

Diffuza Abidovna Soliyeva

**MAKTABGACHA YOSHDAGI
BOLALARNING JISMONIY IMKONIYATI
VA UNI SHAKLLANTIRISH METODIKASI**



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TAILIM VAZIRLIGI**

**CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA
UNIVERSITETI**

Dilfuza Abidovna Soliyeva

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING
JISMONIY IMKONIYATI VA UNI
SHAKLLANTIRISH METODIKASI**

Toshkent 2023

UO'K 373.799

KBK 75.3

C-16

Dilfuza Abidovna Soliyeva / Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy imkoniyati va uni shakllantirish metodikasi / o'quv qo'llanma. Toshkent. «City of book», 2023. - 212 bet

Ushbu o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport bakalavri o'quv dasturi asosida yozilgan, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlaydigan oliy o'quv yurtlarining talabalari, maktabgacha ta'lim-tarbiya muassasalari murabbiylari, sport tashkilotchilari, rahbarlari, qolaversa barcha ota-onalar uchun mo'ljallangan bo'lib, unda bolalar sog'lig'i, qaddi-qomati va jismoniy imkoniyatlarini shakllantiruvchi mashqlar, harakati o'yinlar hamda ularni qo'llash metodikasi ochib berilgan.

Taqrizchilar:

p.f.n. (PhD), A. Raxmonov

p.f.n. (PhD), v.b. dotsent F.A. Pulatov

Ushbu o'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalari vazirligining 2023 yil 17-iyuldagi 314-sonli buyrug'i bilan nashra tavsiya etildi.

ISBN 978-9910-751-42-4

©Dilfuza Abidovna Soliyeva 2023
© «City of book, 2023 y.

KIRISH

Inson tug'ilishidan boshlab toki umrining oxirigacha qanday faoliyat bilan band bo'lgan turli endogen (ichki) va enzogen (tashqi) omillar ta'sirida duchor bo'ladi, sinovlardan o'tadi, asta-sekin moslashib boradi. Lekin tirik mavjudot, shu jumladan inson ham, bunday omillarga har doim ham osonlikcha, beoqibat moslashib ketavermaydi. Atrof-muhit tabiati tirik organizm va uning faoliyatiga goh ijobiy, goh salbiy etuvchi omillardan iborat bo'lib, ularga moslashish reaksiyasi buyuk fiziolog – olim G.Sele'tomondan yaratilgan "Stress" konsepsiyasining "Umumiy adaptatsion sindrom" qonunyatari asosida kechadi. Ushbu konsepsiyaga ko'ra "Umumiy adaptatsion sindrom" jarayoni, olinning ta'kidlashicha, uch bosqichda namoyon bo'lar ekan:

- Hattarli-havotirlanish bosqichi;
- Rezistentlik (moslashish) bosqichi;
- Barbodlanish bosqichi.

Bu jarayonlarni ijobiy yoki salbiy natijalar bilan kechishi mavjud filogenetik va ontogenetik imkoniyatlarga asoslanar ekan. Mazkur bosqichlarda funksional organlar faoliyati bilan bog'lik neyrohumoral (endokrin) jarayonlarga alohida urg'u bermagan holda e'tirof etish mumkinki, gap organizmni tashqi muhitning endogen va ekzogen omillari ta'siriga moslashish qudrati (qobiliyati) hakida bormoqda. Boshqacha qilib aytganda, organizmni moslashuv energiyasi bilan ta'minlovchi nasliy omillar qiyomatiga qarab xattarli-havotirlanish bosqichi muvaffaqiyatli kechishi mumkin. Natijada organizmni tashqi va ichki muhitning o'zgaruvchan ko'rsatkichlariga moslashish imkoniyati yuzaga keladi. Jifimoiy-iqtisodiy va psixojismoniy sharoitlarga ham moslashishi lozimdir. Lekin, agar genetik va moslashuv energiyasining hajmi tashqi muhitdan ta'sir etuvchi "stress-qo'zg'atgichlar" kuchidan kam (kuchsiz) bo'lsa, unda funksional organlar "barbodlanish" bosqichiga duchor bo'lishi mumkin.

Olla, mahalla, jamoa va jamiyat muhitida dunyoga keluvchi, yashovchi, ularning ta'sirida odob-ahloqi shakllanuvchi,

umumbashariy va milliy madaniyat-qadriyatlarini o'zlashtiruvchi har bir farzand biopsixologik, ekologik, ijtimoiy-iqtisodiy va pedagogik ta'lim-tarbiya asosida umumiy hamda maxsus bilim-ko'nikmalarga ega bo'ladi.

Buyuk neyrofiziologik akademik P.K.Anoxin (1980)ning "Funksional sistema" nazariyasiga qaraganda inson tug'ilishdan boshlab, toki o'zining butun ontogenetik taraqqiyoti (hayoti) davrida shartsiz va shartli reflekslar asosida faoliyat ko'rsatadi. Ushbu reflekslarning o'zaro integral tartibda maqsadli yo'nalish bo'ylab xizmat ko'rsatish funksiyasi ijobiy moslashuv natijasiga olib keldi.

Lekin buning uchun eng avvalo mukammal tani-sixatlik va xotirjamlik mavjud bo'lishi o'ta muhimdir. Yuksak sog'liq potentsiali, uning zahirasini jamg'arish jarayoni erta yoshlikdan boshlanadi. Boshqacha qilib aytganda "sog'lom ota-onadan sog'lom bola tug'iladi". Uning salomatligi, jismoniy va ma'naviy barkamolligi oila hamda bog'cha tarbiyasidan boshlanadi. Mazkur jarayonda jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyosdir.

Millat genofondini shakllantirish va sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lish jismoniy tarbiya va sport yurtimiz mustaqillikka erishgan kundan boshlab, uning asoschisi, jahon xamjamiyati tomonidan tan olingan yirik davlat arbobi, birinchi Prezidentimiz tomonidan tamomila yangi, yuksak salohiyatli pog'onaga ko'tarildi. Uning rahbarligida soha bo'yicha kator konseptual va strategik maqsadga qaratilgan farmon-qarorlar qabul qilindi va amalda ifodasini topdi. Ushbu olamshumul g'oyalar, islohatlar va amallarni sidqidildan, izchillik bilan davom ettirib kelayotgan bugungi Yurtboshimiz Sh.Sh.Mirziyoev barcha soha va jarayonlar unumdorligini ta'minlovchi, ularni oldinga harakatlantiruvchi salomatlikni mustahkamlashga, uni jadal shakllantiruvchi jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada yuksaltirishga alohida e'tibor qaratmoqda. Yurtboshimiz tomonidan 2017 yil 3 iyunda qabul qilingan "jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qaror ham qayd etilgan fikrning dalilidir. Demak, sog'lom, jismonan va ma'nan barkamol avlodni tarbiyalashga erta yoshlikdan - oila, ayniqsa maktabgacha ta'lim muassasalarida asos

qilinishi muhim ahamiyat kasb etadi. Shubha yo'qligi ana shu o'ta dolzarb zaruriyatni tizimli yondashuv asosida amalga oshirish maqsadida 2017 yil 30 sentabrda Yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoev tomonidan "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-3305-son qarori qabul qilindi. Ushbu qarorda barcha turdagi maktabgacha ta'lim muassasalarini tashkiliy, iqtisodiy-moliyaviy, huquqiy-me'yoriy va bazaviy-texnologik jihatardan ta'minlash bilan bir qatorda ularni asoslangan o'quv-metodik xujjatlar, dasturlar, darslik va o'quv qo'llanmalari kabi manbalar ta'minlash muhimligi belgilangan.

Mazkur o'quv qo'llanma Rossiyada faoliyat yuritayotgan ayrim OO'Yularining (Qozon, Toms, Krasnoyarsk) "Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedralarida joriy etilgan o'quv dasturlari" hamda O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim muassasalari xodimlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish Respublika o'quv-metodik Markazi tomonidan tayyorlangan "Ilk qadam" tayanch dasturi asosida tayyorlangan. Ushbu qo'llanmada keltirilgan ayrim ma'lumot va materiallar Toshkent shahrida faoliyat ko'rsatib kelayotgan bir qator bog'chalarda mualliflar tomonidan o'tkazilgan. Tadqiqotlar natijalari Moskva, Toms, Cheboksari shaharlari va Respublikamizda bo'lib o'tgan xalqaro ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokama etilgan, "Fan-sportga", "Maktab va hayot", "Bola va zamon" Respublika ilmiy-nazariy jurnalida nashr qilingan ma'ruza va maqolalariga asoslangan.

Qo'llanma bo'yicha bildirilgan fikr-mulohazalar, kamchiliklar, tavsiyalar uchun mualliflar oldindan tashakkur izhor qiladi va ular keyingi manbalarni tayyorlashda e'tiborga olinadi.

I BOB.

SOG'LIQ, QADDI-QOMAT, JISMONIY IMKONIYAT VA ULARNI ERTA YOSHLIKDAN BOSHLAB SHAKLLANTIRISH ZARURLIGI.

1.1. Sog'liq va uning mazmuni haqida tushuncha.

Tani-shatlik va xotir-jamlik - bu ulug' ne'maddir. Inson qanday ishga "go'l urmasin" bu ishning foydali natijasi tani-shatlik na hotirjamlik bilan belgilanadi. Mustahkam sog'liq bo'lsayu, hotirjamlik bo'lmasa, hech bir ishda unum bo'lmaydi. Bunday holat insonga xos barcha jarayonlarda yaqqol ko'zga tashlanadi. Chuqurroq ilmiy til bilan izohlanadigan bo'lsa, "sog'liq" - bu keng qamrovli integral tushuncha bo'lib, inson organizmi, uning ruhiyati, bioenergetik hamda jismoniy imkoniyatlarini endogen (ichki) va ekzogen (tashqi) qo'zg'atkichlarga bardosh berish, ularni yengib o'tish bilan bog'liq ma'noni anglatadi. Boshqacha qilib aytganda "sog'liq" - bu hayot, turmush, ro'zg'or, mehnat, ijod, sport kabi motivatsion jarayonlarda uchraydigan qiyinchilik - muammolar bilan bog'liq ijtimoiy-iqtisodiy ehtiyojlarni ko'tarinki ruh, jismoniy hamda aqliy faollik asosida qondirish va foydali natijaga erishish imkoniyatini ifodalaydi. Lekin sog'liq, hatto tabiiy-nasliy imkoniyatlarga asoslangan sog'liq belgilari xam, o'z-o'zidan shakllanmaydi va mustahkamlanib bormaydi. Buyuk olim, tibbiyot sultoni Abu Ali Ibn Sino ta'kidlaganidek "sog'liq-bu harakat mahsulidir". Ammo har qanday harakat yoki jismoniy mashqlar, shu jumladan barcha sport turlari hususiyatlariga mos ixtisoslashtirilgan mashqlar ham sog'liq belgilarini shakllantiravermaydi. Insonning yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlariga muvofiq tartibda me'yorlanmagan hamda tabaqalashtirilmagan harakat (mashqlar) yuklamalari kuni keilib salbiy oqibatlariga (shikastlanishlar, jarohat, qaddi-qomatni buzilishi) olib keladi. Falsafaning "shakl va mazmun" qonuniga binoan faqat ontimal (mutanosib) tabaqalashtirilgan, organizmga har tomonlama-praporsional ta'sir etuvchi mashqlargina inson qaddi-qomati (shakli)ni go'zallashtirib, ish mazmunini boyitadi (sog'lomlashtiradi). Agar mashqlar munosib me'yorlanmagan bo'lsa, falsafaning ikkinchi qonuni "sabab va oqibat" yuzaga keladi.

Bunday mashqlar salbiy oqibatlarga olib keladi - shikastlanish yoki jarohatlanishlar yuzaga keladi.

"Sog'liq - bu nima, qanday ma'noni anglatadi va qanday tarkibiy mazmunga ega?" - degan savol tug'iladi. Sog'liq - bu serqirrali va kengqamrovli integral tushunchadir. Ushbu masala bo'yicha qator mutahassis-olimlarning fikr-mulohazalari taxsingga sazovordir. Chunonchi, N.M.Amosov (2002)ning ta'kidlashicha, «Sog'liq» - bu inson organizmidagi asosiy funksional zahiralat salohiyatining jamlangan miqdoridir. Demak, mazkur zahiralat hajmi qanchalik yuksak bo'lsa, sog'liq -shunchalik mustahkam deb bilmoq kerak. I.I.Brexman (1990)ning fikriga binoan «Sog'liq» - bu uch yo'nalishda ta'sir etuvchi - sensor, verbal va shakliy ma'lumotlar miqdoriga xos ko'rsatgichlarning keskin o'zgarishiga turg'un bardosh berishni anglatuvchi tushunchadir. Yu.P.Litsin (1987) esa «Sog'liq»ni genetik hamda biologik va ijtimoiy omillar ta'sirida o'zlashtirilgan (egallangan) biologik va ijtimoiy imkoniyatlarning garmonik birligidir - deb izohlaydi.

A.S.Perevoznikov, M.V.Shaposhnikova (2008)larning e'tirof etishiga, ko'ra jismoniy mashg'ulotlarda, shu jumladan harakatlarga o'rgatish jarayonida, ongillik va faollik, asta-sekinlik va mustazamlik, mutanosiblik va individuallik prinsiplaridan unumli foydalanish sog'liqni kuchaytiruvchi funksional zahiralat xajmini oshirishga turki berar ekan. Ta'kidlash lozimki, bu borada ovqatlanish sifati, xajmi va parheziga rioya qilish organizmida bioenergetik resurslarini jamlanishiga olib keladi. Aynan harakat faolligini yuksak potensial darajasiga olib chiqish sog'liq va jismoniy imkoniyatlar zahirasini kengaytirish va kuchaytirish evaziga amalga oshirilishi boshqa olimlar tomonidan ham qayd etilgan (AN.Vorobev, 1989; F.Z.Meerson, 1988; V.K.Balsevich, 2000; A.G.Shedrina, 2003). Ma'lumki, muayyan harakat faoliyatini ijro etish markaziy - periferik «birlashma» faoliyatga asoslangan «funksional tizim (sistema)» yordamida amalga oshiriladi, binobarin, u o'z-o'zini boshqaruvchi apparat sifatida xizmat ko'rsatadi. Bunday funksional tizim, o'z navbatida, moslashtirilgan foydali natijaga erishishga qaratiladi (P.K.Anoxin, 1980; 2002). Lekin ushbu «bir butun aylanma funksional tizim zanjiridan» sog'liqning biror-bir morfofiziologik yoki biosomatik «elementi

tushib qolsa» (yoki kasallangan bo'lsa), foydali natija qayd etilmasligi mumkin. Ana shu ilmiy-nazariy hulosalar va fikr-mulohazalarga asoslangan holda e'tirof etish lozimki, sog'liq zahiralari jamlash va uning funksional imkoniyatlarini kengaytirishda «o'nagay-chapagay» harakat funksiyalarini simmetrik shakllantirish o'ta foydali natija beruvchi transformatsion jarayon rolini o'ynaydi. Sport amaliyotida erta yoshlikdan boshlab harakat ko'nikmalariga o'rgatish va ularni takomillashtirish jarayoniga aynan qayd etilgan tartibda yondashish nafaqat sog'liq-psixofunksional imkoniyatlar salohiyatini kuchaytiradi, balki texnik-taktik mahorat doirasini kengaytiradi. Sport yo'nalishi bo'yicha bir qator mutahassislar tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalaridan ma'lumki, ko'p yillik sport mashg'ulotlari va musobaqalari jarayonida texnik-taktik harakatlarni ustivor ravishda «yetakchi» qo'l yoki «yetakchi» oyoq («o'nagaylarda» o'ng qo'l va o'ng oyoq, «chapagaylarda» esa chap qo'l a chap oyoq) hamda «qulay» tomonlarga aylanna harakatlantirish («o'nagaylar» uchun chap tomonga aylanish, «chapagaylar» uchun o'ng tomonga aylanish) ko'nikmalarini zo'rma-zo'raki bajaraverish shu ijrochi organlarning «markaziy-periferik» retseptorlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi, hatto ularni zo'riqlashiga sabab bo'lishi mumkin ekan. (A.A.Lomov, 1977; A.I.Pogrebnoy va bosh. , 2007; V.I.Lyax, Ye.Sadovskiy, 1999; F.A.Pulatov, 2017) Demak, bola tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi, uni jismoniy mashqlar orqali sog'ligini shakllantiruvchi mutaxassis, u tarbiyachi bo'ladimi, o'qituvchi –trener yoki tashkilotchi-rahbar bo'ladimi, joylarda olib boriladigan mashg'ulotlarga individual tartibda yondashish qo'llaniladigan jismoniy mashqlar xajmi, shiddati va yo'nalishini bolalarning ontogenetikasi, yoshi, jinsi hamda psixo-funksional imkoniyatlariga mos ravishda bo'lishini ta'minlashi zarur.

1.2. Qaddi-qomat haqida tushuncha va uni erta yoshlikdan boshlab shakllantirish afzalligi.

Qaddi-qomat antropogenetika, anotomo-fiziologik va morfologik jihatlardan baholanadigan bo'lsa, inson tanasi va

tananing ichki hamda tashqi qismlarini proporsional yoki noproportional shakllanganligini anglatadi. Bola va uning qaddi-qomati ona qornida o'sishi davomida hamda tug'ilishidan boshlab, genetik (nasliy) qonuniyatlarga asosan shakllana boshlaydi. Uning tanasi yoki tana qismlari (tashqi ijrochi organlari-qo'li, oyoqlari, ko'zi va h.) morfologik va biologik jihatlardan otasi yoki onasi, bobosi yoki momosiga o'xshab ketishi mumkin. Shu bilan bir qatorda tana yoki tana qismlarining qaddi-qomati ontogenetik taraqqiyot-hayot davomida tashqi va ichki muhit omillari, to'g'ri yoki noto'g'ri ovqatlanish, yetarli uxlanaslik yoki vaqtida dam olmaslik me'yoriannagan yoki tabaqalashtirilmagan jismoniy harakatlar natijasida salbiy tomonga o'zgarishi mumkin.

Yuqorida qayd etilganidek qaddi-qomat – bu faqatgina inson tanasi va tana qismlarining tashqi qiyofasi yoki tashqi shaklini anglatmaydi, balki organizmni shu qaddi-qomaga xos ichki funksional organlarining (nerv-mushak tolalari, yurak-qon tomir, o'pka, buyrak va h.) tuzilishi va ularning ishlash qobiliyatini ham belgilaydi. Insonning qaddi-qomati falsafa faniga doir "shakl va mazmun" qonuniyatiga asosan rivojlanadi, shakllanadi. Agar u (inson) me'yorlangan, har bir kishining o'z imkoniyatiga qarab tabaqalashtirilgan harakatlarni (mashqlar) "yuklama-dam-tiklanish-yuklama" prinsipiga muntazam bajarib borsa, o'z vaqtida sifati ovqatlanish va uxlash parheziga rioya qilsa, tana shakli, yangi qaddi-qomati go'zallashtirib boradi, tana qismlari esa proporsional nisbatda "charxlanib" boradi. Tananing qaddi-qomati shakllangan sari, tana va tana qismlarining (tashqi va ichki ijrochi organlarining) ish mazmuni ham boyiydi va jadallashadi. Lekin, agar mashqlar-harakatlar yuklamasi hajmi va shiddat jihatlaridan katta bo'lsa yoki me'yorlangan bo'lsa, betartib yoki tabaqalashtirilmagan holatda qo'llanilsa, falsafaning ikkinchi qonuni "Sabab va oqibat", "ishga" tushadi. Boshqacha qilib aytganda bunday yuklamalar qaddi-qomati buzilishiga olib keladi. Mazkur toifaga mansub yuklamalarni qo'llash "sabab" bo'ladi, oqibati esa shikastlanishlar, jarohat yoki kasalliklar bilan tugaydi.

1.3. Jismoniy imkoniyat haqida tushuncha va jismoniy sifatlarni erta yoshlikdan boshlab rivojlantirish muhimligi.

Erta yoshdan boshlab bolalarda hayotiy zarur harakat ko'nikmalari va sport turlariga xos texnik-taktik malakalarni shakllantirish shu jumladan barcha jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqonlik, chidamkorlik, egluvchanlik) rivojlantirish ma'suliyatini olgan mutaxassis-o'qituvchi, tarbiyachi va trenerlar jismoniy imkoniyatlarga doir atamalarining mantiqiy ma'nosi hamda mazmunini bilish o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tayyorgarlik bu serqirrali pedagogik jarayon bo'lib, u jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni tanlangan sport turi hususiyatlarga muvofiq yo'nalishda shakllantirishga qaratiladi. Binobarin, jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik va musobaqa tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq holda amalga oshirilishi darkor.

"Jismoniy va funksional" imkoniyatlar (tayyorgarlik) - bu harakat qobiliyatining ikki bir-biriga uzviy bog'liq tomonlarini ifodalaydi. Jumladan, "jismoniy" imkoniyat - yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, egilish, yozilish, burilish, aylanish, texnik-taktik usullar kabi harakat ko'nikmalari "funksional" organlar (m.n.s. yurak, o'pka, jigar, buyrak, ko'z, quloq, mushaklar va x.) faoliyatining tashqi ko'rinishdagi maxsulidir. Boshqacha qilib aytganda "jismoniy" imkoniyat ana shu funksional organlarning "ishlash qobiliyati" bilan belgilanadi. Funksional organlar jismoniy ish qobiliyatini psixobiologik energiya (quvvat) bilan ta'minlaydi.

Jismoniy tayyorgarlikning funksional manbalari kuch, tezkorlik, chaqonlik, chidamkorlik va egluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan iborat bo'lib, ular muvofiq jismoniy mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Ana shu sifatlarni rivojlangan sari funksional organlar (nerv-mushaklar, o'pka, yurak va qon tomirlari, buyrak va h.) ham muvofiq yo'nalishda rivojlanib boradi. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bolalarning yoshi, jinsi va psixofunksional imkoniyatlariga qarab tabaqalashtirilgan hamda me'yorlangan holda qo'llash sog'liqni mustahkamlaydi, uni mukammallashtiradi. Lekin, buning uchun mashg'ulotlar davomida

yuzaga keladigan toliqish alomatlarini o'z vaqtida bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklab borish zarur bo'ladi.

Mutaxassislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlarni hayotiy zarur harakat malakalari o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlantirish isbotlab berilgan.

Otilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim xam rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlarni qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.) qarab xar bir jismoniy sifadni shu harakat jirosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'izi" boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqonlik, egluvchanlik, sifatlarni o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi texnik-taktik mahorat takdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik - tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, sportchi organizmini rivojlantirish, uni jismoniy sifat va

qobiliyatlarini takomillashtirish hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirishni ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash.
2. Xayotiy zarur ko'nikmalarni takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va xokazo)
3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezkorlik, chaqonlik, chidamkorlik, egluvchanlik)
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroi chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishga imkon yaratuvchi mahsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy (UJT) va mahsus (MJT) jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT zarur hayotiy malakalarni takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir. UJTning vazifalari - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish harakat malakalarining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish va sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlariga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

UJT jarayoni umumiy jismoniy sifatar - kuch, chaqonlik va egluvchanlikni rivojlantirishga qaratiladi.

Jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga hos jismoniy mashqlardan iborat bo'ladi.

UJTni amalga oshirish jarayonida har-hil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - muayyan harakat turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi axamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maxsus jismoniy tayyorgarlik ma'lum harakat turi (yoki sport turi)da ustivor rol o'ynaydigan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi.

1.4. Tezkorlikni rivojlantirish metodikasi.

Tezkorlikni tarbiyalash. Tezkorlik deb muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlikning darajasi msen, sen, min, o'lovchov birliklar asosida baholanadi. Tezkorlik uchta tarkibiy komponentlardan iborat bo'ladi.

Oddiy harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.

1. Murakkab harakatlar tezligi.
2. Harakatlar chastotasi.

3. Tezkorlikning shakllari bir biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-kkoordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Tezkorlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'iridan-to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) Analizatorlar retseptorida qo'zg'atishning paydo bo'lishi;
- 2) Qo'zg'atishni markaziy nerv sistemasiga uzatishi;
- 3) Qo'zg'atishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;

4) Signalning markaziy nerv sistemasidan mushakka o'tkazilishi.

5) Mushakning qo'zg'atishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko'ra sustrok harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal

tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgur olmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi ana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Oddiy reaksiya tezligi biror bir ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror bir harakatga o'tish) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir. Ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror qarorga keladilar. Tez bajariladigan himna-hil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini jadallashtiradi.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezkor reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar beradi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi turg'unlashib qoladi va uning kuchayishi to'xtaydi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini alohida takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishidan oldingi ratsional hatti-harakatlar hisobiga bir muncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi) u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signali idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiya ikki yo'nalishtli harakat tezligi bilan farqlanadi. Harakatlanayotgan ob'ektni kuzatish davomida zarur fursatda unga aks-ta'sir (reaksiya)

ko'rsatish va bir necha ob'ektlar ichidai zarurini tanlash va aks-ta'sir ko'rsatish.

Harakatdagi ob'ektga nisbatan jiro etiladigan reaksiya to'p qabul qiluvchi o'yinchi misolida tahlil qilinishi mumkin. Bu holda o'yinchi quydagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rish : (kuzatish va vaziyatni payqash);
- 2) to'p yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
- 3) bajariladigan muvofiq usulni tanlash qarorini qabul qilish;
- 4) bu rejani amalda jiro etishi.

Mazkur hollarda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt omildan tashkil topadi. Harakatdagi ob'ekt to'satdan paydo bo'lganda, bu ob'ektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek -1 sek vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi omilga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam -0,05 sek vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish va farqlash asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi ob'ektga reaksiya ko'rsatish mashqlardan foydalaniladi: trenirovka talablari harakatdagi ob'ekt tezligini oshirish, ob'ektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan ob'ekt o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir.

Harakatdagi ob'ektga reaksiya ko'rsatishning aniqligining shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi.

Tanlash reaksiyasi raqib hatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan (aks-ta'sir usuli) keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyaning murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning himna-hil harakat qilishiga bog'liq. Sport o'yinlari turlarida murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta.

Murakkab reaksiyani tarbiyalashda "oddiydan murakkabga" degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning o'zgarish soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan harakatga javoban qanday himoyalalanish kerakligi

o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchilarga ehtimol tutilgan ikki hil usuldan biriga, so'ng uch hildan biriga, to'rt hildan biriga va harkazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq asl sharoitga yaqinlashtirilib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash. Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati hilma-hil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik hususiyatlarini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator omillarga - dinamik kuch, chaqonlik, texnikani egallayotgalik darajasi va boshqalarga bog'liq.

Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan uzviy bog'liq xolda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bular odatda, tezkor mashqlar deb ataladi) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydaliniadi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1 texnika mashqini juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2 mashqlarni bajarish vaqtida diqqat harakat usuliga emas balki uni bajarish tezligiga qaratilishi kerak;

3 mashqlarning davomiyligi ularni bajarish yakunida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga yo'l qo'yilmasiligi kerak;

Tezkorlikni tarbiyalash uslublari ichida takroriy mashq uslubi keng qo'llaniladi. Ushbu uslubning xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'y sindirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning gancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamayadigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladi. Mashq bajarish navbati o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini taminlaydigan darajada katta bo'lishi lozim.

Harakatlar tezligi takrorlash o'rtasida sezilarli darajada kamayib borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganliklari sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligi bilan ifodalalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashbulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning jadal shakllanishi uchun mashg'ulotlarda o'yin, va ayniqsa, musobaqa uslubidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar odatda ko'tarinki rux paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi. Bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchining biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak.

Jumladan harakati o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazo ayniqsa foydalidir.

Biror bir harakatda tezlikni asosan ikki yo'l bilan oshirish mumkin:

- maksimal tezlikni oshirish hisobiga
- maksimal kuchni oshirish hisobiga

Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarni oshirish esa bir muncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuchni oshiradigan mashqlardan keng foydaliniadi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik gancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakat tezligini oshirishga qaratilgan kuch mashqlarini qo'llaydi ikki asosiy vazifa hal qiladi:

1. maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;

2. tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar.

1. Kurish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib o'tirib yotib) tezkor yugurishlar.
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zlashtirib taqlid qilish.
4. Bir turdagi harakatlardan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.
6. Tezkorlikni shakllantiruvchi harakati o'yinlar.

1.5 . Kuchni rivojlantirish metodikasi

Kuch sifatini tarbiyalash.

Kuch-tashqi qarshilikni mushak kuchi yordamida ichki va tashqi ta'sirni yengish yoki unga qarshi turish kuchi sifatini ifodalaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

O'z uzunliklarini o'zgartirmay (satis izometrik);

1. O'z uzunligini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, miometrik)

2. Uzaytib (yon beruvchi pliometrik).

1. Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birligida "dinamik rejim" deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi.

2. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vazning bir kilogramiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

3. Absolyut kuch. Biror-bir harakatda o'z og'irligidan qattiq nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.

Tezkor kuch (portlovchi kuch) qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

1. Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchini rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

2. Tashqi qarshilikni engish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilar ifodalanadi:

18

buyumlarning og'irligi, sherikning qarshiligi, elastik buyumlarning qarshiligi, tashqi muhit qarshiligi, suxning qarshiligi.

3. O'z vazin og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarilib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida xam kichik, xam katta mushak guruhlari ta'sir ko'rsatish mumkin. Bunday mashqlarni me'yoriylash xam oson. Og'irlik ko'tarilib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi ro'lni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'zluvchi va elastik buyumlar (purjinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarning yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarini yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini xam e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchilarning kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi xam mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin.

-Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash.

-Tashqi qarshilikni chegara darajasiga oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);

- Qarshilikni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda quyidagi uslublardan foydalaniladi: qisqa vaqt kuchlanish, o'rta yonalishni, aylanna tartibda mashqlanish.

Kuch sifatini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar.

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

19

2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irtitish. Asosiy e'tibor ko'l harakatiga qaratiladi.

3. Ko'llarga tayangan yotgan holda ularni bukib-yozish yerdan uzib chapak chalish mashqlari.

4. Amortizatori jhozlarni cho'zish bilan boradigan tuzilishi bo'yicha texnin usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.

5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakati mashqlari.

1.6. Chagqonlik va uni tarbiyalash uslubiyati.

Chagqonlik - bu keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab vaqt oraliqlar doirasida bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga o'tib, ularni tezkor, yuksak koordinatsiya va aniqlik bilan ijro etilishini ifodalaydi.

Chagqonlik o'z mohiyati va mazmuni jihatdan serqirrali va ko'p komponentli jismoniy sifat hisoblanadi. Chagqon bo'lish uchun sportchida kuch tezlik koordinatsiyasi va uning aniqligi yuksak shakllangan bo'lmog'i lozim. Yangi harakatlarni tezkor va sifatli o'zlashtira olish ham chagqonlik asosida kechadi.

So'ngi yillarda sport nazariyasi va amaliyotida chagqonlik sifatini koordinatsion qobiliyat deb yuritish odat tusiga kirgan.

Bugungi sport o'yinlari turlarida chagqonlik sifati ustunvor ahamiyat kasb etadi. Raqib yoki bir necha raqibni to'pni urib "aldab" (chalgitib) o'tish, to'psiz raqiblar o'rtasidan chiqib, qulay va bo'sh joyga chiqib ochilish hujumdan keskin himoyaga o'tish va aksincha harakatlarni yuqori tezlik hamda aniqlik bilan ijro etish yuksak shakllangan chagqonlikni talab qiladi.

Chagqonlikni rivojlantirish metodikasi

Chagqonlik kuyidagi uslublar yordamida rivojlantiriladi:

1) Dastlab (avval) o'zlashtirilgan mashqlarni (harakatin) murakkablashtirish. Harakat yo'nalishi, tezligi, mazmuni va hajmini o'zgartirish dastlabki holatlarni (o'tirib, yotib, orqa yoki yon tomonlar bilan joylashib) o'zgartirish, to'plar sonini ko'paytirish va vazifalarini murakkablashtirish orqali chagqonlik qobiliyatini jadal shakllantirish mumkin.

2) Harakat funksiyalarini ko'p yoqlama shakllantirish. Mashqlarni o'ng va chap tomonlarga burilib hamda aylanib boshqarish, shu mashqlarni sakrab va sakrab aylanib boshqarish to'pni o'ng va chap qo'lda tezkor urib o'zgaruvchan yo'nalishlarda raqibsiz va raqib qarshiligida bajarish, sakrab havoda burilib-aylanib o'ng va chap qo'l bilan to'pni uzatish, yoki savatga tashlash mashqlari orqali chagqonlikni serqirrali hususiyatlarini shakllantirish mumkin.

3) Raqib yoki raqiblar qarshiligini kuchaytirish asosida chagqonlikni tartiblash. Harakatlanmaydigan (to'siqlar, to'sinlar, va h.) va harakatlanadigan (sherik va raqiblar, osilgan va harakatlanayotgan predmetlar "pushkadan" otiladigan to'plar va h) obektlar ta'sirida mashqlarni bajarish orqali chagqonlikni shakllantirish.

4) Oraliqlarni uzaytirish-qisqartirish va muddatini oshirish-kamaytirish uslub. Maydon chegaralarini kengaytirish-toraytirish, o'yinchilar tarkibini oshirish-kamaytirish asosida bajariladigan mashqlarni qo'llash.

5) Hujum-himoya raqibini kuchaytirish uslub. Hujumchi-himoyachi tarkibi: 1:1, 1:2, 1:3, 2:2, 2:3, 2:4 va xokazo.

6) O'yin va musobaqa mashqlar, harakati o'yinlar.

Chagqonlik sifatini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar.

1) Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga dumbaloq oshishlar. Xuddi shu mashqlar ayrim texnik usullarni bajarandan so'ng.

2) Turgan joydan va yugurib kelib 180-270-380 gradusga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.

3) Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanish.

4) Gimnastika ko'prichasidan depsinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.

5) To'siqlar osha estafetalar.

6) Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlilar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi.

1.7. Chidamkorlikni rivojlantirish metodikasi

"Chidamkorlik" keng ma'noli keng gamrovi va ser qirrali integral tushincha tushincha bo'lib belgilangan muddat davomida toliqishga qarshilik ko'rsatish va ish suratini tushirmasdan harakatni jiro eta olish qobiliyatini anglatadi.

Chidamlilik sifati bir necha turlarga bo'linadi:

- umumiy yoki aerob chidamlilik.
- tezkor yoki anaerob chidamlilik.
- kuch yoki anaerob chidamlilik.
- psixik yoki ematsional chidamlilik.
- sensor (MNS) chidamlilik.
- mahsus chidamlilik (texnik-taktik harakatlari).

Ushbu chidamlilik turlarini rivojlantirish sportchining irodasiga bog'liqdir. Iroda esa o'z navbatida chidamlilikni shakllantiruvchi mashqlar asosida sayqal topadi.

Umumiy chidamkorlik tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq o'yin va qat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayinqsa, ayilanna mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual hususiyatlarni aniq e'tiborga olish imkoniyati bo'ladi.

Umumiy chidamlilik yoki aerob chidamkorlik darajasini masofa uzunligini bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60% ni tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tishi aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takroriy.

Hajmi oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar sur'atda bajariladi. Bunda past sur'ati mashqlar o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'lib o'tkaziladi. Trenirovka vazifalari mashqlarini bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, sportchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiylikiga ko'ra har xil bo'lishi mumkin.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir necha mashg'ulotda hajmi shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Mashg'ulotlarda hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llanildi. Chidamlilikning tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulot jarayoning oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir.

1. 15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash 4-5 seriyada 1-1,5 min davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'minchoqlar bilan bajarish mumkin.

2. Past turish holatidan 1-1,5 min davomida turli yo'nalishlardan harakatlanişlar. 3-4 seriyalardan 0,5-5 kilogramm og'irliklar bilan.

3. Turli harakatlanişlar bilan estafetalar o'tkazish.

4. Turli yo'nalish va masofalarga "maksimum yugurishlar".

5. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibida o'quv o'yinlari.

6. Turdosh va ixtisoslashtirilgan harakatlari o'yinlar.

1.8. Egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastik hususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga xam bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida rezilarli o'zgaradi, jumladan faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamaydi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Eglovchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning o'tishi shu bug'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Eglovchanlik mashqlari turli mazmun va yo'nalishlarda bajariladi: bir fazali mashqlar va "prujnasimon" mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni, bir necha marotaba takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan-seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi o'ttirib boriladi. Xar bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini salpal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Eglovchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilish mumkin. Eglovchanlik mashqlari mashg'ulotning tayyorgalik qismida asosiy qismining ohirida va boshqa mashqlar oraliq'ida bajariladi.

II BOB. BOG'CHA BOLALARIDA QADDI-QOMATNI SHAKLLANTIRUVCHI VA SOG'LIQNI MUSTAHKAMLOVCHI MASHQLARNI QO'LLASH ANDOZALARI.

2.1. Qaddi-qomat buzilishining kelib chiqishi

Qaddi-qomat- bu erkin tik turgan insonning odatiy tana holatidir. Qaddi-qomat mushak tizimining rivojlanish darajasiga, tashqi egilish burchagiga, umurtqaning holati va shakliga (fizilogik qayrilishlari) bog'liq.

Bolalarda qomatning buzilishlari erta yoshda paydo bo'ladi: yashli davrida-2,1%da, 4 yoshda- 15-17% bolada, 7 yoshda- har uchta boladan birida. Maktab yoshida qomatning buzilishi kuzatiladigan bolalar foizi o'sishda davom etadi. D.A.Ivanova va hammualliflari ma'lumotlariga qaraganda, 67% maktab o'quvchilarida qomatning buzilishi aniqlangan.

Umurtqaning sagittal tekislikda to'rtta fizilogik qayrilishlari farqlanadi: ikkitasi bo'rtiq bo'lib oldinga qaragan- **bu bo'yin va bel lordozlari**; ikkitasi bo'rtiq bo'lib orqaga qaragan- **ko'rak va dumg'aza kifozi**lari. Fizilogik qayrilishlar evaziga umurtqa pog'onasi orqa va bosh miya, ichki organlarning resor hamda himoyalash funksisini bajaradi, umurtqaning mustahkamligi va harakatchanligini oshiradi.

Yangi tug'ilgan chaqaloqda faqat dumg'aza kifozi bor bo'lgan u ona qornida rivojlanish bosqichida shakllanadi.

Umurtqaning fizilogik qayrilishlarining shakllanishi chaqaloqlik yosh davridan boshlanadi.

Bola hayotining 2 oyiga kelib unda **bo'yin lordozi** shakllanadi, u qorinda yotgan holatdan boshni ko'tarish va ushbu holatni saqlab turish vaqtida orqa va bo'yin mushaklari ishi ta'sirida yuzaga keladi.

6 oyga kelib **ko'rak kifozi** shakllana boshlaydi, u yotgan holatdan o'tirish holatiga mustaqil o'tish va o'tirgan holatni uzoq vaqt saqlab turish ko'nikmasi rivojlanayotganda paydo bo'ladi.

8-10 oylarda **bel lordozi** shakllana boshlaydi, u tik turgan va yurgan paytda tananing vertikal holatini ta'minlovchi mushaklar ta'sirida shakllanadi.

Umurtqaning fiziologik qayrilishlarning yaqqol ifodalanishi yana chanonning buktilish burchagiga bog'liq. Egilish burchagi ortganda chanog bilan mahkam birikkan umurtqa pog'onasi oldinga egiladi; bir vaqtning o'zida bel lordozi va ko'krak kifizi ortadi, ular tananing vertikal holati buzilishi qoplaydi.

Chanonning egilish burchagi kamayganda umurtqaning fiziologik qayrilishlari mos ravishda tekislanadi.

Bola qomati, fiziologik qonuniyatlar nuqtai nazaridan, dinamik stereotik hisoblanadi va erta yoshda nobarqaror hususiyatga ega bo'ladi, ijobiy va salbiy omillar ta'sirida osongina o'zgaradi. Bu yoshda suyak, boylam, bo'g'im apparati hamda mushak tizimining getoroxron (noteks) tarzda rivojlanishi qomatning nomustahkamligi asosi hisoblanadi. Notekis rivojlanish tayanch-harakat apparatining o'sish sur'atlari sekinlashib bergan sari kamayadi va insonning o'sishi to'rtganda bargarorlashadi. To'g'ri qad-qomat quyidagilar bilan ifodalanadi: yelka utining gorizontal darajasi; kuraklar burchaklarining, qizlarda sut bezlari va o'g'il bolalarda ko'krak aylanachalarining simmetrik joylashganligi; ko'krak qafasiga nisbatan ichga tortilgan tekis qorin; umurtqaning fiziologik qayrilishlarining sal ko'zga tashlanishi; belning teng, simmetrik va yaxshi ifodalangan uchburchaklari; simmetrik dumba qatamlari;oyoqlarning bir xil uzunligi va oyoq tagining to'g'ri yerga qo'yilishi (oyoqlar tizza va chanog-son bo'g'imlaridan ochilgan; tana o'qi quloq, yelka hamda chanog-son bo'g'imi va oyoq tagi o'rtasidan o'tadi).

Turli xil yosh davrlarida bola qomati o'zining hususiyatlariga ega bo'ladi. Masalan, maktabgacha yoshdagi bolalarning qomati uchun ko'krak qafasi chizig'ining 1-2 sm bo'rtib turgan qorin chizig'iga silliq o'tib ketishi, shuningdek, umurtqaning kam ko'zga tashlanadigan fiziologik qayrilishlari hosdir.

Chanonning egilishi burchagi qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan kattaroq: o'g'il bolalarda- 28%, qizlarda- 31%. Eng bargaror qad-qomat 10-12 yoshdagi bolalarda kuzatiladi.

Qomatning buzilishi kasallik hisoblanmaydi- bu mushak-boylam va tayanch-harakat apparatlarining funksional holatidir, u (o'z vaqtida boshlangan sog'lomlashtirish tadbirlarida) rivojlanib ketmaydi va uning oldini olish mumkin.

Shu bilan birga, qomatning buzilishi ko'krak qafasi, diafragmaning harakatchanligi pasayishiga, umurtqaning ressor funksiyasining yomonlashishiga olib keladi, bu, o'z navbatida, organizm asosiy tizimlari: markaziy asab, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi; umumiy funksional holisizlanish va mushaklar hamda bog'larni apparati holatidagi muvozanat buzilish oqibatida ko'pgina surunkali kasalliklarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Qomat buzilishining rivojlanishi sabablari:

- bolaning tabiiy mushak korsetining zaifligi;
- mebelning bola vazn-bo'y ko'rsatkichlariga;
- bola kun davomida egallab turadigan noto'g'ri tana holati (bu turli hli faoliyatlarni bajarish va uyqu vaqtidagi holatlar).

Qaddi-qomat buzilishining uchta darajasi ajratiladi:

I-daraja- qomatning kichik o'zgarishlari bilan ifodalanadi, ular bola diqqatini maqsadli jamlash yo'li orqali bartaraf etiladi.

II-daraja- qomat buzilishi alomatlari sonining ortishi bilan ifodalanadi, ular umurtqaning gorizontal holatda ushlab, uni yengillashtirish yoki osib qo'yish (qo'tiq tagidan) yo'li orqali bartaraf qilinadi.

III-daraja- qomatning jiddiy buzilishlari bilan ifodalanadi, ular umurtqani yengillashtirish orqali bartaraf qilinmaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun qomat buzilishining I-II darajalari, maktab o'quvchilari uchun II-III darajalari hosdir.

Hozirgi paytda sagittal va frontal tekisliklarda yetti hil qomat buzilishlari farqlanadi.

2.2.1. Sagittal tekislikda qaddi-qomat buzilishi

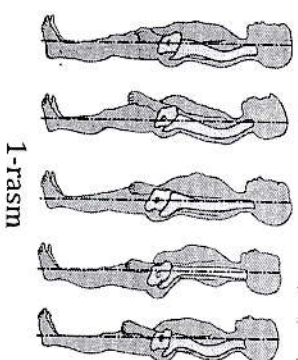
Sagittal tekislikda qaddi-qomat buzilishining (I.D.Loveyka, M.I.Fanarov bo'yicha, 1988) beshta turi ajratiladi, ular (1-rasm): fiziologik qayrilishlarining ko'payishi: (3 xil) yoki kamayishi (2-xil) bilan yuzaga keladi. Fiziologik qayrilishlar ko'payganda bukchayganlik, dumaloq orqa va dumaloq bukilgan orqa ajratiladi.

1. Bukchayganlik ko'krak kifozining ko'payishi va ayni paytda bel lordozining kamayishi yoki tekislanishi bilan ifodalanadi. Bosh oldinga egilgan; yelkalar oldinga chiqirilgan, kuraklar bo'rtib turadi; dumbalar yapaloqlangan.

2. Dumaloq orqa yoki **kifotik qomat** ko'krak kifozining ko'payishi va bel lordozining deyarli to'liq yo'qligi bilan ifodalanadi. Shundan uning chuqurroq nomi yuzaga kelgan "total" kifoz. Bosh oldinga egilgan; yelkalar tushirilgan va oldinga yaqinlashtirilgan, kuraklar "qanotsimon"; oyoqlar tizzalardan bukilgan. Ko'krak qafasining pastlashishi va dumbalarning yapaloqlanishi kuzatiladi; tana mushaklari bo'shashgan. To'g'ri qomatni egallash faqat kam vaqt orasida sodir bo'ladi.

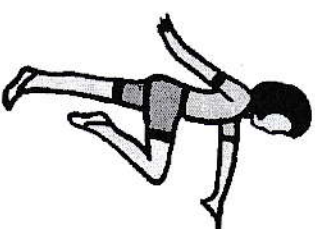
3. Dumloqli-bukilgan orqa yoki **kifolordotik qomat** umurtqaning barcha qayrilishlarining ko'payishi bilan ifodalanadi. Chanogning egilish burchagi me'yoridan ortiq; bosh va yuqori yelka kamari oldinga egilgan; qorin oldinga chiqib, osilib turadi. Qorin pressi mushaklari rivojlanmaganligi sababli ichki organizmlarning pastga tushishi (visseroptoz) kuzatiladi. Oyoqlar tizza bo'g'imidan maksimal yozilgan - ko'p hollarda o'ta yozib yuborilgan (rekurvatsiya). Sonning orqa yuzasi mushaklari va dumba mushaklari tortilgan.

Ushbu turdagi buzilishlarda kosmetik nuqsonlar zaminida ko'krak qafasi ekskursiyasi va diafragma kamayadi, o'pkaning tiriklik sig'imi va nafas olish hamda qon aylanish tizimlarining fiziologik zahirasi kamayadi. Rotatsiyali harakatlar, umurtqaning yon tomonlarga bukilishlari va yozilishlari keskin cheklanadi.



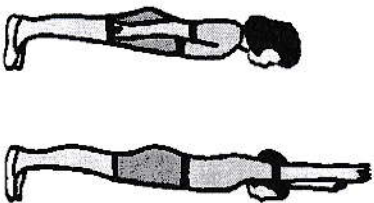
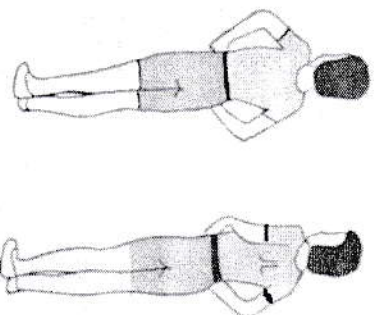
1-rasm

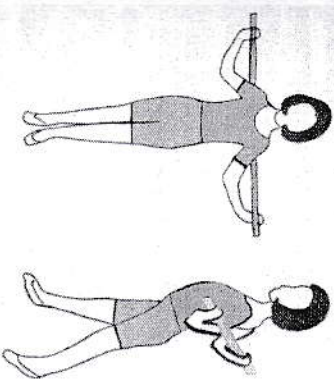
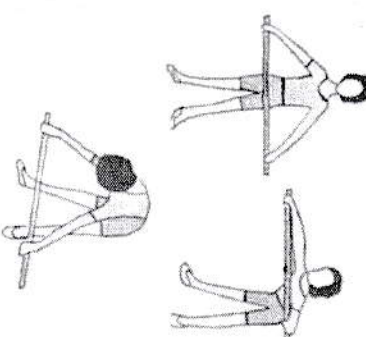
2.2.2. Sagittal tekislikda bukchagan qaddi-qomat o'zgarishlari uchun davolash gimnastik mashqlari

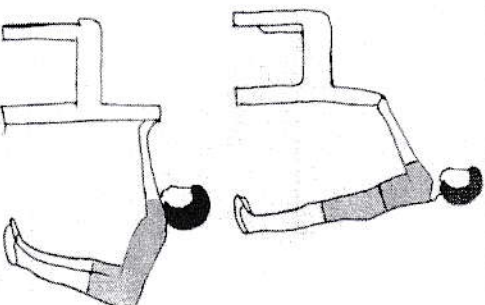
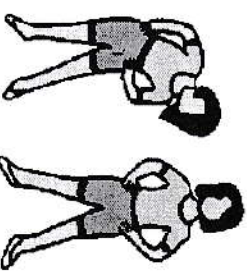


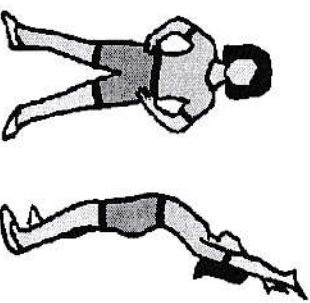
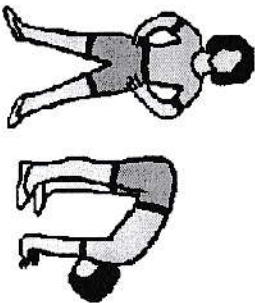
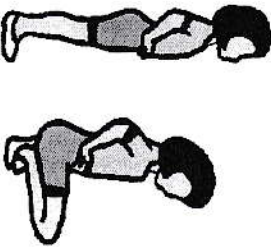
2-rasm

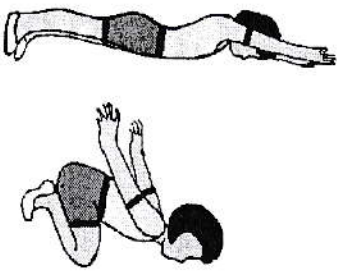
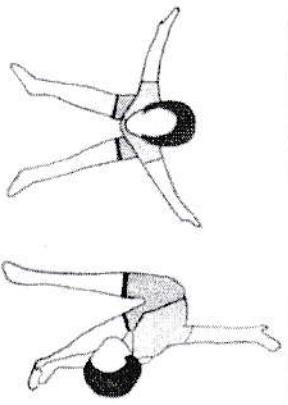
"Yosh askarcha"
D.h.: Asosiy turish. Turgan joyimizda gavdamizni adl tutib, tizzalarimizni navbatma-navbat bo'lsa qisminimizgacha ko'tarib qadam tashlaymiz "Bir, ikki, bir, ikki...". Mashqlarimiz bolalarning yoshiga qarab 15-30 daqiqagacha davom etirishimiz mumkin.

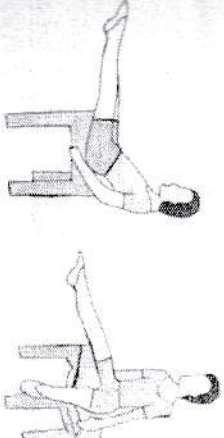
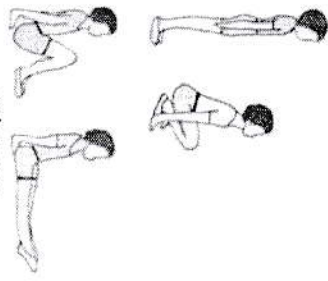
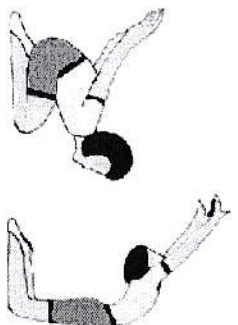
 3-rasm	"Qo'llarimiz oymomagacha" D.h.:Asosiy turish.Qani endi bolajonlar asta-sekinlik bilan qo'llarimizni maksimal darajada oymomaga cho'zamyiz va oyoqlarimiz uchida turamyiz. Kim balandroq cho'zadi...-Qo'llar yuqorida 3-5 soniyagacha ushlab turish mumkin. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.
 4-rasm	D.h.:Asosiy turish, qo'llar belda. 1)Kafimizni belidan uzmagan holda, tirsaklarni orgaga maksimal darajada tortamyiz, kuraklar bir-biriga yaqinlashadi,boshimiz 90°C orgaga egamyiz. Holatni 2-6 soniya davom ettiramiz. 2)D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 martagacha takrorlaymiz.

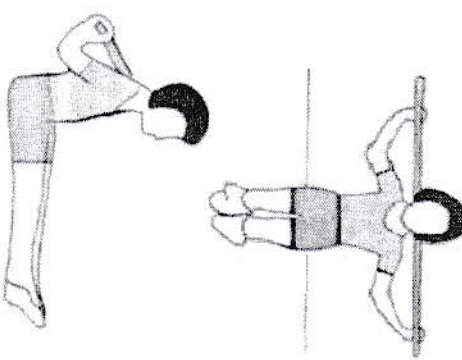
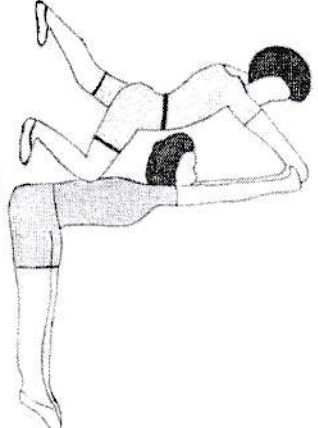
 5-rasm	D.h. Oyoqlar yelka kengligida, gimnastika tayogchasini orgaga, yani kurak sohasiga gorizontol holatda qo'yamyiz. 1)Gavdamizni o'ng tomonga buramyiz. 2) D.h. 3)Gavdamizni chap tomonga buramyiz. 4)D.h. Mashq 6-10 martagacha davom ettiramiz.
 6-rasm	D.h.:Oyoqlar kengroq ochilgan, gimnastika tayogchasini ushlab, adl turamyiz. 1)Tayogchani yuqoriga ko'tarib oyoqlar uchida turamyiz. 2) Belimizni roslab oldinga egilamyiz, tizzalarimizni esa bukmaymiz, tovonlarni polga qo'yamyiz. 3) Endi yanada pastga egilib, tayoqni polga tekkizishga va tizzalarni bukmastlikka harakat qilamyiz. 4) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba qaytaramyiz.

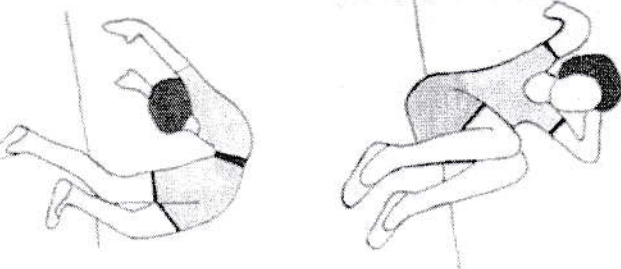
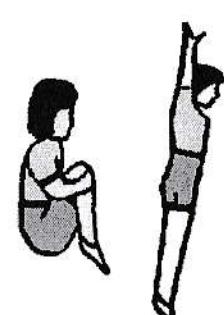
 7-rasm	D.h.:Gimnastika devori yoki stuldan 1,5-2 qadam narida ularni ushlag'ichlarini ushlab turiladi, oyoqlar juftlangan. 1)Ushlag'ichlarga tayangan holda gavamizni qo'l va bo'ksamizga barobar egib, boshni ko'taramiz. Shu holatni 2-8 soniya ushlab turamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. . Mashq 2-4 marotaba takrorlanadi.
 8-rasm	"Tik-tak" D.h.: Oyoqlarimiz yelka kengligida, qo'llarimiz esa belda. "Tik" o'ng yon tomonga egilamiz,"Tak" d.h. qaytamiz. " Tik" chap yon tomonga egilamiz, " Tak" d.h.... "Tik-tak", "Tik-tak"...Shu tarzda mashq har yon tomonga 6-8marotaba qaytariladi.

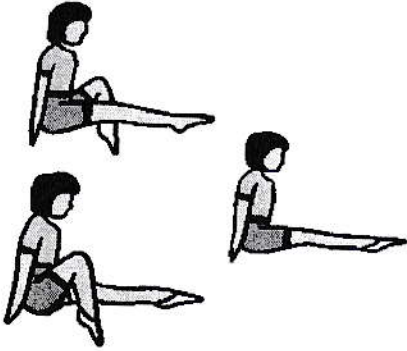
 9-rasm	D.h.: Oyoqlarimiz yelka kengligida, qo'llarimiz esa belda.1)Qo'llarimizni oldindan yuqoriga ko'tarib orqaga egilishga harakat qilamiz. 2)D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba qaytaramiz
 10-rasm	"Oyoqlar orasidan KU-KU" D.h.: Oyoqlar keng yoyamiz va qo'llarimizni belda. 1)Tizzalarimizni bukmagan, tovonimizni yerdan ko'tarmagan tarzda oldinga egilib, kaftlarimizni ochib yerga qo'yamiz va oyoqlarimiz orasiga qarab KU-KU deyimiz.2) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba qaytaramiz.
 10-rasm	"Tovoni qo'yma" D.h.: Asosiy turish. -Bir deganda oyoqlarimiz uchida, tovonlarimizni yerga bosmagan holda cho'kkalab o'tiramiz va ikki deganda d.h qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz

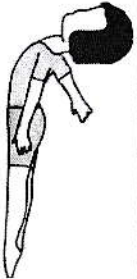
 11-rasm	"O'rdakchalar" D.h.: Oyoqlar yelka kenglikda, qo'llarni yuqori ko'tarib kaftlarini parallel ravishda biri-biriga qaratamiz. 1)- "O'rdakchalar" qani oyoq uchida cho'kkalab o'tiramiz, qanoqlarimiz orqada, o'zimni esa adl tutgan holda to'g'riga qaraymiz.- Mashqni yanada qiziqarli o'tishini ta'minlash maqsadida ushu holatda bolalarimiz bilan 10-15 soniya hona bo'ylab yurishimiz mumkin.2) D.h.ga qaytamiz. Mashq 4-6 marotaba takrorlanadi.
 12-rasm	D.h.: Oyoqlarimiz keng yoyilgan, gavdamizni oldinga 90° ga egib, qo'llarimizni ikki yonga cho'zamiz. 1) Gavdamizni o'ng tomonga buramiz. 2) D.h.ga qaytamiz. 3) Gavdamizni chap tomonga buramiz. 3) D.h.ga qaytamiz. Mashqni har bir yon tomon uchun 4-6 marotaba bajaramiz.

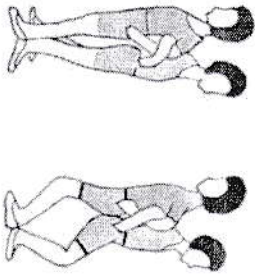
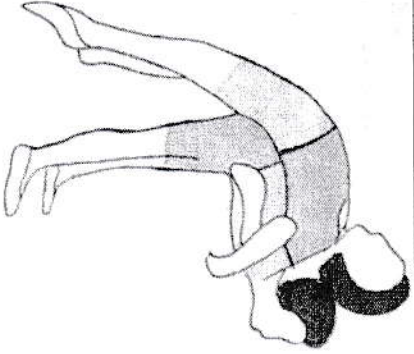
 14-rasm	D.h.: Stulga qo'llarimizni yon tomonga qo'yib o'tiramiz va oyoqlarimizni 90° ga ko'taramiz. So'ng gavdamizni orqaga 20-30° ga tashlab oyoqlarimizni yon tomonga 5-10 marotaba ochib yopamiz.
 15-rasm	D.h.: Asosiy turish. 1) Kaftlarimiz bilan polga tayangan holda oyoq uchida cho'qqayib o'tiramiz. 2) Qo'llarimizga tayanib, oyoqlarimizni oldinga roslangan tarzda qo'yamiz. Ushbu ketma-ketlikda ortga qaytib d.h.ga qaytamiz. Ushbu mashqni ham 4-6 marotaba takrorlaymiz
 16-rasm	"Gulimiz ochildi" 7. D.h.: Tizzalab o'tiriladi, gavdamizni esa tizzaga tekkazamiz va yaproqlarimizni (qo'llarimizni) orqaga, yuzimiz oldinga qaratamiz. 1) "Gullar ochildi" komandasida qo'llarimizni, gavdamizni yuqoriga ko'tarib, tizzalarga tayangan holda orqaga maksimal darajada egamiz. Shu tariqa gul ochilishini tasvirlaymiz. 2) "Gullarimiz tungi uyquga ketdi" ... d.h.ga qaytamiz.

	Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.
 17-rasm	D.h.: Oyoqlarni cho'zgan holatda o'tirib gimnastika tayog'chasini kuraklarga tekizib ushlab turamiz. 1) Kuraklarni bir-biriga yaqinlashtirib, orqa gavda mushaklarini zo'r qitirib shu holatni 4-6 soniya ushlab turamiz. 2) D.h. qaytamiz. Ushbu mashqni bolaning yoshiga qarab 4-6 marta gacha takrorlaymiz.
 18-rasm	D.h.: Gimnastika skameykasiga yoki polga oyoqlarni cho'zib o'tiramiz. 1) Sherigimiz orqa tomondan turib, qo'llarimizni yuqoridan orqaga tortadi, shunda belimiz skameykaga suyalgan, boshimiz esa orqaga egilgan bo'ladi. Agar, skameyka bo'lmasa sherigimiz tizzasini kuraklarimiz orasiga tirab turishi mumkin. 2) D.h. Mashqni 4-6 marotaba qaytaramiz.

 19-rasm	"Ko'prikcha" D.h.: Gimnastika devorining ikkinchi yoki uchinchi zinasiga yoki skameykaga qo'llarimiz bilan tayangan holda orqa o'g'rib suyanib, oyoqlarimiz keng yoyilgan, tizza bukilgan holda o'tiramiz. 1) Gavdamizni yuqoriga ko'tarib egamiz va "ko'prikcha"ni aks ettiramiz. Bolaning egiluvchanlik imkoniyatidan kelib chiqib 2-6 soniyagacha shu holatni ushlab turishimiz mumkin. 2) D.h. ga qaytib bir oz dam olamiz. Mashqni 4-6 marotaba qaytaramiz.
 20-rasm	"Issiq-sovuq" D.h.: Chalgancha yotib, qo'llarimizni boshimiz nisbatan yuqoriga qo'yamiz. Bola jonlar "Sovuquq"- deganda oyoqlarimizni bukib, maksimal darajada o'zimizga, yani ko'krak qafasimizga tortamiz, "Issiiq" deganda dastlabki holatga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.
	"Velosiped" D.h.: Asosiy chalgancha yotish. Oldinga velosiped

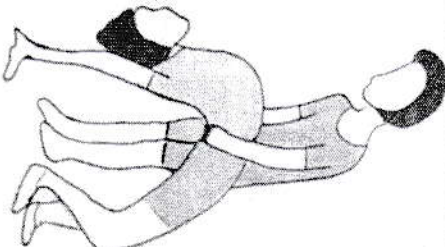
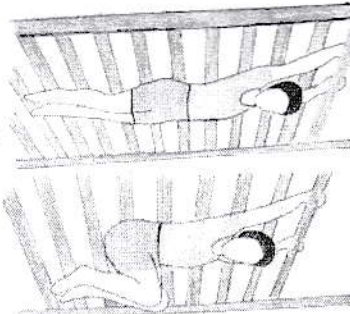
 21-rasm	uchamiz-. Bunda oyoqlarimizni yuqoriga ko'tarib xudda vilosiped uchayotgandek oldinga harakatlantiramiz.-Orgaga uchamiz:- Bunda esa aksincha oyoqlarimizni orgaga haydayotgandek harakatga keltiramiz. Mashqlarimizni bolaning yoshiga qarab oldiga 10-15, orgaga ham 10-15 marotaba aylantiramiz.
 22-rasm	"Shag'am" D.h.:Chalqancha yotamiz, qo'llar yonda.1)Yelka va yuqori bilaklarga tayangan holda gavda bilan oyoqlarimizni 90° ga yuqoriga ko'taramiz. Bellarimizni to'g'ri ushlab turish uchun qo'llarimiz bilan tirgaklaymiz. Shunday qilib "shag'am"ni aks ettiramiz va shu holatni 4-6 soniya saqlab turamiz. 2)D.h.ga qaytamiz. Ushbu mashqni ham 4-6 marotaba takrorlashimiz mumkin.

 23-rasm	"Qaldirg'och" D.h.:Polga qorin bilan yotamiz,qo'llarimiz ikki yonda.1)Qo'llarni ikki yonga ganot kabi cho'zamiz, oyoqlarni poldan uzmasdan, sonlarga tayangan holda belimizni egib, butun gavdamiz va boshimizni "qaldirg'och" uchayotgandek maksimal darajada yuqoriga ko'taramiz. Ushbu "Qaldirg'och" holatini 2-6 soniya ushlab turishga harakat qilamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marta takrorlaymiz.
 24-rasm	"Qayiqcha" D.h.:Polga qorin bilan yotamiz,qo'llarimizni boshimiz uzra to'g'ri cho'zib polga qo'yamiz.1)Qorin sohasimizga tayangan holda tizzalarni bukmasdan oyoqlarni va qo'llarimizni yuqoriga ko'tarib "Qayiqcha"ni tasvirlaymiz. Shu turishda 2-6 soniya turamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marta takrorlaymiz.

 	"Dugonajon" D.h.:Sherigimiz bilan bir-birimizga orqa bilan o'giramiz, bir-birlarimizni tirsaklarimizni ilib mustahkam suyanib turamiz, oyoqlarimiz yelka kengligida, tovonimiz sherigimiz tovoniga tegib turadi. 1) Bir-birimizga tayanib polga o'tiramiz.2)D.h.ga qaytamiz. Mashq 4-6 marotaba takrorlanadi.
"Choynak-piyola" D.h.:Yuqoridagi mashq kabi. 1)Birinci sherik tizzalarini o'zgina bukib, oldinga bellarni roslagan holda egilib ikkinchi sherikni yuqoriga ko'taradi. Yuqoridagi sherik oyoqlarini erkin tarzda osiltirib, boshini ko'tarmasdan aksincha sherigining bo'yniga qo'yadi. 2-8 soniya shu holatni ushlab turamiz 2) D.h.ga qaytamiz. 3) Shu mashqni o'zi faqat ikkinchi sherik endi birinchi sherigini ko'taradi. 4) D.h. qaytamiz. Mashqni har bir sherik 2-4 marta qaytaradi.	

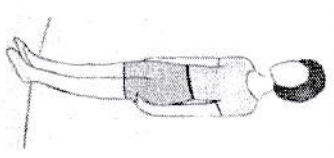
25-rasm

26-rasm

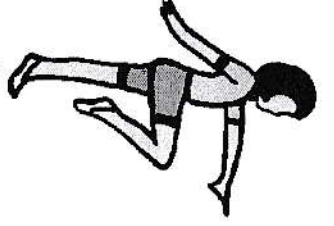
	"Arka" Sherigimiz yon tomonimizdan belimiz ushlab turadi. Biz esa oyoqlarimizni yelka kengligidan kengroq ochamiz va qo'llarimizni yuqoriga ko'tarib orqaga engashib qo'llarimizni polga qo'yishga harakat qilishimiz kerak. Mana shunda biz "Arka"ni tasvirlaymiz va shu holatni 3-5 soniya ushlab tursak maqsadga muvofiq. So'ng sherigimiz bilan o'rin almashamiz.
	D.h.:Gimnastika devoriga orqa o'g'irib,poldan 30-50 sm yuqorida roslangan holda osilib turamiz. 1)Oyoqlarimizni bukib qorin sohamizga tektizgucha ko'tarishga harakat qilamiz.2)D.h.ga qaytamiz. Mashqni kuchimiz yetgunicha 4-10 marta qaytarishimiz mumkin.

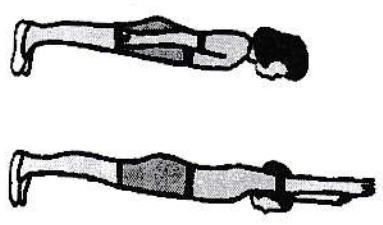
27-rasm

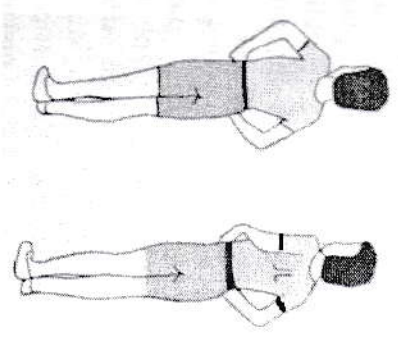
28-rasm

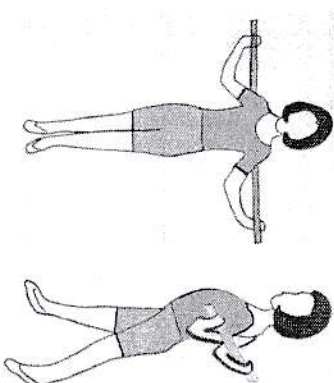
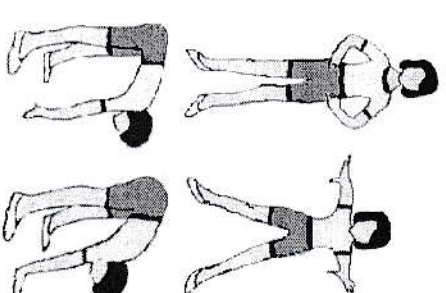
 29-rasm	D.h.:Qomatimizni darajada to'g'ri shakllanishini sezish uchun devorga orqa bilan butun tanamiz bo'ylab yopishib turamiz. Shu holatda 20-30 soniya ushlab turamiz. Mashq 2-4 marotaba takrorlanadi.
--	---

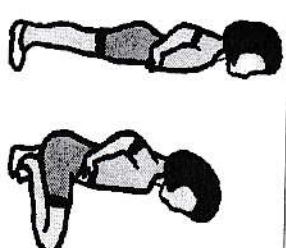
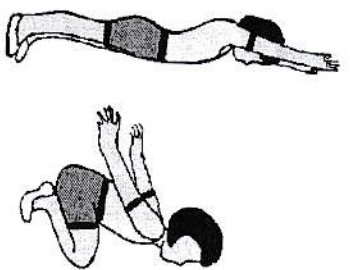
2.2.3. sagittal tekislikda bukchagan egilgan qaddi-qomat o'zgarishlari uchun davolash gimnastik mashqlari

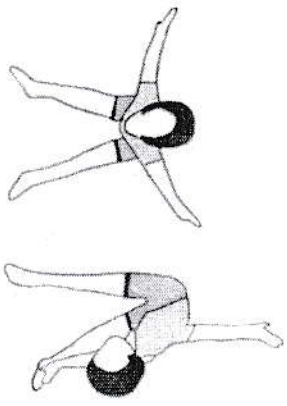
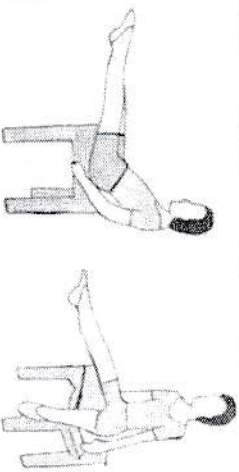
 30-rasm	"Yosh askarcha" D.h.:Asosiy turish. 1)Turgan joyimizda gavdamizni adl tutib, tizzalarimizni navbatma-navbat bo'lsa qismimizgacha ko'tarib qadam tashlaymiz "Bir, ikki, bir, ikki...". Mashqlarimiz bolalarning yoshiga qarab 30-60 soniyagacha davom ettirishimiz mumkin.
--	---

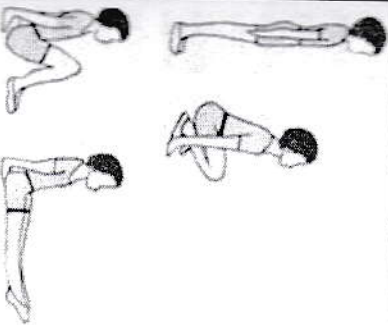
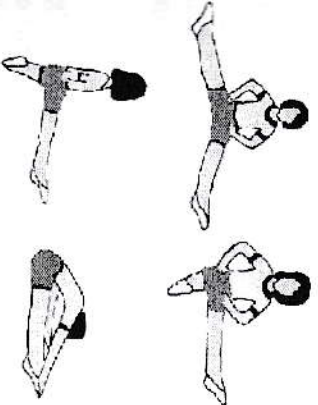
 31-rasm	"Qo'llarimiz oymomagacha" D.h.:Asosiy turish.1) - Qani endi bolajonlar asta-sekinlik bilan qo'llarimizni maksimal darajada oymomaga cho'zamiz va oyoqlarimiz uchida turamiz. Kim balandroq cho'zadi...- .Qo'llar yuqorida 5-8 soniyagacha ushlab turish mumkin. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.
--	--

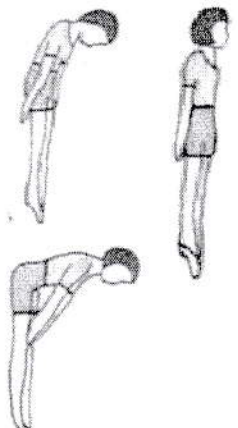
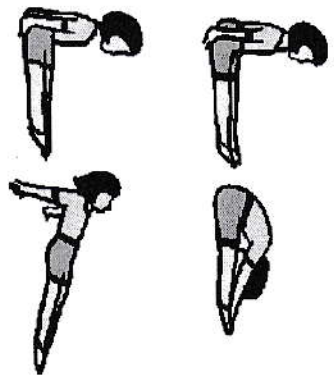
 32-rasm	D.h.:Asosiy turish, qo'llar belida. 1)Katfirmizni belidan uzmaganda holda, tirsaklarni orqaga maksimal darajada tortamiz, kuraklar bir-biriga yaqinlashadi,boshimiz 90°C orqaga egamiz. Jarayonni 2-6 soniya davom ettiramiz. 2)D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 martagacha takrorlaymiz.
--	--

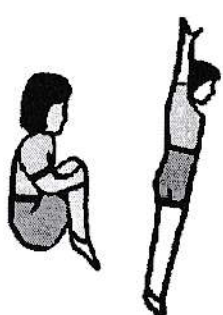
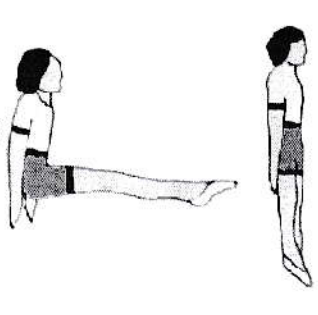
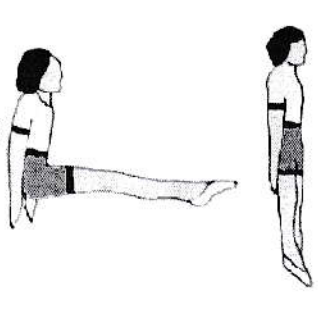
 33-rasm	D.h. Oyoqlar yelka kengligida, gimnastika tayogchasi orqaga, yani kurak sohasiga gorizontal holatda qo'yamiz. 1) Gavdamizni o'ng tomonga buramiz. 2) D.h. 3) Gavdamizni chap tomonga buramiz. 4) D.h. Mashq 6-10 marta gacha davom etiramiz.
 34-rasm	"Stol-stul" D.h.: Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida. 1) deganda qo'llarimizni yuqoriga ko'tarib so'ng oldinga bellarimizni roslab eglamiz, qo'llarimizni oldinga cho'zamiz va shu tariqa "Stol"ni aks etamiz. 2) "Stul" deganda shu holatdan pastga eglilib, kaftlarimizni polga qo'yamiz va shu tariqa "Stul"ni tasvirlaymiz. 3) D.h. ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba qaytaramiz.
	"Tovonni qo'yma" D.h.: Asosiy turish. - Bir deganda tovonlarimizga va tizzalarimizga tayannasdan oyoq

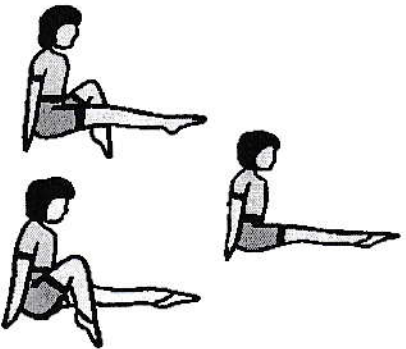
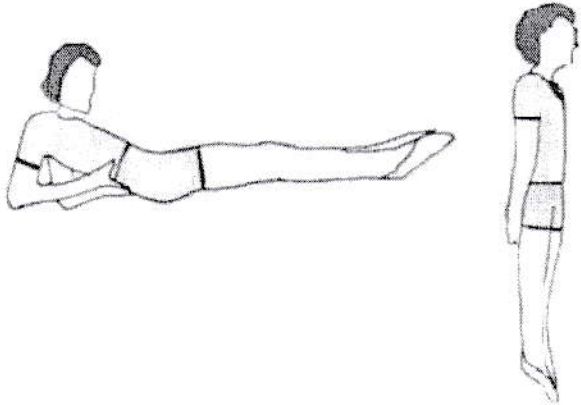
 35-rasm	uchida 3-5 soniya cho'kkalab o'tiramiz. Ikki deganda d.h qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz
 36-rasm	"O'rdakchalar" D.h.: Oyoqlar yelka kengligida, yuqori ko'tarib kaftlarimizni ravishda biri-biriga qaratomiz. 1) - "O'rdakchalar" gani oyoq uchida cho'kkalab o'tiramiz, qanoqlarimiz orqada, o'zimizni esa adl tutgan holda to'g'riga qaraymiz. Mashqni yanada qiziqarli o'tishini ta'minlash maqsadida ushbu holatda bolalarimiz bilan 10-15 soniya hona bo'ylab yurishimiz mumkin. 2) D.h. ga qaytamiz. Mashq 4-6 marotaba takrorlanadi.

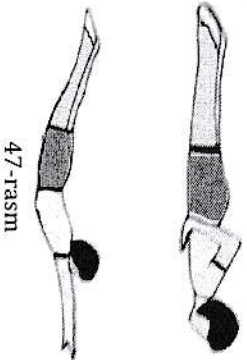
 37-rasm	D.h.: Oyoqlar keng yoyilgan, gavdamizni oldinga to'g'ri qilib egamiz va qo'llarimizni yon tomonga cho'zib nigohimizni to'g'riga qaratamiz. 1) O'ng qo'limizni o'ng oyog'imiz uchiga qo'yib chap qo'limizni yuqoriga ko'taramiz. 2) Endi chap qo'limizni chap oyog'imiz uchiga qo'yib o'ng qo'limizni yuqoriga ko'taramiz. 3) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 6-8 marta bajaramiz.
 38-rasm	D.h.: Stulga qo'llarimizni yon tomonga qo'yib o'tiramiz va oyoqlarimizni 90°ga ko'taramiz. So'ng gavdamizni orqaga 20-30°ga tashlab oyoqlarimizni yon tomonga 5-10 marotaba ochib yopamiz.

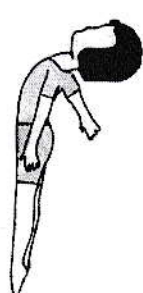
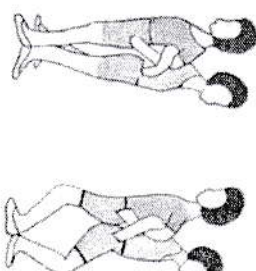
 38-rasm	D.h.: Asosiy turish. 1) Kattalarimiz bilan polga tayangan holda oyoq uchida cho'qqayib o'tiramiz. 2) Qo'llarimizga tayanib, oyoqlarimizni oldinga roslangan tarzda qo'yamiz. Ushbu ketma-ketlikda ortga qaytib d.h.ga qaytamiz. Ushbu mashqni ham 4-6 marotaba takrorlaymiz.
 39-rasm	D.h.: Oyoqlar keng yoyilgan holda o'tiramiz, qo'llar belda. 1) Gavdamizni o'ng yon tomonga buramiz. 2) D.h. 3) Gavdamizni chap yon tomonga buramiz. 4) D.h. 5) Gavdamizni oldinga egib, qo'llarimizni oyoqlarimiz uchiga tekizamiz (2 marta). 6) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.
	D.h.: To'rt oyoqlab turamiz. 1) O'ng tovonimizga o'tirib, chap oyog'imizni orqaga uzatamiz, gavdamizni o'ng oyog'imiz soniga

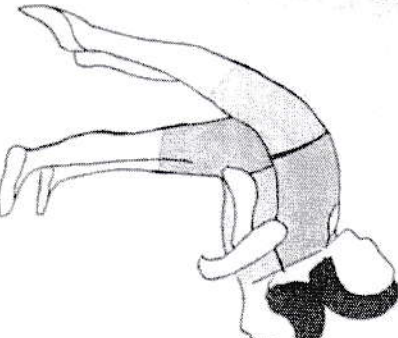
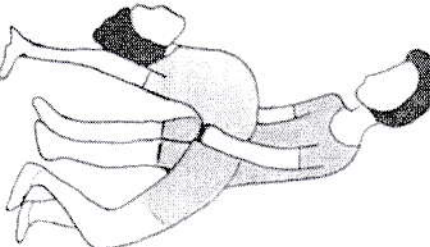
 40-rasm	qo'yamiz, boshimiz pastga qaragan qo'llarimiz esa bosh uzra cho'zilgan bo'ladi. 2) D.h. 3) Endi bu mashqni chap oyoq bilan bajaramiz. 4) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 6 marotaba takrorlaymiz.
 41-rasm	D.h.: Chalgancha yotamiz. 1) Tizzalarni bukmasdan, qo'llarimizning yordamisiz gavdamizni 90° ga ko'taramiz ("press" mashqi kabi). 2) D.h. Bolaning yoshiga, vazniga va jinsiga qarab 2-10 marotabagacha takrorlashimiz mumkin.
 42-rasm	"Kun va tun" D.h.: Oyoqlarimizni to'g'ri uzatgan, qo'llarimizni esa polga tayagan holda o'tiramiz. 1) "Tun" deganimizda tizzalarni bukmasdan qo'llarimiz bilan oyoq uchlarimizni ushlaymiz va boshimizni tizzalarimizga qo'yib 2-3 soniyadan so'ng d.h.ga qaytamiz. "Kun" deganimizda esa tirsaklarni bukmasdan qo'llarga va oyoq uchiga

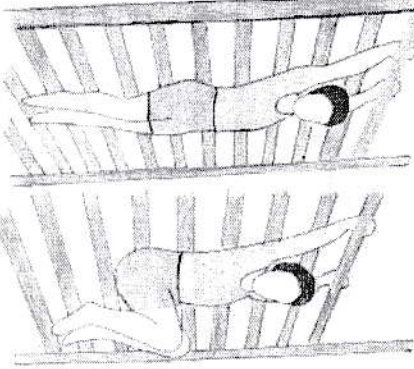
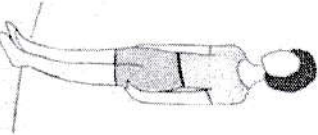
 43-rasm	tayaniib, tanamizni poldan uzib ko'taramiz va shu holatda 3-5 soniya turib, yana d.h.ga qaytamiz. Shu tarzda mashqlarimiz orqali "Kun va tun"ni tasvirlaymiz. Mashq 4-6 marotaba takrorlanadi.
 44-rasm	"Issiq-sovuq" D.h.: Chalgancha yotib, qo'llarimizni boshimiz nisbatan yuqoriga qo'yamiz. Bolajonlar "Sovuquq" deganda oyoqlarimizni bukib, maksimal darajada o'zimizga, yani ko'krak qafasimizga tortamiz, "Issiq" deganda dastlabki holatga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.
 44-rasm	"Kran" D.h.: Asosiy chalgancha yotamiz. 1) "Kran ko'tarilmogda" komandasida roslangan oyoqlarimizni 90° ga yuqoriga ko'taramiz va shu holatda 2-4 soniya turamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. Mashq 4-6

	marotaba takrorlanadi.
 45-rasm	"Velosiped" D.h.: Asosiy chalgancha yotish.-Oldinga velosiped uchamiz.- Bunda oyoqlarimizni yuqoriga ko'tarib xudda vilosiped uchayotgandek oldinga harakatlantiramiz.- Orqaga uchamiz:- Bunda esa aksincha oyoqlarimizni orqaga haydayotgandek harakatga keltiramiz. Mashqlarimizni bolaning yoshiga qarab oldiga 10-15, orqaga ham 10-15 marotaba aylantiramiz.
 46-rasm	"Shag'am" D.h.:Chalgancha yotamiz, qo'llar yonda.1)Yelka va yuqori bilaklarga tayangan holda gavda bilan oyoqlarimizni 90° ga yuqoriga ko'taramiz. Bellarimizni to'g'ri ushlab turish uchun qo'llarimiz bilan tirgaklaymiz. Shunday qilib "shag'am"ni aks ettiramiz va shu holatni 4-6 soniya saqlab turamiz. 2)D.h.ga qaytamiz. Ushbu mashqni ham 4-6 marotaba takrorlashimiz

	mumkin.
 47-rasm	"Supermen" D.h.:Qo'llarimizni bukib tayangan holda,qorin bilan yotamiz.1) Qo'llarni bosh uzra yuqoriga va oyoqlarni ham poldan uzib maksimal darajada yuqoriga ko'taramiz, shu jarayonni 2-6 sanogqacha sanab "Supermen" uchayotganini aks etib turamiz. 2) D.h. qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.
 48-rasm	"Qayiqcha" D.h.:Polga qorin bilan yotamiz,qo'llarimizni boshimiz uzra to'g'ri cho'zib to'g'ri polga qo'yamiz.1)Qorin sohasimizga tayangan holda tizzalarni bukmasdan oyoqlarni va qo'llarimizni yuqoriga ko'tarib "Qayiqcha"ni tasvirlaymiz. Shu turishda 2-6 soniya turamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marta takrorlaymiz.

 49-rasm	"Qaldir'och" D.h.: Polga qorin bilan yotamiz, qo'llarimiz ikki yonda. 1) Qo'llarni ikki yonga qanot kabi cho'zamiz, oyoqlarni poldan uzmasdan, sonlarga tayangan holda belimizni egib, butun gavdamiz va boshimizni "qaldir'och" uchayotgandek maksimal darajada yuqoriga ko'taramiz. Ushbu "Qaldir'och" holatini 2-6 soniya ushlab turishga harakat qilamiz. 2) D.h. ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marta takrorlaymiz.
  50-rasm	"Dugonajon" D.h.: Sherigimiz bilan bir-birimizga orqa bilan o'g'iramiz, birlarimizni tirsaklarimizni ilib mustahkam suyanib turamiz, oyoqlarimiz yelka kengligida, tovonimiz sherigimiz tovoniga tegib turadi. 1) Bir-birimizga tayanib polga o'tiramiz. 2) D.h. ga qaytamiz. Mashq 4-6 marotaba takrorlanadi.

 51-rasm	"Choynak-piyola" D.h.: Yuqoridagi mashq kabi. 1) Birinchi sherik tizzalarini ozgina bukib, oldinga belarni roslagan holda egilib ikkinchi sherikni yuqoriga ko'taradi. Yuqoridagi sherik oyoqlarini erkin tarzda ositirib, boshini ko'tarmasdan aksincha sherigining bo'yniga qo'yadi. 2-8 soniya shu jarayonni ushlab turamiz. 2) D.h. ga qaytamiz. 3) Shu mashqni o'zi faqat ikkinchi sherik endi birinchi sherigini ko'taradi. 4) D.h. qaytamiz. Mashqni har bir sherik 2-4 marta qaytaradi.
 52-rasm	"Arka" Sherigimiz yon tomonimizdan belimiz ushlab turadi. Biz esa oyoqlarimizni yelka kengligidan kengroq ochamiz va qo'llarimizni yuqoriga ko'tarib orqaga engashib qo'llarimizni polga qo'yishga harakat qilishimiz kerak. Mana shunda biz "Arka" ni tasvirlaymiz va shu holatni 3-5 soniya ushlab

	tursak maqsadga muvofiq. So'ng sherigimiz bilan o'rin almashamiz.
 53-rasm	D.h.:Gimnastika devoriga orqa o'g'rib,poldan 30-50 sm yuqorida roslangan holda osilib turamiz. 1)Oyoqlarimizni bukib qorin sohamizga tekizgucha ko'tarishga harakat qilamiz. 2) D.h-ga qaytamiz. Mashqni kuchimiz yetguncha 4-10 martagacha qaytarishimiz mumkin.
 54-rasm	D.h.:Devorga orqa o'g'rib butun tanamiz bilan devorga tayanib turamiz. Ushbu holatda 20-40 soniyagacha turamiz.

2.3.1. Fiziologik egirliklarni kamayishi

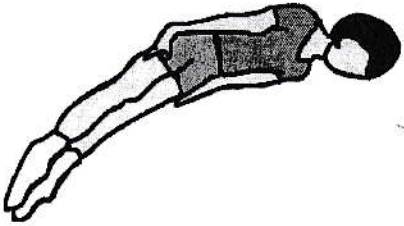
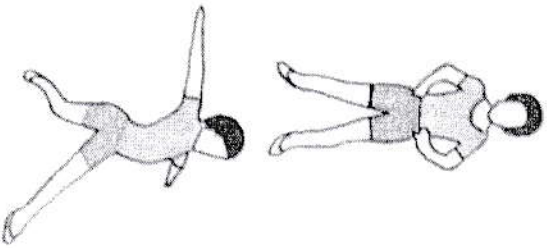
Fiziologik qayrilishlar kamayganda yassi va yassi-bukilgan (qayrilgan) orqa farqlanadi.

Yassi orqa barcha fiziologik qayrilishlarning (ko'proq ko'krak kifozining) tekislanishi bilan ifodalanadi. Ko'krak qafasi oldinga siljigan; "qanotsimon" kuraklar paydo bo'ladi. Chanogning egilishi kamaygan; qorinning pastki qismi oldinga chiqib turadi. Tana mushaklari tonusi pasaygan.

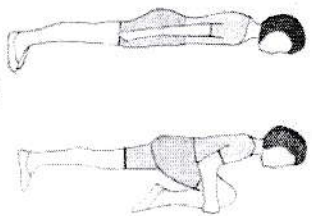
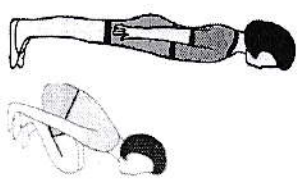
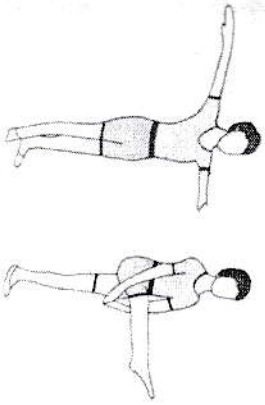
Yassi-bukilgan orqa bel lordozi bir me'yorda yoki biroz ko'payishida ko'krak kifozining kamayishi bilan ifodalanadi. Fiziologik qayrilishlarning kombinatsiyalashgan o'zgarishlarida kuzatiladi. Ko'krak qafasi tor. Qorin mushaklari bo'shashgan, chanogning egilish burchagi ko'paygan, bunda dumbalar orqaga chiqqan, qorin osilgan.

Qomatning ushbu buzilishlarida tayanch-harakat apparatining kosmetik nuqsonlari kam ko'zga tashlanadi: umurtqaning reszor funksiyasi yomonlashadi, bu, o'z navbatida, harakat paytida bosh miyaning doimiy mikro-jarohatlarini keltirib chiqaradi. Yuqori toliqlash va bosh og'riqlari kuzatiladi. Bo'yin va bel lordozlari kamayganda tananing oldinga va orqaga (kamroq) egilishlari, shuningdek, yon tomonga egilishlar cheklanadi.

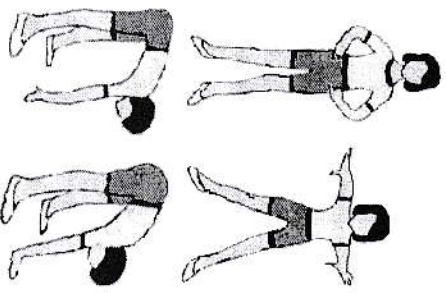
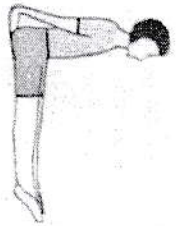
2.3.2. Fiziologik egriliklarda kamayishi yassi egilgan o'zgarishlar uchun kompleks mashqlar.

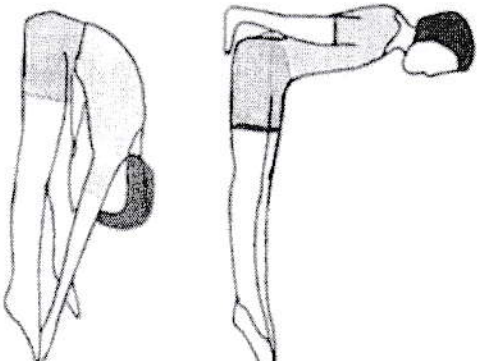
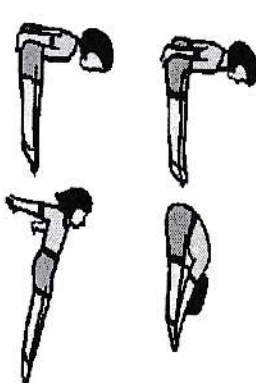
 55-rasm	D.h.:Devorga,tes o'g'irilgan holda ensamiz,kurak,bel,bo'ksa mizni poldan (bolaning bo'yiga qarab) 40-60 sm balandlikda adl yopishib turamiz. Oyoqlarimizni esa to'g'riga, tizzalarni bukmagan holda cho'zarniz. Ushbu holatni 4-8 soniya ushlab turamiz so'ng dam olamiz. Mashqni 2-4 marotaba qaytarishimiz mumkin.
 56-rasm	D.h.:Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1)O'ng oyog'imizni 20-30 sm nariga, oyoq uchini o'ng yon tomonga qaratib qo'yamiz. Chap oyog'ni bukiib, gavdamizni o'ngga buramiz va qo'llarimizni ikki yonga yoyamiz. 2)D.h.ga qaytamiz.3) Chap oyog'imizni 20-30 sm nariga, oyoq uchini chap yon tomonga qaratib qo'yamiz. O'ng oyog'ni bukiib, gavdamizni chapga buramiz va qo'llarimizni ikki yonga yoyamiz.

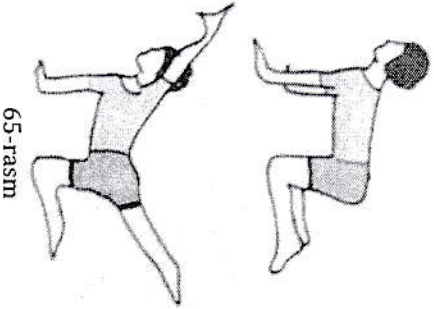
56

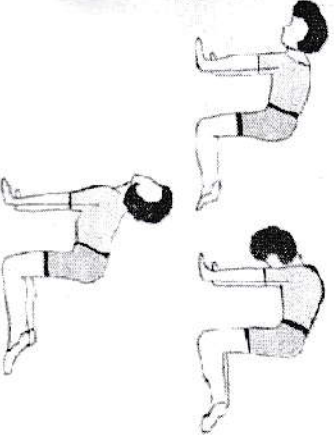
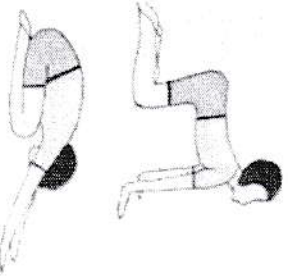
 58-rasm	4)D.h. Mashqni 4-6 marta bajaramiz.
 59-rasm	D.h.:Asosiy turish.1)Qo'llarimizga tayanigan holda oyoq uchida cho'qqayib o'tiramiz. 2)D.h.ga qaytararniz. Mashqni 4-8 marotaba qaytararniz.
 60-rasm	D.h.:Oyoqlar juftlangan,qo'llar ikki yonga 90° ga ko'tarilgan. 1)Tizzalarni bukmadan o'ng oyog'imizni oldinga 90° ga ko'taramiz, ko'tarilgan paytda oyoq ostida bir marotaba qararak cholarniz. 2)D.h. 3)Endi chap oyog'imizni

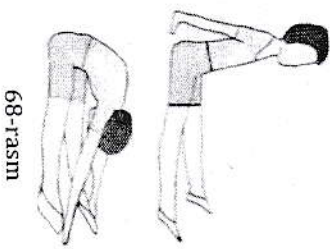
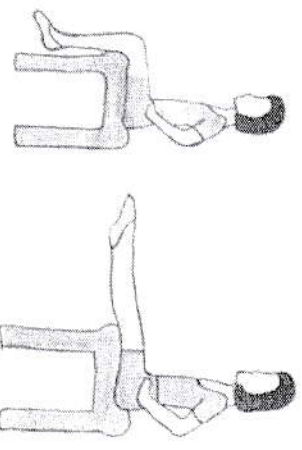
57

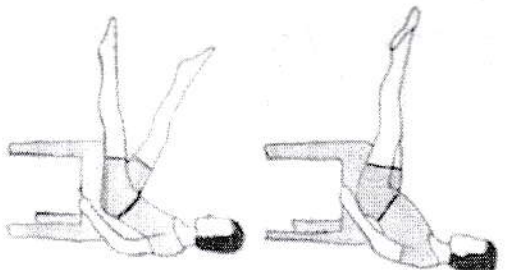
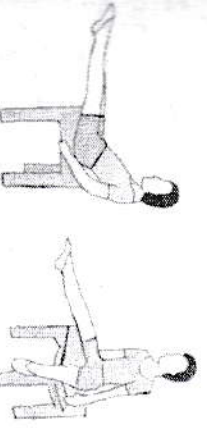
	oldinga ko'tarib, oyog'imiz ostida bir marotaba qarsak cholamiz.4) D.h.ga qaytamiz. Mashqni har bir oyogda 6 marotaba bajaramiz.
 61-rasm	"Stol-stul" D.h.:Qo'llar oyoglar kenglikda.1) deganda qo'llarimizni yuqoriga ko'tarib so'ng oldinga bellarimizni roslab egilamiz, qo'llarimizni oldinga cho'zamiz va shu tariqa "Stol"ni aks etamiz.2)"Stul" deganda shu holatdan pastga egilib, kaftarimizni polga qo'yamiz va shu tariqa "Stul"ni tasvirlaymiz. 3) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba qaytaramiz.
	D.h.: Qo'llarimizga tayangan, oyoglarimizni juftlab, polga cho'zib o'tiramiz. 1) Oyoglarimizni gavdamiz tomon bukib 2-4 soniya turamiz. 2)D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba qaytaramiz.

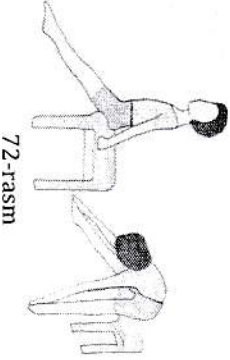
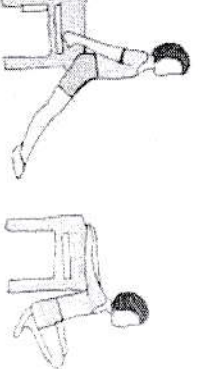
 62-rasm	
 63-rasm	D.h.:Qo'llarimiz polga tayangan, oyoglar juftlangan va cho'zilgan, gavdamizni roslagan holda o'tiramiz.1)Tizzalarni bukmassdan,gavdamizni oldinga egib ko'krak qismlimizni oyoqqa,qo'llarimizni esa oyoq uchiga tekkizishga harakat qilamiz.Gavdamizni tez-tez yani 1 sek tezlikda 5-10 soniya purjinasimon egib-ko'taramiz.2)D.h.ga qaytamiz va 5-10 soniya nafas roslab, dam olamiz. Ushbu mashqni 4 marotaba takrorlaymiz.
 64-rasm	"Kun va tun" D.h.:Oyoglarimizni to'g'ri uzatgan, qo'llarimizni esa polga tayagan holda o'tiramiz. 1)"Tun" deganimizda tizzalarni bukmassdan qo'llarimiz bilan oyoq uchlarimizni ushlaymiz va boshimizni tizzalarimizga qo'yib 2-3

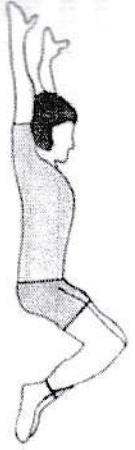
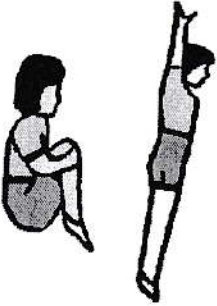
	soniyadan so'ng d.h.ga qaytamiz. "Kun" deganimizda esa tirsaklarni bukmasdan qo'llarga va oyoq uchiga tayanib, tanamizni poldan uzib ko'taramiz va shu holatda 3-5 soniya turib, yana d.h.ga qaytamiz. Shu tarzda mashqlarimiz orqali "Kun va tun" ni tasvirlaymiz. Mashq 4-6 marotaba takrorlanadi.
 65-rasm	D.h.:To'rt oyoqlab turamiz. 1) Bir paytni o'zida o'ng oyoqni va o'ng qo'lni yuqoriga ko'taramiz va gavdamizni ham o'ng tomonga buramiz. Shu holatni 5 soniya ushlab turamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. 3) Shu mashqni chap tomonga bajaramiz. 4) D.h. Mashqni har bir oyoq uchun 4-6 marotaba bajaramiz.

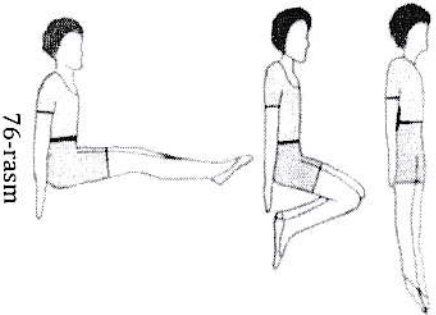
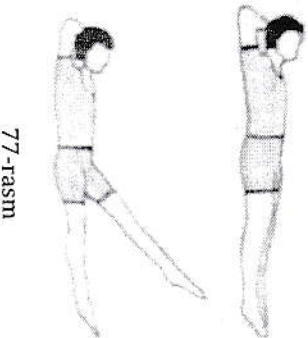
 66-rasm	"Mushukcha" D.h.:To'rt oyoqlab mushuksimon bo'lib turamiz, nigohlarimiz pastga qaratilgan. 1) Chuqur nafas olish bilan birga gavdamizni yuqoriga ko'taramiz va holatda 2-5 soniya turamiz. 2) Nfasi asta sekin chiqarib yelka va bel sohasini maksimal darajada pastga egamiz, boshimiz va nigohimiz yuqoriga qaratamiz. 2-4 soniya tutilgandan so'ng d.h.ga qaytamiz. Mashqni 6-10 marotabacha davom etiramiz.
 67-rasm	D.h.:To'rt oyoqlab turamiz. 1) Tovonlarimizga o'tirib, gavdamizni sonlarimizga suyab qo'llarimizni boshimiz uzra cho'zib polga qo'yamiz. Shu holatda 4-8 soniya turamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. Mashq 4-6 marotaba qaytaramiz.

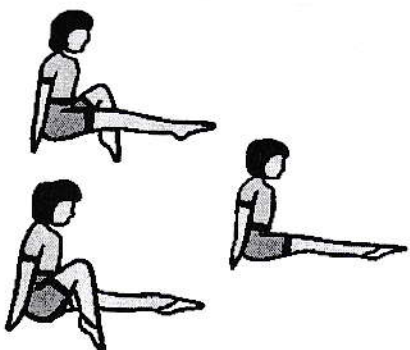
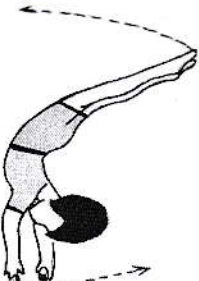
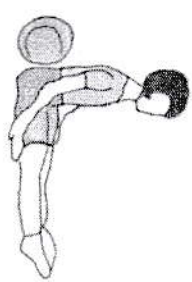
 68-rasm	D.h.:Qo'llarimizga tayangan holda oyoqlarimizni keng yozib o'tiramiz.1)Oldinga egilib, tizzalarni bukman holda qo'l barmoqlarimizni oyoq uchiga olib boramiz. 2-4 soniya shu jarayoni ushlab turamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. Ushbu mashqni ham 4-6 marotaba takrorlaymiz.
 69-rasm	D.h.:Stulga o'tiramiz, qo'llar belda. 1)Gavdamizning orqa mushaklarini zo'r qitirib, kuraklarni bir-biriga yaqinlashirishga harakat qilamiz va oyoqlarni bukmasdan 90° ga ko'taramiz. Ushbu holatni 2-6 soniya ushlab turamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. Bolaning yoshi va holatiga qarab 4-8 marotaba qaytaramiz.

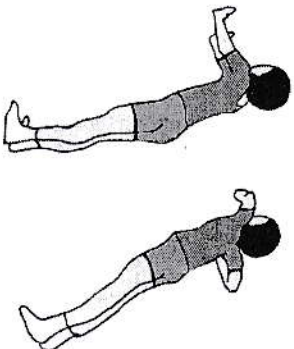
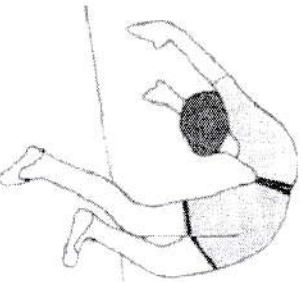
 70-rasm	D.h.:Gimnastika skameykasi yoki stulga o'tiramiz, qo'llarimizga tayangan, gavdamiz bir oz orqaga 45° ga egilgan, oyoqlarimiz juttanib cho'zilgan holda o'tiramiz. 1)Tizzalarni bukmasdan oyoqlarni poldan30-40 sm yuqoriga navbatma-navbat, o'rta tezlikda(har bir oyoq , 1 sek.da ko'tariladi) 10 sek ko'taramiz.2) D.h.ga qaytib 15-20 sek nafas roslab dam olamiz. Mashqni bolaning yoshiga qarab 2-4 marotaba qaytaramiz.
 71-rasm	D.h.:Gimnastika skameykasi yoki stulga o'tiramiz, qo'llarimizga tayangan, gavdamiz bir oz orqaga 45° ga egilgan, oyoqlarimiz juttanib cho'zilgan holda o'tiramiz. 1)Tizzalarni bukmasdan oyoqlarni yon tomonga qaychisimon qilib harakatga keltiramiz, o'rta tezlikda 8-10 marta. 2)D.h.ga qaytib 15-20 sek nafas roslab dam olamiz. Mashqni

	bolaning yoshiga qarab 2-4 marotaba qaytarimiz.
 72-rasm	D.h.: Qo'llarimizga tayanib,oyoqlarimiz juftlab cho'zgan holda stulning chetiga o'tiramiz. 1) Oyoqlarimiz keng yoyamiz va egilib qo'llarimizni oyoqlarimiz uchlarini ushlab shu holatda 2-5 soniya turamiz.2) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 6-8 marotaba qaytarimiz.
 73-rasm	D.h.: Qo'llarimizga tayanib,oyoqlarimiz juftlab cho'zgan holda stulning chetiga o'tiramiz. 1).Qo'llarimizni orgaga, ya'ni stulning ustiga qo'yib, o'zimiz oyoq uchida cho'qqayib 4-8 soniya o'tiramiz. 2) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.

 74-rasm	D.h. Chalgancha yotamiz, qo'llar boshimizdan yuqorida polga qo'yilgan, tizzalarimiz bukilgan bo'ladi. 1)Bosh,bo'ksa va kaftlarimizga tayangan holda gavdamizni yuqoriga ko'taramiz (2-4 soniya). 2) D.h.qaytamiz.Mashq 4-6 marotaba takrorlanadi.
 75-rasm	"Issiq-sovuq" D.h.: Chalgancha yotib, qo'llarimizni boshimiz nisbatan yuqoriga qo'yamiz.-Bolajonlar "Sovuquuq"- deganda oyoqlarimizni bukib, maksimal darajada o'zimizga, yani ko'krak qafasimizga tortamiz, "Issiiq" deganda dastlabki holatga qaytamiz.Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.

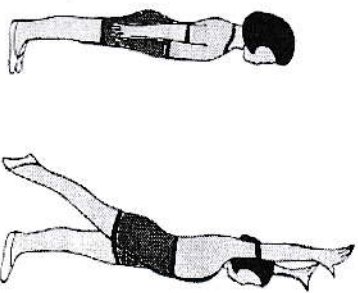
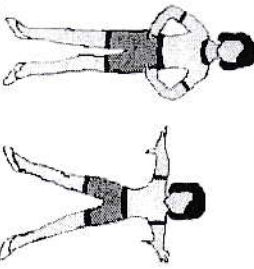
 76-rasm	D.h.:Chalqancha yotamiz, qo'l kaftlarimiz polga qaragan holda sonlar yoniga qo'yiladi. 1)Tovonlarni poldan uzmasdan tizzalarni bukamiz. 3)Tizzalarni bukmasdan oyoqlarni 90° ga ko'taramiz, oyoqlar uchi yuqoriga qaratiladi va ushbu holatni 4-6 soniya ushlab turamiz. 4) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba qaytaramiz.
 77-rasm	D.h.:Chalqancha yotamiz, qo'llarni esa bosh ostiga qo'yamiz.1)Tizzalarni bukmasdan oyoqlarni poldan30-40 sm yuqoriga (qaychisimon qilib) navbatma-navbat, o'rta tezlikda(har bir oyoq 1 sek.da ko'tariladi) 10 sek ko'taramiz.2) D.h.ga qaytib 15-20 sek nafas roslab dam olamiz. Mashqni bolaning yoshiga qarab 2-4 marotaba qaytaramiz.

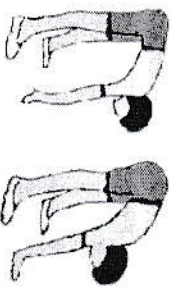
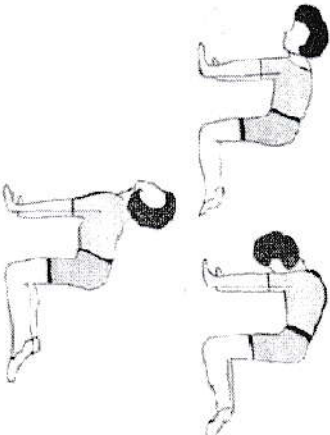
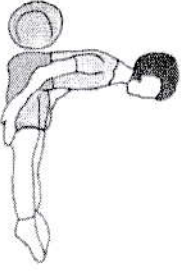
 78-rasm	"Velosiped" D.h.: Asosiy chalqancha yotish.-Oldinga velosiped uchamiz.- Bunda oyoqlarimizni yuqoriga ko'tarib xudda vilosiped uchayotgandek oldinga harakatlantiramiz.- Orqaga uchamiz:- Bunda esa aksincha oyoqlarimizni orqaga haydayotgandek harakatga keltiramiz. Mashqlarimizni bolaning yoshiga qarab oldiga 10-15, orqaga ham 10-15 marotaba aylantiramiz.
 79-rasm	D.h.:Yuqoridagi mashqning o'zi, faqat "Qayiqcha" holatida oyoq va qo'llarni navbatma-navbat ko'taramiz.Mashqni 4-6 marotaba qaytaramiz
 80-rasm	D.h.:Oyoqlar birgalikda cho'zilgan holatda o'tiramiz. Bel sohasiga mo'ljallab mahsus top yoki yostiq qo'yiladi.1) Qo'llarimizni bosh uzra yuqoriga ko'tarib orqaga mahsus top ustiga belimizni mo'ljallab

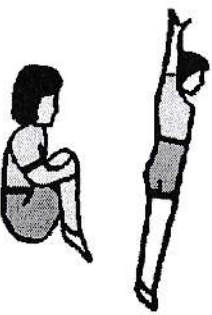
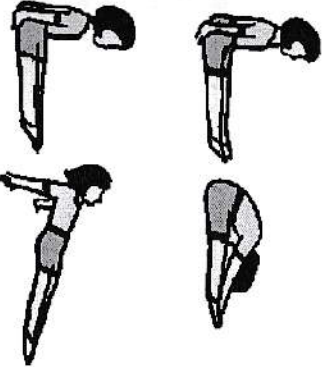
 81-rasm	yotamiz.Nigohlarimiz to'liq orqaga qaratamiz, shunda bosh chanoq va qo'l barmoqlarimiz polda bo'ladi. Shu holatda 3-5 soniya yotamiz.2) D.h. qaytamiz. Ushbu mashqni ham 4-6 marotaba takrorlaymiz.
 80-rasm	D.h.:Oyoqlarimizni devordan 30-40 sm masofa uzozlikda qo'yaniz, qo'llarimizni esa devorga tiraymiz. 1)Tirsaklarimizni bukib ko'krak qafasimizni devorga yopishtiramiz.Shu holatni 2-4 soniya ushlab turamiz. 2)D.h. qaytamiz. Ushbu mashqni 4-6 marotaba qaytaramiz.
 81-rasm	D.h.:Gimnastika devori yoki devorga orqa o'g'irilgan holatda butun tanamiz bilan tayanib turamiz. Oyoqlar o'rta kenglikda ochilgan, qo'llarimiz boshimiz uzra orqaga kaftlarimiz bilan devorga tayangan bo'ladi. 1) Qo'l kaftlarimiz bilan devor kaftlariga tayangan holda bir-ikki qadam

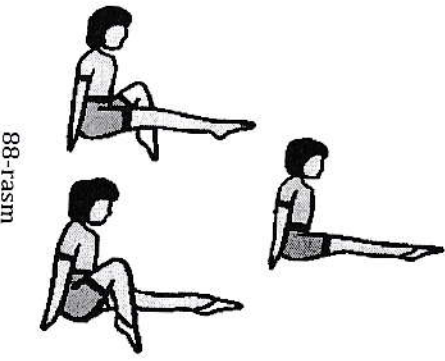
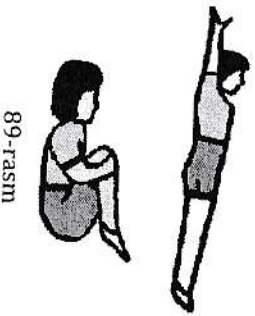
	oldinga yuramiz va albatta shu jarayonda kaftlarimizni devor bo'ylab 20-30 sm pastga tushiramiz va yarim "ko'priklarni aks ettiramiz. 2)D.h.ga qaytamiz. Yarim "ko'priklarni mashqini bolaning holati va yoshiga qarab 4-8 marotabaga takrorlashimiz mumkin.
--	---

2.3.3. Fiziologik egriliklarda kamayishi yassi o'zgarishlar uchun kompleks mashqlar

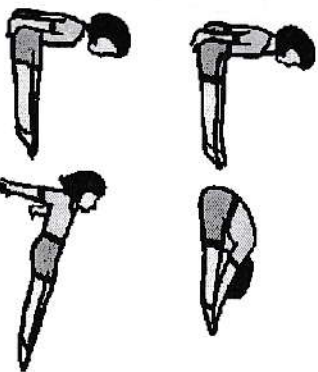
 82-rasm	D.h.:Asosiy turish.1)Qo'llarimizni oldindan yuqoriga ko'tarib,o'ng oyog'imizni uchida orqaga qo'yaniz va shu holatni 5 soniya ushlab turamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. 3) Endi chap oyog'imizni orqaga qo'yaniz. 4)D.h. Mashqni har bir oyoq uchun 4 marotaba qaytaramiz.
	"Stol-stul" D.h.:Qo'llar belda, oyoqlar yelka kenglikda.1) "Stol" deganda qo'llarimizni yuqoriga ko'tarib so'ng oldinga bellarimizni roslab egilamiz, qo'llarimizni

 83-rasm	oldinga cho'zamiiz va shu tariqa "Stol"ni aks etamiz.2)"Stul" deganda shu holatdan pastga egilib, kaftlarimizni polga qo'yamiz va shu tariqa " Stul"ni tasvirlaymiz. 3) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba qaytarimiz.
 84-rasm	"Mushukcha" D.h.:To'rt oyoqlab mushuksimon bo'lib turamiz, nigohlarimiz pastga qaratilgan.1)Yelka va bel sohasini maksimal darajada pastga egamiz, boshimiz va nigohimiz yuqoriga qaratamiz. 2-4 soniya turligandan so'ng d.h.ga qaytamiz.Mashqni 6-10 martagacha davom etiramiz.
	D.h.:Oyoqlar birgalikda cho'zilgan holatda o'tiramiz. Bel sohasiga mo'ljallab mahsus top yoki yostiqliq qo'yiladi.1) Qo'llarimizni bosh uzra yuqoriga ko'tarib orqaga mahsus top ustiga belimizni mo'ljallab yotamiz.Nigohlarimiz to'liq orqaga qaratamiz, shunda bosh chanoq va qo'l barmoqlarimiz polda bo'ladi. Shu holatda 3-5 soniya yotamiz.2) D.h.

 85-rasm	qaytamiz. Ushbu mashqni ham 4-6 marotaba takrorlaymiz.
 86-rasm	"Issiq-sovuq" D.h.: Chatqancha yotib, qo'llarimizni boshimiz nisbatan yuqoriga qo'yamiz.-Bolajonlar "Sovuquuq"- deganda oyoqlarimizni bukib, maksimal darajada o'zimizga, yani ko'krak qafasimizga tortamiz, "Issiiq" deganda dastlabki holatga qaytamiz.Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.
 87-rasm	"Kun va tun" D.h.:Oyoqlarimizni to'g'ri uzatgan, qo'llarimizni esa polga tayagan holda o'tiramiz. 1)"Tun" deganimizda tizzalarni bukmasdan qo'llarimiz bilan oyoq uchlarimizni ushlaymiz va boshimizni tizzalarimizga qo'yib 2-3 soniyadan so'ng d.h.ga qaytamiz. "Kun"deganimizda esa tirsaklarni bukmasdan

	qo'llarga va oyoq uchiga tayanib, tanamizni poldan uzib ko'taramiz va shu holatda 3-5 soniya turib, yana d.h.ga qaytamiz. Shu tarzda mashqlarimiz orqali "Kun va tun"ni tasvirlaymiz. Mashq 4-6 marotaba takrorlanadi.
 88-rasm	"Velosiped" D.h.: Asosiy chalqancha yotish.-Oldinga velosiped uchamiz.- Bunda oyoqlarimizni yuqoriga ko'tarib xudda vilosiped uchayotgandek oldinga harakatlantiramiz.-Orgaga uchamiz:- Bunda esa aksincha oyoqlarimizni orgaga haydayotgandek harakatga keltiramiz. Mashqlarimizni bolaning yoshiga qarab oldiga 10-15, orgaga ham 10-15 marotaba aylantiramiz.
 89-rasm	"Issiq-sovuq" D.h.: Chalqancha yotib, qo'llarimizni boshimiz nisbatan yuqoriga qo'yamiz.-Bolajonlar "Sovuquuq"- deganda oyoqlarimizni bukib, maksimal darajada o'zimizga, yani ko'krak qafasimizga tortamiz. "Issiiq" deganda dastlabki holatga qaytamiz.Mashqni

72

	4-6 marotaba takrorlaymiz.
 90-rasm	"Kun va tun" D.h.:Oyoqlarimizni to'g'ri uzatgan, qo'llarimizni esa polga tayagan holda o'tiramiz. 1)"Tun" deganimizda tizzalarini bukmasdan qo'llarimiz bilan oyoq uchlarimizni ushlaymiz va boshimizni tizzalarimizga qo'yib 2-3 soniyadan so'ng d.h.ga qaytamiz. "Kun"deganimizda esa tirsaklarini bukmasdan qo'llarga va oyoq uchiga tayanib, tanamizni poldan uzib ko'taramiz va shu holatda 3-5 soniya turib, yana d.h.ga qaytamiz. Shu tarzda mashqlarimiz orqali "Kun va tun"ni tasvirlaymiz. Mashq 4-6 marotaba takrorlanadi.

2.4.1. Frontal tekislikdagi qaddi-qomat o'zgarishlari

Frontal tekislikda ikki hil qaddi-qomat buzilishi farqlanadi.

Asimetrik yoki **skolioitik qomat** tana qismlarining o'rta joylashuvi buzilishi vao'smalarning vertikal o'qdan og'ishi bilan ifodalanadi. Bosh o'ngga yoki chapga og'gan; yelka usti va kuraklar burchaklari har xil balandlikda turadi; bel uchburchaklarining teng emasligi, mushak tonusi asimetrik kuzatiladi. Mushaklarning umumiy va kuch chidamligi pasaygan. Skoliozdan farqli ravishda, umurtqalarning torsiyasi paydo bo'lmaydi va umurtqa

73

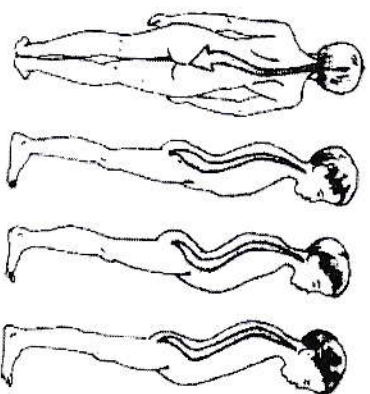
yengillashtirilganda asimetriyaning hamma turlari bartaraf qilinadi.

Bo'sh qomat mushak-boylam apparatining umumiy bo'shlig'i, tanani uzog vaqt to'g'ri holatda ushlab turolmaslik, tana holatini fazoda tez-tez o'zgartirib turish bilan ifodalanadi.

Qomatning buzilishini oldini olish va davolash.

Qomat buzilishini oldini olish uzog jarayon bo'lib, bola va otalardan ongli munosabat hamda faol ishtirokni taqozo etadi. Bolaga to'g'ri qomay nima, uni saqlab turish uchun nima qilish kerakligini ko'p marotaba (tushunarli darajada, uning psixomotor rivojlanishini hisobga olgan holda) tushuntirish va ko'rsatib berish lozim.

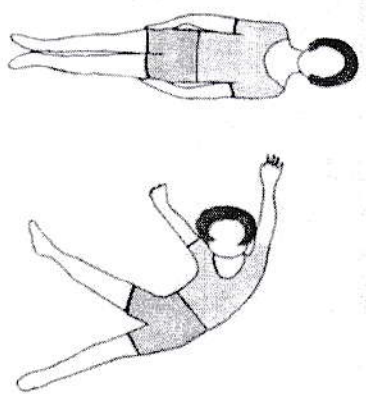
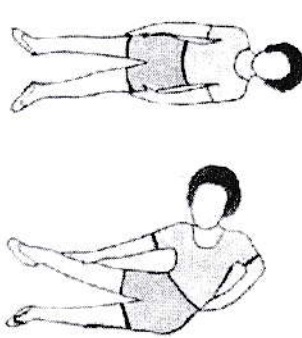
Uyushgan (maktabgacha tarbiya muassasalariga qatnaydigan) bolalarda qomatning buzilishini oldini olish jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, suzish va musiqa mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Maktab o'quvchilarida bu ishlar jismoniy tarbiya darslarida amalga oshiriladi. Bola hayotining birinchi kunlaridan oq massaj va yoshga mos jismoniy mashqlar bajaruvchi ota-onalar to'g'ri qomatning shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatadilar. Kattaroq yoshda esa ota-onalarning turmushda, turli xil faoliyatlar jarayonida va dam olish vaqti bolaning to'g'ri qomatni saqlab turish ustidan nazorat qilib borishlari katta ahamiyatga ega.

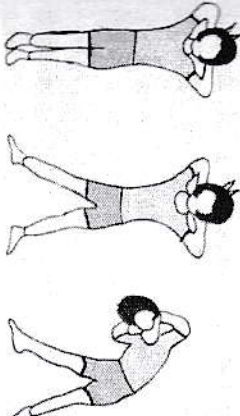
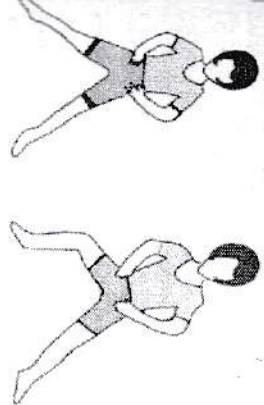


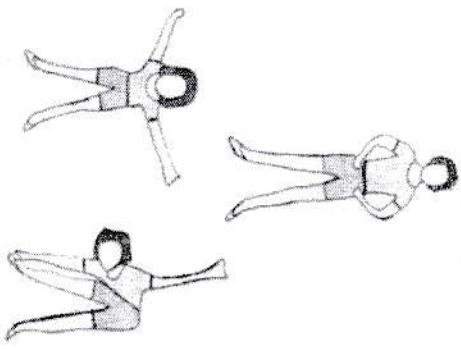
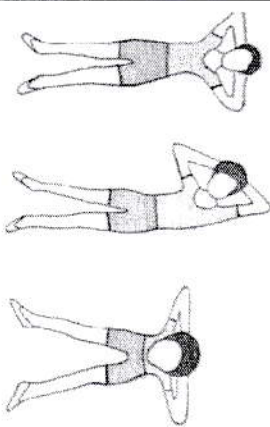
91-rasm Frontal tekislikdagi qaddi qomat buzilishi.

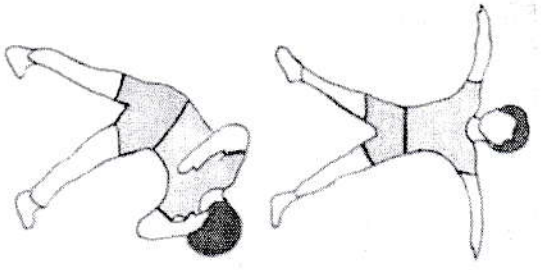
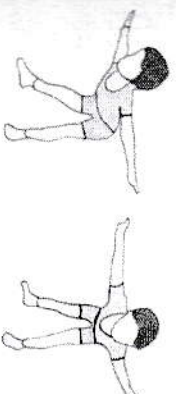
2.4.2. Frontal tekislikdagi qaddi-qomat o'zgarishlari uchun kompleks mashqlar

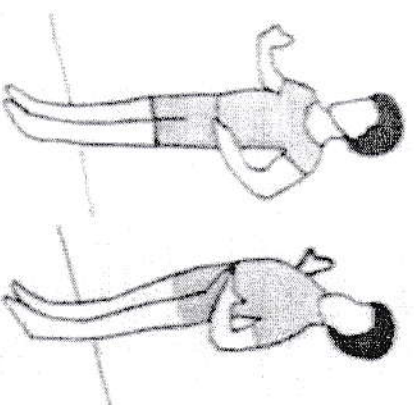
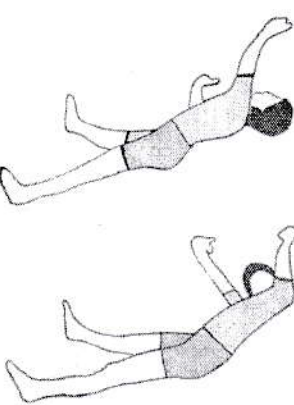
92-rasm	D.h.: Oyoqlar yelka kengligidan sal kengroq qo'yamiz, qo'llarimiz belda. 1) O'ng oyoqni bir oz bukib bor tana og'irlikni shu oyoqqa ko'chiramiz. O'ng yelkalarimizni ham sal past engashiramiz. 2) D.h. ga qaytamiz. 3) Chap oyoqni bir oz bukib bor tana og'irlikni shu oyoqqa ko'chiramiz. Chap yelkalarimizni ham sal past engashiramiz. 4) D.h. Mashqni har bir yon tomon uchun 4-6 marotaba bajaramiz.
93-rasm	D.h.: Oyoqlarni keng yozilgan, qo'llarimizni ikki yonga 90° ga ko'tarilgan. 1) O'ng oyoqni bukib, gavdamizni ham o'ng yon tomonga bukamiz. 2) D.h. ga qaytamiz. 3) Chap oyoqni bukib, gavdamizni ham chap yon tomonga bukamiz. 2) D.h. ga qaytamiz. Ushbu mashqni ham 4-6 marotaba takrorlaymiz.

 94-rasm	D.h.:Asosiy turish. 1)O'ngoyoqni o'ng yon tomonga 50-60 sm qadam tashlab, qo'llarimizni ikki yonga cho'zib gavdamizni chap yon tomonga egamiz. 2)D.h.ga qaytamiz. 3) Chapoyoqni chap yon tomonga 50-60 sm qadam tashlab, qo'llarimizni ikki yonga cho'zib gavdamizni o'ng yon tomonga egamiz. 4)D.h.ga qaytamiz. Mashqni har bir yon tomon uchun 4-6 marotaba bajaramiz.
 95-rasm	D.h.:Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yon tomonda. 1)Gavdamizni o'ng yon tomonga bukamiz va o'ng qo'limiz belimizdan boshlab o'ng oyog'imiz to'pig'igacha silab tushiramiz. 2)D.h.ga qaytamiz. 3) Gavdamizni chap yon tomonga bukamiz va chap qo'limiz belimizdan boshlab chap oyog'imiz to'pig'igacha silab tushiramiz. 4)D.h.ga qaytamiz. Mashqni har bir yon tomon uchun 4-6 marotaba bajaramiz.
	D.h.:Oyoqlar juftlangan qo'llarni bosh orqasiga qo'yib, o'zimiz adl turamiz. 1) O'ngoyoqni o'ng yon tomonga cho'zib oyoq uchini

 96-rasm	polga qo'yamiz va gavdamizni o'ng yon tomonga egamiz. 2)D.h. Mashqni o'ng yon tomonga 4 marotaba qaytargandan so'ng chap yon tomonga hudda shunday 4 marotaba bajaramiz
 97-rasm	D.h.:Oyoqlar keng yoyilgan, qo'llar belda. 1) O'ngoyoqni o'ng yon tomonga bukamiz, gavdamizni ham o'ng yon tomonga bukib, o'ng bilakni songa qo'yib, tirsakni tizza ustiga qo'yamiz. 2)D.h.ga qaytamiz. 3) Endi chap tomonga shu mashqni bajaramiz. 4)D.h. Mashqni har bir yon tomon uchun 4-6 marotaba bajaramiz.

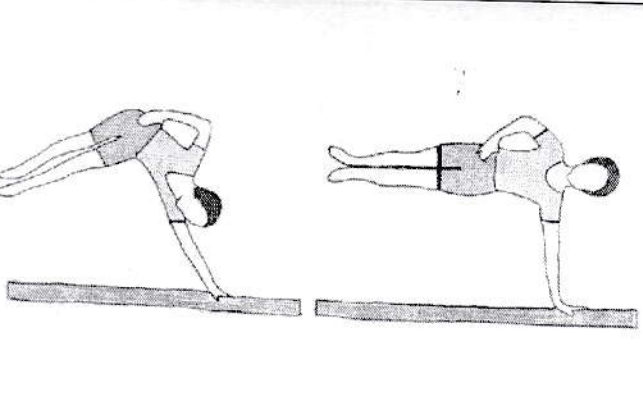
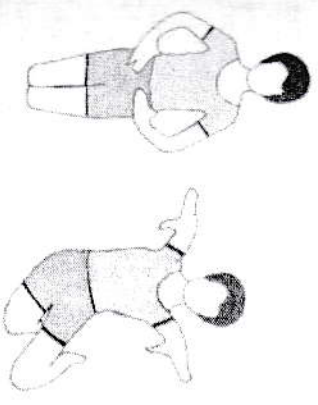
 98-rasm	D.h.:Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda.1)Gavdani roslagan holda oldinga 90° egilamiz, qo'llarni esa ikki yonga qanot kabi cho'zamyiz. 2)Gavdamizni o'ng tomonga burib,egilamiz va o'ng qo'limizni o'ng oyoq uchiga tektizamyiz. 3) Endi chap tomonga burib, egilamiz va chap qo'limizni chap oyoq uchiga tektizamyiz. 4) D.h. 5) Ushbu mashqni 4 marotaba takrorlaymiz.
 99-rasm	D.h.:Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1)Gavdamizni o'ng yon tomonga bukamiz. 2)D.h. 3) Belni roslagan, holda oldinga 90° ga egilamiz. 4) D.h. 5) Gavdamizni chap yon tomonga bukamiz. 5) D.h. Ushbu mashqni tizzalarni bukmassdan 4 marotaba qaytaramiz.

 100-rasm	D.h.:Oyoqlarimiz keng yoyilgan,qo'llarimizni ikki yonga 90° ga ko'taramiz.1)Chap oyog'imizni bukib, gavdamizni o'ng yon tomonga egib, o'ng qo'limizni yuqoridan, chap qo'limizni pastdan orqaga bukib kuraklarimizga qo'yamiz. 2)D.h.ga qaytamiz. 3)O'ng oyog'imizni bukib, gavdamizni chap yon tomonga egib, chap qo'limizni yuqoridan,o'ng qo'limizni pastdan orqaga bukib kuraklarimizga qo'yamiz. 4)D.h. Mashqni har bir yon tomon uchun 4-6 marotaba bajaramiz.
 101-rasm	D.h.:Oyoqlar keng yoyilgan,gavdamiz 90° ga oldinga egilgan, qo'llarimiz esa ikki yon tomonga cho'zilgan.1)O'ng tomonga 70° -90° ga burilamiz. 2)D.h.ga qaytamiz. 3)Chap tomonga 70° -90° ga burilamiz. 4)D.h. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.

	D.h.:Gimnastika devoriga yoki devorga o'ng yonbosh bilan 30-40 sm oraliqda turamiz.Oyoqlar juftlangan,o'ng qo'l devorni ushlagan, chap qo'limiz belda bo'ladi.1)Chap yon tomonga bukilmiz va o'ng yon bo'ksamizni devorga tekkizamiz, shu jarayoni 5 soniya ushlab turamiz. 2)D.h. Mashqni 4 marotaba takrorlaymiz. Hudda shu mashqni chap tomonga ham 4 marotaba bajaramiz.
	D.h.:Gimnastika devoriga yoki devorga o'ng yonbosh bilan turamiz.Oyoqlar keng yoyilgan, chap qo'limizni yuqoriroq, o'ng qo'limizni pastroq qilib devorga so'yaymiz.1)Gavdamizni ikki qo'llarimiz orasiga burishga harakat qilamiz va shu tarzda 5 soniya turamiz. 2)D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4 marotaba takrorlaymiz. Hudda shu mashqni chap tomonga ham 4 marotaba bajaramiz.

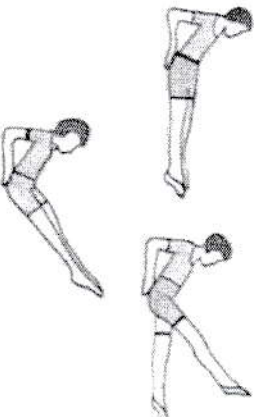
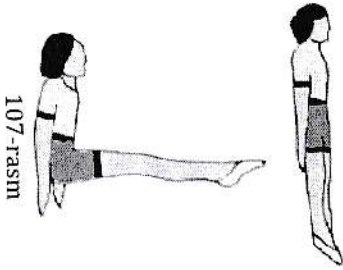
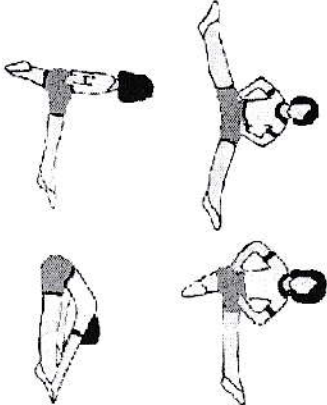
103-rasm

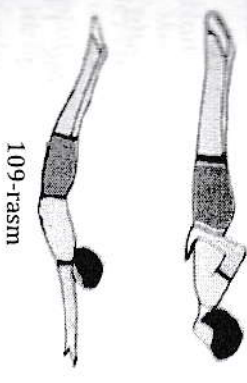
102-rasm

	D.h.:Gimnastika devoridan 30-40 sm narida o'ng yon tomonimiz bilan turamiz va o'ng qo'limiz bilan devor tayog'chasini ushlaymiz (eshik tutqichi, stul suyanchig'ini ushlagan holda ham mashqni bajarishimiz mumkin). 1)Bo'ksa va belimizni chap yon tomonga bukib cho'zamiz, gavdamizning yuqori qismini o'ng tomonga egamiz. Shu holatni 5 soniya ushlab turamiz. 2) D.h. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz. Endi ushbu mashqni chap tomondan 4-6 marotaba bajaramiz.
	D.h.:Tizzalab turamiz, qo'llar belda.1)Qo'llarimizni oldinga cho'zib o'ng yon tomonga polga o'tiramiz. Shu holatda 5 soniya o'tiramiz. 2)D.h.ga qaytamiz. 3)Qo'llarimizni oldinga cho'zib chap yon tomonga polga o'tiramiz. Shu holatda ham 5 soniya o'tiramiz. 4) D.h. Mashqni har bir yon tomon uchun 4-6 marotaba bajaramiz.

104-rasm

105-rasm

	D.h.:Bilaklarga tayanib, chalgancha bo'lib,yarim yotgan holatda bo'lamiz,oyoqlar uchi roslangan. 1) Tizzalarni bukmasdan o'ng oyog'imizni 45° ga ko'taramiz. 2)D.h. 3)Chap oyog'imizni 45° ga ko'taramiz. 4)D.h. Ushbu mashqda har bir oyog'ni 6-10 marotaba ko'taramiz.
	"Kran" D.h.: Asosiy chalgancha yotamiz.1) -"Kran ko'tarilmogda" komandasida roslangan oyoqlarimizni 90° ga yuqoriga ko'taramiz va shu holatda 2-4 soniya turamiz.2)D.h.ga qaytamiz.Mashq 4-6 marotaba takrorlanadi.
	D.h.:Oyoqlar keng yoyilgan holda o'tiramiz, qo'llar belda. 1) Gavidamizni o'ng yon tomonga buramiz. 2)D.h. 3) Gavidamizni chap yon tomonga buramiz. 4)D.h. 5) Gavidamizni oldinga egib, qo'llarimizni oyoqlarimiz uchiga tekizamiz (2 marta). 6)D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.

	"Supermen" 10)D.h.Qo'llarimizni bukib tayangan holda,qorin bilan yotamiz.1) Qo'llarni bosh uzra yuqoriga va oyoqlarni ham poldan uzib maksimal darajada yuqoriga ko'taramiz, shu jarayonni 2-6 sanogqacha sanab "Supermen" uchayotganini aks etib turamiz. 2) D.h. qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.
---	---

2.5.1. Skolios

Skolios: Skolios-bu umurtqaning murakkab qattiq buzilishi bo'lib,u birinchi navbatda,yonlamacha tekislikda qiyshayish,keyin esa umurtqalarning buralishi va umurtqa fiziologik bukilgan joylarining kuchayishi bilan kuzatiladi.Skolios zo'rayib borgan sari ko'krak qafasining va tos suyaklarining shakli o'zgarishi,shuning natijasida ko'krak bo'shlig'i va tos organlari funksiyasining buzilishi yuzaga keladi.

Shiddat bilan o'sish bosqichlari, 4dan 6 yoshgacha va 10dan 14 yoshgacha skoliozning rivojlanishi va kuchayishida eng hatarli davr hisoblanadi. Bunda jinsiy yetilish bosqichida bola sog'lig'iga ahvolda e'tibor qaratio'sh bo'zim. O'g'il bolalarda bunday davr 11-14 yosh, qizlarda 10-13 yosh davriga to'g'ri keladi.

Skolioz oqibatida umurtqa qiyshayishi xavfining kuchayishi ayrim xollarda ortadi, ya'ni shu davrlar boshida bolada rentgen orqali tasdiqlangan skoliozning birinchi darajasi (10 gradusgacha) mavjud bo'lsa.

Skolioz qomat buzilishi bilan adashtrish mumkin emas. Qomatning buzilishini oddiy jismoniy mashqlar bilan, stol yoniga to'g'ri o'tirishga o'rgatish va boshqa shunga o'xshash tadbirlar yordamida to'g'rlash mumkin. Skolioz esa bemorning butun o'sish davri davomida muntazam ravishda kompleks davolanishni talab qiladi.

Umurtqaning qiyshayishi joylashgan o'rnini hisobga olgan holda quyidagilarga bo'linadi:

-bo'yin-ko'krak skoliozlari (qiyshayish cho'qqisi ko'krak umurtqalarining III-IV darajasida);

-bel skoliozi (qiyshayish cho'qqisi bel umurtqalarining I-II darajasida);

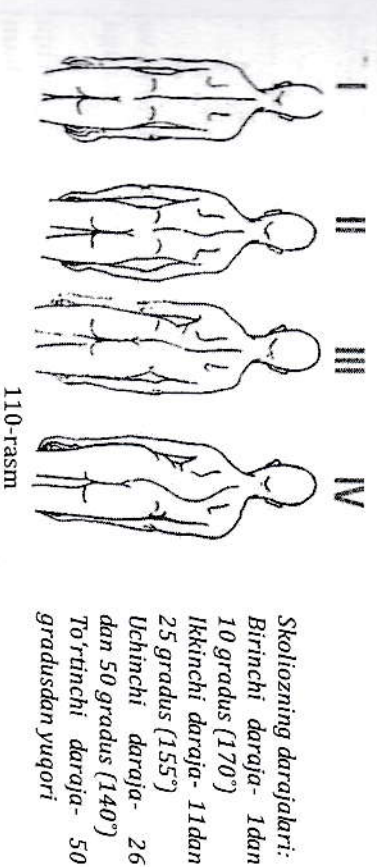
-bel-o'mrov skoliozlari (qiyshayish cho'qqisi bel umurtqalarining V va o'mrov umurtqalarining I-II darajasida)

Va nihoyat, kasallikning kechishini hisobga olib, rivojlanuvchi va rivojlanmaydigan skoliozlar ajratiladi.

Skolioz o'sish davrida (ya'ni bolalikda va o'smirlilikda) yuzaga yeladigan deformatsiyalar (buzilishlar) guruhiga kiradi.

Skolioz ko'p hollarda belgilarisiz kuzatiladi. Qiyshayish deyarli sezgarsiz bo'lishi ham mumkin, ko'z bilan o'ta-onalar uni ilg'ab olmasliklari ham mumkin. Ayrim o'ta-onalar o'sayotgan boladagi ayrim noto'g'ri holatlarni sezishlari mumkin: bukchayish; boshning son darajasiga mos kelmaydigan holatda engashganligi; bir-biriga asimmetrik bo'lgan kuraklar; bir son ikkinchisidan yoki bir yelka ikkinchisidan balandroq; ko'krak qafasi deformatsiyasi (shakli buzilishi); bir tomonga ikkinchi tomonga qaraganda ko'proq (...??3-bet) qizlarda rivojlanish davrida ko'kraklar o'khamlari bir xil

emasligi; belda og'riq, ko'p yurish yoki o'tirishdan so'ng og'riqlarning kuchayishi va h.



Skolioz turlari:

Idiopatik skolioz. 80% bemorlarda skolioz sababi ma'lum emas. Bunday hollarda u idiopatik (sabab noma'lum) skolioz deb ataladi. Idiopatik skolioz irsiy omillarga bog'liq bo'lishi mumkin.

Idiopatik skolioz bemorning yoshiga qarab tasniflanishi mumkin. Kasallik borligida yoshiga qarab davolashga yondashish mumkin. Yoshga qarab tasniflash quyidagicha ko'rinishda bo'lishi mumkin:

-3 yoshgacha bo'lgan bolalar;

-4 dan 9 yoshgacha bo'lgan voyaga;

-10 yoshdagi o'smirlar

Tug'ma skolioz. Tug'ma skolioz umurtqaning tug'ma buzilishi sababli kelib chiqishi mumkin, u umurtqalarining bo'lmashligiga yoki qo'shilib o'sib ketishiga olib kelishi mumkin. Kasallik istalgan yoshda namoyon bo'lishi mumkin, lekin 8-13 yoshda ko'pincha bolalarda namoyon bo'ladi. Bu davrda umurtqa rivojlanishni boshlaydi va boshqa nosog'lom umurtqalarga qo'shimcha og'irlik (yuklama) yuklaydi. Bu shunday qiyshayishni imkon qadar ertaroq diagnostika qilish va monitoringi uchun muhim ahamiyatga ega, chunki u tez rivojlanib ketishi mumkin.

Asab-mushak skoliozi. Asab-mushak skoliozi turli xil sabablar natijasida yuzaga kelishi mumkin:

- umurtqaning jarohat olishi;
- nevrologik va mushak buzilishlari;
- serebral paraliz;
- bosh chanoq-miya jarohatlari;
- poliomielit;
- markaziy asab tizimi nuqsoni;
- miopatiya (mushaklarning jarohatlanishi) va h.k.

Skolioz tasnifi

Skolioz kasalligi to'rtta darajada tasniflanadi:

1-daraja-10 gradusgacha bo'lgan burchak. Qo'yidagi klinik va rentgenologik alomatari aniqlangan:bukchayish,boshning pastga tushib ketish,bel asimetriyasi,yelkalarning har xil balandligi.

2-daraja-11 dan 25 gradusgacha bo'lgan burchak.Umurtqa qiyshiqdigi aniqlandi,tana holati o'zgartirigda ham ketmaydi.Qiyshaygan tomondagi tosoning yarmi tushirilgan. Bel va bo'yin konturlari uchburchagi bir-biriga simmetrik emas,qiyshaygan tomondagi ko'krak sohasida bo'rtib chiqish,bel sohasida-mushak valigi.

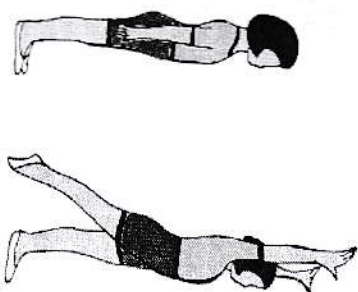
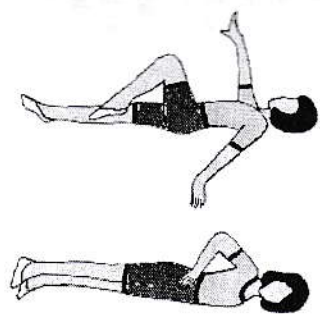
3-daraja-26 dan 50 gradusgacha bo'lgan burchak.Skoliozning 2 ta darajasiga hos bo'lgan barcha belgilariga qo'shimcha oldindagi qovurg'a yoylari ancha sezilarli darajada turtib chiqadi.Aniq ko'ra tashlanadigan qovurg'a bukrisi paydo bo'ladi.Qorin mushaklari bo'shashib qoladi.

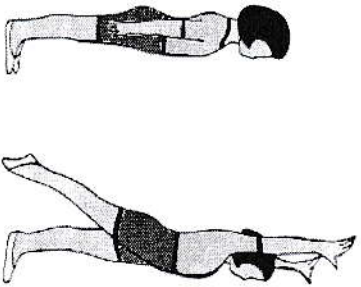
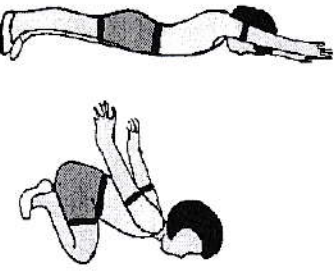
4-daraja-50 gradusdan ko'proq burchak.Umurtqaning keskin buzilishi, yuqorida aytib o'tilgan kasallik belgilari yanada kuchayadi.Qiyshayish sohasida mushaklarning ancha cho'zilishi,qovurg'a bukriligi kuzatiladi.

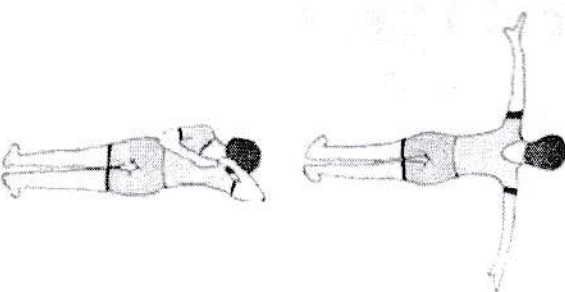
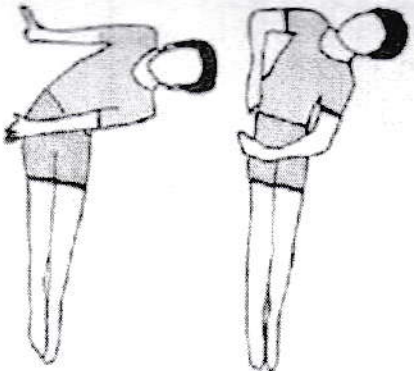
Bola qancha katta bo'lsa,qiyshayish shuncha tez rivojlanib borish ehtimoli kamroq.10 yoshgacha bo'lgan boladagi skolioz,masalan,o'smirlarga nisbatan tezroq kuchayib borishi mumkin.Ekspertlarning baholariga ko'ra,19 gradusdan kamroq bo'lgan qiyshayishlar 13-15 yoshdagi 10%,qizlarda va 15 yoshdan katta 4% bolalarda tezlashadi.

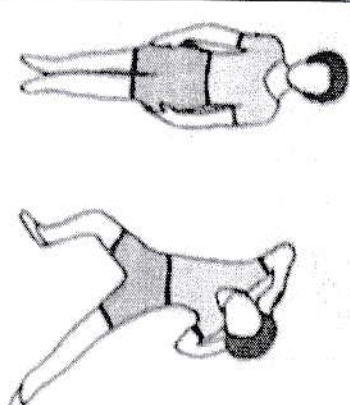
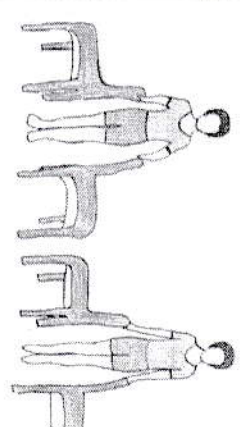
Qizlarda o'g'il bolalarga qaraganda skoliozning rivojlanish xavfi yuqoriroq.

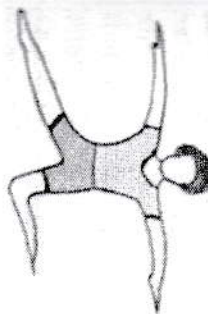
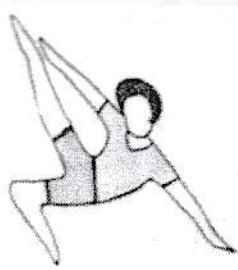
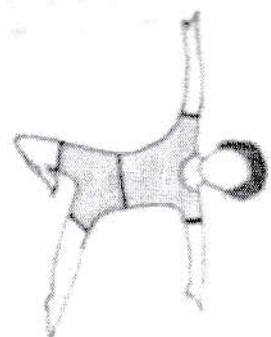
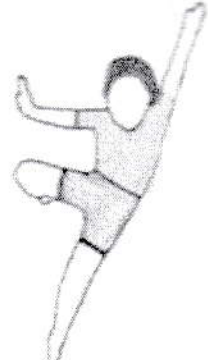
2.5.2. Skoliozning 1- va 2- darajalari uchun mashqlar

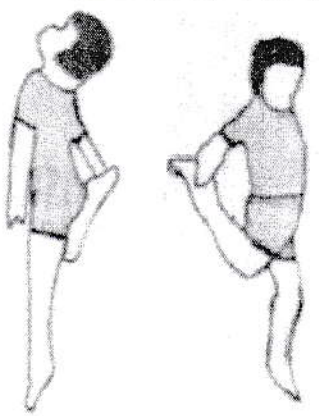
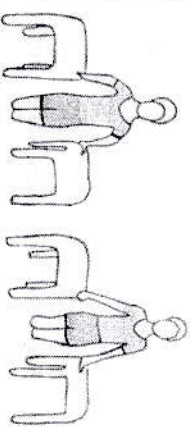
 111-rasm	"Gimnastikachi" D.h.: Asosiy turish. 1) Gimnastikachilardak o'ng oyog'imizni ortga oyog uchida qo'yib, qo'llarimizni qanot yozgandek yon tomondan yuqoriga ko'taramiz. Shu holatni ham birgalikda ingliz tilida 4-6 gacha sanaymiz. 2) D.h. qaytarimiz.3)Endi chap oyog'imizda yuqoridagi mashqni takrorlaymiz. 4)D.h. qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.
 112-rasm	"Sinxron suzuvchi" D.h.: Oyog uchida asosiy turish. 1) Oyog uchida turgan joyimizda tizzalarimizni baland ko'tarib sinxron suzuvchi sportchilarga taqlid qilib 6-10 soniya olg'a yuramiz. 2) D.h.ga qaytamiz. 3) Qo'llarimizni belga qo'yib suvga sakrayotgandek joyimizda 4-8 marotaba sakraymiz. 4)D.h. qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.

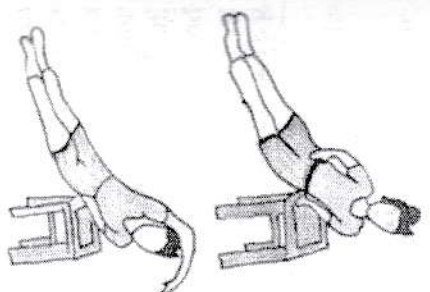
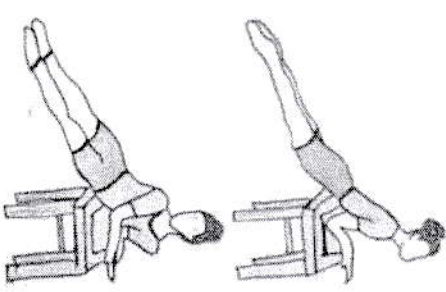
 112-rasm	D.h.: Asosiy turish. 1) Qo'llarimizni oldindan yuqoriga ko'tarib, o'ng oyog'imizni uchida orqaga qo'yamiz va shu holatni 5 soniya ushlab turamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. 3) Endi chap oyog'imizni orqaga qo'yamiz. 4) D.h. Mashqni har bir oyog uchun 4 marotaba qaytarimiz.
 113-rasm	"O'rdakchalar" D.h.: Oyoglar yelka kenglikda, qo'llarni yuqori ko'tarib kaftlarimizni parallel ravishda biri-biriga qaratamiz. 1) O'rdakchalar oyog uchida o'tiramiz, qanoqlarimiz orqada, o'zimizni esa adl tutgan holda to'g'riga qaraymiz. Mashqni yanada qiziqarli o'tishni ta'minlash maqsadida ushbu holatda bolalarimiz bilan 10-15 soniya yurishimiz mumkin. 2) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-8 marotaba takrorlaymiz.

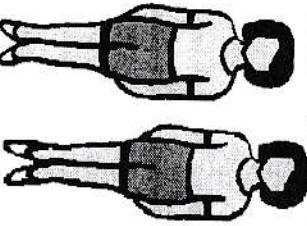
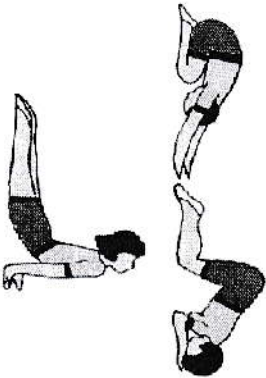
 114-rasm	D.h.: Oyoglar juftlangan, qo'llar ikki yonga 90° ga ko'tarilgan. 1) O'ng qo'lni yuqoriga ko'tarib, chap qo'lni pastga tushiramiz va orqa tomondan, kuraklarimiz oldida kaftlarimizni tekkitamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. 3) Chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, o'ng qo'lni pastga tushiramiz va orqa tomondan, kuraklarimiz oldida kaftlarimizni tekkitamiz. 4) D.h.ga qaytamiz. Mashqni har bir qo'l uchun 4-6 marotaba bajaramiz.
 115-rasm	D.h.: O'ng yon tomonga, o'ng tirsak va bilakka tayangan holda yonboshlaymiz, chap qo'limizni qorin yoniga, polga qo'yamiz. 1) Ikki kaftimizni polga qo'yib, qo'llarimizni roslab ularga tayanib gavdamizni ko'taramiz. Sonlarni poldan uzmasdan 5 soniya ushbu holatni ushlab turamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz. Endi chap yon tomonga, chap tirsak va bilakka tayangan holda yonboshlaymiz, o'ng qo'limizni qorin yoniga, polga qo'yamiz. 1) Ikki kaftimizni polga qo'yib, qo'llarimizni

	roslab ularga tayani b gavdamizni ko'taramiz.Sonlarni poldan uzmasdan 5 soniya ushbu holatni ushlab turamiz. 2)D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4- 6 marotaba takrorlaymiz.
 116-rasm	D.h.:Asosiy turish. 1)Qo'llarimizni bosh orqasiga qo'yib o'ng oyog'imizni o'ng tomonga 50-70 sm nariga qo'yamiz va bukamiz,gavdamizni esa chapga egamiz. Shu holatda 2- 4 soniya turamiz. 2)D.h.ga qaytamiz. 3)Shu mashqni chap tomonda bajaramiz. Mashqni 4 marotaba takrorlaymiz.
 117-rasm	D.h.:Ikkita stul orasiga turib, suyanchig'ini ushlab turamiz, oyoqlar juftlangan.1)Qo'llarni roslab, qo'llarga tayangan holda tanamizni ko'taramiz.2)D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba bajaramiz.

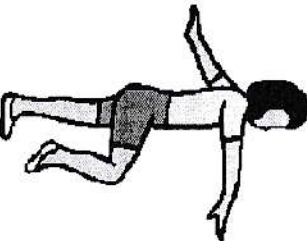
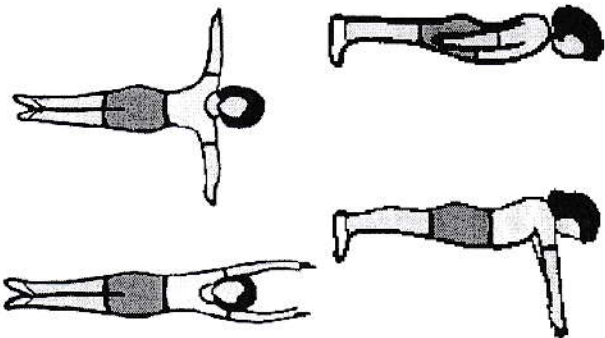
  118-rasm	D.h.:O'ng oyog'imiz bilan cho'kkalab turamiz, chap oyog'imiz chap yon tomonga cho'zilgan, oyoq uchida. Qo'llar ikki yonga 90° ga ko'tarilgan. 1)Gavdamizni chap yon tomonga egamiz va chap qo'limiz uchini chap oyoq uchiga tekizishga harakat qilamiz. Shu holatni 4 soniya ushlab turamiz. 2)D.h. qaytamiz. 4 marotaba bukilib yozilganimizdan so'ng shu mashqni o'ng tomonga ham 4 marotaba bajaramiz.
  119-rasm	D.h.:O'ng oyog'imiz bilan cho'kkalab turamiz, chap oyog'imiz chap yon tomonga cho'zilgan, oyoq uchida. Qo'llar ikki yonga 90° ga ko'tarilgan. 1)O'ng yon tomonga egilib, o'ng qo'limiz bilan polga tayanamiz, chap qo'lni esa bosh uzra yoysimon yuqoriga ko'taramiz va shu holatni 5 soniya ushlab turamiz.2)D.h. Mashqni 4 marotaba takrorlaymiz. Hudda shu mashqni chap tomonda ham 4 marotaba bajaramiz.

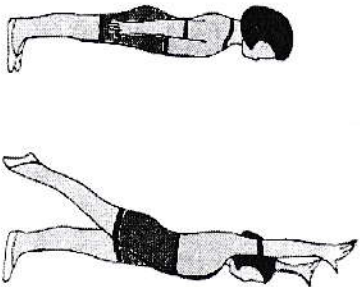
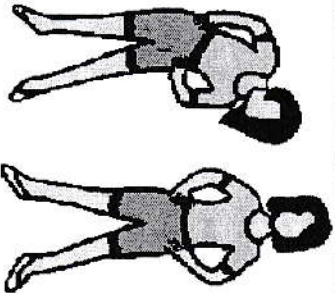
 120-rasm	D.h.:Chalqancha qo'llar va yotamiz, cho'zilgan.1)O'ng oyoqlar bilan o'ng oyoq uchini ushlab maksimal darajada boshimiz tomon tortamiz. 2)D.h.ga qaytamiz. 3) Chap qo'llimiz bilan chap oyoq uchini ushlab maksimal darajada boshimiz tomon tortamiz.4)D.h. Mashqni har bir yon tomon uchun 4-6 marotaba bajaramiz. Variant: Hudda shu mashq faqat mashqni qorin bilan yotgan holda bajaramiz.
 121-rasm	D.h.:Ikkita stul orasida, o'tirg'ichni ushlab,tizzalarga tayanib turamiz.1)Qo'llarni roslab, qo'llarga tayanigan holda tanamizni ko'taramiz.2)D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba bajaramiz.

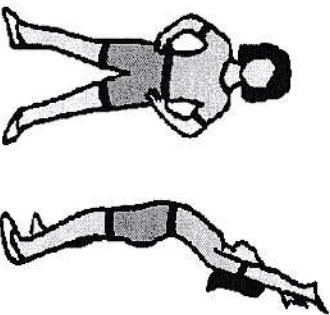
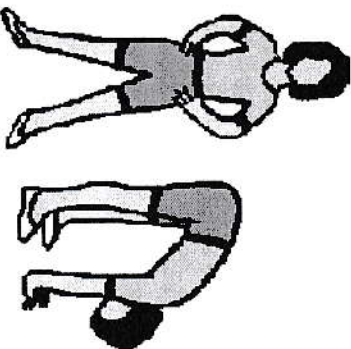
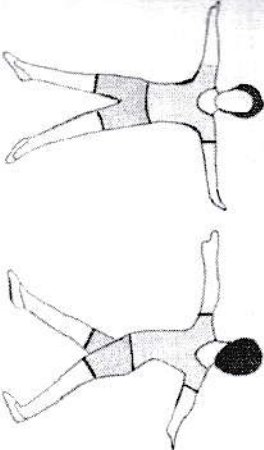
 122-rasm	D.h.: Stul o'tirg'ichiga o'ng bilmimiz va o'ng yonboshimiz (belimizgacha) bilan tayanib yotamiz, chap qo'lbelda. Oyoqlarimiz cho'zilgan.1) Chap qo'llimiz bilan stul suvanchig'ini yuqoridan ushlaymiz, gavamizni ko'tarib bilmimizga tayanib turamiz. Shu holatni 3-5 soniya ushlab turamiz. 2)D.h. Mashqni 4 marotaba takrorlaymiz. Hudda shu mashqni chap tomonda ham 4 marotaba bajaramiz.
 123-rasm	D.h.:Stul yoki divanga bilaklarimiz va qorinimiz bilan tayanigan holda yotamiz. Butun tanamiz tekis va adl bo'ladi. 1) Chap bilaka tayanigan holda, gavamizni chap tomonga buramiz va shu jarayonni 5 soniya ushlab turamiz.2)D.h.ga qaytamiz. 3) Ushbu mashqni o'ng tomonga bajaramiz. 4)D.h. Mashqni har bir yon tomon uchun 4-6 marotaba bajaramiz.
"Dengiz mushugi" D.h.:Tovonlarga o'tirib, gavamizni sonlarimizga qo'yamiz va qo'llarimizni boshimiz uzra cho'zib,	

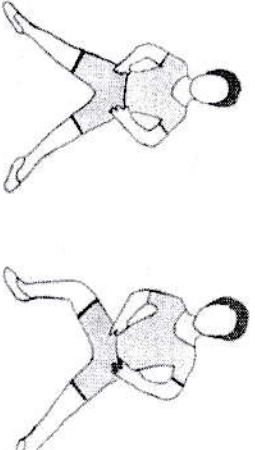
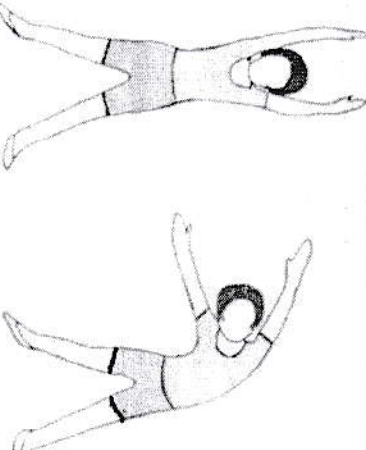
 125-rasm	D.h.: Asosiy turish- "Pick up" (ko'tar) komandasida, tovonimizni qo'tarib oyoq uchida turib bolalarning yoshiga qarab ingliz tilida, birgalikda 4-8gacha sanaymiz so'ng d.h.ga qaytamiz. Ushbu mashqni 2-4 marta gacha takrorlashimiz mumkin.
 124-rasm	peshonamiz bilan polga qo'yamiz.1) D.h.dan asta sekinlik bilan dengiz mushugidek qo'llarimizga tayanib, oyoqlarimizni bir-biridan uznmagan holda orqaga cho'zimiz, nigohlarimiz esa yuqoriga qaratiladi.2) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.

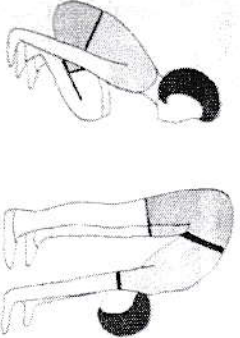
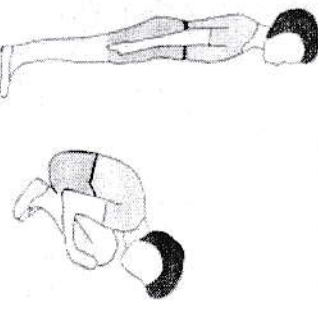
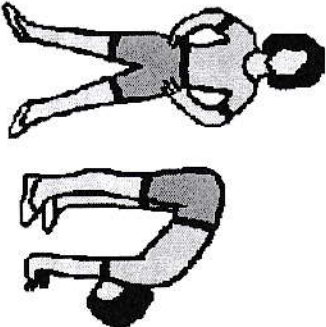
2.6. Umumrivojlantiruvchi mashqlar

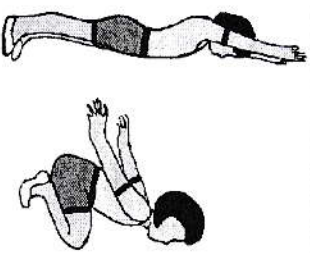
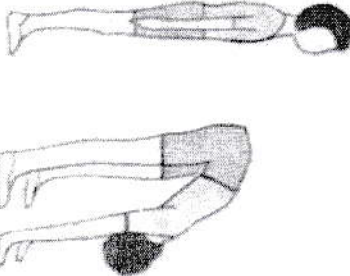
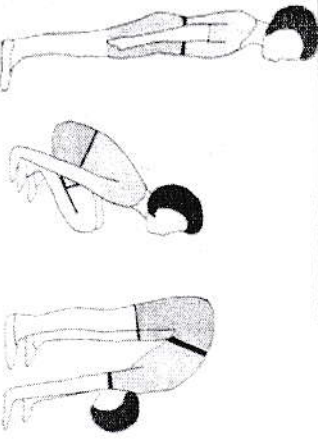
 126-rasm	"Yosh askarcha" D.h.: Asosiy turishda oyoq uchida turamiz. 2.Turgan joyimizda gavdamizni adl tutib, tizzalarimizni yuqori ko'tarib oyoq uchida qadam tashlaymiz "Bir, ikki, bir, ikki..." Mashqlarimiz bolalarning yoshiga qarab 15-30 daqiqagacha davom etirishimiz mumkin.
 127-rasm	"Qanoqlarimizni yoyib" D.h.: Asosiy turish-Qani endi polaponlar birgalikda bir deganda "Qanoqlarimiz oldinga"(qo'llarimizni) cho'zimiz, ikki "Qanoqlarimizni yuqoriga" ko'taramiz, uch "Qanoqlarimiz yonga va to'rt d.h." Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.

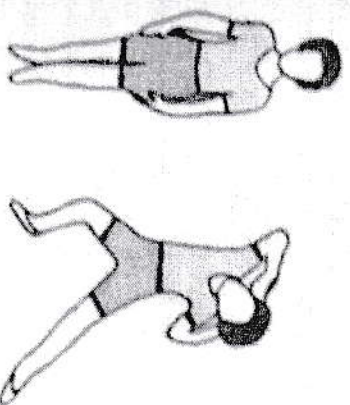
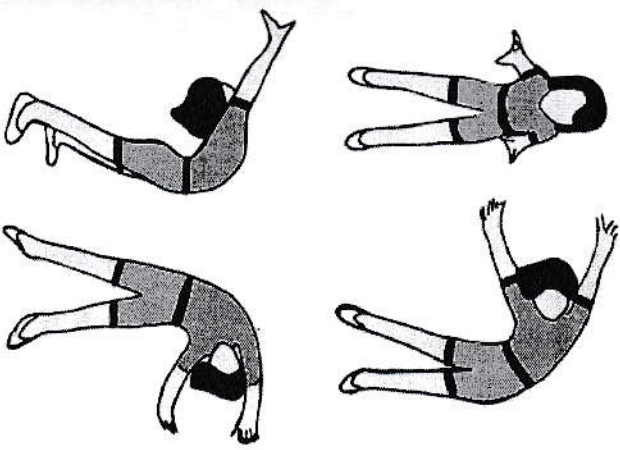
 128-rasm	D.h.: Asosiy turish. 1) Qo'llarimizni yuqoriga oldindan ko'tarib, o'ng oyog'imizni uchida orqaga qo'yamiz va shu holatni 5 soniya ushlab turamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. 3) Endi chap oyog'imizni orqaga qo'yamiz. 4) D.h. Mashqni har bir oyog uchun 4 marotaba qaytaramiz.
 129-rasm	"Tik-tak" D.h.: Oyoglarimiz yelka kengligida, qo'llarimiz esa belda. "Tik" o'ng yon tomonga egilamiz, "Tak" d.h. qaytamiz. "Tik" chap yon tomonga egilamiz, "Tak" d.h. "Tik-tak", "Tik-tak"... Shu tarzda mashq har yon tomonga 6-8 marotaba qaytariladi.

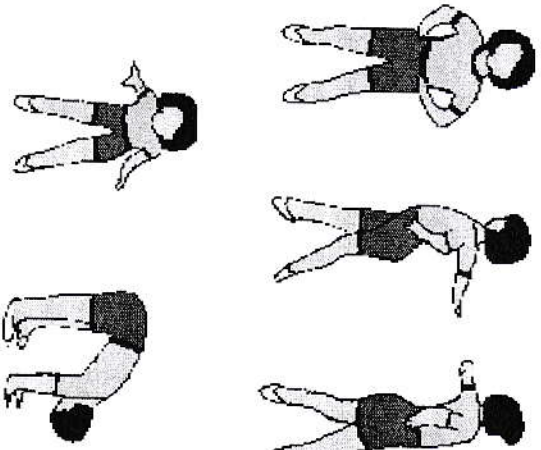
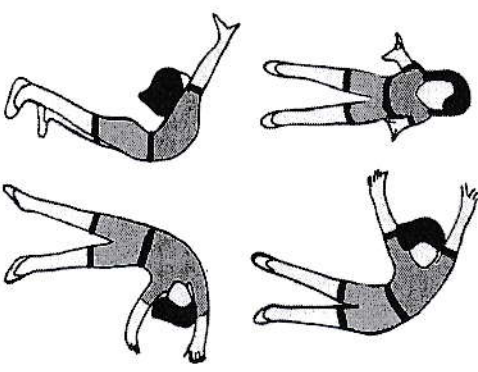
 130-rasm	D.h.: Oyoglarimiz yelka kengligida, qo'llarimiz esa belda. 1) Qo'llarimizni oldindan yuqoriga ko'tarib orqaga egilishga harakat qilamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba qaytaramiz
 131-rasm	"Oyoqlar orasidan KU-KU" D.h.: Oyoglar keng yoyamiz va qo'llarimizni belda. 1) Tizzalarimizni bukmagan, tovonimizni yerdan ko'tarmagan tarzda oldinga egilib, kaftarimizni ochib yerga qo'yamiz va oyoglarimiz orasiga qarab KU-KU deyimiz. 2) D.h.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba qaytaramiz.
 132-rasm	D.h.: Oyoglar keng ochilgan, qo'llar ikki yon tomonga 90° ko'tarilgan. 1) Gavdamizni o'ng yon tomonga buramiz. 2) D.h. 3) Gavdamizni chap yon tomonga buramiz. 4) D.h.ga qaytamiz. Mashqni har bir yon tomon uchun 4-6 marotaba bajaramiz.

 133-rasm	D.h.:Oyoqlar keng yoyilgan, qo'llar belda.1)O'ng oyoqni o'ng yon tomonga bukamiz, gavdamizni ham o'ng yon tomonga bukib, o'ng bilakni songa qo'yib, tirsakni tizza ustiga qo'yamiz. 2)D.h.ga qaytamiz. 3) Endi chap tomonga shu mashqni bajaramiz. 4)D.h. Mashqni har bir yon tomon uchun 4-6 marotaba bajaramiz.
 134-rasm	D.h.:Oyoqlar yelka kenglikda, qo'llarni yuqori ko'tarib kaftlarimizni parallel ravishda biri-biriga qaratamiz.1)Gavdamizni o'ng yon tomonga bukamiz va 2-4 soniya turamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. 3)Gavdamizni chap yon tomonga bukamiz va 2-4 soniya turamiz. 4)D.h.ga qaytamiz. Mashqni har bir yon tomon uchun 4-6 marotaba bajaramiz.

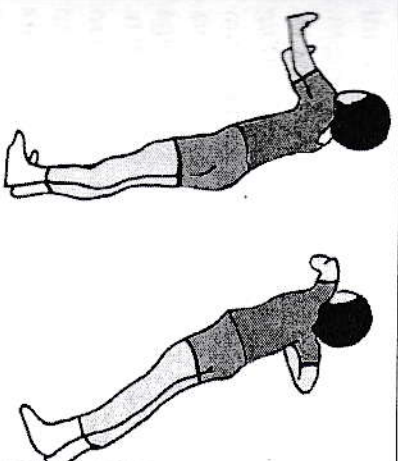
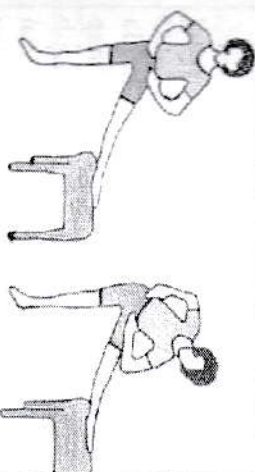
 135-rasm	D.h.:Kaftlarimiz bilan tayangan holda cho'qqayib o'tiramiz.1)Oyoqlarimizni roslab, oldinga egilib qo'llarimizni oyoqlarimizdan 10-20 sm uzorlikka qo'yib tayanib turamiz va shu holatni 4-8 soniya ushlab turamiz.2) D.h. Mashq 4-6 marotaba takrorlaymiz.
 136-rasm	D.h.:Asosiy turish. 1)Oyoq uchida cho'qqayib o'tirib, gavdamizni sonlarga so'yab, qo'llarimiz bilan oyoqlarimizni quchoqlab g'ujanak bo'lib o'tiramiz. 2)D.h.ga qaytamiz. Mashq 4-6 marotaba qaytaramiz.
 137-rasm	D.h.:Oyoqlarni keng yoyib qo'llarimizni belimizga qo'yamiz. 1)Tizzalarimizni bukmagan, tovonimizni yerdan ko'tarmagan tarzda oldinga egilib, kaftlarimizni ochib yerga qo'yamiz. 2) D.h. qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba qaytaramiz.

 138-rasm	D.h.: Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarimiz yuqorida. 1) Oyoq uchida cho'qqayib o'tirib, qo'llarimizni pastdan orqaga uzatiladi. 2) D.h.ga qaytamiz. Mashq 4-6 marotaba qaytaramiz.
 139-rasm	D.h.: Oyoqlarimizni yelka kengligida asosiy turish. 1) Oyoqlarimizni roslab, bukmasdan, oldinga egilib qo'llarimizni oyoqlarimizdan 10-20 sm uzozlikka qo'yib tayanib turamiz va shu holatni 4-8 soniya ushlab turamiz. 2) D.h. Ushbu mashqni ham 4-6 marotaba takrorlaymiz.
 140-rasm	D.h.: Qo'llarimizga tayangan holda oyoq uchida cho'qqayib o'tiramiz. 2) Oyoqlarimizni roslab, bukmasdan, oldinga egilib qo'llarimizni oyoqlarimizdan 10-20 sm uzozlikka qo'yib tayanib turamiz va shu holatni 4-8 soniya ushlab turamiz. 3) D.h. Ushbu mashqni ham 4-6 marotaba takrorlaymiz.

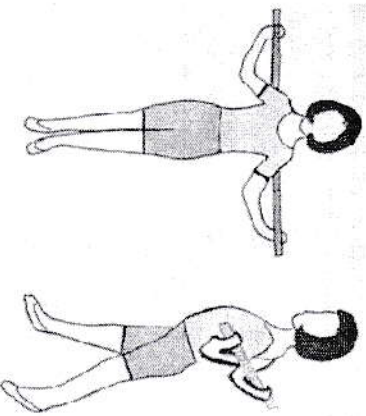
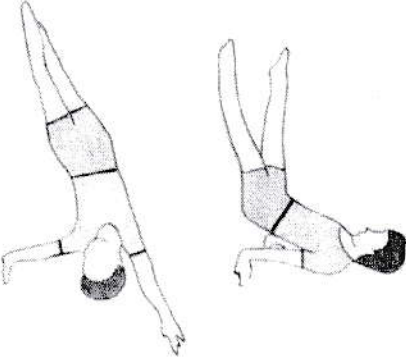
 141-rasm	D.h.: Asosiy turish. 1) Qo'llarimizni bosh orqasiga qo'yib o'ng oyog'imizni o'ng tomonga 50-70 sm nariga qo'yamiz va bukamiz, gavdamizni esa chapga egamiz. Shu holatda 2-4 soniya turamiz. 2) D.h.ga qaytamiz. 3) Shu mashqni chap tomonga bajaramiz. Mashqni 4 marotaba takrorlaymiz.
 142-rasm	"Vertolyot lopasti" D.h.: Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni oldinga cho'zgan holda gavdani ham oldinga egamiz. 1) - Bolajonlar gavdamiz va qo'llarimizni vertalyot lopasti kabi o'ng tomonga aylantiramiz. Yani gavdamizni ketma-ketlikda o'ngga, orqaga, chapga egilgan holatda aylantiramiz. 2) D.h. 3) Shu mashqni chap tomonga bajaramiz. Mashqni 2-3 marotaba takrorlaymiz.

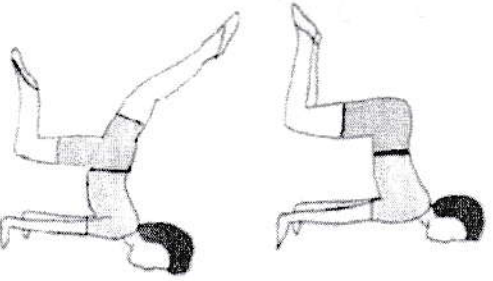
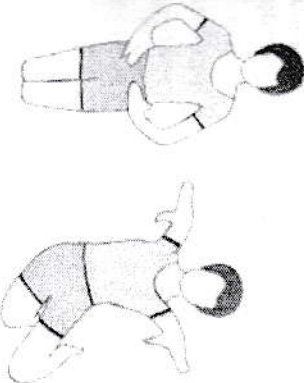
	"Kompos" D.h.: Oyoqlar yelka kengligida qo'llar esa belda. 1) -Bolalar komposini yoylari janubiy-sharqni ko'rsatmoqda- demak bunda biz o'ng qo'limizni yon tomonga yoygan holda butun gavdamizni orqaga buramiz va 2-4 soniya turamiz. 2).D.h.qaytamiz. 3) -Bolajonlar endi kompos yoylari janubiy-g'arbni ko'rsatmoqda- demak bunda biz chap qo'limizni yon tomonga yoygan holda butun gavdamizni orqaga buramiz. 4).D.h.qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.
	"Vertolyot lopasti" D.h.: Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni oldinga cho'zgan holda gavadani ham oldinga egamiz. 1) -Bolajonlar gavdamiz va qo'llarimizni vertalyot lopasti kabi o'ng tomonga aylantiramiz. Yani gavdamizni ketma-ketlikda o'ngga, orqaga, chapga egilgan holatda aylantiramiz. 2).D.h. 3) Shu mashqni chap tomonga bajaramiz. Mashqni 2-3 marotaba takrorlaymiz.

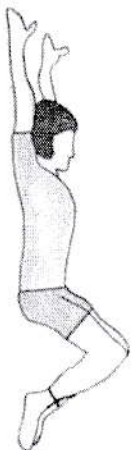
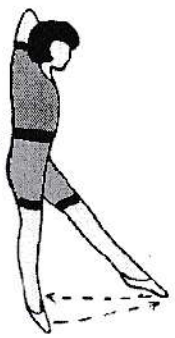
144-rasm

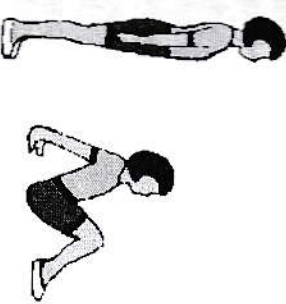
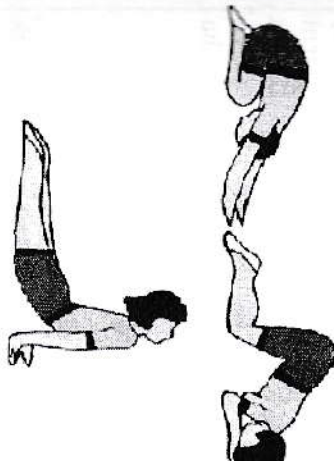
	D.h.:Devordan yoki gimnastika devori oldidan bir qadam narida, oldi bilan turib qo'llarimiz ko'krak qafas oldidan devorga tayangan bo'ladi.1)Qo'llarimizni bukib, ko'krak qafasni devorga tekkizamiz.Yelkalarimiz aksincha orqaga egishga harakat qilamiz.2-4 soniyadan so'ng d.h.ga qaytamiz.Mashq 4-6 marotaba takrorlanadi.
	D.h.:O'ng oyog'imiz uchini 40-50 sm balandlikdagi stulga yoki taburetkaga qo'yamiz,qo'llarimiz belda. 1)Gavdamizni o'ng tomonga qaytarganimizdan so'ng stulga chap oyog'imizni qo'yamiz. Chap tomonga ham mashqni 6 marotaba bajaramiz.

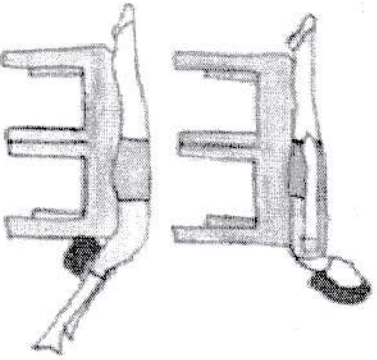
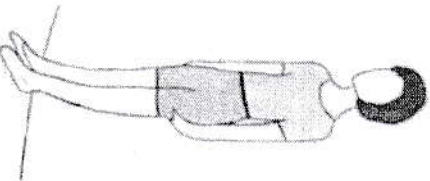
146-rasm

 147-rasm	D.h.: Oyoqlar juftlangan, gimnastika tayyoqchasini kuraklarimizga qo'yilgan, o'zimiz esa roslangan holatda turamiz. 1) O'ng oyoq'imizni 1 qadam yon tomonga tashlaymiz va gavdamizni o'ng tomonga buramiz. 2) D.h. qaytamiz. 3) Chap oyoq'imizni 1 qadam chap yon tomonga tashlaymiz va gavdamizni shu tomonga buramiz. 4) D.h. Mashqni 4-8 marotaba qaytarsak maqsadga muvofiq.
 148-rasm	D.h.: Oyoqlar keng yoyilgan, qo'llarimiz orqada tayangan holda o'tiramiz. 1) Chap qo'llimizga tayanib gavdamizni chap yon tomonga buramiz, o'ng qo'llimizni yuqoriga ko'taramiz va shu holatni 2-5 soniya ushlab turamiz. 2) D.h. ga qaytamiz. 3) Mashqni o'ng tomonga bajaramiz. 4) D.h. Mashqni har bir yon tomon uchun 4-6 marotaba bajaramiz.

 149-rasm	"Kuchukchamiz kerishganda" D.h.: Asosiy turish. 1) - Bolaionlar kelinglar endi kuchukchamizdek o'tiramiz- bunda oyoq uchida cho'kkalab o'tirib qo'l kaftlarimizni polga qo'yamiz va nigohimizni to'g'riga qaratamiz. 2) - Endi shu holatda o'ng oyoq'imizni orqaga cho'zamiz-. 3) Endi chap oyoq'imizni xam ortga qo'yib kuchukchamizdek kerishamiz. 6) Yuqoridagi mashqlarni testkari ketma-ketlikda d.h. qaytamiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.
 150-rasm	D.h.: Tizzalab turamiz, qo'llar belda. 1) Qo'llarimizni oldinga cho'zib o'ng yon tomonga polga o'tiramiz. Shu holatda 5 soniya o'tiramiz. 2) D.h. ga qaytamiz. 3) Qo'llarimizni oldinga cho'zib chap yon tomonga polga o'tiramiz. Shu holatda ham 5 soniya o'tiramiz. 4) D.h. Mashqni har bir yon tomon uchun 4-6 marotaba bajaramiz.

 151-rasm	D.h.:Chalqancha yotib,qo'llarimizni bosh uzra yuqori qo'yaniz(polga),oyoqlar esa bukilgan holatda bo'ladi. 1) Gavdani roshtan holda orqa gavda mushaklarini zo'riqtiramiz. 2) D.h. erkin yotamiz. Mashqni 2-6 marotaba qaytarishimiz mumkin.
 152-rasm	"Qaychi" D.h.:Chalqancha yotib qo'llarimizni boshimiz tagiga qo'yaniz. 1)Oyoqlarimizni 25-45 sm balandlikka ketma-ket ko'taramiz. Shu yo'sinda "qaychi" mashqni 6-10 soniya davomida tasvirlaymiz. Mashq davomida tizzalarimizni bukmashtika harakat qilamiz. 2) D.h.ga qaytib 3-5 soniya. Ushbu mashqni bolaning yoshiga qarab 2-4 marotaba qaytaramiz.
 153-rasm	

 154-rasm	"Bilindon" D.h.:Bolaionlari barchamiz "M" holatida o'tiramiz.Bunda qo'llarimiz orqada tayanigan, oyoqlarimiz bukilgan, tovonga va bo'ksaga tayanigan holda o'tiramiz. 1) "N" harfini aks etgan holda oyoqlarimizni 135° ga tizzalarni bukmasdan yuqoriga ko'taramiz. 2) Bolaionlari endi orqaga yiqilgan "1" sonini aks etamiz, yani qo'llarimizga tayanigan holda chalqancha yotamiz. 3)D.h. qaytamiz. Shu tariqa biz ingliz tilidagi harflarni o'z mashqlarimiz orqali yod olishga harakat qilamiz. Mashqlarni 4-8 marotabagacha qaytarishimiz mumkin.
 155-rasm	"Dengiz mushugi" D.h.:Tovonlarga o'tirib, gavdamizni sonlarimizga qo'yaniz va qo'llarimizni boshimiz uzra cho'zib, peshonamiz bilan polga qo'yaniz.1) D.h.dan asta sekinlik bilan dengiz mushugidek qo'llarimizga tayanib, oyoqlarimizni bir-biridan uzmagun holda orqaga cho'zimiz,

	nigohlarimiz esa yuqoriga qaratiladi.2) D.h.ga qaytanimiz. Mashqni 4-6 marotaba takrorlaymiz.
 156-rasm	D.h.:Gimnastika skameykasining bir tomoniga to'liq emas, kurak sohamizgacha chalgancha yotamiz (boshimiz havoda).1)Qo'llarimizni yuqoriga ko'tarib boshimiz bilan orgaga eglanmiz va 2-6 soniya shu holatni ushlab turamiz. 2) D.h.ga qaytanimiz. Mashq 2-4 marotaba qaytariladi.
 157-rasm	D.h.:Devordan 35-55 sm uzozlikda, orga o'girilib, gavdamizni devorga suyab turamiz. 1) Yelka va butun orga gavda muskullarini zo'rigitirib 5-10 soniya devorga suyanamiz.2) Gavda va muskullarni bo'shashitiramiz. Ushbu mashqni bolaning yoshiga qarab 2-4 martagacha takrorlaymiz.
D.h.:Gimnastika skameykasining bir tomoniga to'liq emas, kurak sohamizgacha chalgancha yotamiz (boshimiz havoda).1)Qo'llarimizni yuqoriga ko'tarib boshimiz bilan orgaga	

eqlanmiz va 2-6 soniya shu holatni ushlab turamiz. 2) D.h.ga qaytanimiz. Mashq 2-4 marotaba qaytariladi. D.h.:Oyoqlar yelka kengligida,gimnastika tayogqchasini orga g'avdamizga vertikal tarzda ushlaymiz. Ya'ni o'ng qo'limiz bilan tayogqchani ushlab boshimiz orga tomoniga tekkizamiz. Chap qo'limiz bilan ushlab tayogqchani bel ustiga qo'yamiz. Bu jarayonada tayogqcha boshimizning orga tomoniga va butun umurtqa pog'onimizga tegib turiladi.Ushbu holatda 10 soniya adl turamiz. Endi aksincha tayogqchani yo'nalishni o'zgartiramiz, chap qo'limiz yuqorida o'ng qo'limiz pastda bo'ladi. Ushbu holatni ham 10 soniya adl turamiz. Mashqni 4 martagacha takrorlaymiz.
--

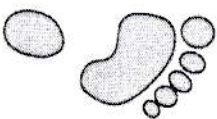
III bob YASSIOYOQLIK

3.1. Yassioyoqlik haqida tushuncha

Bola hayotining birinchi yillarida unda yassioyoqlik borligini aniqlashning imkoni yo'q. Bunday imkoniyat faqat bola besh yoshga to'lganda paydo bo'ladi. Bundan kech mudatlar shu orqali tushuntiriladi, hayotning erta bosqichlarida bola oyoq kaffi(tagi) shakllari tana og'irligi ta'sirida endi shakllana boshlayotgan bo'ladi. Bu jarayon yetarlicha uzoq hisoblanadi va bir necha yil yil davom etadi.

Barcha muammolar yurish vaqtida noodatiy tarzda tez va ko'p hollarda yuzaga keladigan charchoqdan boshlanadi. Biz bu belgilarga katta ahamiyat bermaymiz, o'ylaymizku, og'riqqa bardosh bersak, u hech qanday jiddiy oqibatlarga olib kelmaydi. Yassioyoqlik ham umurtqaning qiyshayishiga, shuningdek, yashashga to'sqinlik qiluvchi oyoqlar va beldagi doimiy og'riqlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Yassioyoqlikning yanada rivojlanib ketishi nafaqat maymoqlikka, balki cho'loqlanishga olib kelishi mumkin.

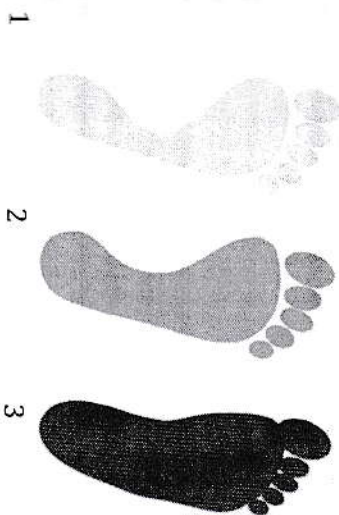
Yassioyoqlikning borligini oddiy test yordamida aniqlash mumkin. Bir varaq qaror olib, uning ustiga yalangoyoq turish kerak. Bunda oyoqqa oldindan moyli narsa, masalan, yog' bilan surtib olinadi. Tana og'irligini bir tekis taqsimlash lozim. Agar oyoq kaffida muammolar bo'lmasa, unsa quyidagi manzara kuzatiladi (1-rasm).



158-rasm

Agar 2-rasmdagidek iz tushsa, shifokorga murojaat qilish lozim. U to'g'ri tashxis qo'yishi mumkin. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, aytish mumkinki, maktabgacha yoshdagi bolalarni ko'rikdan o'tkazishda

taxminan 65% bolalarda yassioyoqlik aniqlanadi, ayni paytda esa maktabni tugatish arafasida bu raqam yanada ortada. Ko'p hollarda ota-onalar yassioyoqlikka jiddiy e'tibor qaratishmaydi. Agar hech qanday o'zgarishlar bo'lmayotgan bo'lsa, bu xafi emas va vaqt kelib o'tib ketadi deb o'ylaydilar. Biroq yassioyoqlik o'z-o'zidan o'tib ketmaydi, uning ustiga, davolanmaslik qo'shimcha asoratlardan bilan kuzatilishi mumkin va bunda davolanish nafaqat qimmat bo'ladi, balki xirurgik aralashuv taqozo qilinadi.



159-rasm:
1. Sariq rangi 1-darajali yassioyoqlik.
2. Sabzirangi 2-darajali yassioyoqlik.
3. To'q qizil ranglisi 3-darajali yassioyoqlik

Skolioz bir qator kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, skolioz, artroz, radikulit, osteoxondroz, varikoz, artrit va bu hammasi emas. Bundan tashqari, yassioyoqlik tayanch-harakat apparatining tez ishdan chiqishini belgilovchi sabablardan biri hisoblanadi.

Bola oyoq kaffining shakllanishi uch yoshga to'lguncha qadar sodir bo'ladi. Har qanday kasallik singari, yassioyoqlik qancha erta tashxis qilinsa, uning davosini ta'minlash shuncha osonroqdir.

Yassioyoqlik tug'ma yoki orttirilgan bo'lishi mumkin, bunda tug'ma yassioyoqlikning rivojlanishiga ona qornidagi homilaning rivojlanish davridagi nuqsonlar sabab bo'ladi. Tug'ma potologiya-bu bolalarda yassioyoqlik rivojlanishining kamdan-kam uchraydigan sababi hisoblanadi, shunday holatlarning umumiy miqdoriga nisbatan 3% ni tashkil etadi.

Yassioyoqlikning kelib chiqish sabablariga quyidagilar kiradi:

- uzoq vaqt poyafzalda yurish ko'p sonli tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ko'pincha yalangoyoq yuradigan bolalar, doimo

poyafzalda yuradigan bolalarga qaraganda, kamdan-kam yassioyoqlikka duchor bo'ladi;

-sifatiz va noqulay poyafzal-uzoq vaqt poyafzalda yurishning o'zi sog'iqla zarar bo'lib,yassioyoqlikning rivojlanish xavfini oshirsa, noqulay va sifatiz poyafzal bu xavf-xatarni bir necha marta oshiradi;

-past darajadagi jismoniy faollikka-xozirgi paytda bolalar ko'chada kam sayr qiladilar, ko'proq kompyuter yonida o'tirib vaqt ketgazadiganlar. Shu sababli oyoq kafi mushaklari zaiflashib qoladi, uni yurish va yugurish vaqtida yuklamadan saqlay olmaydi. Buning oqibatida yassioyoqlik rivojlanadi;

-noto'g'ri ovqatlanish- bu ham yassioyoqlikning rivojlanishiga sabab bo'luvchi omillarga kiradi, shuning uchun bolaning to'laqonli oqibona ovqatlanishini nazorat qilib borish, ovqat ratsionida fosfor va kalsiyga boy mahsubotlar bo'lishi zarur.

Yassioqlikning turlari Yassioyoqlikning beshta turi ajratiladi:

1.Setik yassioyoqlik. U qanday paydo bo'ladi? Bu nooqibona oyoq kiyimi, muntazam ravishda baland poshnali poyafzal kiyish, oyoqlarga haddan ortiq yuklama tushishi.

2.Jarohatdan yassioyoqlik. Nomidan ko'rinish turibdiki, bu to'piqlar: Oyoq tagining ayrim jarohatlari natijasida yuzaga keladigan yassioyoqlik.

3.Tug'ma yassioyoqlik-bolaning ona qornida rivojlanish davridagi anomalialar sabab bo'lishi mumkin. Bunday bolalarda, odatda, boshqa skalet tuzilishi kamchiliklari dam aniqlanadi.

4.Raxitdan yassioyoqlik-tug'ma emas, balki skeletning noto'g'ri rivojlanishi natijasida orttirilgan yassioyoqlik.U organizmda D vitamini tanqisligi tufayli kelib chiqadi va oqibatda, kalsiy yetarlicha o'zlashtirilmaydi. Bu kasallikni oldini olish yoki bartaraf etish mumkin. Bunda raxini bartaraf etish uchun ochiq havo, quyosh, gimnastika,baliq moyi tavsiya qilinadi.

5.Paralichli yassi oyoq kafi-polionieitl yoki boshqa **neyroniditsiyalar** keltirib chiqaradigan oyoq karti va boldir mushaklarining paralichidir.

Yassioyoqlikni oldini olish.

112

Kasallikni quyidagi qoidalariga rioya qilgan holda oldini olish mumkin:

1.Ko'proq yalang'och yurish kerak.Imkon topib tabiat qo'yniga chiqish va maysa, yer, toshloq, igna bargli shox-shabbalar ustida yurishga bir necha minut vaqt ajratish zarur.

2.To'g'ri poyafzal kiyish.Bu bolalarda yassioyoqlikning oldini olish uchun muhim. Ularga oyog'ni mahkam ushlab turadigan, ya'ni oyoqdan chiqib ketmaydigan va uni siqmaydigan poyafzal sotib olib berish zarur.

3.Yassioqlikka qarshi mashqlar bajarish. Bir kunda bir necha daqiqa vaqt ajratib, bunday kasallikning rivojlanishini oldini olish mumkin. Massaj uchun gilamlardan mashqlantiruvchi vosita sifatida foydalanish mumkin. Shuningdek oyoq kaffini massaj qilish muhim ahamiyatga ega.

4.Yurgan vaqtda gomatga va oyoq kaffining to'g'ri holatiga e'tibor berish lozim, shuningdek tik turganda ham shunga ahamiyat qaratush talab qilinadi.Oyoq kaffilari bir-biriga deyarli parallel turishi qirralariga tegishi zarur.

3.2. Yassioyoqlikda qo'llaniladigan mashqlar

Jismoniy mashqlar-yassioyoqlikni davolash va uning oldini olishning ajralmas qismidir. Ular oyoq kafi mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi, boshlanayotgan kasallikning rivojlanishini to'xtatadi. Mustahkam natijaga erishish uchun kamida olti oy kerak bo'ladi. Muntazamlik juda muhim, aks holda samara bo'lmaydi.

Davolashni avvalo gimnastikadan boshlash lozim, uni har kuni uy sharoitlarida bajarish mumkin. Gimnastikaning davolovchi turi oyoq kafi qirralarini tuzatish uchun qo'llaniladi, boylam apparatini mashqlantiradi, to'g'ri yurish tipini shakllantiradi. Mashqlar yoshga, shikoyatlarga, oyoq kafi holati va uning shakliga qarab individual tarzda tanlab olinadi.

Gimnastika mashqlari kompleksi

1.Oyoq uchlari qo'tarilish. 10-12 marta takrorlash yetarli bo'ladi. Mashqni asosiy tik turish holatidan boshlash kerak: oyoq kaffilari bir-biriga parallel holda turadi. Ularning orasi biroz ochilgan.

113

2.Oyoqlarda yumshoq koptok yoki dumaloq valkni yumalatish. Mashqning vaqti-5 minut.

3.Aylantirishlar. O'tirib olib, oyoqni odinga uzatish, oyoq tovonini polga tirash va oyoq tagini har xil tomonlarga g'alma-g'alkan aylantirishlar 10 marta o'ng tomonga va 10 marta chap tomonga.

4.Oyoq kaftining har xil tomonlarida yurish. Tashqi tomonida 10 ta qadam, keyin ichki tomonida 10 ta qadam, so'ngra har bir qadamda tayanch nuqtasini o'zgartirgan holda 20 ta qadam.

5.Yumalashlar: tik turgan holda tovonidan oyoq uchiga-10 marta.

6.Oyoq barmoqlarini bukish-yozish 1minut.

7.Oyoq kafti bilan kichik koptokni ushlab turish. Variant sifatida-kichik buyumlarni oyoqlar barmoqlarida ushlagan holda joydan-joyga qo'yish.

Bütün kompleks har kuni 20-30 minut vaqtni egallaydi. Mashqlar bajarilgandan so'ng massaj qilish tavsiya etiladi.

Yassioyoqlikda tavsiya qilinadigan mashqlar kompleksi.

D.h.-oyoqlarni tekis uzatib o'tirish:1.Tizzalar va tovonlar birlashtirilgan, o'ng oyoq kafti qattiq yozilgan, chap oyoq kaftining oldi qismini o'ng oyoq tagiga olib kelish, keyin oyoqlarni o'zgartirgan holda mashqni takrorlash.

2.O'ng oyoq kaftining ichki qirrasi va tovon ustki qismi bilan chap oyoq bolidirini silash, oyoqni o'zgartirgan xolda takrorlash.

D.h.-stulka o'tirib: 3.Oyoqlar barmoqlarini bukish.4.Oyoqlar kaftini ichkariga burish.5.Oyoqlar kaftini ichkari tomonga aylantirish.6.Ikkala oyoqlar barmoqlarida qalamni ushlab olish va ko'tarish. 8.Oyoqlar barmoqlarida gubkani ushlab olish va ko'tarish.9.Oyoq kafti barmoqlari bilan yuqqa gilamchani tortish.

D.h.-oyoq uchida o'tirib, oyoq kafti bir-biriga parallel tarzda.10.Qum yoki porolonli gilamchada yurish, bunda oyoqlar barmoqlari bukladi va oyoq kaftining chekka qirrasiga tayaniladi.11.Xoda ustida yonlamacha yurish. Mashq yalang'oyoq va har biri 8-12 martadan bajariladi.

Buyumlar bilan mashqlar:1.Oyoq barmoqlarida mayda buyumlarni ushlab olish.

2.Mayda buyumlarni ushlab turish va otish.3.To'ldirma yoki rezina to'pni oyoq kaftida yumalatish.4.Oyoq kafti barmoqlari bilan yig'ish.5.Buyumlarni o'ngga,chapga qayta qo'yish.6.Buyumni o'z

tomonga tortish,yonida o'tirganga uzatish. 7.G'adir-budur yo'lakdan yurish.8.Rezinkalio'xshash g'lam ustida yurish.9.Gimnastika tayog'chalari,to'ldirma to'plar ustidan hatlab o'tib yurish. 10.Oyoq kaftida gimnastika tayog'chasini yumalatish.11.Halqa,arqon,qalin arqon ustida yurish.12.Zinadan chiqish.13.O'rindiqdan yumshoq qoplamaga sakrab tushish.

"Qushlar qirolligi"-mashqlar kompleksi.1."Pingvinlar"D.h.-tik turgan holatda oyoqlar birga, qo'llar pastga tushirilgan,panjalar bukligan.1-tovonni yerdan uzmasdan o'ng oyoq uchi yon tomonga.2-xuddi shu chap oyoqda.3-6-oyoq uchi d.h.ga. 8.xuddi shu chap oyoqda.

"To'tiqush"D.h.-tik turib,oyoqlar ochilgan, oyoq kafti bir-biriga parallel, qo'llar yelkada.1-oyoq uchlarini biroz ko'tarib, sirg'aluvchan harakat bilan ularni o'ng tomonga o'tkazish va yerga qo'yish.2-oyoq tovonlarini biroz ko'tarib, sirg'aluvchan harakat bilan ularni o'ng tomonga o'tkazish va yerga qo'yish.3-8-shunay tarzga o'ng tomonga siljishda davom eting.

"Flamingo"D.h.-tik turib,oyoqlar birga,qo'llar yon tomonga uzatilgan.1-o'ng oyoqni oldinga bukish,oyoq tagi bukligan, barmoqlar qisilgan.2-3-ushlab turish.4-d.h.5-8-xuddi shu boshqa oyoqda.

1.Yurish:-oyoq uchlarida;-tovonlarda;-oyoq uchlarini yon tomonga ochib, tovonlarni birga qilib yurish;-oyoq uchlarida va yarim bukligan oyoqlarda yurish.

2.Tik turishda(6-8 martadan):

-tovonlar birga,oyoq uchlari ochilgan;-oyoq uchlari birga, tovonlar ochilgan;-tovonlar joyida,tovonlarni yuqoriga ko'tarish;-oyoq uchlari joyida,tovonlarni yuqoriga ko'tarish;-oyoqlar yelka kengligida. Oyoq kaftining tashqi tomonidan ichki tomoniga o'tkazish;-barmoqlar bilan ishlash.Bukish,yozish;-qo'llar belda,oyoqlar birga.Oyoq uchidan tovonga qarab yurish.

Yassioyoqlikda stulda o'tirgan va tik turgan dastlabki xolatlardan bajariladigan mashqlar kompleksi.

1-oyoq uchlarini poldan ko'tarmagan holda tovonlarni ochish va birlashtirish;

2-oyoq kafti bilan to'pni ushlab olish va uni ko'tarish;

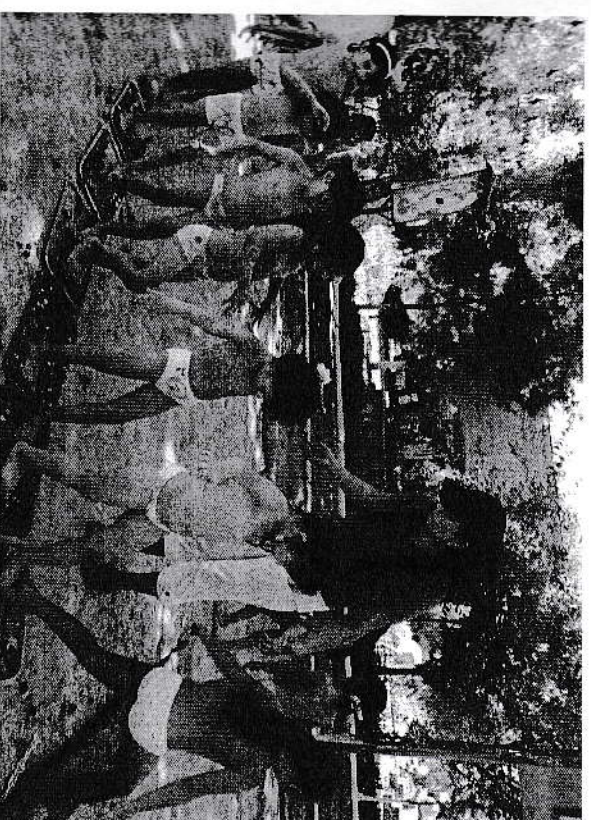
3-oyoq kaftini maksimal bukish va yozish;

- 4-oyoq barmoqlari bilan turi xil buyumlarni (toshchalar,qalamlar va h.k.) ushlab olish va ko'rarish;
- 5-oyoq tagida barmoqlar yordamida odinga va orqaga sirg'alishlar;6-oyoq kafi bilan rezinali koptokni bosish.
- 7-oyoq barmoqlari bilan matodan tayyorlangan gilamchani buklash;
- 8-oyoq tagida tayyochani yumalatish;
- 9-joydan qo'zg'almagan holda tanani burishlar;
- 10-tovondan oyoq uchiga va aksincha yumalatib o'tishlar;
- 11-oyoq uchlarida yarim o'tirish va o'tirishlar,qo'llar yon tomonga,yuqoriga,oldinga;
- 12-gimnastika devorchasiga tirmashib chiqish (oyoq tagi o'rtasi devorcha taxtasiga qo'yiladi);
- 13-gimnastika tayogchasida yurish;
- 14-qiyalatilgan taxtacha ustida yurish;
- 15-g'adir-budur taxtada yurish;
- 16-qiya tekislikda oyoq uchida yuqoriga va pastga yurish;
- 17-porobon to'shamada yurish;
- 18-massajli gilamchada turgan joyida yurish

160-166 rasmlarda Toshkent shahar Chilonzor tumani 475-MMT tarbiyalanuvchilarida yassioyoqlikka profilaktik mashg'ulotlar olib borilayotganidan foto lavhalar keltirilgan



160-rasm



161-rasm



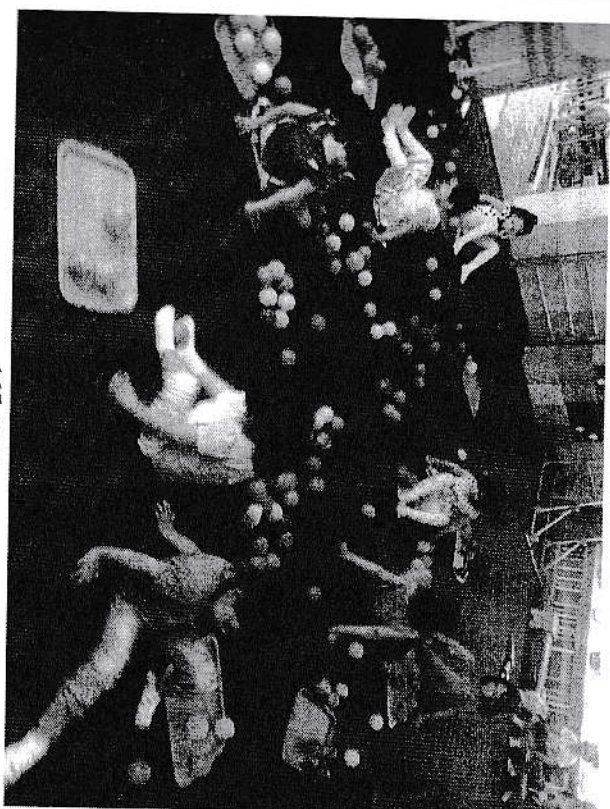
162-rasm



163-rasm



164-rasm



165-rasm

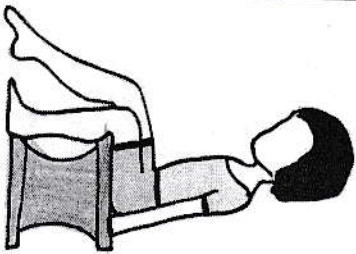
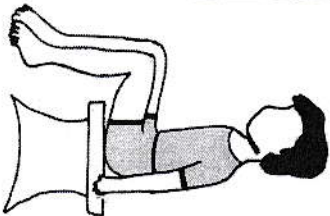


166-rasm

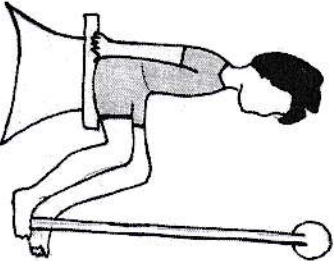
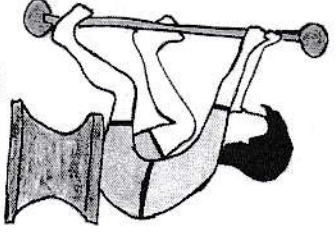
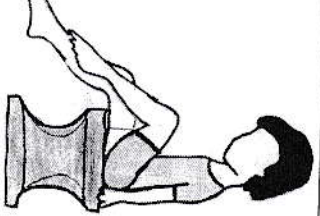
IV – BOB

STATIK, DINAMIK MUVOZANATNI SAQLASH FUNKSIYSI, TANA FUNKSIYASINI SHAKLLANTIRUVCHI MASHQLAR VA ULARNI QO‘LLASH METODIKASI

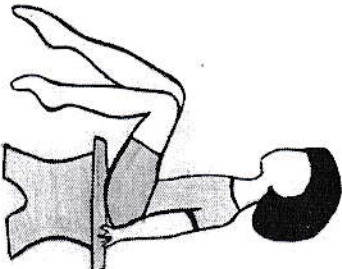
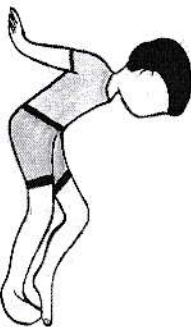
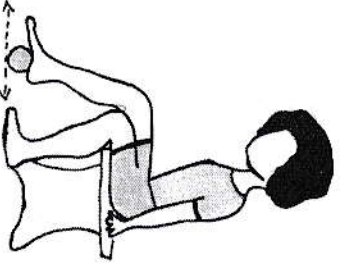
4.1. OYOQLAR VA OOO KAFTI QIRRALARINING MUSHAKARINI MUSTAHKAMLASH (YASSIOYOQ UCHUN HAM TAVSIYA ETILADI) UCHUN MASHQLAR.

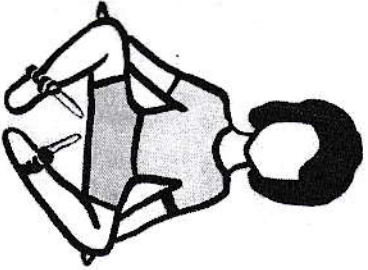
 167-rasm	OYOQ TAGINI HARAKATLANTIRING: Stulga yoki polga o‘ting. O‘ng oyoging tovonni va barmoqlarini bir-biri bilan tanishtiring. Barmoqlar turadi, tovonni esa olinga barmoglar suring. Barmoqlar suriladi. Yana tovonni barmoqlarga yaqinlashtiring va barmoqlar yana qochib ketadi. Natijada oyog tagi to‘lqinsimon harakat qila boshlaydi. Endi mashqni boshqa tomondan barmoqlaringizni qising, endi bu safar tovon suriladi.
 168-rasm	OYOQLAR BARMOQLARINI QISING (“MUSHIT” QILING): Polga yoki taburetkaga o‘ting, oyoglaringiz barmoqlarini qattiq qising, keyin yana qo‘l bilan ularni tekislang (bunday mashq qo‘l panjalari uchun ham yaxshi bo‘ladi).

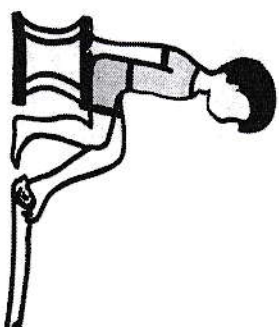
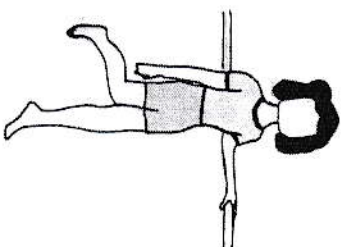
120

 169-rasm	OYOQLAR BARMOQLARI BILAN TAYOQCHANI AYLANTIRING: Polga yoki taburetkaga o‘ting va unga vertikal ravishda tayogqcha yoki gantel qo‘ying. Oyog tagini biroz ko‘tarib, buyumni oyog tagi bilan qisib oling va chetlantiring.
 170-rasm	TAYOQCHAGA CHIQIB OLING: Polga yoki taburetkaga o‘ting va qo‘lgingizga tayogqcha (yoki gantel) oling. Uni vertikal holatda polga qo‘ying va uning ustiga chiqishga harakat qiling. Buning uchun oyog tagi bilan tayogqchani chap va o‘ng tomondan ushlab olib, tovon va barmoglar ham tayogqchanisib oladi. Unga chiqishga urinib ko‘ring. Tizzalaringiz buktilgunga qadar chiqib boring. Keyin tayogqcha bo‘ylab pastga tushing.
 171-rasm	OYOQ TAGINI UQALASH: Taburetkaga o‘ting va oyoglarini cho‘zing, o‘ng oyog tagini chap oyog bolidiridan sal yuqoriroqqa qo‘ying va uni kuchli ugashni boshlang. Goh bir oyogni, goh ikkinchi oyogni ugaling.

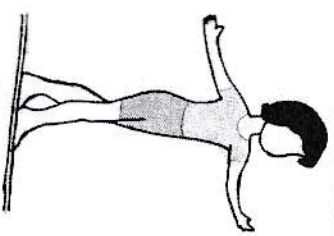
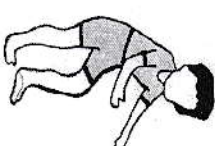
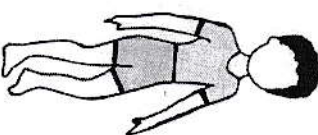
121

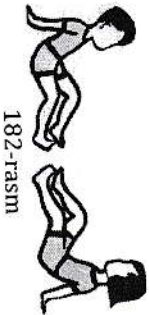
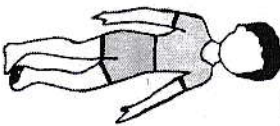
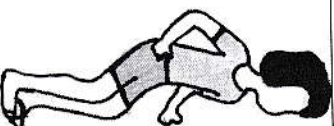
 172-rasm	<u>BALERINA MASHQI:</u> O'rindiqqa o'tiring va qo'llaringizni polga tirang. Mayda qadamlar bilan mashq qilishni boshlang. Oyoq tagi polga tegishiga qadar huddi balerina puantlarda yuraganidek, yurib boing, keyin orqaga qayting. Tizzalaringiz ichkari tomonga ketmasligiga, tovonlar esa bir-biridan biroz uzoqroq turishiga e'tibor qiling.
 173-rasm	<u>OL:</u> <u>KOPTOKNI OYOODA TUTIB</u> Polga o'tiring va kichik koptokni oyoqlaringiz bilan yuqoriga otishni boshlang, faqat qo'lingizni koptokka teginmang.
 174-rasm	<u>KOPTOKCHANI YUMALATING:</u> Polga yoki taburetkaga o'tiring va oyoq tagini tennis koptogining ustiga qo'ying. Keyin koptokni goh oyoq uchiga, goh tovoniga qadar yumalatishni boshlang. Bu oyoqlar uchun juda yaxshi massaj hisoblanadi.

 175-rasm	<u>SHARCHALAR VA HALQALAR O'YINI:</u> Polga o'tiring, o'lingizga bir chiziq qilib o'nta halqa joylashtiring. Har bir halqa oldiga sharcha qo'yib chiqing. Sharchaarni navbatma-navbat halqalar ichiga qo'yib chiqing: beshtasini o'ng oyoq barmoqlari, beshtasini chap oyoq barmoqlari bilan. Keyin qo'llarda sharchalarni olib, ularni halqa yoniga qo'ying. So'ng halqalarni olib, ularni sharlar usiga tushiring. Kim epchilroq bo'lsa, halqalardan sharchalarni qo'llar bilan emas, balki oyoqlar barmoqlari bilan olishi mumkin.
 176-rasm	<u>OYOQLARINGIZ YORDAMIDA TO'QING:</u> poga o'tiring, oyoqlaringizni tizzalardan buking, tizzalarni yon tomonga oching, oyoq tagini esa bir-biriga yaqinlashtiring. Oyoq barmoqlari bilan kichik cho'p oling (bu to'qish spitsalari yoki qalam ham bo'lishi mumkin). Bir cho'p ustiga ikkinchi oyoqdagi cho'pda turgan halqachani, huddi to'qiyotganda ilmoq o'tkazgandek, o'tkazing. Keyin cho'pga bir nechta halqalarni qadab, "bir nechta ilmoqlar to'qing" yoki hamma halqalarni barovariga o'tkazib qo'ying.

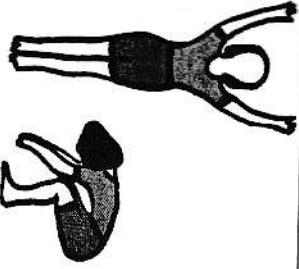
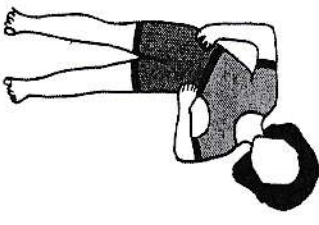
 177-rasm	PAYPOONI O'RANG: Polga yoki taburetka o'tiring va okingizga paypoqni (yoki dastro'molchani) yozib qo'ying. Bitta oyog'iningizni okinga chiqaring, barmoqlaringizni tekislang, ular yordamida paypoqni ushlab olib, uning bir qismini oyoq tagiga olib boring. Keyin yana oyoq barmoqlarini oching va paypoqning keyingi qismini ushlab oling. Paypoq oyoq tagiga oxirigacha krib ketguniga qadar shunday takrorlang. Avval bu mashqni bir oyoqda, keyin ikkinchi oyoqda, oxirida esa barovariga ikkala oyoqda bajaring.
 178-rasm	TOVONDAGI BARMOQLARGA: Ikkala yoki bir oyoqda turib, o'zingizni ushlab turish uchun biron-bir buyumni qo'llaringiz bilan mahkam ushlang. Shundan so'ng barmoqlaringizga ko'tariling va tovonga tushing. Sakrab bajarmasikka harakat qiling. Tizzalar har doim tekis turadi.

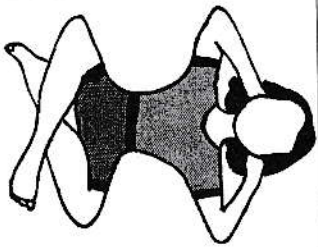
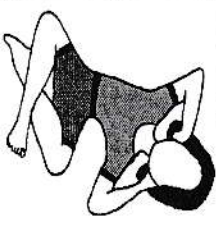
124

 179-rasm	muvozanat saqlab turishga intiling: qo'llaringizni yoki tomonlarga oching va sim ustida rags tushayotganidek tasavvur qiling. Bir oyoq tagini ikkinchisi oldiga yaqinroq qo'ying, tizzalarni bukmang. Oyoq'ingizni chiziq yoniga aslo qo'ya ko'rmang, aks holda pastga qo'lab tushasiz
 180-rasm	IKKALA OYOQDA TURGAN MAYMUN: Maymunning qanday yurishini ko'rganmisiz? Yerdan u, huddi darahdagidek, yuradi: oyoq tagining tashqi tomoni bilan, barmoqlarini ichiga qayirib, huddi ko'rinmas shohni ushlab turgandek yuradi. Maymun singari yurishga harakat qiling. Buning uchun oyoqlarni biroz tizzalardan bukish kerak.
 181-rasm	SHARCHALAR BILAN SAYR: Oyoqlar barmoqlarida bittadan sharcha ushlab turing. Keyin barmoqlaringizni qattiq qising va oyoq tagining tashqi tomoni bilan oldinga siljib harakatlaning. Keyin ikkita va ko'proq sharchani ushlab turishga urinib ko'ring. Shunday holatda ular bilan sayr qiling.

 182-rasm	<u>KOPTOKNI OYOQLARDA O'YNANG:</u> Ikki bola bir-biriga qarama-qarshi holatda polda o'tiradi va biroz orgaga egilib, qo'llariga tayanadi. Keyin har oyoqlari bilan tennis koptogini olib, uni bir-birlariga oshirishni boshlaydilar. Koptokni qo'l bilan ilib olish mumkin emas.
 183-rasm	<u>KOPTOK BILAN YURING:</u> Tennis koptogini oling, uni oyoq kafti bilan mahkam qilib oling. Shundan so'ng oyoq kaftining tashqi tomoni bilan yurishni boshlang.
 184-rasm	<u>KOPTOK BILAN SAKRASHLAR:</u> Oyoq kaftari orasida koptokni qisib olib, uning tashqi tomonida sakrashni boshlang. To'pni tushirib yubormang! Agar bu sodir bo'lsa, uni oyoqlarda ilib oling. Koptokka qo'l tekizmang!

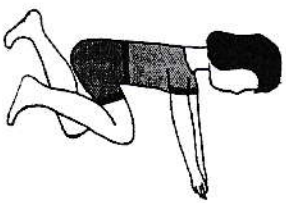
4.2. NAFAS OLISH FUNKSIYASINI SAKLANTIRUVCHI MASHQLAR

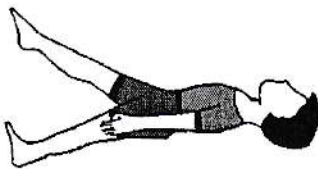
 185-rasm	<u>TIK TURGAN HOLATDA:</u> Tik turib oling, qo'llaringizni yuqoriga ko'taring, imkoni boricha balandroq cho'ziling va chuqur nafas oling. Keyin oyoqarni tizzalardan buking, ko'kragingizni oldinga-pastga tushiring va chuqur nafas chiqaring.
 186-rasm	<u>TIK TURGAN HOLATDA QO'LLAR BELDA:</u> Oyoqlaringizni biroz yon tomonga oling, qo'llaringizni belga qo'ying, chap tomonga egiling. O'ng yonbosh garmoshka singari cho'ziladi, nafas chiqariladi. Keyin tekislaning va nafas oling. Shundan so'ng o'ng tomonga egiling. Endi chap yonbosh garmoshka singari cho'ziladi, tekislaning va chuqur nafas chiqaring.

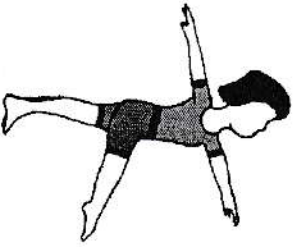
 187-rasm	<u>OYOQLARNI CHALISHTIRIB OTIRGAN HOLATDA.</u> Oyoqlaringizni chalishtiring holda o'tirib oling, qo'llaringizni bo'yningizga qo'ying, ko'krakni tekislang. Boshingiz-ni orqaga tashlang va chuqur nafas oling, keyin tanangiz-ning yuqori qismini eging va nafas chiqaring.
 188-rasm	<u>OYOQLARNI CHALISHTIRIB OTIRGAN HOLATDA.</u> Qo'llaringizni bo'yningizga qo'ying va o'ng tomonga eging. Tekislang va nafas oling. Keyin chap tomonga eging va yana roslaning.

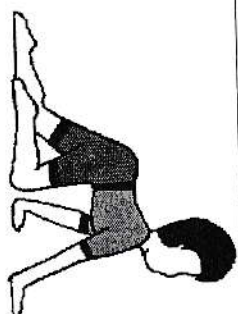
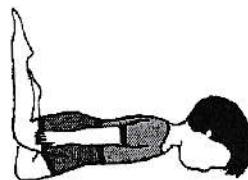
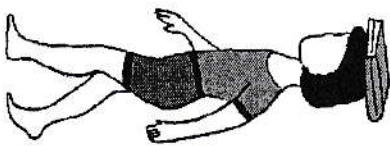
4.3. YURISH VA SAKRASH TURLARI.

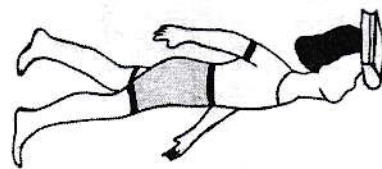
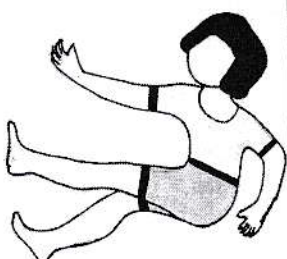
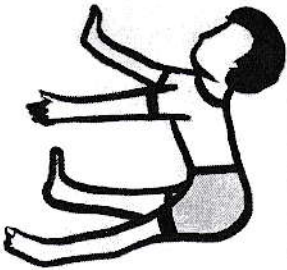
 189-rasm	<u>BAHAYBAT INSONDEK YURING:</u> Oyoqlar uchida turib oling, qo'llaringizni yuqoriga ko'taring va tanangizni yuqoriga cho'zing. Ko'zingizni barmoqlaringiz uchidan uzmagun holga yanada yuqoriroqqa cho'ziling. Oldinga qarab yuring.
---	--

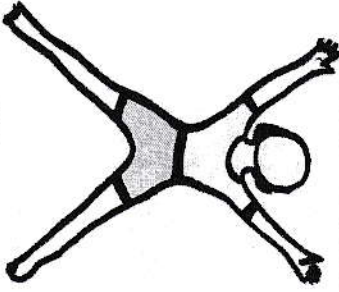
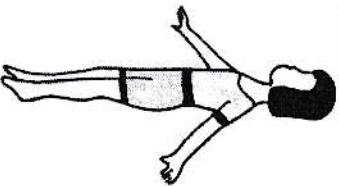
 190-rasm	<u>PAKANA INSONDEK YURING:</u> Cho'kkalab o'tirib oling va pakana odamdek o'zingizni his qiling. Shu holatda, cho'kkalab va oyoq uchida, oldinga uzatilgan chap qo'llar bilan oldinga harakat qiling. Yiqilib tushmasitkka urinib ko'ring. Goh bahaybat odam, goh pakana odam singari yuring. Shunda qiziqarliroq bo'ladi.
---	---

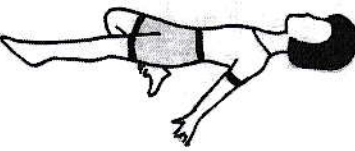
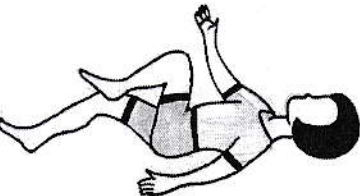
 191-rasm	<u>HARBIY INSONDEK YURING:</u> Qo'llaringizni tana bo'y-lab pastga cho'zing, uni tanaga mahkam qising va harbiy naryadda yurganidek yuring, ya'ni oyoq ucharini oldinga cho'zib va butun oyoq kavgiga yerga qo'yib.
--	--

 192-rasm	<u>LAYLAK SINGARI YURING:</u> Siz laylak viqor bilan yurganini hech ko'rganmisiz? Avval u oyog'ini tizzasidan bukadi, uni oldinga uzatadi va faqat shundan keyin yerga qo'yadi. Qani, laylakni tavrila beringchi! Qo'llarin-gizni, huc-di qanoqlaridek, yon tomonlarga uzating va aylana bo'ylab boshingizni tik ko'tarib yuring.
---	--

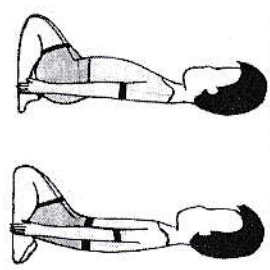
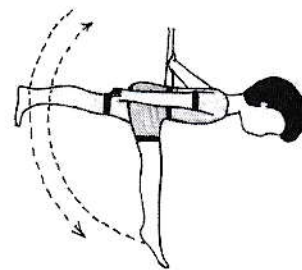
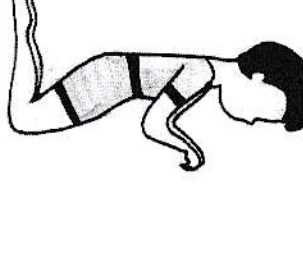
 193-rasm	<u>KUCHUKCHA SINGARI TO'RT OYOQLAB YURING</u> Keling, kuchukcha singari to'rt oyogda yuramiz. Kuchukcha-ning yurishini yaxshi tasvirlab berish uchun qo'llar va tizzalar-da turib olish lozim. Kim shu holatda boshqardan tezroq yura oladi?
 194-rasm	<u>TIZZALARDA YURING:</u> Tizzalarda Yuring.Kim tezroq? Faqat qo'llarni polga tekizish va yiqilish mumkin emas!Qiziqarli musobaqa!
 195-rasm	<u>BOSH USTIDA KITOB BILAN.</u> Kitobni bosh ustiga qo'ying va tekislanib, aylana bo'ylab yurishni boshlang. Kitobga qo'l tegizish yoki uni tushirib yuborish mumkin emas. Ayrim davlatlarda ayol-lar bosh ustida suv solingan ko'za yoki savat olib yurishadi. Bunday ayollarning yurishi chiroyli va tekis bo'ladi. Kitob o'rniga bosh ustiga boshqa qandaydir buyum qo'yish ham mumkin. Lekin muhimi, bola bir tekis va ravon yurishi kerak va bosh ustidagi buyum tushib ketmasligi lozim.

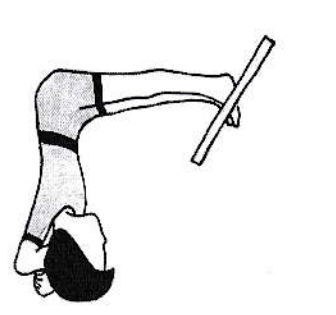
 196-rasm	<u>PESHONAGA KITOB QO'YIB:</u> Boshingizni imkon qadar orqaga tashlang va kitob yoki qandaydir tekis buyumni pesho-nangizga qo'ying. Shu tariqa aylana bo'ylab yuring. Bunda nazar-ingizni yuqoriga qara-ting va muvozanatni saqlab qolishga harakat qiling. Kitobga qo'l tegizish va uni tushirib yuborish mumkin emas. Diqqat! E'tiborli bo'ling va qo'llaringizni yuqoriga ko'tar-mang. Agar bu mashqni bir nechta bola bajarayotgan bo'lsa, unda kitobni peshonasida uzogroqqa olib borgan bola g'olib bo'ladi.
 197-rasm	<u>GULLAR TERING</u> Oldinga qarab katta qadam tashlang, chap qo'lingizni pastga tushiring (huddi gul terayot-gandek). O'ng oyogda qadam tashlang va chap qo'lda "guli" uzing, keyin chap oyogda qadam tashlang va o'ng qo'lda gulni uzing va h.k.. Uncha tez yurmang (imkoni boricha oyog-larni tekis tuting), huddi may-sazorda gul terayot-gandek tasvirlang.
 198-rasm	<u>AYIQQA O'XSHAB YURING</u> To'rt oyoglab turib oling.Bir vaqtning uzida o'ng qo'l va o'ng oyogni oldinga siljiting,keyin chap qo'l va chap oyogni yerga qo'ying.Huddi ayiqdek u tomondan bu tomonga tebranib yurish va vaqt-vaqti bina hayqirib qo'yish lozim.Tizzalar buklimasligiga alohida e'tibor qarat-ing.

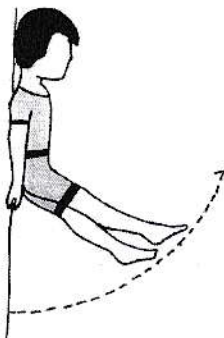
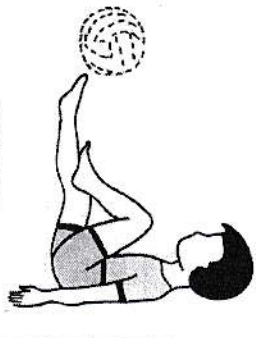
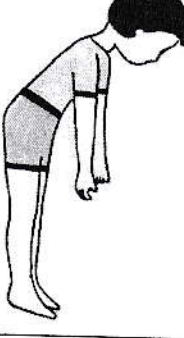
 199-rasm	<u>QURBAQAGA O'XSHAB</u> <u>SAKRANG</u> Kim oramizda qurbaqani sakrashini ko'rgan?Avval u cho'kkalab o'tirib oladi va panjalarini bukadi,keyin birdan yuqoriga sakraydi va panjalarini keng ochib havoda uchadi.Keyin yana cho'kkalab o'tirib oladi.Keling,biz ham qurbaqaga o'xshab sakraymiz va qo'rllaymiz.
 200-rasm	<u>YURADIGAN STOL</u> Keling,qorinni yuqoriga qilib,"to'rt oyoqlab"yuramiz.Shu tariqa tanamiz huddi to'rt oyoqli stolga o'xshab qoladi.Tasavvur qilingchi,uning ustida choynak va piyola bor.Tanani tekis,gorizontal holatda ushlab kerak bo'ladiki,choynak va piyola tushib ketmasin.Stol oldinga va orqaga harakatlanishi mumkin.Kimda hamma idish butun qoldi?
 201-rasm	<u>CHUMCHUQ SINGARI</u> <u>SAKRANG</u> Bu mashqni bajaruvchi bolalar aylana bo'ylab turib olsinlar. Kichiklar hatto "chuvilashlari" ham mumkin. Chumchuqlarning yurishini ko'rganmisiz? Ular bizga o'xshab qadam tashlamaydilar, balki ikkala oyoq panjasida baravariga sakraydilar. Vaziyat bo'lganda o'zingiz buni kuzatib ko'ring. Hozir esa, qo'llaringizni,huddi qanot singari yon tomonlarga uzatib, chumchuqga o'xshab sakrab ko'ring.

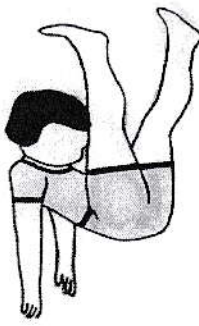
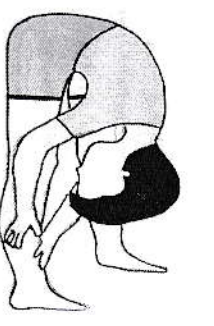
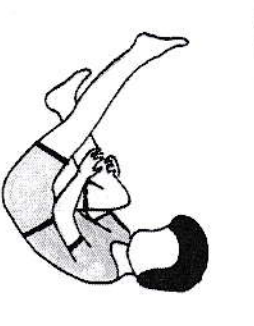
 202-rasm	<u>KASAL CHUMCHUQ</u> Bechora chumchuqcha panjasini sindirib olibdi!U endi faqat bir oyoqda sakray oladi.Tasavvur qiling-a,ozig'lanish uchun u qiyinladigan bo'ldi.Keling,shu chumchuqchani tasvirlab beramiz va bir oyoqlab sakraymiz.Ikkinchi oyoqni tizzadan bukib,uni to'liqdan ushlab olamiz.Kim shu holatda hammadan uzoqroq vaqt sakray oladi.
 203-rasm	<u>SIRK OTI</u> Keling,sirkdagi ot kabi, tizzalarni baland ko'tarib yuramiz.Keyin esa har safar faqat bitta oyoqda oldinga qadam tashlab,sakraymiz.Ot tez va sekin,nihoyat to'htaguncha,sakrab yuradi.

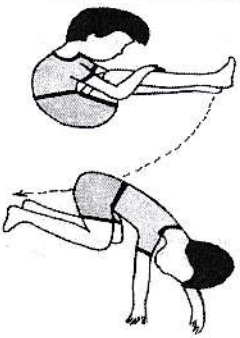
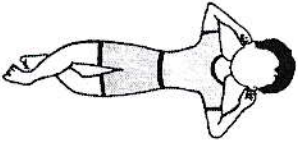
4.4. OYOQLAR VA QORIN MUSHAKLARINI MUSTAHKAMLASH UCHUN MASHQLAR.

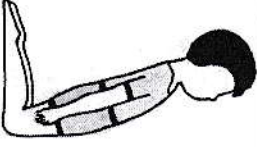
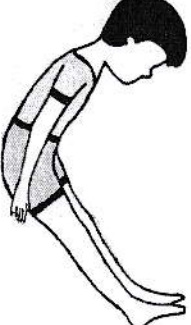
 204-rasm	SEMIZ VA ORIQ Tizzalarda turing,oyoq tovoniga o'tiring,qorningizni oldinga bo'rtib chiqaring va belingizni buking.Shunday qilganingizda biroz semizroq ko'rinasiz.Keyin qorningizni ichiga torting va taxtaga o'xshab tekislanib oling.
 205-rasm	OYOQLARINGIZNI OLDINGA KO'TARING Tikka turing.Bir qo'lingiz bilan biron-bir buyumni ushlab turing,bur oyog'ingizni gorizontai holatgacha ko'taring va oyog uchini cho'zing.Oyoqni chiqarib tashlamang,balki sekin ko'taring.Tananiz tekis va zo'riqmagani holatda bo'lishini kuzatib turing.Avval o'ng oyoqni,keyin esa chap oyoqni ko'taring.Bu mashqni qancha bajarish mumkin?Sizga yoqqancha bajaring.
 206-rasm	KUCHUKCHA ORQA OYOQDA TURIB OLDI Tizzalarda turing, keyin tovoniga o'tiring,qo'lingizni oldinga ko'taring va x Huddi kuchukcha "hizmat qilayotgandek" qo'llaringizni qimirlating.Kutilmaganda kuchukchani nimadir qo'rqitib yubordi va u dumini likitlatishni boshladi.Bu harakat quyidagicha

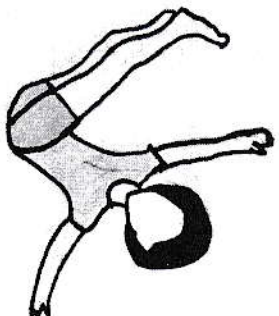
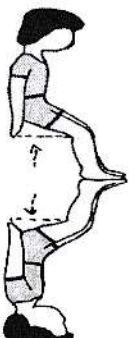
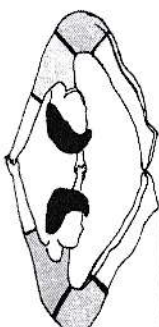
	bajariladi.Siz tovoningizda o'tirib bo'lganingizdan keyin,tez ko'tarilish va dastlabki holatni egallash bozim,keyin esa yana tovoniga o'tirish zarur.E'tibori bo'ling,kuchukcha hali ham qo'rqib turibdi va dumini likitlatmoqda.
 207-rasm	HAVODAGI VELOSIPEDI Orgamacha yoting va oyoqlaringizni tizzalaridan buking.Keyin oyoqlaringizni oldinga uzating va velosiped pedalini bosayotganga o'xshab,oyoqlaringizni galdan galdan harakatlantiring.Diqqat! Oyoqni tekislash paytida biroz oldinga egiling.Vaqt-vaqti bilan jiringlab qo'yning.
 208-rasm	BILAN Orgamacha yoting va oyoqlaringizni yuqoriga ko'taring.Oyoq tagiga yengil gantel yoki biron-bir boshqa buyumlar qo'yning va uni muvozanatda ushlab turishga harakat ko'ring.Tizzalarni tekislang,qo'llarni esa bosh orgasiga qo'yning.Keling,gantelni muvozanatda qancha ushlab turishningizni sanab ko'ramiz.Musobaqada ko'p bolalar qatnashayotgan bo'lsa,juda qiziq bo'ladi.

 209-rasm	HAVODAGI ZINA Orgamacha yoting va oyoqlarni tekis uzatib,havoda zinadan chiqayotgandek harakatlantiring va osilib turib (tikka) holatgacha "yurib chiqing". Keying asta-sekin pastga tushing. Oyoq uchlarini cho'zing!bolalar ular qaysi qavatda turganliklarini so'rashlari mumkin.
 210-rasm	HAVODA FUTBOL Orgamacha yoting,tizzalaringizni ko'krakka tomon torting. Hayolda koptokni tasavvur qilib,goh o'ng,goh chap oyoqni unga zarba bering.Keyin to'pdan "jahlingiz chiqib",unga barovariga ikkalla oyoqda zarba bering.
 211-rasm	YOTGAN HOLATDAN O'TIRGAN HOLATGA O'TISH Orgamacha yoting. Ko'tariling,bunda organgizni bukimg,qo'lingizni gorizontal holatda oldingizga uzating,keyin esa yana sekin yoting. Agar bu mashqni bajara olmasangiz,unda qo'llaringizni bo'yningizga qo'ying va siltanib o'tirgan holatga ko'tariling. Agar shuni ham bajarish qiyinlik qilsa,unda oyog'ingizni shkaf ostiga yoki qandaydir boshqa mebel tagiga kiriting yoki biron-bir kishidan oyog'ingizni ushlab turishini so'rang. Va siz albatta o'rningizdan

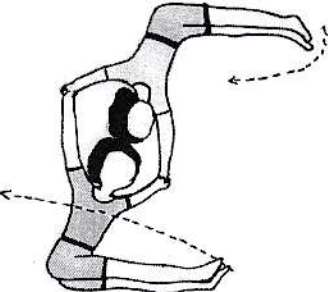
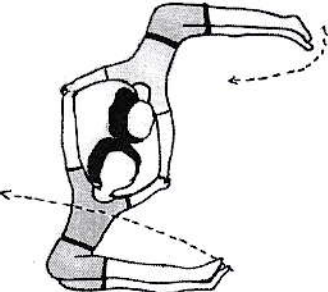
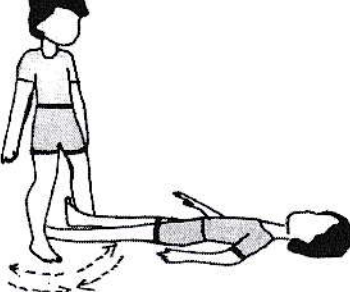
	turasiz.Siz o'tirayotganingizda yoki yotayotganingizda tirsakaringiz polga tegib ketmasin. Necha marta shunday qila olasiz?
 212-rasm	OYOQLAR BOSH OROASIDA Orgamacha yoting,oyoqlarni tekis uzatib,uni bosh orqasigacha olib o'ting va oyoqlar barmog'larini polga tirang.
 213-rasm	BURNINGIZNI TIZZAGA TEGIZING Polga o'tiring va yon oyoqlaringizni tomonlargaoching. Olinga egiling,to'p qidan ushlab olib, burningizni tizzaga tegizishga harakat qiling. Avval chap keyin o'ng oyoq tizzasigacha.
 214-rasm	BEHRUZ-TURAQOL KO'TARILI Polga o'tiring va bir oyoqni ko'krak tomonga torting, ikkinchisini tekislang. Bukitgan oyoqni ikkala qo'l bilan ushlab olib, orqaga yoting, bunda bukigan oyoqni imkon qadar yuqoriroq ko'taring, keyin uni pastga tushiring va o'tiring. Shunday u tomondan bu tomonga yumalab harakatlating.

 215-rasm	<u>YUMALAB.SAKRAB TURING</u> Orgamacha yoting,tizzalarni buking va ularni qo'llar bilan ushlab oing.Keyin tizzalarni ko'krakka tomon torting,orgaga yumalab o'ling,keyin oldinga yumalang va oyoqqa turib oling.Bu o'ylaganingizdan osonroq.Urinib ko'ring.
 216-rasm	<u>CHUVALCHANG</u> Chuvachangning qo'li ham,oyog'i ham yo'q va baribir u oldinga harakatlanadi.Buning uchun u butun tanasi bilan to'qinsimon harakatlarni bajaradi.Urinib ko'ring,balki siz ham buni uddalay olarsiz?Orgamacha yoting,qo'llaringizni tanangizga mahkam qising,oyoqlaringizni suring va cho'zing. Endi dumba,orga va yelkalarga tirilib,oldinga harakatlanishga urinib ko'ring.Qo'lingiz yerga tegmasin.
 217-rasm	<u>TIK TURGAN HOLATDAN OYOQLARNI CHALISHTIRIB O'TIRISHGA O'TISH</u> Kim qo'llar bilan qubqardan ushlab,oyoqlarni chalishitirib yerga o'tirish,keyin esa yana o'rnidan turishni uddalay oladi.

 218-rasm	<u>OROAGA EGILING</u> Tizzalarda turing,qo'llaringizni tanangizga mahkam qising,keyin organgizni bukmasdan orgaga egiling,bunda organgiz oyoq tagigacha yetib borsin,so'ngra avvalgi holatga qayting.Orga tekis va qorin ichkariga tortilgan bo'lishiga e'tibor bering.O'tirib olish va qo'lni tanadan ayirish mumkin emas.
 219-rasm	<u>OCHIQ PAKKICHA</u> Polga o'tiring,oyoqlar va tanangizni tekislang,qo'llaringizni tana bo'ylab uzating.Keyin tanangizni avval oldinga,keyin esa biroz orgaga egiltiring va oyoqlaringizni kerakti holatga ko'tarishga harakat qiling.Oyoqlar tekis bo'lishiga e'tibor bering.Shunday holatda oyoqlaringizni qancha vaqt ushlab tura olasiz?

 220-rasm	ILON Ilon qanday o'rnatilishini hech ko'rganmisiz?Vishlaydi,u tomondan bu tomonga o'rnatib harakatlanadi.Balki siz ham shunday qila olarsiz,uriniib ko'ring?Orgamacha yoting,qo'llaringizni yelka darajasida yon tomonlarga uzating,oyoqlaringizni birlashtirib, yuqoriga ko'taring. Oyoqlaringizni goh bir tomonga goh boshqa tomonga siltib harakatlantiring.Buni bir necha bor bajarganingizdan keyin,qarab ko'ring,oldinga siljidingizmi.Qo'llar va organgizni polkan ko'tarmang.
 221-rasm	"XAYR O'RTAQJON" Sherigimiz bilan qarama-qarshi tomonga yotib, boshimizni ozgina ko'tarib, oyoqlarimizni 90°ga ko'taramiz, tizzalarimizni bukib sherigimizning oyoqlariga juttaymiz. "XAYR O'RTAQJON" degan komandada oyoqlarimiz bilan sherigimizni ijarishga harakat qilamiz. So'ng dastlabki holatga qaytamiz.
 222-rasm	"SALOM O'RTAQJON" Keling endi chalgancha yotgan holda o'rtog'imiz bilan oyoqlarimiz salomlashsin. Chalgancha yotamiz, qo'llarimizni yon tomonga yoyib sherigimiz qo'llarini ushlab olamiz. So'ng oyoqlarimizni juttalgan holda,

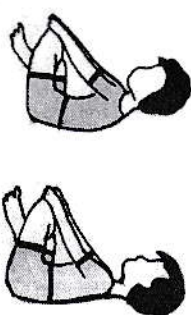
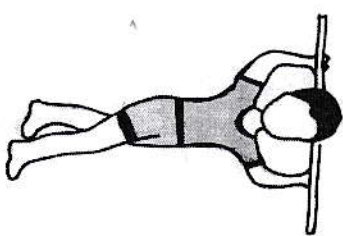
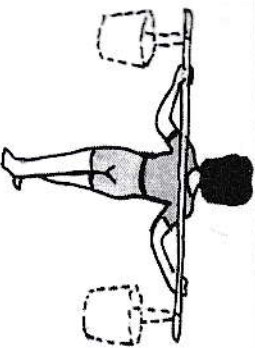
140

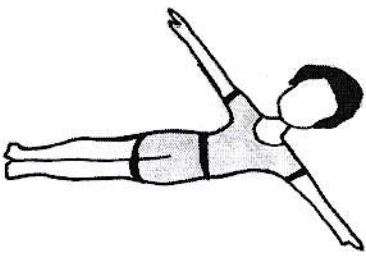
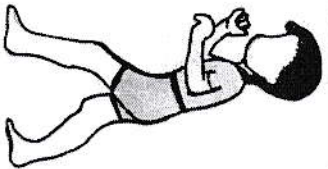
 223-rasm	tizzalarimizni bukmadan yuqoriga ko'tarib sherigimizning oyoqlari bilan uchrashitiramiz va "Salom o'rtog'jon" deymiz.
 223-rasm	"TIK-TAK" Bunda ham chalgancha yotib sheriklarimizni qo'llarini ushlab olamiz. Bunda faqat oyoqlarimiz juttalgan holda 90°ga tizzalarni bukmadan yon tomonga ohirigacha tushiramiz. Faqat oyoqlarimizni sherigimizga qarama-qarshi harakatlantiramiz. O'ng tomonga oyoqlarimizni tushirganimizda "TIK" va aksincha chap tomonga tushirganimizda "TAK" deymiz. Mashqni shu tarzda davom etamiz, o'nga-chapga, "TIK-TAK,TIK-TAK..."
 224-rasm	"O'TKIR QAYCHI" Bunda sherigimiz pastga chalgancha oyoqlari yon tomonga yoyilgan holda yotadi. Biz esa oyoqlarining orasiga tik turamiz. Yotgan sherigimiz "O'TKIR" deb komanda beradi va oyoqlarini juttaydi. Biz esa bu komanda berilganda "O'TKIR QAYCHI"dan ehtiyotlanib sakrab oyoqlarimizni keng yoyib tashqariga qo'yamiz. Yotgan sherigimiz "QAYCHI" degan komanda berganida dastlabki

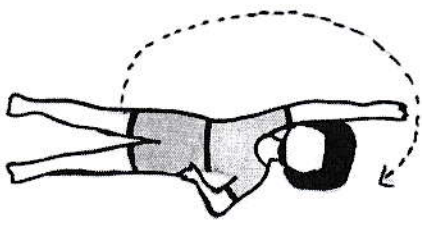
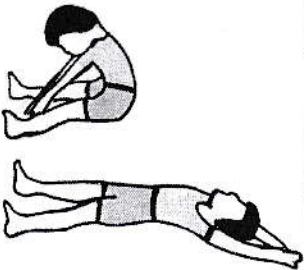
141

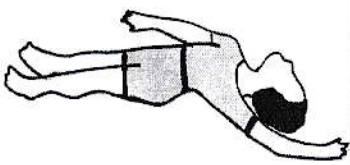
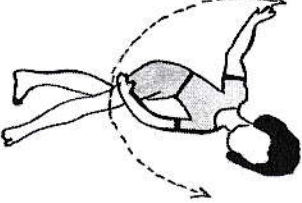
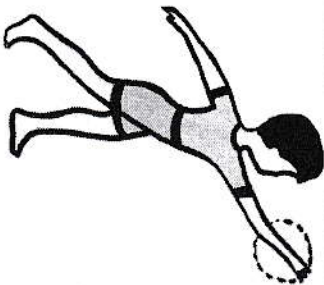
	holatga qaytamiz.
MAYMUNCHA DARAXT USTIDA Yoting va bir oyoqni tikka yuqoriga ko'taring, ikkala qo'lda sondan mahkam ushlab olib, qo'llarda birin-kekin yuqoriga ushlab chiqib tovongacha yetkazing huddi maymuncha daraxtga chiqayotgandek). Oyoqni daraxt tanasi singari ushlab oling. Vaqt-vaqti bilan dam olish kerak. Keyin esa chap goh o'ng, goh chap oyoqni yuqoriga ko'tarib, mashqni yana takrorlash bozim.	

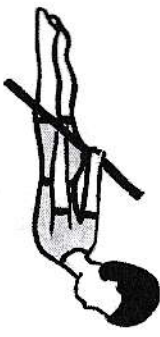
4.5. ORQA MUSHAKLARINI MUSTAXKAMLASH UCHUN MASHQLAR.

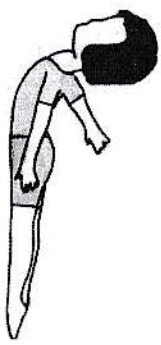
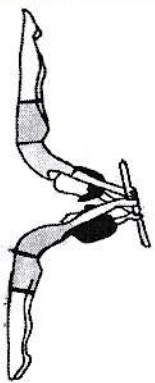
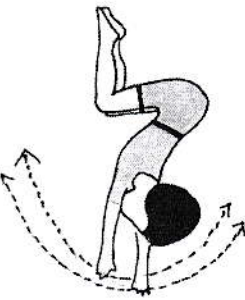
 225-rasm	QANDAY YAXSHI Ikki bola oyoqlarini chalishtirib o'tiribdi. Biri qo'llarini tizzalariga qo'yib, bukchayib o'tiribdi. Uning qomati hunuk. Ikkinchi bola ko'kragini oldinga chiqarib, orqasini tik tutib o'tiribdi. Qaysi bola sizga ko'proq yoqdi: tekis yoki bukchayib o'tirganimi?
 226-rasm	OG'IR ATLETIKACHI Bitta gantelni (yoki biron -bir o'nga o'xshash predmetni) yelkangizga qo'ying va uni juda og'ir deb faraz qiling. Avval u bilan orqaga -oldinga yurib turing, keyin bu "ulkan birlikni" qo'llarni tekis qilib yuqoriga ko'taring va yana yelkangizga tushiring. Qaddingizni g'oz tutib, huddi og'ir vazni ko'targan atlet singari, kerilib yuring. Yelkangiz tekis turishga e'tibor qarating, shunda "birlik" tushib ketmaydi.
 227-rasm	SUVNI QANDAY TASHIYDILAR? Avvallari butun bir qishloqda faqat bitta quduq bo'lganda qizlar suvni chelakda tashishlariga to'g'ri kelgan. Chelaklar qalin tayog uchlariga ilingan bo'lib, bu tayog yelkaga qo'yilgan. Faraz qilingki, siz shunday birlikni olib ketaysiz.

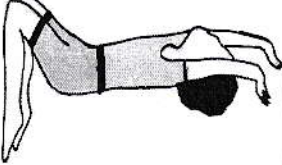
	Yelkangizda tayoq qo'yib yuring, bunda yelkalarinizi va organini tekislang. Suvni to'kib yubormaslik uchun e'tiborli bo'ling!
 228-rasm	SAMOLYOT Dastlabki holatni egallang:oyoqlar birga, qo'llar yelka darajasida ko'tarilgan va yon tomonlarga uzatilgan.Endi turi hil tomonlarga uching.Buning uchun chap o'ng, chap chap tomonga jilishlarni bajarang. "Qanoatlarni" burilish tomonga egiltirish lozim. Bolalar mashq bajarish vaqtida samolyot singari tovush chiqarishlari mumkin.
 229-rasm	BOKSCHI Faraz qiling sizning kimdandir jahlingiz chiqdi va unga bokschilardan zarba berishni o'ylab qoldingiz.Mushutingiz bilan bor kuchingizni to'plab zarba bering.Zarbani albatta bitta nuqtaga berish shart yemas.Qaerga qo'lingizni yetkaza olsangiz, o'sha yerga urish mumkin.

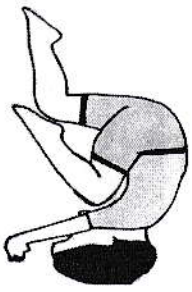
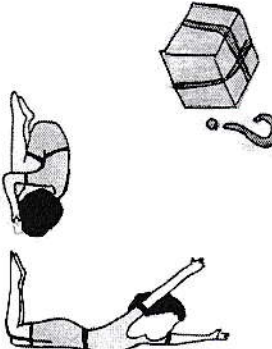
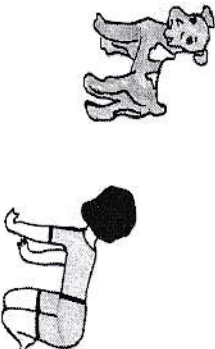
 230-rasm	SHAMOL TEGIRMON Oyoqlaringiz orasini biroz ochib, tik turib oling.Bir qo'lingizni belga qo'ying,ikkinchisini yuqoriga ko'taring va uni aylanna harakatlar bilan yoningizda aylating,ayni paytda harakatlar tezligini asta-sekin oshirib boring. Qo'lingiz-shamol tegirmonning qanoti,oldinga va orqaga, ya'ni shamol esishiga qarab aylana boshlaydi va bu paytda qo'llaringiz quloq va oyoqlarga tegib o'tadi.Undan tashqari, bir vaqtning o'zida, garchi buni bajarish qiyin bo'lsa ham, ikkala qo'lingiz bilan aylantirishlarni bajarib qo'ring.
 231-rasm	O'TIN YORUVCHI Oyoqlaringiz orasini biroz ochib,tik turib oling.Faraz qiling, qo'lingizda bolta bor.Ko'lingizni baland ko'tarib siltab bor kuchingiz bilan g'o'laga bolta bilan uring.Shunday g'o'lalarga kamida o'ntasini yorib tashlang.

 232-rasm	MEVALAR TERIMI Siz katta bog'da turibsiz.Unda huddi ertakdagi mamlakatdagidek, ko'nglingiz istagan mevani uzib olishingiz va mazza qilib yeyishingiz mumkin. G'arq pishgan mevalardan osilib turgan mevachalar shunchalar pastga egilganki, olma, nok, shaftoli qo'lingiz tagida turibdi.Ularni savatga tahlab, to'ldirasizmi?
 233-rasm	O'T O'RUVCIL(QO'ROQCCH) O'tni qanday o'rishayotganligini ko'rganmisiz?O'roq ushlagan o'ruvchi biroz oldinga egiladi va qo'lidagi o'roqni chap u tomonga,chap bu tomonga siltab harakatlantiradi.Keling,ularga uhsahb harakatlanamiz.O'roqni chapdan o'nga silkiting va bunda kichik qadamlar tashlab oldinga yuring.Silkiniib ketishingizga qaramay,tekis to'g'ri chiziqli bo'ylab yuring.
 234-rasm	DISK ULAQITIRUVCHI Oyoqlaringizni biroz ochib,tik turib oling,chap qo'lni oldinga ko'taring,o'ng qo'lni orqaga uzating.Keyin orqaga uzatilgan qo'lida kuchli siltanishni bajaring,(xuddi disk ulaqtirayotgandek). Siltanishni shunday kuchli bajarish kerakki,bunda o'z o'qingiz atrofida aylanishingiz va joyingizdan qimirlamasligingiz

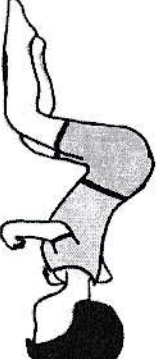
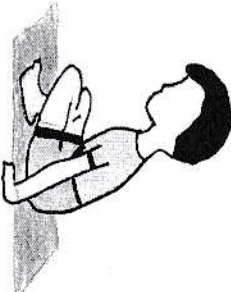
 235-rasm	hamda yiqilib tushmasligingiz kerak.Fng yaxshisi- aylanana chizib olib,undan chetga chiqimaslikka harakat qiling
 236-rasm	TAYOQCHA BILAN MASHQ Qorningizda yoting,qo'llaringizni orqaga uzating va tayogqcha yoki gantel ushlab oling.Uni qo'lingizda mahkam ushlang va ko'kragingizni poldan kutaring.Yana necha bor ketma-ket bajaring,bunda boshingizni biroz kutaring va oldinga qarab turing.
 237-rasm	QIZIQUVCHAN BOLA Qiziquvchan bola qornida yotadi,qo'llari orqada birlashtirilgan,qorni va oyoqlari polga qattiq yopishib turadi.Ko'kragini orqaga bukib,bola qiziqish bilan oldinga va yon tomonlarga qaraydi,u shunchalik qiziquvchanki,hatto orqasiga qarashga harakat qiladi. Shunga e'tibor qilingki,hatto orqaga qarayotganingizda ham. Bunda qo'llarni past tomonga qisib borish lozim.
 237-rasm	SOQCCHI HINDU Qorningizda yoting,bir qo'lingizni tanangizga qising,boshqa qo'lingiz kaffini ko'zingiz ustiga qo'yib,uni to'sing.Qo'kragingizni ko'tarib,huddi hindu soqchilik qilayotgandek,o'ngga va chapga

	qarang.Qeyin qo'llaringizni joyini almashtirib ,mashqni takrorlang.
 238-rasm	UCHAYOTGAN QUSH Qorninizda yoting va qo'llaringizni qanotlar kabi,yon tomonlarga oching.Sonlar va oyoqlaringizni polga tirang.Keyin boshingizni va ko'krak qafasini ko'tarishni hamda tushirishni boshlang,qo'llaringizni esa,uchayotgan qush qanotlari singari, harakatlantiring. Oldinga qarang va yelkangizni baland ko'taring.
 239-rasm	IKKOVLASHIB KO'TARING Ikkita bola polga yotadi,boshlari bir-biriga tegib turadi.Bukigan qo'llarda ular tayog'cha yoki gantel ushlab turadilar.Birgalashib ular qo'llarini yuqoriga tekis uzatib buyumni ko'taradilar,keyin uni sekin pastga tushiradilar va o'zlari ham pastashadilar.
 240-rasm	QIZIQUVCHI MUSHUKCHA Qo'llaringizni oldinga cho'zing, tizzalarda turing,keyin tovoningizga o'tiring. Polga tayangan holda imkon qadar pastroq,deyarti burningiz polga tekuncha qadar egiling. Shunday holatda qo'llaringizni birma-bir oldinga qo'yib,avval bir tomonga,keyin boshqa tomonga harakatlantirishni boshlang. Buni bir necha marta bajaring.Bu

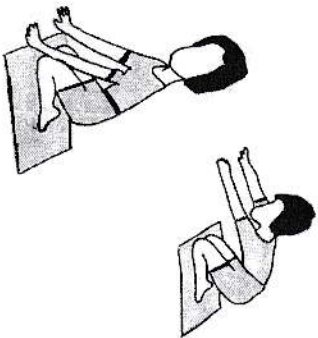
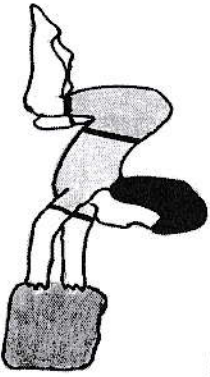
	paytda siz,pisib kelayotgan mushukchadek, har tomonga olazarak qarang. Nihoyat, mushukcha hech qanday qiziqarli narsa topolmay,yana orqa oyoqchalarga o'tirib oladi.
 241-rasm	MUSHUK SICHQONLARNI TUTMOODA Mushuk sichqonlarni tutishga ketayotganida u polga mahkam yopishib oladi va sekin oldinga o'rimalab beradi, avval u oldingi panjalarini,keyin esa orqadagi panjalarini uzatadi. Panjalarini shovqinsiz qo'yadi, chunki sichqonlar tovushini yaxshi eshita oladilar.Siz ham mushukdek o'rimalashga harakat qilib ko'ring. Kim jim o'rimalay olsa, u hammadan ko'p sichqonlarni tuta oladi.
 242-rasm	QO'LLARDA PIVOLA SUV BILAN Tovonalarda o'tirib, qo'llaringizni yuqoriga ko'taring va faraz qilingki,siz suv to'la pivolani ushlab turibsiz. Keyin asta-sekin ko'tarishni boshlang va tikka oyoqqa turib oling. Har doim yuqoriga qarab turing va suvni to'kib yubormaslikka harakat qiling.

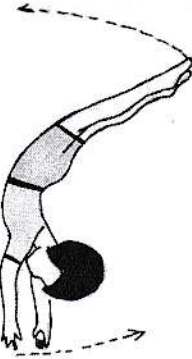
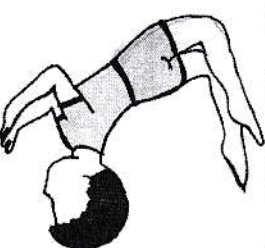
 243-rasm	KUCHUKCHA Kuchukchalarga o'xshab "to'rt oyog'lab" yuring. Har bir qadam tizhangizda tizzangizni olinga torting va uni burningizga tegizishga harakat qiling. Ehtiyot bo'ling, yiqilib ketmang.
 244-rasm	O'RAMDA NIMA BOR? Tovonlar ustiga o'tiring, yuzingizni polga tushiring va uni qo'llaringiz bilan yoping. Siz "o'ramga" aylandingiz. Unda syurprixi bor. Uning ichida nima borligini taxmin qilmasdan, yaxshisi uni ochamiz. To'satdan o'rningizdan turing va qo'llaringizni yuqoriga ko'taring. O'ram ochildi. Agar o'ram ichida mushukcha bor desangiz, hamma miyovlaydi, agar o'ram ichida kuchukcha bor desangiz, hamma vovulaydi. Har safar o'ramni yopish bo'zim va uning ichidagi narsaning nomini yangi aytish zarur.
 245-rasm	QIZIQUVCHAN KUCHUKCHA Tizzalaringizga cho'king, ikkala qo'lingizni polga tirang. Keyin tanangizni bir tomonga buring va u yerda nima bo'layotganligini qarang. Hech narsa topolmay, tanangizni boshqa tomonga buring va u yerda nima bo'layotganligiga qiziqib

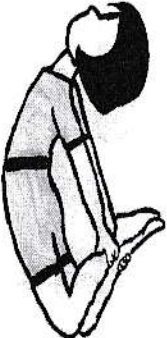
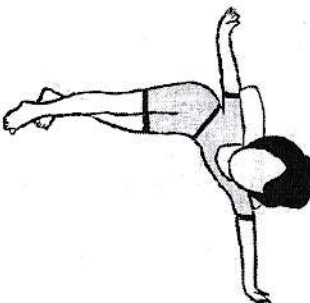
150

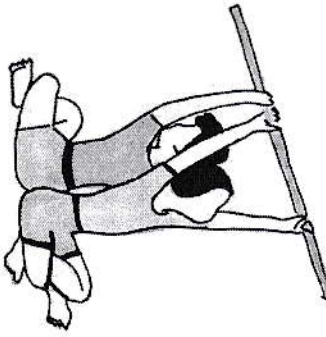
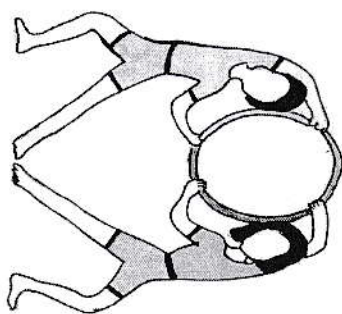
 246-rasm	qarang. O'nga va chapga harakatlarni "to'rt oyog'lab" turib bajarish kerak. Diqqat! Belingizni bukish kerak emas.
 247-rasm	PARAVOZ Siz, albatta, paravozni ko'rgansiz va g'ildiraklarini ishga tushiruvchi portet qanday ishlashini kuzatgansiz. Keling, shu haraktni tasvirlashga harakat qilib ko'ramiz. Tizzalaringizda turib oling, keyin oldinga kuchli egiling, qo'llaringizni yerga tirang, panjalarni esa ichkari tomonga buring. Ko'kragingizni pastga shunday tushiringki, burningiz deyarli polga tegsin. Paravoz singari pishlashni boshlang. Manzilga yetib kelgandan so'ng, belingizni tekislang, qo'llaringizni tekislang va yana tovoningiz ustiga o'tiring. Har bir vokzal oldida baland tovushda hushak chalish lozim. ESHKAK ESHISH Gilamchaga tiring, oyoqlaringizni chalishtiring. Qo'llaringiz - bu eshkaklar. Ularni ikkala tomondan polga tirang va eshishni boshlang. Oldinga va orqaga eshkak eshing. Eshkak eshish bo'yicha musobaqa uyushtiring. Qomatingiz tikka bo'lishiga e'tibor qaring.

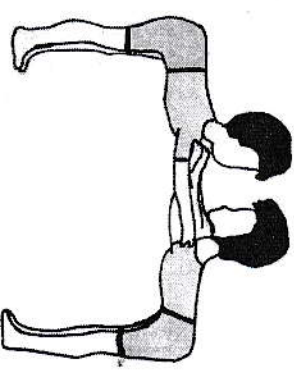
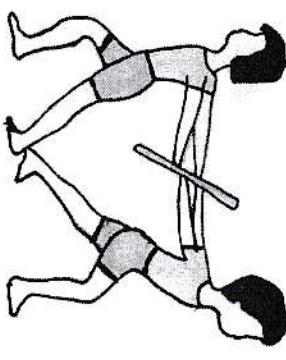
151

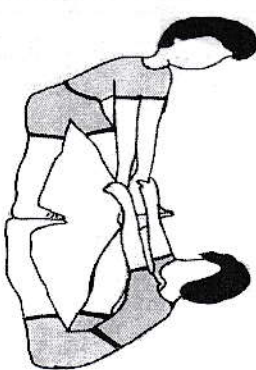
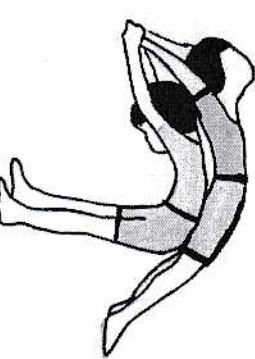
 248-rasm	DARYO OQIMI BO'YLAB SOL USTIDA Solni qanday boshqarishni bilasizmi? Sol haydovchi tayogining bir uchini daryo tubiga tiraydi va sol oldinga yuradi. Siz shunday harakatana olasizmi? Harakat qilish ko'ring. Bizning sol-bu kichik g'lamcha. Uning ustiga o'tiring, qo'llaringizni tizzalaringiz oldida polga tayaning va orqaga kuchli itariling. Bunda qo'llar va tanani tekislang va hatto tovonlardan biroz turing. Keyin yana o'tiring, polga qo'llaringiz bilan tayaning va o'z sayohatingizni davom ettiring.
 249-rasm	BUYUMNI ITARISH Tizzalaringizda yuring, bunda belingizni qattiq bukning, ko'kragingiz deyarli polga tegsin va oldingizda turgan qumli qopchani, kub yoki boshqa buyumni qo'llaringiz bilan itaring. Uni imkon qadar uzoqroqqa surib qo'yishga harakat qiling. Agar mashqda bir vaqtning o'zida ko'p bolalar ishtirok etishayotgan bo'lsa, musobaqa uyushtirish mumkin.

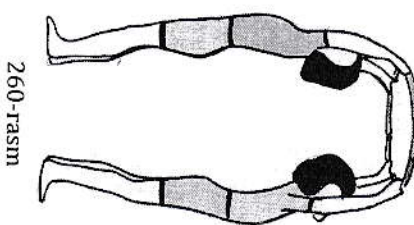
 250-rasm	BALIQ Polga yoting, qo'llaringizni oldinga cho'zing, oyoqlarni bir-biriga birlashtiring va tekislang. Qo'llaringiz va ko'kragingizni yuqoriga ko'taring, keyin avvalgi holatga qayting. Shunday yoqqlaringizni imkon qadar yuqoriroq siltab, huddi suvdan sakrab chiqqan baliqdek, bosh tomondan oyoqlarga qarab va aksincha yumalashni boshlang.
 251-rasm	QAYSAR TOYCHOQ Kichik poni juda hushchaq va har doim hovliga yugurib chiqishga harakat qiladi, chunki hovlida juda quvnoq narsalar bo'ladi. Cho'kkalab o'tiring va qo'llaringizni polga tirang. Keyin oyoqlaringizni orqaga-yuqoriga tashlang, oyoq uchlarini cho'zing. So'ngra, yumshoq tekislanib, oyoq kattini (tizzani emas) yerga qo'ying. Oyoqlarni orqaga tashlayotganda boshni yuqori ushlash kerak emas, chunki aks holda "umshug'ingiz" bilan yerga tushishingiz mumkin. Bu ko'rsatmaga amal qilib, siz

	boshingizni silkitishingiz va kishnashingiz mumkin.
 252-rasm	PRESS-PAPE Qorningizda yoting, oyoqlarni tizzadan buking va ularning to'pig'idan qo'llaringiz bilan ushlang. Tanangizni imkon qadar oxirigacha qayirib, stol ustidagi press-pape yoki istirohat bog'idagi o'taylana kabi yumalashni boshlang.
 253-rasm	ORQADA YOSTIQLA BILAN Oldinga egiling, orqangizga kichik yostiqla qo'ying, qo'llaringizni yon tomonga oching va boshingizni ko'tarib, xona bo'ylab yurishni boshlang. Bu mashqni musobaqa shaklida ham o'tkazish mumkin. Kim orqasidan yostiqla tushirib yubormasa, u g'olib bo'ladi.

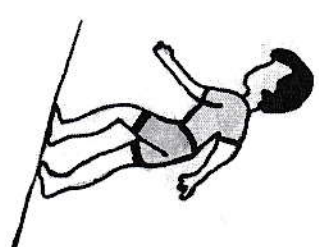
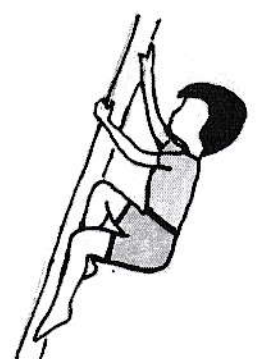
 254-rasm	TAYOQCHANI TORTIB OL Ikki bola oyoqlarini chalishtirib, orqalarini birlariga suyab, o'tirib oladilar. Yuqoriga uzatilgan qo'llarda ular tayog'cha ushlab turadilar. Tananing yuqori qismini oldinga egiltirib, bolalarning har biri tayog'chani o'z tomoniga tortib olishga harakat qiladi. Hamma vaqt tayog'chaga qarab turish kerak.
 255-rasm	ARKA Ikki bola bir-biriga qarab bir qadam masofada yonlamacha turadilar va qo'llariga xalqa oladilar: bir qo'llarni yuqoriga, bosh ustida, ikkinchi qo'llari pastda turadi. Keyin yon tomonga qadam tashlaydilar, birlari tomonga egiladilar va arka xosil qiladilar. Arkaning tashqi tomonini imkon qadar bo'rtganroq ko'rsatib, dastabki holatga qayting, xalqani esa pastga tushiring. Bu mashqni bir necha bor takrorlang va joy o'zgartiring.

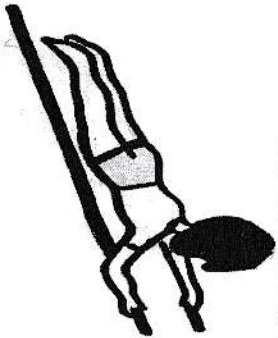
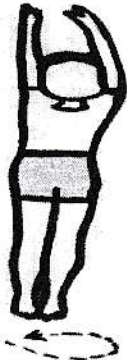
 256-rasm	MUZOAYMOQCHINING ARAVASI Ikkita bola bir qadam masofada bir-biriga qararamasofada turib oladi, keyin bir-birining yelkasiga qo'lini qo'yadi va belni tekislab va boshini ko'tarib, oldinga chugur egiladi. Ular muzqaymoqchining aravasiga, ularning boshi esa muzliklar qopqoqchasiga o'xshab qokilbolalar shunday xolatda mayda qadamlar bilan oldinga yuradilar va vaqti-vaqti bilan: "Muzqaymoq", - deb baqirib qo'yadilar.
 257-rasm	HURKIGAN OTLAR Bir-biriningiza orqa qilib turing, bir qadam oldinga tashlang, bir qadam oldinga tashlang, orqaga uzatilgan qo'llar bilan bitta tayovni (yoki gantehni) ushang va signal bilan qararamasofa tomonlarga torting, go'yoki hurkigan otlar yuk ortilgan aravani tortgandek. Yelkangizni pastga tushiring, orqani esa egrisimon buking!
	QAYIODA Ikkita bola bir-biriga yuzi bilan qarab polga o'tiradilar va oyolarini cho'zadilar. Bir bolaning oyog tagi ikkinchisining oyog tagiga tirilib turadi. Keyin bolalar egiladilar va qo'llaridan mahkam

 258-rasm	ushlaydilar. Bir bola orqaga egilishga harakat qiladi va ikkinchisini esa o'rtog'iga kichik qarshilik ko'rsatgan hokla asta-sekin oldinga egiladi. Shundan keyin u birinchisini tortishni boshlaydi, u esa, o'z navbatda unga qarshilik ko'rsatadi. Ularning ikkisi katta kuch bilan eshkak eshayotgan sportchilarga o'xshaydi.
 259-rasm	QOPCHANI KO'TAR Bir xil bo'yli ikkita bol, bir-biriga orqasi bilan suyanib turadi, ularning qo'llari yuqoriga ko'tarilgan, qo'l panjalari birlashtirilgan. Bir bola oyog'larini tizzalardan biroz bukadi, okinga engashadi va ikkinchisini o'z orqasiga ko'tarib oladi. Ikkinchi bola, qop singari qimirlamay yotadi. Birinchi bola tekislanadi va "yuk" ni erga qo'yadi. Keyin ikkinchi bola "qop ni orqasiga ortadi. Bu mashqni tirsaklardan bukilgan qo'llarni mahkam qisib olgan xokla bajaring.

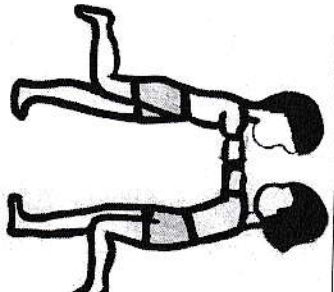
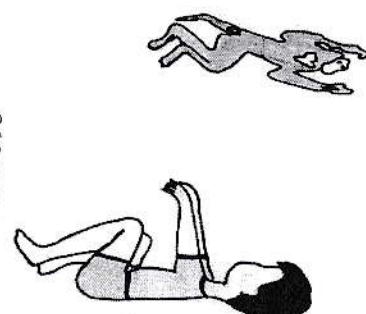
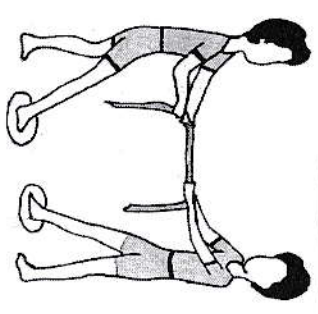
	DARVOZA: Ikki bala orqasi bilan bir-biriga tegib turgan qolga turadilar; ularning yuqoriga uzatilgan qo'llarida xalqa bo'ladi. Mayda qadamlar bilan ular ikki tomonga ketadilar; ko'zlari xalqada bo'ladi va yuqoriga cho'ziladilar. Keyin shunday mayda qadamlar bilan dastlabki xolatga qaytadilar va hAQani yelkaga qo'yadilar. Ularning boshlari go'yoki halqa doirasi ichida qoladi. Yelkangizni ko'tarmang!
---	---

4.6. MUVOZANAT HISSI, JASURLIK VA CHAQQONLIKNI RIVOJLANTIRISH MASHQLAR.

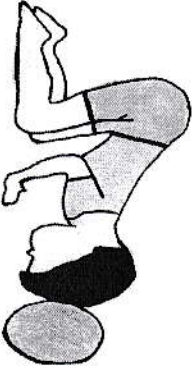
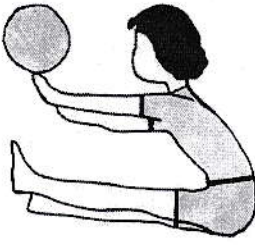
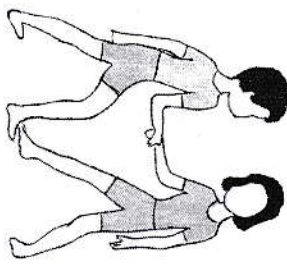
	TAXTAGA KO'TARILISH Qo'llar yordamisiz qiyalatilgan taxta bo'ylab yuqoriga ko'tariling yoki pastag tushing. Ko'tarilayotganda tekis turish, mayda qadamlar tashlab yurish bozim. Keyin taxtani yanada qiyaroq qo'ying va "baland toqqa" ko'tarilishni boshlang. Agar siz chaqon bo'lsangiz- orqamacha yurib ko'tarilib ko'ring. Agar sizda taxta bo'lmasa, bu mashq uchun dazmol taxtasi yoki o'rindiqdan foydalaning.
	TAXTAGA TIZZALARDA KO'TARILISH Qiyalatilgan taxta bo'ylab tizzalarda ko'tarilishni amaga oshiring, bunda qo'llaringiz bilan taxtaning chetidan ushlab yurishingiz mumkin. Boshingizni ko'taring va to'g'ri olingizga qarang! Cho'qqiga yetib borganingizda ag'dariling va pastga o'tirib yoki yotib sirpanib tushing. Keyin taxtani yanada qiyaroq qilib o'rnatning.

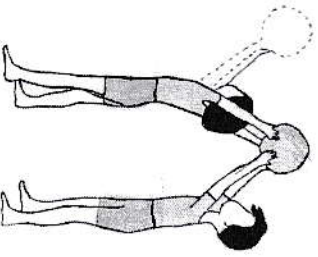
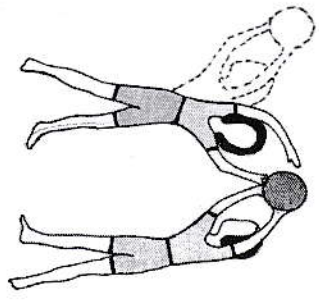
 263-rasm	TAXTAGA O'RMALAB KO'TARILISH Qiyalatilgan taxtaga yoting, uni ikkala qo'lga mahkam ushlab oling va yuqoriga o'rmaslashni boshlang. Boshingizni ko'tarib, hamma vaqt "baland toqqa" qarab yuring. "Tog" yanada qiyaroq bo'lganda, siz pastga tushishingiz mumkin; agar qiyalik uncha o'tkir bo'lmasa, "tog" ustidan boshni pastga qaratib tushish mumkin.
 264-rasm	XODALARNI YUMALATISH Polga yoting tanangizni tekislang, oyoqlaringizni buking va qo'lingizni bosh ustiga uzating. Keyin asta-sekin son va qo'l tomonga buriling va bir tomonga yumalab o'ting. Qo'llaringiz va oyoqlaringiz tekis, tovonlar esa birga tursin! Mashq ochiq, biroq qiyalikdagi maydonda o'tkazilsa, juda qiziqarli bo'ladi.
	XO'ROZLAR IANGI Ikkita bola bir-biriga yuzi bilan turadi, bir oyoq tizzadan bukilgan, qo'llar ko'krak oldida chalashtirilgan. Ular, jangovor xo'rozdek, bir-birlariga hamla qilib sakraydilar. Kim yiqilib

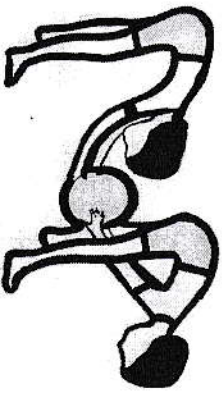
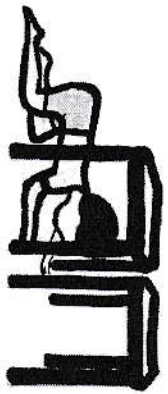
160

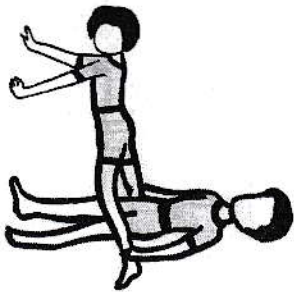
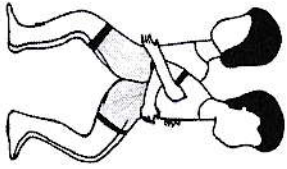
 265-rasm	tushsa yoki bukilgan oyog'ini po'lgp qo'ysa-mag'lub bo'ladi. Faqat oyog'ni bosib olish va janjallashish mumkin emas!
 266-rasm	SAKRAYOTGAN MAYMUN Past o'tiramiz va yuqoriga sakraymiz. Bunda nimadandir xursand bo'lgan maymunga o'xshab sakrayotganda ikkala oyog'ni o'z tagimizga yig'ishtirib olamiz.
 267-rasm	ARQON TORTISH Ikkita bola bir-biriga yuzi bilan qarab, bir oyog'ini oldinga chiqarib turadi. Ular qo'llarida arqon (yoki remen) ushlab turadilar. Oldinga uzatilgan oyog tagi aylana bilan chizib belgilab qo'yilgan. Har bir bola arqonni o'z tomoniga tortadi. Kimda-kim yiqilib tushsa yoki kimni aylana ichidan totib olishsa, u mag'lub bo'ladi.

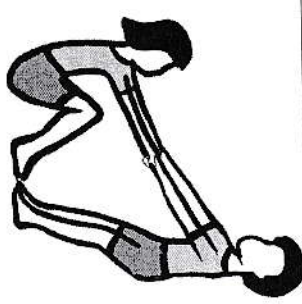
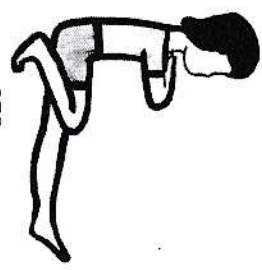
161

 268-rasm	TO'PNI BOSH BILAN ITARISH "To'rt oyoqlab" turib oling va boshingiz bilan to'pni itaring. Agar bu mashqni yaxshi bajarayotgan bo'lsangiz, musobaqa uyushtirish mumkin. Kim birinchi bo'lib nishonga yetib kelsa, u g'olib bo'ladi.
 269-rasm	TO'PNI BO'YLAB YUMALATISH Tekis turing, oyoqlarni tekislang va biroz yon tomonga oching, tanangizni oldinga egiltiring. To'pni oldinga egiltiring. To'pni qo'llaringiz bo'ylab yuqoridan pastga, barmolaringizga tomon yumalatishni boshlang. Qiziq, kim bu musobaqada g'olib chiqdi?
 270-rasm	KIM KUCHLIRIQ? Ikki bola yuzma-yuz turadi va kurashchilarga o'xshab o'ng oyoqda okinga qadam tashlaydilar. Keyin ular bir-birlarining qo'llarini ushlaydilar va bir-birlarini joylaridan itarib yuborishga yoki o'zining tomoniga tortib olishga harakat qiladilar. Kim buni uddalasa, u g'olib bo'ladi.

 271-rasm	TO'PNI ORQAGA UZATISH Bir nechta bolalar bir-birlariga bir qadam narida orqama-orqa turib oladilar. Keyin bolalardan biri katta to'pni boshi ustidan orqaga uzatadi va orqaga turgan o'yinchi to'pni olguniga qadar kuzatib turadi. To'p oxirgi bolaga yetib borganda hamma bolalar qarama-qarshi tomonga o'giriladilar va o'yin yana yangidan boshlanadi. Hech kim turgan joyidan ketib qolmasligi kerak.
 272-rasm	TO'PNI YON TOMONGA UZATISH Bolalar aylanib bo'lib turib oladilar, ular orasidagi masofa bir qadam qo'llarini yuqoriga ko'tarib, ular to'p uzatishni boshlaydilar. Tana burilmaydi, faqat yon tomonga engashiladi! To'p faqat bosh ustidan olib o'tiladi. To'p aylanib bo'ylab o'tib bo'lganidan so'ng, uni teskari tomonga uzata boshlaydilar.

 273-rasm	TO'PNI TUNNELGA UZATISH Bir-biringizdan kichikroq masofada bir qator bo'lib turib oling va oyoqlaringizni oching. Ochilgan oyoqlar tunnel hosil qiladi. Keyin oldinga egiling va to'pni tunnel bo'ylab orqaga uzatishni boshlang. To'p oxiriga yetib borganda barcha bolalar qarama-qarshi tomonga o'g'riladilar. O'yinchilar orasidagi masofani oshirish va to'pni tunnel bo'ylab yana uzatishni boshlash mumkin.
 274-rasm	TUNNEL ORASIDA EMAKLAB YURISH Tasavvur qilingki, stol-bu tunnel. Siz uning oyoqlariga tegib ketmasdan ular orasidan emaklab o'tishingiz kerak. Xoxlasangiz, bir nechta stullarni qator qilib qolib qo'yib, tunnelni uzaytirishingiz mumkin. Agar stullar o'rniga taburetkalarni olsangiz, sizning vazifangiz yanada qiyinlashadi. Demak, "to'rt oyoqlab", tizzalarda va tirsaklarda yoki hatto qorinda emaklashni boshlang. Tunnelning devori va shiftiga tegib ketmaslik juda muhim.

 275-rasm	ARAVACHA Bir bola "to'rt oyoqlab" turib oladi, ikkinchisi esa uning to'pig'idan ushlaydi. Birinchi bola qo'llarida undan qochishga harakat qiladi, ikkinchisi esa, oyoqlarni qo'yib yubormasdan, tikka ko'tarilib oladi. Ko'ring, aravacha paydo bo'ldi! Agar mashqni guruh bajarayotgan bo'lsa, musobaqa uyushtirish mumkin.
 276-rasm	BIRGALASHIB O'TIRING Ikki bola bir-biriga orqamacha turib oladi, qo'llarini bir-birlariga mahkam qisib olib, shunday holatda asta-sekin pastga tushib, polga o'tiradilar. Keyin ular xuddi shunday sekin bir-birlariga orqa bilan suyanib ko'tariladilar. Ular bir-birlariga qancha mahkam yopishsalar, bu mashqni bajarish shuncha oson bo'ladi.
	YUQORIGA-PASTGA Ikki bola yuqur-biriga qarama-qarshi turib oladi. Ularning oyoqlari barmoqlari bir-birlariga tegib turadi. Keyin qo'llarini ushlaydilar va har xil

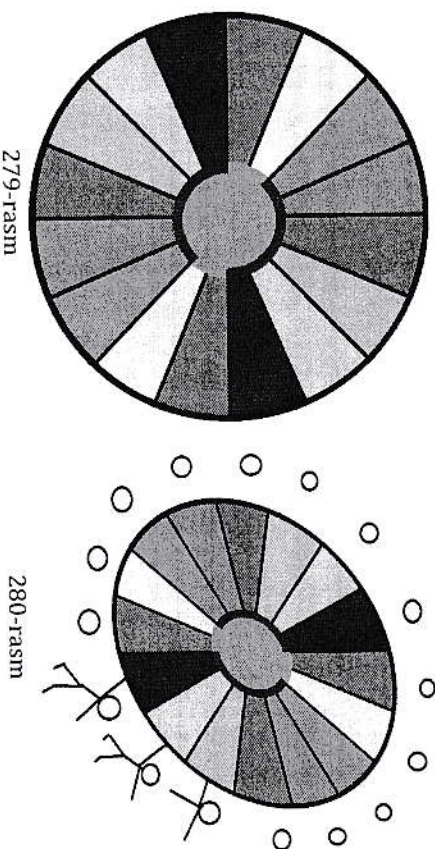
 277-rasm	tomonlarga kuch bilan torta boshlaydilar. Bir bola o'tiradi, ikkinchisi esa turishda davom etadi. Keyin ikkinchi bola o'tiradi, birinchisi esa ko'tariladi.
 278-rasm	O'TIRISH Bir oyoq kaftiga o'tiramiz va tovonni polga tiraymiz. Keyin kichik sakrashni bajarib, oyoqlarning joyini o'zgartiramiz: Avval uzatilgan oyoq tovonini o'zimizga tortamiz, keyin ikkinchi oyoqni oldinga uzatamiz. Qo'llar ko'krak oldida chalishtiriladi yoki oldinga uzatiladi.
Yugurish musobaqasi: Bir nechta bolalar nishonga qarab yuguradi, uni aylanib o'tib, orqaga qaytadilar.	
Tez yurish: Keling, yurish bo'yicha musobaqalashamiz! Kim yugurib yuborsa, u mag'lub bo'ladi. Belgilangan joygacha boramiz va qaytib kelamiz.	

Bir oyoqda turib: Kim hech narsani ushlamagan hokka bir oyoqda hammadan uzoq vaqt tikka tura oladi.
Ko'zlar yumuq hokka yurish: Ko'zlar yumuq hokka yaxshi tanish bo'lgan xona ichida yurish kerak. Ko'zini ochmay, buni bajara olgan o'yinchi g'olib bo'ladi.
Ko'zlar yumuq hokka sakrashlar: Ko'zlaringiz yumuq hokka zinadan yoki stuldan sakrab tushing. Birinchi safar ayrimlar qo'llar bilan ushlab sakrash mumkin. Keyinroq esa qo'llar yordamisiz sakrab tushing.
Nimalar ustidan hatlab o'ta olasiz? Uzunligi va balandligi har xil bo'lgan turli xil buyamlar ustidan sakrab o'tishga urinib ko'ring. Avval qandaydir silliq buyum, masalan, yostiq ustidan sakrang, keyin ikkinchi yostiqni qo'ying, ohirida stul ham oling. Mashqni sirpanmaydigan pol ustida bajarish kerak.

V BOB

BOLALARDA JISMONIY SIFATLARI VA HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISHDA NOODATIV HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH

"Kamalak"-bu xar-xil rang matolardan doira shaklida tikilgan anjom bo'lib, xar bir ranglarni zamoklar birlitrib turadi. Umumiy aylana diametri 3-5 metr gacha bo'ladi. Markazida mahsus ikki tomoni ochiq chegarali aylana kilingan bo'lib uning diametri 40-50 smni tashkil etadi(279-280-rasmlar). Ushbu "Kamalak"ni turli xil smni ochar tadbirlarda, sport bayramlarida, mashg'ulotlarda harakati o'yin sifatida foydalanishimiz mumkin. Bu bilan biz avvalo bolalarda jismoniy sifatlarni, jismoniy harakatlarini, yirik motorika va sensamotorikalarni rivojlantirishda, qolaversa diqqatni jamlash, yodlash qobiliyatlarini oshirishga erishishimiz mumkin.



Aeroport

Bunda bolalarga "Samolyotlar o'ng tomonga uchishga tayyorlaning" komandasiga binoan "Kamalak"ni o'ng qo'llari bilan ushlab ikkinchi qo'lini yon tomonga cho'zgan holda oyoq uchida o'tiriladi. "Samolyotlar ko'tariling va uching" komandasidan keyin bolalar qo'llarini keng yozgan holda uchishadi. Xar 3-4 aylanadan

so'ng uchish yo'nalishini "Samolyotlar yo'nalishni chap tomonga o'zgartiramiz" deb chap tomonga aylanishni davom etamiz. Shu tariqa yo'nalishni 3-4 marotaba o'zgartirishimiz mumkin." Samolyotlar yerga qo'nishga tayorlaning" komandasi bolalar tezlikni pasaytiradilar. "Aeroportga qo'namiz" deyilganda yurgan holatda asta sekin o'tirib to'htaladi (281-285 rasmlar).

Metod ko'rsatmalari: Bolalar yurganda, yugurganda, o'tirganda gavdani tik tutish va barcha bolalar tezlikni bir hilda oshirib-pasaytirishga e'tibor ko'rsatish.

Maqсад: Bolalar oyoq uchida turgan va o'tirgan holda muvozanat saqlashni, ziyraklikni oshirish, o'ng-chap tomonlarni tez anglay olish, jamoa bilan ishlash va faolliklarini oshirish.

"Joyingni almashir"

D.H bolalar "Kamalak"ning atrofi da har bir rangda bir bola ikki qo'llab ushlagan holda tik turishadi. Yo'riqchi "Qizil rangdagilar joyini almashirsin" (qizil rang 4 ta bo'lsa, 2 ta guruhga bo'linib olinadi) degan komandada bolalar "Kamalak"ni yuqoriga uchgacha sanab ko'taradilar va bu jarayonda qizil rangdagilar "Kamalak"ning tagidan tezlik bilan joyini almashitradilar. Qolgan bolalar esa uch sanog'idan keyin "Kamalak"ni dastlabki holatga qaytaradilar. Shu tariqa ranglar navbatma-navbat joylarini almashitirishadi. Bolalar ushbu o'yinni tushunib yaxshi o'ynashni boshlaganlarida, chalgituvchi boshqa kamandalar xam qo'shib bolalarning ziyrakligini, diqqatini, o'yinni qiziqarli o'tishini ta'minlash maqsadida "Qizil" (sariq, ko'k va h.k) rangilar o'zlarining o'ng yoki chap yon tomondagi boshqa rang bilan almashsin" deb o'yinni davom etirishlari mumkin (285-287-rasmlar).

Maqсад: Bolalar avvalo ranglarni ajratish, ziyraklik, diqqatni oshirish, chaqonlik, tezkorlik sifatlarni oshirish.

VARIANTLAR:

1) Yuqorida ishtrokchilar o'z ranglari bilan almashgan bo'lsa bunda komanda "Nigora bilan Madina joylarini almashtradi" deb beriladi va ushbu ishtrokchilar joylarini almashtiradilar.

2) Bolalar joylarini o'ziga yurish bilan joylarini almashtiradilar. Bunda faqat bolalar uchun ushbu o'yin murakabroqligini hisobga olib joylarini almashtirguncha, boshqa ishtrokchilar 5 yoki 6 gacha sanab o'tishlari lozim.

3) Bunda dastlabki holatda bolalar o'tirishadi. Ikki ishtrokchi emaklagan (sudralgan holda xam bo'lishi mumkin, tayyorlov guruhlari bilan dumbaloq oshgan) holda joylarini almashtiradilar. Qolgan ishtrokchilar esa "Kamalak"ni o'rnlaridan turib yuqoriga ko'targanlaridan so'ng, uchgacha sanashib yana qayta o'tiradilar.

Metod ko'rsatmalar: Bolalar joylarini almashtirayotganda faqat o'ng tomondan harakatlanishi, joylarini almashtirayotgan ikki ishtrokchi bir-biri bilan to'qnashining oldini olish uchun e'tiborini oshirish kerakligini bolalarga eslatib o'tish zarur. Variantlarda keltirilgan misollarni avvalo har bir bolaning jismoniy imkoniyatlarini bilgan holda o'ynash maqsadga muvofiqdir.

"Salom"

D.h. xar bir rangida bolalar qorin bilan yotib, tirsaklarini bukmagan holda "Kamalak"ni ushlashadi. Bunda komanda berilganda bolalar tirsaklarini bukmagan tarzda "Kamalak"ni maksimal darajada yuqoriga ko'taradilar va bir-birlarini "Kamalak" ostida ko'rganda "Salooooom" deb bir-birlariga kulib qarashib so'ng uchgacha sanab d.h.g. qaytaradilar (ushbu va keyingi o'yinlarni muntazam o'ynalib borilganida, sanolni har safar oshirib borish bolalarda egiluvchanlik, chidamlilik va ziyraklik sifati yuqorilab boradi).

VARIANTLAR:

"Qayiqcha"

1) Komanda berilganda oyoq qo'llarini bir vaqtning o'zida yuqoriga maksimal darajada ko'taradilar

"Rangli qayiqchalar"

2) Bunda "Kamalak"ning zamoklari yechilgan holda bo'ladi. Yo'riqchi "Dengizda sariq rangli qayiqchalar suzmoqda" degan komandada sariq rangni ushlab turgan bolalar oyoq qo'llarini bir vaqtning o'zida yuqoriga maksimal darajada ko'taradilar va uchgacha sanab d.h.g. qaytadilar. Shu tariqa boshqa ranglar komandasi beriladi.

"To'liqida qolgan qayiqchalar"

3) Bunda ham "Kamalak"ning zamoklari yechilgan holda bo'ladi. Yo'riqchi "Dengizda to'liqin ko'tarildi" degan komandani beradi. Bolalar esa oyoq va qo'llarini navbatma-navbat "Kamalak"ni yuqoriga ko'tarib pastga tushiradilar (eslatib o'tamiz bolalar qorin bilan yotgan holda bo'lishadi). Bu mashq ham bolalarda katta qiziqish uyg'otishini hisobga olib, mashqni 5-20 gacha bemolot davom etirishimiz mumkin. Faqat mashqlarni yumshoq gilamcha yoki matraslarda olib borish maqsadga muvofiq.

"Qaysi rangli qayiqcha to'liqida qoldi?"

4) Bolalarda yanada o'yinga qiziqishini o'rnatish va xilmaxlilikni ta'minlash maqsadida "To'liqida qolgan qayiqchalar" o'yinidagi komandani o'zgartirishimiz mumkin. Masalan yo'riqchi "To'liqida yashil qayiqchalar 5 soniyaga (5...7 v.h) qolishdi" deganida aynan yashil rangli qayiqchalar qolgan qayiqchalar 5 gacha sanagunlaricha (5...7 v.h) oyoq va qo'llarini navbatma-navbat "Kamalak"ni yuqoriga ko'tarib pastga tushiradilar. Shu tarzda yo'riqchi boshqa ranglarga, har xil sanog soniga komanda berib masalan "Endi to'liqida ko'k rangli qayiqchalar 7 soniyaga (5...v.h) qolishdi", Endi to'liqida sariq rangli qayiqchalar 6 soniyaga (5...v.h) qolishdi" deb bolalarni diqqatini jamlash, egiluvchanligi, chidamliligini oshirishga erishish barobarida o'yinni davom ettirishi mumkin.

"Sharchalarni markazga tushir"

D.h. bolalar aylana bo'ylab sharchalar to'kilgan "Kamalak"ni tik turgan holda ushlab turishadi. Bunda yo'riqchi (ushbu o'yin vaqtga o'ynaladi) "One, two, three go" komandasida berilganida bolalar jamoaviy ravishda sharchalarni markazga tushiradilar. Bolalar birlarini juda ziyraklik bilan tushungan holda tez qaror qilishni talab qiladi. Bolalar sharchalarni markazning o'ng tomonidagi yo'lakchadan kirgizayotganda chap yo'lakhasidan yig'ilgan sharlarni chiqib ketmasligiga bir jamoa bo'lib harakat qiladilar.

Metod ko'rsatmalari: Ushbu o'yin jamoaviy o'yin bo'lganligi uchun o'yindan avval bolalarga o'yin qoidalarini yaxshiroq tushuntirib o'tish juda muhim. Bunda bolalar avvalo o'yin davomida bir-birlari bilan juda do'stona muomila qilishlari va bir-birlarini hurmat qilgan holda o'ynashlarini takidlab o'tishlari lozim. O'yinda aylananing chap yoki o'ng tomondagi bolalar sharlarni markazga tushirish mobaynida o'tirib turishlar ham mumkin, shunda birlariga yordam berishlari lozim. Shu tarzda bolalarda jamoaviy o'yinlarga moslashish va guruhdoshlar bir-birlarini fikrlarini hurmat qilishlari singdirilib boriladi.

Maqsad: Avvalo bolalarni diqqatini oshirish. Bolalarda jamoaviy o'yinlarga tayyorlash, mo'ljalni aniq olish, ziyraklik, tez va to'g'ri qaror qilishlik hislatlarini shakllantirish.

Variantlar:

"Rangdosh sharlarni yig'amiz"

D.h. bolalar aylana bo'ylab ikki xil rangdagi (20 tadan 40..gacha) sharchalar to'kilgan "Kamalak"ni tik turgan holda ushlab turishadi. Bunda yo'riqchi "Kamalak"da yoyilgan ikki ranglardan biriga, masalan "Markazga sariq rangdagi sharchalarni yig'amiz" komandasi deganda bolalar faqatgina sariq rangli sharlarni markazga yig'ishga harakat qilishadi. Agar markazga taqiangangan rang kirib qolsa chiqarib tashlashlari lozim. Bu o'yin mushkulligini hisobga olib boshida vaqtni chegaralamaymiz. Bolalar o'yinga ko'nikkandan keyin vaqtga o'ynashlari maqsadga muvofiq.

"Ikki rangdosh sharlarni yig'amiz"

D.h. bolalar aylana bo'ylab 3 xil yoki undan ortiq rangdagi (30 tadan 60..gacha) sharchalar to'kilgan "Kamalak"ni tik turgan holda ushlab turishadi. Bunda yo'riqchi "Kamalak"da yoyilgan ranglardan ikkitasini tanlab "Markazga qizil va ko'k rangdagi sharlarni yig'amiz" komandasi beradi. Bunda bolalar faqat qizil va ko'k rangli sharlarni vaqtga yoki vaqtsiz yig'ishga harakat qiladilar. Bu o'yinda ham markazga boshqa rangli sharlarni kirib qolsa chiqarib yuborishlari dardor.

"Batudda koptokcha"

D.h. bolalar markaziga o'rtacha kattalikdagi to'p qo'yilgan "Kamalak"ni aylana bo'lab tik turgan holda ushlab turadilar. Yo'riqchi "Batudda koptogimiz 10 marta (20 marta v.h) sakraydi" komandasi berilganda bolalar birgalashib, bir vaqtning o'zida teng ravishda "Kamalak"ni ko'tarib koptokni 10 marta sakratib markazga aniq tushirishlari kerak.

Metod ko'rsatmalari: Bu o'yin ham jamoaviy o'yinligini hisobga olib bolalarga o'yin oldidan guruhdoshlar fikrlarini hurmat qilishlari, ayrim bolalar sanog sonlarini sanashni hali sanay olmasalar boshqa bolalar xo'r bo'lib sanashlari orqali ularga yordam berishlarini bolalarga tushuntirib o'tishlari mumkin.

Maqsad: Mo'ljalni aniq olishga, jamoaviy bo'lib o'ynashga ko'niktirishni, ob'ekt harakatini ko'zdan qochirmasdan kuzatib borish barobarida sanog sonlarini (rus va ingliz tillarida ham) yodlashga asta sekinlik bilan erishish.

Variantlar:

"Aylana bo'ylab"

D.h. bunda ham bolalar markaziga o'rtacha kattalikdagi to'p qo'yilgan "Kamalak"ni aylana bo'lab tik turgan holda ushlab turadilar. Komanda esa "Koptogimiz chap tomon (yoki) yo'nalishi bilan aylana bo'ylab 3 (yoki 5..v.h) marta aylanib chiqadi". Bunda bolalar komanda chap tomonga berilganda tabiiyki koptokni chap qo'llari tomon yo'naltirishadi, aksincha komanda o'ng tomonga

berilganda bolalar o'ng qo'llari tomon yo'naltirishib komanda bo'yicha 3 (yoki 5...v.h) marta aylantib borishlari darkor. Yo'riqchi shunday qilib yo'nalishlarni va sanoqlarni o'zgartirib o'yinni qiziqarli o'tishini ta'minlagan holda davom etiradi. Masalan enda "O'nga 2 marta "so'ng" chap tomonga 6 marta" va hakoza. Shu tarzda bolalar chaqonlik bilan yo'nalishlarni o'zgartirib boradilar. O'yin

Maqсад: Ob'ekt harakatini ko'zdan qochirmasdan kuzatib borish barobarida sanoq sonlarini (rus va ingliz tillarida ham) yodlashga asta sekinlik bilan erishish. Bolalarda o'ng-chap tomonlarini o'zlashtirishda o'yin yordamida erishish. Zudlik bilan qaror chiqarishni, ziyraklik, chaqonlikni oshirish va albatta bu o'yinda ham bolalarda guruh bo'lib ishlashni o'rgatish.

" Sog'lom oyoqchalарimiz" (sog'lomlashtirish mashqi)

D.h yerga zamoklari ochiq va yoyilgan "Kamalak"ning atrofiga yalang oyoq holda har bir rangga bittadan bolajonlar qo'llari orqaga tirilgan, umurtqa pog'onalarini to'g'ri tutgan tarzda o'tiradilar.. Yo'riqchi tomondan "One, two, the go!" komandasi berilganida bolalar oyoq barmogchalari bilan o'z rangini markazga yig'ib borishlari kerak. Ushbu sog'lomlashtirish mashqlariga kirgani uchun musiqa ostida olib borilganda juda samarali va qiziqarli o'tishini ta'minlaydi.

Maqсад: Bolalarda avvalo yassioyoqlikni oldini olish, oyoqlarining tovon va barmoq mushaklarini mustahkamlash, sabrtilik, diqqatni jamlash, vazifani sifatli bajara olishlikka erishish.

Metod ko'rsatmalar: Ushbu mashqda avvalo bolalarda umurtqa pog'onasini to'g'ri ushlashlarini va qo'llari esa doimo orgada bo'lishini kuzatib borish kerak.Musiqa esa bolalarga va mavsumga hos bo'lishlari maqsadga muvofiqdir.

Variantlar:

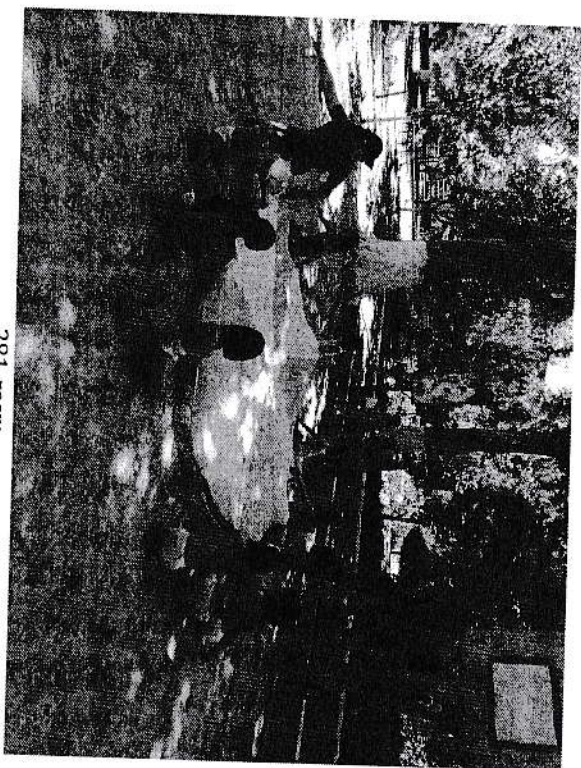
"Barmogchalар estafetasi"

Bunda ham d.h yerga zamoklari ochiq va yoyilgan "Kamalak"ning atrofiga yalang oyoq holda har bir rangga bittadan bolajonlar qo'llari orqaga tirilgan, umurtqa pog'onalarini to'g'ri tutgan tarzda o'tiradilar. Faqatgina bunda estafeta tarzida o'ynaladi. Yo'riqchi tomondan "One, two, the go!" komandasi berilganida bolalar oyoq barmogchalari bilan o'z rangini markazga kim birinchi, sifatli va tez yig'adilar. Bunda ham musiqa ostida o'ynalishi mumkin faqat musiqa sho'xroq bo'lsa bolalarda qiziqish yanada kuchayishi bizning malakada o'z isbotini topgan.

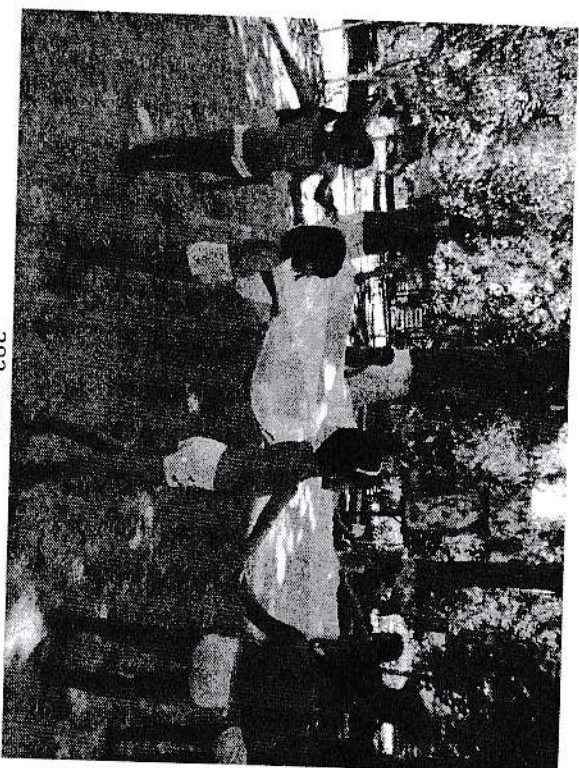
"Ekskavator"

D.h. "Kamalak"ning zamoklari yopiq va har bir rangga bir xil miqdorda mayda koptokchalar qo'yilgan va polga yoyilgan, bolalar esa "Kamalak"ning atrofiga yalang oyoq holda har bir rangga bittadan bolajonlar qo'llari orqaga tirilgan, umurtqa pog'onalarini to'g'ri tutgan tarzda o'tiradilar. Har bolaning chap yoki o'ng tomonida savatcha (patnoschalar, likopchalar ham bo'lishi mumkin) bo'ladi. Komanda berilganda bolalar ikki oyoq uchlari bilan koptoklarni ekskavatorga qiyoslab savatchalarga yig'a boshlaydilar. Bolalar ushbu mashqni samarali o'zlashtirganlaridan so'ng estafeta usulida o'ynaladi. Yo'riqchi bolalarga "-Qani ekskavatorlar kim birinchi koptoklarni yig'ib bo'ladi ekan deb-" o'yinga yanada qizg'inlikni ta'minlab sog'lomlashtirish mashqini o'yinga asta-sekinlik aylatiradilar.

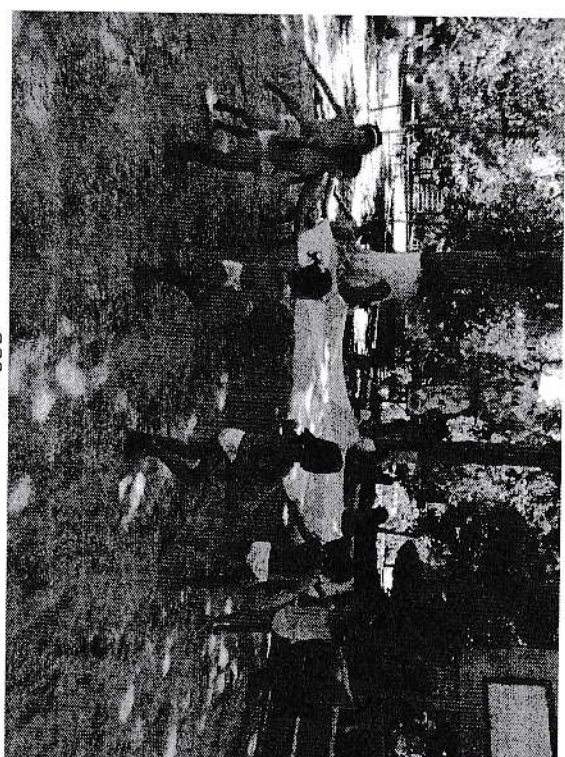
Galdagi281-288-rasmlarda Toshkent shahri, Chilonzor tumani 475-MTMda yozgi sog'lomlashtirish davrida "Kamalak"harakati o'yindan foydalanilgandagi foto lavhalar namuna tarzida beriladi (jismoniy tarbiya yo'riqchi D.A.Solleva):



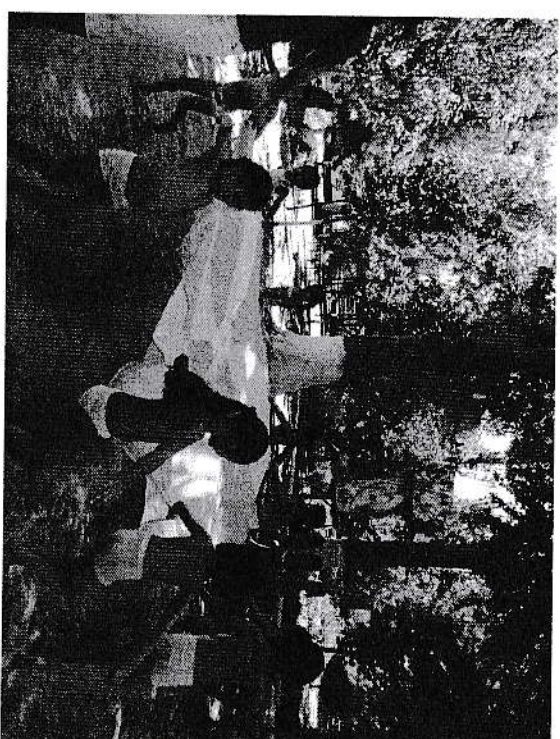
281-rasm



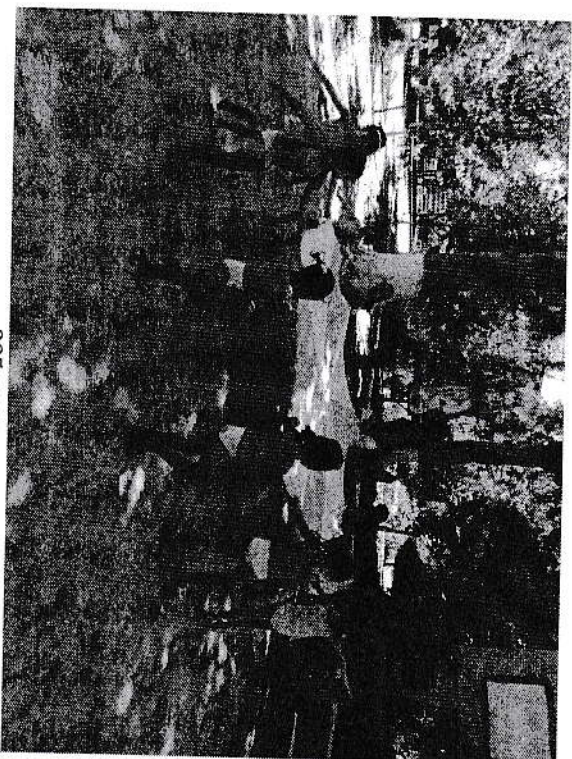
282-rasm



283-rasm



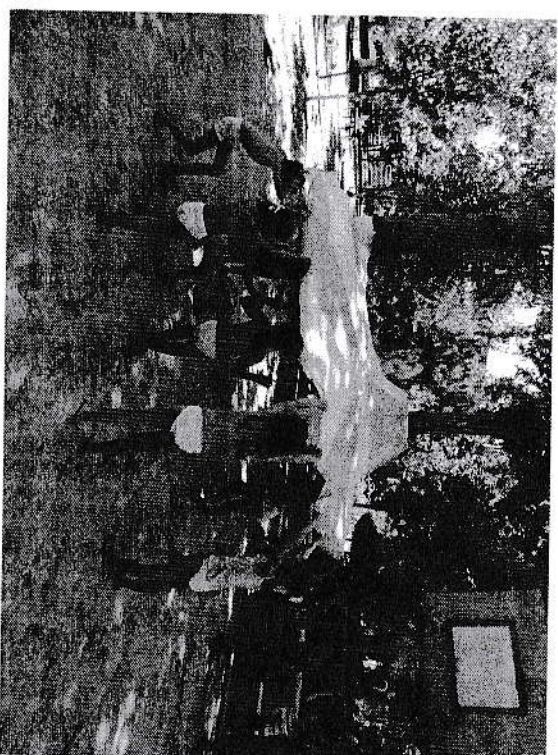
284-rasm



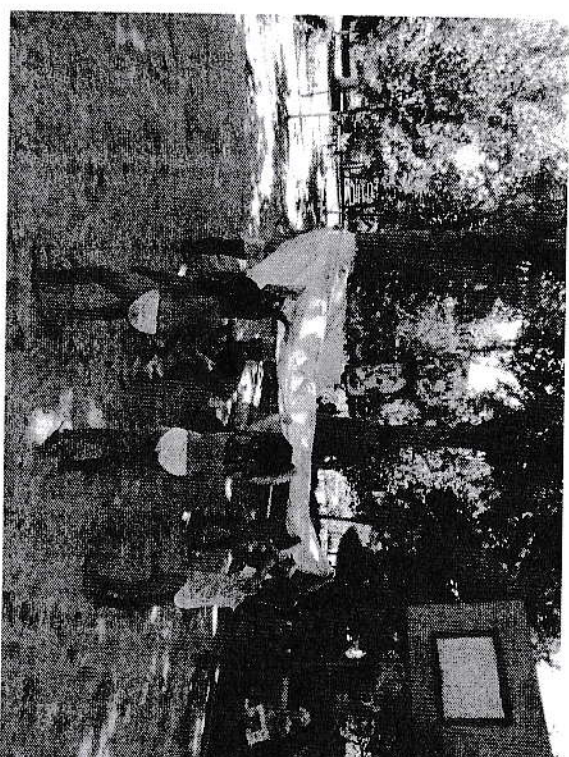
285-rasm



286-rasm

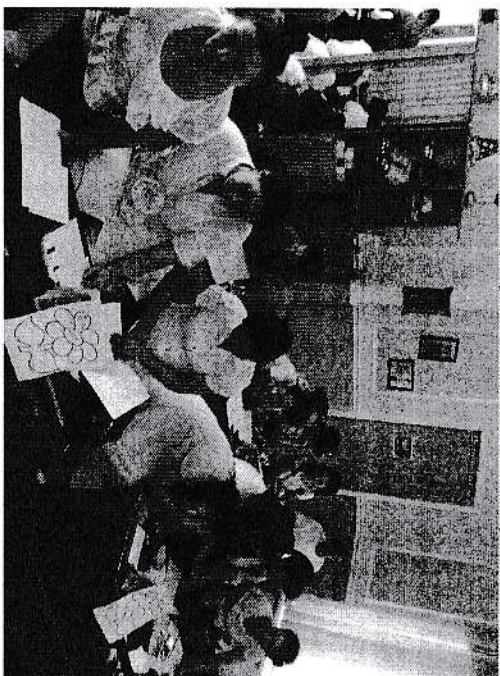


287-rasm



288-rasm

Keyingi 289-290- foto lavhalarda Toshkent shahri, Chilonzor tumani MTIlarda jismoniy tarbiya yo'riqchilari uchun "Kamalak" nomli harakati o'yini targ'ibot va tashviqot qilish maqsadida o'tkazilgan seminar-trening jarayonini ko'rishingiz mumkin (bajaruvi D.A.Solleva):



289-rasm



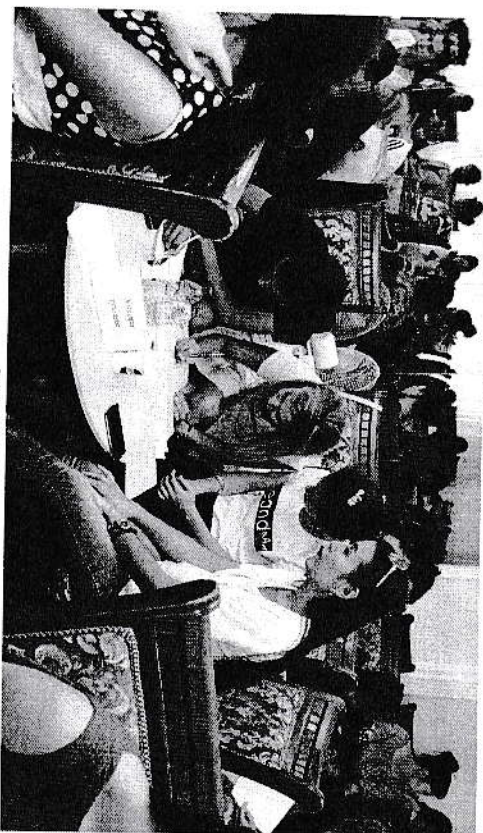
290-rasm

180

Navbatdagi 291-311- foto suratlarda esa Toshkent shahar Maktabgacha ta'limi boshqarmasi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamkorligida, jismoniy tarbiya yo'riqchilari uchun "Maktabgacha ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, bolalarda jismoniy sifatlari va harakatlarini rivojlantirishda "KAMALAK" nomli harakati o'yinidan foydalanish" mavzusi bo'yicha shahar miqyosida o'tkazilgan master-klasslaridan lavhalar ko'rishingiz mumkin (bajaruvi D.A.Solleva):



291-rasm



292-rasm

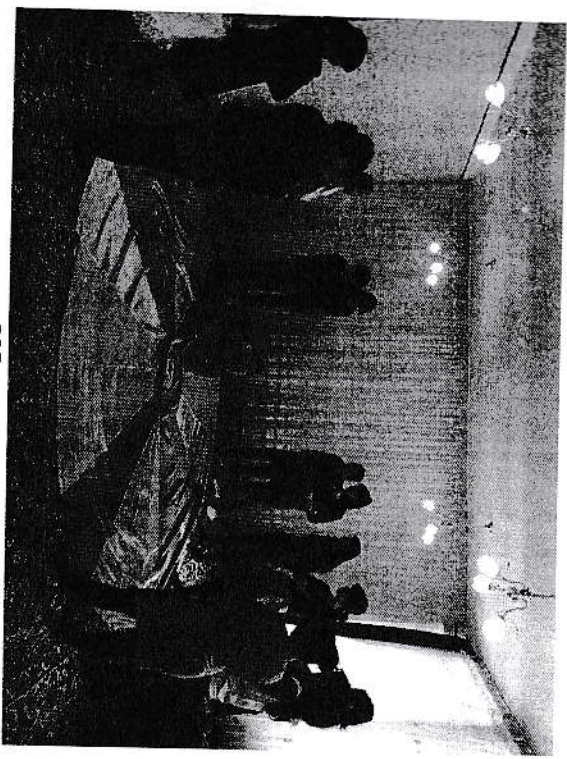
181



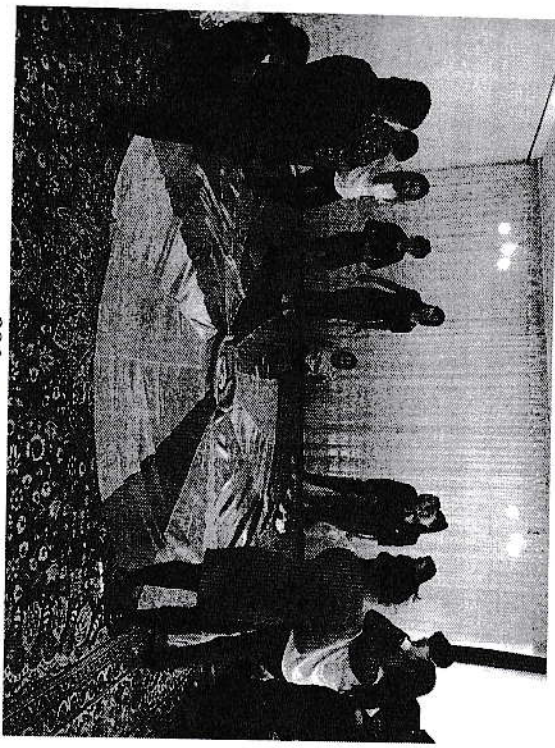
293-rasm



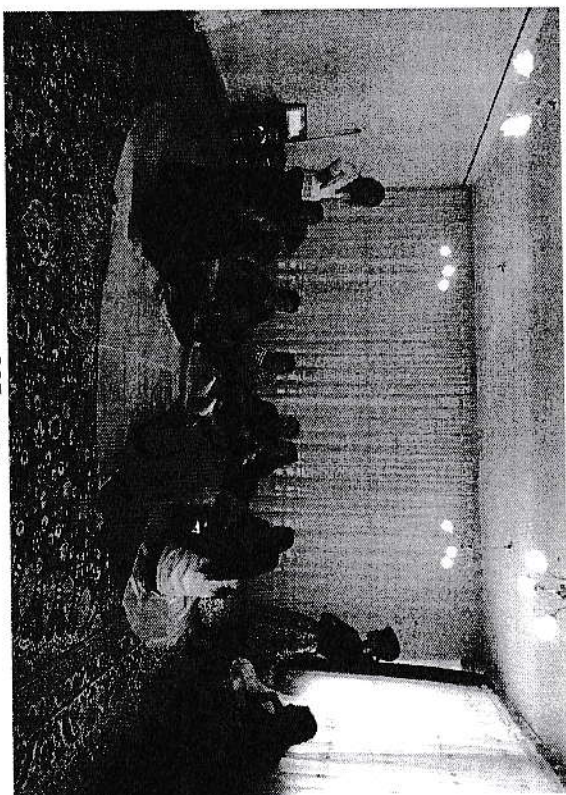
294-rasm



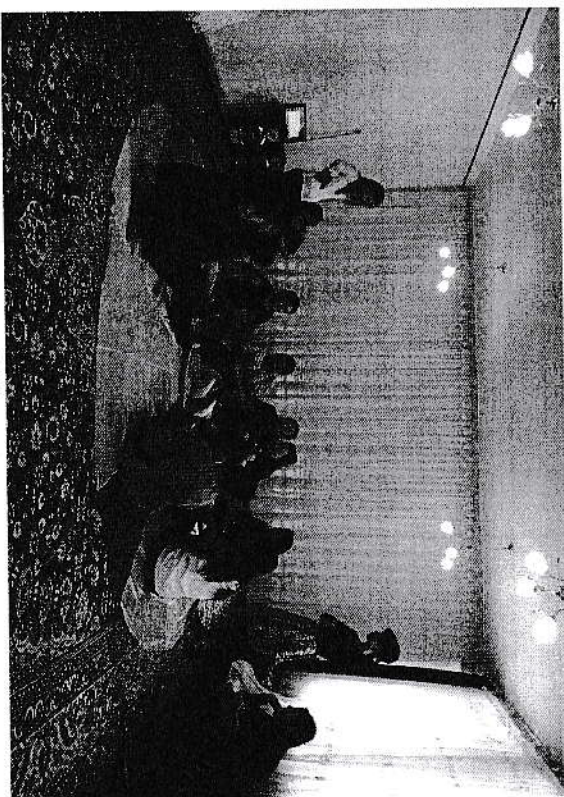
295-rasm



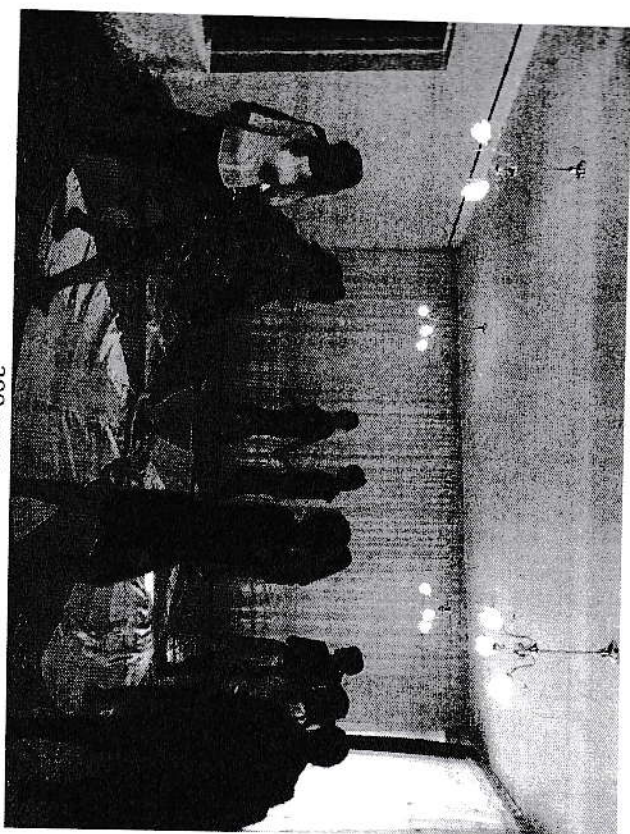
296-rasm



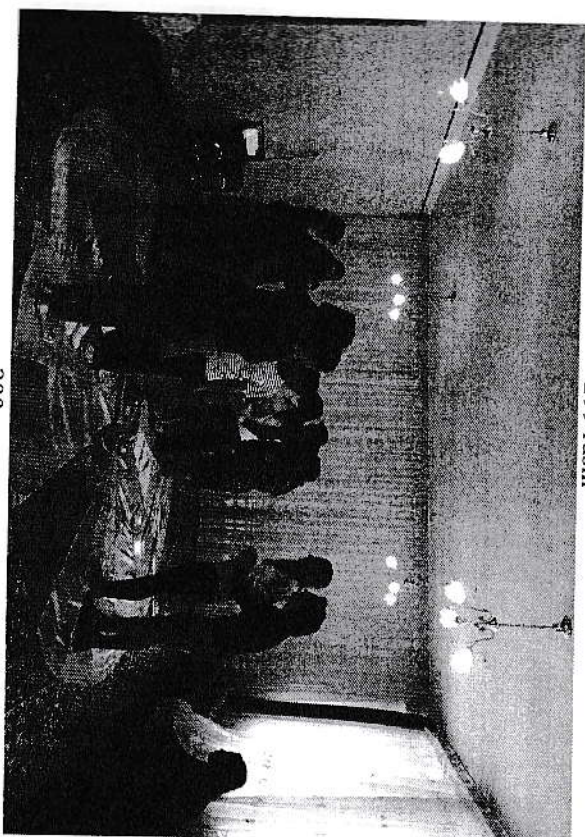
297-rasm



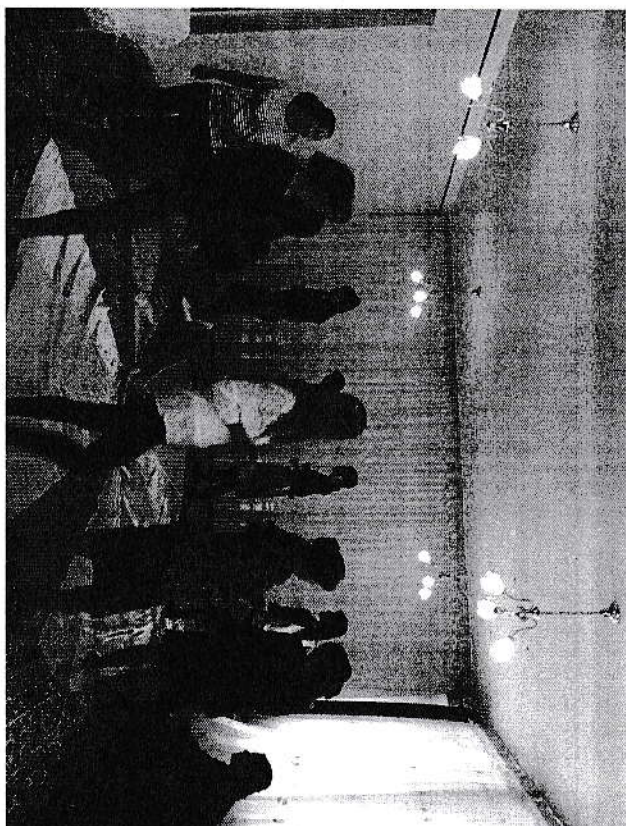
298-rasm



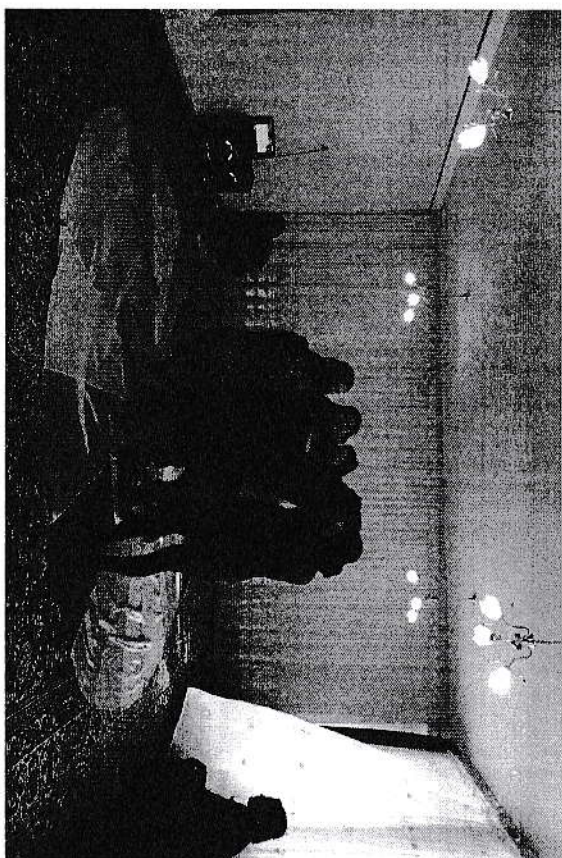
299-rasm



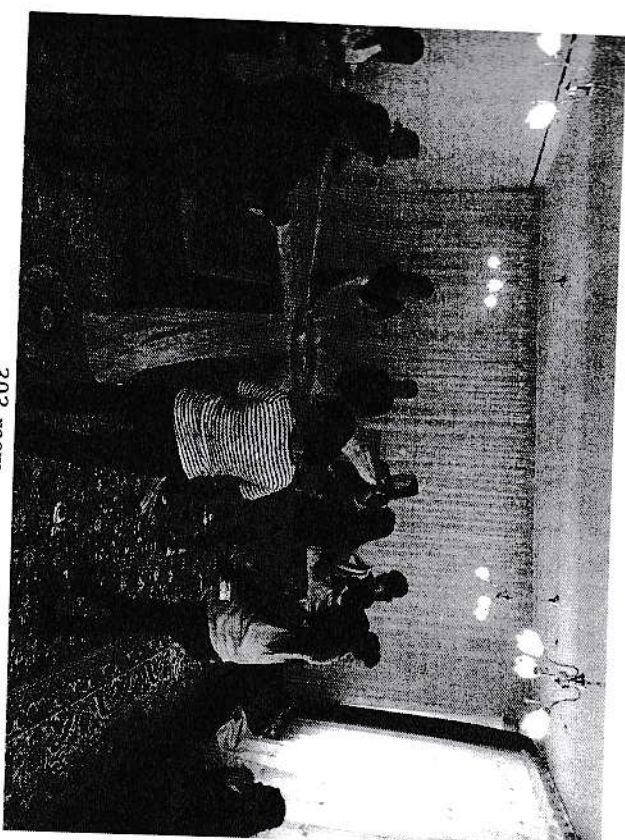
300-rasm



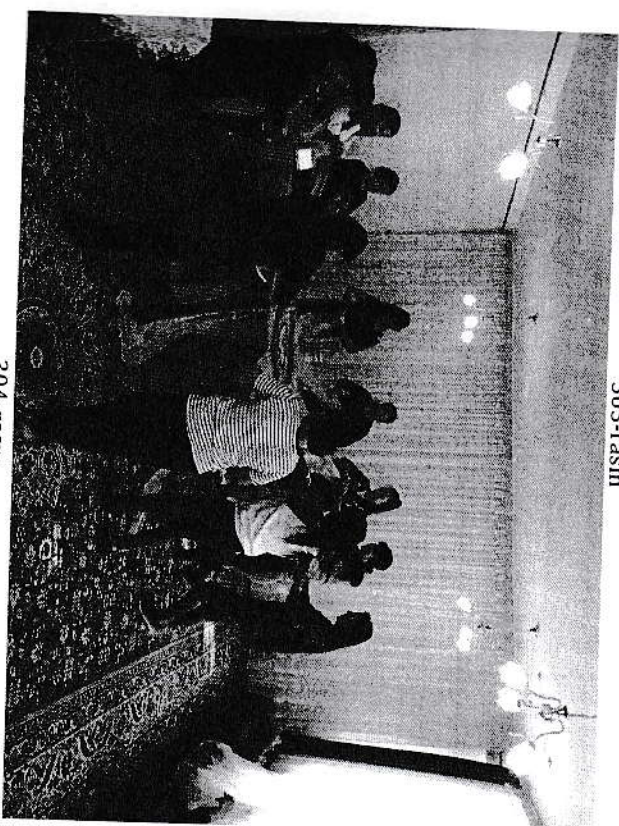
301-rasm



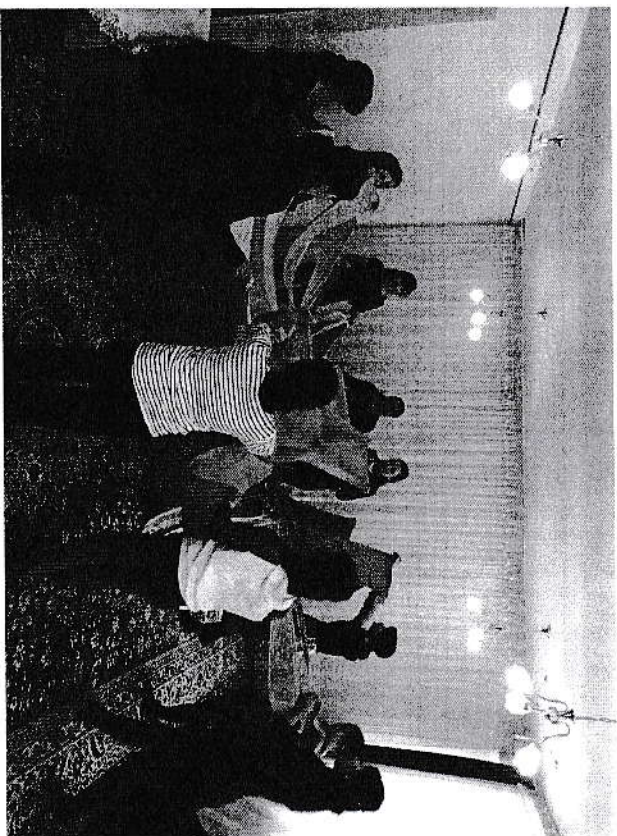
302-rasm



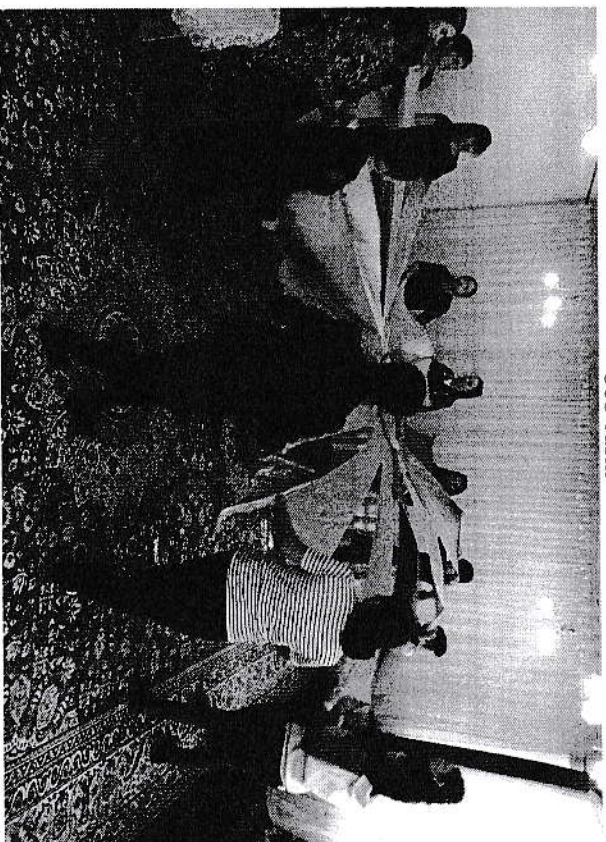
303-rasm



304-rasm



305-rasm

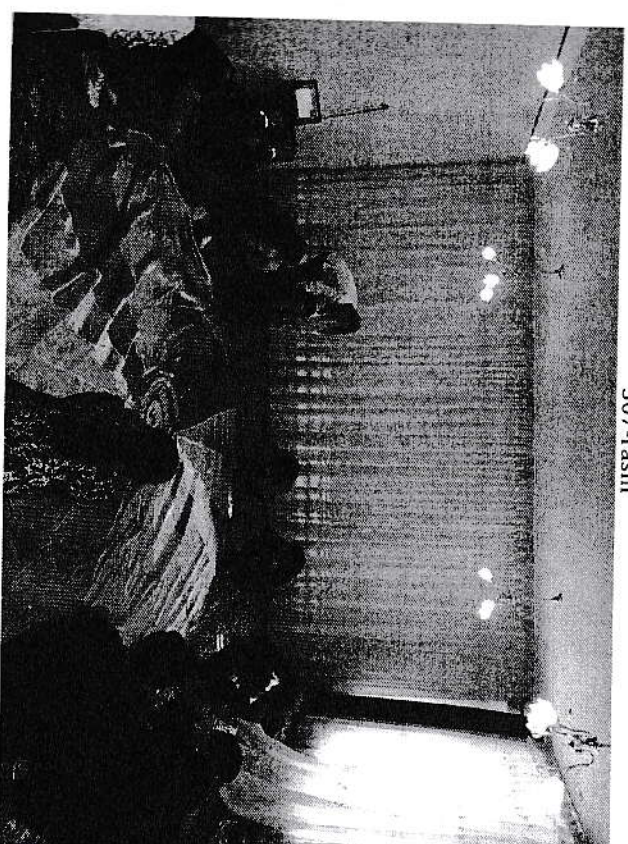


306-rasm

188



307-rasm

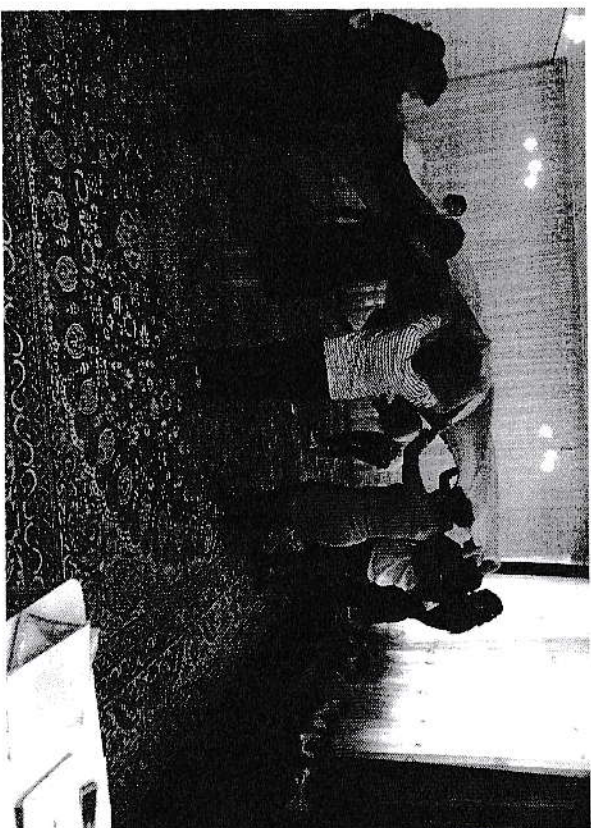


308-rasm

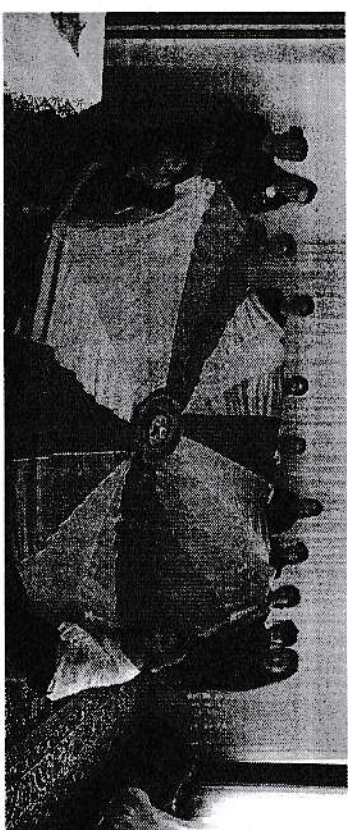
189



309-rasm

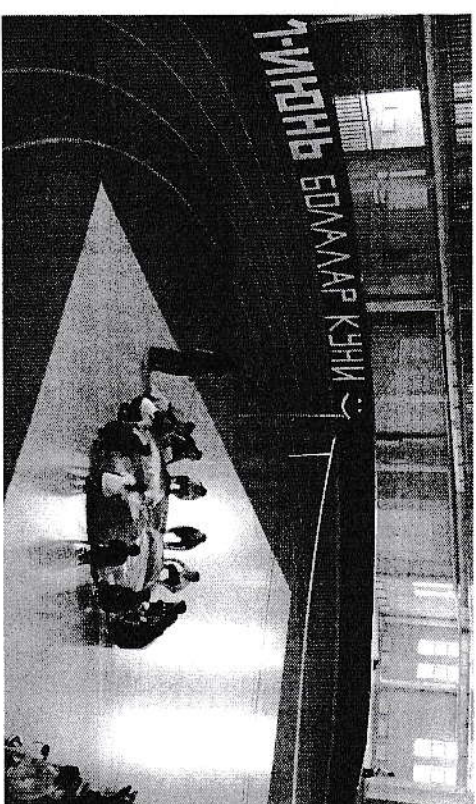


310-rasm

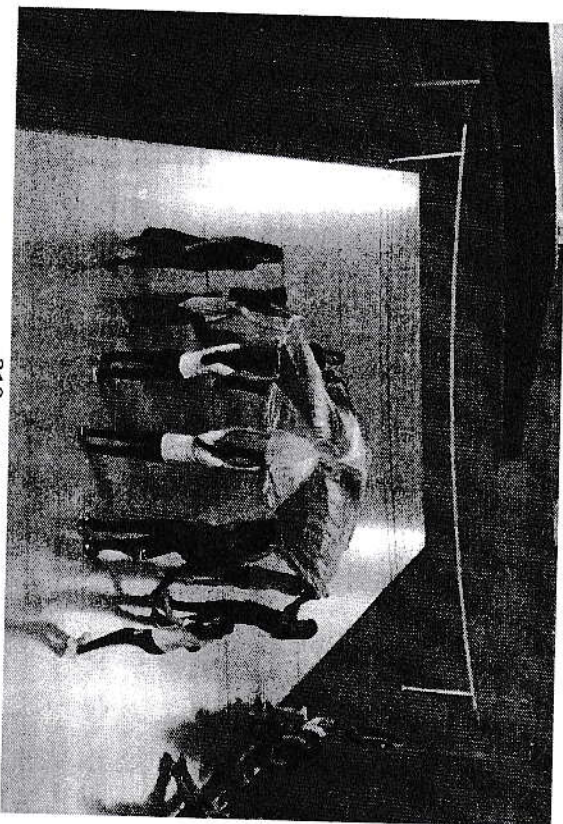


311-rasm

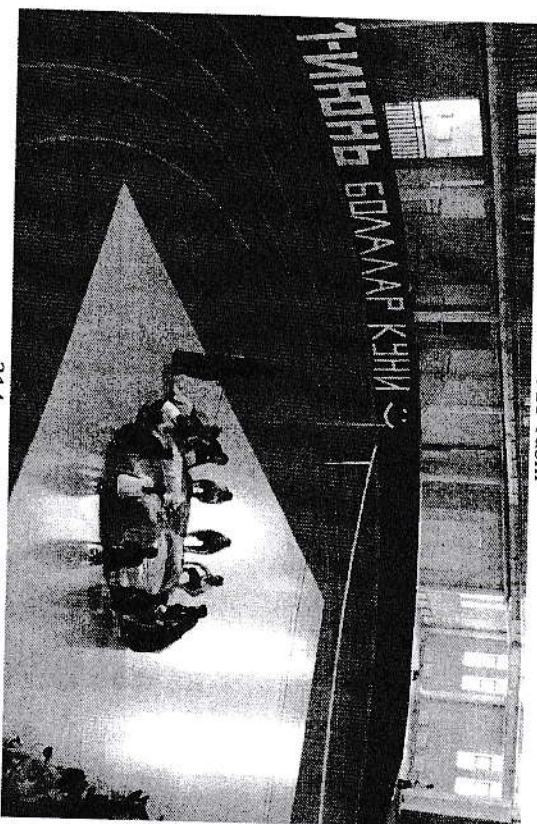
Quyidagi 312-319- rasmlarda O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport universitetida "1-iyun- Butunjahon bolalar kuni"ga bag'ishlangan "Maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, bolalarda jismoniy sifatlari va haraktlarini rivojlantirishda noodatiy usullardan foydalanishi" mavzusi bo'yicha universitet miqyosida o'tkazilgan master-klassdan foto lavhalar keltirilgan
(bajaruvchi D.A.Soliev):



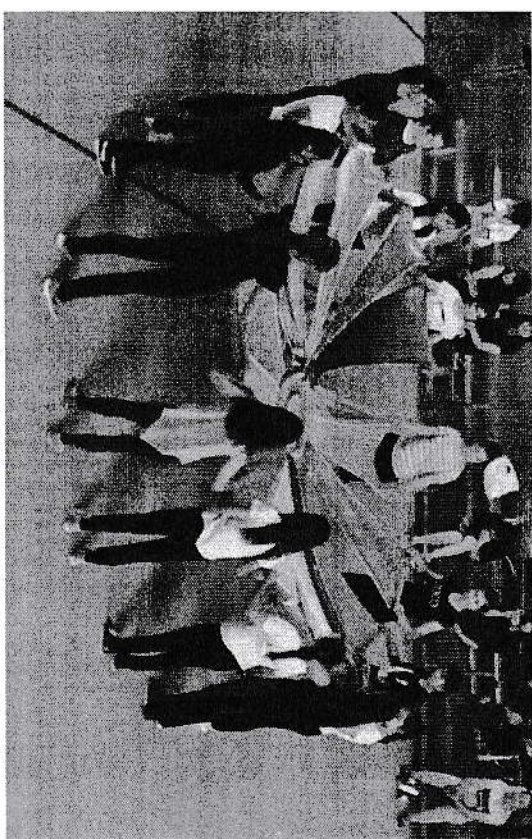
312-rasm



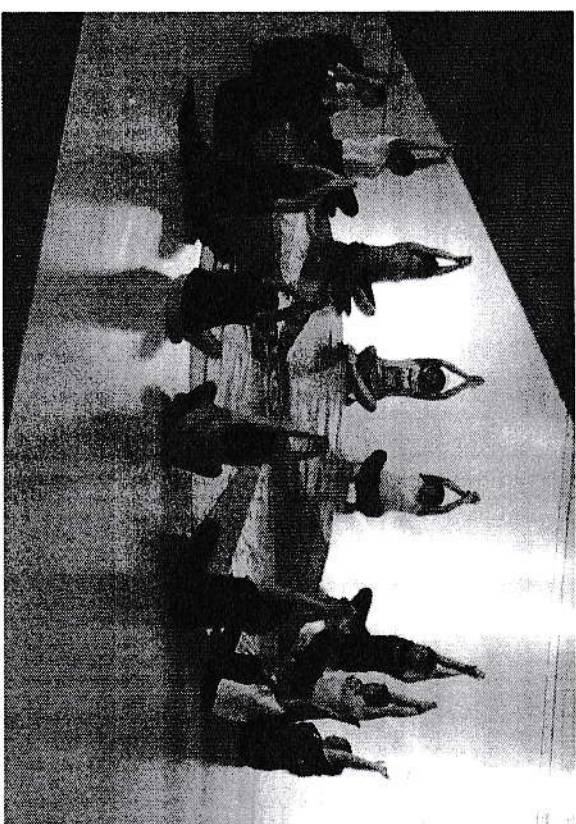
313-rasm



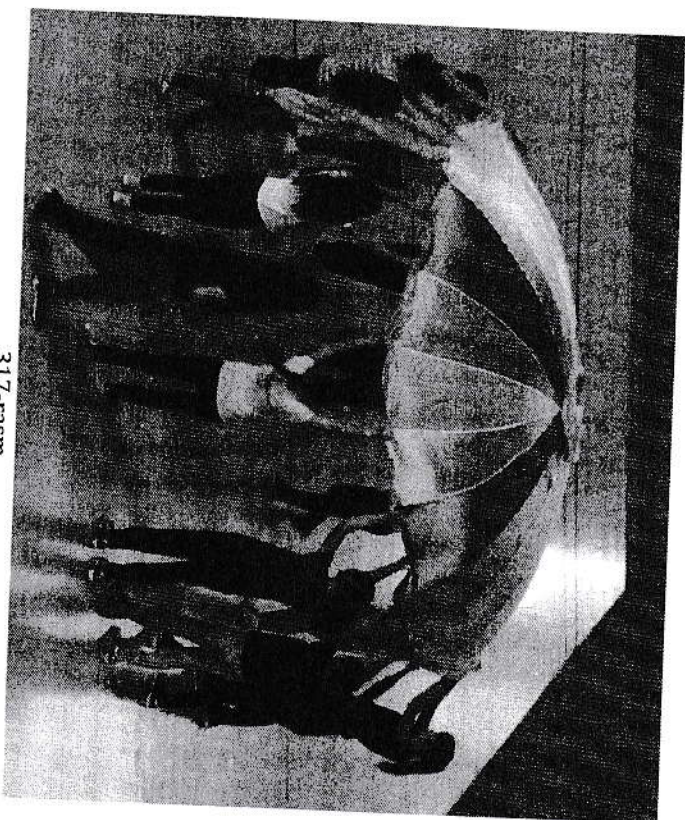
314-rasm



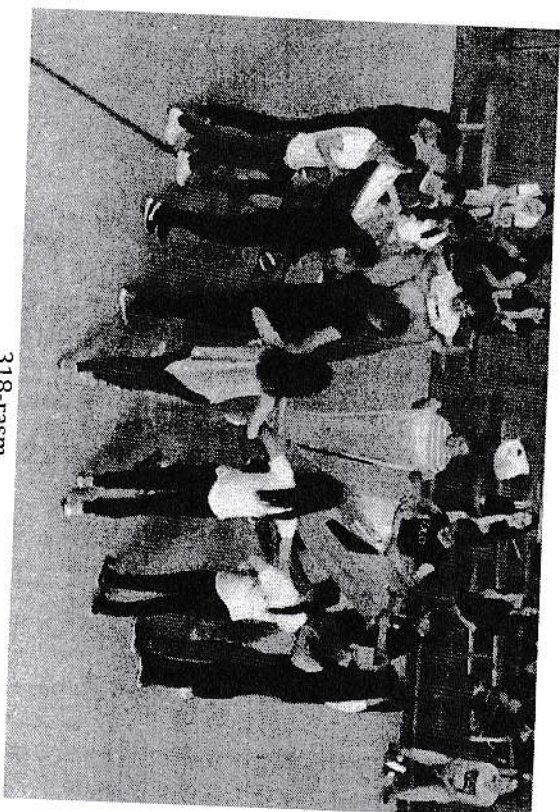
315-rasm



316-rasm

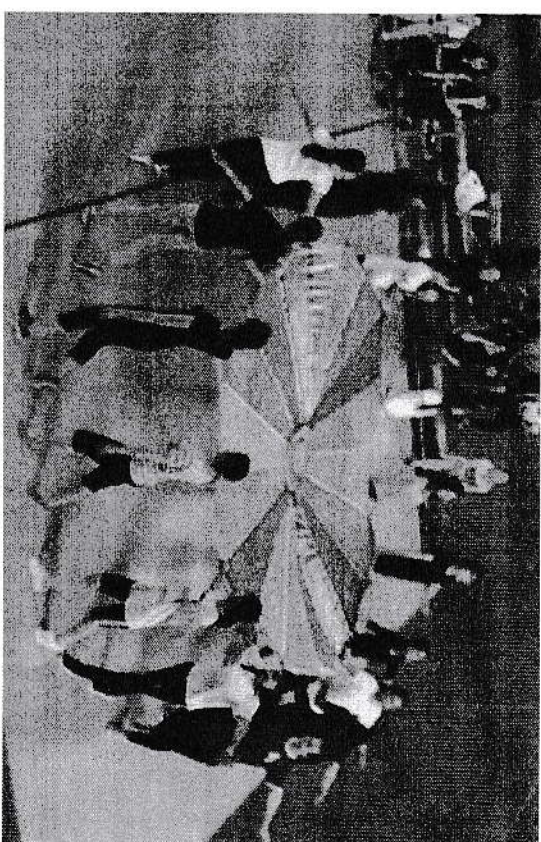


317-rasm



318-rasm

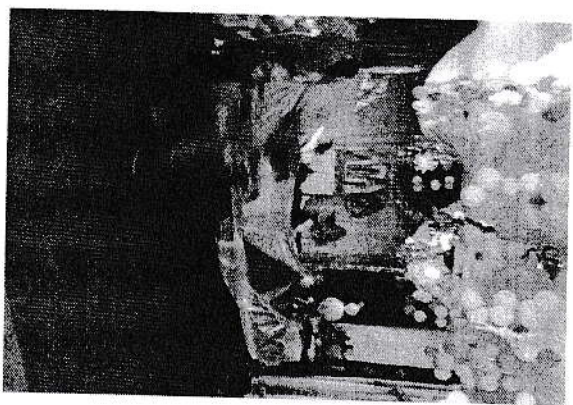
194



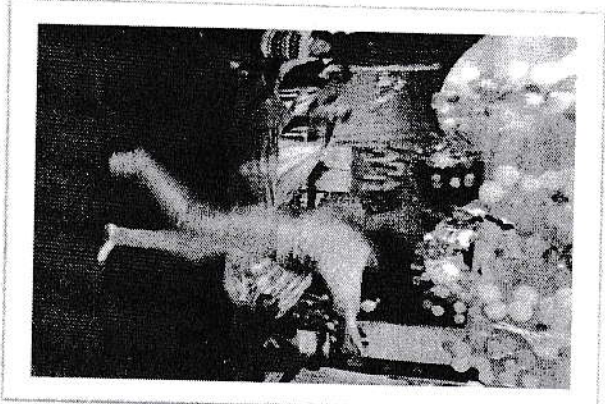
319-rasm

Keyingi 320-324- rasmlarda Toshkent shahar Chilonzor tumani 289-IMTT tarbiyalanuvchilarida "Kamalak" nomli harakati o'yinlarni olib borilayotganini ko'rishingiz mumkin. Va albatta ta'kidlab o'tishimiz joizki, ushbu noodatiy harakati o'yinlar imkoniyati cheklangan bolalarimizning aqliy va jismoniy rivojlanishida samara berganligi tadqiqotlarimiz natijalarida yaqqol isbotlangan (bajaruvchi D.A.Solleva):

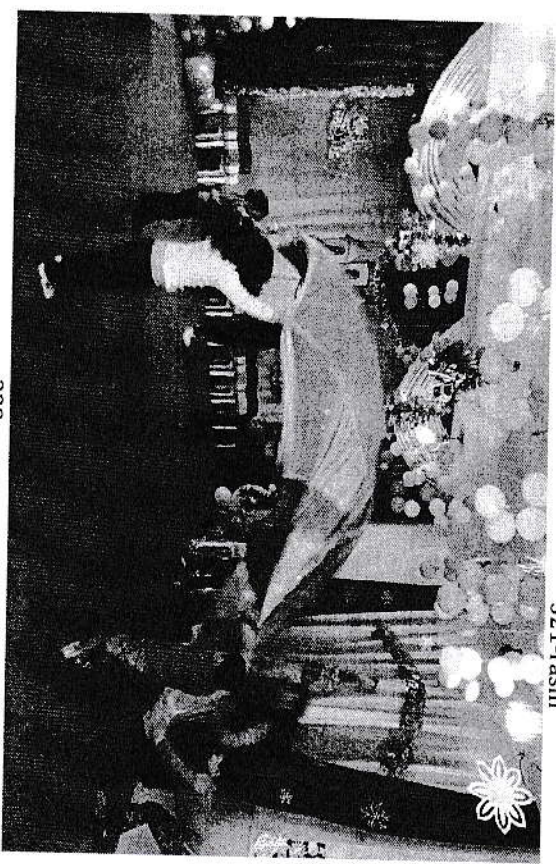
195



320-rasm



321-rasm

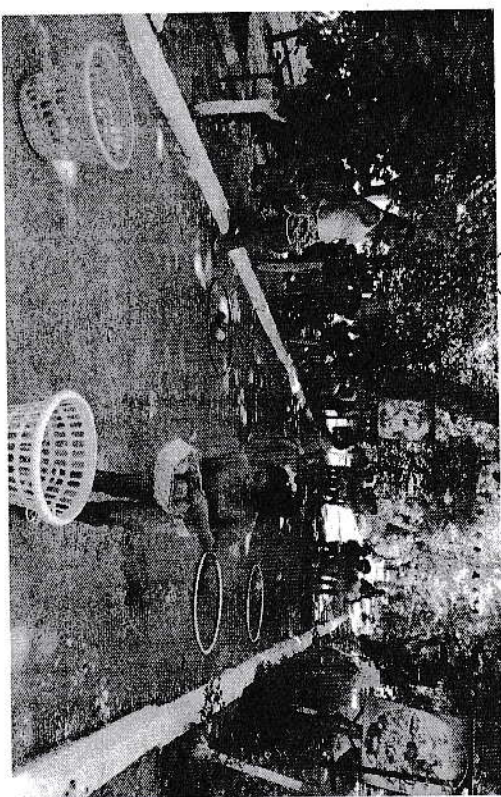


322-rasm



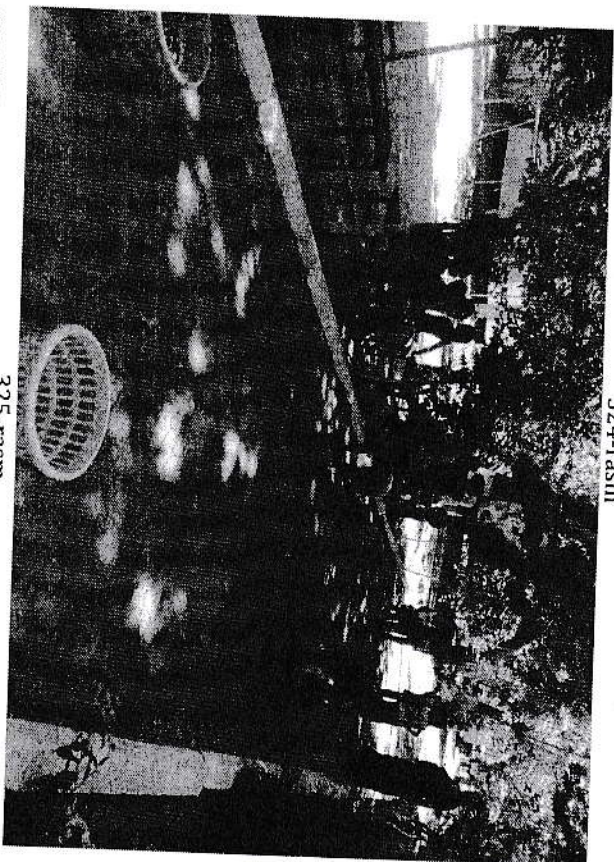
323-rasm

So'ngi 324-337- rasmlarda Toshkent shahri Chilonzor tumani 475-MTTda yozgi sog'lomlashtirish mavsumi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan foto lavhalar keltirilgan (bajaruvchi D.A.Solleva):

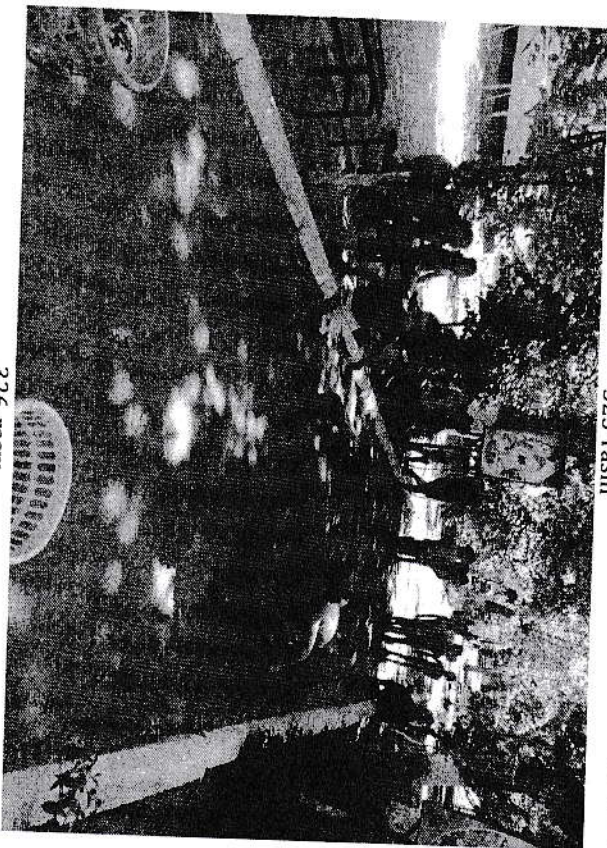


197

324-rasm

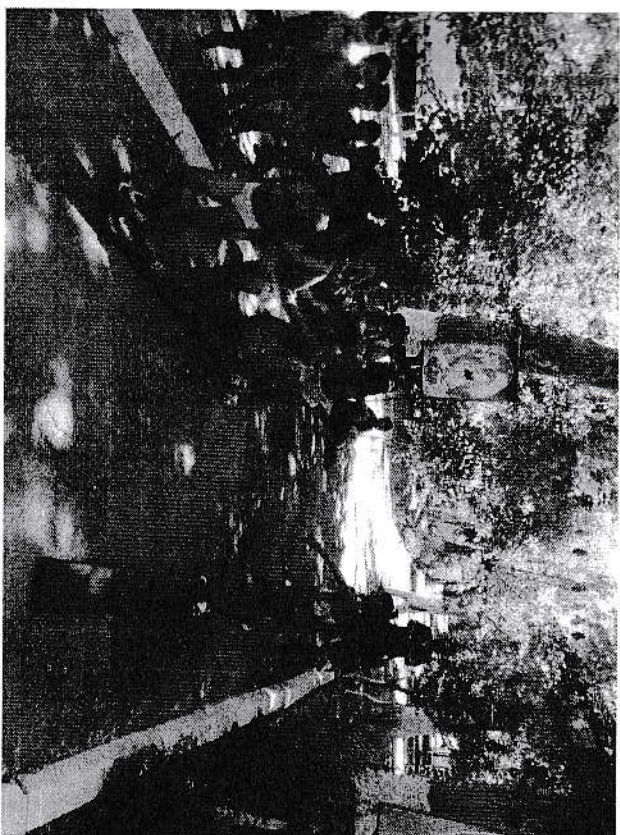


325-rasm

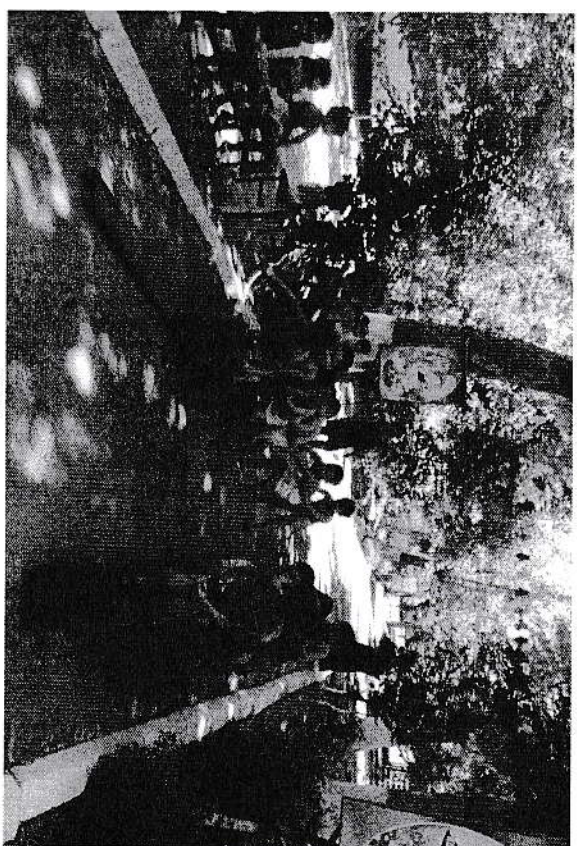


326-rasm

198

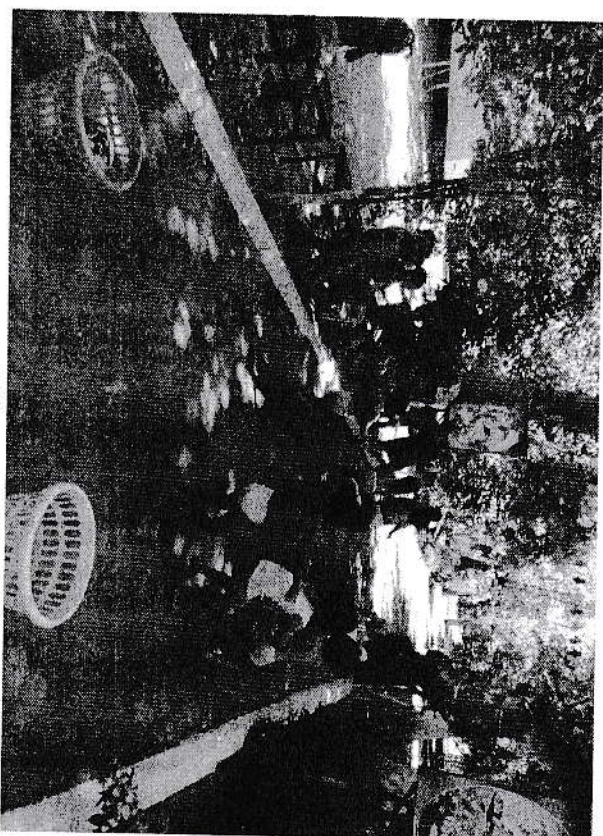


328-rasm



329-rasm

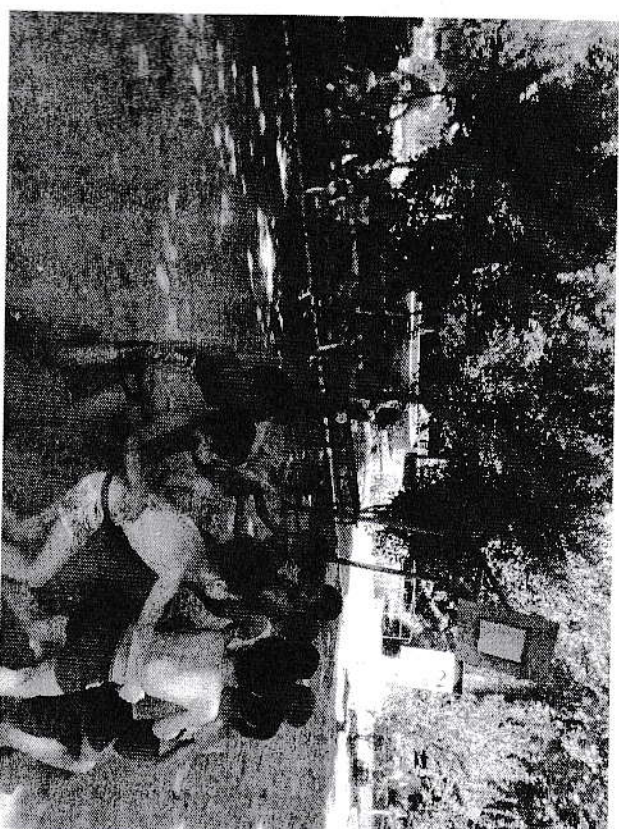
199



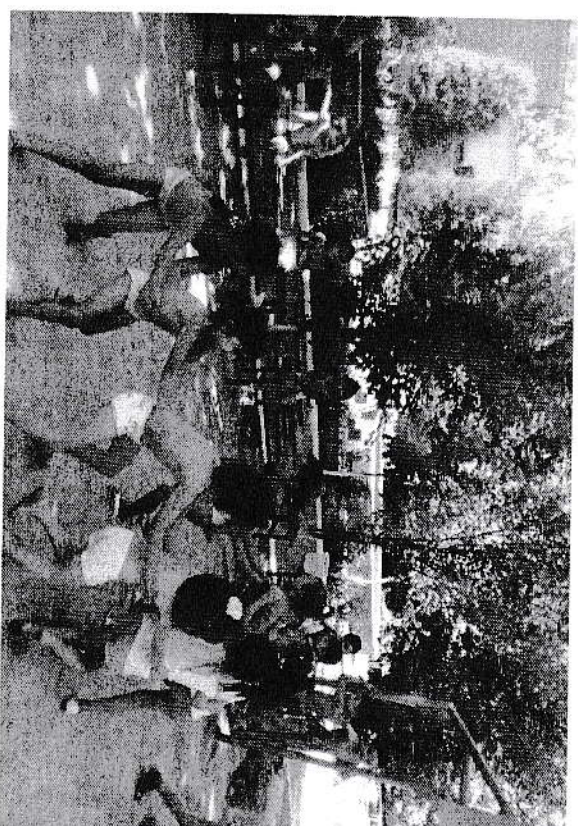
330-rasm



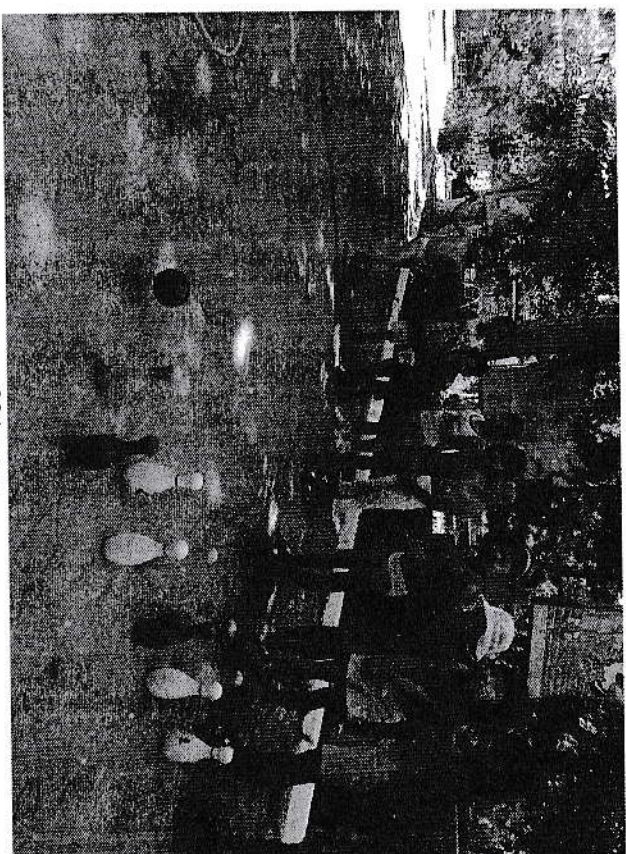
331-rasm
200



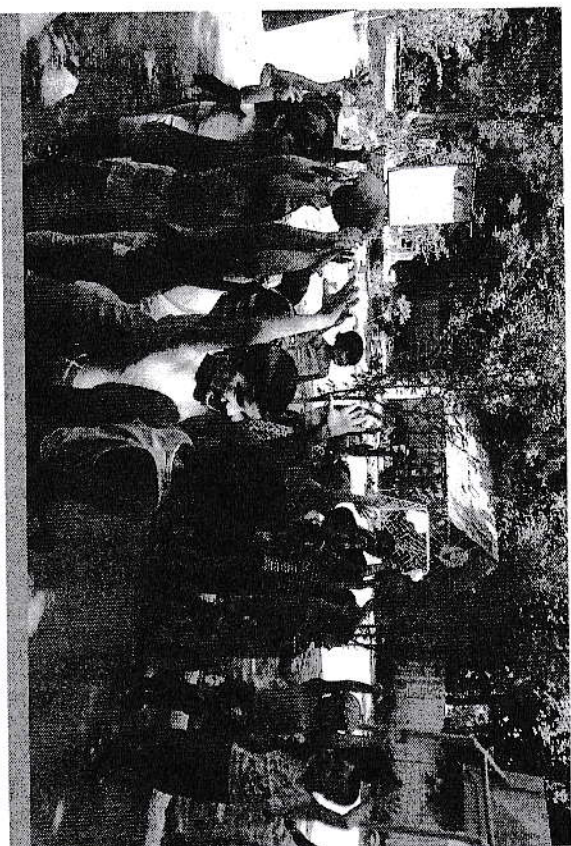
332-rasm



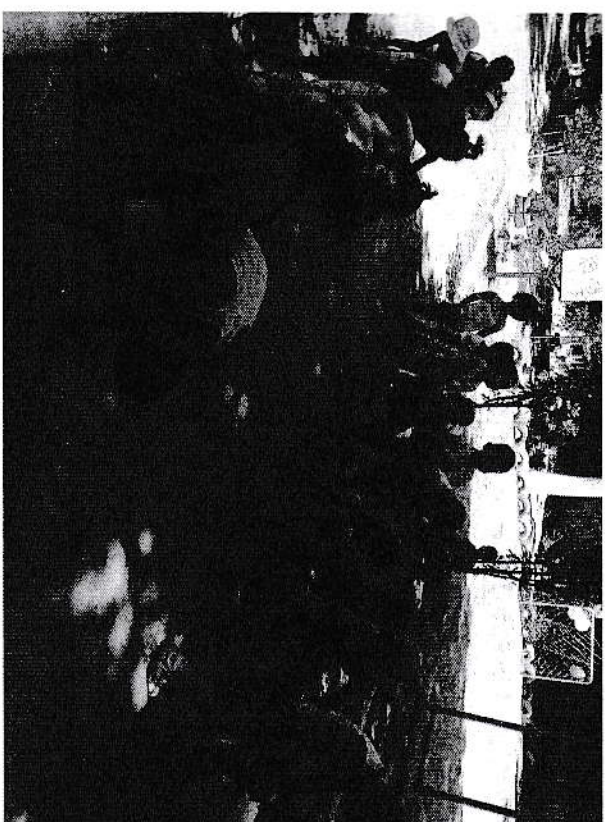
333-rasm
201



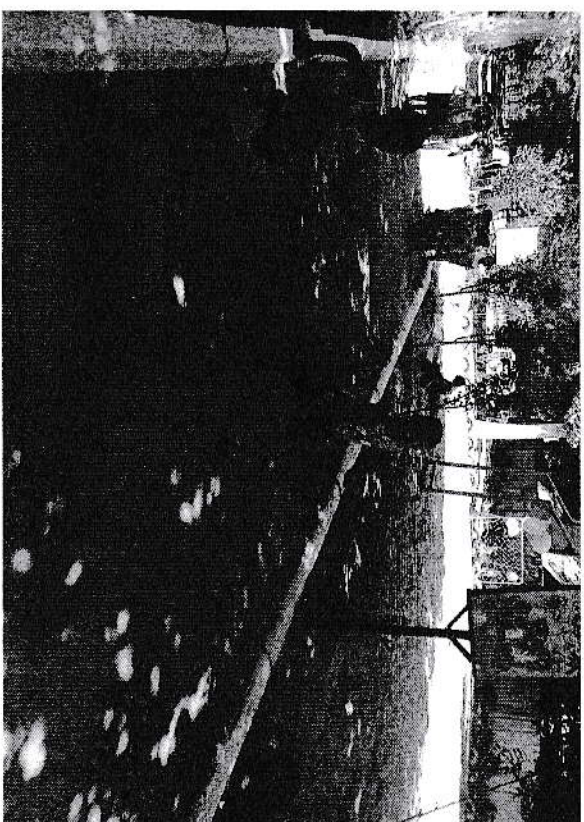
334-rasm



335-rasm



336-rasm



337-rasm

JISMONIY TARBIVYA HAQIDA

Jismoniy tarbiya - bu avvalo sog'lom avlod, sog'lom kelajak degani. Binobarin, faqat sog'lom xalq, sog'lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo'ladi.

I. A. Karimov

Gimnastika, jismoniy mashqlar, piyoda yurish mehnat qobiliyatini va salomatligini saqlab qolmoqchi bo'lgan, chinakam va shodmon hayot kechirishni xohlagan har bir odamning kundalik turmushidan mustahkam o'rin olmog'i lozim.

Gippokrat

Salomatlikni saqlash hamda har turli kasalliklarning oldini olishda badantarbiya va harakatdan yaxshi vosita yo'q.

M. Ya. Mudrov

Harakat-hayot xazinasi.

Arastu

Harakat ta'sir jihatdan har qanday dorining o'rnini bosishi mumkin, lekin dunyodagi jamiki dori-darmon harakatchalik ta'sir ko'rsatolmaydi.

T. Tasso

Harakat hayotdir, harakatning kamayishi hayotiy jarayonlarni susaytiradi.

V. V. Gornievskiy

Jismoniy mehnat qilmaslik, harakatsiz, faqat aqliy mehnat bilan shug'ullanish—g'am-tashvish keltiradi.

L. N. Tolstoy

Mutanosiblikni saqlash, go'zal va sog'lom bo'lish uchun faqat fan va san'at sohasidagi bilimlarning o'zi kifoya qilmaydi, buning uchun umr bo'yi badantarbiya va gimnastika bilan shug'ullanish talab etiladi.

Platon

Jismoniy go'zallik hamisha sog'lomlik, toshib turgin kuch-g'ayrat haqidagi tushuncha bilan uyg'unlashib ketadi.

L. N. Tolstoy

To'g'ri aql-idrok qilishni istagan odam o'z tanasini parvarish qilib turishi kerak.

R. Dekart

Ma'nian sog'lom bo'lish uchun jisman bardam bo'lish ham lozim.

L. N. Tolstoy

Ruh qal'asini saqlab qolish uchun jisn qal'asini mustahkamlash zarur.

V. Gyugo

Gimnastika kishi yoshligini uzaytiradi.

J. Lokk

Gimnastika tibbiyotning shifobaxsh qismidir.

Platon

Yomg'ir daraxt g'uborini yuvganiday, gimnastika badan g'uborini tozalaydi.

Gippokrat

Badantarbiya bilan mashg'ul bo'linsa, hech qanday dori-darmonga zarurat qolmaydi, buning uchun muayyan bir tartibga rioya qilmoq ham shart.

Ibn Sino

Badantarbiya va nojo'ya ishlardan o'zni tiyish tufayli ko'p odam tabobat muhtojlik sezmaydi.

J. Addison

O'z vaqtida, me'yori bilan badantariya qilgan odamga dard yaqin yo'lamaydi.

Ibn Sino

Tajriba shuni ko'rsatadiki, gimnastika kishini erkin harakat qilishga o'rganish bilan birga, uni talay eski dardlardan ham forig' etadi.

K. D. Ushinskiy

Gimnastika yordamida tana muvozanatini yanada yaxshilashni xohlayman.

Sugrot

Badantariya ko'plab dori-darmonning o'rnini bosishi mumkin, lekin birorta dori ham badantariyaning o'rnini bosolmaydi.

A. Myusse

Tana harakati aql harakatiga naqadar ta'sir ko'rsatishini tasvirlash mahol.

Pliniy

Daraxt ham shamolsiz, yomg'irsiz, issiq va sovuqsiz ko'karolmaydi, shular bo'lmasa borib-borib qurib qoladi, huddi shuningdek, inson tanasiga ham har xil harakat va jiddiy mashqlar zarur.

Ya. Komenskiy

Badantariyani tark etgan odam ko'pincha xarob bo'ladi, zero harakatsiz qolgan a'zolarining quvvati zaiflashadi.

Ibn Sino

Sog'lig'ingda yugurmasang, og'rig'aningda chop-chop qilasan.

Goratsiy

Balog'at yoshida amal qilinadigan oqilona gigiena, nazarimda, organizmni tez qarishdan asraydigan eng yaxshi vositadir.

F. Burler
Gigiena inson rivojini yanada takomillashtirishi, tanazulini sekinlashtirishi, hayotini mustahkamlab, o'limini orgaga surishi lozim.

M. Petenkofer

Inson organizmida ritmdan kuchli hukmron yo'q. Hech bir a'zo ritm izmidan chiqib keta olmaydi.

I. P. Pavlov

Foydalanilgan va tavsifiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni // Xalq so'zi.-2002.-25 oktabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya omimaviy sportni rivojlantirish konsersiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-son Qarori.
3. Anoxin P.K. Sistemoginez kak obshaya zakonmernost' razvitiya, podgotavlivayushaya vrozhdennuyu deyatelnost' // V kn.: Xrestomatia po vrozrastnoy fiziologii. M.: Akademiya. 2002
4. Anoxin P.K. Uzlavye voprosy teorii funktsionalnykh sistem/P.K.Anoxin.-M.: Nauka,1980.-С. 200.
5. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество. - М.: ООО «Изд-во АСТ», Донецк: «Сталкер», 2002.-461 с.
6. Бальсевич В.К. Онтогенезиология человека / Изд-во «ТипФК». - М., 2000. -с.19-25.
7. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования.- М.: ТипФК, 2004.-№10
8. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. О.Г. Газенко. - М.: Наука, 1990.-496 с.
9. И.И. Брехман. Волелогия- наука здоровье. (рус)--2-е изд., доп., и перераб.-М.: Фис,1990.-206 с.
10. Виденский М.Я., Авчинникова С.О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях "Здоровый образ жизни" и "Здоровый стиль жизни".-М.: ТипФК, 2004.
11. Воробьев А. Тренировка, работаспособность, реабилитация.—М.: Фис,1989.-272с
12. В.Л. Воронцов.Тафаккур гулшани. 1976.
13. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психифизиология развития: психифизиологические основы детской волеологии. - М.: Владос, 2000.
14. Лисицин. Ю.Г. Общественное здоровье и здравоохранение.-М.: Медицина, 1987.-Т.1
15. Лях В.И., Витковский З., Жмуда В.– Специфические координина-ционные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов. Теория и практика физической культуры 2002.-№ 4.-с. 21-25.
16. Лях В.И., Витковский З., Жмуда В.– Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координациональных способностей футболистов Теория и практика физической культуры 2002. -№ 8-С. 51-54.
17. Меерсон Р.Н. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам/ Ф.З.Меерсон, М.Г. Пшенникова.-М.: Медицина, 1988.-256
18. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. // Монография. М.: 2003.-258 с.
19. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательного-координационального качества. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- М.: ТипФК, 2001.
20. Погребной А.И., Скрынникова Н.Г., Аришин А.В. Формирование рациональной техники плавания с учётом индивидуального профиля асимметрии. - М.: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. - №5. - С. 70-73.
21. Роза Деметер. Бетай, ползай, прыгай. Москва 1972.
22. С.Н. Попов. Лечебная физическая культура. 2004

MUNDARIJA

Kirish	
I BOB. SOG'LIQ, QADDI-QOMAT, JISMONIY IMKONIYAT VA ULARNI ERTA YOSHLIKDAN BOSHLAB SHAKLLANTIRISH ZARURLIGI	3
1.1. Sog'liq va uning mazmuni haqida tushuncha	6
1.2. Qaddi-qomat haqida tushuncha va uni erda yoshlikdan boshlab shakllantirish afzalligi	6
1.3. Tezkorlikni rivojlantirish metodikasi	8
1.4. Kuchni rivojlantirish metodikasi	10
1.5. Jismoniy imkoniyat haqida tushuncha va jismoniy sifatlarini erda yoshlikdan boshlab rivojlantirish muhimligi	13
1.6. Chagqonlik va uni tarbiyalash uslubiyati	18
1.7. Chidamkorlikni rivojlantirish metodikasi	20
1.8. Egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi	22
II BOB. BOG'CHA BOLALARIDA QADDI-QOMATNI SHYAKLLANTIRUVCHI VA SOG'LIQNI MUSTAHKAMLOVCHI MASHQLARNI QO'LLASH	23
2.1. Qaddi-qomat buzilishining kelib chiqishi	25
2.2.1. Sagittal tekislikda qaddi-qomat buzilishi	25
2.2.2. Sagittal tekislikda bukchagan qaddi-qomat o'zgarishlari uchun davolash gimnastik mashqlari	28
2.2.3. Sagittal tekislikda bukchagan egilgan qaddi-qomat o'zgarishlari uchun davolash gimnastik mashqlari	29
2.3.1. Fiziologik egriliklarni kamayishi	42
2.3.2. Fiziologik egriliklarda kamayishi yassi egilgan uchun kompleks mashqlar	55
2.3.3. Fiziologik egriliklarda kamayishi yassi o'zgarishlar uchun kompleks mashqlar	56
2.4.1. Frontal tekislikdagi qaddi-qomat o'zgarishlari	69
2.4.2. Frontal tekislikdagi qaddi-qomat o'zgarishlari uchun kompleks mashqlar	75
2.5.1 Skolioz	83
2.5.2. Skoliozning 1- va 2- darajalari uchun mashqlar	87
2.6. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmui	94
III BOB. YASSIOYOQLIK HAQIDA TUSHUNCHA	110
3.1. Yassioyoqlik haqida tushuncha	110
3.2. Yassioyoqlikda qo'llaniladigan mashqlar	113
IV BOB STATIK, DINAMIK MUVOZANATNI SAQLASH FUNKSIYASI, TANA FUNKSIYASINI SHAKLLANTIRUVCHI MASOQLAR VA ULARNI QO'LLASH METODIKASI	120
4.1. Oyoqlar va oyoq kafti qirralarining mushaklarini mustahkamlash (yassioyoqlikka) uchun mashqlar	120
4.2. Na'as olish funksiyasini shakllantiruvchi mashqlar	127
4.3. Yurish va sakrash turlari	128
4.4. Oyoqlar va qorin mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar	133
4.5. Orga mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar	143
4.6. Muvozanat hissi, jasurlik va chagqonlikni rivojlantirish mashqlari	158
V BOB BOLALARIDA JISMONIY SIFATLARI VA HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISHDA NOODATIV HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH	168
Jismoniy tarbiya haqida	204
Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yhati	208

Difuza Abidovna Solieva

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING
JISMONIY IMKONIYATI VA UNI
SHAKLLANTIRISH METODIKASI**

Muharrir: X. Taxirov

Tehnik muharrir: S. Melikuziva

Musahhib: M. Yunusova

Sahifalovchi: A. Ziyamuhamedov

Nashriyot litsenziya № 2044, 25.08.2020 й

Bichimi 60x84¹/₁₆ "Cambria" garniturası, kegli 16.

Offset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 13.25. Adadi
100 dona. Buyurtma № 1596117

City of book MCHda chop etildi.