrash lozim. Bunda doimo eng avvalo depsinish oyoq belgilangan chiziq (taxta) ustiga tushishi (qo'yilishi) zarurdir. Harakatdagi (boshlovchi) oyoq tizzadan bukilib xavoga ko'tariladi, qattiq depsinish natijasida qo'llar va gavgdani yordamchi harakati tufayli havoga ko'tariladi (uchadi) va oyoqlar bir – biriga yaqinlashib, tizzalar bukilgan holda oldinga ko'proq tushish uchun harakat qilinadi (intilish). Yerga tushish (qo'nish) uchun

gavdani oldinga ko'proq harakatlantiriladi va uzoqroq joyga tushish (qo'nish) uchun qo'llarni ham oldinga uzatiladi va yerga o'tirib qolmaslik (oyoqlarga qo'nish) uchun imkoniyat darajasida oldinga intilish.

Uch xatlab: sakrashning shakli bir muncha boshqacharoq bo'ladi. Ya'ni, chiziqdan depsinib sakraladi va harakatdagi oyoqqa tushib yana sakraladi, avvalgi dipsingan oyoqqa tushib so'ngi depsinish bilan uzoqqa sakraladi. Bunda tizzalarni bukib va keng yozib uchish, qo'llar harakati bilan parvoz qilish sakrashning samarali bo'lishini ta'minlaydi.

Uzunlikka sakrashning boshqa turlarida ham yugurishning o'ta tezligi depsinish chizig'idan baland uchish, qo'llar va gavdaning qo'shimcha ko'tarilish (uchish) faoliyatlari muhim o'ringa ega buladi. Umuman olganda sakrashlarning texnik usullari va ularni amalga oshirish jarayonlari shug'ullanuvchilardan maxsus tayyorgarliklarni talab etish bilan bir qatorda, chaqqonlik, epchillik, oyoqlarning depsinish kuchi va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni ham tarbiyalaydi. Bunda asosan oyoq uchlari, to'piq, tizza, dumg'aza, bel, yelka, umurtqa va boshqa bo'g'inlarning o'ta mustahkam va boshqa og'ir mehnatlarga chidamli bo'lishni ham tarbiyalash bilan muhim ahamiyatga egadir.

Uloqtirish mashqlari

Yengil atletikaning uloqtirish turlari asosan granata va nayzani uzo-qa otishdan iboratdir. Ta'kidlash lozimki bu turlar va sportdagina emas, balki harbiy-jismoniy tayyorgarliklarda o'ziga xos mazmun va mohiyatga egadir. Shu sababdan eng kichik yoshdagi bolalarga rezina (tennis) to'plarni uzoqqa va mo'ljalga otishni o'rgatib, keyinchalik bu faoliyatlar jismoniy tarbiya darslarida maqsadli tarzda tashkil qilinadi. Jismoniy tarbiya darslari (yengil atletika bo'limi) hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarida qizlar va o'g'il bolalar uchun 500gr, o'smirlar va katta kishilar uchun 700gr granatani uloqtirish asosiy tur qilib olingan. Granatani uloqtirishning texnik qoidalari qanchalik oson bo'lmasin, uni uzoqlarga otishda hamma ham yaxshi natijalarga erisholmaydi. Chunki barmoqlar, bilak (tirsak) va yelka mushaklarini ishga solish yugurib kelib qulay paytda granatani uloqtirish unchalik ham onson ish emas. Shu sababdan eng avvalo turgan joydan boshdan yelkadan oshirib uloqtirish usullarini puxta egallashga to'g'ri keladi. Quloch yozib granatani otish harakatini ko'p takrorlash keyinchalik granatani o'zini otish lozim.

Bunda yelka asosiy rol o'ynaydi. Tirsak va barmoqlarning ketma-ket harakati (siltash) zarb bilan granatani siltab otish usulini juda to'g'ri bajarish lozim. Aks holda yelka va tirsak bo'g'inlari mushaklarning cho'zilishi, chiqib ketishi, suyaklarni joyidan qo'zgalishi yoki sinib ketishi ham mumkin.

Nayza uloqtirish texnikasi ham granatadagidek xususiyatlarga ega. Faqat bunda nayzani to'g'ri ushlash, orqaga uzatib, zudlik bilan uni oldinga o'tkazib, siltab uloqtirish, gavda harakatlarini boshqarish, oyoqlarni ketma-ket qadam tashlash yo'llari bilan farq qiladi. Bu mashqning texnik jihatlarini yaxshi o'zlashtirish uchun yelka, bel, qo'l mushaklarining faoliyatlarini (kuch, cho'zilish, egilish va h.k) ta'minlash zarur. Yengil atletikada disk (dumaloq, yalpoq asbob) va molot (boskonshar shaklidagi chuyan asbobga simdan boldok ushlagich o'rnatilgan asbob) uloqtirish turlari mavjuddir. Ular bilan ko'pincha sportchilar mashg'ul bo'ladi. Bu turlarni bilishni istagan yoki shug'ullanish xohishi bor yoshlar maxsus sport seksiyalariga qatnashishi lozim buladi.

Irg'itish mashqlari

Irg'itish deganda, og'irroq yuk yoki maxsus asboblarni uzoqroqqa otishni tushuniladi. Yengil atletikada irg'itish mashqi asosan yadro (dumaloq chuyan asbob) orqali amalga oshiriladi. O'smirlar va xotin-qizlar uchun 6 kg. va erkaklar uchun esa 7 kg 257gr. yadro ishlatiladi. Yadroni irg'itish joyining (aylana doira) diametri 213sm. ga teng bo'ladi. Bunda doiraninig boshlanishi joyida yonboshlab turib hakkalab sakrab yadroni belgilangan yo'nalish bo'yicha irg'itiladi. Buning uchun yadroni barmoqlar bilan qisib kaftida tutiladi va bo'yinga tayab-suyab o'ng tamonga qisman egilgan holda bir necha bor yelkani orqa oldinga harakatlantiriladi va hakkalab keyin irg'itiladi. Mahoratli sportchilar bu amaliy texnik mashqlarni doira ichida bir aylanib, hakkalab irgitishni amalga oshiradilar Sportchilar bu tur buyicha maxsus tayyorgarliklarga ega bo'ladi. Ya'ni, yelka, bo'yin va oyoqlarni kuch tezliklari, cho'ziluvchanlik, egiluvchanlik, qayishqoqlik kabi jismoniy sifatlarni tayyorlashadilar.

Yengil atletika bilan mustaqil shug'ullanish usullari

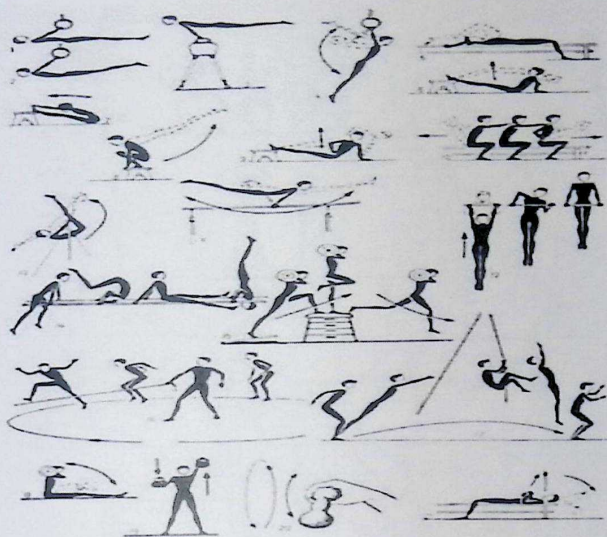
Yengil atletikaning eng hususiyatli tamoni shundaki, undagi turlar bilan shug'ullanish faqat bir sohani (yugurish yoki sakrash va h.k) egallashni taqazo etadi. Shunday bo'lsada yengil atletika ko'p kurashi (yugurishlar, sakrashlar, uloqtirish, irg'itish va h.k) bo'yicha

musobaqalar tashkil etilib, ularda ko'pkurashchilarni qatnashtirish amalga oshiriladi. YA'ni bir sportchi yugurishlar, sakrash, uloqtirish, irg'itish turlarini egallab, majmuiy (kompleks) ravishda qatnashadi va ochkolar jamg'arish bilan o'z natijalarini aniqlaydilar.

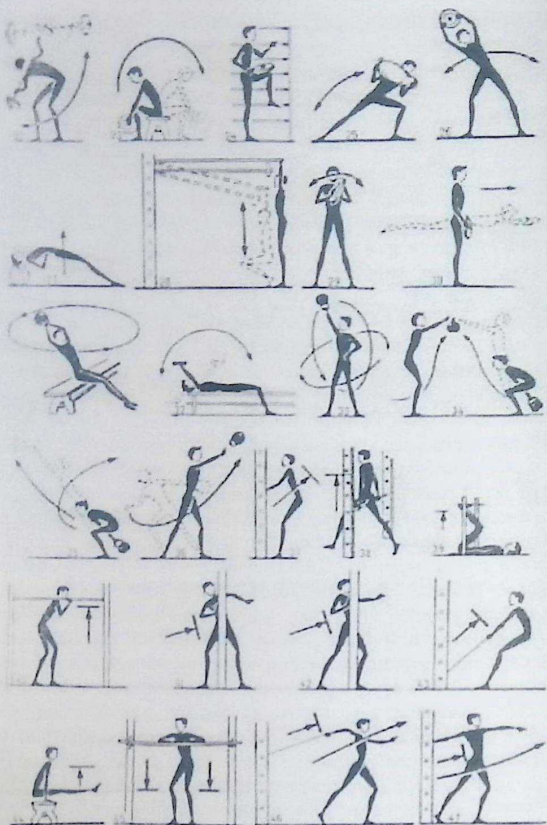
Yengil atletikaning u yoki bu turlari bilan mustaqil ravishda shug'ullanish, o'zining jismoniy barkamolligini tarbiyalashga qaratiladi. Yugurish, uloqtirish va irg'itishning ba'zi turlari bo'yicha mustaqil ravishda shug'ullanish yuli bilan musobaqalarda yaxshi natijalar ko'rsatish tajribalarida amalga oshirilmoqda. Mustaqil ravishda shug'ullnishga xoxish bildiruvchilar eng avvalo o'zlarininig jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniq bilishlari ba tibbiy ko'riklardan o'tishlari shartdir.

Mustaqil ravishda shug'ullanuvchilar uchun avvalo maxsus gimnastika mashqlaridan keyin tanlangan turi (sakrash, yugurish, irg'itish, va hokazolar.) bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish lozim. Bunda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablaridagi yengil atletika turlariga tayanish lozim bo'ladi. Astoydil ravishda mustaqil shug'ullanuvchilar avvaldan o'z rejalarini tuzishlari, shug'illanish vositalari hamda usullarini belgilashlari lozim.

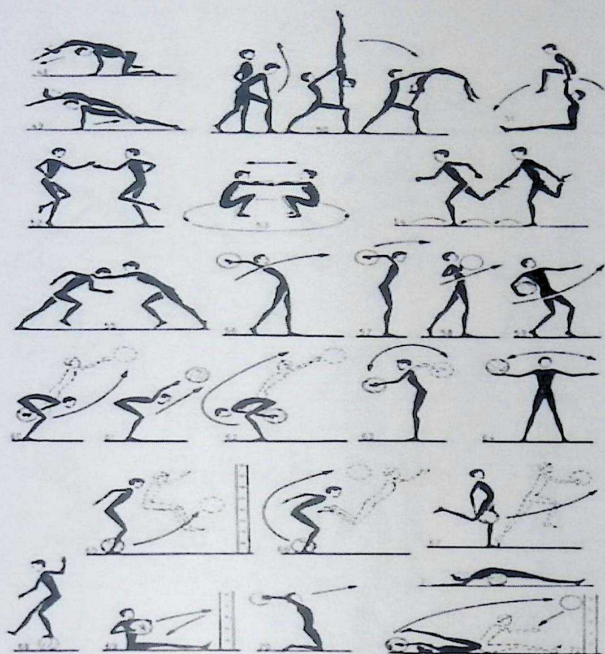
Ayniqsa murabbiylar tomonidan tavsiya etilgan uch qismli (tayyorgarlik asosiy va yakunlaovchi.) mashg'ulot dars mazmunlariga to'la amal qilish, ularni hafta yoki ikki hafta jarayonida to'ldirib, yangilab, o'zgartirib turish shart bo'ladi. Umumiy ravishda xulosa qilib aytganda, o'quvchi yoshlar uchun yengil atletika mashqlari hayotiy zaruriyat bo'lgan ijtimoiy tarbiyaviy jarayon hisoblanadi. Bunda jismoniy barkamollik, mehnat qobiliyatini oshirish, Vatan himoyasiga doimo tayyor bo'lib turish eng ustuvor amaliy faoliyat hisoblanadi. Shu sababdan darslardagi barcha turlar bo'yicha ko'yilgan talablarni o'zlashtirib borish, musobaqalarni o'tkazish, hakamlik qilish kabi mustaqil jarayonlarni bilish kerak bo'ladi. Bu yo'lda yengil atletika bo'yicha mashg'ulot joylari, stadion va ularda qo'llaniladigan asbob uskunalar, texnik vositalar, jihozlarni bilish, ularni ishlatish usullarini egallash o'ta zarur bo'lgan ma'suliyat ekanligini yodda tutish kerak.



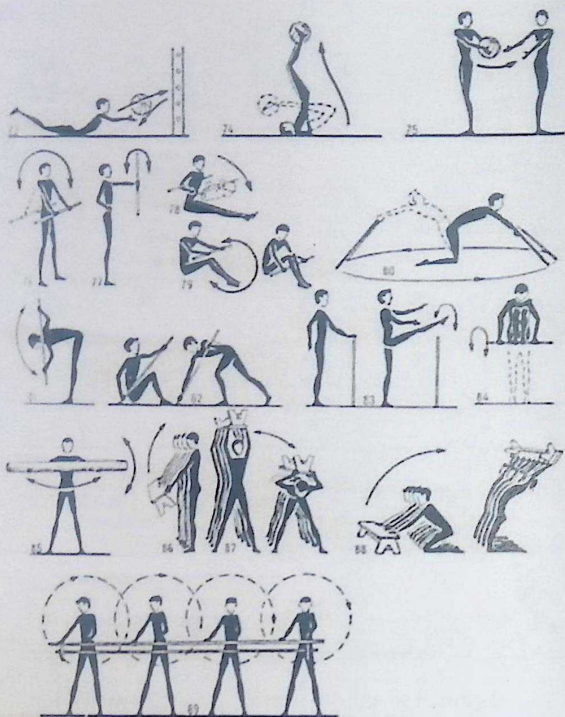
1-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



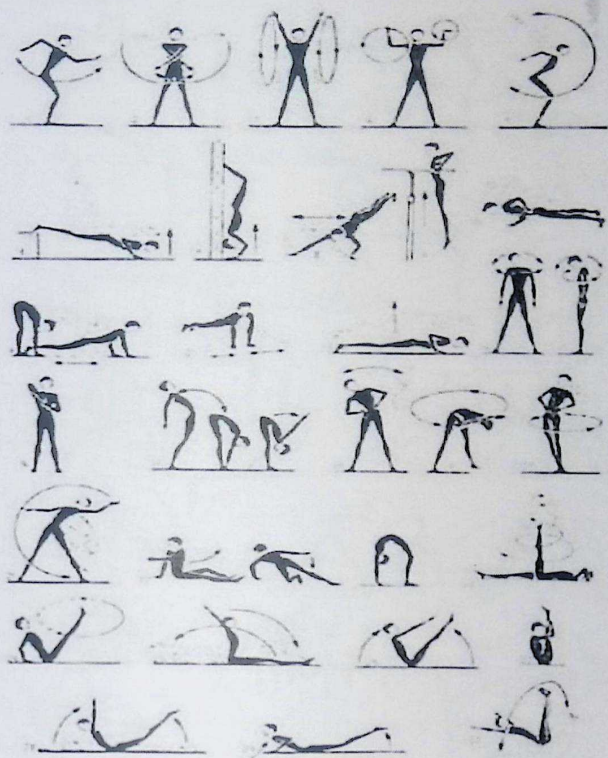
2-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



3-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



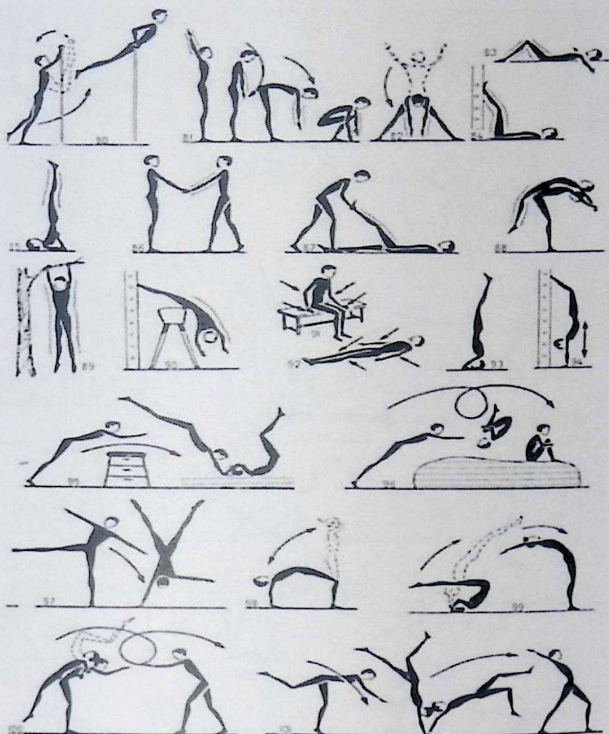
4- rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



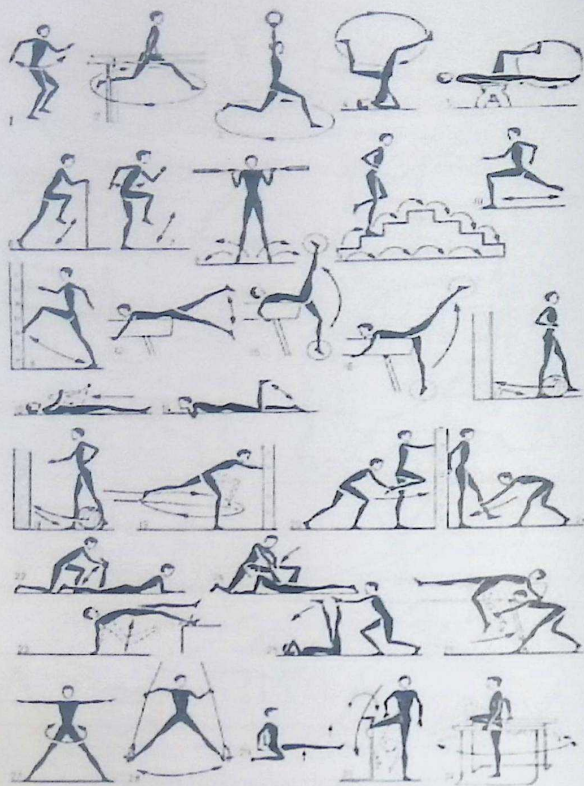
5-mashqlari, II-kompleks



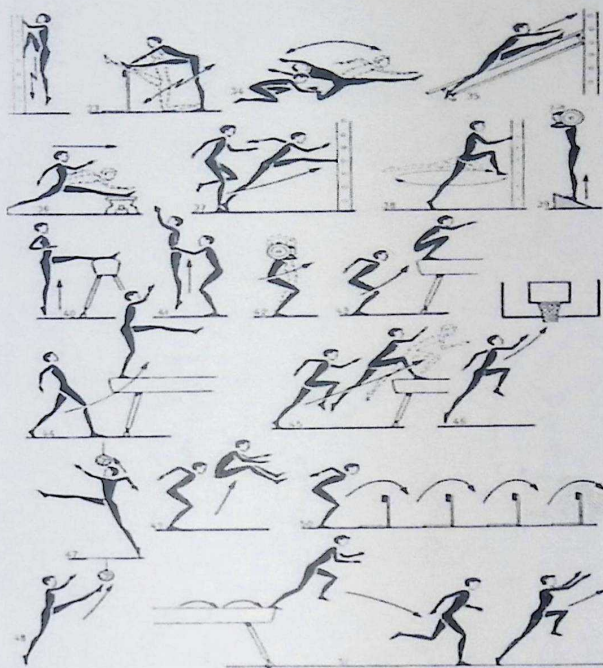
6-Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



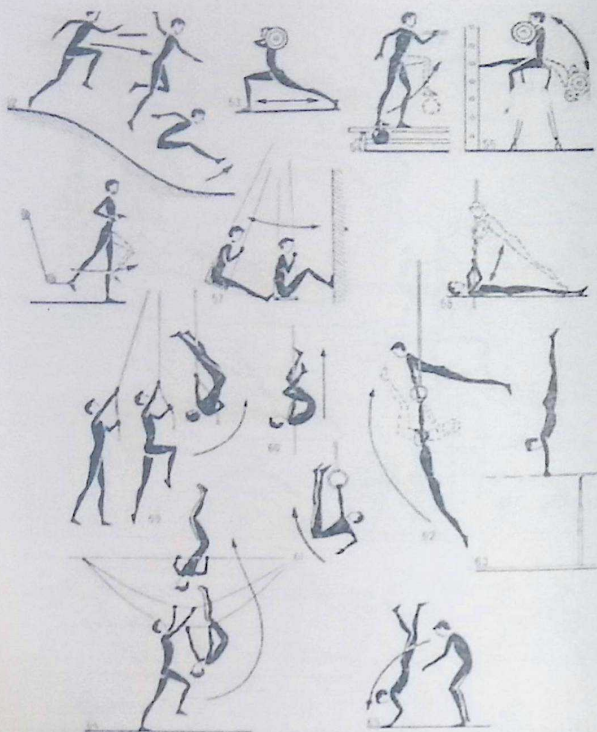
7-Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



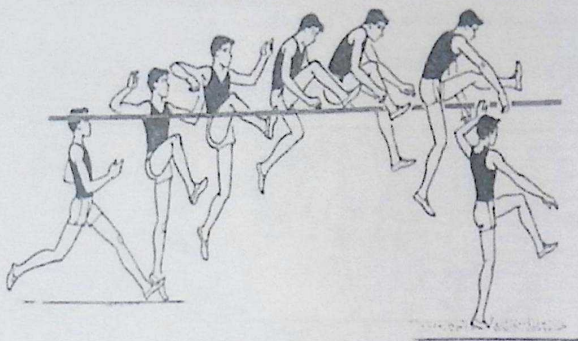
8- rasm. Yuguruvchi, sakrovchi va to'siqlar osha yuguruvchilar uchun tezlik- kuch va texnik tayyorgarlik mashqlari.



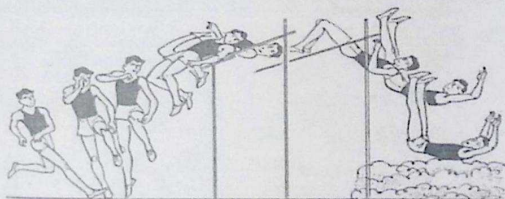
9- rasm. Yuguruvchi, sakrovchi va to‘siqlar osha yuguruvchilar uchun tezlik-kuch va texnik tayyorgarlik mashqlari.



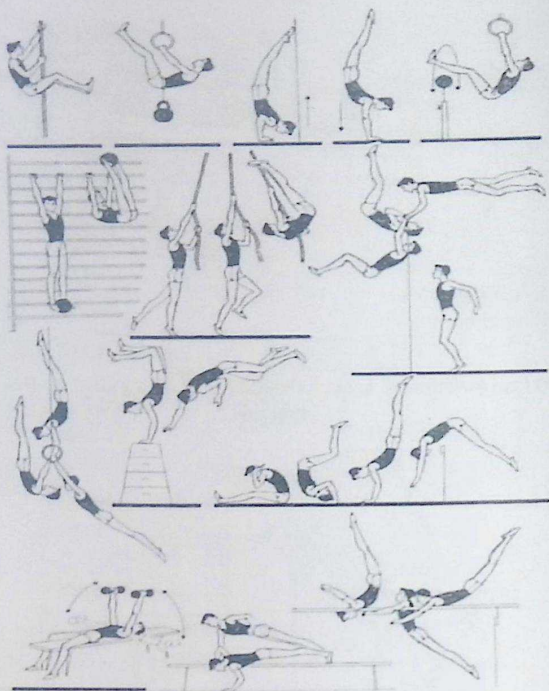
10- rasm. Yuguruvchi, sakrovchi va to'siqlar osha yuguruvchilar uchun tezlik-kuch va texnik tayyorgarlik mashqlari.



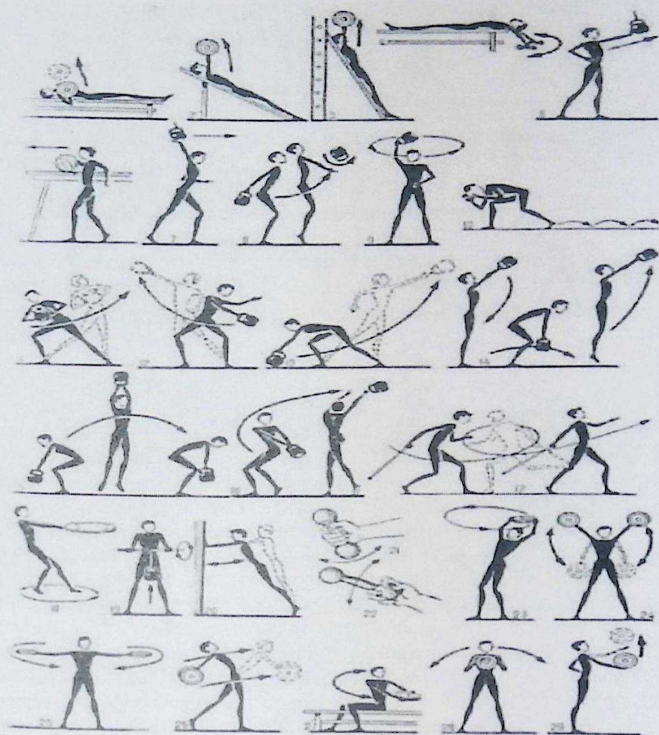
11- rasm. Yugurib kelib, balandlikka “Hatlab o‘tish” usulida sakrash.



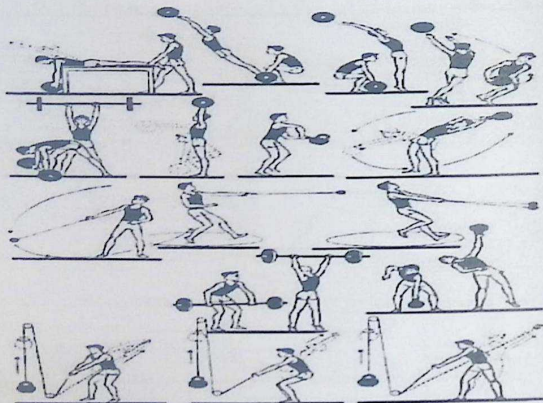
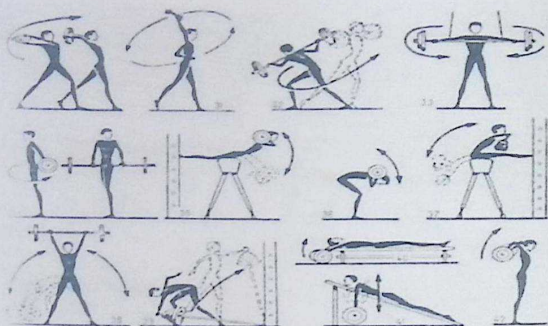
12- rasm. Yugurib kelib, balandlikga “Fosbyuri-flop” usulida sakrash.



13- rasm. Langar cho'pda sakrovchilar uchun maxsus mashqlar.



14-rasm. Uloqtiruvchilarning tezlik kuch va texnik tayyorgarligi uchun mashqlar.



15- rasm. Bosqon uloqtiruvchilar uchun maxsus tayyorgarlik mashqlari.

Tayanch tushunchalar

Start, start tezlanishi, sakrash, iaaf, diqqat, masofa, marra, uzoqlashtirilgan start, oddiy start, yugurish, estafeta, estafetali yugurish,

Nazorat savollari

1. Yugurishning nechta turi bor?
2. Qisqa masofalar yugurish masofalari qancha?
3. Yugurish yo'laklari eni qanchaga teng?
4. O'rta masofalarga yugurish masofasi qancha?
5. Olimpiada dasturiga o'rta masofalarga yugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
6. Kross yugurishning masofasi qancha?
7. Olimpiada dasturiga kross yugurish kiritilganmi?
8. Estafetali yugurishning masofalari qancha?
9. Olimpiada o'yinlari dasturiga Estafetali yugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
10. 4x100 va 4x400 m masofalarga yugurish qanday yugurishga kiradi?

4.2. Gimnastika

“Gimnastika” yunoncha “gimnos” (yalang‘och) so‘zini ifoda etadi. Chunki yangi yeradan avvalgi Gretsiyada jismoniy mashqlar, turli xil murakkab o‘yinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish, nayza sanchish, kurash, mushtlashish va h.k) ni bajarishda shug‘ullanuvchi (atlet) lar to‘la yalang‘och holda bajarishgan. Shu asosda atletlarni gimnastlar deb atashgan. Gimnastikaning tarkibida barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi jismoniy mashqlar mujassam bo‘lgan. Bu o‘z navbatida bolalarni ilk yoshdan gimnastikaning yengil turlari bilan, keyinchalik esa harbiy tayyorgarlik maqsadlarida shug‘ullanishda qo‘llanilgan. Qadimgi greklarning Olimpiada o‘yinlari dasturidagi barcha mashqlarni gimnastika, deb atashgan. Demak, maqsadga qaratilgan maxsus jismoniy harakatlar gimnastika nomi bilan atalishi odatga aylangan.

Davrlar o‘tishi bilan, ayniqsa o‘rta asrlarda qilichbozlik, o‘q otish, kurash va boshqa turlarning rivojlanishi tufayli gimnastikadagi turlar o‘z nomi bilan atala boshlangan. Yevropa mamlakatlarida, ayniqsa Germaniya, Shvetsiya, Chexiya va boshqa davlatlarning gimnaziya va harbiy o‘quv yurtlarida gimnastika keng qo‘llanilgan. Bu davrlarda gimnastikaning mazmun va shakllari tubdan o‘zgarib, turli xil asbob-uskunalar ixtiro etilgan.

Shu tufayli turli xil mashqlar, asbob-uskunalar, buyumlar, o'rganish usullari kashf etilgan. Bu jihatlar XIX asrning ikkinchi yarmida Rossiyada ham tarqalgan. "Sokol" (Chexiyada vujudga kelgan), Nemis, Shved gimnastika tizimlari vujudga keladi. O'quv yurtlarida gimnastika dars sifatida o'tkazilgan. Uning tarkibida turli xil mashqlar, o'yinlar, sayyohat va boshqa vositalardan maqsadli foydalanishgan. Bunda juda ko'p yevropalik pedagog-olimlar, demokratlar ijodiy mehnat qilishgan. Ular xaqida pedagogika, jismoniy tarbiya tarixi va boshqa fanlarda alohida ma'lumotlar bayon qilinganligini eslatish lozim bo'ladi.

Rus olimi P.F.Lesgaft Rossiyada jismoniy tarbiya ta'limini yaratish va unda gimnastikaning turlaridan maqsadli foydalanishni amalga oshirgan. Shu asosda sobiq Ittifoqda gimnastika tizimi yangi yo'nalishda shakllanib, sog'lomlashtirish, mudofaa ishlari va sportda o'z ifodasini topdi.

Gimnastika O'zbekistonga asosan Rossiya istilosi bilan birgalikda kirib kelgan. U sobiq Ittifoq davrida mazmun va mohiyat jihatdan keng qo'llanilib kelingan. Gimnastikaning deyarlik barcha turlari o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya dasturlari mazmunida asosiy o'rinni egallaydi. Ta'kidlash lozimki, gimnastika mashqlari hozirgi davrda ham mazmun, shakl va mohiyat jihatdan o'z qiymatiga ega. Gimnastikaning turlari asosiy gimnastika, sog'lomlashtiruvchi gimnastika, sport gimnastikasidan iborat. Ular ham o'z navbatida bir qator yo'nalishlar (akrobatika, badiiy gimnastika, ritmik gimnastika va x.k) va turlarga bo'linadi. Ularning mazmunlari keyingi bo'limlarda ifoda etiladi. E'tirof etish lozimki, gimnastika davolash muassasalari va ishlab chiqarishda, shuningdek yakka tartibda (ertalabki gigiyenik gimnastikani bajaruvchilar) sog'lomlashtirish maqsadida ishlatiladi. Deyarli barcha sport turlarida gimnastika mashqlari amaliy jihatdan qo'llanilib, shug'ullanuvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalashda muhim omil sifatida foydalaniladi. Bu o'z navbatida asosiy gimnastikaning mazmunini tashkil etadi.

Gimnastika sport sifatida mashqlarning mazmuni, ularning texnik jihatdan bajarilishi va shug'ullanuvchilarning gavda tuzilishi bilan boshqa sport turlaridan tubdan farq qiladi. Bu jihatlar sport ixlosmandlarini doimo o'ziga rom etib keladi. Gimnastikaning muhim vositalari quydagilardan iboratdir:

1.Saf va tartib mashqlari.

2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

3. Erkin mashqlar.
4. Amaliy mashqlar.
5. Sakrashlar.
6. Sport asboblari (turnik, xalqa, brus, kon, kozyol, gimnastika devorchasi, gimnastika o'tirg'ichi, xar-xil yakka cho'p, osma arqonkanat) da bajariladigan murakkab mashqlar.

7. Akrobatika mashqlari.

8. Badiiy, ritmik (aerobika) gimnastika mashqlari.

Gimnastika atamalari (terminologiya) faqat gimnastikadagina emas, balki boshqa sport turlaridagi umumrivojlantiruvchi mashqlar, harbiylarning Ustavlari va boshqada ham keng qo'llanilishi bilan o'ziga xos xususiyatlar, mohiyatlarga ega. Masalan:

- Saf mashqlarida: "Safkan", "Tarqal", "Yur", "Yugur".

- Umumrivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi mashqlarda: "Qo'llarni yonga ko'tar", "O'tirib-turish", "Egilish", "Burilish".

- Asboblardagi mashqlarda: "Turnikda tortilish", "Chap oyoqni turnikka chalintirib chiqish", "Turnikdan tushish" (sokok), "Aylanish".

Gimnastika atamalari mashqlarning mazmunini to'g'ri tushunish va ularni amaliy jihatdan bajarishda xizmat qiladi. Shu sababdan atamalar juda qisqa va ma'no jihatdan chuqur, keng, to'la mazmunlarni ifodalaydi. "Jismoniy tarbiya" dasturlari va o'quv uslubiy qo'llanmalarda atamalarni davlat tilida to'la ifoda etish ancha qiyin. Shu sababdan ham ba'zi atamalarni o'z holicha (yunon va rus tilida) ishlatishga to'g'ri keladi.

"Salto" (sakrab havoda muallaq holda aylanishlar) "Perevorot" (yugurib kelib qo'llarga tayangan holda yon, old, orqaga aylanishlar), asboblarning nomi: brus (parallel xoda - cho'p), kon, kozyol, mostik, trampling.

Gimnastikaning mudofaa ishlaridagi o'rni

Jahondagi barcha davlatlarda mudofaa ishlari u yoki bu darajada rivoj topmoqda. Bunda faqat harbiy qurollar, texnik vositalar, turli-tuman taktik usullargina emas, balki harbiy xizmatchilarning barcha toifalarini jangovarlik ruhida tarbiyalash ham ancha ustuvor turadi. Bunda turli-tuman jismoniy mashqlar, maxsus harbiy-amaliy harakatlardan keng foydalaniladi. Ularning tarkibida gimnastikaning deyarlik barcha turlari va vositalaridan maqsadli foydalanish harbiy tayyorgarlik tizimining muhim bosqichi va omili hisoblanadi. Bu

jixatlar O'zbekistonning harbiy qurolli kuchlari va mudofaadagi barcha qismlar, bo'limlarda maqsadli qo'llanilmoqda.

- Saf mashqlari askarlar va ularning rahbarlarining tezlik bilan qatorga turish, to'g'rilanish, burilishlar va boshqa turli faoliyatlarda mustahkam o'rin egallagan. Gimnastikadagi saf, tartib, umumrivojlantiruvchi va turli asboblarda bajariladigan juda ko'p mashqlar, ularning nomlari (atamalar) harbiy Ustavda asos qilib olingan.

-Turnikda qo'llarga tortilish, gavgani oshirib aylanish, turli xil harakatlar, shuningdek brus, gimnastika devori, narvon, arqonda osilib chiqish kabilar harbiy xizmatchilarning ertalabki chiniqish, tarbiyalash tadbirlarining asosiy mazmunini tashkil etadi.

-Kon, kozyol va boshqa asboblardan sakrab o'tish, yakka cho'pdan (xari) tez yugurib o'tish, brusda qo'llarga tayanib yurish, turli to'siqliklardan yotib, emaklab va yugurib o'tish mashqlari ham kundalik harbiy jismoniy tayyorgarlikda muhim o'ringa egadir.

Umuman olganda harbiy xizmatchilarning umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalashda gimnastika mashqlari xizmat qilmoqda.

Badiiy gimnastika. Gimnastikaning bu turi bilan faqat xotin-qizlar shug'ullanishadi. Bunda asosan Ittifoq gimnastikachilari, hozirgi davrda Rossiya sportchilari jahonda ustunlik qilishgan. O'zbekistonda ham badiiy gimnastikaning o'ziga xos usullari mavjud bo'lib, u milliy raqslar bilan boyitilmoqda. Shu sababli o'zbek badiiy gimnastika sport maktablari yaratilib, Xorazm, Navoiy, Buxoro va boshqa viloyatlarning markazlarida iqtidorli o'zbek qizlari yetishib chiqmoqda.

Gimnastikaning bu turi yoqimli va jozibali sho'x musiqa sadolari ostida nafis harakatlar, nazokatli burilishlar, akrobatik sakrashlar, aylanishlar yoqimli tabassum bilan ijro etiladi. Mashqlar narsasiz (predmetsiz) va turli xil to'plar, lentalar, chambarak va boshqa predmetlar (asboblari) bilan bajariladi.

Gimnastika mashqlarini bajarishni ilk davrda boshlaganlar asosan erkin mashqlar shaklidagi harakatlarni ijro etishi va o'zlari yoqtirgan musiqa, qo'shiqlar sadosida harakatlar qilishni o'rganishlari zarurdir.

O'rta maxsus o'quv yurtlaridagi "Jismoniy tarbiya" dasturidan o'rin olgan badiiy gimnastika mashqlarini ritmik gimnastika (aerobika) mashqlari bilan ulashib, qo'shib olib borilishi va guruh

bo'lib (8-10 kishi) bajarish maqsadga muvofiqdir. Bunda "Tanovor", "Namanganning olmasi", "Andijon polkasi", "Xorazmcha lazgi" va hozirgi zamonaviy boshqa milliy raqslarni qo'llash lozim bo'ladi.

Ma'lumki aerobika (ritmik gimnastika) turli xil jismoniy mashqlarni musiqa jo'rligida tez va nazokat bilan bajarish jarayonidir. Shu sababli bu tur so'nggi 15-20 yil ichida O'zbekistonda asosan xotin-qizlar orasiga ancha singib bormoqda. Ularning bajarilish usullari va mashqlarini shakllari tetiklik, jismoniy rivojlanish, ruhiy oziqlanish kabi jismoniy sifatlar va fazilatlarini tarbiyalash, ularni rivojlantirishda ijobiy samaralar bermoqda. Bugungi kunda sportning bu turi bilan yosh qizlar, katta yoshdagi ayollar ham shug'ullanishlarini hayotning o'zi taqazo etmoqda. Ularning namunaviy shakllarini respublika telekanalida namoyish etilayotgan ertalabki gimnastika dasturlaridan andoza olish, imkoniyat darajasida birgalikda bajarish lozimdir. Bunday ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlarni barcha talaba-o'quvchi yoshlar yaxshi o'zlashtirishlari, kelgusi hayotida oilada amaliy jihatdan qo'llashlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

III. guruh. Gimnastikaning tayanch (amaliy) turlari

Gimnastikaning bu turi o'z navbatida ishlab chiqarishdagi gimnastika, kasbiy tayanch (amaliy) gimnastika, harbiy tayanch gimnastika, sport tayanch va davolash gimnastikalariga bo'linadi. Ularning ba'zi birlari haqida boshida qisqa ma'lumotlar berilgan edi. Shunday bo'lsada yana bir bor ularning maqsad va vazifalari va mazmunlari haqida bir muncha tafsilotlar yuritish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ijodkorlar, idoralarning xodimlari va boshqa sohalardagi kishilar ham o'zlarining kasbi-harakatidan kelib chiqqan holda tayanch gimnastika mashqlarini bajarishlari mumkin.

Davolash gimnastikasi jismoniy tarbiyaning muhim vositasi sifatida qo'llanilib, ular jarohatlarni tuzatish, toliqqan-charchaganda qayta tiklashda xizmat qiladi. Bunda oddiy va yengil gimnastika mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, uqalash, siypalash (massaj) kabi mashqlaridan foydalaniladi.

Davolash gimnastika mashqlari gavda a'zolarining harakatchanligi va xastalikning turlariga qarab qo'llanilishi lozim bo'lgan turli mashqlardan iboratdir. Ya'ni qo'llar, oyoqlar, bel, bo'yin, tirsaklar, tizzalar ya'ni bo'g'inlarni ishlatish, mushaklarning tortish yoki itarish kuchini oshirishga qaratiladi. Bunday faoliyatlar asosan

shifoxonalar, sog'lomlashtirish markazlarida bemorlarni davolash, qayta tiklashda keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiya dispanserlarida jarohat olgan sportchilar, murabbiylar va boshqa xodimlarni davolash, shuningdek musobaqalar boshlanishi oldidan (boks, kurash, shtanga) sportchilarni tayyorlashda maqsadli foydalaniladi.

Demak, davolash gimnastikasining shakllari, mazmunlari va usullari keng qamrovli tarbiyaviy jarayondir.

4.3. Stol tennisi

Stol tennisi tarixi haqida juda qarama-qarshi fikrlar mavjud. Ba'zi mutaxassislar stol tennisi Osiyo, ya'ni Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan, deb hisoblashadi. Sport tarixchilari, shu jumladan yapon va xitoy sporti tarixchilarining fikricha, bu yanglish fikr. Hozirgi kunda hech bir mutaxassis birinchi bo'lib kim, qachon va qayerda stol tennisini o'ynay boshlaganini aytolmaydi. Ko'pchilik mutaxassislar stol tennisi Angliyada, Qirol tennisining bir turi sifatida paydo bo'lgan, deb hisoblaydi. Stol tennisining paydo bo'lishi XIX asrning ikkinchi yarmiga borib taqaladi. Avvaliga o'yin ochiq havoda o'tkazilgan, keyinchalik xona ichida o'ynash rusm bo'lgan. So'ng bir-biriga yaqin joylashgan ikki stolda o'ynash, yanada keyinroq esa ikki stolni birlashtirib, o'rtasiga to'r tortilgan holda o'ynash odat tusiga kirgan.

1901-yilda stol tennisiga "Ping-pong" nomining berilishi koptokning raketkaga urilgandagi tovushi "ping" va stolga urilib, sakrab ketgandagi tovushi "pong"dan olingan. Jihozlarning soddaligi, asosiysi, katta joy talab qilmasligi stol tennisining tez orada mashhur bo'lib ketishiga sabab bo'ldi. Buning natijasida xalqaro tashkilot tuzish va o'yin qoidalari ishlab chiqishga zarurat tug'ildi. 1926-yil yanvarda Berlinda stol tennisi xalqaro federastiyasi – ITTF tashkil qilindi.

Stol tennisi bo'yicha birinchi jahon chempionati 1927-yil dekabrda bo'lib o'tgan. Unda ayollar va erkaklar yakka holda, juftliklarda – ham erkak, ham ayollar aralash holda ishtirok etishgan. 1928-yildan boshlab musobaqalarda ayollar juftliklari ham ishtirok etishgan. Shundan beri jahon birinchiligi 1940-1946 yillardan tashqari har yili o'tkazib kelinadi.

1957-yildan jahon birinchiligi har ikki yilda o'tkaziladigan bo'ldi. Undan keyingi yilda Yevropa birinchiligini, shuningdek, Osiyo va Afrika mintaqaviy chempionatlarini o'tkazish boshlandi.

1936-yilda stol tennisi xalqaro federastiyasi – ITTF ping-pong nomini stol tennisi nomi bilan almashtirdi.

Hozirgi kunda 40 milliondan ortiq o'yinchi har yili butun dunyo bo'ylab turli rasmiy turnirlarda ishtirok etishadi.

Stol tennisi — kichik koptok va raketkalar bilan stolda uynaladigan sport o'yini. Sharqiy Osiyoda paydo bo'lgan. 20-asrning 20-yillaridan ko'p mamlakatlarga tarqalgan. Dastlab "pingpong" (frans. pingpong — koptokning raketka va stolga urilishida chiqadigan ovoz) deb atalgan. St. uchun, odatda, stol o'lchami 152,5x274,3 sm; bal. 76 sm; turi 183x 15,25 sm bo'ladi. Yogoch raketkaning yuziga rezina plastina qoplanadi. Koptok oq plastikadan yasaladi, diametri 37,2— 38,2 mm, og'irligi 2,4—2,53 g . O'yin maydonchasining o'lchami 6—7 x 12–14 m. Rasmiy musobaqalar sport zallarida o'tkaziladi: erkaklar va ayollar — jamoa bo'lib, yakka holda va juftlikda hamda aralash juftlikda musobaqalashadilar. O'yin 3 yoki 5 partiyadan o'ynaladi. O'yinchilardan biri 21 ochko to'plasa, u g'olib hisoblanadi. Agar hisob 20:20 bo'lib qolsa, unda o'yinchilardan biri 2 ochko ortiq to'plaguncha o'yin davom ettiriladi. Stol tennisi Xalqaro federatsiyasi (ITTF, 1926-y. tashkil etilgan) 130 dan ortiq milliy federatsiyani birlashtiradi. 1926-yildan har 2 yilda jahon birinchiligi o'tkaziladi, 1988-yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan.

O'zbekistonda Stol tennisi keng ommalashgan. O'zbekiston chempionati va kubogi musobaqalari muntazam o'tkazib turiladi. O'zbekiston Stol tennisi federatsiyasi 1993-y. ITTFga a'zo bo'lib kirgan. O'zbekistonlik Manzura Inoyatova, Saida Burhonxo'jayeva, Svetlana Geta jahon chempionatida (oxa sh., Qatar, 2004-y. mart) 1-o'rinni olib, oltin medallar bilan taqdirlandi. Ular bilan birga Nodira Burhonxo'jayeva, Madina Ayupova ham bir qancha xalqaro turnirlarda g'olib bo'lishgan.



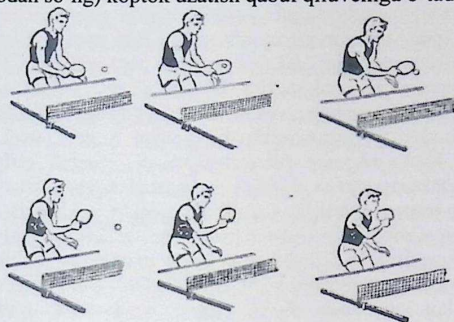
Stol tennisida o'yin qoidalari

O'yin mazmuni stolga ko'ndalang tortilgan to'r ustidan koptokni raketka bilan ikki tomondan irg'itishdan iboratdir. O'yinda ikki yoki to'rt kishi ishtirok etishi mumkin. Bir tennis stoli uchun zarur bo'ladigan xona maydoni – $7,7 \times 4,5\text{m}$. O'yin uchun stol, to'r, raketka va koptok zarur bo'ladi.

O'yin qur'a orqali birinchi bo'lib boshlash huquqiga ega bo'lgan o'yinchining koptok uzatishidan boshlanadi. Raketka bilan uzatilgandan so'ng, koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegmasdan sakrab o'tishi va ikkinchi tomonda stolga urilishi lozim. Koptok uzatish vaqtida o'yinchi uning raketkasi va koptok stolning orqa chizig'i tashqarisida turishi kerak. Agar koptok stol ustida urib qaytarilsa, o'yin qoidasi buzilgan hisoblanadi (2002-yil 1-sentyabrdan koptok uzatish reglamenti yangi qoidalariga binoan belgilangan). Agar koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegib sakrab o'tsa va ikkinchi tomonda stolga urilsa, koptok uzatish yangitdan bajariladi va ochko hisoblanmaydi. Qaytadan uzatishlar soni cheklanmagan. Koptok ikkinchi tomonda stolga urilgandan so'ng, ikkinchi o'yinchi uni raketka bilan urib orqaga qaytaradi. O'yin shu tarzda o'yinchilardan biri xatoga yo'l qo'ymaguncha davom etadi. Har bir xato raqibga bir ochko beradi. O'yinchi quyidagi hollarda ochkoga ega bo'ladi:

- agar raqibi koptokni noto'g'ri uzatsa;
- agar raqibi koptokni stolga tegmasidan qaytarsa;
- agar raqibi koptokni stoldan tashqariga urib yuborsa;
- agar raqibi to'g'ri uzatilgan koptokni qabul qila olmasa;
- agar raqibi koptokka raketka bilan bir martadan ortiq ursa yoki koptokni raketka bilan tutib olsa va qaytarib uzatsa;

-agar raqibi koptokka tana a'zosi bilan tegib ketsa yoki to'r, stol tirgagiga tegsa. Har ikki ochkodan so'ng (2001 yil 1 sentyabrdan - har besh ochkodan so'ng) koptok uzatish qabul qiluvchiga o'tadi.



15-rasm.

O'yinchilardan biri 11 ochko (2001-yil 1-sentyabrgacha – 21 ochko) to'plagandan so'ng kamida 2 ochko tafovut bilan partiya yutilgan hisoblanadi. 10:10 hisobda (2001-yil 1-sentyabrgacha - 20:20 hisobda) koptok uzatishlar har ochkodan keyin almashiladi. Har partiyadan keyin o'yinchilar tomonlarni va koptok uzatish navbatini almashtirishadi. O'yin 5 yoki 7 partiyadan iborat bo'ladi (2001-yil 1-sentyabrgacha – partiyalar soni 3 yoki 5 ta bo'lgan).

O'yin texnikasi

Koptokni raketka bilan urib qaytarishning ikki usuli bor. Birinchisi – raketkani yo'naltirish. Bu holda koptokning qanday harakatlanishini oldindan bilib bo'lmaydi.

Bu usulni yangi o'yin boshlagan o'yinchilarning ko'pchiligi qo'llaydi. Ikkinchisi – koptokni aylantirish. Buning uchun koptokni raketkaning rezinasi bilan sirpantirib urib, aylanishga majbur qilish kerak. Aylanish turi raketka burchagi va koptokka tegish vaqtidagi harakat yo'nalishiga bog'liq. Koptok urishning bir necha turlari mavjud, asosiylari – nakat, podrezka va top-spin. Stol tennisida muvaffaqiyatga erishish uchun koptok urishning turli usullarini egallash va ularni koptokni aylantirishda qo'llay bilish kerak.

Ochiq raketka nakati (o'ng tomondan). O'ng tomondan top-spin - o'ng tomondan nakat hujumga o'tuvchi usullarning asosiylaridan biridir. Bu holda raketka tepaga va oldinga harakatlanadi va koptokning tepa yon qismiga uradi. Koptokka urish tartibi quyidagicha: oyoqlar yelka kengligida, tizzalar biroz bukilgan. Chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Tananing tepa qismi stol tarafga bir oz chaproq egilgan, raketka ushlagan qo'l zarba uchun orqaga uzatilgan. Raketka ushlagan qo'l oyoqlar, raketka va yaqinlashib kelayotgan koptok teng tomonli uchburchak hosil qilganda harakatga keladi. Koptok stolga tegib, sakrab, eng baland nuqtaga etganida zarba beriladi va raketka ushlagan qo'l chapga-tepaga qaytadi. Raketka koptokka tekkanida qo'lning yelkaoldi qismi koptokdan oldinga harakatlanadi. Raketka yoy shaklida harakatlanib, sekin-asta egilish burchagini o'zgartirib boradi va natijada koptokni tepadan aylantirish sodir bo'ladi. Qo'l kafti tezkor harakat bilan koptokni aylantiradi. Zarba berish vaqtida tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Zarbadan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish zarur. Bu zarba usulining maqsadi koptokni tepadan kuchli aylantirishga erishishdir. U katta tezlikda bajariladi, shu sababli zarbani qaytarishda raqibga qiyinchilik tug'diradi. Birinchidan, koptokni stolga tegib, sakrashni har vaqt kutilmagan holdir.

Ikkinchidan, raketka bilan qabul qilingan koptok ham bo'ysunmasligi mumkin, shu sababli uni kerakli yo'nalishda harakatlantirish juda va juda murakkab. Top-spinning yaxshi tarafi shundaki, aylantirib zarba berilgan koptok to'r ustidan baland uchib o'tadi va zarba bergan o'yinchiga ustunlik beradi. Top-spinni har doim qo'llash mumkin, deb hisoblanadi, lekin bunday emas. Top-spinda uzatilgan qo'l bilan keng va kuchli zarba beriladi. Harakat boshlanishida qo'lni tekislab olish raketka tezligini va zarbani qo'lning kaft va yelkaoldi qismlari bilan kuchaytirish imkoniyatini beradi. Nakat zarbasidan farqli o'laroq, top-spinda qo'l harakati tepaga yo'naltiriladi, koptokka zarba berish sirpanma tarzda bo'ladi. Boshlang'ich holat: chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan, o'ng qo'l tekis holda o'ng tarafdin orqaga yo'nalgan. Tana zarbani kuchaytirish uchun o'ng tomonga burilgan. Tizzalar bukilgan, tana tinch holatda. Top-spin zarba tomoniga tezkor harakat qilish bilan boshlanadi. O'ng qo'l oldinga-chapga-balandga harakatlanadi. Tana og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Inerstiya natijasida tana va qo'l chap tarafga ketib qolishi mumkin. Koptokka urilganda raketka undan sirpanib o'tishi zarur. Bu

holda koptokning raketkaga urilish kuchi juda past. Lekin qo'l kafti unga so'nggi tevlanish beradi. Bundan tashqari top-spinning o'ng taraf varianti ham bor, u yonbosh topspin deb ataladi. To'g'ri top-spin va yonbosh top-spinning farqi raketka ushlagan qo'lni koptokka yonboshdan yo'naltirib, qo'l kaftini ko'proq pastga tushirishdadir.

Yopiq raketka nakati (chap tomondan). Chap tomondan top-spin - koptokning harakati xuddi o'ng tomon nakati kabidir. Koptok uchun zarur bo'lgan aylanishlar tepaga-oldinga harakatlanish bilan bajariladi. Zarba berish ketma-ketligi quyidagichadir: oyoqlar yelka kengligida, biroz bukilgan, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Qo'l bel balandligida tirsakdan bukilgan va orqaga-chapga yo'naltirilgan, qo'lning yelkaoldi qismi stol sathiga parallel. Zarba berilganda qo'lning yelkaoldi qismi oldinga tezkor harakatlanadi, raketka koptokka tepadan tegadi, shundan so'ng qo'l erkin holda o'ngga-tepaga qaytadi. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tadi, qo'l dastlabki holatga qaytadi. Chap tomondan top-spin o'ng tomondan top-spininga nisbatan kamroq ishlatiladi. Chap tomondan top-spinning an'anaviy turi ishlatilmaydi, bu narsa zarbani kuchaytirish zarurati bilan tushuntiriladi, chunki bu holda tepadan aylanishdan tashqari yonboshdan aylanish ham sodir bo'ladi.

Ochiq raketka podrezkasi (o'ng tomondan) - ochiq raketka podrezkasini amalga oshirish uchun raketkani koptokka tepadan pastga urish zarur. Podrezkadan keyin koptok tepaga ko'tariladi, shuning uchun koptok qanchalik tez aylansa, shunchalik uzoqqa uchadi. Podrezka mudofaa zarbasi hisoblanadi. Podrezka bilan kelayotgan koptokka zarba berish murakkabdir.

Zarbani amalga oshirish - o'yinchi dastlabki holatda stolga deyarli to'g'ri qarab turadi, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, qo'l avval orqaga-tepaga, so'ng oldinga-pastga harakatlanadi. Raketkaning ochiq tomoni tepaga qaragan holda koptokka zarba berish vaqtida qo'l bir oz bukilgan bo'ladi. Zarbadan so'ng raketka koptok ketidan bir oz yuradi, so'ng chapga-oldinga-pastga harakatlanadi. Podrezkadagi zarba kuchi koptokning qarama-qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq.

Yopiq raketka podrezkasi (chap tomondan) - dastlabki holat chap tomon o'yini uchun maqbuldir: o'ng oyoq bir oz oldinga surilgan, tana bir oz o'ngga burilgan. Zarba uchun chapga-tepaga-orqaga burilgan va tirsakdan bukilgan qo'l harakati avval oldinga-pastga bo'ladi, bu bosqichda tirsaklar to'g'rilanmaydi. Harakat jarayonida tana bir oz

burilib, og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba vaqtida raketkaning egilish burchagi 0 dan 90 gradusgacha bo'lishi mumkin. Raqib koptokni pastdan aylantirib uzatgan vaqtda pastdan aylantirish qanchalik kuchli bo'lsa egilish burchagi ham shunchalik o'tkir bo'ladi. Kuchli qarshi podrezkada raketka deyarli gorizontol holda koptokka zarba beradi. Tepadan aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda raketkaning egilish burchagi o'tkirroq bo'ladi. Tepadan kuchli aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda podrezka ham kuchli bo'lishi kerak, raketkaning yo'nalishi esa deyarli vertikal bo'lishi kerak. Ba'zan bunday o'ta kuchli aylantirilgan koptoklarni polga yaqin yerda qabul qilinadi, chunki bu holda aylanish tezligi sezilarli darajada zaiflashadi. Podrezkada zarba kuchi koptokning qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq.

O'rgatish uslubi

1. Zarba berish uchun qo'lingizni ko'targaningizda yelkadan baland ko'tarmang, o'ngdan podrezka vaqtida raketkani o'ng yelkangizga, tirsagingizni esa tanangizga tiramang.

2. Raketka ushlagan qo'lingizni oxirigacha tekislab, yumshoq, lekin tezlik bilan harakatlaning. Eng yuqori tezlikka raketka zarba vaqtida erishishi kerak.

3. Zarbani koptok oldingizda stoldan sakragandagi eng yuqori nuqtada - yon tomondan bering.

4. Podrezkada harakatning tugashi chetda emas, oldinda, ya'ni pastda to'r tomonda bo'lishi kerak.

5. Aylanayotgan koptokning yo'nalishi va aylanish kuchiga qarab raketkaning egilish burchagini o'zgartiring.

6. Podrezkani amalga oshirayotgan vaqtda qo'lning yelkaoldi qismi va asosan kaftlar faol harakatlanadi, bu koptokni pastdan kuchli aylantirishga yordam beradi.

Birinchi bo'lib koptok uzatayotgan o'yinchi koptok uzatish usulini yaxshi egallagan bo'lishi kerak - koptokni shunday uzatish kerakki, uzun zarbalar mo'ljalga yetsin va koptok stoldan tashqariga chiqib ketmasin, kalta zarbalar esa past tracktoriyada o'tib, to'rga tegmasin. Koptok turli aylanish va turli tezlikda uchishi kerak. Shundagina raqib zarbasini qaytarishga sharoit yaratiladi. Juftliklar musobaqalarida birinchi bo'lib koptok uzatayotgan o'yinchi harakatlarini jufti bilan kelishib amalga oshirishi kerak, aks holda raqib zarbasini qaytarishda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi.

Raketkani ushlash

Raketkani gorizontal ushlash deganda uni uch barmoq – o’rta, nomsiz va jimjiloq bilan ushlash tushuniladi, ko’rsatkich barmoq raketka chetida cho’zilgan, katta barmoq esa raketkaning orqa tarafidan o’rta barmoqqa tegib turadi. Bu usul raketkaning ikkala tarafi bilan ham o’ynash mumkinligi bilan qulaydir. Bu usul turli zarbalar berish va ularni ham o’ngdan, ham chapdan qaytarishda yaxshi samara beradi.

O’rgatish uslubi

Raketkaga qo’l o’rganishi uchun turli mashqlar bajarish mumkin. Ularni mustaqil yoki sport zalida, uyda, ko’chada bajarish mumkin.

1. Koptokka urish. Koptokni raketkaga otib, gorizontal holatda pastdan bel balandligida uriladi. Avval bir tarafda, so’ng ikkinchi tarafda, undan keyin ikki tarafda navbat bilan uriladi.

2. Devor oldida o’ynash. Devor oldida 3-4 metr masofada, o’ngga yarim burilgan holda turib, koptokni yengilgina tepaga otiladi va raketka bilan shunday uriladiki, koptok devorga tegib, orqaga qaytsin. Avvaliga koptokni raketka bilan emas, qo’l bilan ilish mumkin. Ko’nikish hosil bo’lgandan so’ng raketka bilan ilish boshlanadi. Bu mashqni murakkablashtirish mumkin: tepaga otilgan koptok avval polga tegib, so’ng devorga tegsin, keyin raketkangizga qaytsin.

Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo’yish usullari. Juftliklar o’yini qoidasiga ko’ra zarbani qabul qilish stolning o’ng tomonida olib boriladi, shu sababli zarbani qabul qilish yakka o’yindagiga qaraganda juftliklar o’yinida osonroq kechadi, shuningdek, o’yinchining diqqati qaratilgan zona ham kichikroqdir, shunga ko’ra zarbani qabul qilayotgan tomon bunday qulay vaziyatlarni tashabbusni o’z qo’liga olish uchun ishlatishi zarur, bu narsa raqib zarbalarini qaytarishda katta ahamiyatga ega bo’ladi.

Qoidaga ko’ra, o’yinchi zarbani stolning o’ng tomonida qabul qiladi, shu sababli zarbani qabul qilayotgan juftlikning holatini aniqlash juda muhim. Amalda nisbatan ko’p juftliklar tezkor zarbalar yoki top-spin qo’llaydilar. Agar juftlikning ikkala o’yinchisi ham chap tomon, ham o’ng tomon zarbasini bajara olsa, ularning har ikkalasi ham eng qulay holatni egallagan bo’ladi; agar juftlikning ikkala o’yinchisi faqat o’ng tomon zarbasini bajarsa, zarbani qabul qilishda o’ng tomonga ko’p yondoshmaslik kerak. O’rta chiziqdan o’ng tomonga biroz surilish raqibning zarbasini tezda qabul qilish uchun tayyor bo’lib olishda qiyinchilik tug’diradi, bunda tashabbusni osongina yo’qotib qo’yish mumkin. O’yinchi o’rta chiziqdan o’ng tomonga biroz surilib turishi

kerak, shunda raqibning turli yo'nalish va balandlikda berayotgan zarbalarini qaytarish uchun sharoit yaratiladi. Ba'zi tennischilar chap tomon zarbasini yaxshi egallagan bo'lishi va raqibning zarbasini qaytarish uchun qo'llashi mumkin. Shu sababli ular stol o'ng tomon burchagiga yaqinlashishlari muukin.

Juftliklar o'yinida zarbalarni qabul qilishdagi tashabbusga katta ahamiyat beriladi, bu ochko olish uchun kuchli zarbani amalga oshirishda sherigiga sharoit yaratish maqsadida qo'llanadi. Ammo zarba berayotgan sportchining texnikasi yuqori bo'lsa, zarbani qabul qilayotgan o'yinchiga kuchli zarbalar berib, ochko yutib olish mushkul bo'ladi. Shu sababli yaqin masofada tezkor zarba va tezkor nakat ishlatish texnikasiga mukammal ega bo'lish o'yinchi uchun raqibi tomonida o'ng tomon burchagiga zarba berishga, shuningdek, raqibining tanasiga yo'naltirilgan zarbani chap tomonga yo'naltirishga imkon beradi. Shunga ko'ra, koptokning uchish yo'nalishini o'zgartirish orqali raqibning o'z maydonida o'ngdan chapga tartibsiz harakat qilishga majbur qilish va uning himoyasiz tomoniga zarba berish imkonini beradi. Bu esa, o'z navbatida, sherigiga ko'p sonli zarbalar berish uchun sharoit yaratadi.

Taktik tayyorgarlik

Ma'lumki, musobaqalarda nafaqat jismonan yetuk, zarba va himoya usullarini qo'llay oladigan, g'alabaga ishonchi kuchli bo'lgan, balki o'zining barcha ijobiy sifatlarini ishga sola oladigan, raqibining zaif tomonlarini e'tiborga olishga qodir tennischilar salmoqli muvaffaqiyatlarga erishishadi.

Birinchi bosqichda yangi o'yinchining taktikasi o'yin usullarini tanlashdagi soddaligi bilan ajralib turadi, ya'ni bu usul uzoq vaqt koptok jo'natish bilan mashg'ul bo'lishdir. Ikkinchi bosqichda yangi o'yinchining taktikasi podrezka va podstavkani qo'llagan holda o'ng va chapdan yakka zarbalar berishga asoslanadi. Uchinchi bosqich mukammallik bosqichidir va u zarba berish va qaytarish usullarini va o'yinda turli yaxshi egallangan texnik va taktik usullarni qo'llash malakalariga asoslangandir.

Zarbalarining taktik klassifikastiyasi.

A) Koptok uzatish:

- 1) ochko olish uchun mo'ljallangan zarbalar;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) raqibga zarba berishga imkon bermaydigan himoya zarbalari.

B) Zarbani zarba bilan qabul qilish:

- 1) zarba berish;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) himoyalanish.

S) Oraliq, yakka va ko'p marta qaytariluvchi zarbalar.

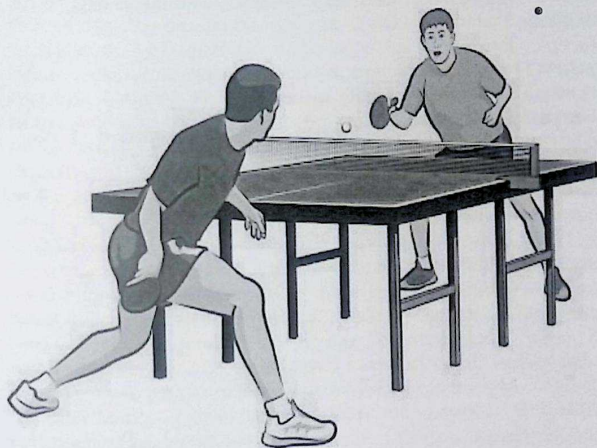
- 1) nakat;
- 2) top-spin;
- 3) yakunlovchi zarba;
- 4) "sham"ga zarba;
- 5) qarshi hujumga o'tuvchi zarba;
- 6) sekinlashgan qisqa zarba.

D) Koptokning aylanish kuchi va yo'nalishi bo'yicha turli bo'lgan zarbalar:

- 1) koptokning aylanishsiz;
- 2) tepadan, pastdan va yondan aylanish bilan;

F) Himoya zarbalari:

- 1) turlicha faol bo'lgan zarbalar.



Nazorat savollari

1. Sport nima va u jismoniy madaniyatda qanday o‘rin tutadi?
2. Sport turlarining tasnifi (individual, jamoaviy, texnik, taktik sportlar) qanday amalga oshiriladi?
3. Qanday sport turlari jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo‘lib xizmat qiladi?
4. Sport sog‘lom turmush tarzining shakllanishiga qanday hissa qo‘shadi?
5. Jismoniy madaniyat va sport o‘rtasidagi farq va o‘zaro bog‘liqlikni tushuntiring.
6. Oliy o‘quv yurtlarida talabalar o‘rtasida eng samarali sport turlarini sanab bering.
7. Sport turlari orqali yosh avlodda qanday axloqiy-irodaviy sifatlar shakllanadi?
8. Harakatli o‘yinlar va sport musobaqalarining tarbiyaviy ahamiyati nimada?
9. Qaysi sport turlari jismoniy rivojlanishga ko‘proq ta’sir qiladi va nima uchun?
10. Milliy sport turlarining jismoniy madaniyatdagi o‘rni qanday?

V Bob. SPORT O'YINLARI

5.1. FUTBOL

Futbol xaqida qisqacha ma'lumot

Futbol (fut-oyoq, bol-to'p o'yini) jahon xalqlarining eng sevimli va ommaviy sport turlaridan biridir. Ingiliz futboli tarixchilari P.Soer va N. Taylarning e'tirof etishlaricha Misr, Assiriya va Xitoy qo'lyozmalarida qadimgi davrlarda futbol o'yinlari mavjudligi tasvirlangan. Jamiyat taraqqiyoti ijtimoiy-madaniyatning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Yevropada XIX asrning boshlarida futbol shakllana boshlagan. Natijada 1863-yil Angliyada rasmiy ravishda futbol klubi tashkil etilib musobaqalar uyushtirilgan. Bu tashabbus Yevropa va boshqa qit'alarda ham futbol o'yinlarining rivojlanishiga sabab bo'lgan. Shu tariqa Yevropa va Xalqaro futbol federatsiyalari (UEFA va FIFA) vujudga kelib, Yevropa va Jahon chempionatlari o'tkazila boshlagan. Xalqaro futbol tarixida E.Strelsov, O.Bloxin, I.Belanov, L.Yashin kabi o'nlab futbolchilari xaqli ravishda yuqori o'rin egallaganlar.

Futbol deyarli barcha qit'alardagi taraqqiy qilgan. Mamlakatlar Oliy va quyi ligalar guruhlariga ega. Yetakchi klublarning qit'alar chempionati juda qiziqarli ravishda o'tkazib boriladi. Ayniqsa Ispaniya, Italiya, Germaniya, Turkiya, Fransiya, Rossiya (Yevropa), Braziliya, Urugvay, Peru, Argentina (Janubiy Amerika), Yaponiya, Xitoy, Arab mamlakatlari, Eron (Osiyo) va boshqa mamlakatlarning futbol chempionatlari, kubok o'yinlari jahon futbol ishqibozlarining diqqat markazida turadi. 200 ming tomashabin sig'adigan stadionlar asosan Janubiy Amerikada (Marakana) uchraydi. 100 ming va undan oshiq kishilarni sig'diradigan ochiq, yarim yopiq stadionlar Yevropa mamlakatlari va Janubiy Koreyada mavjuddir. Keyingi 10-15 yil davomida Xalqaro telekanallarning ko'payishi, ularning eng Yangi zamonaviy texnik vositalar bilan jihozlanishi natijasida juda ko'p mamlakatlarning futbol o'yinlari, Xalqaro uchrashuvlar, jahon chempionatlari to'g'ridan to'g'ri olib ko'rsatilmoqda. Yana bir muhim tamoni shundaki, video tasvir tasmalari orqali istagan futbol o'yinlari har bir davlatda namoyish qilinmoqda. Bunday imkoniyatlardan O'zbekiston chetda qolmayapti. Respublika telekompaniyasi «Yoshlar» va «Sport» (Xalqaro kanal) kanallar orqali Jahon futboli doimo namoyish qilib borilmoqda. Shuningdek, «Sport», «O'zbekiston futboli» gazetalari sahifalarida Xalqaro futbol

mavzusiga katta e'tibor berilib, qit'alar. Davlatlardagi chempionatlar haqida doimo keng yoritib borilmoqda. Ana shularni e'tiborga olgan holda futbol yulduzlari, yetakchi murabbiylar va diqqatga sazovor bo'lgan ba'zi o'yinlar xaqida ma'lumotlar berishga hojat qolmadi.

O'zbekistonda futbolning rivojlanishi va uning istiqbollari

Futbol o'yin va sport tariqasida O'zbekistonga asosan (1875-1917) va Ittifoq (1917-1991) davrlarida kirib kelgan va rivojlangan. Shu davrlardagi O'zbekiston futbolining holati asosan R.Ismoilov Y.Sholomitskiy (1969), E.Avanesov (1967) kabilarning o'quv qo'llanmalari va ommabop risolalarida bayon etilgan. Ayniqsa yoshlarni futbol bilan shug'ullantirish, ommaviy futbolni rivojlantirish masalalari V.I.Izaak (1974), A.I.Tolibjonov (1984) R.A. Akramov (1935), R.E.Nurimov(1986), SH.T. Iseyev (1992) O. Sodiqov (1994), J.K. Komilov (2002) kabilarning ilmiy tatqiqotlarida o'z ifodasini topgan. Ularning amaliy tavsiyalari, o'quv uslubiy qo'llanmalari o'quvchi yoshlarni ommaviy ravishda futbol bilan shug'ullanishlariga safarbar etmoqda.

E'tirof etish lozimki, O'zbekistonda dastlab "Dinamo", "Spartak", "Lokomotiv", sport jamiyatlari tarkibida futbol klublari, jamoalari (komandalar) tarkib topib ular futbolni ommalashishiga ma'lum darajada hissa qo'shgan. 1921-1927 va urushdan oldingi yillar (1931-1937) respublika futbolchilari Afg'oniston, Shvetsiya, Hindiston va boshqa chet el mamlakatlarining futbol klublari bilan xalqaro uchrashuvlar o'tkazib, o'z tajribalarini boyitgan. Urushdan keyingi yillarda(1951-1957) "Paxtakor" qishloq sport jamiyati tashkil etilib, uning tarkibida "Paxtakor" klubi (1956) faoliyat ko'rsatadi. "Toshkent oqshomi" gazetasining 1982-yil 2-aprel sonidagi "Paxtakor": tarix saxifalaridan" mavzusidagi lavhada juda qimmatli dalillar bayon etilgan. Shu asosda ba'zi bir ma'lumotlarni keltirish mumkin. "Paxtakor" futbol klubi 1956-yilda tashkil etilgan. Ittifoq futbol oliy ligalari tarkibiga 1960-yilda a'zo bo'ldi. Oliy ligada 590 martta uchrashib, undan 167 tasi g'alaba, 244 tasi mag'lubiyat, 179 tasi durrang bilan tugagan.

1971-yil paxtakorchilar "G'alabaga bo'lgan ishonch" sovrini bilan taqdirlangan. 1978-yil "Sportivnaya Moskva" gazetasi sovrini topshirilgan.

Hujumchi B.Abduraimov 1968-yil "Trud" gazetsi, 1972-yil "Komsomolets Tadzhikistana" gazetalarining sovrini bilan taqdirlangan. Jamoada birinchi bo'lib G.Krasnitskiy 102 ta to'p kiritib

“Fedotov klubi” a’zosi bo’lgan. Ittifoq futbol terma jamoasi tarkibida turli yillarda 5 kishi ya’ni V.Fedorov(17 tup kiritgan), V.Xadzipanakis(4), M.An (2), G.Krasnitskiy (1), Y.Pshenichnikov (darvozabon) qatnashgan. “Paxtakor” terma jamoasi tarkibida yetakchi futbolchilar yetishib chiqqan. A. Azizxo’jayev, X. Rahmatullayev, S. Semyonov, B. Abduraimov, Maqsud Sharipov, G.Krasnitskiy va boshqalar haqida ma’lumotlar, Paxtakorning chet el safarlari natijalari xaqida E. Avanesov o’z kitobida qiziqarli ma’lumotlar, noyob rasmlarni berib, kelajak yoshlari uchun qimmatli meros qoldirganligini e’tirof etish lozim bo’ladi. 1979-yil 11-avgustda aviohalokatda Paxtakorning deyarlik barcha yetakchi futbolchilari halok bo’lgan. Ularning xotirasiga bag’ishlab kuchalar nomi berilgan. Shuningdek, har yili xotira turnirlari o’tkazib kelinmoqda.

Umuman olganda “Paxtakor” O’zbek xalqi qalbidan chuqur o’rin egallagan va o’z an’analarini davom ettirmoqda.

O’zbekiston mustaqilligi davrida futbolning istiqbollari

Mamlakatimizning mustaqilligi tufayli futbolda ham Respublika oliy va quyi ligalarining tarkib topishini ta’minlandi. Bunda O’zRVMning 1993 - 1996 yillarda O’zbekistonda futbolni rivojlantirish masalalari bilan bog’liq bo’lgan maxsus qarorlari muhim ahamiyatga egadir. Shu asosda har bir viloyat markazida futbol internat maktablari tashkil etildi. Umumta’lim maktablar va barcha o’quv yurtlarining “jismoniy tarbiya” dasturlariga futbol mustaqil tur qilib kiritildi. Bolalar va o’smirlar sport maktablari, Olimpiya o’rinbosarlari kollejlari futbol bo’limlari kengaytirilmoqda. Mahalla va qishloqlarda futbol jamoalari (komandalar) tuzilib, ular shahar va tuman birinchiliklarida ishtirok etishmoqda.

“Dinamo”, “Yoshlik”, “Talaba” Kasaba uyushmalari jismoniy tarbiya-sport jamiyatlari va uyushmalari tizimlarida Respublika birinchiliklari o’tkazilmoqda.

Ulardagi g’olib kamandalar shahar tuman, viloyat miqyosidagi terma jamoalar tarkibini to’ldirish bilan bir qatorda birinchi va Oliy ligalarga chiqib, o’zlarining mahoratlarini namoyish etmoqda.

O’zbekistoning futboli Markaziy Osiyo respublikalari va Osiyo mintaqasidagi davlatlarning futboli bilan raqobatlashmoqda.

XII Osiyo o’yinlarida (Xirosima 1994) O’zbekiston ilk bor qatnashib chempion bo’lishga erishdi. Bunda R.A. Akromov va B.Abduraimov terma jamoaga rahbarlik qilishdi. Keyingi yillarda

Osiyo o'yinlari, Kubok egalari va Xalqaro uchrashuv kabi nufuzli futbol musobaqalarida mamlakatimiz futbolchilari o'z mahoratlarini ancha yuqoriga ko'tarishdi. Futbolchilarimiz Yaponiya, Janubiy Koreya, Xitoy, Birlashgan Arab Amirliklari, Quvayt, Eron, Saudiya Arabiston, Livan, Qatar kabi mamlakatlar bilan uchrashuvda ancha ustuvorlikka erishishmoqda. Ta'kidlash lozimki, Oliy ligada peshqadamlik qilayotgan «Neftchi» (Fargona), «Paxtakor» (Toshkent), «Mash'al» «Nasaf» (Qashqadaryo), «Navbahor» (Namangan), kabi futbol klublarining jamoalari ham Osiyo va Jahon miqyosidagi klublar birinchiligi va boshqa rasmiy musobaqalarda ishtirok etmoqda.

Bunda A.Sarkisyan, R.Xaydarov, 2001-yildan boshlab Respublika terma jamoasi bosh murabbiysi, B.Abduraimov Yangiyer, «Dinamo» Samarqand va boshqalarning murabbiylik faoliyatlarini e'tiborga loyiqdir. O'yinchilar orasida M.Qosimov, J.Irismetov, A. Ma'rufaliyev, A.Geynrix, A.Soliyev, B.Ashurmatov, V. Jafarov kabilar yetishib chiqib, ular keng jamoatchilikning olqishlariga sazovar bo'ldilar. O'zRVM «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida» gi qarori (30 oktabr 2002-yil) mamlakatning barcha hududlarida bolalarni sportga jalb etish, ularga shart-sharoitlar yaratib berish, o'quvchi yoshlarning jismoniy tarbiya darslarida qiziqish bilan shug'ullanishlariga katta yordam bermoqda. Shu qatori eng kichik yoshdagi bolalarni futbolga jalb etish, iqtidorli bolalarni tanlab, sinovlardan o'tkazish va ularni eng tajribali sport maktablarida shug'ullanishlarini ta'minlashda samarali mehnat qilinmoqda.

Oliy o'quv yurtlari talabalarining «Talaba» sport uyushmasi tashkil etilishi va uning viloyatlardagi tarmoqlari, o'quv yurtlardagi «Talaba» sport klublari futbolni rivojlantirishga katta hissa qo'shmoqda. Bunda Universiadalar dasturiga futbolni kiritish, ayniqsa minifutbol bo'yicha Respublika talabalar birinchiligini o'tkazish talabalarining sport bilan qiziqib shug'ullanishlariga ijobiy ta'sir o'tkazmoqda. O'zRVMning «Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora tadbirlari to'g'risida»gi qarori futbol musobaqalarini teleradio va ommaviy axborot vositalarida yanada kengroq yoritishni ta'minladi. O'rta maxsus o'quv yurtlarida (litsey va kollej) futbolni rivojlantirishga «Barkamol avlod» sport musobaqalari keng yo'l ochib bermoqda.

2004-yilning noyabr oyim terma jamoamiz va yoshlar jamoasining kelgusi yo'lini belgilashda ijobiy siljishlar bo'ldi. Bosh murabbiy R. Xaydarov shogirdlari Xitoy-2004 saralash baxslarida ishtirok etib, guruhlardagi raqiblari Gonkong, Tailand, Tojikistonni, orqada qoldirdi. Shu bilan uchinchi marotaba Osiyo o'yinlari final bosqichida ishtiro etadigan bo'ldi. 2006-yil Jahon chempionatida ikkinchi guruhda Iroq, Falastin, Xitoy –taypeyi, bilan kuch sinashdi. V. Borisov va Sorgen Gede rahbarligida yoshlarimiz Jahon chempionatida qatnashish uchun Birlashgan Arab Amirligi Respublikasida Afrika vakili Maliga qarshi maydonga tushdi. Dekabr boshida yoshlarimiz Argentina va Ispaniya jamoalari bilan kuch sinashdi. Bu uch uchrashuvda yoshlarimiz mag'lubiyatga uchradi. Shu o'rinda ta'kidlash lozimki, o'quvchi yoshlar jismoniy tarbiya darslarida futbol o'yinlari, maxsus o'tkaziladigan musobaqalarda faolroq ishtirok etishlari, ayniqsa zarur bo'lganda futbol jamoasini uyushtirish va ularni shug'ullantirish, hakamlilik qilish hamda ular bilan bog'liq bo'lgan tashkiliy, moddiy texnik ta'minot masalalarini chuqurroq o'rganish maqsadga muvofiqdir. Bunday say–harakatlar kelgusida iqtidorli futbolchilarni ko'payishi va Respublika futbolchilarinig Jahon chepionatlari hamda Olimpiada o'yinlarida ishtirok etishini ta'minlashga ijobiy ta'sir etishi muqarrardir.

Futbol o'yinidagi asosiy texnik va taktik faoliyatlar

Futbol jahon xalqlarining eng qiziqarli va sevimli o'yini ekanligini hech kim inkor etmaydi. Futbol ishqibozlari orasida shunday kishilar uchraydiki, ular jahonda nechta katta stadion bor, turli mamlakatlardagi futbol klublar va ularning hujumchilari kimlar, qanday taniqli murabbiylar, hakamlar bor, xullas, futbol olamidagi eng muhim ma'lumotlar, voqiyiliklardan doimo xabari bo'ladi. Xatto ba'zilar Yevropa, Osiyo, Amerika, Afrika qit'alridagi chempionatlarida jahon kubogi va chempionlikga davogarlik qiladi, qaysi jamoa chempion bo'ladi, bularni oldindan bashorat qila oladi. Demak futbolning ashaddiy muxlislari aqliy, irodaviy va ma'naviy jihatdan ko'pchilikdan alohida ajralib turadi, ustuvorlik qila oladi, deyish mumkin. O'quvchi yoshlar, futbol bilan shug'ullanishga harakat qiluvchilar uchun futbolning ba'zi "Alifbo"lari haqida ma'lumot berishga to'g'ri keladi ya'ni:

1. **Futbol maydonlari:** Shug'ullanuvchilarning yoshi va o'yin mazmunlari (mashg'ulotlar)ga qarab maydonlarning hajmi turli

xil bo'ladi. O'rta va katta sport zallari, tennis kortlarida ham mini futbol o'ynash odatga aylanmoqda. Ochiq va tekis joylar maydonlarda ham katta-kichik kishilar to'p surishaveradi.

Futbolni sport tariqasida o'ynashda standart futbol maydonlari xizmat qiladi. YA'ni 45x90m. yoki 60x110 m. hajmdagi maydonlarda rasmiy o'yinlar tashkil etiladi. Jahon miqyosidagi stadionlarda futbol o'ynash maydoni 45x90 m.dan iboratdir. Ma'lumki maydon teng ikkiga bo'linib, uning o'rta chizig'i markazida o'yin boshlash uchun doira(markaz) chiziladi. Ikki yuza chiziqlarining o'rtasiga esa darvozalar o'rnatiladi, ya'ni ikkiga ustun (stoyka) va ularning ustiga ko'ndalang ravishda shopil (shtanga) o'rnatilib, yon va orqa tamonlari maxsus to'r (setka) bilan o'raladi. Darvoza chizig'idan 11m. ichkarida jarima(shtraf) joyi (belgi) qo'yiladi. Ularning o'lchovlari ham standart holda buladi. O'quvchi yoshlar mustaqil ravishda stadion va futbol maydonlarining barcha o'lchov meyorlarini bilib olishlari lozimdir.

2. Eng asosiy texnikalar va usullar.

Futbolchilarning yoshi, maxsus jismoniy tayyorgarliklariga qarab texnik usullar sekin, tez va yuqori mahorat sifatida bajariladi. Ularning ichidagi asosiy mashq usullari quyidagicha bo'ladi, ya'ni:

- to'pni oldinga, chap va o'nga, orqaga yuritish, □ turli usullar bilan to'pni sherigiga uzatish.

- xavoda uchib kelayotgan to'pni bosh, ko'krak, yelka, tizza, oyoq uchlari bilan to'xtatish yoki sherigiga oshirish

- turgan va yugurib kelayotganda to'pni yerda yurgizib aylantirish(fint).

- Darvoza yaqini yoki uzoq masofalardan (20-30m) to'pni zarb bilan tepish va h.k.

Ta'kidlash lozimki, mazkur harakat faoliyatlar(texnik usullar) hujum va himoyalarda qo'llaniladi. Raqiblarining o'yindagi mahoratlari hujumchi yoki himoyachilarni turli xil harakatlar qilish va texnik usullardan maqsadli foydalanishga da'vat etadi. Bu ko'rinishlar ayniqsa darvoza oldida to'pni orqaga yiqilayotgan holda zarb berishda ko'proq namoyon bo'ladi. Eng chiroyli va eng qiziqarli texnik usullarni bilish yoki o'zlashtirishni xohlaganlar, ko'proq stadionlarga borib turishi, teleko'rsatuvlarni tomosha qilishlari lozim bo'ladi.

3. Taktik usullar.

Jahon futboli olamida taktik usullar xilma xil va beqiyos ko'p. Braziliya futbolida asosan hujum va bunda har bir futbolchi uchun aniq harakatlar, usullardan foydalanishni talab

etadi. Yevropa futbolidagi (Ispaniya, Italiya, Germaniya, Belgiya va h.k.) hujum va himoya faoliyatlari ko'proq mujassamlashadi. Osiyo mamlakatlarida (Xitoy, Yaponiya, B.A.A. va hokozo) ko'proq Yevropa taktik usullari qo'llaniladi.

Jahon futboliga endigina kirib borayotgan O'zbekiston futbolida ("Paxtakor", "Neftchi", "Navbaxor", "Nasaf", "Mash'al" va boshqalar.) hujumga nisbatan himoya qilish taktikasiga ko'prok e'tibor berilmoqda. Futbol jamoalarining kuchiga qarab ba'zan hujumkorlikka ham e'tibor berilmoqda.

Futbol ko'lamida (qaysi mamlakat bo'lmasin) asosan quyidagi taktik usullar qo'llaniladi, ya'ni:

-o'yin vaziyati va ba'zi o'yinchilarning (hujum va himoyada) harakat faoliyatlariga nisbatan joylarni almashtirish (zamen),

- hujum va himoya joylarida 2 yoki 3 tadan o'yinchilarni qo'yish, bu holatlar o'yin jaryonlarida butunlay o'zgarishi ham mumkin.

-tezlik bilan yuritib borilayotgan to'pni yaqindagi sherigiga uzatish harakatini qilib, lekin uzoqdagi yoki orqadagi sheriklariga uzatish,

-murabbiylarning kuzatishi asosida o'yinlarda hujumchi yoki himoyachilarni almashtirish va h.k.

4. Hakamlilik qilish. Futbolda asosan uch kishi: markaz, ikki yon chiziqlarda hakamlilik qiladi. Ularning joylashishi va harakat chegaralariga nisbatan o'z vazifalari va huquqlari bo'ladi. Markazdagi (o'yin ichidagi) hakam asosiy boshqaruvchi bo'lib, o'yinni to'xtatish, qoidani buzganlarni jazolash (ogohlantiri, chetlashtirish), darvozaga kirgan to'plarni hisoblash yoki inkor etish kabi o'ta muhim faoliyatlarni bajaradi.

O'yinlarning tashkil qilinishi, o'tkazilishi va yakunini maxsus texnik nazoratchilar tomonidan amalga oshiriladi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, futbol jahon xalqlarining ijtimoiy-madaniy turmush va mehnat faoliyatiga chuqur singib ketgan xalqaro ommaviy sportdir. Qit'alar ichida va qit'alararo futbol bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqalar jahon futbolining nufuzini tobora kengaytirmoqda.

O'zbekiston yaqin o'tmishdagi o'z tajribalari va imkoniyatlarini ancha kengaytirgan holda mustaqillik tufayli jahon futboliga dadil qadamlar bilan kirib bormoqda. Bu yo'lda Respublikamiz biringchi Prezidentining farmonlari (2000- 2002) hamda hukumat qarorlari

(1993, 1996, 1999, 2003, 2006) asosiy tayanch vazifasini amalga oshirmoqda. Buyuk kelajakni ko'zlagan holda viloyatlarda yangi sport inshootlari, stadionlar, futbol maydonlari qad ko'tarmoqda. Eng muhimi esa, iqtidorli bolalarni tanlash, ularni sinov-tajribalari asosida tarbiyalab yetishtirishga alohida e'tibor kuchaytirilmoqda. Futbol mamlakatimiz aholisining salomatligini yaxshilash, sog'lom turmush tarzini kechirish, yoshlarning jismoniy barkamolligini kuchaytirish muhim omillardan biri sifatida xizmat qilmoqda.

5.2. Basketbol

Basketbol o'yini xaqida umumiy tushunchalar

Basketbol o'yini 1891yilda AQShning Massachusetts shtatidagi Springfield kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Djeys Neysmit kashf etganligi xaqida aniq ma'lumotlar bor. Kollejda o'tkaziladigan gimnastika darslarini jonlantirish haqida topshiriq olgan Djeys Neysmit yopiq xonalar uchun yangi o'yin o'ylab chiqadi. O'sha davrda to'plar bilan o'ynash faoliyatlari ancha keng tarqalganligi sababli, u hayotidagi voqeliklardan oqilona foydalangan va ijodiy ravishda bu o'yinni tashkil qilgan. U balkon (ayvon) panjaralariga shaftoli soladigan savatlardan ikkitasini osib qo'yadi. O'yinda qatnashuvchilar o'z raqiblarining savatlariga futbol to'pini tushirishni maqsad qilib qo'yilgan. Erkaklar va ayollar aralash holda birga o'ynashgan. Bu o'yinni Neysmit talabalarga taklif etgan kundanoq ular ortida katta qiziqish paydo bo'lgan. O'sha paytda gimnastika guruhida 18 kishi bo'lib, ular teng ikkiga bo'linib o'ynashgan. Keyinchalik har bir jamoada (guruhning yarmida) 7 va 5 kishi o'ynashgan. To'pni savatga tashlab o'ynashganligi uchun basketbol, ya'ni: "basket"- savat, "bol"-to'p deb atala boshlagan edi. Shu tariqa bu o'yin jahonga keng tarqalib, sport turiga aylangan va mazmun jihatdan ancha boyitilgan.

Hozirgi davr basketbol to'pining diametri 75-78 sm yoki 68-69,5 sm, og'irligi esa 600-650 gramm yoki 400-450 gramm bo'ladi. Basketbol maydoni chegarasi 28x15 m., shitning taxta kattaligi 160-150 sm. Yerdan shitgacha bo'lgan balandlik 275 sm, xalqagacha bo'lgan balandlik 305 sm,ga teng. 1936 yilgacha to'p savatga tushsa yana davom ettirish uchun o'rtadagi doira chizig'idan boshlangan. Keyin esa bu holatlar shit tagidan tashlashga o'zgartirilgan.

1936-yil birinchi marotaba Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilib, unda AQSH g'olib chiqqan 1932-yil iyunda Xalqaro

Basketbol federatsiyasi tashkil etilgan (XBF- FIBA) 1938-yil Yevropa va 1953-yilda Jahon (Chilida) xotin-qizlar basketbol chempionati o'tkazilgan. Mini-basketbol o'yinida shittgacha bo'lgan balandlik (260sm), o'yin vaqti 4x3 daqiqa va h.k. bilan farq qilgan.

Basketbol o'yini inqilobidan keyin chuquroq singib borgan. Ikkinchi jahon urushidan keyingi dastlabki yillarda Ittifoq tema jamoasi bir qator yevropa mamlakalari bilan rasmiy uchrashuvlar o'tkazadi. Yevropa va Jahon birinchiliklari, Olimpiada o'yinlarida ishtirok etib, keyingi vaqtlarda Yugoslaviya, AQSH va boshqa mamlakatlarning basketbolchilarini mag'lubiyatga uchradi. Bu o'yinlarda O'zbekistonlik Ravila Salimova (Proko-penko) ham muvaffaqiyatli ishtirok etib kelgan. E'tiof etish lozimki, Ittifoq Xalqlari Spartakiadalarini o'tkazish an'analari mamlakatning barcha joylarida basketbol sport o'yinlarini tashkil etish, iqtidorli yoshlarni tanlash ularni maqsad yo'lida tarbiyalashda juda katta va muhim tarbiyaviy, tashkiliy ishlar o'tkazilgan. Natijada bu sport turi o'quvchi-yoshlar, talabalar, katta yoshlar orsida ham keng ravishda rivojlangan.

O'zbekistonda basketbol sportining rivojlantirish

1917-1927 Yillarda O'zbekistonda industriyani rivojlantirish munosabati bilan zavod-fabrikalarni kurish, ularga mehnatkashlarni jalb etish va ularning sog'ligini mustahkamlash maqsadida juda ko'p sport klublari tashkil etilgan. Ularning tarkibida boshqa sport turlari kabi basketbolga ham e'tibor kuchli bo'lgan. Ayniqsa, maktablar va boshqa turdagi o'quv yurtlarining dasturlariga jismoniy tarbiya kiritilib, ularda o'yin mashg'ulotlariga katta ahamiyat berilgan. Shu tariqa Toshkent, Samarqand, Buxoro(Kogon), Qo'qon, Marg'ilon kabi shaharlarda o'yin maydonlari ko'rila boshlagan. 1927-yil Umum o'zbek Spartakiadasiini o'tkazish jarayonlarida basketbol jamoalari ancha ko'paygan. Shuningdek 1928-yil Umumittifoq 1-Spartakiadasidan keyin tajribalarni o'rganish va basketbolni rivojlantirishga e'tibor yanada kuchaygan.

1950-1956 yillarda shahar, viloyatlar va respublika miqiyosida tashkil etilgan birinchiliklar, spartakiadalar dasturida basketbol yetakchi o'rinlardan birini egallagan. Boshida takidlanganidek, Ittifoq Spartakiadalarining o'tkazilishi (1956-1991) tufayli boshqa sport turlari kabi basketbol bo'yicha ham maxsus musobaqalar tashkil etilgan. Viloyatlarda tashkil etilgan "Spartak", "Burevestnik", "Mehnat", "Lokomotiv", "Paxtakor", "Dinamo", kabi qator sport

jamiyatlari (DSO) o'z tarmoqlaridagi klublar, boshlang'ich jismoniy tarbiya jamoalari faoliyatlarini rivojlantirishda basketbol sport turiga ham katta e'tibor berishgan. Deyarlik barcha o'quv yurtlari, yirik ishlab chiqarish korxonalari, turli muassasalar va qishloq xo'jaliklarida ham basketbol maydonlarini ancha kengaytirishga muvaffaq bo'lgan.

Respublika basketbol komandalari tarkibida yetishib chiqqan iste'dodli sportchilar Ravila Salimova (Prokopenko) Ittifoq terma komandasi tarkibida Yevropa va Jahon birinchiliklari, Olimpiada o'yinlarida ishtirok etib, O'zbekiston sharafini himoya qilishgan. Ularni tarbiyalashda A.To'raxo'jayev (Toshkent), V.Avanesov (Samarqand) kabilarning hissasi g'oyat kattadir.

Ittifoq davrida mahalliy millat kadrlaridan tanlash va ularni katta sportga safarbar etish yo'lida ba'zi e'tiborsizliklar, balki ataylab (kamsitib) ish tutganlar. Bunday jarayonlar ayniqsa basketbolda ko'p uchragan, ya'ni bo'yi past, tezligi kam kabi baxonalar ishlatilgan. Bularni mahalliy millat vakillaridan juda kam bo'lganligi (sportchilar va murabbiylar) misolida ko'rish mumkin.

Basketbol o'yinidagi asosiy texnik va taktik usullar

Basketbol o'yinining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, juda qiziqarli va bajarilishi jihatdan murakkab texnik amallar hamda turli tuman taktik usullar tez, juda ko'p bajariladi va qayta- qayta takrorlanada. Bunda hujum, otish, to'siq, uzatib tashlash, to'pni yuritish, qarshi turish (qoplash-zaslon), himoya va boshqa texnik atamalar mavjud. Shuningdek himoyachi maxsus joy (zona), o'yinchi, o'yin majmui (kombinatsiya), chiziq, to'pkoptok, hujumchi, hujum qilish kabi iboralar o'yin mazmunida muhim o'rinnarga egadir.

Ta'kidlash lozimki, mazkur atamalar va iboralar mazmunida o'yindagi faoliyatlar(texnik va taktik amallar) mujassamlashgan, ularning negizida ham juda ko'p texnik va taktik mashqlar joylashgan. Musobaqalar jarayonida o'yin qoidasi bo'yicha ochko, jarima, chiziqdan chetda(aut), ikki marta uriladi (dvoynoy) kabi atamalar ishlatilib, o'yinlarning tartibli o'tishini ta'minlashda xizmat qiladi. Basketbolda har bir noto'g'ri harakat(o'yin qoidasining buzilishi) maxsus xalqaro ishoralar(jestlar) bilan ifoda etiladi bunda hushtakdan keng foydalaniladi. Basketbol bilan shug'ullanishni ilk bor o'rganishda quyidagi texnik usullarga rioya etish zarur. YA'ni:

1. To'pni tutish (ushlash), ilib olish, otish-uzatish, yuritish, to'pni yuritishda to'xtash, turli hil burulishlar eng asosiy usullardir.

2. To'pni savatga tashlashda ikki qo'llab, pastdan, yuqoridan otish, bir qo'llab orqa-yelkadan, burab aylantirib (krugom) to'pni savatga otish.

Yuqoridagi usullarni tez va chiroyli bajarish uchun juda ko'p mashq qilish, musobaqalarda tez-tez ishtrok etish lozim.

Shuningdek, oliy liga jamoalarining mashg'ulotlari hamda katta musobaqalardagi o'yinlarini kuzatib borish lozimdir. Basketboldagi taktik usullar xilma-xilligi va ularni raqibning ishlatgan texnik va taktik usullariga qarshi olib borish, ayniqsa, himoyadagi usullar bilan alohida ajralib turadi. Ayniqsa, joylarni tez-tez almashtirish, to'pni turli usullar bilan bir-biriga uzatish (otish), savatga tashlash va boshqa usullarni amalga oshirishda, asosiy yo'nalishlarni o'zgartirish bilan yutuqlarga erishiladi. Basketbol bilan mustaqil shug'ullanuvchi o'quvchi-yoshlar o'zlarining sharoitlari va imkoniyatlarini to'g'ri baholashlari lozim. Buning uchun eng avvalo joy tanlash, (maktab, sport inshooti, yotoqxonalar va h.k), hovli, uy oldida maxsus moslamalar yasashga tug'ri keladi. O'yinning asosiy usullarini o'rganishda va uni doimo bajarib borishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish lozim. Shuningdek jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar va yetuk o'yinchilar bilan aloqador bo'lish, o'quv uslubiy qo'llanmalardan samarali foydalanish kerak. Basketbol o'yini o'zining mazmuni, texniki va taktik usullari bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari, ma'naviy irodaviy fazilatlarini tarbiyalashda eng muhim omillardan biridir.

5.3. Voleybol

Voleybol haqida tushunchalar

Voleybol 1885-yilda AQShning Massachussets shtatining Xoliok shahridagi kollejning jismoniy tarbiya o'qituvchisi Vilyam Morgan tomonidan ishlab chiqilgan. U 197 santimetir balandlikdagi tennis to'rini ustidan basketbol topini kamerasiga havo to'ldirib, uni to'r ustidan oshirib o'ynaydi. Bu o'yin barchaga manzur bo'ladi. 1896-yil Spring-fild shaxrida o'tkazilgan xiristian yoshlari uyushmalari anjumanida professor Alfred T. Xal'stedi bu o'yinni "voleybol" deb atadi. Bu inglizcha so'z bo'lib, "uchuvchi to'p" degan ma'noni bildiradi, chunki, to'p ko'proq havoda qo'lma-qo'l uchib yuradi. Dastlabki paytlarda bu o'yinda 8-10 kishi ishtirok etib, to'p havoda "uchib yurgan". To'rni maydon o'rtasiga tikish (o'rnatish), chiziqlar (chegaralar) belgilanishi va to'pni ko'proq tez uzatish,

bo'shroq joylarga "aldab" tushirish, raqiblarga qattiq urib tushirish (o'tkazish) kabi usullar ishlatilishi bu o'yinni sport darajasiga ko'tarilishiga sabab bo'ldi. Volleybol tez orada Yevropa mamlakatlariga keng tarqalib, ko'pchilik bo'lib o'ynash odatiga aylandi. Bunga "o'yinga kiritish" (podacha), "to'pni uzatish" (peredacha) "hujum zarbasi"(napadayushiy udar), to'sish (blok) kabi tushunchalar va iboralar vujudga keldi. Shu tariqa o'yin usullari (taktika) ham o'zgaradi. YA'ni, ilk vaqtlarda har bir o'yinchi faqat o'z joyidagina to'pni qabul qilib sherigi yoki raqib tomonga qaytarilgan bo'lsa, keyingi davrlarda joylarni almashtirish (soat millari asosida), guruh (2-3 kishi) bo'lib "blok" (to'sish) yoki "napadayushiy udar" (hujum bilan urish) usullarini qo'llashga o'tilgan. 1947-yil Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB) tashkil etilgan. Yevropa va Jahon birinchiligi hamda kubok o'yinlari o'tkazila boshlagan yil voleybol Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. 120 dan ortiq mamlakat Xalqaro voleybol federatsiyasi a'zosi hisoblanadi. Ittifoqda voleybol asosan 1920-1924 yilda tashkil qilinib keyinchalik rivojlangan. 1933-yildan boshlab mamlakat birinchiliklari o'tkazila boshlagan. 1935-yil Ittifoq va Afg'oniston voleybolchilarining birinchi xalqaro uchrashuvi tashkil etilgan. 1947-yil Pragada o'tkazilgan Xalqaro demokratik yoshlar festivalida Ittifoq Sportchilari g'olib chiqadi. 1957-yilda voleybolni Olimpiada o'yinlari sport turiga kiritish haqida qaror qabul qilindi. Shu yildan boshlab Xalqaro voleybol musobaqalari o'tkazilib, u an'anaga aylandi. Ittifoq sportchilari Yevropa va jahon birinchiliklarida g'ala-balarni doimo qo'lga kiritib kelgan. XXI Olimpiada o'yinida (1980 Moskva) Ittifoq sportchilari birinchiliklarni qo'lga kiritadi. Voleybolning rivojlanishida I.Bujankov, P.Voronin, V.Zaysev, V.Ko- valenko, G.Mondzalevskiy, S.Nefedov, M.Pimenov, Y.Poyarkov, K. Reva, V.Sav- vin, A.Savin, V.Ulyanov, SH.Fasaxov, Y.Chinyakov, V.Shagin kabilarning hissasi g'oyat katta bo'lgan. Xotin-qizlar orasida L.Buldakova, M. Yeremeyeva, S.Kundarenko, V.Oskolkova, I.Raskal, R.Salixova, V.Vviridova, N. Smoleva, A. Chudinova kabilarning o'rni kattadir.

Hozirgi zamon voleyboli texnik va taktik asoslar jihatdan juda tez rivojlanib, murakkablashib ketmoqda. O'yin qoidalarida ba'zi jiddiy o'zgarishlar yuz bermoqda. Ular haqida keyingi bo'limlarda ma'lumotlar bayon etiladi.

O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi

"O'zbekistonda fizkultura tarixi" (1969) qo'llanmasi va boshqa bir qator manba'larda qayd etilishicha voleybol yurtimizga Ittifoq ta'siri ostida 1924-1925 yilda kirib kelgan. 1927-yilda Birinchi Umum o'zbek Spartakiadasi dasturida voleybol ham o'rin olgan.

Ikkinchi jahon urishidan avvalgi (1930-1941) va keyingi (1946-1950) yillarda voleybol bo'yicha Respublika kasaba uyushmalari Spartakiadalari va boshqa rasmiy sport musobaqalarida voleybol eng qiziqarli va ommaviy tus olgan turlardan biriga aylangan. Ittifoq Spartakiadalariga tayyorgarlik va boshqa nufuzli sporti musobaqalarida ishtirok etish jarayonlari O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga asosiy sabablardan biri bo'lib hisoblangan. Rasmiy ma'lumotlarga qaraganda Ittifoq davrida eng ommaviy sport turlaridan biri bo'lib voleybol hisoblangan va yengil atletika sport turidan keyin ikkinchi o'rinda turgan.

Voleybol sportini rivojlantirishda Toshkent, Samarqand, Farg'ona va boshqa yirik shaharlardagi voleybol jamoalarining (komanda) o'rni salmoqli hisoblanadi. Samarqandda "Kinap" zavodining voleybolchilari uzoq yillar davomida Respublikada eng kuchli komanda hisoblangan. Shuningdek, Samarqand Davlat Univesiteti (sobiq O'zDU) voleybol kamandasi ham mamlakatda kuchli ekanligini isbotlab kelgan. Bunda A.A'lamov, B.P.Marakanov kabilarning hissasi kattadir. Toshkentdagi voleybol komandalarining texnik va taktik jihatdan ustunligini ta'minlashda V.X. Shnurov (erkaklar), V.I. Shvedikus (ayollar) kabi istedodli murabbiylarning xizmatlari (1956-1980) ancha ustundir. O'yinchilar orasida Salim Omarov, Vladimir Kuzmin (O'zDJTI), S.Nazarova, M. Rajabova, V. Duyunova kabilarning hissallari ham ancha salmoqlidir. V. Duyunova Ittifoq terma jamoasi tarkibida Olimpiada o'yinlari, Yevropa va jahon chepionatlarida qatnashib, g'olibliklarni qo'lga kiritishda o'ziga yarasha xizmat qilgan.

Voleybol barcha turdagi o'quv yurtlarining "Jismoniy tarbiya" dasturidan mazmun va maqsad jihatdan mustahkam o'rin egallab kelmoqda. Ishlab chiqarish karxonalari, turli muassasalar, o'quvchi yoshlarning sog'lomlashtirish oromgohlari, qishloq joylari, aholi istiqomat joylari, istirohat bog'lari va dovolash maskanlarida voleybol maydonlari juda ko'p. Bu o'z navbatida barcha kishilarning voleybol bilan o'ynashlariga zamindir.

Voleybol o'yinining joyi va to'p bilan mashq qilish, o'ynash jarayonlari ancha ixcham, qulayligi tufayli u bilan barcha kishilar qiziqib shug'ullanadi. Bu salomatlikni yaxshilash, jismoniy barkamollikni tarbiyalash, ma'naviy-ma'rifiy va irodaviy fazilatlarini tarkib toptirishda o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Voleybol maydoni bo'lmagan bironta o'quv yurti yoki yirik sanoat ishlab chiqarish korxonasi, xo'jalik yo'q desa bo'ladi. Shu sababdan aksariyat yoshlar bo'sh vaqtlarida voleybol bilan qiziqib shug'ullanadi. Aholining salomatligini muhofaza qilish, o'quvchi-yoshlarni jismoniy jihatdan tarbiyalash, bo'lajak mutaxassislarning kasbiy barkamolligini rivojlantirishda voleybol o'yinlarining hissasi boshqa sport turlaridan kam emas, balki ortiqroqdir.

Shu sababdan ham O'zRVM ning bir qator qarorlari (1999-2002-2003) o'quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan uzluksiz ravishda shug'ullanishlari, iqtidorli bolalarni sportga safarbar etish, ularning sport mahoratlarini davr talablari darajasida tarbiyalash kabi tadbirlarni amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu asosda joylarda voleybol maydonlarini ko'paytirish, yangidan qurilayotgan sport inshootlarni majmuida voleybol sporti uchun shart-sharoitlar yaratish ishlari jadallik bilan amalga oshirilmoqda. "Barkamol avlod", "Universiada" lar dasturida voleybol salmoqli o'ringa ega. 2003 yildan boshlab (Xorazm DU) "Talaba" sport uyushmasining tashabbusi bilan voleybol bo'yicha chempionatlar o'tkazilmoqda. E'tiborli tomoni shundaki, Samarqand, Xorazm, Namangan, Andijon va boqa viloyatlardagi oliy o'quv yurtlarning xotin-qizlar voleybol komandalari ancha tajribaga erishmoqda. O'rta maxsus o'quv yurtlari orasida ham voleybol musobaqalarini tashkil etish ishlari yo'lga qo'yilmoqda.

Voleybol o'yinining assosiy texnik va taktik mashqlari

Voleybol o'yini maydonining hajmi 18 x 9 m.ga teng. To'ring eni 1 m. va uzunligi 9 m. to'pning aylanasi 65-66 sm., og'irligi esa 270-280 grammni tashkil etadi. O'yin hisob 25-23 bo'lganicha davom etadi, ya'ni 2 ochko farq qilishi lozim. To'pni o'yinga kiritish, ya'ni to'rdan oshirib raqiblar maydoniga urib o'tkazishning to'rt usuli mavjud:

1. To'pni yuqoridan bir qo'llab urib oshirish.
2. To'pni yon tomondan urib oshirish.
3. To'pni pastdan urib to'g'ri oshirish.

4. To'pni urib orqa tomondan qo'lni aylantirib-boshdan oshirib urish. Mazkur texnik usullarni o'ganishda oddiy-sekin, keyinchalik esa tez-kuch bilan urib oshirishni ko'p mashq qilish lozim. Bunda mo'ljallarga (o'rinlarga: o'rta, chetlar, orqa va to'r tagigoldinga) to'pni aniq tushish texnikalari ancha mahorat talab etadi. Voleybol sportida xilma-xil texik va taktik usullar ko'p. Ularning eng asosiy turlari bilan quyidagicha tanishish mumkin, ya'ni:

Turish holati (stoyka): tizzalar ozroq bukilgan bo'ladi, ya'ni asosiy, yuqori va pastki holatlardan iborat. Gavda ham qisman oldinga bukilgan (egilgan) va qo'llar oldinga osilgan holda qisman tirsaklar bukiladi. To'pni qabul qiluvchi mazkur holatda tayyor bo'lib turishi va boshqalar harakatda bo'lishi amalda qo'llaniladi. Joydan qo'zg'alish yoki almashish jarayonlarida yurish, yugurish yoki sapchish, (skachka) usullari qo'llaniladi. To'pni uzatish usuli o'yinchilarning bir biriga qulay qilib urib qaytarishi (uzatishi) yoki raqiblar tomonga o'tkazishdan iborat. Bunday holatlarda faqat barmoqlarnigina ishlatishi yoki musht holdagi holatlardan foydalaniladi. To'pni kaftlar bilan qabul qilinmaydi. To'pni uzatish jarayonida qo'l, oyoq va gavda holatlarining o'zgarishi va harakatlarning tezlik darajasi oshishi ham turli xil bo'ladi. Bu asosan o'yinchining jismoniy tayyorgarligi, texnik va taktik usullarni o'zlashtirish bilan har xil bo'lishi, tezlikda bajarilishi kutiladi.

Hujum bilan urish (napadayushiy udar) mashqi va uning texnik jixatdan bajarilishi to'r ustida raqiblarning o'zoro harakatlarida amalga oshiriladi. YA'ni bir o'yinchi ikkinchisiga to'pni baland ko'tarib (pas) to'r ustiga mo'ljallaydi, ikkinchisi yoki uchinchisi to'pni zarb bilan urib raqiblar tomonga o'tkazadi. Bu holatda turli xil taktik usullar amalda qo'llaniladi. M: Havodagi to'pni 2-3 kishi bo'lib sakrab urish namoyishini (aldovchi harakat) bajaradi. Bunda to'p yaqindagi faqat qo'llarini baland ko'tarib urish harakatini qilishi va kutilmaganda boshqa biri to'pni qattiq zarb bilan urishi kuzatiladi. Bundan raqiblar xushyorlik bilan o'ynamasa (blok tutmasa) to'p mo'ljalga tushishi mumkin. Ta'kidlash lozimki, hujum bilan to'pni urishda hujumchilar chap yoki o'ng qo'lni ishlatishi, to'g'ri yoki yon tomondan kelib to'pni urishi amalda ko'proq qo'llaniladi.

Himoya texnikasi hujum bilan urish texnik va taktik usullariga qarab bajariladi, ya'ni: turgan joyda sakrab ikki qo'lni to'r ustiga tutish yoki yugurib kelib to'r ustidagi to'pni (o'z maydoniga to'p

o'tsa) to'pni raqiblardan avvalroq urib qaytarish, qo'llarni tutib to'pni yerga tushmaslik chorasini ko'rish kabi usullar ishlatiladi.

Hujum bilan urish va shu asosda himoya qilish texnik usullar bir-biri bilan bog'lanib ketadi. Bu usullarni asosan yuqori sifatli texnik tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilargina yaxshi, chiroyli qilib ijro etishlari mumkin. Yuqorida takidlanganidek, hujum bilan to'pni urish jarayonida raqiblar unga qarshi to'siq (blokirovka) usulini qo'llashadi, ya'ni to'r ustiga to'p yaqinlashayotganda o'yinchilar 2-3 kishi bo'lib urilgan to'pni qaytarish-to'sish uchun sakrab, qo'llarini to'rdan balandroqqa ko'taradi. Ustamon himoyachilar bu usul bilan to'pni to'sishi va ularning egalari maydoniga tushib ketishini ta'minlaydi. Bu jihatlar faqat o'yinchilarnigina emas, hatto tomoshabinlarni ham hayratga solishi, diqqatni jalb etishi tabiiydir.

Voleybol o'yinida asosan yakka, guruh va komanda taktik usullari amalda bajariladi. Hujumda yakka tartibda usulni amalga oshirish holatlari uchraydi. Lekin guruh (2-3 kishi) va komanda (6 kishi) birdaniga hujum usullarini ishlatish o'yinlarning mazmunli va samarali o'tishini ta'minlaydi. Bunda o'yinchilarning o'zoro kelishuvi (imo-ishoralar) va hujumda doimo yaxshi natija beruvchi o'yinchining erkin hamda ochiq harakat qilishiga boshqalar ko'maklashadi, kerakli sharoitlar (to'pni uzatish, qaytarish va h.k.) yaratiladi. Shu tariqa o'yin jarayonlarida har bir o'yinchi o'zining tartib bilan aylanishi (joy almashish) jarayonlari asosida o'zgalar (shariklar) joyini egallab, to'pni qabul qilish, mo'ljalga uzatish va hujum bilan zarbli ravishda urish usullarini bajarish xususiyatlariga ega bo'ladi.

Yuqorida ifoda etilganidek, taktik usullar faqat hujumdagina emas, balki himoya jarayonlarida ham u yoki bu darajada amalga oshiriladi.

Voleybol o'yini bilan faqat shahardagina emas, shuningdek qishloq joylarida, dam olish hamda sog'lomlashtirish maskanlarida, ko'ngil ochish, istirohat bog'larida, ko'llar, suv omborlari, daryo sohillarida hordiq chiqaruvchilarda ham keng qo'llaniladi. Bunday sharoitlarda maydon chegaralari (doira shaklida), o'yin qoidalari ixchamlashtiriladi. Yana muhimi shundaki, erkak-ayollar, yigit-qizlar, keksa-yu yoshlar aralash o'ynashadi. Bunday holatlar jismoniy chiniqish, ruhiy oziqlanish, o'rtoqlik, do'stlik kabi fazilatlarni singdirishda voleybol xizmat qila oladi. Shu tufayli o'quvchi-yoshlar voleybol o'yinining texnik taktik usullarini, qoidalarni puxta o'zlashtirishlari lozim. Shuningdek, voleybol bilan yakka tartibda

yoki mustaqil ravishda o'rganib, o'ynashlar ham mumkin. Buning uchun esa quyidagilarga amal qilishga to'g'ri keladi, ya'ni:

- doimiy ravishda ertalabki gimnastika mashqlari (zaryadka) bajarish.

- To'pni joyda (doira ichida) turib 20-30 va undan oshirib bosh ustida o'ynatish (qo'l bilan urish),

- To'g'ri va yon tomonlarga hamda orqaga yurayotib, to'pni bosh ustida qo'l bilan urib o'ynash,

- 15-20 m. oraliqdagi masofaning turli joylariga to'pni boshdan oshirib urib o'tkazish yo'li bilan mo'ljallarga tushirish,

- biron belgi (shox, osilgan ip, to'r va h.k) ustidan to'pni hujum bilan urish harakatlarini bajarish,

- tengdosh yoki qo'shnilar bilan bo'sh vaqtlarda o'yin texnikalarini birgalikda bajarish,

- yashash joyida (mehnat jamoasi) komandalar tuzib voleybol o'ynash yo'llarini o'rganish va h.k.,

Xulosa shundaki, voleybol mazmun va mohiyat jihatdan eng ommabop o'ynlardan biridir. U bilan faqat sportchilargina emas, oddiy kishilar, bolalar ham cheklanmagan darajada (qoidasiz) o'ynashlari, hordiq chiqarishlari mumkin. Bu bilan o'zlarining jismoniy jihatdan tetik va barkamol bo'lishlarini ta'minlashlari mumkin.

VI Bob. KROSS TAYYORGARLIGI

6. 1. Kross tayyorgarligi mashqlarining ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyati

Kross yugurishi yengil atletika sport turining ajralmas qismi bo'lsada, barcha turdagi o'quv yurtlarining «Jismoniy tarbiya» dasturidan mustaqil tur bo'lib o'rin olgan. Buning eng asosiy sababi shundan iboratki, kross yugurishlari sport maydonlaridan tashqari past-baland, o'nqir-cho'nqir yerlardan yugurib o'tib, ancha vaqtni talab etadi. Ma'lumki, qadimgi ajdodlarimiz hayotiy-ehtiyojiiy jihatdan turli to'siqlararo yugurib, sakrab o'tib, o'z maqsadlariga erishgan. Ya'ni o'rmon, soylik, tog'li va shunga o'xshash tabiiy sharoitlarda ov qilish jarayonlarida yelib-yugurib amaliy harakatlarni bajarishgan. Hozirgi ijtimoiy hayotimizda mol boqish, ma'lum manzilga tezroq yetib borish maqsadida past-baland joylarda yurib-yugurib faoliyatlarini bajarish amalga oshiriladi. Ijtimoiy turmush va mehnat, turli xil xizmat jarayonlarida xohlab yoki xohlamay uzoq masofalarga dala, cho'l, tog' sharoitlarida yugurishga to'g'ri keladi. Bunday faoliyatlar ayniqsa harbiy xizmatlarda (chegaralar va b.q.) keng qo'llaniladi. Ana shu jihatlarni hisobga olgan holda talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarliklari, ayniqsa, chidamlilik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlar hamda irodaviy fazilatlarini kross yugurishlari orqali tarbiyalash muhim ahamiyatga ega. Aholining salomatligini yaxshilash, mehnatkashlar va ziyolilarni mehnat qobiliyatlarini oshirish, jismoniy jihatdan baquvvat qilish, o'quvchi yoshlarning mehnat va mudofaa ishlariga tayyorgarliklarini tarbiyalashda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari amaliy jihatdan xizmat qilmoqda. Bu majmuaning tarkibida kross yugurishlari (1000, 3000 m.) ham o'z ifodasini topganligi bilan uning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatga ega ekanligini isbotlamoqda. Kross yugurishlari kuz va baxor fasllarida ko'proq tashkil etiladi. Uning yugurish masofalari o'quvchi yoshlarning yoshi, jinsiga qarab har xil bo'ladi. O'rta yoshdagi o'quvchilar uchun 500 m., katta yoshdagi o'quvchilar uchun 1000, 2000 m. belgilanadi. O'smirlar va katta yoshdagi kishilar uchun esa kross masofasi 3000 m.ni tashkil etadi. Kross yugurish tarkibiga kirmasada, marsh-brosok (turli to'siqlardan o'tib yugurish) yugurishi aynan krossga o'xshaydi. Faqat yugurish masofasi (ayollar 5 km, erkaklar uchun 8 km) hamda yugurish joylari farq qiladi. Kross yugurishlari asosan ochiq dala, istirohat bog'lari,

keng maydonlarda, shahar sharoitida esa katta ko'chalarda tashkil etiladi. Bunday sharoitlarda ariqlar, kichik soyliklar, baland bo'lmagan tepaliklar, burilishlar, ba'zi tabiiy to'siqliklar bo'lishi kerak. So'nggi yillarda umumta'lim maktablar, ba'zi o'rta maxsus, oliy o'quv yurtlarida kross yugurishlarini o'zlarining o'quv binosi, sport maydonlari va ularga yaqin bo'lgan qulay joylarni qo'shib o'tkazish amaliyoti keng qo'llanilmoqda. qishloq joylarda ham o'zlarining yaqin atroflaridagi tekislik, past-baland, tog'li joylarida krossni yaxshi tashkil qilmoqda. Ta'kidlash lozimki, kross yugurishlarida chidamlilik, chaqqonlik va irodaviy sifat hamda fazilatlar ko'proq talab etiladi. Shu sababdan o'quvchi yoshlarni kross yugurishlariga qiziqtirish, ular bilan tez-tez musobaqalar tashkil qilib turish lozim. Ayniqsa, kross yugurishlarining sog'likni yaxshilash, chiniqtirish va harbiy xizmatlarni o'tashdagi ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlarini nazariy hamda amaliy jihatdan singdirib borish lozim bo'ladi. Shu jihatdan olganda akademik litseylar, kasb-hunar kollejarining o'quvchi-talaba yoshlari kross yugurishlarining mohiyatlarini izchil o'rganish, ularni amalda bajarish yo'llarini egallash va eng muhimi o'zlarining kross yugurishlaridagi amaliy-jismoniy tayyorgarliklarini mustahkamlashlari maqsadga muvofiqdir. Chunki, o'zlarining mehnat jarayonlari va ijtimoiy turmush sharoitlarida kross yugurishlari zarur bo'ladi.

6.2. Krossdagi asosiy texnik va taktik usullar

Kross va marsh brasok (to'siqlararo) yugurishlari o'rta masofalarga yugurishga o'xshashdir. Shu sababdan yugurish yuqori startdan boshlanadi.

Masofalarni yaxshi yugurib o'tish uchun yugurish meyori-tezligi o'rtacha yuklama (nagruzka) darajasida bo'ladi, ya'ni o'ta tezlik bilan yugurilmaydi. Yugurish texnikasi masofalardagi to'siqlarga qarab o'zgaradi. Ya'ni, tekis joylarda gavgdani to'g'ri tutib, tirsaklar bukilgan holda qadamlarni keng tashlash yo'li bilan davom etadi. Qiya, pastlik va chuqurlik ariqlardan yugurib, sakrab o'tishda gavda oldinga qisman egilishi, qo'llarning holati o'zgarishi (quloch yozish yoki biqinlarga qisish va x. k.) mumkin. Tepalik, balandliklarda yugurishda gavgdani oldinga ko'proq egilishi, bosh oldinga qarab pasayishi, tirsaklar old-orqaga kengroq, tezroq harakat qilishiga to'g'ri keladi. Nafas olish jarayonlarini ko'proq burun orqali, qiyinlashganda esa og'iz orqali (nafas olish va chiqarish) amalga oshiriladi. Qiyaliklarda, tepaliklarda

yugurishda charchash, toliqish tabiiy bir holdir. Bunday paytlarda yugurish tezligini qisman sekinlashtirish yoki bir laxza (10-15 qadam) yurishga o'tish mumkin bo'ladi. Lekin, eng muhimi bunday yugurishlarda chidash, bardosh berish, o'zini tuta bilish, qat'iylik kabi fazilatlar shug'ullanuvchining irodasi bilan bevosita bog'lanib ketadi. YA'ni, qat'iy irodaga ega bo'lgan va jismoniy jihatdan ma'lum darajada tayyorgarligi bo'lgan o'quvchi-yoshlar yoki boshqalar masofalarni tez va qiynalmasdan o'ta oladi.

Demak, chidamlilik jismoniy sifati bilan irodaviy fazilatlar o'zaro uyg'unlashib boradi. Bu holatni sezgan va anglagan o'quvchi yoshlar o'z oldilariga vazifa, ma'suliyatlarni (masofani yugurib o'tish, yaxshi natija ko'rsatish va b. q.) bajarish uchun o'z kuch-qudratiga ega bo'la oladi.

Kross va marsh-brasok yugurishlarida ba'zi bir taktik holatlar (usullar) ham qo'llaniladi. Ya'ni, gavda, qo'llar va oyoqlarni sharoitlarga qarab bukish, tiklanish, yozish, egilish, sakrash, qadamlarni tezlashtirish yoki susaytirish, keng qadamlar tashlash kabi texnik usullarni o'tish joylariga qarab, osonlik bilan bajarish amllari qo'llaniladi.

Daraxtzor, toshloq, qumloq, qalin tuproqli va h.k. joylardan yugurib o'tish qulayliklarni tanlay bilish, aylanib yoki sakrab o'tish, tez va sekin harakatlardan samarali foydalanishni taqazo etadi.

Kross yugurishlari jismoniy sifatlarning deyarli barcha turlari hamda ruxiy-tarbiyaviy fazilatlarini o'zida mujassamlashtiradi. Shu sababdan o'quvchi-yoshlar krosslarda ko'proq ishtirok etishlari, ertalabki yoki kechki bo'sh paytlarda, ayniqsa dam olish kunlari kross yugurishlari bilan shug'ullanishlari lozim. Bu jihatlar jismoniy barkamollikni tarbiyalash bilan bir qatorda, bo'lajak kasb-hunarni egallash, mehnat jarayonlarida doimo tetik, baquvvat bo'lib yurishni ta'minlovchi omil ekanligini bilish zarurdir. Shu bilan birgalikda, o'z o'rtoqlari, kasbdoshlari, tengdoshlari, qolaversa qishloq aholisini sog'lomlashtirishda krosslardan foydalanish yo'llarini ham puxta egallash kerak bo'ladi. Doimo yodda saqlash kerakki, yoshi va jinsiga qaramasdan oila a'zolari, qo'ni-qo'shnilar va maslakdosh kishilar bilan dam olish kunlarida kross yugurishlarini o'tkazish, ma'lum manzillarga borib hordiq chiqarish, hayot go'zalligidan baxramand bo'lish qanchalik yaxshi, qiziqarli ekanligini his qilish tuyg'ularini yoshlikdan bilish lozimdir.

Nazorat savollari:

1. Kross yugurish nima va u sportning qanday turiga kiradi?
2. Kross yugurishning jismoniy tarbiya va sportdagi ahamiyati nimada?
3. Kross tayyorgarligini oshirishda qanday asosiy omillarni hisobga olish kerak?
4. Kross yugurish mashqlari qanday fiziologik jarayonlarga ta'sir qiladi?
5. Kross yugurish uchun qanday maxsus tayyorgarlik dasturlari mavjud?
6. Kross yugurishda chidamlilikni rivojlantirish uchun qanday mashqlar samarali?
7. Kross yugurishning nafas olish va yurak-qon tomir tizimiga ta'siri haqida gapiring.
8. Kross yugurishda individual va guruh mashqlarining afzalliklari nimada?
9. Kross yugurishda erkin va qiyin yo'llar o'rtasidagi farqni tushuntiring.
10. Kross yugurishning turli iqlim sharoitlarida o'tkazilishining ahamiyati qanday?
11. Kross yugurishning boshlang'ich darajasi uchun qanday mashqlarni bajarish kerak?
12. 3 km yoki 5 km masofaga yugurishda natijani yaxshilash uchun qanday tayyorgarliklarni ko'rish kerak?
13. Kross tayyorgarligi jarayonida maxsus erishish kerak bo'lgan me'yorlar va natijalar qanday belgilanadi?
14. Kross yugurishning tezlikni oshirish uchun qanday mashqlar amalga oshiriladi?
15. Kross tayyorgarligi uchun to'g'ri ovqatlanish va suvsizlanishning ahamiyati haqida tushuntiring.
16. Kross yugurishga tayyorlanish uchun qanday isinish va sovitish mashqlari tavsiya etiladi?
17. Kross yugurishda to'g'ri oyoq kiyimlarining ahamiyati haqida gapiring.
18. Kross yugurishdan keyingi tiklanish jarayonida qanday usullarni qo'llash kerak?
19. Kross yugurishda yengillikni oshirish va jarohatlardan saqlanish uchun qanday texnikalardan foydalanish mumkin?
20. Kross yugurishning natijalarini kuzatish va tahlil qilish qanday amalga oshiriladi?

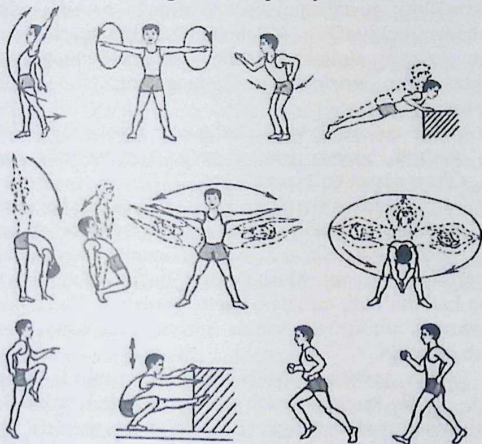
VII. BOB. MUSTAQQIL MASHG'ULOTLARDA JISMONIY MASHQLAR MAJMUALARI

7.1. Mustaqil mashg'ulotlar uchun mashqlar majmuasini tanlash uslublari.

O'quv yilining ma'lum davriga kelib, barcha talabalar dastur bo'yicha reyting sinovlarini topshirishadilar. Odatda, puxta tayyorgarlik ko'rgan talabalar bunday sinovlardan har tamonlama yaxshi ko'rsakichlarga erishgan holda topshirishadilar. Biroq ba'zi talabalar aynan shu vaziyatlarni qiyinchilik bilan bajaradilar. Bunga, avvalo, jismoniy tayyorgarlikning past darajaligi yoki betoblighi oqibatida darslarni qoldirganligi sabab bo'lishi mumkin. O'quv meyyorlarni muvofaqiyatli topshirish uchun biz mavjud o'quv dasturidan o'rin olgan vazifalarni bajarish yo'l-yo'riqlarini tavsiya etamiz, shundan keyin sinovlardan qanday o'tish, asosan, o'zingizga bog'liq bo'lib qoladi. Xullas, maslahatimizni sabrli bo'lib, tavsiya etayotgan mashqlarimizni muntazam bajarishga harakat qiling. Mashqlarni mustaqil bajarishga kirishishdan avval mavjud qonun-qoidalarga e'tibor berish zarur bo'ladi: Mashqlarni ochiq havoda yoki derazali, shamollatishga qulay bo'lgan xonada bajarish tavsiya qilinadi. Sport kiyimini ob-havoning haroratidan kelib chiqib tanlaganingiz ma'qul. Har kuni 30-40 daqiqa davomida shug'ullanishni tavsiya etamiz. Bunga eng yaxshi vaqt kunning ikkinchi yari bo'lib, tushlikdan bir-ikki soat o'tgach boshlash mumkin. Shug'ullanishni yengil mashqlardan, ya'ni oyoqni chigilini yozishga ko'maklashuvchi harakatlardan boshlash kerak. Bunda harakatlarning asosiy va yakuniy qismlaridan tashkil topganligiga e'tibor bering. Daslabki, yengil mashqlardan so'ng, egiluvchanlik va chaqqonlikka oid mashqlarni, ulardan keyin esa kuch va chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq. Bu mashqlarning yakuniy qismida sekin-asta yurib, chuqur nafas olib, muntazam nafas chiqarishga harakat qilinadi. 2-3 daqiqa davomida gavydani erkin his etishga harakat qilib, biron bir nam bo'lmagan joyda yotish zarur. Dastlabki, paytlarda o'zingizni qiyin va ko'p quvvat talab etadigan mashqlar bilan charchatib qo'ymaslik kerak, iloji boricha mashqlarning eng osonlarini tanlab, bir oy mobayinida muntazam bajaring. Bunday mashqlarga odatlangan organizminizni bora-bora murakkab mashqlar bilan ham shug'ullanishga o'rgatib boring. Agar sizda mashqlarni tanlashda qiyinchiliklar tug'ulsa,

maslahat uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiylarga murojaat qiling. Bajarilgan har bir mashqning natijalarini hisobga olib boring (metr, daqiqa va soniyalar farqiga alohida e'tibor bergan holda). Shu maqsadda Salomatlik kundaligil yurgizib, har kungi mashg'ulotlardan oldingi va keyingi yurak urishingizni, o'zingiz qanday his etayotganingiz va boshqa ko'rsatkichlarni qayt etib borsangiz maqsadga muvofiq bo'ladi. Yana eslatib o'tamiz, har bir mashg'ulotni, albatta, yengil mashqlardan boshlang. U sizni navbatdagi murakkab xatti-harakatlarga chiniqtirib boradi. Yugurish, asta yugurish, bo'yin va yelka qismi, qolaversa, qo'l va oyoqlarning yengil harakati-chigil yozdi mashqlar (razminka) sirasiga kiradi.

Chigilyozdi deb nomlangan bu mashqlarning qisqa yo'nalishlarini yugurishlar, sakrashlar bilan nihoyalashni unutmang. Bu mashqlarni bajarish davomida siz o'zingizni bardam his etgan bo'lsangiz, demak, siz mashg'ulotlarni juda yaxshi uddalabsiz.



1-rasm

Bulardan tashqari, quyida yana bir necha yengil chigilyozdi mashqlarni tavsiya etamiz. (1-rasm)

Qo'llarni yuqoriga ko'tara borib, nafas oling, tushurib, nafas chiqaring. (6-8 marta)

Qo'llarni tez aylanma harakatga keltiring oldinga va orqaga. (6 mart) Qo'llarni tez chopayotgandagidek harakatga keltiring (xohlagancha).

Qo'l bilan yerga tayangan holda yotib-turing (xohlagancha).

Oldinga engashish (10 marta).

Barmoqlarni tavongacha yetkazish (5 marta).

Gavdani o'ng va chap tomonlarga egish (5 marta).

Gavdani aylanma harakatga keltirish (chap va o'ngga 3 marta).

Bir joyda tizzani baland ko'tarib yugurish (6-10 soniya).

Avval o'ng, keyin chap oyoqda o'tirib turish (8-10 marta).

Bir joyda asta yugurish (1-2 daqiqa).

Nafas olib yurish.

7.2. Ertalabki badan tarbiya mashqlar majmuasi.

Salomatlikni mustahkamlashdagi birinchi muxim qadam — bu ertalabki badan tarbiyadir. — Salomatlik-tuman boylik, deya bejjiz aytilmagan. Agar mashg'ulotlardan salomatligingizga manfaat topmoq istasangiz, amalda bajariladigan qoidalarni yaxshi bilib olishingiz lozim.

Ertalabki badan tarbiyani aslida ko'chada, xiyobon yoki stadionda o'tkazgan ma'qul, ammo imkon bo'lsa shamollatib turiladigan xonalarda o'tkazsa ham bo'laveradi.

Mashqlar barcha mushaklarga tegishli va turli harakatlarni o'zida mujassam etadigan bo'lmog'i shart. Badan tarbiyaning mohiyatishug'ullanuvchining barcha a'zolari mukammal rivojlanishi uchun yordam berishdan iborat. Mashg'ulotni buyumlar va buyumlarsiz tashkil etsa ham bo'ladi, masalan, gantel yordamid. Ya'na gimnastika tayog'i, sakrash arqonchasi hamda rezina tasmalardan ham keng foydalanish mumkin.

Ertalabki badan tarbiya paytida mashqlar soni 8-10 martadan oshmasligi, katta quvvat, kuch va zo'riqishni talab etadigan mashqlarni bajarmagan ma'qul, har bir mashqni 8-10 martadan takrorlashga odatlanilsa, yana yaxshi. Chunki, bundan kam takrorlangan mashqlar kutilgan samarani bermaydi. Mashqlar majmuasini bajarishda quyidagi ketma -ketlikka rioya qilinadi:

1. Qo'lni yuqoriga ko'tarib, ko'krakni kerish, yelka orqaga tortiladi.

2. Qo'l mushaklari va yelka mushaklari uchun mashqlar.

3. Gavda qismiga tegishli harakatlar.
4. Oyoq mushaklariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar.
5. Yugurish yoki sakrash.

6. Nafas yo'llari bilan bog'liq mashqlarga osoyishta yurish kabi harakatlarni tavsiya etamiz.

Shuni alohida ta'kidlash joiz-ki, murakkab mashqlarni bajarish vaqtida, albatta, nafas olish sur'atiga e'tibor berish zarur. Aks holda, nafas tiqilib, tezda toliqib qolish mumkin. Bu ko'ngilsiz vaziyat yuzaga kelmasligi uchun mashq bajarishdan avval, daslabki holatda to'liq nafas olib, bajarilayotgan vaqtda chuqur nafas chiqariladi. Masalan, o'tirganda nafas chiqarib, daslabki holat, to'g'ri turganda nafas olinadi. Muximi, nafasni bir maromda olishga erishishdir. Kuch va zo'riqish talab etiladigan mashqlardan so'ng har doim yengil mashqlar bajarishni tavsiya qilamiz.

Bu tartib va qoidalarga qat'iy rioya qilsangiz, doimo mashqlarni to'g'ri tanlab va oqilona bajarishga erishasiz. Bajariladigan harakatlarni yanada marakkablashtirish uchun mashqlarni har oyda o'zgartirib turishingiz mumkin. Siz xamisha rioya qiladigan yana bir narsa, mashqlarni bajargandan keyin o'zingizni qanday his qilayotganingiz, yurak urishingiz qanday ekanligini muntazam kuzatib borishdir. Ya'ni yurak urishi mashg'ulotlardan 3-5 daqiqa o'tgach, avvalgi holiga kelishi lozim. Mabodo, toliqib qolgan bo'lsangiz, mashqlar majmuasidan murakkablarni vaqtincha chiqarib tashlab, ertalabki badan tarbiya mashqlarinigina bajarishingiz mumkin. Ertalabki badan tarbiyani yaxshi kayfiyat, yoqimli musiqa sadolari ostida bajarish ayni muddaodir.

Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlarini dastlab buyumlarsiz, keyinroq gimnastik tayoqcha, arqon va boshqa buyumlar bilan bajarish mumkin.

Birinchi mashg'ulot

Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi

O'zingizni og'irligingizni ko'tarishga harakat qiling. Buning uchun oyoqning uchida ko'tarilib, barmoqlaringizga qarang, so'ng engashing. Qo'llaringiz bilan avval oldinga, keyin orqaga aylanma harakat qiling. Xuddi koptok sakragan singari oldinga tez-tez egilib turing. Bunda tizzalaringizni bukmaslikka harakat qiling.

Asta sekin orqangizga egiling.

Qo'llaringizni belga qo'yib, o'ng va chap tomonlarga egiling.

Bukilgan tizzangizni ko'krakingizga tekkizing.

Oyoq panjalarida to'liq o'tirib-turishga harakat qiling. Bunda gavgangizni to'g'ri tuting.

Bir joyda turib chap va o'ng tamonga sakrang.

Nafasingizni rostlab olgunga qadar asta-sekin yuring.

Ikkinchi mashg'ulot

Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi Tortilish.

Ikki tamonga egiling va qo'llaringizni yuqoriga ko'taring.

Oldinga egilayotganingizda tizzalaringizni bukmang.

Gavgangizning aylanma harakatini chap va o'ng tamonlarga eng yuqori darajada bajarishga harakat qiling.

Qo'l bilan yerga tayangan holda yotib-turing.

Oyoq uchida o'tirib-turing. Bunda umurtqa pog'onangizni to'g'ri tuting.

Biror narsani ushlab turib, navbatma-navbat oyog'ingizni yuqori ko'taring va pastga tushiring.

Qo'llaringizni ko'tarib nafas oling, tushirganda nafas chiqaring va sekin yurishga o'ting.

Uchinchi mashg'ulot

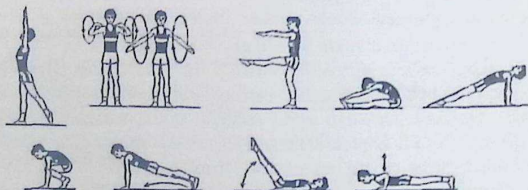
Mashqlar erkin bajariladi

Qo'llarni navbatma-navbat ko'tarib, avval chap oyoqni orqaga chiqaring, so'ng o'ng oyoqni chiqaring va gavgangizni buking.

Avval qo'llaringizni yig'ing, so'ng ularni aylantiring.

Oyoqni oldinga ko'tarib, barmoqlaringizni oyoq uchiga tekkizishga harakat qiling. Tayanch bo'lib turgan oyog'ingizni bukmang.

Oyoqlarni cho'zib o'tiring va oldinga egilib, oyoqlaringiz uchiga panjalaringizni tekkizing.



2-rasm

Qo'llar bilan orqaga tayanib, egiling. Tizzangiz yig'iq tursin.

Cho'nqayib o'tirgan holatdan sakrab, qo'llarga tayanib yoting va yana dastlabki holatga qayting.

Kurakda yotib, oyoqlarni ko'tarib-tushuring.

Turgan joyda sekin yurib, nafasni roslang (2-rasm)

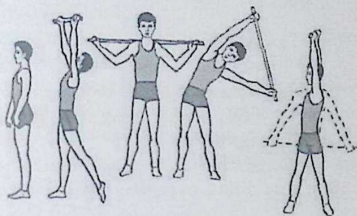
To'rtinchi mashg'ulot

Gimnastik tayoqcha bilan bajariladigan mashqlar

Qo'ldagi tayoqchani o'zingizga yaqinlashtiring so'ng uni yuqori ko'tarib, chap va o'ng oyoqlarning navbatma-navbat orqaga uzating va dastlabki holatga qayting. Shularni bajarib bo'lgach, quyidagi mashqlarni bajarishni davom ettiring: Oyoqlarni yelka kengligida oching, tayoqchani yelkangizga qo'ying.

Oyoqlarni yelka kengligida oching, chapga egiling. So'ngra buni o'nga bajaring.

Tayoqchani ikki uchidan ushlab, oyoqlaringizni yelka kengligida oching. Tayoqchani yuqori ko'tarib avval o'nga, so'ngra chapga buriding.



3-rasm

Tayoqni yelkangizga qo'yib qaddingizni to'g'irlang. Bir joyda yuring va nafasingizni rostlang. (3 rasm)

Beshinchi mashg'ulot

Tayoq bilan mashqlarni davom ettiring

Qulochni keng yozib, tayoqni yuqoriga ko'taring.

Chap va o'ng oyoqlaringizni navbatma-navbat oldinga qo'yib, tayoqni yuqoriga ko'taring va egiling.

Yelkada tayoq bilan avval gavdangizni o'ng va chapga burib keyin egiling.

Tayoqdan xatlab o'ting.

Chalqancha yotib, tayoqni ushlagan qo'llarni oldinga chiqaring va oyoqlaringizni undan olib o'ting.

Qo'lingizdagi tayoq yuqorida turganda o'tirib turing.

Yerda yotganda tayoq ustidan avval oldinga, keyin orqaga sakrab o'ting. Tayoq yelkangizda turganda bir joyda turib, asta yuring.

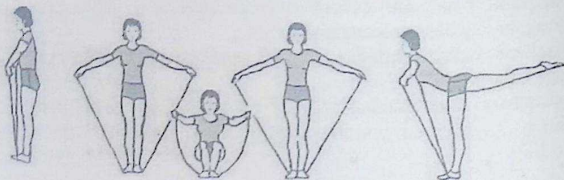
Oltinchi mashg'ulot

Arqoncha bilan bajariladigan mashqlar

Arqonchani teng o'rtasidan bosib turib, so'ng qulochni keng yozing.

O'tirib yegiling, so'ngra turib, qo'lni ikki yonga yozing.

Oldinga qarab egilib, oyoqni orqaga cho'zing. Qo'lingizni ikki yonga yozib, iloji boricha yuqoriga ko'tariling (4-rasm)



4-rasm

Mashqlarni bajarib bo'lgandan so'ng, uni quyidagicha davom ettiring. Avval tovoningiz bilan, keyin oyog'ingiz uchi bilan arqonchani bosib, oldinga va orqaga harakatlaning.

Arqonning ikki uchini qo'lingizda ushlab, Qo'llaringizni oldinga ko'taring. Bu paytda arqonning o'rtasi oyoqning tagida bo'lsin. SHu holatda o'tirib-turing.

Muvozanatni avval o'ng oyoqda, keyin chap oyoqda saqlab, iloji boricha oyog'ingizni yuqori ko'tarib, ko'proq egilishga harakat qiling.

Arqonni oldinga harkatlantirib sakrang.

Turgan joyingizda asta-sekin yuring.

Ettinchi mashg'ulot

Arqoncha bilan mashqlarni davom ettiring

Arqoncha ushlagan qo'lingizni yuqoriga boshingizni sal orqaga tashlang.

Oldinga qarab egilib, qo'llarni yuqoriga ko'taring.

O'ng va chap tamonlarga egilib, so'ng qo'llarni yuqoriga ko'taring.

Arqoncha ustidan xatlab o'ting va yig'ilgan arqonchani pastda ushlang.

O'tirib-turayotganingizda qo'llaringiz oldinda bo'lsin.

Yerga qorin bilan yoting, bir qo'lingizni va oyog'ingizni bir vaqtda yuqori ko'taring.

Arqonchani oldinga harakatlantiring va undan avval bir oyog'ingiz, keyin boshqasi bilan sakrab o'ting.

Asta yurib nafasni rostlang.

Sakkizinchi mashg'ulot

Tennis koptokchasi bilan mashqlar

Koptokchani yuqori ko'taring va ko'kragingizni oldinga chiqaring.

Yuqoriga otilgan koptokchani dastlab ikki qo'lingiz bilan, so'ngra o'ng va chap qo'lingiz bilan tutib olishga harakat qiling.

Oyoqlaringizni yelka kengligida qo'yib, oldinga egilib turing va koptokchani oyoqlaringiz orasidan u qo'lingizdan bu qo'lingizga o'tkazing. Koptokchani yuqoriga otib, bir gal u, bir gal bu qo'l bilan tuting.

Asta o'tirib-turayotganingizda koptokchani bir qo'lingizdan boshqasiga otib ilib oling.

Turli tomonlarga egilib-turayotganda koptokchani irg'itib, dastlabki holatga qaytganda ilib oling.

Oyog'ingizni yuqori ko'tarib, koptokchani tizza tagidan u qo'lingizdan bu qo'lingizga o'tkazing.

Koptokchani yerga urib, bir aylanib tutib olishga harakat qiling.

Koptokchani yerga (polga) urib, qaytib tushguncha sakrang.

Asta yurib nafasni rostlang.

To'qqizinchi mashg'lot

Futbol yoki rezina to'pi bilan mashqlar

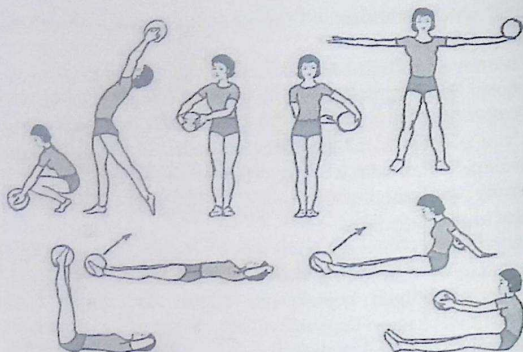
Cho'nqayib o'tirib, navbatma-navbat oyoqlarni orqaga qo'ying va joyiga qaytaring.

To'pni gavgangiz atrofida aylanma harakat bilan qo'ldan qo'lga uzating.

Endi to'pni bir qo'lingizdan boshqasiga o'tkazing.

Chalqonchaga yoting, oyoqlaringiz bilan to'pni qising va oyoqlaringizni ko'tarib-tushuring.

To'pni oyoq bilan yuqoriga otib, qo'l bilan ilib oling (5-rasm)



5-rasm

O'ninchi mashg'ulot

Qizlar uchun gardish (obruch) bilan mashqlar

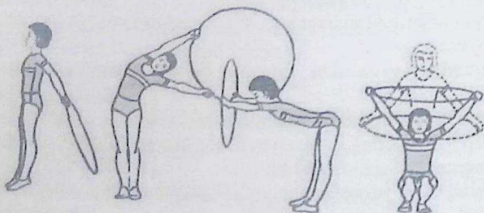
Oyoqlaringiz uchida turib, gardishni orqangizga olib o'ting, endi pastga egilib, iloji boricha qo'lingizni orqa tamonda yuqoriroq ko'tarishga harakat qiling.

Gardish bilan turli tomonlarga egiling.

Gardish bilan oldinga egiling.

Gardishni ikkala qo'lingizda ushlab, uni tepadan gavydangizga kiydirgandek qo'llarni burib tushuring va qayta chiqaring (6-rasm). Endi mashqlarni quyidagicha davom ettiring:

Gardishni oldinga qo'yib, qo'llar bilan orqaga tayanib o'tirib, oyoqlarni navbatma-navbat gardish ustidan o'tkazing.



6-rasm

Oyoqlarigizni navbatma-navbat orqaga yuqoriga ko'tarib, yerda tik turgan gardishga tayaning.

Gardishning markazida turib, o'tiring va uni yuqoriga ko'taring.

Gardishni goh u, goh bu qo'lingiz bilan ushlab, unga sakrab kirish va chiqishga harakat qiling.

Bir joyda turib yuring va nafasni rostlab oling.

O'g'il bolalarga ertalabki badan tarbiya mashqlarida gantel bilan bajariladigan mashqlar

Buning uchun 1-2 kg li gantellar, espander va lentalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Gantelni yelkaga qo'yib, o'tirib-turing.

Gantelni qo'lda ushlagan holda oldinga egiling.

Yerga qorin bilan yotgan holda (oyoqlar juftlangan) gantelni ikki qo'lingiz bilan tutib, yelkangizdan oshirib, boshingiz uzra ko'taring.

Chalqoncha yotgan holatda, oyoqlaringizni tizzadan bukib, qo'lingizdagi gantelni bir necha marta ko'kragingizga yaqinlashtirib-uzoqlashtiring.

7.3. Qad-qomati to'g'ri shakllantirish mashqlari

Bo'y-bastingiz kelishgan bo'lishi uchun gavda mushaklaringiz bir maromda rivojlanishi zarur. Buning uchun maxsus mashqlardan foydalanish lozim bo'ladi. Mashqlarni siz ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlarga kiritishingiz va uy vazifalarini bajarayotgan vaqtingizda takrorlab turishingiz mumkin. Muhimi, bu mashqlar muntazam bajarilishi kerak. Sizga tavsiya etilayotgan har bir mashqni 5-8 marotaba takrorlab bajarishga odatlaning.

Birinchi mashg'ulot

Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi

Qo'llarni orqaga siltab yoying. Dastlabki holat (*D.h.*). Qo'llarni ko'krak barobarida qo'yib, avval yon tomonga, keyin yuqoriga kuch bilan yoyishga harakat qiling. Barmoqlarning shiddatli harakati. Dastlabki holat — qo'llar yonda (*pastda*). Harakat uchun zarur holat (*Z.h.*). Avval qo'llaringizni sekin oldinga va yuqoriga, keyin *pastga* yo'naltiring. Keyin shu harakatni iloji boricha tez bajaring.

D.h.—oyoqlar elka kengligida qo'yilgan. **Z.h.**— o'ng qo'lingizni yuqoriga ko'taring, keyin chap qo'l bilan o'ng qo'lni orqangizga olib o'tib, barmoqlaringizni bir-biriga kiriting. Yana dastlabki holat. Endi shu harakatlarni boshqa qo'lingiz bilan bajaring (*mashq orasida buyumlardan foydalanish mumkin*).

D.h.— tizzada turib, qollarni keng oching. **Z. h.**— orqaga egilib, qo'lingizni tovoningizga yetkazishga harakat qiling.

D. h. — tizzada turganda qo'llar yonga cho'ziladi. **Z. h.**— o'ng tomonga egilib, o'ng qo'l bilan chap oyoqning tovonini ushlang, xuddi shu harakatni boshqa tomonga ikkinchi qo'lingiz bilan bajaring.

Ikkinchi mashg'ulot

Devor yonidagi mashqlar

D. h. — devorga tiralib turing. Ensa, kuraklar, yelkalar, dumg'aza va tovonlarni unga tekkizib turing. SHu holatni saqlagan holda uch qadam oldinga yuring, yana uch qadam qo'yib orqaga qayting.

D. h. — xuddi shuning o'zi, qo'llar tepaga ko'tarilgan. Gavdani to'g'ri saqlab, devorga tiralib, ensa va qomatni to'g'ri ushlab, o'tirib turing.

D. h. — xuddi shuning o'zi. qo'llar pastda, qo'llarni harakatga keltirib, yonga yozing, oldinga cho'zib, so'ng uni belga qo'ying.

D. h. — xuddi shuning o'zi, o'ng va chap oyoqni navbatma-navbat tizzalardan bukib, ko'tarib, qo'llar bilan ushlab gavgdaga torting.

D. h. — xuddi shuning o'zi, qo'llar tepada. Gavdani to'g'ri tutib, devorga ensa bilan tovonlarni tekkizing, so'ngra kerishing.

D. h. — xuddi shuning o'zi, qo'llar belda. Oyoqlarni navbatma-navbat chap va o'ng tomonlarga siltab ko'taring.

D. h. — xuddi shuning o'zi, qollar yon tomonga yozilgan. Devordan uncha ajralmagan holda o'ng va chap tomonlarga bukiling.

Uchinchi mashg'ulot

Boshga buyum qo'yib bajariladigan mashqlar

D. h.— qo'llar belda. **Z. h.** —1 daqiqa davomida o'tloq yerda yoki gilamda, qaddingizni to'g'ri tutib, erkin yuring.

D. h. — qo'llar oldinda. **Z. h.** — qo'llarni oldinga yozib, faqat tovoningizda yurishga va qomatingizni to'g'ri tutishga harakat qiling.

D. h. — oyoqlarni jipslashtiring. **Z. h.** — muvozanatni saqlab, avval birinchi, keyin ikkinchi oyoqni yuqoriga ko'tarib, tizzadan buking.

To'rtinchi mashg'ulot

Oyoq mushaklari uchun mo'ljallangan mashqlar

Avval barmoqlar uchida, keyin tovonda yuring. Iloji boricha oyoqning ustki qismi bilan ham yurishga urinib ko'ring.

Gimnastik tayoq ustidan yurib (arqon bo'lishi ham mumkin) oyoq barmoqlaringiz va tovoningiz bilan mavjud predmetning nimaligini sezishga harakat qiling.

Oyoqlaringiz o'rtasidagi tennis koptochasini bir sakrab chaqqonlik bilan ushlab olishga harakat qiling.

Oyoq barmoqlari bilan mayda buyumlarni (arqon, koptokcha va tennis koptogini qisib, ko'tarib oling).

O'tirgan holda oyoq barmoqlari bilan arqonchani tortib, goh o'ng, goh chap tomonga buriling.

Oyoq uchida yengil sakrang (bunda tovonlar bir-biriga just holatda bo'ladi) va tizzalarni bukmaslikka e'tibor qiling.

Oyoqning panjalari bilan gimnastik tayoqning uchidan yuring. Avval o'ng oyog'ingiz bilan, keyin chap oyog'ingiz bilan tayoq uchini bosing.

O'tirgan holatda egiling va yana dastlabki holatga qayting, oyoqlaringizni chap va o'ng tomonga aylantiring.

7.4. Jismoniy mashqlarni mustaqil bajarish bo'yicha topshiriqlar

Salomatligingizni mustahkamlashning muhim omili — to'g'ri jismoniy rivojlanish va turli xil harakatlarga tayyor turishdir. Olingan saboqlarni mustahkamlashning eng oqilona yo'li esa jismoniy tarbiyadan berilgan uy vazifalarini muntazam bajarib bormoqlikdir. Dars paytida o'qituvchi sizga yetarli e'tibor berishga ulgurmay qolishi mumkin. Bunda sizga uy vazifalari ko'maklashadi. Bu vazifalar sizni muntazam shug'ullanishga o'rgatibgina qolmay, maqsadingiz yo'lida katta ishonch hamda qiziqishni ham tarbiyalaydi.

Uy vazifalariga mashqlar tanlab olayotganimizda talabalarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajalariga, o'g'il bolalar va qizlardagi imkoniyat darajalariga, qolaversa, bu mashqlar aynan uy sharoitida bajarilishi mumkin bo'lishiga e'tibor qaratiladi. Tavsiya etilayotgan uy vazifalari, umid qilamizki, sizning salomatligingizni mustahkamlab, eng kuchlilar qatorida bo'lishingizga yordam beradi.

Quyida berilayotgan vazifalar o'quv dasturi asosida, shuningdek, siz shug'ullanayotgan sportning o'ziga xos jihatlari hisobga olgan holda tuzildi. Mashqlarning aksariyatini uy sharoitida, ba'zilarini esa ko'cha yoki xiyobonlarda o'z tengqurlaringiz bilan amalga oshirishingiz mumkin.

Yengil atletika— sport turiga oid darslar o'tilayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

Ertalabki gigienik badan tarbiya (anjomlar — arqoncha, tayoqcha, koptokcha va hokazolar bilan).

Asta yugurish (qizlar 10 daqiqagacha, o'g'il bolalar 13 daqiqa).

Bir joyda oyoqning son va tizza qismini yuqori ko'tarib yugurish (xohlagancha).

Tepalikka yugurib chiqish va tushish (bu mashqni 20 m gacha bo'lgan masofada 5 — 6 marta bajariladi).

Turgan joyidan uzunlikka xuddi „baqadek— sakrash (10—12 marta).

Avval o'ng, keyin chap oyoqda 20 martadan sakrash. Bu mashqni 2 — 3 marta takrorlang.

Arqoncha bilan ikki daqiqagacha sakrash. Yurish qiyin bo'lgan joylardan, masalan, yakkacho'pdan yurish (10 soniyadan 3 — 4 marta).

Zinapoyalardan yurib yoki chopib chiqish (30 metrgacha 5 — 6 marta).

„To'pponcha— mashqi — bir oyoqda o'tirib-turish — o'g'il bolalar uchun (har bir oyoqda 10 marta).

Tizzalarni bukib, ko'krakkacha ko'tarish va ikki oyoqda sakrash (qizlar—15, o'g'il bolalar—20 marta).

1 — 3 qadam chopib kelib, tennis koptogini devorga otish (uy hovlisida), bunda koptokning qancha uzoqqa sakrab ketishi hisobga olinadi (15 — 20 marta).

Basketbol— sport turiga oid darslar o'tilayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

Tizzalarni baland ko'tarib, bir joyda yugurish (1—2 marta 10 soniyadan takrorlash).

Tizzalarni bukib, ko'krakkacha ko'tarish va bir joyda sakrash (o'g'il bolalar — 5—10 marta, qizlar — 4 — 8 marta).

Yerga yotgan holda, barmoqlarga tayanib, (45° gacha) qo'llarni bukish (o'g'il bolalar — 8—10 marta, qizlar — 5 — 8 marta).

Bir joyda o'tirib-turib, koptokni sekin yerga urish (koptok gavdaning old va yon tomonida yerga uriladi, har bir qo'l bilan 6—10 marta).

Himoya holatidan navbatma-navbat chapga-o'ngga siljish va yana himoya holatiga qaytish (8—10 marta).

Tizzalarni bukib, ko'krakkacha baland ko'tarib bir joyda sakrash (o'g'il bolalar — 10—13 marta, qizlar — 10 martagacha).

Yerda barmoqlarga tayanib yotgan holda (45° gacha) qollarni bukish-yozish (o'g'il bolalar — 10 marta, qizlar — 8 marta).

CHapga, o'ngga burilib, koptokni gavda, oyoqlar atrofida aylantirib, chap va o'ng qo'l bilan bir joyda yerga urish (har bir qo'lda 3 martadan).

Koptokni devorga 15—20 marta otib, ilib olish.

Ertalabki badan tarbiya majmuasi (6—8 mashqlar).

To'pni harakatda (bir joyda, qadam tashlab) uzatish va ilib olish.

Tepadan uzatgan to'pni qabul qilish, devordan 1 m nari turish.

Tepadan uzatgan to'pni qabul qilish. Devordan 1 m narida — polda o'tirish.

To'pni boshdan oshirib uzatish.

To'pni pastdan qabul qilishni taqlid qilish.

To'p polga tegib, sakraganidan so'ng uni pastdan qabul qilib olish.

Arqonchada sakrash (1 daqida davomida).

Qo'l barmoqlarini bukib-yozish (qizlar 50 marta, o'g'il bolalar 60 marta).

Turgan joyidan „Qurbaqa— usulida uzoqqa sakrash (10—15 marta).

Ertalabki badantarbiya majmuasi (8—10 mashqlar).

Arqonchada sakrash (1 daqika 30 soniya).

Turgan joydan 2 metrcha balandlikdagi belgi (eshikning tepa kesakisi)ni mo'ljallab sakrash va ushlash (o'g'il bolalar 10—12 marta, qizlar 6—10 marta).

To'pni boshdan o'tkazib uzatish (20—30 marta).

Tennis koptogini devorga (devordan 3—5 m berida turib) pastdan urib ushlash (10 marta). 6 marta 5 metrdan mokisimon yugurish (har kuni 3—4 marta).

O'g'il bolalar — polda barmoqlarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukib-yozish. Qizlar — devorga tayanib, qo'lni bukib-yozish (10—15 marta).

Gandbol— sport turiga oid darslar o'tilayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

Ertalabki badan tarbiya mashqlari majmuasi (6—8 mashqlar).

Devordan 5—8 metr uzoqda turib, to'pni devorga otish va ilib olish (10 marta).

Sakrab turib, to'pni bir qo'lda boshidan oshirib otish (avval taqlid qilish, so'ng to'pni otish, 6—8 marta).

To'pni bir joyda turib yurib, sekin yugurib yerga urish. Shuning o'zini avval chap, so'ng o'ng qo'lda bajarish.

Bir oyoqqa tayanib, tepaga sakrash va daraxt shoxini (balandlik 2 metr) ushlash (10—12 marta).

Tennis koptogini 6—7 metr uzoqlikdan mo'ljalga otish va gandbol darvozasining turli nuqtalariga tekkizish (darvoza devorga chiziladi, 10—13 marta).

To'pni 20—30 metr to'g'ri olib yurish, bunda tezlik hisobga olinadi (2—3 marta).

SHartli gandbol darvozasiga to'pni chapdan, o'ngdan, tepadan otib tushirish (6—8 m masofadan — 12—15 marta). Arqonchada sakrash (2 daqiqa).

Turnikda tortilish (o'g'il bolalar — 7—8 marta).

Balandligi 50 sm bo'lgan buyumga tayanib, qo'llarni bukish va yozish (qizlar — 10—13 marta).

Futbol - sport turiga oid darslar o'tilayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

Ertalabki gigienik badan tarbiya (8—10 mashqlar).

Arqonchada sakrash (2 daqiqa).

O'ng va chap yon bilan yugurish, har tomonga 15—20 qadamdan.

Orqaga yugurish, o'girilish va oldinga qarab yugurish (10 qadamdan 2—3 marta).

Sekin yurish va 2—3 qadam yugurish hamda bir oyoqqa tayanib sakrab, boshni daraxt shoxiga tekkizish (10—12 marta).

To'pni oyoqdan oyoqqa o'tkazish (2—3 urinish — 30 marta).

To'pni sekin yugurib, to'siqlarni aylanib o'tib 10—20 metrga olib borish va orqaga qaytish (3—5 marta).

Tik turgan holatdan galma-gal ikkala oyoqda to'pni tepish. Devordan 5—15 metr masofa berida turiladi (20 marta).

Qaytib kelgan to'pni oyoq kafti bilan to'xtatish (10—13 marta).

Tizzalarni bukib, ko'krakkacha ko'tarish va olg'a qadam qo'yib, chap, o'ng va ikki oyoqda sakrash (10 marta).

To'pni bosh, tizza, oyoqlar bilan havoda o'ynatish (har bir mashqni 20 martadan bajarish).

To'pni o'rtacha sur'atda to'g'riga olib yurish va to'siqlarni aylanib o'tish (masofa 20 m, 5—6 marta).

Dumalab borayotgan to'pni mo'ljalga (sherikka, devorga va boshq.) aniq tepish (30 zarba).

Polda barmoqlarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish, 2 urinishdan so'ng ko'krakni polga tekkizish.

Gimnastika— sport turiga oid darslar o'tayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

Ertalabki gigienik badan tarbiya (6—8 mashqlar).

Arqonchada sakrash (1—1 daqiqa 30 soniya).

Yelkada aylanish, gruppirovka, oldinga umbaloq oshish (6—7 marta).

Yelkada yotgan holatda „ko'prik— tushish (3—4 marta).

Avval bir, so'ng ikkinchi oyoqda „qaldirg'och— holatida muvozanat saqlab turish (3 soniyadan 2—3 marta).

Avval bir, so'ng ikkinchi tomonga boshni aylantirish (10—12 marta).

Avval bir, so'ng ikkinchi tomonga 180° burilish, burilgandan so'ng qo'llarni oldinga yoki ikki tomonga cho'zish (5 marta).

Baland turnikda tortilish yoki qo'llarga tayanib yerga yotib-turish (o'g'il bolalar, 2 urinish).

Orqadagi buyumga tayanib, qo'llarni bukib-yozish (qiz bolalar, 10—12 marta).

Musiqa ohanglari ostida gimnastika mashqlarini bajarish (6—8 daqiqa).

Oldinga, orqaga umbaloq oshish, kurakda turish — o'g'il bolalar, yelkada yotgan holatda „ko'prik— tushish (qiz bolalar, 5—8 marta).

180° ga burilgan holda ikki oyoqqa tayanib, tepaga sakrash va avvalgi holatga qaytish (5—6 marta).

Avval bir, so'ng ikkinchi tomonga uch martadan burilish, bunda qo'llarni ikki tomonga cho'zib turish (2—3 marta).

Ikki qo'lni bosh orqasiga qo'yib, chalqancha yotish va gavgdani ko'tarish (15 marta).

Halqa (obrucl)ni avval bir, so'ng ikkinchi tomonga aylantirish, (80—100 marta).

Turnikda tortilish (7—8 marta).

Polda barmoqlarga tayanib, qo'llarni bukib-yozish (30 marta).

Polda „burchak— holatida o'tirib (oyoqlarni tik ko'tarib) ushlab turish (qo'llar bosh orqasida, 5 soniyadan — qizlar 3—4 marta).

Musiqa ohanglari ostida mashqlarni (milliy raqs, ritmik gimnastika) bajarish (15 daqiqa).

Kurash— sport turiga oid darslar o'tayotganda quyidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

Bo'yin mushaklari va muvozanatni mustahkamlashga doir mashqlar:

tik turgan, polda va oyoqda o'tirgan holatlar uchun:

boshni ohista oldinga va orqaga egish (8—10 marta); boshni ohista chapga va o'ngga egish (8—10 marta);

boshni chapga va o'ngga burgan holda qo'llarni ikki tomonga ko'tarish (har

bir tomonga 15—18 marta); boshni ikkala tomonga ohista aylantirish (10—15 marta).

Qo'l va yelka mushaklarini mustahkamlashga doir mashqlar:

avval bir, so'ng ikkinchi tomonga qo'llarni ohista va tez aylantirish (6—8

marta); qo'l panjalarini tepaga va pastga qilish, panjalarni ikki tomonga aylantirish

(12—15 marta); ikki qo'lni musht qilish, so'ngra barmoqlarni yozish (2 daqiqa davomida

bajariladi); tirsak va qo'llarni yugurish chog'idagi kabi harakatlantirish, ohista boshlab,

so'ng tezlashtirish (5—6 soniyadan 3—4 marta); polda barmoqlarga tayanib yotgan holda barmoqlarni bukish va yozish (10—15 marta).

Oyoq mushaklarini mustahkamlashga doir mashqlar:

prujina singari o'tirib-turish — oyoqlar yelka kengligida ochilgan (10—15

marta); chap-o'ng oyoqni oldinga va orqaga siltab harakat qilish (8—10 marta); qo'llarni devorga tirab, bir joyda turib, 5—6 soniyadan ohista va tez yugurish (2—3 marta); bir joyda turib yurish (oyoq uchida, tovonlarda 1,5—2 daqiqa); ikki oyoqda tepaga chap va o'ng oyoqda goh u, goh bu tomonga sakrash (15—20 marta).

Gavda va oyoq mushaklarini mustahkamlashga doir mashqlar: oyoqlar jips holda va yelka kengligida, navbatma-navbat chap, o'ng qo'l bilan oldinga egilish (10—13 marta); chalqancha yotib bir va ikkala oyoqni galma-gal ko'tarish (10—12 marta); oyoqlar bilan velosiped haydayotgandagi singari harakat qilish (30—40 soniya); qorinda yotib, gavda va oyoqlar bilan, „baliq—qa o'xshab harakatlanish (6-8 marta); qorinda yotib, bukilib, qo'l va oyoqlarni ushlashga intilish (5—8 marta); joyda turganda va yurib turib arqonchada sakrash (1—2 marta).

Yana qo'shimcha ravishda, o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib, agar matras va parolon to'shak bo'lsa, kurash mashqlaridan tanlab olish tengdoshlar bilan ayrim tana a'zolarini rivojlantirishga xos

o'yinlarni juft-juft bo'lib o'ynash ham mumkin. Bunda oyoq uchi, tirsak, bosh va boshqa a'zolar ishtirok etishiga ahamiyat berish lozim. Bu mashqlar sizga qisqa vaqt ichida milliy kurash asoslarini o'zlashtirib olishingizga yordam beradi. Qo'l va gavda mushaklarini mustahkamlashda armrestling — tanaffus paytida, uyda qarindosh va tengdoshlar bilan stolda kuch sinashish yaxshi natija berishi mumkin. Bugungi kunda armrestling bo'yicha Osiyo, Yevropa, jahon birinchiliklari o'tkaziladi. Respublikamizda sportning ushbu turi bo'yicha sport federatsiyasi tashkil qilingan.

Armrestling o'yinining tavsifi: oyoqlary elka kengligida ochiladi, biroz kengroq ochsa ham bo'ladi. 2 nafar musobaqalashayotganlar tirsaklarini stolga qo'yib, bir-birlarining kaftlaridan tutib, komanda berilishini kutadila. Komanda berilishi bilan ularning har biri raqibining qo'lini stolga (chapga yoki o'ngga) yotqizishga urinadi. Ham chap, ham o'ng qo'lda chempionlar aniqlanishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Jismoniy mashqlar majmualari nima va ularning ahamiyati qanday?
2. Jismoniy mashqlar majmualarini tuzishda qanday asosiy qoidalar va prinsiplarga rioya qilish kerak?
3. Jismoniy mashqlar majmualari qanday shakllarda bo'lishi mumkin (dinamik, statik, aralash)?
4. Mustaqil mashg'ulotlar uchun jismoniy mashqlar majmualarining afzalliklari nimada?
5. Jismoniy mashqlar majmualarini qanday tartibda va yo'nalishda o'rganish kerak?
6. Mashqlar majmuasi orqali qanday jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish mumkin?
7. Jismoniy mashqlar majmualari qanday yosh guruhlarida samarali bo'ladi?
8. Jismoniy mashqlar majmualarining sog'lom turmush tarziga ta'siri qanday?
9. Mustaqil mashg'ulotlarda turli jismoniy mashqlar majmualarini birlashtirish usullari qanday?
10. Jismoniy mashqlar majmualari qanday ijtimoiy va psixologik afzalliklarga ega?
11. O'quvchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasini tuzing.

12. Jismoniy mashqlar majmualarini tanlashda yosh va tayyorgarlik darajasini qanday hisobga olish kerak?

13. Kross tayyorgarligini oshirish uchun qanday jismoniy mashqlar majmualarini tuzish mumkin?

14. Jismoniy mashqlar majmualari yordamida tanadagi turli muskullarni qanday rivojlantirish mumkin?

15. Mustaqil mashg'ulotlar uchun tana aylanmasi va chidamlilikni oshiruvchi mashqlar majmuasini qanday tuzish mumkin?

16. Mashqlar majmualari yordamida mototsikl, velosiped yoki yugurish kabi sport turlarini qanday takomillashtirish mumkin?

17. Jismoniy mashqlar majmualarini birlashtirgan holda, ularni qanday samarali va xavfsiz bajarish kerak?

18. Jismoniy mashqlar majmualarini ishlatishda jarohatlardan qanday saqlanish mumkin?

19. Jismoniy mashqlar majmualari orqali jismoniy va ruhiy holatni yaxshilash uchun qanday mashqlarni tanlashingiz mumkin?

20. Jismoniy mashqlar majmualari yordamida yugurish, sakrash va kuch ishlatish ko'nikmalarini qanday rivojlantirish mumkin?

21. Jismoniy mashqlar majmualarining natijalarini qanday tahlil qilish va baholash mumkin?

22. Jismoniy mashqlar majmualarini bajarish davomida o'quvchilarning progressini qanday kuzatish mumkin?

23. Jismoniy mashqlar majmualari yordamida ijtimoiy o'zaro aloqalarni va jamoaviy ishlarni qanday rivojlantirish mumkin?

24. Mashqlar majmualarini to'g'ri va samarali tuzish uchun qanday xatoliklarga yo'l qo'yilishi mumkin va qanday oldini olish mumkin?

VIII. BOB. MUSTAQIL MASHG'ULOTLARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH USULUBLARI

8.1. Jismoniy sifatlarni to'g'risida tushuncha

Jismoniy sifatlار va jismoniy tayyorgarlik atamaları maxsus adabiyotlarda qismlarga bo'lib ko'rsatilgan. Bular insonning harakat imkoniyatlariga xos ayrim jihatlarni aniqlaydi. Jismoniy sifatlار dinamikasiga tatbiqan — rivojlanish va tarbiya atamaları qo'llaniladi. —rivojlanish atamasi sifatning sog'lomlashtiruvchi o'zgarishlarini tavsiflaydi. —tarbiyal esa harakatlantiruvchi sifat ko'rsatkichlarining o'sishiga ta'sir o'tkazishning faolligi va yo'naltirilganligini nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va harakatlarga o'rgatish chambarchas aloqada olib boriladi. Jismoniy tarbiyaning bu tomonlarini o'rganish va ayrim-ayrim holda qarab chiqish ulardan har birining o'ziga xos xususiyatlarini chuqurroq bilib olishga yordamlashi.

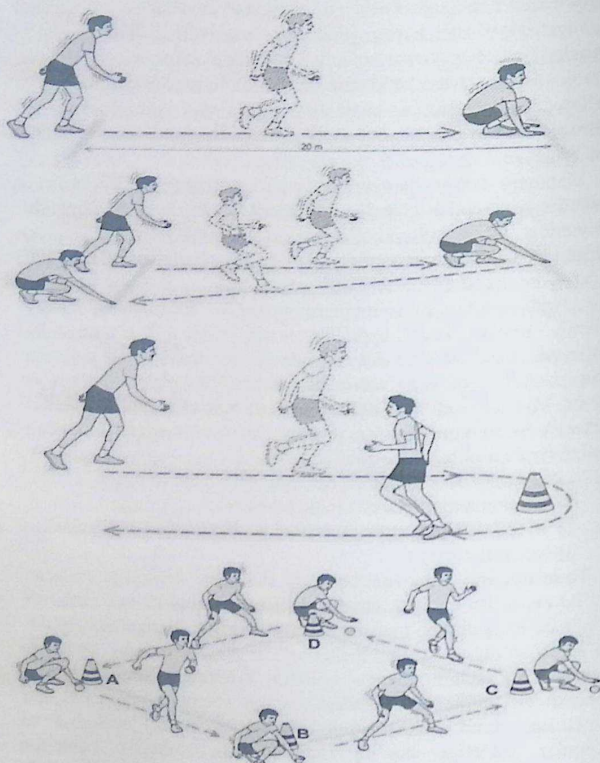
Uyga vazifa qilib berilgan mashqlar bajarilganda asosiy jismoniy sifatlار: kuch, epchillik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik rivojlanadi. Sizga qo'shimcha ravishda har bir sifatlarni tarbiyalashga ko'maklashuvchi quyidagi mashqlarni mustaqil bajarish uchun tavsiya etamiz. Muhim jismoniy sifatlار qatoriga tezkorlik ham tegishlidir. Tezkorlik insonning muayyan sharoitda minimal vaqt sarflash bilan harakat faoliyatini bajarish qobiliyatidir.

Tezkorlik namoyon bo'lishining asosiy shakllari quyidagilar:

- 1) harakatlantiruvchi ta'sirning latent (yashirin) vaqti;
- 2) ayrim harakatlار tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda);
- 3) harakatlار sur'ati.

Tezkorlikning namoyon bo'lish shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas. Bu ayniqsa, harakat reaksiyasi tezligi ko'rsatkichlariga ko'pincha aloqador bo'lmaydigan vaqt ko'rsatkichlariga taalluqlidir. Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Masalan, sprint yugurishdagi natija start olishdagi reaksiya vaqtiga, ayrim harakatlار (depsinish, sonni oldinga o'tkazish va boshqalar) tezligiga va qadamlar sur'atiga bog'liq. Amalda esa tezkorlik namoyon bo'lishining aytib o'tilgan asosiy shakllari emas, balki yaxlit harakatlarning (yugurish, suzish va b.) tezligi katta ahamiyatga ega.

Biroq murakkab koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasi bilangina emas, balki boshqa sabablar bilan ham aloqadordir. Masalan, yugurishda ilgari ketish tezligi qadam uzunligiga, qadam uzunligi esa, o'z navbatida, oyoqning uzunligi va depsinish kuchiga bog'liq.



8.2. Kuch sifati va unini tarbiyalash uslublari.

Tezkorlik rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.
4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

- 1) o'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik);
- 2) o'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni enguvchi, miometrik);
- 3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda «dinamik rejim» deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.
2. Absolut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qat'i nazar, namoyon qilingan kuch tushuniladi.
3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;

2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi harakterlidir.

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, xatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin:

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash;

2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);

3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.

3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari

4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan, tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.

5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari.

7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida.

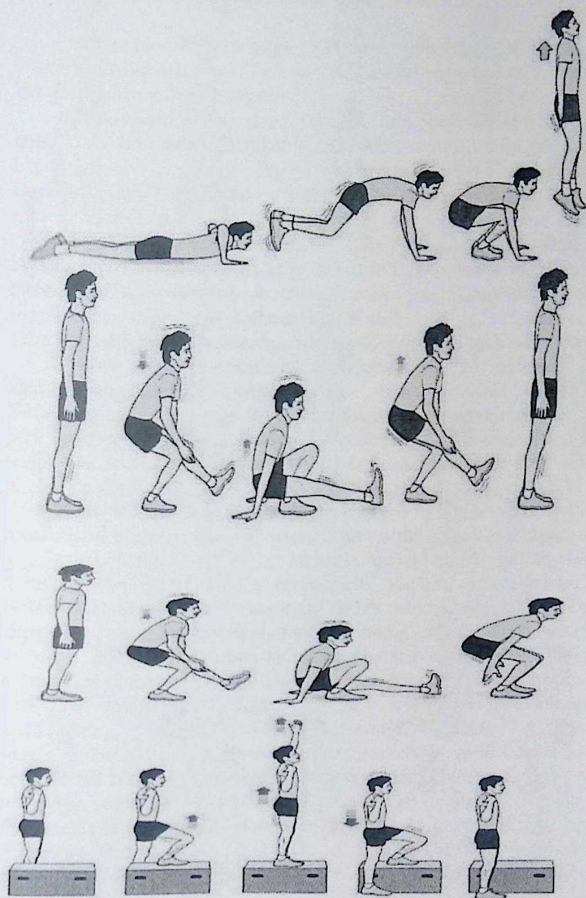
8. Arg'amchi bilan sakrashlar.

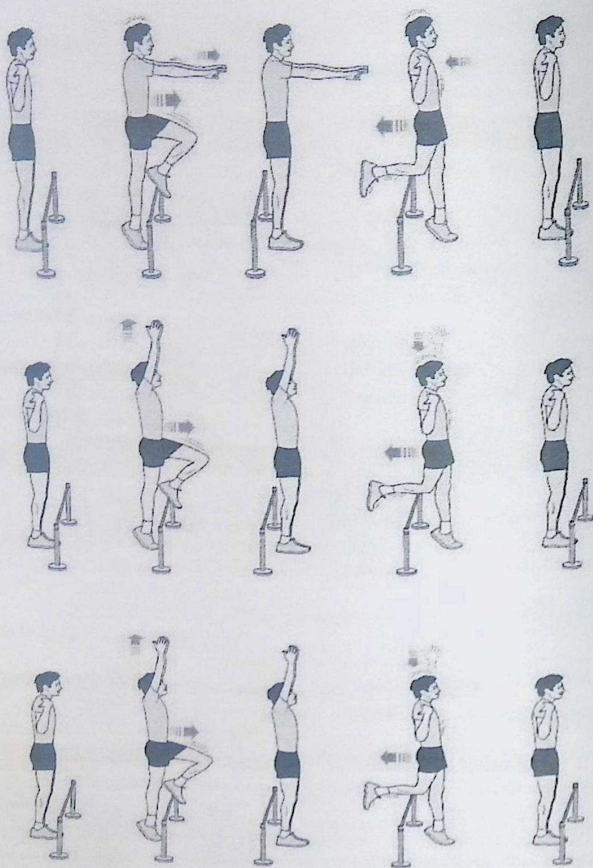
9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish.

10. Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.

11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.

12. Chuqurlikka sakrashlar.





8.3. Chaqqonlik va uni tarbiyalash uslublari.

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas. Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi:

mumkin qadar balandroq sakrash; to'pga zarba berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezoni hisoblanadi.

Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi. Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi.

Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zaxiralarining ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini

talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. SHuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim.

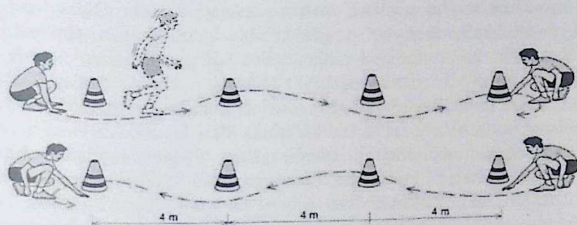
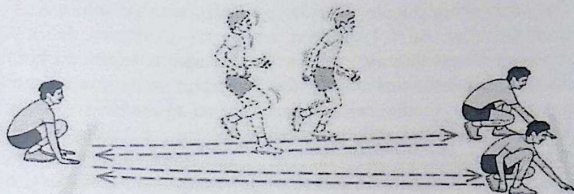
Bazaviy sport turlarida muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi. Muvozanat deganda gavdani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Bazaviy sport turlarida muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi. Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muavozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibular funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.
3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.
4. Gimnastika ko'prichasidan depsinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.
5. To'siqlar osha estafetalar.
6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish.
7. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi.

Faoliyat turlarining xususiyatiga arab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan nagruzka bilan bog'liq), emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega. Odam o'z

faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi.



8.4. Chidamlilik va unini tarbiyalash.

Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan muddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi. Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi. Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubi.

Trenirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- 1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish;
- 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq etishini ta'minlash. Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 sek. ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta nagruzka bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin. Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi harakteristikalarni ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi minutiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.
2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 minutdan

oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki minutlarida qon aylanishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokazo.

4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi. **Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.** Maxsus chidamlilik bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig'ida samarali bajarish qobiliyatidir. Bazaviy sport turlarichining maxsus chidamliligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni o'stirishni 13-14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo'nalishda tanlanadi. Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o'g'il bolalar) va 200-300 metrgacha (qizlar) bo'lishi mumkin. Nagruzkalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175-180 zarba /min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo'ladi. Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oralig'idagi dam olish 1-4 min.ni tashkil etadi. Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o'tirib sakrash; «kenguru» holatida sakrash; sakrab uzatish, zarba berish imitatsiyasi; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p, qum to'ldirilgan qopcha, og'irlashtirilgan belbog' va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada

balandroq sakrash. 4–5seriyalarda 1–1,5 min. davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.

1. Pastki turish holatidan 1-1,5 min. davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3–4-seriyalarda 2-5 kg og'irliklar bilan.

2. Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarida do'mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

3. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

4. Turli yo'nalish va masofalarga «mokkisimon yugurishlar»

5. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.

8.5. Egiluvchanlik va uni tarbiyalash.

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar– og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin. Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish harakteriga ko'ra birbirlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar.

Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan

seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini salpal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim.

Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy sifatlar nima va ular nechta asosiy turga bo'linadi?
2. Mustaqil mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashning asosiy maqsadi nima?
3. Kuch sifatini rivojlantirishda qanday usullar qo'llaniladi?
4. Chidamlilikni oshirish uchun mustaqil mashg'ulotlarda qanday metodlardan foydalaniladi?
5. Moslashuvchanlikni rivojlantirishda qanday mashqlar samarali hisoblanadi?
6. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qanday jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi?
7. Jismoniy sifatlar o'zaro qanday bog'langan va bir-biriga qanday ta'sir qiladi?
8. Mustaqil mashg'ulotlar uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi mashqlar qanday ketma-ketlikda bajarilishi lozim?
9. Har bir jismoniy sifatni rivojlantirishda yuklama hajmi va intensivlik qanday belgilanadi?
10. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda yosh va jinsiy xususiyatlar qanday hisobga olinadi?
11. Mustaqil mashg'ulotda kuchni rivojlantirishga qaratilgan 5 ta mashqni nomlang.
12. Chidamlilikni oshirish uchun 3 km masofaga qanday usulda yugurish tavsiya etiladi?
13. Tezlikni rivojlantirish mashqlari uchun misollar keltiring.
14. Moslashuvchanlikni rivojlantiruvchi 4 ta mashqni ko'rsating.
15. Harakat muvozanatini yaxshilovchi mashqlarga misollar bering.
16. Mustaqil mashg'ulot uchun kuch va chidamlilikni birgalikda rivojlantiruvchi majmua tuzing.
17. Har bir jismoniy sifatni haftasiga necha marotaba mashq qilish samarali hisoblanadi?

18. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarini bajarishda xavfsizlik qoidalari nimalardan iborat?
19. Qanday mashqlar yurak-qon tomir tizimini yaxshilashga yordam beradi?
20. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi progressni qanday nazorat qilish mumkin?
21. Qaysi jismoniy sifatni rivojlantirish eng ko'p vaqt talab qiladi va nima uchun?
22. Mustaqil mashg'ulotlarda bir vaqtning o'zida bir nechta sifatni rivojlantirish qanday muammolarni keltirib chiqarishi mumkin?
23. Talabanning individual jismoniy tayyorgarligiga qarab mashg'ulot uslubini qanday moslashtirish mumkin?

Atamalarning IZOHLI LUG'ATI (Glossariy)

Jismoniy madaniyat, Физическая культура Physical Culture – umumiy madaniyatning ajralmas qismi bo'lib bu, sport faoliyati yo'llarini aks ettiradi. Sport samaradorligini oshirish, ularning salomatligini mustahkamlash, rivojlantirish, jismoniy va aqliy qobiliyatlarini rivojlantirish va boshqarish qaratilgan..

Shaxsning jismoniy madaniyati, Физическая культура личности, hysical culture of personality - har bir shaxsning shaxsiy jismoniy madaniyatini anglatadi **Jismoniy tayyorgarlik, Физическая подготовленность, Physical fitness** – jismoniy tayyorgarlik natijasi, malaka va ko'nikmalarning shakllangalik darajasi.

Jismoniy sifat, Физические(двигательные) качества, Physical quality- insonning jismoniy sifatlari kuch, tezlik, chidamlilik, tezkorlik va b.

Jismoniy tarbiya, Физическое воспитание, Physical education – shaxsni jismoniy kamolotiga qaratilgan pedagogik jarayon.

Salomatlik, Здоровье, Health –insonning jismonon va ma'naviy sog'lomligini, layoqatligini bildiradi.

Sog'lom turmush tarzi, Здоровый образ жизни, Healthy way of life. – insonning sog'lom turmush tarzimini kechirishga qaratilgan jarayon.

Sport, Спорт, Sport – yuqori natijalarga qaratilgan musobaqalashuv.

Jismoniy mashqlar, Физических упражнений, Physical Exercises – ataylab tanlangan mashqlar yig'indisi, aniq maqsadga qaratilgan.

Sport taktikasi, Тактика спортивная, Tactics sports- sport maxorati

Sport texnikasi, Техника спортивная, Sports technique - harakatlar tizimi , sportchining harakat malaka va ko'nikmasi.

Sayohat, Туризм, Tourism – dam olish, piyoda, tog', shaharlarga uyushtirilgan sport turi.

Harkatli o'yinlar - jismoniy tarbiya vositasi sifatida jamoali, jamoaga uyushmay, o'zining ma'lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo'lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o'z ichiga olgan harakatlar tarzida. Ular asta-sekinlik

bilan qiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o'yinlariga aylandi. Demak, sport o'yini ham harakatli o'yindir.

Jismoniy mashq- deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi va to'ldirildi.

Tezkor - kuch (dinamik kuch) - tez bajariladigan harakatlarda. Tezkor - kuch 2 ga bo'linadi: a) enguvchi va b) engiluvchi (amortizatsion kuch).

Sprinter - yengil atletikaning sprinterlik turi bo'yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

Stayer- uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

Yengil atletikada sakrash fazalari - yengil atlektikada sakrashning bajarilish ketma - ketligi bo'lib, o'z tarkibiga yugurish va itarilib sakrashga tayyorlanish (yugurishda harakatlarning boshlanishidan tiralish orqali itarilishda oyoqning tiralish sohasiga qo'yilishigacha), tiralib itarilish (tiralish oyog'ining tegishli joyga qo'yilishi lahzasidan yerdan tiralib itarilish va uzilish lahzasigacha), uchish (tiralib itarilish oyog'ining yerdan uzilishi lahzasidan yerga tushish sohasiga tegish lahzasigacha) va yerga tushish (yerga tushish sohasiga tegish lahzasidan tananing harakatlanishining to'liq holatda tugallanishigacha) fazalarni qamrab oladi.

Marafon - yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi.

Yuqori start - o'rta va uzoq masofaga yugurishda yugurish masofasining boshlanishi usuli, bunda ikkita tayanch nuqtasining mavjudligi (yo'lakka ikkala oyoq bilan tegib turish, qo'llar erkin holatda) va quyidagi buyruqlardan foydalanish: «*Startga*», «*Qadam bos*» («*Marsh*») bilan tavsiflanadi.

Kross - kesishuvchi joy bo'ylab o'rta va uzoq masofaga yugurish hisoblanadi. Bu sport turi Olimpiya o'yinlari turi sifatida qayd qilinmagan.

Egiluvchanlik - jismoniy fazilat bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og'ishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o'lchanadi.

Tezkorlik - deganda, individ harakatlarining tezlik karakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi.

Chidamlilik - Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.

Harkatli o'yinlar - jismoniy tarbiya vositasi sifatida jamoali, jamoaga uyushmay, o'zining ma'lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo'lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o'z ichiga olgan harakatlar tarzida. Ular asta-sekinlik bilan qiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o'yinlariga aylandi. Demak, sport o'yini ham harakatli o'yindir.

Texnika - grekcha so'z bo'lib «bajara olish san'ati» degan ma'noni bildiradi.

Jismoniy mashk texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, yelka suyagi o'lchamining turli xilligi va h.k.) sport turi — jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya - pedagogik jarayon bo'lib. Inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan bilimlarini malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarini shakllantirish ham yaxshilashga qaratilgan fan.

Sportchining texnik tayyorgarligi deb - unga sportda bahs yuritish vositasi yoxud trenirovka vositasi bo'lib xizmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi.

Sport taktikasini - qisqa qilib sportda bahslashish san'ati deb ta'riflash ham mumkin.

Sportchining ma'naviy-iroda tayyorgarligi - o'zining pedagogik mohiyati jihatdan sport faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan ahloqiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir.

Adabiyotlar

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., Физическое воспитание, уч. пос. М. 1984 йил.

2. Makhov A.S., Stepanova O.N., Shmeleva S.V., Petrova E.A., Dubrovinskaya E.I. (2015).

3. Planning and organization of sports competitions for disabled people: Russian experience. Biosciences biotechnology research Asia, vol. 12, no. 1, pp. 877886.

4. ЎзРВМнинг «Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тад- бирлари тўғрисида»ги қарори, 4 ноябр, 2003.

5. Korneva M.A., Makhov A.S., Stepanova O.N. Osobennosti motivatsii sportsmenov-invalidov s porazheniem oporno-dvigatel'nogo apparata k uchastiyu v trenirovochnom protsesse po russkomu zhimu [The Peculiarities of Motivation of Handicapped Athletes with Spinal Cord Injuries to Participation in Russian Press Work-Out Sessions]. *Teoriya i praktika fiz. Kultury*, 2014, no. 6, pp. 37–43.

6. Абдумаликов Р., Жисмоний маданият ва спорт ихтисослигидаги талабаларни бошқарувчилик фаолиятларига тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари, монография, Т, ЎзДЖТИ нашриёти, 1994 йил.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва, 1991. - 53б.

8. Абдумаликов Р., Абдуллаев А., Норкулов Ш, Жисмоний тарбия таълими илмини такомиллаштириш масалалари Т. 1996.

9. ЎзРВМнинг “Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора тадбирлари тўғрисида” ги қарори 4 ноябир 2003й. 11. Каримов И. А “Инсон бахт учун туғулади” 2000

12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

13. Ботиров Ҳ.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи, оммабоп китоб.1993

14. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. М. 1981 й

15. Комилов Ж.К., Разработки индивидуальных тренировочных программ физической и техник подготовки футболистов высокой квалификации на основе результатов этапного контроля, Автореферат, на соис. к.п.н., Т., 2002.

16. Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият, Республика. Илмий-амалий анжуман материаллари, 1-3 қисм, Т, ЎзДЖТИ нашриёти, 1995йил.

17.Yuldoshev K.K. - Gimnastika darslarida xayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish. O'quv qo'llanma. T. 1995 y

18. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари мажмуи, 2000.

19. Тангиров Ю. , Ливицкий А.Н. , Сузиш, ўқув қўлланмаси, 1986

20. Собирова О, Сузишни ўрганинг. 1990.

21. Norqobilov M., Jismoniy tarbiya va sport., O'quv qo'llanma. – T: 2021 y. – 192 b

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, -T.: 2011y.

2.Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011 y.

3.Kolobov V.A. / Engil atletikaniki ko'p kurash, – T.: 2013 y.

4.Shakirjanova K.T., Tuxtaboev N.T., Qisqa masofagayugurish texnikasini asosiy qoidalari va metodikasi, – T.: 2012 y.

5.Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati, – T.: 2011 y.

6.Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. –T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 48 b.

7.Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat. M., 2002 y.

8.Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma – T.: 2008. – 72 b.

9.Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma – T.: 2009. – 58 b.

10.Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish.Uslubiy qo'llanma-T:O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 -y 72 b.

11.Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma – T.: “SHARQ” 2011 y. – 44 b.

12.Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Metaniya Kopya. –T.: 2011 g.

13.Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. Yadro itqitish. –T.: 2012y.

14.To'xtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2010 y. – 71 b.

15.A. Sharipov, X. Matniyazov, D. Egamberganova., jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarini mustaqil tashkil qilish asoslari., uslubiy qo'llanma. U-2019

Internet manbaalari

1. www.uzathletics.uz., O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i

2. www.iaaf.org., Halqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i

3. www.sports.uz., Milliy Olimpiya qo'mitasining tarmog'i

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. OLIY O'QUV YURLARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT FANNING MAZMUNI	5
1.1. Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari, fanning mazmuni	5
1.2. Jismoniy madaniyat va ommaviy sport harakatini tashkil qilish va boshqarish	8
1.3. Jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzining ilmiy-amaliy asoslari, salomatligini saqlash va mustahkamlashda jismoniy madaniyat va sportning o'rni	13
1.4 Jismoniy madaniyatni shaxs shakllantirishdagi rolini tushunish va uni kasbiy faoliyatga tayyorlash.	15
1.5. Jismoniy madaniyatning gigiyenik asoslari	20
1.6. Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida tibbiy nazorat	22
II BOB. AMALIY MASHG'ULOTLARI BO'YICHA KO'RSATMA VA TAVSIYALAR, FAN MAVZULARI.	25
2.1. Kirish nazorati. Joydan uzunlikka sakrash. Yakka cho'pda tortinish.	26
2.2. Kirish nazorati. 60 m ga yugurish.	30
2.3. Kross.-1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurishda yuqori startga turish va yugurib chiqish texnikasini o'rgatish.	30
2.4. Kross.-1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurishda to'g'ri yo'lakdan va qayrilish yulakdan yugurish texnikasini o'rgatish.	32
2.5. Kross.- 1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurishda masofani to'liq yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish, sinab ko'rish.	33
2.6. Kross.-Nazorat meyorlarini qabul qilish. 1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurish.	34
2.7. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.	35
2.8. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.	36
2.9. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Turgan joydan uzunlikka sakrash.	37
2.10. Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini bajarish texnikasini o'rgatish.	38
2.11. Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini bajarish texnikasini takomillashtirish.	39
2.12.Nazorat meyorlarini qabul qilish. Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini bajarish.	40
2.13. Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish texnikasini o'rgatish.	41
2.14.Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish texnikasini takomillashtirish.	43
2.15. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Qo'llarda tayanib yotgan holatda	44

qo'llarni bukib yozish	
2.16. Ikki oyoqda o'tirib turish texnikasini o'rgatish.	45
2.17. Ikki oyoqda o'tirib turish texnikasini takomillashtirish.	47
2.18. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Ikki oyoqda o'tirib turish.	48
2.19. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish texnikasini o'rgatish.	50
2.20. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish texnikasini takomillashtirish.	51
2.21. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinishni hamma fazasini sinab ko'rish.	52
2.22. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish	54
2.23. 100 metrga yugurishda past startga turish va yugurib chiqish texnikasini o'rgatish.	55
2.24. 100 metrga yugurishda past startga turish va yugurib chiqish, to'g'ri yo'lakdan yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish.	57
2.25. 100 metrga yugurishda past startga texnikasini sinab ko'rish.	58
2.26. Nazorat meyorlarini qabul qilish. 100 m.ga yugurish.	59
2.27. Kross - 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurishda yuqori start texnikasini o'rgatish, yuqori startdan yugurib chiqish, to'g'ri yo'lakdan yugurish, qayrilish yulakdan yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish, sinab ko'rish.	60
2.28. Kross. - 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurishda to'g'ri va qayrilish yo'lakdan yugurish texnikasini takomillashtirish.	62
2.29. Kross. - 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurishni sinab ko'rish.	63
2.30. Nazorat meyorlarini qabul qilish. Kross. 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurish.	64
III Bob. KASBIY AMALIY JISMONIY MADANIYATNING MAZMUNI	66
3.1. Talabalarning kasb- amaliy jismoniy madaniyati haqida tushunchalar	66
3.2. Kasbga yo'naltirilgan amaliy jismoniy tayyorgarlik uslubi	69
IV BOB. SPORT TURLARI JISMONIY MADANIYATNING ASOSIY VOSITASI SIFATIDA.	75
4.1. Yengil atletika	75
4.2. Gimnastika	95
4.3. Stol tennisi	100
V BOB. SPORT O'YINLARI	111
5.1. FUTBOL	111
5.2. Basketbol	118
5.3. Voleybol	121
VI BOB. KROSS TAYYORGARLIGI	128
6.1. Kross tayyorgarligi mashqlarining ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyati	128
6.2. Krossning turlari	129

VII. BOB. MUSTAQIL MASHG'ULOTLARDA JISMONIY MASHQLAR MAJMUALARI	132
7.1. Mustaqil mashg'ulotlar uchun mashqlar majmuasini tanlash uslublari..	132
7.2. Ertalabki badantarbiya mashqlar majmuasi	134
7.3. Qad-qomati to'g'ri shakllantirish mashqlari	141
7.4. Jismoniy mashqlarni mustaqil bajarish bo'yicha topshiriqlar	143
XIII. BOB. MUSTAQIL MASHG'ULOTLARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH USULUBLARI	151
8.1. Jismoniy sifatlarni to'g'risida tushuncha	151
8.2. Tezkorlik va uni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar	153
8.3. Kuch sifati va unini tarbiyalash uslublari	157
8.4. Chaqqonlik va uni tarbiyalash uslublari	159
8.5. Chidamlilik va unini tarbiyalash	162
Atamalarning IZOHLI LUG'ATI (Glossariy)	165
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	168
MUNDARIJA	171

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВХОД	3
I ГЛАВА. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ НАУКИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	5
1.1. Цели и задачи физического воспитания в высших учебных заведениях, содержание предмета	5
1.2. Организация и управление физкультурно-массовым спортивным движением	8
1.3. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, роль физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья	13
1.4. Понимание роли физической культуры в формировании личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.	15
1.5. Гигиенические основы физической культуры	20
1.6. Медицинское наблюдение во время занятий физической культурой	22
II ГЛАВА. ИНСТРУКЦИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ, НАУЧНЫМ ТЕМАМ.	25
2.1. Входной контроль. Прыжки в длину. Прыжок с шестом.	26
2.2. Входной контроль. Бег 60 м..	30
2.3. Кросс - обучение технике высокого старта и бега на 1000 м (юноши) и 500 м (девушки).	30
2.4. Кросс - обучение технике бега по прямой и криволинейной трассе на дистанциях 1000 м (юноши) и 500 м (девушки).	32
2.5. Кросс - обучение и проверка техники бега на всю дистанцию и выхода на финиш на дистанции 1000 м (юноши) и 500 м (девушки).	33
2.6. Кросс. Приемка контрольных нормативов. Бег 1000 м. (юноши), 500 м. (девушки).	34
2.7. Обучение технике прыжка в длину с места.	35
2.8. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	36
2.9. Принятие критериев контроля. Прыжок в длину с места.	37
2.10. Обучение технике выполнения утренней гигиенической физкультуры.	38
2.11. Совершенствование техники выполнения утренней гигиенической физкультуры.	39
2.12. Приемка контрольных нормативов. Выполнение утренней гигиенической физкультуры.	40
2.13. Обучение технике письма согнутыми руками с опорой на кисти.	41
2.14. Совершенствование техники письма согнутыми руками с опорой на кисти..	43
2.15. Принятие критериев контроля. Письмо сложенными на груди	44

руками с опорой на кисти рук.	
2.16 Обучение технике сидения на двух ногах.	45
2.17. Совершенствование техники сидения на двух ногах.	47
2.18. Приемка контрольных норм. Стояние на двух ногах.	48
2.19 Обучение технике висения на одном столбе.	50
2.20 Совершенствование техники подтягивания в висе на одной перекладине.	51
2.21. Попробуйте выполнить все фазы подтягивания, вися на одной перекладине	52
2.22. Принятие критериев контроля. Взвешивание при подвешивании на одной стойке	54
2.23.Обучить технике низкого старта и разбега в беге на 100 метров.	55
2.24. Обучить технике низкого старта и бега на 100 метров, бегу по прямой и достижению финиша.	57
2.25. Проверка техники низкого старта в беге на 100 метров.	58
2.26 Принятие критериев контроля. Бег на 100 м.	59
2.27. Кросс - обучение и проверка техники высокого старта на дистанции 3000 м (юноши), 2000 м (девушки), бега с высокого старта, бега по прямой, бега по поворотной трассе, техники финиширования.	60
2.28 Кросс - совершенствование техники бега по прямым и кривым трассам на дистанции 3000 м (юноши), 2000 м (девушки).	62
2.29 Кросс по пересеченной местности — попробуйте пробежать 3000 м (юноши), 2000 м (девушки).	63
2.30. Приемка контрольных нормативов. Кросс. Бег 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	64
III Глава. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	66
3.1.Понятия о профессионально-практической физической культуре студентов	66
3.2 Методика практической физической подготовки, направленной на профессию	69
IV ГЛАВА. СПОРТ КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.	75
4.1 Легкая атлетика	75
4.2 Гимнастика	95
4.3 Настольный теннис	100
V ГЛАВА. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	111
5.1. ФУТБОЛ	111
5.2. Баскетбол	118
5.3. Волейбол	121
VI ГЛАВА ПОДГОТОВКА КРЕСТООБРАЗНОГО СКРЕЩЕНИЯ	128

6.1 Социально-образовательная ценность упражнений кросс-тренинга	128
6.2 Виды крестов	129
VII. ГЛАВА. КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ	132
7.1. Методика подбора комплекса упражнений для самостоятельных занятий.	132
7.2. Комплекс упражнений утренней физкультуры	134
7.3. Упражнения для правильной осанки	141
7.4. Задания для самостоятельного выполнения физических	143
XIII. ГЛАВА. МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ	151
8.1. Понятие о физических качествах	151
8.2. Быстрота и примерные упражнения, используемые при ее развитии	153
8.3. Силовые качества и методы их воспитания	157
8.4. Ловкость и методы ее воспитания	159
8.5. Выносливость и ее тренировка	162
ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ (Глоссарий)	165
ССЫЛКИ	168
СОДЕРЖАНИЕ	171

TABLE OF CONTENTS

LOGIN	3
CHAPTER I. CONTENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SCIENCE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS	5
1.1. Objectives and tasks of physical education in higher educational institutions, subject content	5
1.2. Organization and management of the physical education and mass sports movement	8
1.3. Scientific and practical foundations of physical education and healthy lifestyle, the role of physical education and sports in maintaining and strengthening health	13
1.4 Understanding the role of physical education in the formation of personality and its preparation for professional activity.	15
1.5. Hygienic foundations of physical education	20
1.6. Medical supervision during physical education classes	22
II CHAPTER. INSTRUCTIONS AND RECOMMENDATIONS FOR PRACTICAL CLASSES, SCIENTIFIC TOPICS.	25
2.1. Entrance control. Long jump. Pole vault.	26
2.2. Entrance control. 60 m run..	30
2.3. Cross - teaching the technique of a high start and running 1000 m (boys) and 500 m (girls).	30
2.4. Cross - teaching the technique of running on a straight and curved track at distances of 1000 m (boys) and 500 m (girls).	32
2.5. Cross - teaching and checking the technique of running the entire distance and reaching the finish line at a distance of 1000 m (boys) and 500 m (girls).	33
2.6. Cross. Acceptance of control standards. Running 1000 m (boys), 500 m (girls).	34
2.7 Teaching the standing long jump technique.	35
2.8 Improving the standing long jump technique.	36
2.9. Accepting the control criteria. Standing long jump.	37
2.10. Teaching the technique of performing morning hygienic physical education.	38
2.11. Improving the technique of performing morning hygienic physical education.	39
2.12. Accepting the control standards. Performing morning hygienic physical education.	40
2.13. Teaching the technique of writing with bent arms and support on the wrists.	41
2.14. Improving the technique of writing with bent arms and support on the wrists..	43
2.15. Accepting the control criteria. Writing with arms folded on the chest	44

and support on the wrists.	
2.16 Teaching the technique of sitting on two legs.	45
2.17. Improving the technique of sitting on two legs.	47
2.18. Acceptance of control standards. Standing on two legs.	48
2.19. Teaching the technique of hanging on one pole.	50
2.20 Improving the technique of pull-ups while hanging on one bar.	51
2.21. Try to perform all phases of pull-ups while hanging on one bar	52
2.22. Accepting the control criteria. Weighing while hanging on one rack	54
2.23. Teach the technique of a low start and run-up in a 100-meter run.	55
2.24. Teach the technique of a low start and running for 100 meters, running in a straight line and reaching the finish line.	57
2.25. Checking the technique of a low start in a 100-meter run.	58
2.26 Accepting the control criteria. 100-meter run.	59
2.27. Cross-country - teaching and checking the technique of a high start at a distance of 3000 m (boys), 2000 m (girls), running from a high start, running in a straight line, running on a turning track, finishing technique.	60
2.28 Cross-country - improving running technique on straight and curved tracks over a distance of 3000 m (boys), 2000 m (girls).	62
2.29 Cross-country - try to run 3000 m (boys), 2000 m (girls).	63
2.30. Acceptance of control standards. Cross. Run 3000 m. (boys), 2000 m. (girls).	64
III CHAPTER. CONTENT OF PROFESSIONAL PRACTICE OF PHYSICAL CULTURE	66
3.1. Concepts of professional and practical physical education of students	66
3.2 Methodology of practical physical training aimed at the profession	69
IV. CHAPTER SPORT AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL CULTURE.	75
4.1 Track and Field	75
4.2 Gymnastics	95
4.3 Table Tennis	100
V. CHAPTER SPORTS GAMES	111
5.1. Football	111
5.2. Basketball	118
5.3. Volleyball	121
VI CHAPTER PREPARATION OF CROSS-CROSSING	128
6.1 Social and educational value of cross-training exercises	128
6.2 Types of crosses	129
VII. CHAPTER. COMPLEXES OF PHYSICAL EXERCISES IN INDEPENDENT STUDY	132
7.1. Methodology for selecting a set of exercises for independent studies.	132

7.2. Set of exercises for morning physical education	134
7.3. Exercises for correct posture	141
7.4. Tasks for independent performance of physical	143
XIII. CHAPTER. METHODS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN INDEPENDENT TRAINING	151
8.1. The concept of physical qualities	151
8.2. Speed and sample exercises used in its development	153
8.3. Strength qualities and methods of their development	157
8.4. Agility and methods of its development	159
8.5. Endurance and its training	162
EXPLANATORY OF TERMS (Glossary)	165
LINKS	168
CONTENTS	171

**MIRZAYEV A'ZAM XUDOYNAZAROVISH,
IMOMOV ASLIDDIN ABDURAZZOQOVICH**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
(O'quv qo'llanma)**

**Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va
biotexnologiyalar universiteti Nashr matbaa markazi**

Nashr-matbaa faoliyatini amalga oshirish uchun O'zbekiston Respublikasi
Prezidenti administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy
kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 10.05.2024 y. № 273109
va 24.05.2024 y. № 283607-sonli tasdiqnomalar berilgan



Direktor
Muharrir
Tex. muharrir

J.Shukurov
L.Xoshimov
A.Umarov

ISBN: 978-9910-640-64-3

6278



Bosishga ruxsat etildi 03.12.2025 yil.

Qog'oz bichimi 60x84 1/16.

Times New Roman garniturası.

Shartli hisob tabog'i – 11,25. Nashriyot hisob tabog'i – 12,0

Adadi 10 nusxa. Buyurtma № 05/12

Samarqand davlat veterinariya meditsinasi,
chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti

Nashr matbaa markazida chop etildi.

Samarqand sh., Mirzo Ulug'bek k., 77

Tel. 93 359 70 98