

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
O‘RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA‘LIM MARKAZI
O‘ZBEKISTON “BARKAMOL AVLOD” JISMONIY
TARBIYA VA SPORT JAMIYATI MARKAZIY KENGASHI**

BADIIY GIMNASTIKA

*(akademik litsey va kasb-hunar kollej o‘quvchilari uchun
o‘quv-uslubiy qo‘llanma)*

TOSHKENT – 2016

UDK
BBK

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va O‘rta Maxsus ta’lim vazirining birinchi o‘rinbosari, O‘rta maxsus kasb – hunar ta’lim markazi direktori, O‘zbekiston “Barkamol avlod” jismoniy tarbiya va sport Markaziy kengashi raisi, **texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov**ning umimiy tahriri ostida.

ISBN

Mualliflar:

Eshtayev A.K - **gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi.**

Hasanova N.R - **gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti.**

Taqrizchilar:

Umarov D.H. - **pedagogika fanlar nomzodi, dotsent.**

Musayev B.B. - **pedagogika fanlar nomzodi.**

Mazkur o‘quv-uslubiy qo‘llanma o‘rta maxsus ta’lim muassasalarining hozirgi zamon talablari asosida ilg‘or xorijiy tajribalarni hisobga olgan holda, Akademik litsey va kasb-hunar kollej o‘quvchilari uchun to‘g‘arak mashg‘ulotlari o‘tkazishga mo‘ljallangan bo‘lib, voleybol sport turining asosiy atamalari, qoidalari, tushunchalari va musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

Asosiy e’tibor, voleybol sport turida usullarni bajarish, ularni texnik-taktik tamondan to‘g‘ri qo‘llay olish rasmlar yordamida shug‘ullanuvchilar uchun samarali o‘zlashtirishda asos bo‘lib xizmat qiladi.

O‘quv-uslubiy qo‘llanma O‘rta maxsus kasb-hunar ta’limi tizimidagi akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda tarbiyalanivchi sportchilarga va voleybol sport turi bo‘yicha murabbiy faoliyati olib borayotgan yosh mutaxassislarga ham foydalanish tavsiya etiladi.

ISBN

SO‘Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqorasining jismoniy hamda ma’naviy kamolotini ta’minlash asosidir.

Milliy g‘oya asosida yosh avlodning ma’naviy – ma’rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va psixik salomatlikni mulohaza qilish hamda mustahkamlashni, sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma’naviyat, yaxshilik va gumanizm g‘oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O‘zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo‘shish, bozor munosabatlariga o‘tish kontseptsiyasi bilan bevosita bog‘liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug‘ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o‘quvchi-yoshlarning bo‘sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta’minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O‘zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog‘lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo‘nalishga aylandi.

O‘zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlar qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o‘tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo‘lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, futbol, tennis, boks va boshqa sport turlarini rivojlantirish to‘g‘risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

E’tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish dasturini tuzish to‘g‘risida”gi farmoni rahbariyatning o‘sib kelayotgan avlod, uning jismoniy rivojlanishi to‘g‘risida g‘amho‘rligining yana bir namunasidir. Bizningch,a farmon bolalar uchun eng ommabop va sevimli bo‘lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yo‘l ochadi,

shuningdek, turli yoshdagi o'quvchi-yoshlarning orasida sport turlarini ommalashuviga va sport bilan shug'illanishning erta davrlaridanoq eng iqtidorli yoshlarni aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni xalq va sport ta'limi tizimiga joriy etishga yordam beradi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, o'quvchi-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo'naltirish mazmuniy asosni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov ta'kidlaganidek, o'z salomatligi haqida g'amho'rlik qilish madaniyatini erta yoshdan, oila, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish lozim. Muhimi kishilar so'zda emas, amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida avaylab-asrashlari zarur.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanadi. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etilishi uning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondi ta'sis etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o'quvchi- yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta'lim muassasalaridagi

o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarga harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zaxirasini shakllantirishni, ularni har tomonlama rivojlantirishini nazarda tutadi.

Vatanimiz va xorijiy olimlarning fikricha, kollej va litseylardagi mavjud "an'anaviy" jismoniy tarbiya tizimi o'sib kelayotgan organizmning harakat faolliligiga bo'lgan ehtiyojni mustaqil qondira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonini jadallashtirish va yuzaga kelgan ziddiyatlarni hal etish maqsadida ayrim mutaxassislar o'quvchi-yoshlarning harakat qobiliyatlarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv (qulay) davrlarda tanlab yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanishni taklif etadilar.

Agar o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalarida tahsil oluvchi o'quvchilarning yoshi aksariyat sport turlarida ixtisoslashuvining boshiga to'g'ri kelishini e'tiborga olsak, bu vaziyat alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to'liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamolikka erishishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur etkazadi va mashg'ulotlarni samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarda o'z organizmiga, o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarini tarbiyalashga ko'maklashuvchi, sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o'quv jarayonidir.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayonining maqsadli rejalashtirilishiga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etishiga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Taklif etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, o'quvchi-yoshlar o'rtasida ushbu sport turining yanada ommalashishga yordam beradi.

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta Maxsus ta'lim vazirining
birinchi o'rinbosari, O'rta maxsus kasb – hunar ta'lim markazi deriktori,
texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov*

I-BOB.BADIY GIMNASTIKA HAQIDA

Badiiy gimnastika – sportning murakkab koordinatsiyali turidir. Uning o'ziga xosligi kompozitsiyada birlashadigan erkin xarakterdagi ko'pgina murakkab texnik harakatlarni bajarganda namoyon bo'kadi.

Bugungi kunda bu sport turning rivojlanishi uchun sportchilarni yoshartirish, mashqlarni murakkablashtirish, xalqaro musobaqa ishtirokchilarini ko'paytirish, raqiblar bilan keskin kurash olib boorish va shu bilan birga olimpiya dasturiga kiritilish tendensiyasi juda muhimdir.

Badiiy gimnastikani rivojlantirishning zamonaviy g'oyasini hisobga olib musobaqa qoidasiga katta e'tibor berilmoqda. Bu vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun gimnastikachi harakat imkoniyatlarining murakkab asosi, shu bilan birga bolaligidan musiqa va xoreografik qobiliyatga asoslangan estetik his tuyg'uga ega bo'lishi kerar.

Badiiy gimnastika maxsus harakat sifatlarini rivojlantirish jarayoni ko'p yillik faoliyatni o'ziga aks ettiradi va har bir trenirovka mashg'ulotining tarkibiy qismi hisoblanadi.

Mazkur ishda yosh bolalar mashg'ulotida foydalanish mumkin bo'lgan mashqlar ketma ketligi bayon etilgan va ularni o'tkazish uchun asosiy uslubiy ko'rsatma berilgan.

Uslubiy qo'llanmada bolalarga yaxshi kayfiyat ulashuvchi, ularga yaxshi tanish va sevimli bo'lgan musiqiy asarlar ro'yxati keltirilgan.

Keltirilgan mashqlarning turli tumanligi va ularning har xil murakkab koordinatsiyaliligidan namuna sifatida foydalanilsa, berilgan vazifaga ko'ra mashqlar majmuasi hamda mashg'ulot mazmunini tuzishga va ijodiy tanlovga yordam beradi.

1.1. Badiiy gimnastika mashqlari tavsifi

Badiiy gimnastika mashqlari sakrash, muvozanat saqlash, burilish, siltash, buyumlarsiz, buyumlar bilan, yo'nalish va bo'shashtirish mashqlarini navbatlantirish bilan, shu bilan birga tayanch oldidagi mashqlarni o'z ichiga oladi va gavda, qo'l, oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Ular nafaqat kuchni va bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantiradi balki, mushaklardagi nozik sezgini, harakat koordinatsiyasini tarbiyalaydi, to'g'ri qaddi qomatni

shakllantiradi, murakkab sharoitda muvozanat saqlashga yordam beradi.

Badiiy gimnastika mashqlarini o'tkazishda raqsga xos elementlar va birikmalardan har xil yugurish va sakrash turlaridan foydalanish o'ziga xos xususiyatga ega. Shug'ullanuvchilar bu mashqlarni bajara turib engil harakat qila olishlari uchun o'z tanalariga bermalol egalik qila oladilar. Badiiy gimnastikada shug'ullanuvchilarga mashqlarni to'g'ri bajarishni o'rgatish uchun ularning o'ziga xosligini tushunish va uning boshqa gimnastika turlaridan qanday qanday farqi borligini bilishi kerak. Uning asosiy xususiyatlari dinamiklik va yaxlitlikdir. Ular qon aylanish va moddalar almashinuvini yaxlitlashga, harakat apparati, yurak qon-tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirishga, ish qobiliyatini o'sishiga yordam beradi.

Badiiy gimnastikada mashqlar murakkabligi kabi jismoniy yuklama ham oson me'yorlashtiriladi. Jismoniy yuklamani quyidagilarni o'zlashtirish bilan tartibga solish mumkin:

- majmuadagi mashqlar soni
- har bir mashqning takrorlanish soni
- harakat sur'ati
- harakat amplitudasi
- mashqlar orasidagi dam olishning davomiyligi
- buyumlarning og'irligi, kattaligi va h.k.

Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish pedagogikaning faollik va onglilik; tizimlilik; ko'rsatmalilik (aniqlik), soddalik, mustahkamlik prinsiplariga muvofiq amalga oshiriladi. Berilayotgan mashq to'g'rida dastlabki tasavvur paydo bo'lishi uchun murabbiy uni nomini to'g'ri aytishi va iloji bo'lsa sekinroq sur'atda, diqqatni texnika detallariga qaratib ko'rsatish kerak. Agar mashq murakkab bo'lsa, uni ko'rsatishdan oldin yordamchi mashqlarni bajarish kerak.

Boshlang'ich tayyorgarlik davrida badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilar mashg'ulotini haftada 4 marta kunning ikkinchi yarmida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulot tuzilishi umumqabul qilingan: tayyorlov qism (4-6 daq.), asosiy qism (28-30 daq.) va yakuniy qism (3-4 daq.)dan farq qilmaydi. Mashg'ulotning birinchi qismida yurish, yugurish mashqlari, murakkab bo'lmagan o'yin vazifalari beriladi. Ikkinchi qismda bolalar raqs, buyumsiz va buyumlar bilan mashqlar bajaradilar, harakatli o'yin o'tkaziladi. Yakuniy qismda nafasni rostlash va mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Mashg'ulotni yaxshi havo almashadigan zalda o'tkazish zarur. Kiyim qulay, engil, harakat qilganda uyalmaydigan (mayka, trusi yoki kupalnik) bo'lishi kerak. Sport jihozi shug'ullanuvchilarning yoshi va bo'yiga mos bo'lishi kerak. Mashg'ulot uchun 4 xil o'lchamdagi rezina to'plarga, arqonli yoki rezinali arg'amchiga, yog'och yoki plastmassa obruchlarga, ebonite yoki yog'ochli tayoqchaga ingichka ip yordamida qotirilgan, eni 3-4 sm. va uzunligi 3 metr gacha bo'lgan atlasli tasmafa ega bo'lishi lozim.

Zalda bir nechta gimnastika devoir o'rnatish va bolaning belidek keladigan balandlikda devordan 15-20 sm. masofada reyka qotirish ma'qul. Agar buni iloji bo'lmasa, tayanch bilan mashq bajarishni stul suyang'ichini ushlab o'tkazish mumkin.

Mashg'ulotga buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni asta-sekin, bolalarning saflanish va qayta saflanish, yurish, yugurish va boshqa harakatlar bilim, ko'nikma va malakalariga egallashiga qarab kiritilsa, mashg'ulotda uyushqoqlikka erishish oson bo'ladi. Boshida bolalarga uyushqoqlik bilan buyumlarni olish va topshirishni, ularni qo'lda to'g'ri ushlash, uzatish dumalatish va boshqalarni o'rgatish kerak. Bolalar buyum bilan mashq bajarganda aniq bir sur'at va ritmda bajarishlari, shu bilan birga harakatni takrorlashda berilgan sur'atni saqlab qolishi juda muhimdir.

Harakatli o'yin va estafetalarni o'tkazishda jarohatni oldini olish choralari to'g'risida ogohlantirish muhimdir: yugurish va sakrash vaqtida bolalar orasidagi vasofani saqlash, maydonchani yot jismlardan tozalash.

1.2. Yurish, yugurish, sakrash va raqs qadamlari mashqlarining namunaviy ro'yxati

Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va oyoq harakatida yaxshi koordinatsiya bilan yengil, oson harakatni ishlab chiqish, mashg'ulotda bolalarga yengil qadam bilan, oyoq uchida, tovonlarda, oyoq uchida cho'qqayib, baland qadam bilan yurishni o'rgatish kerak. Keyin bu harakatlarni turli qo'l holatlari bilan o'rgatish tavsiya etiladi. Masalan: qo'llar oldinda, yonda, pastda, yuqorida, belda, yelkada, bosh orqasida, ko'krak oldida, orqada va h.k. Harakatni o'zlashtirish davomida vazifalar murakkablashtiriladi – bolalar harakatlanish turini boshida har 8 hisobda, keyin esa har 4 hisobda almashtiradi.

Masalan:

1-8 yengil qadam bilan yurish, qo'llash belda;

1-8 oyoq uchida yurish, qo'llar oldinda;

1-8 oyoq uchida yarimcho'qqayib yurish, qo'llar yuqorida;

1-8 tovonlarda yurish, qo'llar bosh orqasida.

Harakatlanish turi va uning qo'l holatini murabbiy shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga qarab o'z ihtiyori bilan o'zgartirishi mumkin.

Yurishdan farqli o'laroq, yugurish tayanchsiz fazaga ega va keskin itarilish bilan bajariladi. Yugurish paytida gavdaning erkin holatiga, qo'llarning aniq holatiga va oyoqni to'g'ri qo'yish: oyoq uchidan tayanchga o'tish holatiga rioya qilish talab qilinadi.

Bolalar mashg'ulotida quyidagi yugurish turlaridan foydalanish mumkin: sekin va tez, joyida yugurish, doira bo'lib, ilon izi bo'lib, buyumlar atrofida, qo'l ushlashib, juft bo'lib yugurish. O'qituvchi vazifani murakkablashtira turib shug'ullanuvchilar bilan tizzalarni baland ko'tarib yugurib (joyida va oldinga harakatlanib), har tomonga tarqatib belgilangan joyda saflash, juft-juft bo'lib, uchtadan va hokazolar bilan mashq qiladi.

Sakrashni o'rganishda oyoq mushaklari cho'ziladigan keyin depsinish paytida jadal qisqaradigan paytdagi dastlabki yarimcho'qqayishga ahamiyat berish kerak. Depsinish keskin, qisqa, oyoqni tez yozish bilan, alohida e'tibor bilan bo'lishi kerak. Uchish paytida tana to'g'ri, oyoq uchi cho'zilgan va tizza bukilmagan, to'g'ri bo'lishi kerak. Qo'nish vaqtida kuchni kamaytirib oxista oyoq uchida qo'nib keyin oyoqning barcha bo'g'inlarini bukkani holatda oyoq kaftiga tushiladi. Uzluksiz sakrashni bajarishda qo'nish fazasi qisqa bo'lishi kerak.

Shakli bo'yicha eng oddiy sakrashlar – turgan joyda ikki oyoqda, oldinga, orqaga va yonga haraklanib, o'ngga va chapga 90° ga burilib sakrash. Keyin yarimcho'qqayib va cho'qqayib sakrash. O'rganishning keyingi bosqichi turgan joyda va harakatda irg'ish (podskok) hisoblanadi. Bundan tashqari boshlang'ich tayyorgarlikdagi shug'ullanuvchilarga oyoqlarni kerib, shu bilan birga oyoqni birini oldinga, birini orqaga qilib sakrashni o'rganish mumkin. Bir oyoqda sakraganda ikkinchi oyoqni orqaga bukib yoki oldinga, yonga uzatib bajarilishi mumkin, lekin sakrash 4 marta takrorlashdan ortiq bo'lmasligi kerak.

Murakkabroq sakrash arg'imchida yoki gimnastika tayoqchasidan o'ngga, chapga, oldinga va orqaga sakrash, yuqoriga turli balandlikdagi mo'ljalga tegib sakrash: tizzalar yoki oyoq kaftiga buyumlarni qisib olib sakrash (joyida va harakatlanib), shu bilan birga balandlikka sakrab chiqish va undan sakrab tushish hisoblanadi.

Keyin oldinga qadam tashlab yuqoriga, bir oyoqni keskin oldinga bukish bilan bajariladigan irg'ib sakrashni o'rganish tavsiya etiladi. Bunda tizzadan bukilgan oyoqning oldinga erkin chiqishiga ahamiyat berish kerak. Son va bolder orasida to'g'ri burchak hosil bo'lishi zarur.

Oyoq kafti noqulay tushmasligi uchun sakrashni oddiy yurish, baland qadamlar bilan yurish, yugurish bilan navbatlashtirish kerak. Mashq me'yori bolalarning individual imkoniyatlariga muvofiq bo'lishi lozim.

Raqs harakatlari – bolalarning eng sevimli va emotsional harakat faoliyatlaridan biridir. Ular to'g'ri qaddi qomat, chiroyli yurishni shakllantirishga, harakat koordinatsiyasi va ritmikani, chidamlilik va tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga yordam beradi.

Kichik yoshdagi bolalar uchun asosiy raqs harakatlari: juftlama qadam turlari, gallop va polka, vals qadamlari hisoblanadi.

Juftlama qadam – oldinga, orqaga va yonga bajarilishi mumkin. D.h. – III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. 1-o'ng oyoqda qadam tashlab, shu oyoqda turib, chap oyoq orqada oyoq uchida; 2-chap oyoqni juftlashtirish va d.h.

Uslubiy ko'rsatma. Qadam tashlanganda gavda burilmaydi. Oyoq uchida turgan oyoq tizzasini tashqariga buriladi, to'g'ri qaddi qomatga rioya qilish.

Juftlama qadamni mustahkamlash uchun quyidagi raqs mashqlari tavsiya etiladi.

D.h. – ikkitadan qo'l ushlab turish, chap yon markaz tomonda, bo'sh qo'l belda, III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, 1-4 – oldinga ikki juftlama qadam; juftlama qadam (harakat oxirida chap oyoqni III holatga juftlashtirish): 9-12 – chap oyoqda oldinga juftlama qadam; 13-16 – chapga ikki juftlama qadam (harakat oxirida o'ng oyoqni d.h.ga juftlashtirish).

O'zgaruvchan (peremenniy) qadam – ikki qadamdan tashkil topgan: juftlama qadam va oldinda turgan oyoqda qadam. Keyingi o'zgaruvchan qadam boshqa oyoqdan bajariladi. D.h. – III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, 1-2 – o'ng oyoqda oldinga juftlama qadam;

3-o'ng oyoqda oldinga bir qadam, chap oyoq uchida; 4-chap oyoqni oldinga oyoq uchida. Keyin shuning o'zini boshqa oyoq bilan bajarish.

O'zgaruvchan qadamni orqaga harakatlanish bilan ham bajarish mumkin. Bu qadamlarni bajarishda oyoq uchida va bosh harakati bilan birga olib borilishini esda tutish kerak.

O'zgaruvchan qadamni mustahkamlash uchun yakka va juft bo'lib bajariladigan oddiy va o'zgaruvchan qadam birikmasidan tashkil topgan raqs qadamlarini tavsiya etish mumkin.

Galop qadami – oldinga, orqaga va yonga bajariladi. Galop o'zining dinamikligi va jadalligi bilan xarakterlidir. U yonga ikki oyoqda deysinish bilan davom etadigan oyoq harakati. Uchish fazasida bitta oyoq ikkinchi oyoqqa qo'shiladi. Qo'nish ikkinchi oyoq uchida, tizzalarni bukib bajariladi.

Uslubiy ko'rsatma. Galop qadamlari har doim bir oyoqdan bajariladi. Gavda oldinga egilmaydi, to'g'ri qaddi qomat saqlanadi, bosh biroz ko'tarilgan. Uchish fazasida oyoq uchi cho'ziladi, oyoqlar to'g'ri.

Galop qadamlarini mustahkamlash uchun taxminan quyidagi raqs mashqlari berilishi mumkin:

D.h. – III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. 1-8 – o'ng oyoqda oldinga gallop qadami, keyin chap oyoq; 1-4 – chapga burilib o'ngga 4 gallop qadami; 5-6 – o'ngga juftlama qadam; 7-chapga oyoq uchida burilish; 8-III oyoq holati, chap oyoq oldinda. Keyin mashqni boshqa oyoqdan bajariladi.

Polka qadami – bu yengil sakrash bilan bajariladigan o'zgaruvchan qadamdir. Kichik yoshdagi bolalarga faqat oldinga polka qadamini quyidagicha bajarib o'rgatish kerak:

D.h. – III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. "I" chap oyoqda kichik irg'ish, o'ng oyoq oldinda-pastda; 1-o'ng oyoqda gallop; 2-o'ng oyoqda bir qadam sakrash, chap oyoq oldinda-pastda. Shuning o'zi, boshqa oyoqda.

Uslubiy ko'rsatma. Polka qadamlari yengil, nafis, boshni yonga oyoq bilan bir tomonga burish bilan birga kuzatiladi. Oldinga irg'ishga chiqadigan oyoqning tizza va oyoq uchi yaxshi cho'zilgan bo'lishi kerak. Irg'ish musiqadagi takt bilan bajaradi. Polka qadami o'zlashtirilgandan keyin uni gallop, er tepinish, burilishlar bilan qo'shib o'tish mumkin.

Vals qadamlari – bitta o'zgaruvchan qadam va oyoq uchida ikki qadamdan tashkil topgan. 5-6 yoshli bolalar uchun vals qadamlari oldinga va yonga bajarilishi tavsiya etiladi. O'rgatishning boshida qo'llar belda, keyin qo'llar bir tekis harakat qo'shiladi.

Oldinga vals qadamlari bajariladi: d.h. – III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. 1-o'ng oyoqda oldinga bir qadam yarimcho'qqayish, chap oyoq oldinda-pastda; 2-3 – chap oyoq uchida ikki qadam. Shuning o'zi boshqa oyoqda.

Yonga vals qadami oyoq uchida turishdan boshlanadi, qo'llar belda. 1-o'ng oyoqda yonga bir qadam yarimcho'qqayish, chap oyoq tizzadan bukilib, oyoq uchini to'piqqa olib borib o'ng oyoq orqada; 2-chap oyoqda oldinga bir qadam o'ng oyoq uchida; 3-o'ng oyoqni chap oyoqqa juftlashtirib oyoq uchida turish.

Uslubiy ko'rsatma. Vals qadamlari mayin, muttasil, sekin sur'atda bajariladi. Ularni to'g'ri qaddi qomat saqlash, boshni burish harakati bilan birgalikda bajarish kerak.

Vals qadamlarini takomillashtira turib, burilish, biroz yonga egilish, yengil yugurish bilan bajarish mumkin.

Yuqotida keltirilgan raqs harakatlari tashqari bolalar zamonaviy "Lenka-Enka", "Vesyolie utyata", "Lambada" raqs elementlarini ham muvaffaqiyatli o'rganilishi mumkin. Bolalar o'zlarini harakat vositasi deb tasavvur qilishlariga imkon berib daqsga improvizatsiya elementlarini ham kiritish maqsadga muvofiq.

1.3. Tayanch oldida bajariladigan mashqlar ro'yxati

Tayanch oldidagi mashqlar yuz bilan, yon yoki orqa bilan turib bajariladi. Tayanch oldida yuz tomon turish holatida qo'l kaftlari reykada erkin turadi, qo'llar tirsakdan bukilgan, orqa to'g'ri, yelkalar kerilgan, bosh ko'tarilgan. Tayanchga yon tomon bilan turganda tayanchga yaqin bo'lgan qo'l kaftlari taxminan belgacha bo'lgan balandlikdagi gimnastika devori reykasida bo'sh turadi, gavda biroz oldinda, bilak va tirsak tushirilgan. Tayanchga orqa bilan turganda gimnastika devoriga to'g'ri qaddi qomatni saqlagan holatda yorishib turiladi, qo'llar yonda-pastda, reykani ustidan ushlagan holatda.

Tayanch oldida mashq bajarish oyoq va gavda mushaklari mustahkamlashishiga, jismoniy sifatlarni rivojlanishiga, to'g'ri qaddi qomat shakllanishiga yordam beradi. Bundan tashqari bolalarga tayanchni ushlab turib mashq bajarish osonroq.

Tayanch oldida bajariladigan mashqlar na'munasi:

1) D.h.-oyoq uchi va tovonlar juft, tayanchga yuz bilan turish.
1-2-oyoq uchida turish; 3-4 – d.h.



2) D.h.-shuning o'zi.

1-2-oyoq uchida turish; 3-4-tizzalarni bukib yarimcho'qqayish;
5-6-oyoq uchida turish; 7-8-d.h.



3) shuning o'zi.

1-2-o'ng oyoqni bukib oyoq uchini chap oyoq barmoqlari yoniga
qo'yish;

3-4-oyoq holatlarini almashtirish.



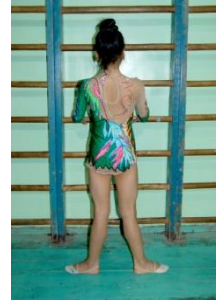
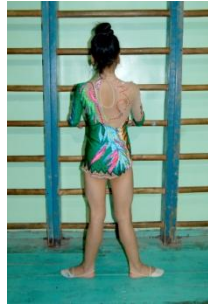
4) D.h. oyoqlarni kerib tayanchga yuz bilan turish;
1-4-orqaga egilish; 5-8-d.h.



5) D.h. shuning o'zi.

1-2-chapga egilish, chap qo'l yuqorida; 3-4-d.h.;

5-6-o'ngga egilish, o'ng qo'l yuqorida; 7-8-d.h.



6) D.h.-tayanchga yuz bilan tizzalarda tik turish, o'ng qo'l yuqorida;

1-4-orqaga egilish; 5-8-d.h.

Shuning o'zi, lekin chap qo'l yuqorida.



7) D.h.- oyoqlar kerilgan tayanchga yuz bilan, tayanchdan bir qadam uzoqroq turish.

1-3-oldinga uchta prujinasimon egilish; 4-d.h.



8) D.h.- tayanchga orqa bilan turib, uni teskari ushlash. 5-8-d.h.



Bundan tashqari 5-6 yoshli bolalarning tayanch oldidagi mashg'ulotiga xoreografiya elementlarini ham kiritish mumkin: 1-2-holatda yarimcho'qqayish va cho'qqayishni bajarish, oyoq uchida va tovonlarda turish, 45^0 da barcha yo'nalishlarga ko'tarish va h.k. bu mashqlarning hammasi harakat maktabi shakllanishiga, koordinatsiyani takomillashishiga, ritmik harakatni rivojlanishiga yordam beradi.

1.4. Buyumsiz bajariladigan mashqlar ro'yxati

Bolalar mashg'ulotida prujinasimon harakat, "to'lqin", burilish va muvozanat saqlash mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Bu mashqlarni o'zlashtirish jarayonida jismoniy sifatlar va koordinatsiya qobiliyatlari takomillashadi, harakat malakalari shakllanadi.

Prujinasimon harakat bir vaqtda bo'g'imlarni bukib keyin yozilishi bilan xarakterlanadi va u qo'llar, oyoqlar va butun tanada bajariladi. Bu harakatning ko'pi imitatsiya xarakteriga (bosish,

itarilish, ko'tarilish, tortilishni tasavvur qiluvchi) ega yoki sherikning qo'li qarshiligini qaytarish, devor yoki o'rindiqa tayanganga o'zining tana og'irligi bilan bajariladi.

Qo'llar bilan prujinasimon harakatlar bir vaqtning o'zida navbatma-navbat va bir vaqtning o'zida turli yo'nalishda bajarilishi mumkin.

Prujinasimon harakatni o'rgatishni d.h.-qo'llar yondan boshlash eng yaxshisidir. Barcha bo'g'imlarni bir vaqtda bukish, kaftni mushtlab (tirsak gavdaga yopishgan, kaft bukilgan va tashqariga qaragan) va bir vaqtning o'zida yozish va h.k. qo'llarni bukishda bosh va elka biroz oldinga egiladi, yozilganda esa to'g'rilanadi.

Qo'llarni navbatma-navbat prujinasimon harakati bir-biriga qarab juft bo'lib, qo'llar oldinda, barmoqlar bilan ushlab turish bilan o'rgatish mumkin. Qo'llarni qarshilik bilan navbatma-navbat bukish va yozishni bajara turib, bolalar prujinasimon harakat bajarishda boshidan o'tkazish kerak bo'lgan holatni his qiladi.

Eng murakkabi turli yo'nalishdagi bir vaqtning o'zida prujinasimon harakat hisoblanadi. Bunda bolalar qo'llarini bir vaqtda bukib turli yo'nalishga yozishadi. Masalan: bir qo'lni yonga, ikkinchisini yuqoriga va h.k.

Oyoq bilan prujinasimon harakat dinamik kuchni rivojlantirishga, bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshirishga, sakrashda to'g'ri deqsinish va yengil qo'nishga erishishga yordam beradi.

O'rganishni boshlash kerak bo'lgan eng oddiy shakli bu – joyida turib ikki oyoqda prujinasimon harakat: tizzalarni bukmasdan oyoq uchida turish va oyoq kaftiga butunlay tushish; oyoq kaftida turib tizzalarni bukib yozish; keyin tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa prujinasimon o'tkazish, joyida turib yurishga o'rganish tovondan oyoq uchiga o'zgaruvchan qadam bilan yakunlanadi.

Kichik yoshdagi bolalar bilan yaxlit prujinali harakat sifatida quyidagilarni bajarish tavsiya qilinadi: 1-4 muttasil harakat bilan qo'llarni bukish, gavda va oyoq cho'qqayish holatiga tushish; 5-6 – bir tekisda to'g'irlanib d.h. ga qaytish.

“To'lqinlar”. To'lqinsimon harakatlar barcha bo'g'inlardagi ketma-ket va uzluksiz harakat bilan xarakterlanadi. Bu plastiklik namoyon bo'ladigan o'ziga xos mashqdir. Ularni to'g'ri bajarish koordinatsiya qobiliyati, bo'g'inlarning harakatchanligi va “mushak sezgisi” ning rivojlanganligiga bog'liq.

Yosh bolalarda to'liqsimon harakatlar qo'l va gavda bilan bajariladi. Musiqa jo'rliqi bilan o'tkazish uchun lirik, vazmin xarakterdagi, $\frac{3}{4}$ o'lchamdagi, sekin va o'rtacha tempdagi musiqani tanlash lozim.

Qo'llar bilan to'liqsimon harakatni yaxshisini quyidagicha o'rganish kerak: d.h. – asosiy turish. 1-harakatni yelkadan boshlab tirsakni biroz bukib, qo'llarni bilak va kaftning orqada qolgan harakati bilan yonga ko'tarilish (bunda yelka gorizontalgacha keladi, qolgan a'zolar aylana chizig'i bilan pastda joylashgan); 2-tirsakni biroz bukib qo'llarni bilak va kaftning qolgan harakati bilan pastga tushirish.

Bolalarni to'liqsimon harakatga o'rgatishda uni birinchi bir qo'lda, keyin navbat bilan o'ng va chap qo'l bilan bajarish kerak. Ayniqsa, "to'liqin"ni ikki qo'lda bir vaqtda va navbatma-navbat bajarish qiyin hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatma. Harakatni ko'rsatish va namoyish qilish iloji boricha juda aniq va ifodali bo'lishi kerak. Qo'llar bilan "to'liqin" bajarganda yelkalarni ko'tarilmasligi va tirsaklarni yonga emas pastga qaraganligiga ahamiyat berish kerak. Harakat mayin, bir tekis bo'lishi uchun harakat ketma-ketligining to'g'riligiga rioya qilish va bo'g'inlarni tez bukib yozmaslik kerak.

Odatda, bolalarga gavda bilan to'liqsimon harakatni o'rgatishda quyidagi mashqlar ketma-ketligiga rioya qilish kerak:

1) D.h. – tizzalarda tayanib, boshni oldinga egib tik turish.

1-2 – bel, ko'krak va bo'yin sohalarida (boshni orqaga egib) muntazam bukilib.

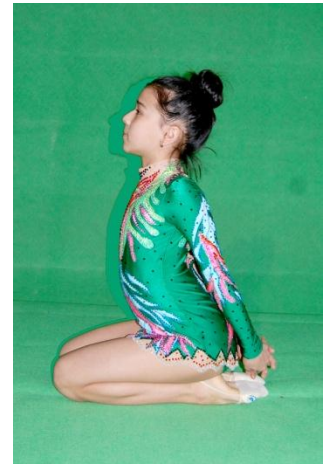
3-4 – orqani muntazam egib d.h.ga qaytish.



2) D.h. – tovonlarda o'tirib qo'llar orqada biriktirilgan.

1-2 – bel, ko'krak va bo'yin sohalarini ketma-ket bukilib oldinga egilish;

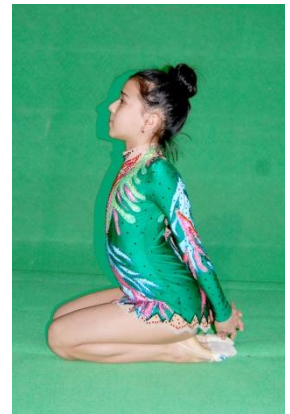
3-4 – bel, ko'krak va bo'yin sohalarini ketma-ket bukib to'g'irlanish.



3) D.h. – Bukilib tovonlarda o'tirish, qo'llar orqada.

1-4 – tos-son bo'g'imini, gavdani ketma-ket yozib tizzalarga tik turish, birinchi bel, keyin va bo'yin sohasidan bukilib;

5-8 – ketma-ket egilib (harakatni beldan boshlab), tovonlarga o'tish.



Uslubiy ko'rsatma. Mashqlarning eng oxirgisini bajarganda tosning oldinga o'tishiga ahamiyat berish zarur. Tizzalar hali bukilib turgan paytda umumiy tana og'irlik markazini aralashtirib tos-son bo'g'ini to'g'irlanadi. Bunda bolalarga bir qo'l bilan tosni oldinga itarib, ikkinchi qo'l bilan yelkalarni ushlab ozgina yordam berib yuborish mumkin.

Burilishlar. Bu dinamik mashqlarning alohida guruhi bo'lib, uni to'g'ri bajarish muvozanat saqlashni bilishga bog'liq. Bundan tashqari burilishni muvaffaqiyatli bajarish boshni to'g'ri burishga ham bog'liq. Bosh harakat boshida gavdaning burilishidan bir muncha orqada qolib, keyin unga yetib olishi kerak. Shug'ullanuvchilar burilishni o'zlashtirishlari uchun baland oyoq uchida yaxshi tura olishi, gavdani to'g'ri, tekis holatda ushlab tura olishi kerak.

Modomiki, burilishni bajarish vestibulyar apparatni qo'zg'atar ekan, boshida quyidagi tayyorlov mashqlarini bajarish maqsadga muvofiqdir:

1) Ikkitadan qo'l ushlab turib, aylantirib bajaradi.

2) Polda chalgancha yotib, qo'llar yuqorida, polda chapga va o'ngga 360° ga dumalashlarni bajarish (gavda, oyoq va qo'lning cho'zilgan holatiga ahamiyat berish).

3) Turli tempda boshni, burish va aylantirish.

Keyin kichik yoshdagi bolalarga ikki oyoqda 180° va 360° ga burilishlarni o'rgatiladi. O'rganish uchun eng oson burilishlar kichik va tez qadam bilan baland oyoq uchida tana og'irligini u oyoqdan bu oyoqqa o'tkazish bajariladigan hatlab burilishdir. Bunda tizzalarni bukmasdan, orqani tekis ushlab, oyoq va gavda mushaklari tarang, joyidan qo'zg'almasdan, qaddi qomatni to'g'ri tutib qo'llar yonga yoki belda bo'ladi.

Chalishtirma qadam bilan burilish quyidagicha bajariladi: butunlay oyoq kaftida turgan holatda bir oyoqni chalishtirib oldinga (orqaga) oyoq uchiga qo'yish. Oyoq uchiga turib 180° yoki 360° ga burilish. Burilish yakunida oyoq kaftiga tushish. Qo'llar belda yoki yonda.

Uslubiy ko'rsatma. Burilishda diqqatni jamlay va fazo-makonni mo'ljallay olish zarur. Burilishning eng boshida tana va qo'lning qo'zg'almas holati qabul qilinadi va uni harakat yakuniga qadar saqlab turiladi. Qo'llarni oldindan bo'shashishi tananing bo'shashishiga olib keladi va oqibatda turg'unlik yo'qoladi. Aylanishga o'rgatishning boshlang'ich davrida bu mashq me'yoriga katta ahamiyat berish kerak chunki, ularni ko'p marotaba bajarish muvozanat markazi hamda oyoq kaftiga yomon ta'sir ko'rsatadi.

Muvozanat saqlash – bu asosan turg'unlik malakasi rivojlanishini talab qiladigan holatda bajariladigan oyoqda tik turish turlaridan biridir. Muvozanat saqlash mashqlarining asosiy xarakterli hislati to'g'ri gavda, tortilgan qorin, ma'lum holatda qo'lni ushlab turilishi. Muvozanat saqlash texnikasida mushak kuchini to'g'ri taqsimlay olish va ularning kattaligini tartibga sola olish muhim ahamiyatga ega (zo'riqish va bo'shashish darajasi). Shuning uchun muvozanat saqlash vazifasini takomillashtirishda orqa va butun gavda mushaklari tonusini ancha oshiradigan, to'g'ri qad-qomat shakllanishiga yordam beradigan maxsus mashqlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Muvozanat saqlash vazifasi shakllantiruvchi tayyorlov mashqlar sifatida turli holatlarni 8 hisobda ushlab turish, oyoq kaftida, oyoq uchida, orqa bilan gimnastika o'rindig'ida yurish, gimnastika o'rindig'ini ensiz yurish, gimnastika o'rindig'ida yon tomon bilan juftlama qadamlab yurish, tayanch oldida oyoq uchida turib yonga egilib, 2-3 o'mboloq oshgandan keyin yon bilan turish va holatni saqlash mashqlaridan foydalanish mumkin.

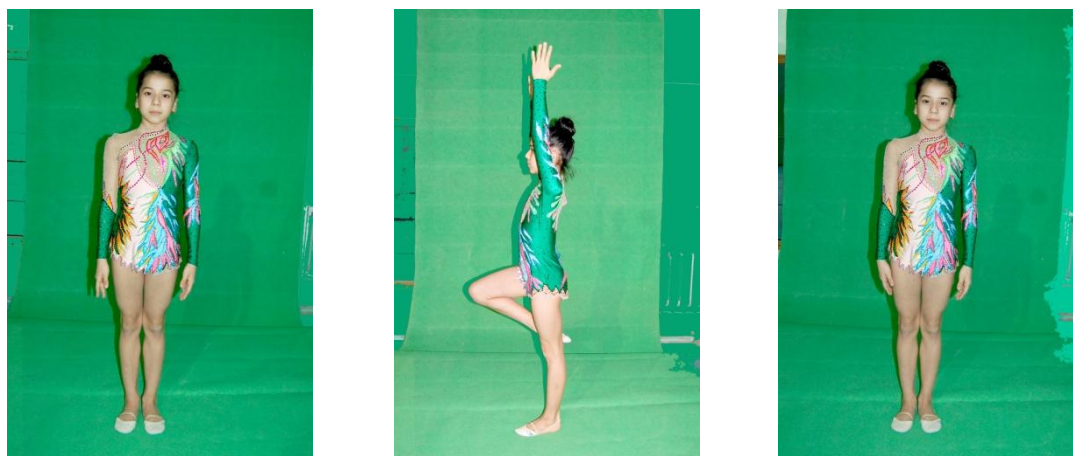
Yuqorida keltirilgan mashqlar o'zlashtirilganidan keyin muvozanat saqlash mashqlarini bajarishga o'tiladi.

1) D.h. – asosiy turish. 1-2 – oyoq uchida sekin ko'tarilib, qo'llar yondan yoysimon yuqoriga; 3-6 – oyoq uchida turib muvozanatni saqlash; 7-8 – oyoq kaftiga sekin tushib, qo'llar yondan yoysimon pastga.

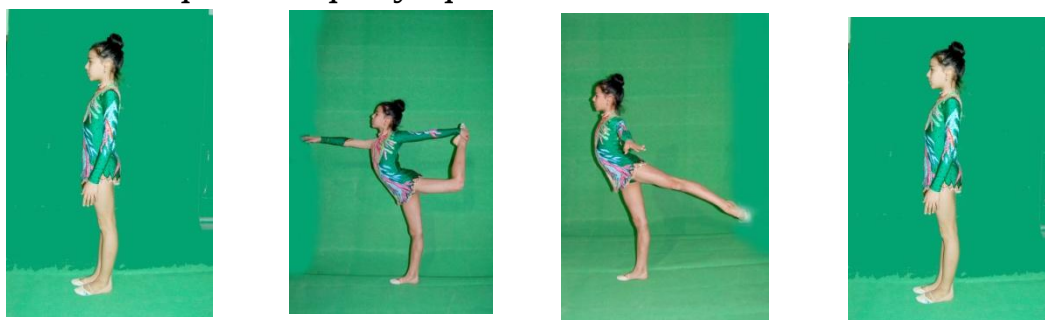


2) Bir oyoqda gimnastika devoriga yuz bilan, yon yoki orqa bilan turib, ikkinchi oyoq 2-3 reykada va har xil qo'l holati bilan muvozanatni ushlab turish.

3) D.h. – Asosiy turish. 1-2 – o'ng oyoqda turib, chap oyoq oldinda bukilgan (chap oyoq uchi o'ng oyoq tizzasiga tegib turadi), qo'llar yuqorida; 3-4 - muvozanatni ushlab turish; 5-6 – oyoqni d.h.ga tushirish; 7-8 – dam olish. Keyin mashqni boshqa oyoqdan bajarish.



4) D.h. – shuning o'zi. 1-2 – o'ng oyoqni orqaga 45° ga, qo'llar yonga, gavda vertikal, ko'krak qismidan biroz kerishish; 3-4 – muvozanatni ushlab turish, 5-6 – oyoqni d.h.ga tushirish; 7-8 – dam olish. Mashqni boshqa oyoqda takrorlash.



5) D.h. – shuning o'zi. 1-2 – o'ng oyoqni orqaga bukib o'ng qo'l bilan oyoq uchini ushlab, chap qo'l oldinda; 3-6 – muvozanatni ushlab turish; 7-8 – oyoqni d.h.ga tushirish; mashqni boshqa oyoqda takrorlash.



Uslubiy ko'rsatma. Muvozanat holatida oyoqlar to'g'ri, oyoq uchi cho'zilgan, orqa va oyoq mushaklari oxirigacha taranglashgan. Muvozanat saqlashni to'g'ri bajarish uchun bolalarni umumiy og'irlik markazini tayanch maydoni chegarasida ushlab turishga o'rgatish kerak. Agar muvozanat turg'unligini yo'qotsa, unda uni qo'llar bilan, bo'sh oyoq, gavda va boshning, umumiy tana og'irligi markazini tayanch ustida joylashishini ta'minlaydigan yordamchi harakatlari bilan tiklash mumkin.

Muvozanat sifatini takomillashtirish uchun turli harakat va tik turishlarni ko'zni yumib bajarish, ma'lum holat ushlab turish vazifasi bilan turli o'yinlar o'tkazish tavsiya etiladi.

1.5. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar ro'yxati

Umumrivojlantiruvchi mashqlar o'zlashtirishda ko'pincha buyumlar bilan bajariladigan mashqlar o'tkaziladi. Bu bolalarda mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni oshiradi, harakatni o'zlashtirishda,

sensorika, shu bilan birga chidamlilik, epchillik, tezkorlik, jasurlik va qat'iylik kabi harakat sifatlari hamda qobiliyatlari rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Buyumlar bilan faol harakat ularni qo'llash jarayonida buyum og'irligi, shakli material sifati va boshqa xususiyatlari to'g'risida ma'lumot olishga yordam beradi.

Ko'z idroki uning dinamikasi, aniqligi, fazoviy nisbatida harakat obrazini yaratib beradi. Buyumlar fazo-makon mo'ljalini rivojlanishiga ko'rish yo'nalish beradi, tananing ayrim qismlari harakat koordinatsiyasini yaxshi rivojlanadi.

Eshitish qobiliyati harakatni ma'lum ritm va sur'atda bajarish yordam beradi. Ba'zi buyumlar (masalan, arg'amchi va to'p) bu aniq sezishga idrokni aniq bo'lishiga yordam beradi.

Mushak sezgisi tana a'zolari holati, mushaklarning zo'riqishi to'g'risida signal beradi, ba'zi mushak guruhлари ishida murakkab moslashish jarayoni sodir bo'ladi.

Modomiki, u yoki bu darajadagi buyumlar bilan mashqlar barmoqlar ishini talab qilar ekan, uni analizator tizimi faoliyati faollashtiriladi, bolalarning o'quv faoliyati uchun muhim bo'lgan barmoqlar harakatining koordinatsiyasi takomillashadi.

Buyum bilan mashq bajarishda tarbiyaviy vazifalar ham hal qilinadi: bolalar ularga puxtalik, ehtiyotlik bilan muomala qilishga o'rganadilar, ularni uyushqoqlik bilan joyidan tez olish va qo'yishda murabbiyga yordam beradi.

Umumiy ta'sir bilan birga har bir buyum jismoniy xususiyatiga qarab o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi-harakat bir tekisli yoki keskinlik (dag'allik), aniqlik, kuch va boshqalarni hosil qiladi.

1.6. To'p bilan bajariladigan mashqlar

To'p-bolalar o'ynining doimiy yo'ldoshidir, u bolalarning harakatga bo'lgan faol intilishni qoniqtiradi. To'p bilan bajariladigan mashqlar ulotirishga tayyorlaydi, eng avvalo, koordinatsiya, epchillik, harakat tezkorligi, harakat reaksiyasining tezligi ko'z orqali o'lchay olishni, fazo-makonda mo'ljal ola olishni rivojlantiradi. Bunda barcha gavda mushaklari yaxshigina yuklama oladi, chunki bola turli-tuman, tez o'zgaradigan harakatlarni faollik bilan bajaradi.

5-6-yoshli bolalar mashg'ulotida diametri 8-12 sm. Bo'lgan rezinali to'plardan foydalangan yaxshidir. To'p bilan mashq bajarganda qaddi qomatni to'g'ri saqlash, to'p joyini o'zgartirishda

gavda va bosh harakati bilan hamohang, asta-sekin harakat amplitudasini oshirish kerak.

To'p bilan mashq bajarganda mashqlarni o'rgatish qo'yidagi ketma-ketlikda olib borilishi tavsiya etiladi; to'pni ushlab turish, uzatish, otish, ilib olish, to'pni qaytarish, dumalatish va aylantirish usullari.

To'pni ushlab turish usuli:

1) To'pni kaftga bo'sh qo'yish, barmoqlarni yoyish va to'p shaklida uni siqmasdan bir oz bukish

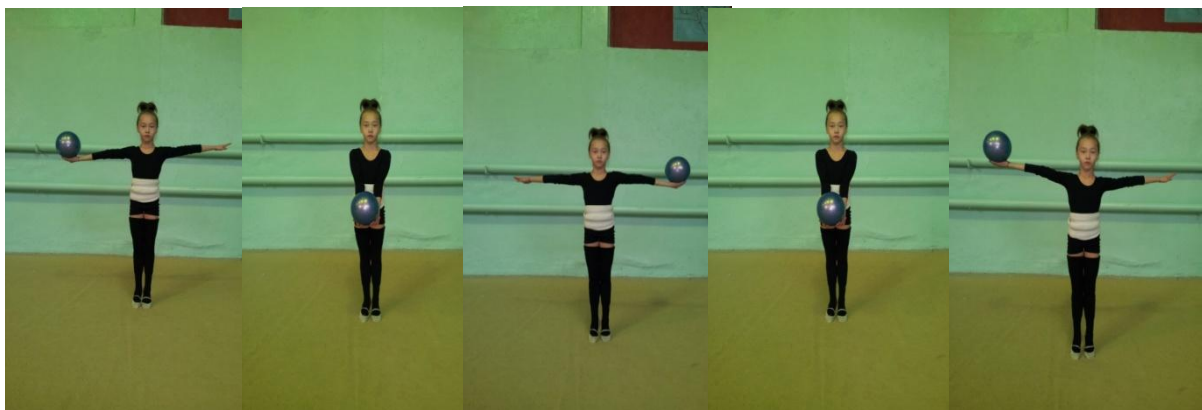
2) To'p kaftning orqa tomonida oxirigacha cho'zilgan barmoqlar o'rtasida yotadi.

Bundan tashqari to'pni ushlab turish tananing ayrim a'zolari yordamida amalga oshirilishi va teskari ushlab turish bilan bajarilishi mumkin.

To'pni uzatish. Bu ham o'ng, ham chap qo'lda bir xil ishonch bilan bajarilishini talab qiladigan asosiy bog'lovchi elementdir. To'pni uzatish kaftdan-kaftga turli ushlab turishlar bilan, tananing turli a'zolari yordamida bajarilishi mumkin. Bunda harakatni bajarishdagi silliklik (bir tekislik) buzulmasligi kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h.-qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-qo'llar pastda, to'pni chapqo'lga uzatish; 3-4-qo'llar yonda; 5-6-qo'llar oldinda, to'pni chap qo'lda uzatish; 7-8-D.h.



2) D.h.-oyoqlar kerilgan, qo'llar pastda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-oyoq uchiga ko'tarilib, qo'llarni yondan yoysimon yuqoriga, to'pni chap qo'lga uzatish; 3-4-oyoq kaftiga butanlay tushib, qo'llar pastda; 5-8-shuning o'zi, boshqa qo'l bilan.



3) D.h.-tizzalarda tik turish, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-tovonlarda o'tirib gavgani oldinga egish, to'pni orqadan chap qo'lga uzatish; 3-4-tizzalarda tik turish, qo'llar yonda; 5-8-shuning o'zi boshqa qo'l bilan.



4) D.h.-oyoqlar kerilgan qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-oldingga-o'ngga egilish, to'pni o'ng oyoq orqasidan chap qo'lga uzatish; 3-4-to'g'rilanib, qo'llar yonda; 5-8-shuning o'zi boshqa qo'l bilan.



5) D.h.-qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-chap oyoqda tik turib o'ng oyoqni o'tmas burchak ostida bukish va to'pni oyoq ostidan chap qo'lga uzatish; 3-4-o'ng oyoqni d.h.ga tushirib, qo'llar yonda. 5-8-shuning o'zi, boshqa oyoq bilan;



6) D.h.-oyoqlarni kerilgan, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-chapga egilib to'pni bosh ustidan chap qo'lga uzatish; 3-4-to'g'rilanib, qo'llar yonda; 5-8-shuning o'zi, boshqa tomonga.



7)D.h.-oyoqlarni kerib, tizzalarda tik turish, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-gavdani o'ngga burib, to'pni polga oyoqlar orasiga qo'yish; 3-4-gavdani chapga burib tizzalarda tik turish, qo'llar yonda; 5-6- gavdani chapga burib, to'pni chap qo'l bilan olish; 7-8-D.h. to'p chap qo'lda.





8) D.h.-yotish, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-oyoqlarni bukib to'pni boldirga qo'yish; 3-4-qo'llar yonda; 5-6-to'pni chap qo'l bilan olish; 7-8-oyoqni yozish, qo'llar yonda. Shuning o'zini chap qo'l bilan bajarish.



9) D.h.-to'p o'ng qo'lda. 1-2-chap oyoqda tik turib o'ng oyoqni oldinga bukish va to'pni tizza ostiga o'yish (siqib turish); 3-4-o'ng oyoq orqaga, qo'llar yonda (kerishish); 5-6-o'ng oyoq oldinga, to'pni chap qo'l bilan olish; 7-8-d.h. to'p chap qo'lda. shuning o'zi boshqa oyoq bilan bajarish.



10) D.h.-oyoqlarni kerib bir qadam oralig'ida ketma-ket qator bo'lib turish, qo'llar yuqorida, katta to'p oldinda turganda. To'pni bosh ustidan orqaga uzatish. To'p ketma-ket qatorning oxirida turgan bolagaetib borganda, hamma bolalar ortga buriladi va oldinga egilib to'pni oyoq orasidan uzatiladi.

Uloqtish va ilib olish. Uloqtirish va ilib olish bir yoki ikki qo'l bilan yuqoriga yoki yoysimon turli yo'nalishda bajariladi.

Uloqtirish va ilib olishda qo'llar ortiqcha zo'riqtirilmagan bo'lishi kerak. Uloqtirishdan oldin qo'llar orqaga siltaniladi (qo'llar bir oz pastga tushuriladi, d.h.), uloqtirish aniqligi va amplitudasini siltanish harakatining yakuniy fazasini kaftning yanada keskinroq harakati ta'minlaydi.

Uloqtirish tana va oyoqlarning prujinasimon harakati bilan birga bajariladi.

To'pni ilib olishda uning tezligi kuchliligini va kaftga tekkanda irg'ib mumkinligini hisobga olish kerak. Buning uchun to'pni ilishda qo'l harakatlarini biroz yumshatish, ya'ni barmoq uchlari orqali kaftda ilib olinishi, keyin esa qo'llar pastga tushurilish kerak. To'pni barmoqlar bilan ilish mumkin emas.

O'rgatish ketma-ketligi:

1. Qo'llar bilan dastlabki va oyoqlarning prujinasimon harakatlari bilan birga olib borishni o'zlashtirishga qaratilgan imitatsiya mashqlari (boshida to'psiz, keyin to'p bilan, lekin uloqtirishsiz).



2. D.h.-qo'llar to'p bilan pastda, to'pni sekin (oxista) uloqtirish polga tegib qaytganda ilish, keyin shuning o'zi uloqtirib, bir qo'lda ilib olish. Uloqtirishni aniqligiga ahamiyat berish, amplitudani asta-sekin oshirish.



3. D.h.-shuning o'zi, to'pni yuqoriga sekin uloqtirish polga tegmasdan ikki qo'llab ilish. Keyin bir qo'lda uloqtirib ikki qo'lda, keyin esa bir qo'lda ilish.

4.D.h. Ikki metr masofada bir-biriga qarab juft bo'lib turish, to'p sheriklarning birida. To'pni ikki qo'llar b sherigiga oldinga-yuqoriga uzatish. Boshida to'pni polga tekkandan keyin ikki qo'llab, keyin bir qo'lda ilish. Uloqtirish va ilishni bir qo'lda bajarib mashqni murakkablashtirish.

5. D.h.-shuning o'zi, 4-mashqni bajarish, lekin to'p ikkala sherikda.

6. D.h.-qo'llar yonda to'p o'ng qo'lda. To'pni sekin yuqoriga uloqtirib shu qo'lda ilish, keyin esa, to'pni orqadan boshqa qo'lga uzatish.



7. D.h.-qo'llar yonda, to'p chap qo'lda. O'ng oyoqni oldinga bukib to'pni oyoq ostidan uzatib o'ng qo'lda ilish. Keyin boshqa oyoq bilan.



8. D.h.-qo'llar oldinda, to'p kaftlarda. To'pni yuqoriga uloqtirib kaftning tashqi tomoni bilan ilish va sekin uloqtirib kaftlarning ichki tomonida ilish bilan navbatlashtirish.



9. D.h.-to'pni orqada ikki qo'lda. Prujinasimon harakatlanib to'pni oldinga-yuqoriga uloqtirib ikki qo'lda ilish.



Uloqtirish mashqlarini bajarishda ularni turli dastlabki holatlardan qadam tashlash, sakrash, burilish va boshqa elementlari birikmasi bilan bajarish kerak. To'pni uchayotganda qo'llar bilan oldinda yoki orqada cho'qqayib h.k. holatlarda chapak chalish mumkin.

To'pni qaytarish. Bu mashqlar mazkur buyum uchun xosdir. Ular ayniqsa, musiqa jo'rligida bajariladiganda samaralidir.

To'pni bir qo'lda yoki ikki qo'llab, o'z oldida yoki yonda, bir marta yoki ko'p marotaba, vertikal yoki burchak bilan qaytarish mumkin. Qaytarish turli tana a'zolari bilan bajarilishi mumkin.

Turli qaytarish butun tana bilan prujinasimon harakat va ayniqsa, qaytarishni bajaruvchi qo'l bilan birga olib boriladi. kaft to'pni iloji boricha uzoqroqqa uzatishi bilan uning harakati aniqligini ta'minlashi kerak. To'pni zo'riqmasdan kaftda ushlash bilan ilib olish kerak. Buning uchun to'pni ilishdan oldin qo'l bilan to'p atrofida yoysimon harakat qilish kerak. To'pning irg'ish balandligi zarb kuchiga bog'liqligi sababli, bolalarni to'pni qaytarishni bir hil ritmda: kuchliroq va kuchsizroq, tezroq va sekinroq bajarishga o'rgatish kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

1. To'pni ikki qo'llab poldan qaytarish. Har bir qaytarishdan keyin to'pni kaftda ilish.

2. Birinchi mashqni bajarish, lekin to'pni qaytarish va ilishni bir qo'lda bajarish.

3. D.h.-oyoqlar kerilgan, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. To'pni chapga burchak ostida qaytarish, chap qo'l bilan ilish. Shuning o'zi, boshqa tomonga.

4. D.h.-ikki metr oralig'ida bir-biriga yuzlanib juft bo'lib turish. To'p sheriklarning birida. To'pni sherikka burchak ostida ikki qo'llab, keyin bir qo'llab qaytarish (urib uzatish).

5. D.h.-shuning o'zi. 4 mashqni bajarish, lekin to'p ikkala sherikda.

6. D.h.-oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l oldinda to'p bilan, chap qo'l yonda.

To'pni (oyoq orasidan) burchak ostida urib o'tkazib, aylanib, chap qo'lda ilish. Keyin shuning o'zi, boshqa qo'l bilan.

7. D.h.-o'ng qo'l oldinda to'p bilan, chap qo'l belda. To'pni bir necha marta eerga urib turish. Keyin shuning o'zi chap qo'lda.

8. D.h.-shuning o'zi, to'pni navbatma-navbat chap va o'ng qo'lda polga urish.

9. D.h.-shuning o'zi. To'pni navbatma-navbat o'ng va chap qo'lda kaft bilan, musht bilan, tirsak bilan urish. SHuning o'zi, chap qo'l bilan.

10. D.h.-shuning o'zi, to'pni urib 360^0 ga burilish, chap qo'l bilan ilish. Keyin shuning o'zi boshqa qo'ldan.

11. D.h.-to'p ikkala qo'lda. Bir vaqtning o'zida to'plarni polga urish va qo'llar bilan ilish.

12. D.h.-shuning o'zi. To'pni bir vaqtda burchak ostida urish, to'pni ilib olganda to'p o'ng qo'ldan chap qo'lga o'tishi va aksincha bo'lishi kerak.

To'pni dumalatish. To'pni oldinda va tananing turli qismlarida (qo'l, oyoq, orqa, ko'krak va h.k.) dumalatish mumkin. Dumalatish bir tekis, itarilishsiz bo'lishi kerak.

Polda dumalatishda qo'l barmoqlari bilan engil itarilish to'pga harakat va yo'nalish beradi. Qo'l yoki tananing boshqa qismlari bilan to'pni dumalatishni bajarishda, uni ma'lum bir nuqtada to'xtatish yoki polga otganda keyin ilib olish kerak.

5-6 yoshli bolalarda kaft bilan to'pni dumalatishni bajarish mumkin, qachonki u kaftlar orasiga siqilgan bo'lsa: bitta kaft to'p ostida, bittasi – ustida, qo'l esa tirsak bo'g'inidan biroz bukilgan. Aylanma harakat ichkariga yoki tashqariga bajariladi. Bunda kaft aylanayotgan to'p atrofida harakatlanadi va undan ajralmaydi.

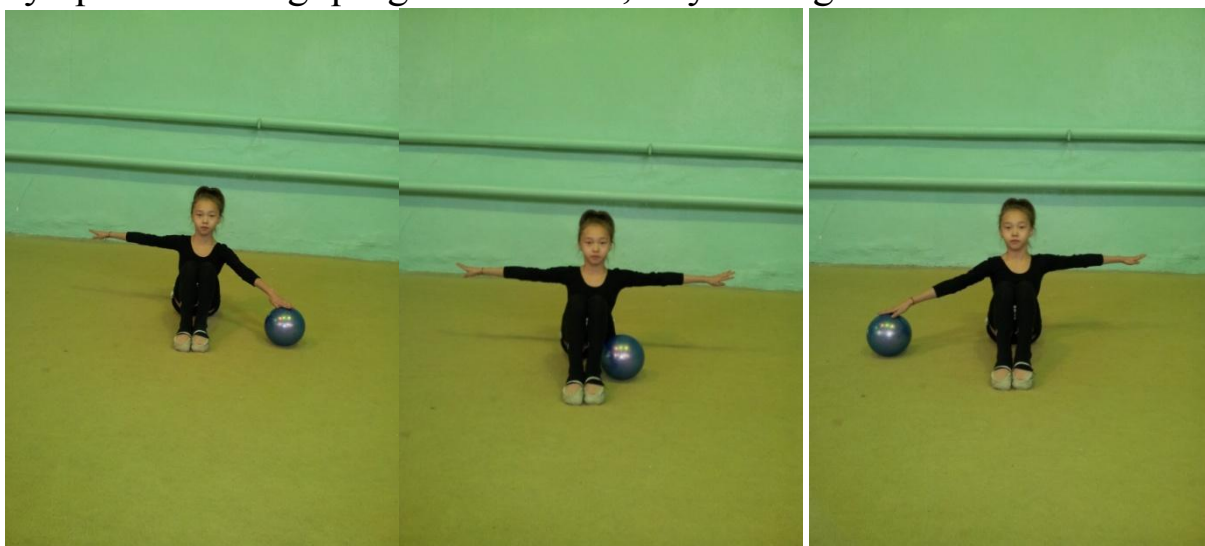
O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – ikki metr oralig'ida yuzma-yuz ikki qator bo'lib tovonlarda o'tirish, to'p o'ng qo'lda. To'pni poldan sherikka dumalatish.

2) D.h. – tovonlarda o'tirish, o'ng qo'l yonda, chap qo'l polda to'p bilan. To'pni poldan o'ngga dumalatib o'ng qo'l bilan ilish va aksincha.



3) D.h. – oyoqlarni bukib o'tirish, to'p chapda polda. To'pni oyoq ostidan o'ng qo'lga dumalatish, keyin d.h.ga.



4) D.h. – cho'qqayib qo'llar pastda, to'p o'ng qo'lda. To'pni ppoldan oldinga dumalatish, turib to'p orqasidan yugurib, uni to'xtatish va d.h.

5) D.h. – to'p polda o'ngda. Egilib to'pni to'g'ri turgan oyoq atrofida dumalatish.



6) D.h. – qo'llar oldinda, to'p kaftning tashqi tomonida. Qo'llar bir tekis yuqoriga ko'tarib, to'pni ko'krakkacha dumalatish, keyin qo'llar yonga va to'pni polga tushgandan keyin kaftning tashqi tomoni bilan ilib olish.



7) D.h. – orqaga tayanib o'tirish, to'p oyoqning to'piq qismida. Oyoqni ko'tarib to'pni gavda tomon dumalatish, keyin oyoqlarni tushirib to'pni oldinga-pastga tushirib to'pni ikki qo'llab d.h.ga qo'yish.

8) D.h. – qo'llar oldinda, to'p kaftlarda. Qo'llarni oldinga-yuqoriga ko'tarib to'pni ko'krakkacha dumalatish, keyin to'pni oldinga-pastga tushirib to'pni kaftlarga dumalatish.



9) D.h. – shuning o'zi. 8-mashqni bajarish, lekin yuqoriga sekin uloqtirish bilan.

10) D.h. – to'pni kaftlar orasidan ichkariga va tashqariga dumalatish.

To'pni aylantirish. Bu yaxshi koordinatsiya va qo'l, oyoq bo'g'imlari harakatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiluvchi eng murakkab harakatdir. Aylantirishlar yarimcho'qqayib, bo'shashib dumaloqlangan qo'l bilan, bir tekis va muttasil bajariladi. Qo'l to'p bilan birga yoysimon harakatlanadi, to'p ushlanmasdan butun mashq davomida kaftda yotadi va bilakka tegmaydi. Aylantirishni to'pni sekin otib yakunlash mumkin.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) Gorizontal o'q bo'ylab ichkari va tashqariga aylantirishda qo'l harakatini o'zlashtirishga yo'naltirilgan imitatsiya mashqlari.

2) D.h. – qo'llar yonga, to'p o'ng qo'lda. Gorizontal o'q bo'ylab ichkari va tashqariga aylantirishlarni bajarish. Shuning o'zi, boshqa qo'l bilan.

3) D.h. – shuning o'zi. Gorizontal o'q bo'ylab aylantirish, keyin esa to'pni yuqoriga sekin otish. Shuning o'zi boshqa qo'l bilan.

4) Vertikal o'q bo'ylab ichkariga va tashqariga aylantirishda qo'l harakatini o'zlashtirishga yordam beruvchi imitatsiya mashqlari.

5) D.h. – o'ng qo'l to'p bilan oldinda-pastda, chap qo'l belda. Vertikal o'q bo'ylab ichkariga va tashqariga aylantirishni bajarish.

Shuning o'zi boshqa qo'l bilan.

6) D.h. – shuning o'zi. Vertikal o'q bo'ylab ichkariga, keyin gorizontal o'q bo'ylab tashqariga aylantirishni bajarish. Shuning o'zi boshqa qo'l bilan.

7) D.h. – qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. Gorizontal o'q bo'ylab ichkariga, keyin vertical o'q bo'ylab tashqariga aylantirish. Shuning o'zi, boshqa qo'l bilan.

To'pni qaytarish, dumalatish va aylantirishni qadam tashlash, yugurish, raqs qadamlari, burilishlar va h.k.lar bilan birga bajarib takomillashtiriladi.

1.7. Arg'amchi bilan mashqlar

Bu buyum bilan mashqlar chidamlilik, tezlik, sakrovchanlik, epchillik trenirovkasi uchun eng yaxshi vosita hisoblanadi. Ular harakat koordinatsiyasi va ritmikani rivojlantiradi. Arg'amchi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar ayrim mushak guruhlarini rivojlantiradi, egiluvchanlik va bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydi. Arg'amchi bilan mashqlar panjalarni mustahkamlanishi va oyoq kaftini shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun arg'amchi nafaqat badiiy gimnastikada, balki boshqa sport turlarida ham ishlatiladi.

Arg'amchi rezinali, arqonli yoki kapronli bo'lishi mumkin. Arg'amchi uzunligi bolaning bo'yiga bog'liq. Arg'amchining optimal, zarur uzunligini aniqlash uchun uning o'rtasiga turib ikki uchini qo'ltiqqacha tortish kerak.

Arg'amchi bilan mashqlar bajarishni o'rganganida eng avvalo, uni bo'sh ushlashni o'rganib, harakat shaklini saqlab qolish va tanaga tegishi, buralib ketishi va chigallashishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Arg'amchi bilan turli mashqlarni bajarishda to'g'ri qad-qomatni saqlash, shug'ullanuvchilarni tez toliqishiga sabab bo'ladigan mushaklarni ortiqcha zo'riqtirmaslik muhimdir.

O'rgatish ketma-ketligi:

- 1) Arg'amchi bilan siltab aylantirish;
- 2) Sakrashlar;
- 3) Arg'amchi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Arg'amchi bilan siltash va aylantirish. Bu harakatlarni bir va ikki qo'l bilan, soat strelkasi bo'ylab yoki qarama-qarshi, old tomon, yon tomon va gorizontal o'q bo'ylab bajarilishi mumkin. Ko'pincha

ulardan sakrashlar orasida faol dam olish uchun va aylantirilayotgan arg'amchining yo'nalishini o'zgartirish uchun va aylantirilayotgan arg'amchining yo'nalishini o'zlashtirish uchun foydalaniladi.

Siltash va aylanmalar katta (yelka bo'g'inlarida bajariladigan), o'rtacha (tirsak bo'g'inlarida) va kichiklarga (panjada) bo'ladi. Bu arg'amchini aylanishiga bog'liq. Agar harakat tezkor sur'atda va kichik amplitudada bajarilsa, unda u bilak-kaft bo'g'imida ishlab chiqariladi. Katta amplituda va o'rtacha sur'atdagi harakatda tirsak va yelka bo'g'inlari ishtirok etadi. Harakat avvalo joyida turgan holatda, keyin tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkazish bilan bajariladi. Harakatga yumshoq tebranuvchi xarakter berish uchun, siltashni bajarayotganda oyoqlarni biroz prujinasimon harakatlantirish, gavgdani esa biroz siltanayotgan tomonga egish kerak.

Siltash va aylanmalarni bajarishda harakat bir tekis bo'lishi, arg'amchi polga yengilgina tegishi va har qanday holatda ham tanaga tegmasligi lozim.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – qo'llar oldinda, tirsaklar biroz bukilgan, arg'amchining uchlari ikkala qo'lda. Arg'amchini chapga va o'ngga siltash bilan birga oyoqlarni prujinasimon harakatlantirish va gavgdani siltash tomonga egish.



2) D.h. – shuning o'zi, lekin arg'amchi bir qo'lda, boshqa qo'l yonda.



3) D.h. – arg'amchi bir qo'lda ikkiga taxlangan, oldinda, ikkinchi qo'l yonda. Arg'amchi bilan yon tomonda siltash.



4) Arg'amchi bilan old tomonda soat strelkasi bo'ylab yoki qarama-qarshi, bir uchini bir yoki ikki qo'l bilan ushlab aylanma harakat qilish.



5) Old tomonda siltash va aylanma birikmasi.

6) Arg'amchi bilan yon tomonda, uni bir uchidan ushlab oldinga va orqaga aylanma harakat. Shuning o'zi, arg'amchi uchi ikki qo'lda.

7) Arg'amchi uchini bir va ikki qo'l bilan ushlab yon tomonga chapga va o'ngga aylanma harakat birikmasi.

8) Arg'amchini yon tomonda siltash va aylanma harakat birikmasi.

9) D.h.- arg'amchi uchlari bir qo'lda. Arg'amchi bilan gorizontal o'q bo'ylab bosh ustida aylantirish.

10) 9-mashqni bajarish, lekin 360° ga burilish bilan birga.

11) Bel balandligida arg'amchida gorizontal aylanma bilan orqadan bir qo'ldan ikkinchi qo'lga uzatish.

12) Arg'amchini pastda gorizontal aylantirib ustidan sakrash.

Sakrash. Arg'amchida sakrash – bu yaxshi koordinatsiya talab qiluvchi oddiy, an'anaviy harakat turidir.

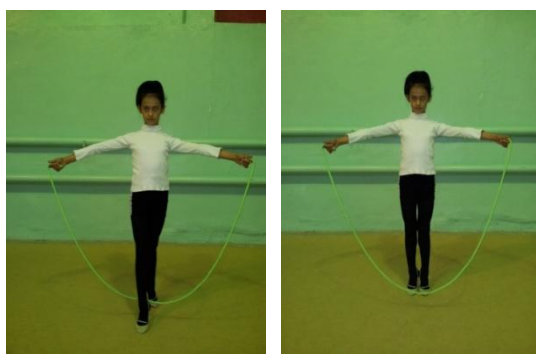
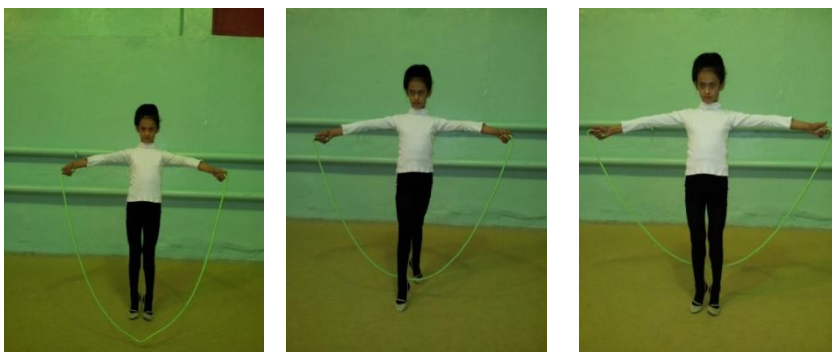
Sakrashni bajarishda arg'amchi oldinga yoki orqaga bilak-kaft bo'g'imini harakatlantirib, tirsaklarni biroz bukkan holda aylantiriladi (yelka va bilak o'tmas burchak holatida). Arg'amchini qo'lda zo'riqtirmasdan, bosh va ko'rsatkich barmoq orasida ushlash kerak. Buyumni harakatlantirish uzluksiz va yetarlicha tez bolishi kerak, chunki tezlikni kamayishi uning o'zgarishi va texnik xatoga olib keladi.

Arg'amchida sakrashib bajarishda bolaning harakati va arg'amchining harakati muvofiq bo'lishi juda muhimdir. Depsinishdan oldingi yarimcho'qqayish arg'imchining yuqoridagi holati bilan mos tushishi kerak. Oyoq poldan uzilganda arg'imchi oldinda bo'ladi, eng yuqori nuqtaga yetganda esa pastda bo'ladi. Uchishdan oldingi shijoat bilan qisqa depsinish kerak. Uchish davomida bola to'g'ri qad-qomat saqlashi, tizza va oyoq uchini oxirigacha bukishi kerak. Qo'nish oxista, yarimcho'qqayib bir oyoq uchidan butun oyoq kaftiga o'tish bilan bajariladi.

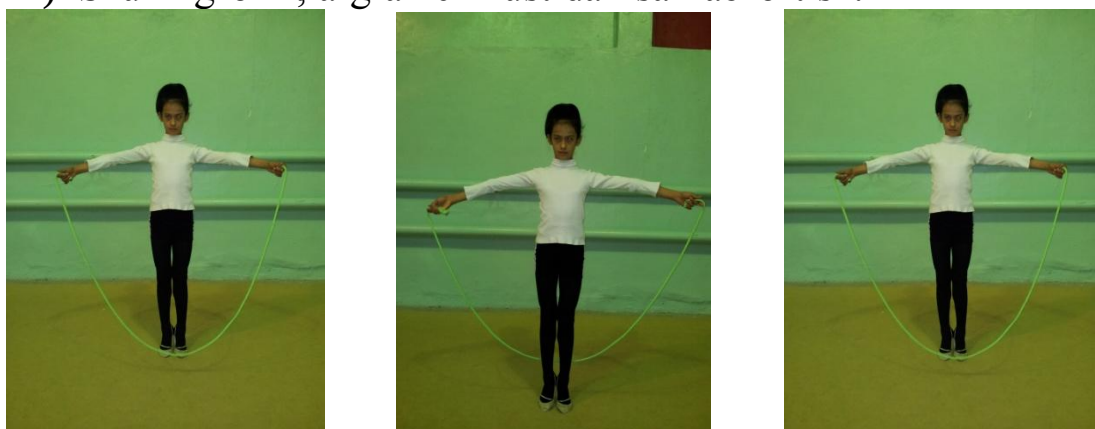
Arg'amchida sakrash yuqori jadallik bilan bajariladigan mashq bo'lgani uchun uni me'yorlashda ehtiyotkor bo'lish kerak. Bolalarga sakrash mashqlarini seriyalab, ularni umurivojlantiruvchi mashqlar masalan, kuch yoki egiluvchanlik mashqlari bilan navbatlashtirib berish kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

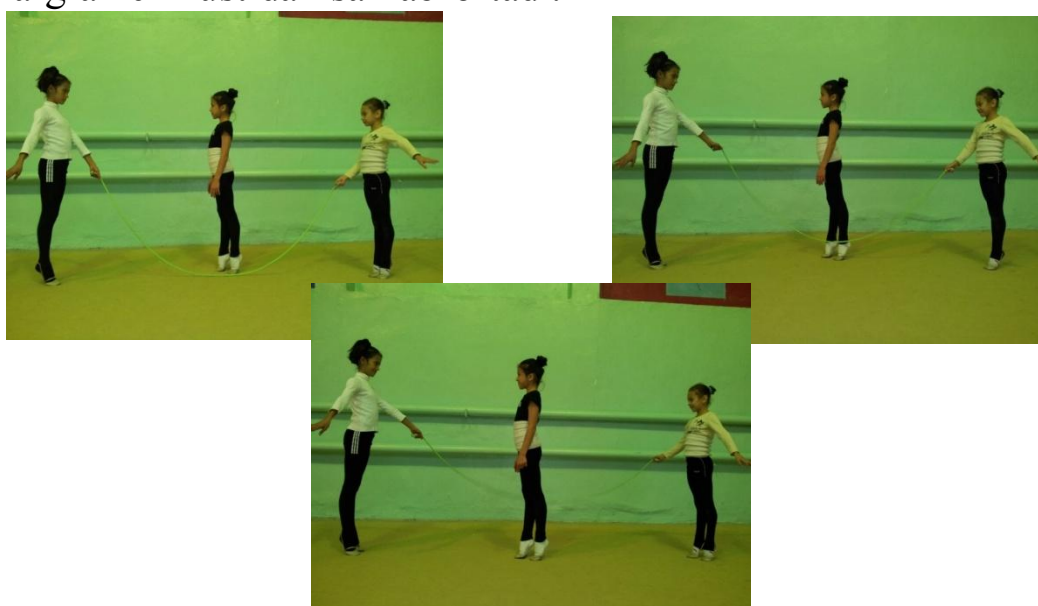
1) D.h. – arg'amchi ikki qo'lda oldinda. Osilib turgan arg'amchi ustidan oldinga va orqaga hatlab o'tish.



2) Shuning o'zi, arg'amchi ustidan sakrab o'tish.



3) D.h. – ikkita bola arg'amchini ushlab tebratib turadi, uchinchi bola arg'amchi ustidan sakrab o'tadi.



4) D.h. – arg'amchi o'ng qo'lda ikkiga taxlangan. Yon tomonda arg'amchini oldinga aylantirish. Arg'amchi polga tekkanda ikki oyoqda sakrash.

5) Shuning o'zi, faqat arg'amchini yon tomondan orqaga aylantirish.



6) Arg'amchini oldinga aylantirib ikki oyoqda sakrash.

7) Shuning o'zi, faqat bir oyoqda galma-galdan sakrash.

8) 6-7 – mashqlarni bajarish, biroq arg'amchini orqaga aylantirish.

9) D.h. – arg'amchi orqada ikki qo'lda. O'ngdan oldinga to'rtta aylanma, keyin arg'amchini oldinga aylantirib ikki oyoqda to'rt marta sakrash. Mashqni chapga aylanma bilan takrorlash.

10) D.h. – arg'amchi oldinda ikki qo'lda. 9-mashqni bajarish, faqat arg'amchini orqaga aylantirish.

11) D.h. – hamma doira bo'lib turadi, bolalardan biri markazda va arg'amchini bir uchidan ushlab aylantiradi. Qolganlar uning ustidan sakraydi.

Arg'amchi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar. Mazkur mashqlar darsning tayyorgarlik qismi kabi asosiy qismga ham kiritiladi. Ular nafaqat ayrim jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki sakrash mashqlarini bajarishda fiziologik yuklamani kamaytirish maqsadida ham o'tkaziladi.

Qoidaga ko'ra, umumrivojlantiruvchi mashqlar uchun ikki yoki to'rtga taxlangan arg'amchidan foydalaniladi. Bu mashqlarni o'tkaza turib, arg'amchi doimo tortilib turishiga, osilib qolmasligiga ahamiyat berish kerak.

Arg'amchi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar ro'yxati:

1) D.h. – oyoqlar kerilgan, arg'amchi to'rtga taxlangan orqaga-pastda. 1-3- prujinasimon egilish, arg'amchi orqaga; 4-d.h.



2) D.h. – oyoqlar kerilgan, arg'amchi ikkiga taxlangan pastda, yelka kengligida ushlangan. 1-2 – qo'llarni yuqoriga ko'tarib arg'amchini orqaga o'tkazish (qo'llarni bukmasdan); 3-4 – qo'llarni orqaga-yuqoriga ko'tarib, arg'amchini oldinga o'tkazish.



3) D.h. – arg'amchi yuqorida, to'rtga taxlangan. 1-3 – egilib, birinchi oyoq uchini, keyin tovonni ko'tarib arg'amchini oyoq ostidan o'tkazish. 4-rostlanish, arg'amchi pastda-orqada. Keyin shuning o'zini teskari yo'nalishda bajarish.



4) D.h. – oyoqlarni bukidib o'tirish, arg'amchi pastda, to'rtga taxlangan. 1-2 – arg'amchi oldinda-pastda o'ng oyoq kafti ostida; 3-4 – o'ng oyoqni oldinga-yuqoriga yozish; 5-6 – o'ng oyoqni bukish; 7-8 – d.h. keyin shuning o'zi, boshqa oyoqda.



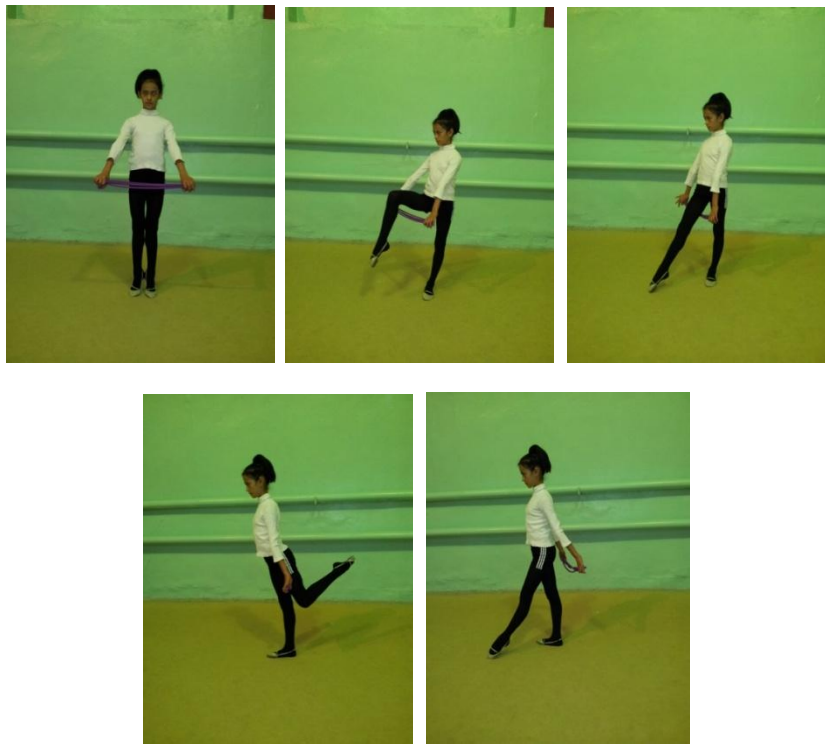
5) D.h. – tizzalarda tik turish, qo'llar yuqorida, arg'amchi to'rtga taxlangan. 1-2 – o'ng songa o'tirib qo'llar chapda; 3-4 – d.h. 5-6 – chap songa o'tirib, qo'llar o'ngda; 7-8 – d.h.



6) D.h. – oyoqlarni chalishtirib turish, qo'llar yuqorida, arg'amchi to'rtga taxlangan. 1-4 – o'tirib qo'llar oldinda. 5-6 – d.h.



7) D.h. – qo'llar oldinda-pastda, arg'amchi to'rtga taxlangan. 1-2 – arg'amchi ustidan o'ng oyoqni o'tkazish. 3-4 – shuning o'zi, chap oyoq; 5-8 – pauza. Shu mashqni teskarisiga bajarish.



8) D.h. – yotib qo'llar yuqorida, arg'amchi to'rtga taxlangan. 1-2 – oyoqlarni bukib arg'amchi oldinda, oyoqlarni qo'llar va arg'amchi oldinda, oyoqlarni qo'llar va arg'amchi orasidan o'tkazish; 7-8 – d.h.



9) D.h. – tik turib, arg'amchi polda. Arg'amchini oyoq barmoqlari bilan ushlab ko'tarish. Shuning o'zi boshqa oyoqda. Mashqni d.h. – oyoqlarni bukib o'tirishdan bajarish mumkin.



1.8. Gardish (obruv) bilan bajariladigan mashqlar

Gardish bilan mashq – bu bolalar bilan badiiy gimnastika mashg'uloti o'tishda qo'llaniladigan eng qiziq buyumlardan biridir. Bu ajoyib vosita koordinatsiya, tezlik, harakat reaksiyasi, harakat aniqligi, fazo-makon mo'ljalini rivojlantirish uchundir. Gardish bilan mashqlar hamma yirik mushak guruhlariga muntazam jismoniy yuklama beradi, qo'l, ayniqsa barmoq va panja kuchini oshiradi, to'g'ri qad-qomat shakllanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Bolalar bilan mashg'ulot o'tkazishda plastmassa yoki yog'ochli, turli o'lchamdagi gardishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish uchun kichikroq diametrli gardishlardan, turli o'yin va estafetalar uchun 80-90 sm. Diametrdagi gardishlardan foydalaniladi.

Gardish shakli va uning tuzilishi mashg'ulotda turli xarakterdagi mashqlarni qo'llashga yordam beradi: bir tekis, dinamik, sakrash, shu bilan birga xavf-xatarga bog'liq mashqlar. Gardish bilan bajariladigan mashqlarning barchasi bir yoki ikki qo'l bilan, turli yo'nalish va o'qlarda, gavda va oyoq harakatlari bilan birga bajariladi. Gardish yerga nisbatan vertical, gorizontaal yoki diagonal o'q bo'ylab joylashishi mumkin. Tanaga nisbatan oldinda, yonda va oraliq holatda

bo'lishi mumkin. Mashqlarni o'tishda belgilangan joy aniqligini saqlashga ahamiyat berish kerak.

Gardish bilan mashq bajarishni o'rgatishni boshlashda bolalarni ushlash va uni o'zgartirish usullari bilan tanishtirish tavsiya etiladi. Keyin bolalar gardishni burish, polda dumalatish, siltash va aylantirish, gardishdan sakrash, shu bilan aylantirish.

Gardishni ushlash

1) Gardishni ikki qo'lda ichkaridan va tashqaridan ushlash mumkin. Gardishni uchta barmoq (katta, ko'rsatkich va o'rtancha) bilan yengil va bo'sh ushlash kerak.

2) Gardishni bir qo'lda yuqoridan va pastdan ushlash mumkin. Gardish zo'riqishsiz hamma barmoqlar bilan ushlanadi.

Ushlashni almashtirish uchun barmoqlar yordamida yoki gardishni sekin uloqtirish zarur.

Gardishni burish. Bu harakatlar aylantirishni o'rganishga tayyorlaydigan harakat hisoblanadi. Gardishni burish har xil – oyoqlarni prujinasimon harakati, gavdani egish, burilish holatidan va turli qadamlardan oldinda, yonda va gorizontal o'q bo'ylab bajariladi. Gardishni burishni bajarishda uning harakat o'qi aniqligi saqlanishiga e'tibor berish kerak. Buning uchun uning og'irligini his qilish kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) Gardishni old tomonda vertikal burish. D.h. – gardish oldinda vertikal, tashqaridan ushlash. Gardishni soat strelkasi bo'ylab va qarama-qarshi burish. Shuning o'zi juftlama qadam bilan birga.

2) D.h. – qo'llar yuqorida, gardishni yondan tashqaridan ushlash, gardishni gorizontal o'q bo'ylab o'ngga, chapga qo'llar chalishgunga qadar burish. Shuning o'zi, faqat gardishning markazida turgan holatdan.

3) D.h. – 2-mashqni polka, vals, ruscha plyaska qadamlari bilan birga bajarish.

4) D.h. – oyoq uchida turish, obruch o'ngda vertikal (chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l oldinda). Yon tomonga yarimcho'qqayish bilan gardishni burish.

5) D.h. – gardish oldinda vertikal, tashqaridan ushlash. Barmoqlarni navbatma-navbat harakatlantirib gardishni gorizontal o'q atrofida burish.

6) D.h. – aylana bo'lib turib qo'llar yonda, gardish o'ngda gorizontal, o'z gardishi va yonidagi shug'ullanuvchi gardishi chapdan yuqoridan ushlash. 1-2 – gardishni vertikal o'q atrofida burish. 3-4 –

d.h. Keyin mashqni ikki barobar tezkor va juftlama va chalishtirma qadam bilan birgalikda.

Gardishni polda dumalatish. Bu mashqlarni bajarish uchun bolalarga obruchga turg'unlik va dumalatishga aniq yo'nalish berishni o'rgatish kerak. Gardishni dumalatish bir tekis, lekin qo'llar bilan keskin itarish bilan bajariladi. Gardishga kerakli yo'nalish barmoqlarning harakati orqali beriladi. Qo'l gardishning tebranishsiz va yerdan uzilmasdan bir tekis harakatlanishini ta'minlay turib buyumni kuzatib qoladi. Yonga dumalatishni bajarishda tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkaziladi, gardishni oldinga va orqaga dumalatib qo'shimcha harakatlar qo'shiladi: yugurish, raqs qadamlari, sakrashlar va h.k.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – o'ng oyoqda tik turib chap oyoq yonda oyoq uchida, gardish o'ngda polda vertikal old tomonda, o'ng qo'lda yuqoridan ushlash. Tana og'irligi chap oyoqqa o'tkazib polda gardishni chapga dumalatish.



2) D.h. – 1-mashqni bajarish, faqat gardishni orqadan dumalatish.



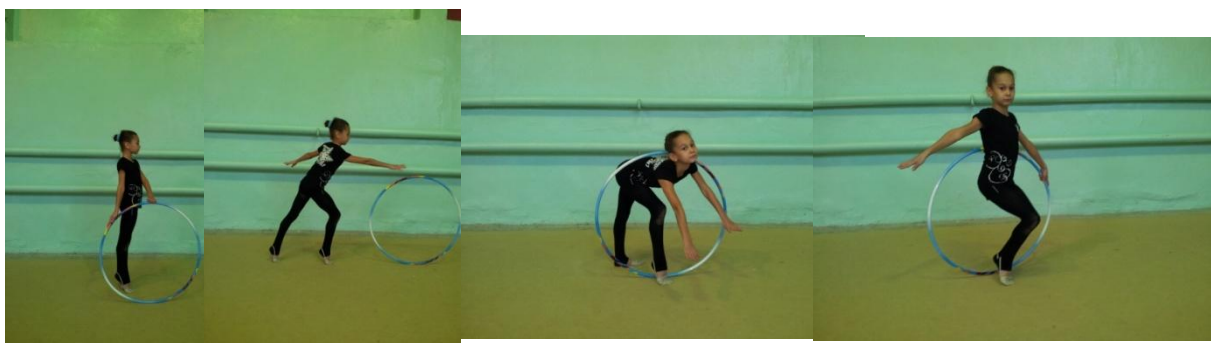
3) D.h. – oyoq uchida turish, gardish o'ng tomonda vertikal, chap gardishning yuqori qismida yotadi, uni yengilgina ushlash, o'ng tomondan o'ng qo'l bilan tashqaridan ushlash. Gardishni oldinga dumalatib uning orqasidan yengil yugurish.



4) D.h. – shuning o'zi, lekin bir-biriga yuz tomon bilan juft bo'lib turish, orasidagi masofa uch metr. Sherikka gardishni dumalatish.



5) D.h. – 3-mashq. Gardishni oldinga dumalatish, uning orqasidan yugurish, gardishga yetib olish, unga sakrash.



6) D.h. – o'qituvchi gardishni teskari dumalatishni bajaradi. Gardish orqaga qaytib kelganda, bola unga tegib ketmasdan o'rtasidan o'tadi.

Siltash va aylanmalar. Bu elementlar asosiy guruh mashqlari orasidagi bog'lovchi sifatida foydalaniladi, turli-tumanlikka ega va predmet bilan bir tekis harakatni ta'minlaydi.

Siltash harakatlari bir va ikki qo'l bilan turli o'q va yo'nalishlarda bajariladi. Bunda gardish osilib qolmasdan qo'lning davomi bo'lib turishi kerak. Siltashlar butun tana harakati bilan birga olib boriladi. Mashqlar orqaga siltash va maksimal amplituda bilan bajariladi.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – gardish old tomonda vertikal, ikki qo'l bilan yuqoridan ushlash. 1-2 – oyoq uchida turish, gardishni oldinga-yuqoriga siltash. 3-4 – d.h.



2) D.h. – Shuning o'zi. 1-2 – yarimcho'qqayish, gardishni o'ngga siltash; 3-4 – d.h. keyin mashqni boshqa tomonga bajarish.



3) D.h. – oyoqlar kerilgan, gardish o'ngda vertikal, o'ng qo'l bilan pastdan ushlash. 1-2 – oyoq uchida turish, gardishni bosh ustidan chap qo'lga uzatish; 3-4 – d.h. obruch chap qo'lda. Shuning o'zini boshqa qo'l bilan bajarish.



4) D.h. – gardish yon tomonda o'ngda vertikal, o'ng qo'l bilan yuqoridan ushlab. 1-2 – gardishni oldinga-yuqoriga siltash; 3-4 – pastga siltab orqadan boshqa qo'lga uzatish; 5-8 – mashqni boshqa qo'ldan bajarish.



5) D.h. – shuning o'zi, lekin sherik bilan yuzma-yuz bir metr oraliqda turish. 1-2 – gardishni oldinga-yuqoriga siltab sherikka uzatish. 3-4 – d.h. Keyin mashqni boshqa qo'l bilan bajarish.



6) D.h. – gardish orqada vertikal, ikki qo'l bilan tashqaridan ushlab. 1-2 – oyoq uchida turish, gardish o'ngda (chap qo'l bukilgan); 3-4 – d.h. keyin mashqni chapga bajarish.



7) D.h. – gardish oldinda vertikal ichkaridan ushlab. 1-4 – gardishni yuqoriga siltab, yelka bo'g'inlarini aylantirib, orqaga pastga tushirish.

5-8 – teskari yo'nalishda harakatlanish.

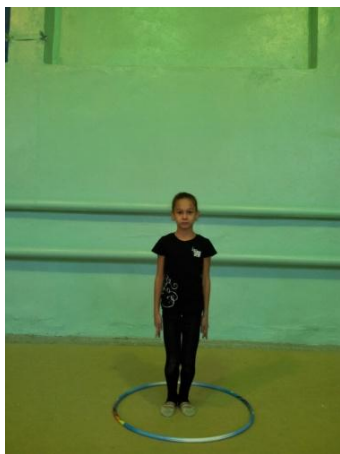


Gardishga va uning ustidan sakrash. Gardishga va undan sakrash ikki oyoqdan yoki bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa itarilish bilan bajariladi. Dastlab gardishsiz o'rganiladi. Eng oddiy sakrash old tomon va yon tomonda tebranayotgan gardishdan sakrash hisoblanadi. Gardishni bo'sh ushlab bir tekis, pauzasiz tebratish kerak. Sakrash yengil va erkin, oyoq uchida, shovqinsiz qo'nish bilan bajariladi.

Aylanayotgan gardishga sakrash arg'amchidan sakrashga o'xshashdir. Gardishni bir qo'l yoki ikki qo'l bilan yaqin joydan ushlab tez aylantiriladi, qo'llar bukilmaydi, chunki bunday holatda gardish poldan ancha balandda aylantirilib sakrashni qiyinlashtiradi.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) Gardish o'z oldida polda yotadi. 1-2 – gardishga sakrash; 3-4 – undan sakrash. Keyin orqaga bukilib mashqni takrorlash.



2) D.h. – shuning o'zi. 1-2 – gardishga sakrash; 3-4 – undan orqaga sakrash.



3) D.h. – gardish o'ngda polda yotadi. 1-2 – gardishga sakrash; 3-4 – undan o'ngga sakrash; 5-6 – gardishga sakrash; 7-8 – undan chapga sakrash.



4) D.h. – gardish oldinda gorizonta, ikki qo'l bilan yuqoridan, old tomondan gardishni oldinga va orqaga tebratib gardish ichiga sakrab, ikki oyoqda deysinib undan sakrab chiqish.



5) D.h. – shuning o'zi. 4-mashqni bajarish, lekin oyoqdan oyoqqa sakrash. Keyin shuning o'zini obruchni bir qo'lda tebratib bajarish.



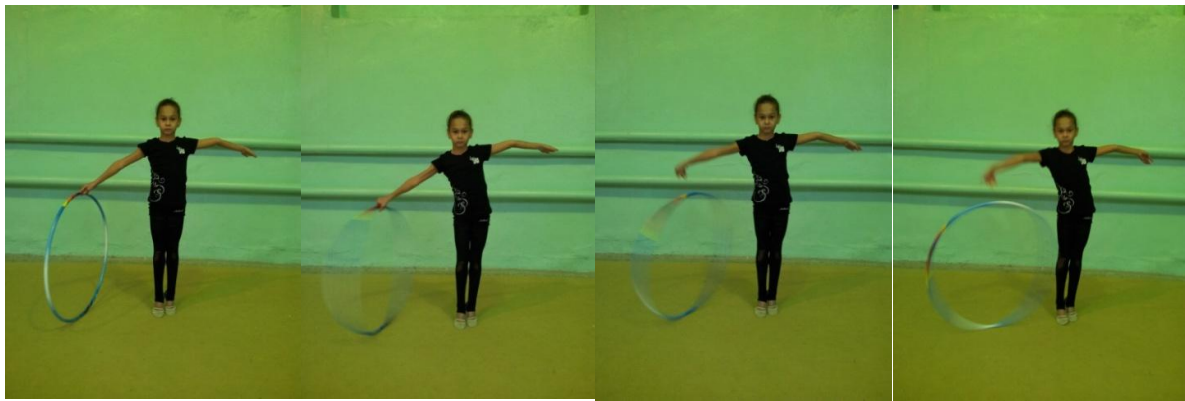
6) D.h. – qo'llar yonda, gardish o'ng qo'lda gorizonta, yuqoridan ushlab. Yon tomondan obruchni o'ngga va chapga tebratib gardish ichiga va undan ikki oyoqda, keyin oyoqdan oyoqqa sakrash.

7) D.h. – gardish yuqorida vertikal, ikki qo'llab yuqoridan ushlab. Gardishni arg'amchiga o'xshab oldinga aylantirib, ikki oyoqda orasidan sakrash. Shuning o'zi, lekin bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrash.

8) D.h. – shuning o'zi. 7-mashqni bajarish, lekin gardishni orqaga aylantirish.

Gardishni aylantirish. Aylantirish – obruch uchun o'ziga xos mashqdir. 5-6 – yoshli bolalarga ikki xil aylantirishlarni o'rgatish tavsiya etiladi:

1. Gardishni polda aylantirish. D.h. – gardish o'ngda polda, old tomonda vertikal, o'ng qo'lning uchta barmog'i bilan yuqoridan ushlab. Panjani tashqariga burib keskin ichkariga burish bilan gardishga aylanma harakat beriladi. Aylanishni gardishni tashqi tomonidan ushlab to'xtatiladi.



Gardishni tashqariga aylantirish panjani ichkariga burish bilan bajariladi. Gardish polda aylanayotganda uning atrofida yengil yugurish yoki turli raqs qadamlarini bajarish mumkin. Bitta tizzaga tushib 360° ga chalishtirma burilishni bajarib, burilish oxirida obruch aylanishini to'xtatish mumkin.

2. Belda gardish aylantirish. D.h. – gardishni ichida oyoqlarni kerib turish, ikki qo'lda yuqoridan ushlash. 1-8 – gardishni biroz chapga burib, belning o'ng tomoniga qisish. Chap qo'l bilan gardishni o'ngga itarib unga aylanma harakat berish. Gardish harakatini gavdaning pastki qismi bilan aylanma harakat qilib ushlab turish. Oyoq dumba mushaklari, orqa va qorin tortilgan.

1.9. Tasma bilan bajariladigan mashqlar

Tasma bilan mashqlar samarali, chiroyli va turli tumandir. Ular ritmni sezish, nozik harakat koordinatsiyasi, epchillik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Tasma bilan mashqlarni asosiy xarakterli xususiyati turli rasmlarni ketma-ket bajarishda buning uchun harakat kuchini aniq mo'ljallash, qo'lni xaddan ortiq zo'riqtirmaslik kerak. Tasma bilan mashq bajarishda yaxlit harakatni ushlab turish fazoda ma'lum tempda, berilgan tezlik bilan, tana harakati bilan birgaligida, harakatni bir tekis taqsimlashni bilishida namoyon bo'ladi.

5-6 yoshli bolalar uchun tasma atlasli, 3 metr uzunlikdan, eni 2,5-4 sm. gacha bo'ladi. Uni ebonit yoki yog'ochli tayoqchaga uzunligi 3-7 sm.li ingichka ip bilan mustahkamlanadi. Tayoqchani uchini (7 sm.) leykoplastir yoki izolenta bilan o'rab qo'yish mumkin. Tasmani ipga mustahkamlanadigan joyi uchburchakka tikiladi. Matoning mayin quyilishi, dinamikligi bolalarda mashqni chiroyli bajarishni intilishni kuchaytiradi, harakat

ravonligi, mayinligi va tezligini yanada ravshan qilib, ajratib ko'rsatishga yordam beradi.

Mashg'ulotda tasma bilan bajariladigan asosiy mashqlar quyidagi ketma-ketlikda o'rganiladi: siltashlar, aylanma (doira), ilon izilar, spirallar va sakkizliklar.

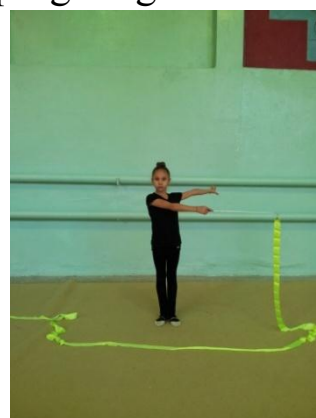
O'rganishning eng boshida tayoqchani to'g'ri ushlashni o'zlashtirish lozim. Uni bosh, ko'rsatkich va o'rta barmoqlar bilan erkin ushlash kerak. Buncha tayoqchani oxirgi uchi kaftda bosh barmoq ostiga biroz taqaladi. Tayoqchani bemalol, ortiqcha zo'riqishsiz ushlash, qo'ldan tortish uchun qattiq ushlab olmaslik kerak. To'g'ri ushlash – tasma bilan mashq bajarish texnikasini o'zlashtirishning asosiy shartlaridan biridir. Bu ayniqsa, mayda harakatlarni tezkor sur'atda bajarishda muhim hisoblanadi.

Kombinatsiyalarda tasmani ko'proq u qo'ldan bu qo'lga uzatish tavsiya etiladi. Tayoqchani tez va ravon, rasm ifodasini buzmasdan uzatish kerak. Bu esa maxsus trenirovkani talab qiladi. Uzatishda bitta kaft ikkinchisining ustiga qo'yiladi.

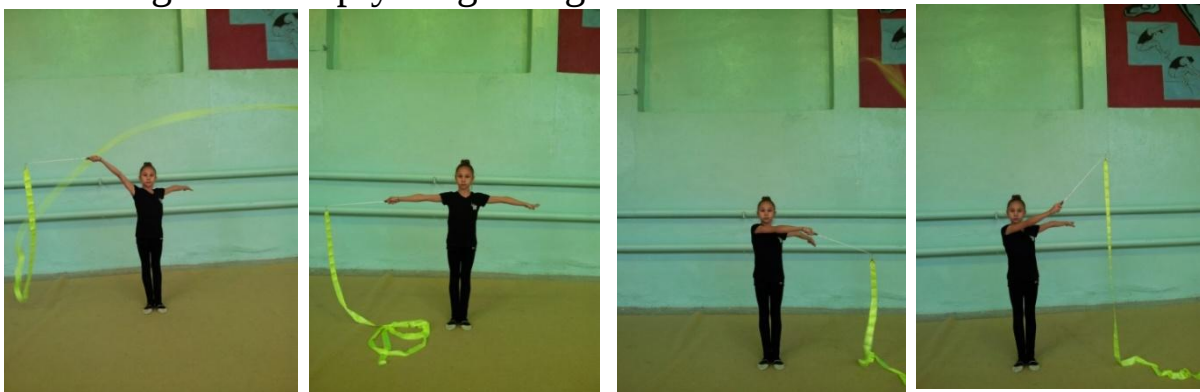
Tasmada siltashlar. Bu mashqlarda tasma bilan mashq bajarish texnikasi to'g'ri-to'g'rimasligi aniq ko'rinadi. Siltashlar turli o'qlar va yo'nalishlarda, bir tekis va erkin harakat bilan bajariladi. Panja qo'lning davomi hisoblanadi. Tasma yo'nalishni o'zgartirishda panja unga keskin emas balki, asta sekin, bir tekis etib olishi kerak bo'lmasa lenta chuvalashib ketishi mumkin. Gavda va bosh tasmaning uchishini kuzatib yoyning to'g'riligiga to'g'ri o'q bo'ylab uchayotganiga ahamiyat beradi. Old tomon va yon tomonda siltash paytida qo'l tirsakdan bukilmaydi. Gorizontaal siltashni bajarishda, bolalar tirsak bo'g'inini biroz bukib, tasma katta radius bo'ylab harakatlanishni ta'minlaydi.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda, 1-2 – old tomondan chapga-pastga siltash. Tasma tovon oldidan polga tegib o'tadi: 3-4 – shuning o'zi o'ngga.



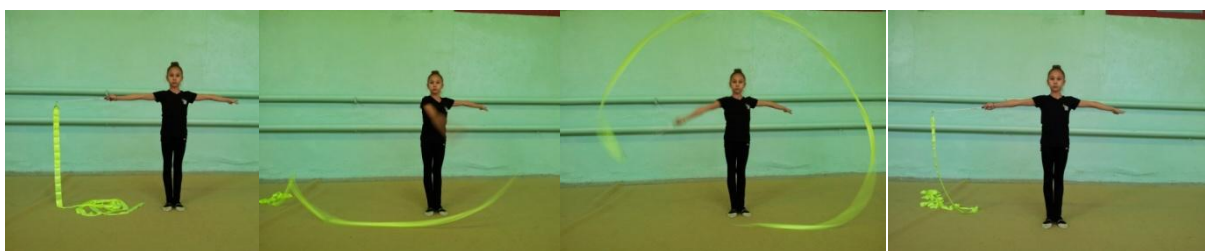
3) D.h. – shuning o'zi. 1-2-old tomondan chapga-yuqoriga siltash. Harakat oxirida panjani tasma uchayotgan tomonga bukish, tirsakni biroz dumaloqlashtirish. 3-4-teskari yo'nalishga siltash. Uni tasmaning oxiri chap yelkaga kelganida boshlash kerak.



3) D.h. – o'ng qo'l tasma bilan orqada. 1-2-tasmani pastga oldinga siltash. Tasma oyoq kafti yonidan o'tib polga tegadi. 3-4-tasmani orqaga siltash. Tasma oxiri ko'z oldida namoyon bo'lganda teskari yo'nalishda siltashni boshlash.



4) D.h. – qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda. 1-2-yelka balandligida chapga gorizontal siltash, tirsak biroz bukiladi. 3-4-o'ngga gorizontal siltash. Harakat qo'lni to'g'ri tutib bajariladi.



5) D.h. – 1-4-mashqlarni juftlama qadam, tashlanish, vals va polka qadamlari bilan birga bajarish.

6) Siltash birikmalarini turli o'qlarda bajarish. Keyin shuning o'zini juftlama qadam, vals va polka qadamlari bilan birga bajarish.

Tasma bilan aylanalar. Siltash singari aylanalarni bajarishda tayoqcha ushlab turgan panja doim qo'lning davomi bo'lishi kerak. Aylantirish radiusiga qarab aylanalar katta, o'rtacha va kichik bo'lishi mumkin. Katta aylana yelka bo'g'ini, o'rtacha aylana – bilak va kichik aylana – panja bo'g'ini harakati bilan bajariladi. Katta aylanada yelka

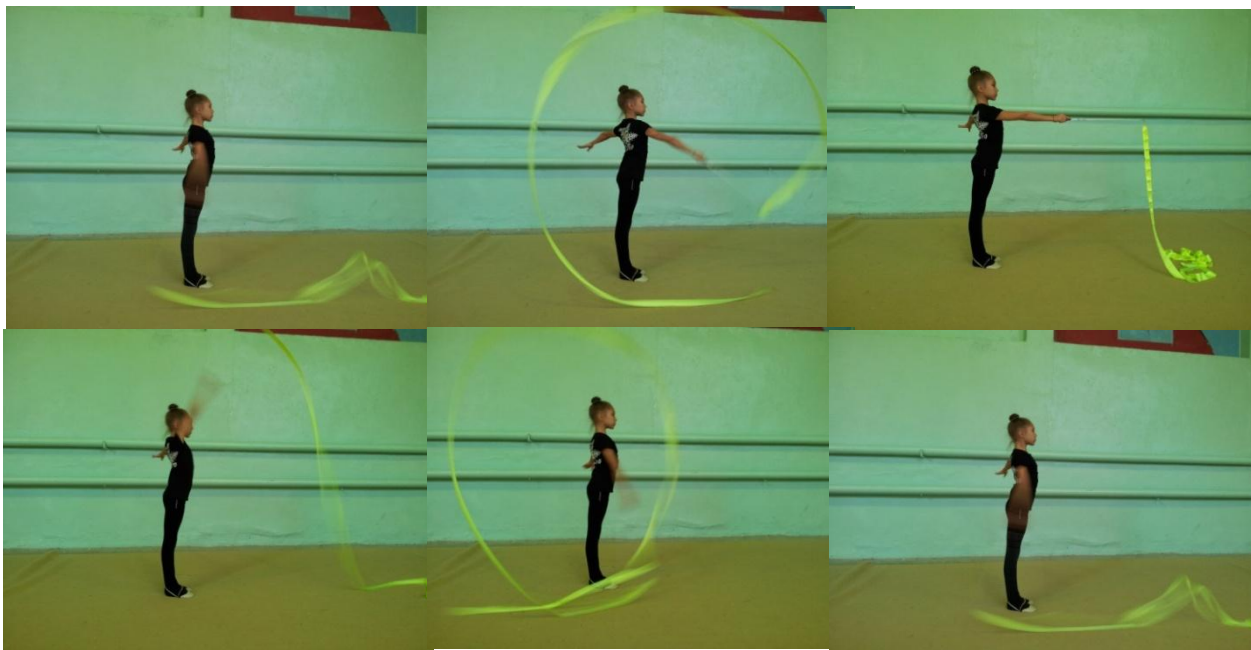
bo'g'inidagi harakat amplitudasi maksimal bo'lishi kerak, chunki uning qisqarishi tasmaning tekis uchishini buzilishiga olib keladi.

Old tomonda ichkariga bajariladigan aylanalarda tirsakni bukish kerak emas, balki gorizontal aylanalarda biroz bukiladi, bunda orqada tasma harakatining radiusi maksimal bo'lishi kerak.

Butun aylana davomida tasmaga qarash tavsiya etiladi. Tasma bilan aylana bajarishdan oldin, ularni oddiy qo'l bilan tasma harakatini imitatsiya qilib bajarish kerak. Tekislikka to'g'ri rioya qilishni gimnastika devoriga jips turib tekshirish mumkin.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda. 1-old tomonda pastga-chapga katta aylana; 2 – pastga-chapga tasmani siltash; 3-old tomonga pastga-o'ngga katta aylana. 4 – pastga-o'ngga tasmani siltash. Barcha harakatlarni bajarishda tasma poldan oyoq uchi oldidan o'tadi.



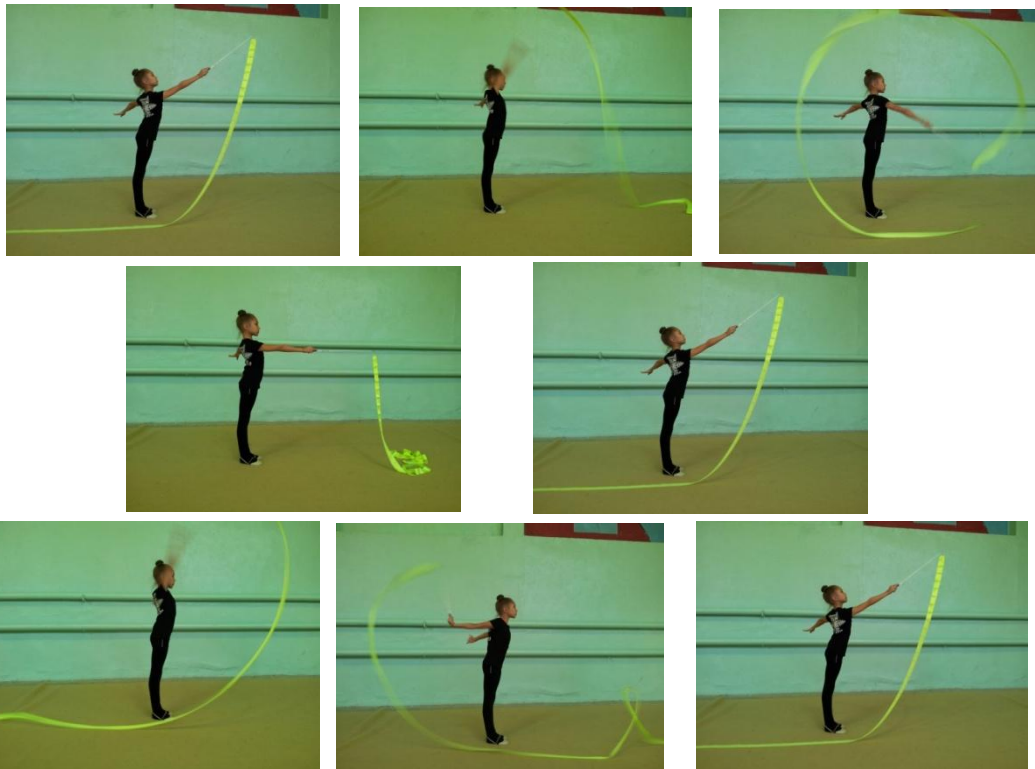
2) D.h. – shuning o'zi. 1-2 – chapga juftlama qadam, old tomonda pastga-chapga katta aylana; 3-chap oyoqda yonga bir qadam, o'ng oyoq yonda oyoq uchida, tasmani pastga-chapga siltash; 4-pauza; 5-6-shuning o'zi, o'ngga.



3) 2-mashqni bajarish, lekin 4-da tasmani boshqa qo'lga uzatish.

4) 1-3-mashqlarni takrorlash, lekin tasma bilan oldinda yuqoriga-chapga aylana.

5) D.h. – o'ng qo'l tasma bilan orqada. 1-yonda pastga-oldinga katta aylana; 2-oldinga siltash; 3-yonda pastga-orqaga katta aylana; 4-orqaga siltash.



6) 5-mashqni oldinga va orqaga o'zgaruvchan qadam bilan birga bajarish.

7) D.h. – o'ng qo'l tasma bilan oldinda. 1-yonda yuqoriga-orqaga katta aylana; 2-pauza. Qo'llar orqaga harakatlenganda yelkani qo'l tomonga bukish kerak. Keyin shu mashqni pauzasiz (bir nechta aylanalarni qatorasiga) va tasmani bir qo'ldan boshqa qo'lga uzatib bajarish.



8) D.h. – qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda. 1-tasma bilan bosh ustidan gorizontal aylana; 2-tasmani chapga siltash; 3-4- shuning o'zi qarama-qarshi yo'nalishda. Aylanani tasvirlashda tayoqcha bosh ustida gorizontal holatda joylashishi kerak.



9) Oyoq uchida xatlab 360° ga burilib gorizontal aylanalar bajarish.



Tasma bilan ilon izi xarakatlar. Bu mashqlar buyum uchun o'ziga xosdir. Ular asosan mushaklarni minimal kuchlanishi bilan biroz bukilgan qo'lda bilak-kaft bo'g'imi harakati (bukib yozish) hisobiga bajariladi. Zubsov amplitudasi ko'pi bilan 30-35 sm. Zo'rliq panjarda ilonizi juda yirik va notekis bo'ladi.

Ilon izilar vertikal va gorizontal bo'lib uchta o'q bo'ylab polda va havoda bajariladi. Tasmaning tasviri to'lqinlar cho'qqisi polga nisbatan nomlanadi. Vertikal ilon izida to'lqinlar cho'qqisi yuqoriga qaratilgan, gorizontald esa yonda. Vertikal ilon izini bajarishda panja kaft pastga qaragan va yuqoriga, pastga tez bukiladi, gorizontald esa – chapga va o'ngga kaft ichkariga.

Ilon izini bajarishda asosiy xatolar yetarli bo'lmagan kuch va panja harakatining tempi bilan bog'liq. Natijada oxirgi sust bo'lgan va noaniq to'lqinlar cho'qqisi so'lg'in tasvir hosil bo'ladi.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – oyoq uchida turib, chap qo'l yonda, o'ng qo'l tasma bilan oldinda pastda. Oyoq uchida orqa bilan orqaga yengil yugurib polda vertikal ilonizi. Shuning o'zi tasmani chap qo'lga o'tkazib.



2) D.h. – qo'llar chapda, tasma o'ng qo'lda tirsakdan bukilgan. 1-2 – o'ngga kichik tashlanish, chapdan o'ngga polda vertikal ilonizi. Ilonizini o'ngga, qo'l butunlay to'g'irlangungacha yonga pastga davom ettirish, gavdani biroz oldinga egish; 3-4 – chapga juftlama qadam, tasmani bosh ustida chapga siltash.



3) 2-mashqni bajarish, lekin ilonizini o'ng qo'l bilan yakunlab, tasmani chap qo'lga uzatish.

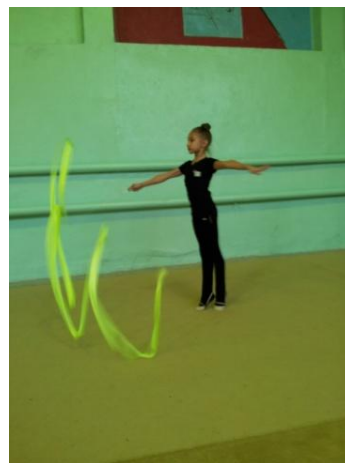
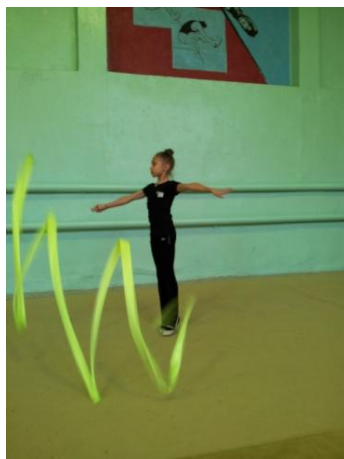
4) D.h. – shuning o'zi. 1-2 – o'ngga kichik tashlanish, havoda yelka balandligida vertikal ilon izi; 3-4 – chapga juftlama qadam, tasmani bosh ustida chapga siltash.

5) D.h. – shuning o'zi. 1-4 bir qadam tashlab o'ngga 360° ga bukilish, havoda vertikal ilon izi.

6) D.h. – tasma o'ng qo'lda oldinda, kaft ichkariga qaragan. Orqaga yengil yugurish, polda gorizontaal ilon izi, tasvirni buzmasdan yo'lma-yo'l tasmani bir qo'ldan ikkinchi qo'lga uzatish. Hamma to'lqinlar cho'qqisi polda yotishiga erishish.



8) 6-mashqni takrorlash, lekin ilon izini havoda bajarish.



8) D.h. – tasma o'ng qo'lda yuqorida, kaft yuqoriga qaragan. Oldinga yurish yoki yugurishda bosh orqasida gorizontal ilon izini bajarish.

9) D.h. – oyoq uchida chuqur cho'qqayish, tasma o'ng qo'lda pastda kaft orqaga qaragan. 1-2 – to'g'irlanib oyoq uchida tik turish, tana oldida gorizontal ilon izini bajarish. Bilakni pastga vertikal ushlash. 3-4 – d.h. ga cho'qqayib, qo'lni d.h.ga qaytarib ilon izi bajarishni davom ettirish.

10) D.h. – o'ng qo'l tasma bilan orqada, chap qo'l yonda. 1-2 – oyoq uchida turish, tasmani oldinga yuqoriga siltash; 3-4 – yarimcho'qqayib, yuqoridan pastga gorizontal ilon izi. Harakatni 4 marta takrorlash, keyin tasmani orqadan chap qo'lga uzatish.

Spirallar. Bu mazkur buyum uchun original hamda xarakterli mashqdir. Spirallar vertikal va gorizontal, polda va havoda bajarilishi mumkin. Tasma bilan spirallar panjaning (kichik spirallar) hamda tirsakdan bukilgan bilakning o'rtacha va katta spirallar aylanma harakatidan hosil bo'ladi. Spiralni bajarishda tirsak bo'g'inining tezkor va erkin harakatlanishiga erishish kerak. Bu faqatgina ortiqcha zo'riqishsiz bo'ladi. Harakat to'g'ri bajarilganda spiralning berilgan o'qi saqlanib qoladi, o'ramlarning kattaligi va chastotasi esa doimiy bo'ladi.

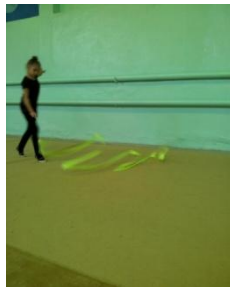
Vertikal spirallarda tasmaning o'ramlari polda vertikal, tayoqcha – gorizontal joylashadi. Gorizontal spiralda buning aksi, tayoqcha polga vertikal, tasmaning o'ramlari gorizontal. O'ramlar harakatining yo'nalishi soat strelkasi bo'ylab yoki unga qarama-qarshi deb belgilanadi.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – o'ng qo'l tasma bilan oldinda. Orqaga yurib gavdani biroz oldinga egish bilan tasmani ichkariga aylantirib polda vertikal spiral. 4-6 qadamdan keyin chap qo'lda tashqariga spiral harakatini davom ettirib boshqa qo'lga uzatish. Shuning o'zini yengil yugurish bilan bajarish.



2) D.h. – o'ng qo'l tasma bilan orqada. Oldinga qadam bosib pol bo'ylab vertikal spiral bajarish, har sakkiz qadamda tasmani aylantirishni ichkariga va tashqariga almashtirish. Shuning o'zi, mashqni o'ng va chap qo'l bilan, yengil yugurish bilan bajarish.



3) D.h. – qo'llar chapda, tasma o'ng qo'lda. 1-4 – chap yonda pol bo'ylab vertikal spiral, tasmani tashqariga aylantirish. Keyin shuning o'zini oldinga vals qadamlar bilan birga bajarish.



4) D.h. – shuning o'zi. 1-4 – o'ngga bir qadam bilan 360° ga burilish, havoda tashqariga vertikal spiral.

5) D.h. – shuning o'zi. 1-2 – o'ng oyoqda o'ngga tashlanib chapdan o'ngga pol bo'ylab vertikal spiral. Gavda o'ngga biroz egiladi, tasma oyoq kafti yonidan o'tadi. 3-4 – chapga juftlama qadam tasmani bosh ustida chapga siltash.



6) D.h. – shuning o'zi. 1-6 – o'ngga 6 ta galop qadami, old tomonda pol bo'ylab tashqariga vertikal spiral. 7-8 – tasmani chapga siltash va d.h.



7) 5-6 mashqlarni takrorlash, lekin spirallarni havoda bajarish.

8) D.h. – o'ng qo'l tasma bilan yonda-pastda, tayoqcha va panja polga vertikal, chap qo'l yonda. 1-6 – panjani tashqariga aylantirib, tasma bilan pastdan yuqoriga gorizontal spiral. 7-8 – tasmani orqadan chap qo'lga uzatish. Mashqni chap qo'l bilan bajarish.



9) 8-mashqni bajarish, lekin joyida turib emas, balki spiral atrofida o'ngga aylanib yengil yugurish bilan bajarish.

Sakkizliklar. Mazkur mashq eng oxirgi bosqichda o'zlashtiriladi. Sakkizliklar vertikal va gorizontal bo'ladi, turli tomonlarda, polga tegib va havoda bajariladi. Bundan tashqari, katta, o'rtacha va kichik sakkizliklar ajratiladi. Katta sakkizlik yelka bo'g'inida, o'rtasida bilak va panja, kichigi – panja harakati bilan bajariladi. Sakkizliklar qo'lning ketma-ket ichkariga va tashqariga burilishi bilan bajarilib, ikki aylananing birikmasidan hosil bo'ladi. Sakkizlikning birinchi yarmini bajarishda panjaning tashqariga faol harakatiga e'tibor berish va aniq aylana tasviriga erishish kerak. Ikkala aylana bir-biriga shuncha tegishi kerakki, tasvir ulangan joyida cho'zilib ketmasin.

Gorizontal sakkizlik hamma turda bo'ladi. Vertikal sakkizlik esa kam ishlatiladi va faqat o'rtacha hamda kichik bo'ladi.

Har bir mashq bajarishni boshlashdan oldin, bolalarga tasma bilan harakatlanishni imitatsiya qiluvchi, tayyorgarlik mashqlari berish zarur. Bolalar polda sakkizlik bajarishni yaxshi o'rganishlari uchun ularni polda bo'r bilan chizish va polda tasma bilan sakkizlik konturini chizish vazifasini berish maqsadga muvofiqdir.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) Old tomonda katta gorizontal sakkizlik.

D.h. – o'ng qo'l tasma bilan oldinda, tirsak biroz bukilgan. 1-2 – qo'lni pastga yoysimon xarakatlantirib chapga va yoy bo'ylab harakatni davom ettirib yuqoriga o'ngga, d.h.ga qaytish.



3-4 – harakatni pastga-o'ngga takrorlash.

2) Old tomonda o'rtacha gorizontal sakkizlik. D.h. – shuning o'zi. 1-2 – pastga yoy bo'ylab sakkizlikning chap doirasi 3-4 – sakkizlikning o'ng doirasi.

3) 2-mashqni yonga vals qadamlari bilan birga bajarish.

3) Old tomonda kichik gorizontal sakkizlik. D.h. – tasma ushlagan qo'l bilan oldinda. Panjani ichkariga va tashqariga bukib to'rtta kichik sakkizlik (polga tegib va havoda).

4) 4-mashqni orqaga yurish va yugurish bilan birgalikda bajarish.

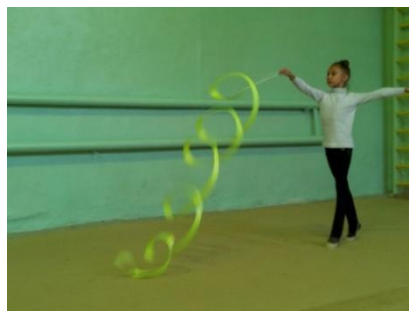
5) Yon tomonda gorizontal sakkizlik. D.h. – o'ng qo'l tasma bilan chapda. 1-2 – o'ng kaftni bilakka yaqinlashtirish, ikkinchi qo'lda tasma bilan aylanani bajarish; 3-4 – ikkinchi qo'l bilan pastga yoysimon harakat.

6) 7-mashqni oldinga va orqaga vals qadamlari bilan birga bajarish.

7) Old tomonda o'rtacha vertikal sakkizlik. Devorga bo'r bilan vertikal sakkizlik chizish va bolalarga boshida taxlangan tasma bilan, keyin esa harakat to'laligicha bajarish vazifasini berish.

Bolalarni buyum bilan u yoki bu mashqlarni o'zlashtirishiga qarab o'qituvchi 8 yoki 16 hisobda murakkab bo'lmagan kombinatsiya tuzilishi mumkin. Ularni bajarish harakat aniqligiga, musiqaga moslashishiga hamda ma'nodorlikka erishishga yordam beradi. Bundan tashqari, mazkur kombinatsiyalar bolalarning o'rganilayotgan materialni o'zlashtirish darajasi hisoblanadi.

Buyumlar bilan mashqlar elementlarini turli o'yin va estafetalarga kiritish mumkin. Lekin shunday elementlardan foydalanish kerakki, ularni tezkor sur'atda bajarganda bajarish texnikasi buzilmasin.



II – BOB. YOSH SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHNI OLDINI OLISH

2.1 Yosh sportchilar tayyorgarligi jarayonida jarohat olish sabablari

Tayanch-harakat apparati jarohatlanishi va organizmning funksional tizimlari ishining buzilishi eng avvalo jismoniy mashqlar bilan bo'lgan darslarda uslubiy xatolar va tashkiliy kamchiliklar tufayli sodir bo'ladi.

Qanday jismoniy sifat rivojlanishidan qat'iy nazar, quyidagi tashkiliy kamchiliklar jarohatlarining sababi bo'lishi mumkin:

- 1) mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalari va tartib buzilsa;
- 2) sifatsiz inventar, jihozlar bo'lsa;
- 3) mashg'ulotlarda qoniqarsiz sanitariya-gigiyenik sharoitlar (yetarlicha yoritilmaganlik; mashq bajariladigan qoplamalarning juda ham qattiq yoki sirpanchiq bo'lishi; havoning ancha gazlanishi) va yomon meteorologik sharoitlar (atrof-muhitning o'ta past yoki yuqori darajasi, yuqori namlik va boshqalar).

Uslubiy xatolar muayyan mashg'ulot va mashg'ulotlar tizimida aynan qaysi jismoniy sifat rivojlantirishi bilan bog'liq.

2.2 Kuchli mashqlarni qo'llash bilan o'tkaziladigan

mashg'ulotlardagi uslubiy xatolar

Eng avvalo – bu mushaklarning har xil guruhlarida kuch rivojlanishida uyg'unlikning buzilishi. Tayanch-harakat apparatida kuchsiz, yetarlicha shug'ullanmagan a'zolar namoyon bo'ladi, bu esa ularning jarohatlanishga yoki o'ta katta yuklamalarda boshqa a'zolarining shikastlanishiga olib keladi. Masalan, tovon mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi uning qattiqligini pasaytiradi. Buning natijasida sakrash mashqlari bajarilayotganda, tovon mushaklari o'ziga olishi kerak bo'lgan yuklanma boldirning uch asosli mushaklariga to'g'ri keladi.

Qorin va gavda mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi oqibatida qomat buzilishi va umurtqaning bel bo'limiga og'irlik tushishi mumkin. Bu narsa umurtqaaro to'qimalarning o'ta jipslashuvi va o'z navbatida, bel og'rig'iga olib kelishi mumkin.

Yaxshi badan qizdirish mashqlarisiz kuchli mashqlarni bajarish mushaklar cho'zilishi, a'zolar jarohatlanishi, yurak-qon tomir tizimining o'ta zo'riqlashiga olib kelishi mumkin.

Charchagan holda cho'zilish mashqlarini bajarish mushak, tomirlar jarohatiga olib kelishi mumkin.

Yuqori balandlikdan chuqurlikka sakrashni haddan ziyod ko'p bajarish tovon va tizza jarohatiga olib keladi.

Umurtqaga katta yuklanish bilan ko'p mashq bajarish qomat buzilishi, umurtqaaro disklar qalinlashuviga yoki umurtqa churrasiga (grija) olib keladi.

Yetarlicha o'rganilmagan cho'zilish mashqlarini bajarish tayanch-harakat apparatining sust a'zolarining jarohatlanishiga olib keladi.

Ketma-ket kuchanish bilan ko'p mashq bajarish yurak faoliyati buzilishiga, tomirlar kengayishiga, kapilyar qon aylanishi buzilishiga olib keladi.

2.2.1 Kuchli mashqlar bilan mashg'ulot o'tkazishda jarohatlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Kuchli mashqlar bilan bo'lgan mashg'ulotlar jarayonida jarohatlardan saqlanish uchun quyidagi tavsiyalarga rioya qilish lozim:

1. Kuchli mashg'ulotdan oldin yaxshilab shug'ullanish va butun mashg'ulot davomida organizmni qizigan holda saqlash lozim.

2. Kuch yuklamalarining umumiy hajmini asta-sekin oshirib borish kerak, ayniqsa kuchli mashqlar bilan mashg'ulotlarning boshlang'ich bosqichlarida.

3. Har bir mashqdagi yuklama o'lchamini ehtiyotlik bilan aniqlash kerak. Oldin kichik va me'yorli cho'zilishlar bilan uning texnikasini yaxshi egallash lozim.

4. Hamma skelet mushaklarini teng rivojlantirish lozim, ayniqsa kuchli tayyorlanishning boshlang'ich bosqichida. Buning uchun har xil kuchli mashqlar har xil dastlabki holatlarda qo'llaniladi.

5. Chegaradan ortiq yuklamalar bilan kuchli mashqlar bajarishda nafasni ushlab turish kerak emas.

6. Umurtqaning o'ta yuklanishidan saqlanish uchun maxsus og'ir atletika bog'ichidan foydalanish kerak. Kuchli mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlarida turnik, gimnastika xalqalari, gimnastika devorchasida osilib, umurtqani cho'zil-tirish maqsadga muvofiq.

7. Umurtqa jarohatlaridan saqlanish uchun qorin va gavda mushaklarini domimiy tarzda mustahkamlash kerak.

8. Umurtqaga yuklama tushadigan hamma mashqlarni bajarishda uni imkoni boricha to'g'ri ushlab turish kerak.

9. Oyoqning tovon mushaklarini muntazam ravishda mustahkamlash kerak. Bu tovon qattiqligining oshishiga va tayanch-harakat apparati jarohatlarining soni kamayishiga yordam beradi.

10. Qo'llarni jarohatlamaslik uchun, buyumlar bilan mashqlarda har xil ushlashlarni qo'llash maqsadga muvofiq.

11. Og'irlik bilan o'tirishlarni bajarishda tizza mushaklarini yanada harakatchan qiluvchi oyoqning dastlabki holatini tanlash lozim.

12. Katta yuklama bilan chuqur o'tirishlarni tizza mushaklari jarohatlaridan saqlanish uchun me'yorida bajarish kerak. Oyoq mushaklari kuchini maxsus trenajorlarda o'tirgan va yotgan holatda rivojlantirish mumkin.

13. Chegaradagi va chegaraga yaqin yuklamali mashqlarni faqat qattiq polda va boldir oyoq mushaklarini qattiq ushlab turadigan oyoq kiyimlarida bajarish kerak.

14. Kuchlanish oldidan yurak-qon tomir tizimini zo'riqtirmaslik uchun chuqur nafas olish kerak emas. Yarim nafas olish yoki 60-70% chuqur nafas olish yaxshi bo'ladi.

15. Uzoq davom etadigan kuchlanishlardan saqlanish lozim.

16. Kuchlanish bilan maksimal (yuqori) yuklamali mashqlarni bajarishda ko'zning nozik tomirlariga zarar yetkazmaslik uchun ko'zni yumish kerak.

17. Cho'zilish uchun mashqlarni kuchli mashqlar o'rtasidagi tanafusda katta yuklama bilan bajarish kerak emas. Harakatlar amplitudasi mos mushakda maksimal holatdan 10-20% kamroq bo'lishi kerak.

18. Mushaklarda og'riq, sanchiq sezilsa darhol mashq bajarishni to'xtatish lozim.

2.3 Tezlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar

Tezlik mashqlari bilan mashg'ulotlarda jarohatlar umumiy sonining 25%i mashg'ulotlarning tayyorlov qismiga to'g'ri keladi. Bu organizmning asta-sekin ishga kirishish tamoyilining buzilishidan, shug'ullanish vositalarining xato tanlanganidan guvohlik beradi.

Jarohatlarni quyidagi omillar keltirib chiqarishi mumkin.

Tezlik mashqlarini sovuq havoda va sirpanchiq yoki notekis joyda bajarish.

Mashg'ulot ta'sirining har tomonlama kamchiligida.

Tezlik mashqlari qamrovining birdaniga oshishida tezlik mashqlari texnikasini yetarlicha egallamaslikda.

Tayanch – harakat apparati ayrim a'zolarining yuklanishi.

Tezlik mashqlarini bajarishga sifatsiz bevosita tayyorlanish.

Tezlik mashqlarini jismoniy yoki mo'ljal olishda charchagan holatda bajarish.

2.3.1 Tezlikni rivojlantirishda jarohatning oldini olish uchun uslubiy tavsiyalar

Tezlik mashqlarini bajarishdan oldin, usuli va mazmuni bo'yicha mashg'ulotlarnikiga o'xshash mashqlarni qo'llash bilan tayyorlanishni o'tkazish kerak. Tayyorlovchi mashqlarni bajarish tezligini asta-sekin oshirish maqsadga muvofiq. Shuni ta'kidlash kerakki, aynan yaxshi badan qizdirish jarohatni oldini olish va tezlik mashqlarida yaxshi natijalarga erishish uchun yaxshi vosita hisoblanadi. Jarohatlarni harakatli ogohlantirish asosi tayanch-harakat apparatini me'yorida rivojlantirishga yo'naltirilgan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik. Tezlik sifatlarini rivojlantirishning boshlang'ich bosqichlarida uning sust a'zolarini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Tezlik mashqlarini charchagan vaqtda bajarmaslik kerak, chunki mushaklarda yetarlicha achimagan mahsulotlarning yig'ilishi va mushaklarning mo'ljallash-tirish ishining buzilishi jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Mushaklarda og'riq yoki qaltirash paydo bo'lsa, mashqlarni to'xtatish lozim. Chunki bu mushaklar tuzilishining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday holatda tezlik mashqlarini davom ettirish jarohatga olib kelishi mumkin. Sovuq havoda issiq va shamoldan himoyalovchi kiyim kiyish lozim.

2.4 Chidamlilikni rivojlantirishda uslubiy xatolar

- Tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga yetarlicha e'tibor bermaslik;
- bardoshni rivojlantirish vosita va usullarining bir xilligi;
- tiklanmasdan turib uzoq vaqt davomida shug'ullanish;
- o'zini yaxshi sezmay turib shug'ullanish (shamollash, angina va shunga o'xshash).

2.4.1. Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparatining jarohatini, harakat tizimining o'ta yuklanishini oldini olish bo'yicha tavsiyalar

Katta yuklamalarni bajarishda tayanch-harakat apparatining eng jarohatlanadigan a'zosi tovon hisoblanadi. Oyoq osti mushaklari yuklanadi, o'zining funksional xususiyatlarini yo'qotadi va buning oqibatida yassioyoqlik rivojlanadi. Bu noxush holatni bartaraf qilish uchun, birinchidan, mashg'ulot yuklamalari shiddatini va hajmini asta-sekin oshirish kerak, ikkinchidan, muntazam ravishda mashg'ulotlarga oyoq osti mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlarini kiritish lozim. Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari organizmning vegetativ tizimi va uni mustahkamlash ishini shakllantirishga samarali

ta'sir qiladi. Agar mashg'ulot yuklamalari sportchining individual xususiyatlariga javob bermasa, bunda ular organizmning ba'zi a'zolarining yomon ishlashiga va hatto ulardagi patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Eng ta'sirchan a'zo yurak-qon tomir tizimi hisoblanadi. Tez-tez mashg'ulot yuklanishlari, yetarlicha oldindan tayyorgarlik, me'yoriy tezlikda uzoq vaqt ishlash qalin devorli yurakni va chap qorinchaning nisbatan kichik bo'shlig'i shakllanishiga asos bo'ladi. Bunday yurak katta itaruvchi tezlikka, lekin nisbatan kam urish hajmiga ega bo'ladi. Yetarlicha tayyorlanmagan sportchi bilan ishlashda yuqori tezlikdagi mashg'ulot yuklamalarini muddatidan oldin qo'llash yurakning yuklanishiga va arteriya devorchalarining qattiqlashuvi o'sishiga sabab bo'ladi, o'z navbatida koronar qon oqishiga to'siq boladi va yurak ishini murakkablashtiradi.

Bunday salbiy holatlarning oldini olish uchun avval uzluksiz standart-lashtirilgan mashqlar usuli bilan me'yoriy tezlikdagi mashqlarni bajarish kerak. Keyinchalik uzluksiz variantli-oraliqli mashqlar usullarini qo'llashga o'tish joiz. Bir me'yordagi tezlik bilan uzoq davom etadigan ishni oldindan qo'llash yurak-qon tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari ishining yaxshilanishiga yordam beradi. Bunda yurakning funksional imkoniyatlari yaxshilanadi, miokard distrofiyasi mavjudligi shubhasiz pasayadi va yuklama ko'taruvchi mushaklarda qon aylanishi yaxshi bo'ladi.

Lekin shuni esdan chiqarmaslik kerakki, bir xil hajmdagi mashg'ulot yuklamalari, hatto past tezlikdagi, markaziy asab tizimi faoliyatiga yomon ta'sir qiladi. Bu esa qon aylanish tizimi nazorati buzilishiga va oqibatda uning faoliyati buzilishiga olib keladi. Bu ayniqsa bolalar va o'smirlarga tegishli. Bunday buzilishlarning oldini olish uchun mashg'ulotlarni xilma-xillashtirish, tabiat qo'ynida mashg'ulot o'tkazish, mashg'ulot yo'laklarini o'zgartirish, o'yinli mashg'ulot turini qo'llash kerak. Yana shuni esda tutish kerakki, o'zini yaxshi his qilmagan (nosog'lom) holatda mashg'ulot yuklamalarini bajarish sog'liq uchun ancha xavfli.

2.5 Egiluvchanlikni rivojlantirishda uslubiy xatolar

- Organizmni yetarlicha qizdirmaslik;
- Sifatsiz badan qizdirish mashqlari;
- Mushaklarning ko'tarilgan tonusi;
- Harakatlar amplitudasining birdaniga oshishi;
- Haddan tashqari qo'shimcha yuklama ko'tarish;
- Mashqlar orasida sust dam olishning juda katta oraliqlari.

2.5.1 Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldini olishning asosiy usuli – tayanch-harakat apparatining yaxshi mashq qildirish.

Cho'zilish bo'yicha mashqlarni bajarishga kirishishdan oldin umumrivoj-lantiruvchi mashqlar yordamida mushaklarni yaxshi qizdirish kerak. Ularni qizigan holatda egiluvchanlikni rivojlantirish mashqi davomida saqlab qolish lozim. Yetarli qizishning subyektiv belgisi yengil ter ajralishining paydo bo'lishi hisoblanadi.

Har bir mushakda harakatchanlikni rivojlantirishda mashqlar bajarishni sezuvchan harakatlardan boshlash kerak. Harakatlar amplitudasi asta-sekin oshib boradi. Mashqlarning birinchi qismida harakatlarni bajarish tezligi – sekin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda maksimal amplituda bilan mashqlar bajarish katta samara beradi. Lekin mushaklar, boylamlar cho'zilishida chegara o'rnatish ancha qiyin. Ayniqsa bu majburiy cho'zilish yordamida qo'shimcha yuklama silkinish va birdan qattiq harakat qilib mashqlar bajarishga tegishli.

O'ta katta harakat amplitudasining subyektiv belgisi cho'zilgan to'qimalarda og'riqlar paydo bo'lishidir. Og'riqlar kichik jarohatlar paydo bo'lganidan guvohlik beradi. Shuning uchun yengil og'riq hislari paydo bo'lganda mashq shiddati kamaytiriladi. Qattiq og'riq his qilinganda cho'zilish mashqlarini to'xtatish lozim va ularga to'qimalarning funksional xususiyati to'liq tiklangandan keyin qaytish kerak. Mushaklar tiklanishini tezlashtirish uchun yengil, lekin davomli uqalash, issiq muolajalar qilish maqsadga muvofiq.

Qo'shimcha yuklama orqali cho'zilish mashqlarini bajarishda yuklama hajmini tanlashga juda jiddiy yondashish kerak. Eslatib o'tamiz, sust mashqlardagi qo'shimcha yuklamaning optimal o'lchami cho'zilishga moyil bo'lgan mushaklar maksimal kuchining 30-40-50% igacha bo'ladi. Silkinish va birdan qattiq harakat qilishda qo'shimcha yuklama 200-300 gr dan 1-2 kg gacha bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirish va jarohatlarni oldini olish uchun yo'naltirilgan mashqlarni samarasini oshirishda cho'zilish mashqlari va mushaklarni erkin bo'shashtirish mashqlarini navbatma-navbat bajarish maqsadga muvofiq. Silkinish va birdan qattiq harakatlarni mushaklarni cho'zishda kuch va chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha katta yuklamalardan keyin charchab bajarish maqsadga muvofiq emas. Bunday yuklamalardan keyin mushaklararo koordinatsiya va mushak-

larning egiluvchanligi yomonlashadi, bu esa egiluvchanlikni rivojlantirish mashg'ulotlari samarasini pasaytiradi va jarohatlarga olib keladi.

Mashq orasidagi sust dam olish mashqlarining juda kattaligi (8-10 min. ortiq) tufayli tayanch-harakat apparati egiluvchan to'qimalarining cho'ziluvchanligi yomonlashadi, bu ham jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirishda tomirlar jarohatlanishining sabablari ularni o'rab turuvchi mushaklar kuchining yetarlicha rivojlanmaganida. Shuning uchun yetarlicha jismoniy tayyorlanmagan odamlar bilan ishlashda tayanch-harakat apparatini har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan kuchli mashqlarni egiluvchanlikni rivojlantirish bilan bog'lash kerak.

2.6 Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda uslubiy xatolar

Koordinatsion qobiliyatlar boshqa harakat sifatlari bilan qattiq bog'langan holatda namoyon bo'lishi tufayli, harakat sifatlarini rivojlantirish usuliyati yoki tashkillashtirishda yuqorida ko'rsatilgan hamma kamchiliklar koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda ham jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin. Shakllanmagan mushaklararo koordinatsiya mushak to'qimalari cho'zilishi va yorilishiga asosiy sabab hisoblanadi.

2.6.1 Koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda jarohatlarning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Koordinatsiyani rivojlantirish uchun mashqlarni bajarishdan oldin usuli va mazmuni bo'yicha mashg'ulotnikiga o'xshagan mashqlarni qo'llash bilan badan qizdirish o'tkazish kerak.

Mashqlarni bajarish tezligi, ularning amplitudasi va koordinatsion murakkabligini asta-sekin bitta mashg'ulotda va aralash mashg'ulotlar tizimida oshirib borish kerak.

Qo'shimcha og'irliklar bilan mashqlar bajarishda ularning individual imkoniyatlari bilan moslashtirish kerak. Yetarlicha o'rganilmagan mashqlarni yuqori tezlik bilan, o'yin va musobaqa usullarini qo'llash bilan, charchagan holda bajarish mumkin emas. Mashg'ulotlarda noqulay tashqi sharoitlarda murakkab koordinatsion mashqlarni qilish kerak emas (sirpanchiq, yomon yoritish, tashqi chalg'ituvchi narsalar).

Shunday qilib, jismoniy mashqlar bilan yomon tashkillashtirilgan va rejalashtirilgan mashg'ulotlar o'quvchilar organizmiga zarar yetkazishi mumkin. Bu narsa ro'y bermasligi uchun mashg'ulotlarni oldindan u yoki bu jismoniy sifatni rivojlantirishdagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish kerak.

III –BOB. SPORTCHI VA MURABBIYLAR OVQATLANISHI BO‘YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR

Hamma sportchilar o‘z natijalarini yaxshilashni xohlaydilar va shu maqsadda sport bilan shug‘ullanuvchi atletlar ko‘p soatlarini mashg‘ulot va mashg‘ulot yig‘inlariga ajratadilar. Biroq ko‘pincha, to‘g‘ri tashkillashtirilgan ovqatlanishdan chiqarish kerak bo‘lgan qo‘shimcha narsalarga e’tibor berilmaydi. Bu bir qator sabablar tufayli bo‘ladi, ular orasida:

- sportchilar ovqatlanishi xususiyatlarini yetarlicha tushunmaslik;
- ovqatlanish individual talablarini hisobga olishni xohlamaslik;
- ovqatlanish maqsadlarining qarama-qarshiligi (xususan: sportchi organizmining yuqori talablarini qondirishi va bir vaqtning o‘zida vaznni pasaytirish maqsadida quvvatni ta’minlashni chegaralash);
- ovqatlanish sohasida amaliy bilim va tajribaning yetishmasligi;
- talab qilinadigan ovqat mahsulotlarini qo‘lga kiritish va iste’mol qilishga vaqt yetishmasligi;
- moliyaviy mablag‘ning yetishmasligi.

Ovqatlanish odam organizmining rivojlanishi va o‘sishi, uning mehnatga layoqatliligini oshishi, tashqi muhit sharoitlariga moslashuvini ta’minlovchi asosiy jihat hisoblanadi. U odam hayoti davomiyligi va adekvat faoliyatiga ma’lum ta’sir qiladi.

Mushaklar faoliyati chaqirgan metabolik o‘zgarishlar xususiyatiga mos ovqatlanish ma’lum darajada sportchi organizmining mashg‘ulot va musobaqa paytida yuklama bajarishiga moslashish jarayonini rivojlantiradi. Bundan tashqari ovqatlanish jihatlari sport ishiga layoqatlilikni oshirgan holda metabolik jarayonlarga ta’sir qilishi mumkin, dam olish vaqtida esa tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

3.1 Energiyaga bo‘lgan talab

Sportchining energiyaga va ovqat mahsulotlariga bo‘lgan talabi sport turiga va bajariladigan ish hajmiga hamda sport mahorati darajasiga, emotsional holat va shaxsiy odatlarga bog‘liq. Har xil sohadagi sportchilarning kunlik energiya sarflashi har xil.

Faoliyati ko‘p jismoniy yuklanishni talab qilmaydigan sportchilarda (shashka, shaxmat) energiya sarflanishi erkaklar uchun 2800-3200 kkal.ni va ayollar uchun 2600-3000 kkalni tashkil qiladi. Qisqa

vaqtli, lekin yetarlicha jismoniy yuklama bilan bog‘liq sport turlarida (akrobatika, gimnastika, suvga sakrash, og‘ir atletika, figurali uchish va boshqalar), energiya sarflanishi erkaklar uchun 3500-4000 kkalni, ayollar uchun 3000-4000 kkal ni tashkil qiladi. 400 va 1500 m.ga yugurish, boks, kurash, suzish, ko‘pkurash sport o‘yinlari, zamonaviy beshkurash kabi sport turlarida kunlik energiya sarflanishi erkaklar uchun 4500-5500 kkal, ayollar uchun 4000-5000 kkal. Va, nihoyat, uzoq vaqt davom etadigan kuchli jismoniy yuklama bilan bog‘liq sport turlari (alpinizm, 10000 m ga yugurish, velopoygalar, eshkak eshish, chang‘i poygalari, konkida yugurish sporti, marafon, sportcha yurish) anchagina energiya sarflanishi bilan tavsiflanadi: erkakalar uchun kun davomida 5500-6500 kkal, ayollar uchun 6000 kkal.

1-jadval

Sportchining vazniga bog‘liq holda energiya sarflanishi

Jismoniy yuklanish turi	Energiya sarflanishi, kkal K	
	Vazn 60 kg	Vazn 90 kg
Yurish		
Tezlik 3 km/s	175	285
Tezlik 5 km/s	260	425
Voleybol		
Me‘yoriy tezlik	285	465
Yuqori tezlik	490	800
Futbol	460	730
Velosiped		
Tezlik 8 km/s	250	410
Tezlik 18 km/s	535	875
Tog‘ chang‘isi	485	790
Skvosh	520	850
Tennis	345	565
Karate, dzyudo, kurash	645	1050
Suzish		
Bras, tezlik 18 m/d	240	390
Batterflyay	585	955
Krol, tezlik 18 m/d	240	390
Yelkada, tezlik 18 m/d	195	315

3.2 Energiya sarflanishini hisoblash usuli bilan energiyaga bo'lgan talabni aniqlash

Energiyaga bo'lgan talabni jismoniy faollik energiyasi va asosiy almashinuv energiyasidan kelib chiquvchi quvvat sarflanishini hisoblash bilan aniqlash mumkin.

2-jadval

Asosiy almashinuv energiyasi

Erkaklar (bo'yi 178 sm)		Ayollar (bo'yi 168 sm)	
Vazn, kg	Energiya, kkal	Vazn, kg	Energiya, kkal
64	1550	45	1225
73	1640	54	1320
82	1730	64	1400
91	1815	73	1485
100	1900	82	1575

Asosiy almashinuv energiyasini aniqlashda quyidagi formuladan foydalanish mumkin.

Erkaklar uchun:

$$E = 66,5 + 13,75 \cdot V + 5 \cdot B - 6,76 \cdot Y;$$

Ayollar uchun:

$$E = 65,5 + 9,6 \cdot V + 1,8 \cdot B + 4,7 \cdot Y,$$

Bu yerda, E – asosiy almashinuv energiyasi, kkal, V – vazn, kg; B- bo'y, sm;

Y – yosh, yil.

3.3 Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish

Sportdagi ishga layoqatlilikni yuqori darajada ushlab turish uchun ovqat mahsulotlari organizmga nafaqat kerakli miqdorda, balki hal qilish uchun optimal miqdorda bo'lishi kerak. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish formulasiga binoan “oqsillar: yog'lar: uglevodlar” nisbatlari = 14:30:56. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanishning asosiy vazifasi – organizmni kerakli energiya miqdori bilan ta'minlash.

Tuziladigan ovqat ratsioni muvozanatlashtirilgan bo'lishi uchun, energiyaga va asosiy nutriyentlarga bo'lgan miqdor va sifat talabini aniqlash kerak.

3.4 Energiya va asosiy nutriyentlar manbalari

Energiya olishning asosiy manbasi uglevodlar va yog‘lar hisoblanadi. Nutritsiologiyaning zamonaviy bosqichi faqatgina energiya va asosiy nutriyentlar miqdorini nazorat qilishni talab qilmaydi. Ularning sifat tarkibi ham katta ahamiyatga ega: yog‘lar tarkibining va oqsillar aminokislota tarkibining to‘liqligi, oddiy va murakkab uglevodlarning optimal nisbatlari. Bundan tashqari, vitamin va mineral moddalar tarkibi va miqdorini ham hisobga olish kerak.

3.4.1 Oqsillar

Sportchilarning oqsillarga bo‘lgan talabi sport turi xususiyati, mashg‘ulot jarayonining yo‘nalishi va jismoniy yuklama hajmi bilan belgilanadi. Masalan, shaxmatchilarning bir kunlik me‘yoriga tananing 1 kg massasiga 1,5-2 g oqsilni kiritish mumkin. Sportchisprinterlar, sakrovchilar, og‘ir atletikachilar, kurashchi va bokschilar uchun tananing 1 kg massasiga 2,4-2,5 g oqsil zarur. Chidamlilik uchun uzoq davom etadigan ishda oqsilning yuqori me‘yorlari talab qilinadi, chunki uzoq davom etadigan ish to‘qima oqsillari degradasiyasini kuchaytiradi. Shuning uchun marafonchilarga bir kunda tananing 1 kg massasi uchun 2,4-2,5 g, velopoygachilarga esa – 2,6-2,8 g oqsil kerak bo‘ladi.

Oshqozon-ichak sohasida oqsil qonga so‘riluvchi erkin aminokislotalarga tarqaladi va keyin organizm to‘qimalari orqali to‘qima tuzilishini, garmonlar, fermentlar qurilishi uchun ishlatiladi. Qonda erkin aminokislotalar miqdori organizm tomonidan doimiy darajada ushlab turiladi. Bizning organizmimiz aminokislotalarning bir qismini o‘zi sintezlashtirishi mumkin. Ularni “o‘rnini bosa oladigan”, deb ataydilar. Sakkizta aminokislota organizm sintezlashtira olmaydi. Ularni “o‘rnini bosolmaydigan” yoki “essensial”, deb ataydilar. Ularga treonin, valin, leysin, izoleysin, metionin, fenilalanin, triptofan, lizin kiradi. Ular albatta ovqat bilan kirib kelishi kerak. O‘rnini bosolmaydigan aminokislotalarga bo‘lgan talab hamma odamlarda bir xil.

Mahsulotlardagi oqsil sifati aminokislotalar tarkibi bilan aniqlanadi. Odam talablariga javob beruvchi tarkib ideal hisoblanadi. Tarkibida essensial aminokislotalar kam yoki ulardan biri bo‘lmagan mahsulot sifatli oqsil manbai bo‘la olmaydi. Bunday mahsulotlarga donli va dukkakli mahsulotlar kiradi. Muvozanatlashtirilgan me‘yorda hayvon tarkibidan 50% oqsillar bo‘lishi kerak, chunki o‘simlik tarkibida o‘rnini bosolmaydigan aminokislotalar yetarli miqdorda bo‘lmaydi.

3.4.2 Yog'lar

Yog'larning biologik bahosi, bir tarafdin, ularning yuqori kaloriyaligi bilan, boshqa tarafdin – odam organizmida sintezlanishi qiyin bo'lgan to'yinmagan yog' kislotalari borligi bilan aniqlanadi. Ovqat ratsionida yog'lar iste'mol qilishning me'yori sportchilar uchun sport turiga bog'liq holda tananing 1 kg massasiga 1,7 dan 2,4 gacha bo'ladi.

Hayvon yog'lari manbalari baliq, go'sht, sut, pishloq, qaymoqli yog' (sariyog') hisoblanadi. O'simlik yog'lari manbalari – yormalar, yong'oqlar, pistalar, o'simlik yog'lari. Margarin o'simlik tarkibidan kelib chiqsa ham, fiziologik ta'siri bo'yicha hayvon yog'iga yaqin bo'ladi. Muvozanatlashtirilgan ratsionda o'simlik tarkibidan kelib chiqqan yog'lar hamma yog'larning 50-70%ini tashkil qilishi kerak.

O'simlik tarkibidagi yog'larda yarim to'yinmagan yog' kislotalari bo'ladi, hayvon yog'larida esa - to'yingan.

Agar parhez yog'lar kelishini chegaralasa, bunda albatta hamma essensial yog' kislotalarini qo'shimcha kiritish zarur. O'rnini bosolmaydigan yog' kislotalari manbalari – yong'oqlar, o'simlik yog'i, baliq va baliq yog'i.

Monoto'yinmagan yog' kislotalari zaytun, araxis yog'larida bo'ladi.

Yarim to'yinmagan omega-6 – yog' kislotalari manbalari kungaboqar, makkajo'xori, soya va uzum donachalari yog'larida bo'ladi; omega-3 – yog' kislotalari manbai – baliq yog'i hamda o'simlik yog'i (soya, funduk).

Organizm uchun yarim to'yinmagan yog' kislotalari yanada qadrli bo'ladi. Ulardan ba'zilar o'rnini bosolmaydigan bo'ladi va albatta ovqat bilan kirib borishi lozim. To'qima membranalari tuzilishi va funksiyasi ularning nisbatiga bog'liq, ulardan immunal jarayonlar nazoratchi moddalari tashkil bo'ladi. Baliq yog'i tarkibidagi yog' kislotalari miya va ko'z to'qimalari qurilishi uchun zarur.

3.4.3 Uglevodlar

Sportchilarning uglevodga bo'lgan talabi mashg'ulot va musobaqa vaqtida sarflanadigan quvvatga bog'liq. Uglevodlar bilan ta'minlanish me'yori 1 kg tana vazni uchun – 8,3-14,3 g, bundan 64% kraxmalga va 36% saxaroza va glyukozaga to'g'ri kelishi kerak. Sutka davomida 700 g uglevod bilan ta'minlanishda qand bo'lagiga 250 g.dan ortiq to'g'ri kelmasligi kerak. Qandni ko'p miqdorda iste'mol

qilish qonda glyukoza tarkibining o'ta oshib ketishiga sabab bo'ladi. Ko'p miqdorda kraxmal iste'mol qilish jiddiy giperglikemiyaga olib kelmaydi. Chunki uning ta'minlanishi tarqalish va ovqat hazm qilish sohasida doimiy glyukoza so'rilishi bilan bog'liq.

Uglevodlar – organizm uchun asosiy energiya manbai. Ularga bo'lgan talab ratsion umumiy energiyasining 50-60% ni tashkil etadi.

Uglevodlar monosaxarid, disaxarid va polisaxaridlarga bo'linadi. Ovqat mahsulotlarida ko'pincha poli va disaxaridlar uchraydi, ular ovqat hazm qilish jarayonida monosaxaridlarga bo'linadi va keyin qonga so'riladi.

Ovqat tolalari almashinuvning zaharli mahsulotlari tarkibini kamaytiradi, qondagi xolesterin va mochevina tarkibining kamayishiga yordam beradi, ichakdagi ammiak bog'lanishini oshiradi. Ovqat tolalari manbalari – bug'doy boshhoqlari, dag'al maydalangan undan qilingan non, karam, sabzi, lavlagi, har xil mevalar. Shuning uchun sportchilar ratsionida yangi sabzavotlardan salat, ikkinchi sabzavotli taomlar, donli mahsulotlardan garnirlar, yangi mevalar bo'lishi kerak. Bundan tashqari sanab o'tilgan mahsulotlar nafaqat ovqat tolalari, balki vitaminlar manbalari hamdir.

3.5 Vitaminlar

Mushakning tezkor faoliyatida har xil vitaminlarga bo'lgan talab oshadi. Bu tushunarli, chunki vitaminlar kofermentlar tarkibiga kiradi; vitaminlar 100 dan ortiq fermentlar tarkibida modda almashinuvida ishtirok etadi.

Mashg'ulot va musobaqalar mobaynida askorbinka kislotali, tiamin, riboflavin, nikotinamid, tokoferolga bo'lgan talab oshadi. Lekin sportchilar ovqatlanishida vitaminlar miqdorini energiya sarflanishini hisobga olgan holda ko'rib chiqish kerak. Masalan, har bir 1000 kkalga vitaminlardan C-35 mg, B₂- 0,8 mg, B₃ – 0,8 mg, B₅ – 70 mg, E – 5 mg kerak bo'ladi.

Vitaminlar ovqatlanishning tabiiy jihatlaridir. Shu bilan birga, yuqori biologik faollikka ega bo'lgan holda, ular ishga layoqatni oshirish, charchashga qarshi kurashish, tezkor mushaklar yuklanishidan keyingi dam olish davrida tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun kerak bo'ladi.

Suv-tuz almashinishi nazoratida sportchilar uchun ovqatlanishning zaruriy komponenti mineral moddalar hisoblanadi. Ularga bo'lgan talab ko'plab ter ajralishi kuzatiladigan sport turlarida ayniqsa

ortadi. Eng avvalo bu o‘yinli sport turlariga tegishli. Bu sport turlari bilan shug‘ullanishda kaliy va natriyga bo‘lgan talab ortadi, ularning tarkibi kunlik ratsionda 20% ortiqroq ham bo‘lishi mumkin.

Ayol sportchilarning organizmi metabolizmda ishtiroki yetarlicha keng va xilma-xil bo‘lgan temirni talab qilishiga e‘tibor berish kerak, uning yetishmovchiligi anemiyaning har xil turlarini keltirib chiqaradi. Kunlik ratsionning har bir 1000 kkaliga 7-8 mg temir iste‘mol qilish kerak. Lekin temir bo‘yicha ovqatlanishning adekvatligi faqatgina iste‘mol qilingan temirning mutlaq miqdori bilan emas, oshqozon-ichak yo‘lida so‘riladigan temir miqdori bilan aniqlanadi. Ovqatda, temir ikki xil tur bilan ko‘rsatilgan: gemli va gemsiz. Temirning gemli turi organizmda juda yaxshi so‘riladi, gemsiz turining so‘rilishi qiyinroq kechadi. Yog‘, fosfor, fitin (dukkakli va donli mahsulotlarda), taninning (choyda) ko‘plab miqdorlari gemsiz temir so‘rilishini ancha to‘xtatib qo‘yadi. Aksincha, ovqatda go‘sht, baliq, parranda oqsillari va har xil organik kislotalar, C vitamini bo‘lishi gemsiz temir so‘rilishini yengillashtiradi.

Sportchilar ovqatlanishida hayvon va o‘simlik mahsulotlarini to‘g‘ri uyg‘unlashtirish katta ahamiyatga ega. Sportchi ratsionining o‘simlik mahsulotlari bilan boyitilishi chidamlilikni oshiradi. Shuning uchun yangi sabzavot va mevalar hissasiga bir kunlik ovqatlanish kaloriyasining 15-20%i to‘g‘ri kelishi kerak.

Sport mashqlarini bajarishda umumiy energiyaga talab sport turi va yuklanmaning davomiyligiga mos holda oshirilishi kerak.

Jadvallarda har bir sport turlari uchun nutriyentlarga bo‘lgan talab ko‘rsatilgan.

3-jadval

Tezkor-kuch sport turlari mashg‘ulotlarida vitaminga bo‘lgan talab

Vitaminlar	Kunlik talab		
	Oddiy	Mashg‘ulotlar davrida	Musobaqalar davrida
A	3500 ME	4000 ME	4500 ME
B ₁	1,3-2,6 mg	2-4 mg	2-4 mg
B ₂	1,5-3,0 mg	2 mg	3 mg
PP	15-20 mg	30 mg	30-40 mg
C	75-100 mg	100-14 mg	140-200 mg
E	7-10 mg	14-20 mg	24-30 mg

B ₆	1,5-3,0 mg	3,0-4,0 mg	4,0-5,0 mg
B ₁₂	0,002-0,003 mkg	0,003 mkg	0,004 mkg
B ₃	7-10 mg	12-15 mg	14-18 mg

4-jadval

Chidamlilik uchun yuklamalarda vitaminlarga bo'lgan talab

Vitaminlar	Kunlik talab		
	Oddiy	Mashg'ulotlar davrida	Musobaqalar davrida
A	3500 ME	4500 ME	5000 ME
B ₁	1,3-2,6 mg	3-5 mg	4-8 mg
B ₂	1,5-3,0 mg	3-4 mg	4-8 mg
PP	15-20 mg	30-40 mg	40-45 mg
C	75-100 mg	140-200 mg	200-400 mg
E	7-10 mg	20-30 mg	30-50 mg
B ₆	1,5-3,0 mg	4,5-5,0 mg	6,0-9,0 mg
B ₁₂	0,002-0,003 mkg	0,005-0,006 mkg	0,006-0,009 mkg
B ₃	7-10 mg	15 mg	15-20 mg

5-jadval

Tezkor-kuch sport turlari mashg'ulotlarida vitaminlarni kunlik iste'mol qilish bo'yicha tavsiyalar, mg

Davr	A	B ₁	B ₂	Niatsin	C	E
Faol tiklanish	2	2,5	2,0	20	75	3
Asosiy mashg'ulot	3	5,0	2,5	20	150	3
Musobaqalar	2	10,0	5,0	25	150	3

6-jadval

Chidamlilik uchun yuklamalarda vitaminlarni kunlik iste'mol qilish bo'yicha tavsiyalar, mg

Davr	A	B ₁	B ₂	Niatsin	C	E
Faol tiklanish	2	3	2	20	100	3
Asosiy mashg'ulot	3	10	5	25	250	6
Musobaqalar	2	15	5	25	300	-

Har xil sport turlari mashg'ulotlarida asosiy nutriyentlar va energiyaga bo'lgan kunlik talab

Sport turi	Energiya, kg vaznga/ kkal	Oqsillar, kg vaznga/g	Yog'lar , kg vaznga/ g	Uglevodlar , kg vaznga/g
Gimnastika	66	2,5	1,9	9,75
Yengil atletika, sprint, sakrashlar	67	2,5	2,0	9,80
Marafon	84	2,9	2,2	13,00
Suzish, suv polosi	72	2,5	2,4	10,00
Og'ir atletika, kulturizm, yadro, bosqon, nayza uloqtirish	77	2,9	2,0	11,80
Kurash, boks	75	2,8	2,2	11,00
Sportning o'yinli turlari	72	2,6	2,2	10,00
Velosport	87	2,7	2,1	14,30

Keyingi jadvallarda mahsulotlar kaloriyasi ko'rsatilgan. Tabiiy sut mahsulotlari (8 g yog' va 150 kkal proporsiyada)

Tabiiy sut	250 g
Quyultirilgan tabiiy sut	275 g
Oddiy tabiiy yogurt	204 g
Echki suti	200 g
Qatiq (kefir)	250 g

O'rta yog'li mahsulotlar (5 g yog' va 7 kkal proporsiyada)

Mol go'shti	25,5 g
Qo'zichoq go'shti	25,5 g
Buzoq go'shti (kotlet)	25,5 g
Uy parrandasi	25,5 g
Yog'sizlantirilgan sut pishlog'i	25,5 g
Tuxum	1 dona
Jigar, yurak, buyraklar	25,5 g

Non, don mahsulotlari, un mahsulotlari

Yanchilgan bug‘doy	150 g
Don mahsulotlaridan bodroq	200 g
Tayyorlangan nonli boshhoqlar	150 g
Furaj doni	2,5 qoshiq
Makaronlar	150 g
Guruch	100 g
O‘sgan bug‘doy	3 qoshiq

Kraxmalli sabzavotlar

Makkajo‘xori	175 g
Yashil no‘xat	150 g
Pishirilgan kartoshka	76,5 g
Kartoshka bo‘tqasi (pyure)	170 g
Shirin kartoshka	100 g

Yog‘ bilan tayyorlangan kraxmal mahsulotlari**(1 porsiya non – 1 porsiya yog‘)**

Lag‘mon	200 g
Donli non	51 g
Yumaloq kreker, yog‘da	6 dona
Kichkina xamirli oshirma	1 dona
Quymoq	2 dona
Vafli	1 dona

Yuqorida ko‘rib chiqilgan ovqat mahsulotlari sportchilar uchun umumiy tavsifga ega. Ratsion tuzilishida sport turi xususiyati, tayyorgarlik bosqichi, sog‘liqning holati va sportchi organizmining individual fiziologik-biokimyoviy xususiyatlariga hamda uning ovqatlanishdagi shaxsiy did va odatlariga e‘tibor berish kerak.

3.6 Salqin faslda sportchilarning ovqatlanishi

Sportchilar uchun qishki mashg‘ulotlar davrida o‘zining immunitet tizimini ushlab turish juda muhim.

Bu yerda asosiy jihat organizm immunitetini saqlashda muhim ro'l o'ynovchi kerakli modda va minerallar tanqisligidan qochish kerak. Qattiq mashg'ulotlar davrlari odatda, immunitet tizimining buzilishi bilan tavsiflanadi, yomon ovqatlanish esa holatni faqat yomonlashtiradi. Jiddiy mashg'ulotlardan keyin tananing respirator kasalliklariga chalinishi 24 soatgacha oshishi mumkin. Mashg'ulot jarayonini ish, o'qish bilan birgalikda olib borish organizmni butunlay zo'rqiqtiradi va infeksiyalarga qarshilik ko'rsatishni pasaytirib yuboradi. Agar siz kasal bo'lib qolsangiz, kasalliklarga qarshilik qila oluvchi immunitet tizimi bo'lsa, sog'ayish tezlashadi.

3.7 Kunlik parhez va foydali elementlar

Mashg'ulotlar davomida kislorod qabul qilishining oshishi, to'qima zararlanishini chaqirishi mumkin bo'lgan erkin radikallar miqdorining oshirishi mumkinligi tufayli, ovqatlanishning kattalashgan ratsioni va antiokislitellar qo'shimchalari immunitet tizimi zahirasi kattalashtirishi mumkin. Shamollashni bartaraf qiluvchi moddalardan biri bu vitamin C multivitaminlar osonlik bilan bu elementga bo'lgan kunlik talabni ta'minlayotgan bir vaqtda, bu vitamin manbalari hisoblangan mahsulotlarni qabul qilmaslik to'g'ri emas. Chidamlilik uchun sport turi bilan shug'ullanadigan atletlar, askorbinka kislotasining talab qilinadigan hissasini olish uchun bir kunda uch porsiyagacha yangi mevalar va ikki porsiyagacha sabzavotlar iste'mol qilishi mumkin. Vitamin C ning eng yaxshi manbalari – shirin qalampir, sitrus mevalari (va ularning sharbatlari), qulupnay, kivi va brokkoli.

Kuchli immunitet tizimi uchun muhim komponentlar – bu sink, temir va vitamin B₆, B₁₂ kabi mikroelementlar. Bu komponentlarni o'z ichiga olgan mahsulotlarni har kuni to'g'ri va muvozanatlashtirib iste'mol qilish organizmni bu moddalar bilan yaxshi ta'minlanishini yaratadi. Bir vaqtning o'zida vitaminlar va minerallarni haddan ziyod iste'mol qilish immunitet tizimini xavf ostiga qo'yishi mumkin, ayniqsa temir me'yorsiz iste'mol qilinganda. Temir – chidamlilikni oshirishda ishlayotgan sportchilar uchun muhim mineral, lekin tarkibida temir bo'lgan qo'shimchalar me'yoriy tarzda, organizmda temir darajasini doimiy monitoringi bilan iste'mol qilinishi kerak.

Sinkning organizmning infeksiyalarga qarshilik qilish qobiliyatini tekshirishga oid izlanishlar natijasi taxminan 50/50 degan fikrda to'xtaldi.

Vitamin E – yana bir ma’lum antioksidant. Shuni nazarda tutish kerakki antioksidantlarning katta dozalari immunitet tizimi uchun xavfli. Ko‘p ekspertlar 200IV dozasi xavfsiz, deb hisoblaydilar.

13-jadval

Antioksidantlarni qabul qilish me’yorlari to‘g‘risida tavsiyalar

Vitamin va minerallar	Odatiy me’yor	Antioksidant sifatida qabul qilish me’yori, mg
Vitamin C	80-100	160
Vitamin E	10-12	15-20
Selen	50-70	100
Sink	15	15-25

Antioksidantlarni qabul qilish me’yorlari to‘g‘risida tavsiyalar.

Asosiy oziq antioksidantlari quyidagilar:

- vitamin C,
- vitamin E,
- beta-karotinlar,
- selen,
- sink,
- flavonoidlar.

Erkin radikallar keksayishni tezlatadi, shikastlanish va kasalliklar paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Ular sport natijalarini susaytiradilar. Antioksidantlar to‘qima komponentlarini erkin radikallardan himoya qilish vazifasini bajaradi.

3.8 Mashg‘ulotlarga xos tarzda ovqatlanish strategiyasi

Mashg‘ulotlar va musobaqalar vaqtida sportchi uchun optimal ratsion tuzish vaqtida sport turi xususiyati, tayyorgarlik bosqichi, sog‘liq holati va sportchi organizmining individual fiziologik-biokimyoviy xususiyatlarini hamda uning shaxsiy did va ovqatlanishidagi odatlarini hisobga olish kerak, bularning hammasi sportda yanada yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

To‘g‘ri ovqatlanish va vitamin, mikroelementlar adekvat miqdorini iste’mol qilish tartibini ishlab chiqishda ovqatlanishning yaxshi asoslangan strategiyasi juda muhim. Immunitet tizimiga mashg‘ulotlarning salbiy ta’siri stress garmonlari o‘lchamining oshib ketishi bilan bog‘liq. Shuning uchun mashg‘ulot davridagi ovqatlanish

strategiyasi bu garmonlar konsentratsiyasini pasaytirishga yoʻnaltirilgan boʻlishi kerak.

Murakkab mashgʻulotdan keyin tiklanish jarayonini boshlash uchun “yonilgʻi” zahiralari 10-15 g sifatli oqsil qatorida 50-75 g uglevodlarni isteʼmol qilgan holda toʻldirish zarur. Bu ayniqsa muhim, chunki ogʻir mashgʻulotdan keyin odatda bir necha soat davomida immunitet funksiyasi pasayishi kuzatiladi. Shuning uchun oʻsha vaqt davomida shamollash belgilari boʻlgan odamlar bilan muloqot qilishdan qochish kerak.

Immunitet tizimini meʼyorda ushlab turish uchun stresli holatlar hamda doimiy sogʻlom uyquni nazorat qilish juda muhim.

IV. O`ZINI NAZORAT QILISH KUNDALIGINI QO`LLASH QOIDALARI

O`zini nazorat qilish – sport bilan shug`ullanish ta'sirida, sportchining doimiy ravishda o`z sog`lig'i holati va jismoniy rivojlanishi, undagi o`zgarishlarni kuzatishi. O`zini nazorat qilish shifokor nazorati o`rnini bosa olmaydi. Faqatgina unga qo`shimcha bo`ladi. O`zini nazorat qilish sportchiga mashg`ulot samarasini baholashga, o`z sog`lig'i holatini kuzatishga, shaxsiy gigiena qoidalarini, umumiy va sport rejimini bajarishga imkon beradi. Doimiy olib boriladigan nazorat ma'lumotlari, murabbiy va shifokorga o`tkazilayotgan mashg`ulot usuliyatini, sog`liq holati va organizmining funksional holatidagi siljishlarni tahlil qilishga ko`mak beradi. Shuning uchun murabbiy, o`qituvchi va shifokor sportchiga o`zini nazorat qilish bilimlarini singdirishi, mashg`ulot jarayonini to`g`ri amalga oshirish va sport natijalarini yaxshilash uchun o`zini doimiy tarzda nazorat qilish zarurligini tushuntirishlari kerak.

Tana tuzilishi va jismoniy tayyorgarlikdagi o`zgarishlarni doimiy mustaqil kuzatishlarini olib borish juda muhim. Olingan ma'lumotlar tana tuzilishi proportsionalligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi haqida obyektiv tushuncha tuzishga, kamchiliklarni vaqtida sezishga, kerakli jismoniy mashqlarni tanlash va ularni to`g`ri qo`llashga va shu tarzda o`z jismoniy rivojlanishini ongli ravishda boshqarishga yo`l beradi.

O`zini nazorat qilish oddiy, hammaga tushunarli nazorat usullaridan va sub'yektiv ko`rsatkichlar hisobidan (o`zini his qilishi, uyqu, ishtaha, ishga layoqat) va boshqa ob'yektiv izlanishlardan (vazn, tomir urishi, bo`y) tashkil topadi.

O`zini nazorat qilish kundaligi uchun daftar kerak bo`ladi va uni o`zini nazorat qilish ko`rsatkichlari va sanalar bo`yicha taqsimlab chizish kerak.

O`zini yaxshi his qilish – sport bilan shug`ullanishning odam organizmiga ta'sirining muhim ko`rsatkichi. Odatda doimiy va to`g`ri o`tkaziladigan mashg`ulotda sportchining o`zini his qilishi yaxshi bo`ladi: u tetik, hayotdan xursand, o`qish, ishlash, shug`ullanish xohishiga to`lgan, yuqori ishga layoqatli bo`ladi. O`zini his qilish butun organizm faoliyati va holatini, asosiy tarzda asab tizimi holatini namoyon qiladi. O`zini nazorat qilish kundaligida o`zini yaxshi, qoniqarli, yomon his qilish kabi holatlar belgilanadi. O`zini his

qilishni jismoniy holat ko'rsatkichi sifatida sportchi kayfiyatini hisobga olgan holda baholash kerak.

O'zini nazorat qilishda ishga layoqatning quyidagi umumiy bahosi beriladi: yaxshi, normal, pasaygan. Uyqu vaqtida odam o'z kuchlarini va ayniqsa markaziy asab tizimi funksiyasini tiklaydi. Sog'liq holatining hali boshqa belgilarida namoyon bo'lmagan kichik o'zgarishlari, darhol uyquga borib taqaladi. Odam uxlashga yotgandan so'ng darhol keladigan, yyetarlicha qattiq, tushlarsiz kechuvchi va ertalab tetiklik va hordiq tuyg'usini beruvchi uyqu normal hisoblanadi.

Yomon uyqu uzoq vaqt uxlay olmaslik yoki erta uyg'onish bilan tavsiflanadi. Bunday uyqudan keyin tetiklik, bardamlik tuyg'usi bo'lmaydi. Jismoniy ish va to'g'ri kun tartibi uyquni yaxshilashga omil bo'ladi. O'zini nazorat qilish kundaligida uyqu davomiyligi, uning sifati, buzilishi, uxlay olmaslik, uyg'oqlik, uyqusizlik, tushlar ko'rish, buziladigan yoki bezovta uyqu belgilanadi. Ishtaha – organizm holatining eng nozik ko'rsatkichi. Mashg'ulotdagi yuklama, o'zini yomon his qilish, uyquga to'ymaslik va boshqa omillar ishtahaga ta'sir qiladi. Odam organizmi faoliyati, xususan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tomonidan chaqiriladigan kuchli energiya sarflanishi ishtahani oshiradi, bu organizmning quvvatga talabi oshishida namoyon bo'ladi. O'zini nazorat qilish kundaligida yaxshi, normal, pasaygan, oshgan ishtaha yoki uning yo'qligi belgilanadi.

Kundalikda oshqozon-ichak yo'li funksiyasi ham tavsiflanadi. Bunda e'tibor doimiy ich kelishi, ich qotishlarga moyillikka qaratiladi.

Kuchaygan jismoniy ish davrida ter ajralishi butunlay normal holat hisoblanadi. Ter ajralishi organizmning individual xususiyatlari va holatiga bog'liq. Agar sportchi birinchi o'quv-shug'ullanish mashg'ulotlarida ko'p terlasa, normal hisoblanadi. Shug'ullanganlikning o'sishi bilan ter ajralishi kamayadi. Ter ajralishi ko'p, katta, o'rta yoki kamaygan deb belgilanadi. Musobaqalarga qatnashish va shug'ullanish hohishi jismoniy mashqlar, ularga xursandchilikni olib keluvchi sog'lom va ayniqsa yosh odamlar uchun tegishli.

Agar sportchi musobaqalarga qatnashish va shug'ullanish xohishini his qilmasa, bu charchash yoki ko'p shug'ullanib yuborganlikning boshlang'ich fazasidan darak beradi. Sport bilan shug'ullanish xohishi "katta", "bor", "yo'q" so'zlari bilan belgilanadi. O'zini nazorat qilish kundaligining "Mashg'ulot mazmuni va u qanday ta'sir qilyapti" bo'limida mashg'ulot asosiy qismlarining davomiyligi

belgilanadi. Bunda sportchiga mashg'ulot qanday ta'sir etganligi ko'rsatiladi: yaxshi, qoniqarli, og'ir.

Yurak-qon tomir tizimi faoliyatini tekshirishning eng oddiy va keng tarqalgan usuli tomir urishini tekshirishdir. Tomir urishini tekshirish hech qanday qiyinchiliklar olib kelmaydi. Tomir urish chastotasi – muhim ob'ektiv ko'rsatkich. Yurak ritmiga e'tibor qaratish lozim. Normal ritmda tomir urishi bir xil vaqt bo'linmalarida qabul qilinadi. Shunday holatlar bo'ladiki, tomir urishi tekshirilayotganda urishlar orasida notekis vaqt oraliqlari seziladi. Bunday tomir urishi aritmik deb ataladi.

Nafas olish chastotasi, kaftni qorinning pastki qismiga qo'yib sanaladi: nafas olish va chiqarish bitta nafas olishda hisoblanadi. Hisoblash vaqtida ritmni o'zgartirmagan holda, normal nafas olishga urinish kerak.

Sportchi vaznini kuzatish o'zini nazorat qilishning muhim elementi hisoblanadi. Mashg'ulotning makrotsikli davomida sportchi vazni shug'ullanganlik dinamikasiga bog'liq holda o'zgaradi. Tayyorlov davrining boshida har xil yillarda bir sportchining o'zida tana vaznida katta farqlar bo'lishi mumkin.

Shug'ullanganlikning o'sishi darajasida tana vazni ko'p holatlarda asta-sekin kamayadi. Mashg'ulotning musobaqa davrida jismonan tayyor holatda har bir sportchi o'zining "hujum" yoki "o'yinli" deb ataladigan aniq vazniga ega bo'ladi. Tana vazni kun davomida o'zgarishi mumkin. Shuning uchun bir vaqtning o'zida, bir xil kiyimda, yaxshisi ertalab ichak bo'shaganidan keyin yoki mashg'ulotdan keyin vazni o'lchash lozim. Mashg'ulot yoki musobaqadan keyin sportchi tana vazni kamayadi. Lekin kun davomida u to'liq tiklanishi kerak. Agar vazn kamayishda davom etsa, shifokor bilan maslahatlashish kerak.

"Qo'shimcha ma'lumotlar" bo'limida sportchilar sog'liq holatining har qanday o'zgarishi, xususan, mashg'ulot va musobaqadan keyin qattiq charchash paydo bo'lishi, yurak, qorin, mushaklar sohasida og'riq sezish, olingan jarohatni belgilashlari mumkin. Ayollar hayz ko'rish bilan bog'liq bo'lgan hamma ma'lumotlarni yozib borishi kerak: uning boshlanishi, davomiyligi, og'riq hislari va boshqalar.

Agar sportchi doimiy ravishda o'zini nazorat qilishni amalga oshirsa, kundalikni tartib bilan yuritisa, u asta-sekin o'ziga,

murabbiyga va shifokorga mashg'ulot tahlili va uni to'g'ri rejalashtirishda zarur bo'ladigan foydali ma'lumotlarni yig'adi.

4.1. O'zini nazorat qilish kundaligini yuritish namunasi

Kuzatishlarga o'quv yili boshida kirishing (sentyabr) va uni har bir oyning birinchi haftasida amalga oshiring (bo'yni o'lchashda – yarim yillik boshida). Tana tuzilishi ko'rsatkichlarini o'lchashni ertalab, och qoringa qiling. Olingan natijalarni jadvalga yozing va navbatdagi qismini chizing. Albatta o'z ko'rsatkichlaringizni o'rtachasi bilan solishtiring. Agar ular o'rtachadan past bo'lsa, albatta kerakli usuliyatni qo'llash kerak.

Aniq muddatga o'z natijalaringizni kundalik oxiridagi "shaxsiy xarita"ga kiriting (buning uchun kartani to'ldirish qo'llanmasiga kiritilgan baholash shkalasidan foydalaning).

4.1.1. Bo'y uzunligini kuzatish

1. Bo'yni o'lchash uchun eshik yoki devorga santimetrlik tasmani (sizning bo'yingizdan 10 sm uzun) shunday o'rnatishki, 0 dan bo'linish pastda bo'lsin. Tasmaga yelka bilan boshni to'g'ri ushlab turing. Boshingizga chizg'ich yoki qattiq jildli kitobni qo'ying va uni tasmaga bosning. Chizg'ichning (kitobning) tasmaga tegib turishini yo'qotmagan holda siljing va sizning bo'yingizni ko'rsatuvchi sonni ko'ring.

14.-jadval

Bo'y uzunligini kuzatish

Yosh	Yarim yilliklar	Bo'y uzunligi (sm)	Bo'yni o'rtacha ko'rsatkichlari
16	1		168-172
	2		
17	1		170-178
	2		
18	1		171-188
	2		

2. Jadvalga o'zingizni bo'y uzunligi ko'rsatkichlaringizni yozing.

3. Har yili yarim yilliklar bo'yicha bo'y uzunligi o'zgarishini ko'rsatuvchi egri chiziqni chizing.

Bo'y uzunligi ko'rsatkichlari

Bo'y uzunligi (sm)							
200							
195							
190							
185							
180							
175							
170							
165							
	1	2	1	2	1	2	Yarim yilliklar
	16 yosh		17 yosh		18 yosh		

Izohlar:

- 1-yarim yillik – sentyabr-fevral;
2-yarim yillik – mart-avgust.
- Shartli belgilar: (Grafiklarni chizishda qo'llang).
 ----- 16 yosh (yoki kuzatishlarning 1-yili);
 _____ 17 yosh (yoki kuzatishlarning 2-yili);
 18 yosh (yoki kuzatishlarning 3-yili);

4.1.2. Vaznni kuzatish

1. Uy sharoitida tarozida vaznni o'lchash mumkin. Agar ular bo'lmasa, o'quv maskani yoki tashkiloti tibbiy xonasida, yashash joyidagi poliklinikada tortilib ko'ring. Vazn bo'y uzunligiga bog'liq holda baholanadi. Bo'y uzunligi ko'rsatkichidan (santimetrlarda) 100 sonini ayiring. Olingan natija siz uchun optimal bo'lgan vaznni ko'rsatadi (masalan, 160 sm bo'y uzunligida vazn 60 kg bo'lishi kerak). Agar sizning haqiqiy vazningiz olingan natijadan 10-12 kg kam bo'lsa, demak u yetarlicha emas, agar 5 kg ortiq bo'lsa – oshgan vazn bo'ladi.

2. Jadvalga o'z vazningiz ko'rsatkichlarini yozing.

3. Har yili vazningizni oylar bo'yicha o'zgarishini ko'rsatuvchi chiziqni chizing.

Vaznni kuzatish

Oylar	Vazn (kg)		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentyabr			

Oktabr			
Noyabr			
Dekabr			
Yanvar			
Fevral			
Mart			
Aprel			
May			
Iyun			
Iyul			
Avqust			

4. Vaznni kamaytirish uchun quyidagilarni esda tuting: a) haftada 3 marta kam bo'lmagan holda yuguring. Birinchi hafta mashg'ulotlarida sekin sur'atda yugurish davomiyligi (yurishdan sal tezroq) – 10 daqiqa. Ikkinchi hafta davomida – 13 daqiqa, uchinchi hafta – 16 daqiqa. Keyingi haftada yugurish davomiyligini oshirish quyidagicha bo'ladi:

17-jadval

Yugurish davomiyligi bo'yicha tavsiyalar

Haftalar	Yugurish davomiyligi (daqiqa)
4	19
5	22
6	25
7	28
8	32
9	36
10	40

Keyinchalik yugurish davomiyligi o'zgarmaydi. Shunga o'xshash tartibda ro'y beradigan, tezlik oshishi mumkin (haftada 2-3 soniyaga); b) ortiqcha vaznni kamaytirish uchun "Chidamlilikni kuzatish" bo'limida tasvirlangan usuliyat samarali bo'ladi. Shuni esda tuting, harakatlarni qo'llash vazn kamayishiga qat'iy kun tartibiga rioya qilingan sharoitdagina yordam beradi: har kuni ertalabki gimnastika qiling, bir kunda 7-8 soat uxlang, bir kunda 4-6 km piyoda yuring, me'yoridan ko'p ovqatlanmang, albatta kun tartibingizga faol hordiqni kiriting.

4.1.3. Ko`krak qafasi aylanasi kuzatish

1. Ko`krak qafasi aylanasi o`lchash uchun santimetrli tasmani o`ng qo`l bilan 0 ga bo`linish joyidan ushlang, chap qo`l bilan esa o`rtasini ushlang. Tirsaklarni ko`taring va tasmani ko`krak qafasiga shunday qo`yingki, u orqadan ko`krakning pastki burchagi ostidan o`tsin, oldindan esa ko`krakning pastki chetidan o`tsin. Tirsaklarni tushiring va tasma chetlarini ko`krakning o`ng tomonida birlashtiring. Tasmani belgilashda ovoz chiqarib uch martagacha hisoblang. Tasma birlashgan joydagi son ko`krak qafasining tinch holatdagi aylanasi ko`rsatadi. Keyin maksimal nafas olish qiling va nafas olish yuqoriligida o`lchash natijasini belgilang. Bundan keyin ko`krak qafasi aylanasi nafas chiqarib bo`lgandan so`ng o`lchang. Oxirgi ikkita natija o`rtasidagi farq ko`krak qafasi ekskursiyasini (harakatchanligini) ko`rsatadi.

18-jadval

Ko`krak qafasi aylanasi kuzatish

Oylar	Yosh					
	16		17		18	
	Ko`krak qafasi aylanasi (sm)	Ko`krak qafasi ekskursiyasi (sm)	Ko`krak qafasi aylanasi (sm)	Ko`krak qafasi ekskursiyasi (sm)	Ko`krak qafasi aylanasi (sm)	Ko`krak qafasi ekskursiyasi (sm)
Sentabr						
Oktabr						
Noyabr va h.k.						
O`rtacha ko`rsatkichlar						
	85-87	8-11	86-91	8-12	86-89	8-12

2. Jadvalga ko`krak qafasining tinch holatdagi ko`rsatkichlarini va uning ekskursiyasini yozing.

3. Har yili oylar bo`yicha ko`krak qafasining tinch holatdagi aylanasi va uning ekskursiyasini o`zgarishini ko`rsatuvchi chiziqni chizing.

4. Ko`krak qafasi aylanasi oshirish uchun quyidagi mashqlarni qo`llang:

a) polda yotgan holda tez sur'atda ketma-ket 4-5 marta egilish va yozilishni bajaring (bir qism). Bir mashg'ulotda 6-qismni bajaring. Qismlar o'rtasidagi dam olish –2-3 daqiqa. Birinchi 3 ta qismda panjalarni tashqi tomonga burining, qolganlarida –ichkariga. Takrorlash sonini har bir qismda 15 tagacha oshiring. Mashqlarni bajarish sur'ati sekin yoki o'rta; b) ko'krak qafasi ekskursiyasini rivojlantirish uchun vaznni kamaytirish mashqlarini qo'llang.

4.1.4. Qomat holatini kuzatish

1. Qomat holatini aniqlash uchun boshida yelka kengligi va yelka yarim aylanasi o'lchang. Buning uchun yelka tomirlari ustiga keluvchi suyak nuqtalarini ushlab ko'ring. Santimetrli tasmani chap qo'l bilan nolga bo'linish joyidan ushlang va uni chap nuqtaga bosning. O'ng qo'l bilan o'ng nuqtaga torting. Olingan son yelka kengligini ko'rsatadi. Keyin tasmani bel orqali o'tkazing va uni kurakning yuqorigi cheti chizig'i bo'yicha chap nuqtadan o'ngga o'tkazing. Olingan son yelka yarim aylanasi o'lchamini ko'rsatadi.

Quyidagi formula bo'yicha hisoblang:

$$\frac{\text{yelkakengligi(sm)}}{\text{yelkayarimaylanasio'lchami}} \times 100$$

2. Jadvalga qomat holati ko'rsatkichlarini yozing.

3. Har yili oylar bo'yicha qomat o'zgarishini ko'rsatuvchi chiziqlarni chizib boring.

Qomat holatining o'rtacha ko'rsatkichlari – 100-110%. 90% ko'rsatkich qomatning jiddiy buzilganligiga guvohlik beradi. Uning 85-90% pasayishi yoki 125-130% gacha oshishi yuz bersa, shifokor ortopedga murojaat qilish kerak.

4. Qomatni yaxshilash uchun predmetlar bilan quyidagi mashqlarni bajaring. Dastlabki holat – oyoqlarni ochgan holda turib, qo'llar yonda, predmet o'ng qo'lda. 1-o'ng qo'lni yuqoriga ko'taring va uni bosh orqasiga eging; chap qo'lni pastga tushiring va yelka orqasiga eging, 2-3-predmetni o'ng qo'ldan chap qo'lga uzating. 4-d.h.ga qayting. 5-8-shuning o'zi, lekin endi chap qo'l yuqoriga, o'ng qo'l pastga.

Mashqni bir qismdan 6 marta qaytaring. Bir mashg'ulotda 6-7 qismni bajaring; qismlar o'rtasidagi tanaffus – 2-3 daqiqa.

Predmet sifatida boshida uncha katta bo'lmagan tayoqni qo'llang. Asta-sekin predmet o'lchamini kichraytirib boring (qalam, tennis to'pchasi va shunga o'xshash).

Oylar	Qomat holati ko'rsatkichlari (%)		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentabr			
Oktabr			
Noyabr			
Dekabr			
Yanvar va h.k.			

4.1.4.1. Yelka kengligini kattalashtirish usuliyati

1. Quyidagi mashqni bajaring: qo'lingizga gantellarni oling.

D.h. – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tushirilgan. Qo'llarni gantellar bilan yon tomonlar orqali ko'tarish va tushirishni bajaring. Shunday vaznli gantelni tanlangki, bunda mashqni bir qismda ketma-ket 10 marta qaytara olish mumkin bo'lsin. Bir mashg'ulotda 6 qismni bajaring. Sur'at sekin yoki o'rtacha. Birinchi uchta qismda panjalarni shunday ushlab turingki, ular kaftlar bilan gavgada burilsin, qolganlarida esa – oldinga.

2. Ko'krak qafasi aylanasi oshirish usuliyati juda samarali bo'ladi.

3. Yuqorida keltirilgan ikki usuliyati birgalikda qo'llash katta natija beradi. Mashg'ulotda boshida polda yotgan holda qo'llarni egish va yoyish bajariladi, keyin esa qo'llarni gantellar bilan yon tomonlardan yuqoriga ko'tarish va tushirish bajariladi.

4.1.5. Tana tuzilishi proporsionalligini kuzatish

4.1.5.1. Tananing yuqori segmenti proporsionalligi

1. Tananing yuqori segmenti proporsionalligini aniqlash uchun yelkalar kengligini (o'lchash usuliyati qomat holatini kuzatishni tasvirlashda olib boriladi) va tos kengligini bilish kerak. Oxirgisi quyidagicha o'lchanadi. O'ngda va chapda yuqorigi keluvchi tosining suyakli nuqtalarini ushlang. Santimetrli tasmani chap qo'l bilan noldan bo'linish joyidan ushlang va chap nuqtaga bosing. O'ng qo'l bilan tasmani oldindan o'ng nuqtaga bosing. Olingan son tos kengligini ko'rsatadi.

Hisobni quyidagi formula bo'yicha qiling:

$$\frac{\text{yelkakengligi(sm)}}{\text{bo'ksakengligi(sm)}} \times 100$$

3.Jadvalga tananing yuqori segmenti proporsionalligi ko`rsatkichini yozing.

20-jadval

Tananing yuqori segmenti proporsionalligi ko`rsatkichlari

Oylar	Tananing yuqori segmenti proporsionalligi ko`rsatkichlari (%)		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentyabr			
Oktyabr			
Noyabr			
Dekabr			
Yanvar va h.k.			

Tananing yuqori segmenti proporsionalligi o`rtacha ko`rsatkichi – 100%-140% gacha.

3. Tananing yuqori segmenti proporsionalligini yaxshilash uchun qomatni kuzatishda berilgan usuliyat bo`yicha yelka kengligini oshiring.

4.1.5.2. Tananing ko`krak segmenti proporsionalligi

Tananing ko`krak segmenti proporsionalligini aniqlash uchun ko`krak qafasi aylanasing tinch holatdagi o`lchamini va bel aylanasi bilish kerak. Oxirgisi quyidagicha o`lchanadi.

Santimetrli tasmani oling (o`ng qo`l bilan nolni, chap bilan o`rtasini ushlang) va uning yordamida belning ko`krak qafasi va bo`ksa o`rtasidagi eng qisqa joyini shunday aniqlangki, tasma orqada va oldinda bir xil darajada bo`lishi kerak. Olingan son bel aylanasi tashkil qiladi.

21-jadval

Tananing ko`krak segmenti proporsionalligi ko`rsatkichlari

Oylar	Tananing ko`krak segmenti proporsionalligi ko`rsatkichlari (%)		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentabr			
Oktabr			
Noyabr			
Dekabr			
Yanvar va h.k.			

Hisobni quyidagi formula bo'yicha qiling:

$$\frac{ko'krak\ qafasi\ aylanasi(sm)}{bel\ aylanasi(sm)} \times 100$$

2. Jadvalga tananing ko'krak segmenti proporsionalligi ko'rsatkichlarini yozing.

Tananing ko'krak segmenti proporsionalligi o'rtacha ko'rsatkichlari – 110-140%.

3. Tananing ko'krak segmenti proporsionalligini yaxshilash uchun: a) ko'krak qafasi aylanasi oshirish usuliyatini qo'llang (yuqoriga qarang); b) bel aylanasi kamaytirish usuliyatini qo'llang: d.h. – o'tirgan holda. Bir qismda to'g'ri oyoqlarni ketma-ket 10 marta ko'tarish va tushirishni bajaring (agar bu qiyin bo'lsa, kamroq).

Bir mashg'ulotda 6 qism bajaring; qismlar orasidagi tanaffus – 2-3 daqiqa. Asta-sekin takrorlashlar sonini bir qismda 30 tagacha oshiring. Bajarish sur'ati – o'rtacha.

4.1.5.3. Tananing ichki a'zolari segmenti proporsionalligi

1. Tananing ichki a'zolari segmenti proporsionalligini aniqlash uchun bel aylanasi (o'lchash usuliyati yuqorida keltirilgan) va bo'ksa aylanasi bilish kerak. Oxirgisi quyidagicha o'lchanadi. Santimetrli tasmani bo'ksa atrofiga shunday qo'yingki, o'ngdan va chapdan u bo'ksa mushaklari darajasida o'tsin. Tasma birlashgan joydagi son bo'ksa aylanasi ko'rsatadi.

Hisobni quyidagi formula bilan toping:

$$\frac{bo'ksa\ aylanasi(sm)}{bel\ aylanasi(sm)} \times 100$$

2. Jadvalga tananing ichki a'zolari segmenti ko'rsatkichlarini yozing.

22-jadval

Tananing ichki a'zolari segmenti proporsionalligi

Oylar	Tananing ichki a'zolari segmenti proporsionalligi ko'rsatkichlari (%)		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentabr			
Oktabr			
Noyabr			
Dekabr			
Yanvar va h.k.			

3. Tananing ichki a'zolari segmenti proporsionalligini yaxshilash uchun bel aylanasi yuqorida yoritilgan usuliyat bo'yicha kichraytiring.

1. Har yili oylar bo'yicha tana tuzilishi proporsionalligi o'zgarishini ko'rsatuvchi chiziqlar chizing.

4.1.6. Oyoqlar holatini kuzating

1. Oyoqlar holatini aniqlash uchun, tekis qattiq yuzaga (taxta, karton) qog'ozni qo'ying va unga shunday turingki, oyoq osti va ikkala oyoq panjalari parallel bo'lsin. Oyoqlar orasidagi masofa taxminan kaftlar kengligiga mos bo'lsin. Qalam bilan oyoq chizib chiqing va joydan siljimasdan har birini 1 raqami bilan belgilang. O'ng oyog'ingizni bir oz ko'taring va chap oyoqda turib (bir qo'l bilan tayanib turish mumkin) chap oyoqni chizib chiqing. Uni 2 raqami bilan belgilang. Keyin shu usul bilan o'ng oyoqni chizib chiqing. 1 va 2 chizmalarini solishtiring. Agar ular mos kelsa, demak oyoq holati normal. Oyoqlarning ikki chizmasi kichraysa (bir oyoqda turgan holatda) oyoqlar holati a'lo, agar kattalashsa – yomon.

2. Oyoqlar holatini yaxshilash uchun quyidagi mashqlarni qiling. Ikki oyoqda turib, oyoq uchiga ko'tariling va 3 daqiqa davomida oyog'ingizni tushiring (yoki kamroq, agar bu vaqt davomida mashqni davom ettirish qiyin bo'lsa). Sur'at – tez. Bu mashqni kun davomida 4-5 marta takrorlang, asta-sekin uning davomiyligini 6 daqiqaga oshiring. Keyinchalik bu mashqni og'irliklar bilan qiling (stul, o'rindiq).

4.2. Jismoniy tayyorgarlik

4.2.1. Kuchni kuzatish

16 yosh.

1. Kuchni aniqlash uchun quyidagi mashqni qiling: d.h. – polda yotgan holda. Qo'llarni imkoni boricha ko'proq egish va yozishini bajaring, bunda tanani to'g'ri tuting.

2. Jadvalga nazorat mashqini necha marta ketma-ket bajara olishimizni yozing.

3. Har yili oylar bo'yicha kuch o'zgarishini ko'rsatuvchi egri chiziq chizing.

4. Kuchni rivojlantirish uchun, boshida nazorat mashqini bir qismda ketma-ket 4-6 marta bajaring. Bir mashg'ulotda 5-6 qismni bajaring; qismlar orasidagi tanaffus –2-3 daqiqa.

Asta-sekin takrorlashlar sonini bir qismda 12-15 tagacha etkazing. Bajarish tezligi – sekin yoki o'rta.

23-jadval

Kuchni kuzatish

Oylar	Yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (marta)
Sentabr	
Oktabr	
Noyabr	
Dekabr	
Yanvar va h.k.	
Kuchning o'rtacha ko'rsatkichi – 15 marta	

17-18 yosh.

1. Kuchni aniqlash uchun quyidagi mashqni qiling:

d.h. – polda yotgan holda, oyoqlar uchlari stul o'tirgichida, qo'llarni maksimal sonli egilish va yozilishini bajaring; bunda tanani to'g'ri tuting.

2. Jadvalga nazorat mashqini necha marta ketma-ket bajara olishingizni yozing.

3. Har yili oylar bo'yicha kuch o'zgarishini ko'rsatuvchi egri chiziqni chizing.

24-jadval

Kuch ko'rsatkichlari

Oylar	Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish (marta)	
	17 yosh	18 yosh
Sentabr		
Oktabr		
Noyabr		
Dekabr		
Yanvar va h.k.		
Kuchning o'rtacha ko'rsatkichlari		
	15	18

4.2.2. Tezlikni kuzatish

1. Tezlikni aniqlash uchun quyidagi mashqlarni bajaring.

a) d.h. – turgan holda, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Tez o'tiring va qo'llarni oldinga cho'zing. Keyin turing, oyoq uchiga ko'tariling, qo'llarni tushiring. 6 soniya davomidagi takrorlanishlar soni hisobga olinadi;

b) d.h. – turgan holda oyoqlar yozilgan, o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda. Qo'llar holatini tez o'zgartiring. 6 soniya davomida takrorlanishlar soni hisoblanadi.

2. Jadvalga nazorat mashqlarini necha marta ketma-ket bajara olishingizni yozing.

25-jadval

Tezlikni kuzatish

Oylar	Yosh			
	17 yosh		18 yosh	
	O'tirib, turishlar (marta)	Qo'l holatining o'zgarishi (marta)	O'tirib, turishlar (marta)	Qo'l holatining o'zgarishi (marta)
Sentabr				
Oktabr				
Noyabr				
Dekabr				
Yanvar va h.k.				
Tezlikning o'rtacha ko'rsatkichlari				
	7	17	8	18

Har yili oylar bo'yicha tezlik o'zgarishini ko'rsatuvchi egri chiziq chizing.

4. Tezlikni rivojlantirish uchun, nazorat mashqlarini 6 soniyada ko'p marotaba bajaring. Boshida qo'l holatini almashinuvini 4-5 qism bajaring, keyin shunchani o'tirib turishlar bilan. Qismlar orasidagi tanaffus – 2-3 daqiqa.

4.2.3. Chaqqonlikni kuzatish

1. Chaqqonlikni aniqlash uchun ikkita uncha katta bo'lmagan, sinmaydigan, qo'l bilan ushlashga qulay predmetlarni oling (tennis

to'pchalari, silliq toshchalar) va ularni birma-bir oldin chap, keyin o'ng qo'l bilan oting. Har bir qo'l bilan to'xtamasdan bajarishlar davomiyligi hisobga olinadi.

2. Jadvalga har bir qo'l bilan to'xtamasdan to'p ota olish vaqtini yozing.

3. Har yili oylar bo'yicha chaqqonlik o'zgarishini ko'rsatuvchi egri chiziq chizing.

Izoh: Chap qo'l bilan otishni qizil rang bilan, o'ng qo'l bilan otishni ko'k rang bilan belgilang.

4. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun boshida to'p otishni bir qo'l bilan bajarish. Mashqni bir qismda maksimal mumkin bo'lgan vaqtda davom ettiring. Bir mashg'ulotda 6-8 qism bajaring; qismlar o'rtasidagi dam olish - 1-2 daqiqa. Asta-sekin har bir qismda otishlar davomiyligini o'rtacha ko'rsatkichlardan 15-30 soniya ko'proq vaqtga oshiring. Bunda qismlar sonini ularni 1-2 tagacha kichraytirib, qisqartiring. Keyin xuddi shuni boshqa qo'l bilan bajaring.

4.2.4. Egiluvchanlikni kuzatish

1. Egiluvchanlikni aniqlash uchun quyidagi mashqni bajaring:

D.h. – asosiy turish. Oldinga maksimal egilish qiling; oyoqlar butunlay to'g'ri bo'lishi kerak. Agar siz kaftlar bilan polga tega olsangiz, sizning egiluv-chanligingiz yaxshi, agar tega olmasangiz, uni rivojlantirish kerak.

1. Jadvalga o'z egiluvchanligingiz ko'rsatkichlarini yozing.

"Ayiruv" belgisi bilan yetarlicha bo'lmagan egiluvchanlikni, "qo'shish" belgisi bilan – yaxshi egiluvchanlikni belgilang.

26-jadval

Egiluvchanlik ko'rsatkichlari

Oylar	Egiluvchanlik ko'rsatkichlari		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentabr			
Oktabr			
Noyabr va h.k.			

3. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun, nazorat mashqlarini bir qismda bajaring; qismlar orasidagi tanaffus – 1-2 daqiqa. Bir qismini har bir takrorlanishida egilishni oshirishga harakat qiling. Masalan,

birinchi egilishda qo'llar bilan boldir o'rtasini ushlang, ikkinchisida – boldir mushagini, uchinchisida – oyoqlar uchini, to'rtinchisida – polni, beshinchi, oltinchi, yettinchisida – musht qilingan barmoqlar bilan polni ushlang.

4.2.5. Chidamlilikni kuzatish

1. Chidamlilikni aniqlash uchun tavsiya qilinadigan mashqlarni maksimal hisobda bajaring (olingan sonlarni eslab qoling).

a) polda yotib qo'llarni bukish va yozish; b) d.h. – "o'tirgan holda". Oyoqlarni to'g'ri ko'tarish va tushirish; v) d.h. - qorinda yotib, qo'llar bosh orasida, oyoqlarni siljimaydigan predmetga mustahkamlash. Gavdani ko'tarish va tushirish; g) d.h. – oyoqlar yelkadan kengroq, qo'llar belda. O'ng oyoqqa o'tirish, qo'llar oldinga; turing, qo'llar belda. Xuddi shu chap oyoqda. Keyin alohida mashqlarda maksimumdan 30%ini aniqlang.

Masalan, har bir sanab o'tilgan mashqlarni siz 12 marta bajardingiz, o'tirib, turishlarni esa – 27. Shunda qo'llarni bukish va yozish, oyoqlarni ko'tarish va tushirish, gavnani ko'tarish va tushirish maksimumdan 30% 4 marta bo'ladi, o'tirib turishlarda esa – 8-9 marta. Keltirilgan mashqlarni bitta vazifaga birlashtirib va ularni o'rtacha sur'atda dam olmasdan ketma-ket bajarib, siz bir qismni bajarasiz (maksimumdan 30% miqdorda). 10 daqiqadagi qismlar soni hisobga olinadi.

27-jadval

Chidamlilikni tekshirish

Oylar	Nazorat vazifasi (qismlar soni)		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentabr			
Oktabr			
Noyabr va h.k.			
Chidamlilikning o'rtacha ko'rsatkichlari			
	7	9	10

2. Jadvalga 10 daqiqada ketma-ket nechta qism bajara olishingizni yozing.

3. Har yili oylar bo'yicha chidamlilik o'zgarishini ko'rsatuvchi egri chiziqni chizing.

4. Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagilarni esda tuting.

a) birinchi 1-2 oylar davomida birinchi qism bajarilgandan keyin bir xil davomiylidagi tanaffusni qiling – 3 daqiqa.

Bitta mashg'ulotdagi qismlar soni –4-5 ta. Keyingi 1-2-oylarda har bir mashg'ulotda asta-sekin har bir qismdan keyingi tanaffus davomiyligini 1 daqiqaga qisqartiring. Dam olish shunday qisqartiriladi: 3 daqiqa – 2 daqiqa – 1 daqiqa –30 soniya.

Keyin qismlarni birma-bir dam olmasdan 10-15 daqiqa davomida bajaring.

a) vaznni kuzatishda qo'llaniladigan usuliyat juda samarali.

XIV. "Shaxsiy karta"ni to'ldirish bo'yicha tavsiyalar.

Kuzatishlar boshlanguncha, har bir yarim yillikdan keyin tana tuzilishi umumiy holati va jismoniy tayyorgarlikni baholang.

Olingan ma'lumotlar tahlili u yoki bu sohada yetarlicha ishlab chiqilmagan jihatlarni topishga yordam beradi. Buning uchun "shaxsiy karta"ni quyidagi shkala bo'yicha to'ldiring: o'rtachadan past ko'rsatkichlar – 2 ball, o'rta darajadagi ko'rsatkichlar – 3 ball, o'rtadan yuqori ko'rsatkichlar – 4 ball.

Keyin yakuniy sonni hisoblang va hamma ko'rsatkichlar bo'yicha o'rtacha ballni chiqaring. Agar u 3 dan kam bo'lsa, sizning tana tuzilishingiz yoki jismoniy tayyorgarligingiz qoniqarsiz; 3-4-qoniqarli; 4 dan yuqori – yaxshi. Sizga omad tilaymiz!

28-jadval

I. Tana tuzilishi

Ko'rsatkichlar	Olingan ma'lumotlar	Yosh					
		16		17		18	
		I ya-rim yillik	II ya-rim yillik	I ya-rim yillik	II ya-rim yillik	I ya-rim yillik	II ya-rim yillik
1.Bo'y uzunligi							
2. Vazn							
3. Ko'krak qafasi aylanasi							
4. Qomat							
5. Tananing yu-qori segmenti proporsionalligi							
6. Tananing ko'krak segmenti proporsionalligi							

7. Tananing ichki a'zolari segmenti proporsionalligi							
8. Oyoqlar holati							
Ballar yig'indisi							
O'rtacha bal							

29-jadval

II. Jismoniy tayyorgarlik

Ko'rsatkichlar	Olingan ma'lumotlar	Yosh					
		16		17		18	
		I ya-rim yillik	II ya-rim yillik	I ya-rim yillik	II ya-rim yillik	I ya-rim yillik	II ya-rim yillik
1. Kuch							
2. Tezlik							
3. Chaqqonlik							
4. Egiluvchanlik							
5. Chidamlilik							
Ballar yig'indisi							
O'rtacha bal							

V-BOB. O`QUVCHILARINING MASHG`ULOTLARNI MUDDATIDAN OLDIN TO`XTATISH SABABLARI

5.1. Sportchilar sportni tashlashi sabablarining tashkiliy-uslubiy tavsifi

1. *Sport natijalari o`shining to`xtashi.* Sport natijalari o`shishi to`xtashi sababli BO`SMdan o`smirlarga qaraganda qizlar hamda ommaviy toifali sportchilarga qaraganda o`smirlar yoshidagi sportchilar ko`proq chiqib ketadilar.

So`rov ma'lumotlari shunga guvohlik beradiki, yosh va toifa o`shishi va eng yuqori natijalarni namoyish qilish yoshiga yaqinlashish bilan sportchilarning ma'lum qismi mahorat o`shida to`xtaladi.

Shunday ma'lumotlar borki, ishga layoqat, xususan sport natijasining o`shishi genetik omillar bilan bog`liq va sport natijalarining o`shish sur`ati sportchilarning ishga layoqatini, shug`ullanganligini va kelajagini baholovchi jihat ekanligini ko`rsatadi. Sport bilan shug`ullanishni to`xtatishga olib keluvchi sport natijalarining yomonlashishi BO`SMga kelajaksiz sportchilar ro`yxatga olinganidan guvohlik beradi. Shu narsa ayonki, tanlov vaqtida sport mahorati cho`qqilarini egallashning ko`p muddatli tahlili ko`rsatkichlari hisobga olinmagan.

Shu bilan birga aytib o`tish kerakki, sportda hali ham yosh sportchilarni yetarli umumiy jismoniy tayyorgarliksiz shug`ullantirish mavjud. Tezkor chidamlilikni rivojlantirishga yo`naltirilgan mashg`ulotlar qo`llash bilan tayyorgarlikda yosh sportchilar boshida yetarlicha yuqori natijalar ko`rsatadilar.

Lekin keyin ularning sportdagi rivojlanishi to`xtab qoladi.

II. *Sportni o`qish bilan birlashtirish qiyinchiliklari.* Sportni o`qish bilan birgalikda olib borishda sportchilar ma'lum qiyinchiliklarni boshdan kechiradilar. Yosh va tajriba o`shishi bilan sportchilarning mashg`ulot yuklamasi hajmi va mashg`ulotlar, musobaqalar, sport yig`inlari uchun zarur bo`lgan vaqt hajmi ham o`sadi. Bu sportchilarning maktabdagi o`qish darajasiga yomon ta'sir qilish mumkin. Shu sabab bo`yicha sport mashg`ulotini to`xtatish ham tanlab olishdagi kamchiliklarning oqibati hisoblanadi – sportga maktabda yaxshi o`qiydigan, maktab ta'limi talablarini bajara oluvchi sportchilar tanlab olinishi kerak. Bundan tashqari, ko`pchilik mutaxassislarning fikricha, sportda birinchi navbatda intellektual

rivojlangan odamlar omadga ega bo'ladi. Ko'p vaqt talab qiluvchi mashg'ulotlar soni va hajmi oshishi bilan bog'liq bo'lgan, sportchilarning yoshi va malakasi oshishi bilan o'quv-mashg'ulot dasturining kengayishi, maktab yakunlanishi muddati yaqinligi bilan bog'liq holda unda ko'p vaqt band bo'lish bilan to'g'ri keladi.

Agar bunda uydan mashg'ulot joyiga va maktabga yetib keladigan vaqtni hisobga oladigan bo'lsak, sport bilan o'qishni birgalikda olib borishda qiyinchiliklar tug'ilishi ayon bo'ladi. Shuning uchun ishning tashkiliy usullarini shakllantirish, yaxshi sportchilarni o'qish va sportni birgalikda qiyinchiliklarsiz olib borishi uchun yaxshi sharoitlar yaratilgan sport sohasidagi maktab-internatlarga va respublika OSMMLariga o'tkazish zarur.

III. Sog'liq holatining buzilishi.

Sog'liq holatining buzilishi sababli yuqori toifali sportchilarga qaraganda ommaviy toifali yosh sportchilar, qizlarga qaraganda sportchi o'smirlar ko'proq sport bilan shug'ullanishni to'xtatadi.

Sport mashg'ulotlariga salbiy ta'sir qiluvchi surunkali infeksiyalar manbalarini o'z vaqtida aniqlash katta ahamiyatga ega, aks holda ular yurak, buyraklar va boshqa organlarning kasallanishiga sabab bo'ladi. O'smirlik davrida sog'liq holatining ko'p buzilishi, bu yoshda yosh sportchilar sport bilan bog'liq va bog'liq bo'lmagan holda har xil kasalliklarga chalinuvchan bo'lishi bilan tushuntiriladi. Kam holatlarda o'smirlik yoshida sportchilarning kasallanishi, birinchidan, mustahkam sog'liqqa ega bo'lgan shaxslar yuqori mahoratga erishishi bilan tushuntiriladi. Ikkinchidan, sportchilar organizmining pubertat davri tugagandan so'ng ular har xil turdagi kasalliklarga qarshi tura oladi. Bundan tashqari, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida davolash –profilaktika tadbirlariga yetarlicha e'tibor ajratilmaydi. Sport maktablariga butunlay sog'lom bolalar tanlab olinishi kerak, chunki faqat sog'lom sportchilar sport mahoratining cho'qqilariga erishishi mumkin. Shunday qilib, sportchilarning sog'ligi buzilishi, sport holati bo'yicha sportga samarasiz tanlab olishga, sportchilarni tayyorlashning uslubiy tamoyillari buzilishiga, davolash-profilaktika tadbirlariga yetarlicha e'tibor berilmaganiga guvohlik beradi.

IV. Mashg'ulotlarning monotonligi (bir xilligi).

Mashg'ulotlarning bir xil tarzda o'tkazilishi sababli ko'p sonli sportchilar sport bilan shug'ullanishni to'xtatadilar. Ommaviy toifadagi o'smirlarni sport bilan shug'ullanishni to'xtatishi yosh

sportchilarni boshlang'ich tayyorlashda, o'quv-mashg'ulot jarayonida ishning o'yinli usullari yetarlicha qo'llanmaganidan guvohlik beradi. Bir xillikning yuqori toifali sportchilarga ta'siri, sportchi tayyorlashning usul va vositalari, mashg'ulot mashqlarining qism va qo'llaniladigan tartiblari yetarlicha xilma-xil emasligi bilan tushuntiriladi. Vatanimiz va xorijiy kuchli sportchilar soniga o'smirlik yoshida suzishning har xil usullarida va har xil masofalarida yuqori sport natijalari ko'rsatgan sportchilar kirishi bexosdan emas, bu tayyorgarlik jarayonida kompleks mashg'ulot qo'llanilganidan guvohlik beradi.

Sportdagi bir xillikning sportchilar ruhiy sohasiga ta'siri asab tizimi va temperamentning individual xususiyatlariga bog'liq. Ma'lumki, e'tiborning bezovtaligi harakatlar ketma-ketligiga bardosh berishga salbiy ta'sir qiladi. Monotoniyaga asab jarayonining ba'zi bir inertliklari bo'lgan, tashqi bosiqlik va ichki bezovtalikka ega bo'lgan shaxslar ko'proq qat'iylikni namoyon qiladilar. Asab jarayonining harakatchanligiga tashqi bezovtalik va ichki bosiqlikka ega bo'lgan shaxslar ko'proq monotoniyadan ta'sirlanadi.

Sangvinik va xolerik temperamentiga ega odamlar, ma'lumki, yuqori bezovtalik bilan, flegmatik va melanxolik temperamentli odamlar kam bezovtalik bilan ajralib turadi.

Ayonki, birinchilari, tashqi dunyo bilan faol muloqotga intiladigan, monoton mashg'ulotlardan qoniqish olmaydigan shaxslardir, ikkinchilari esa o'z e'tiborini ichki qayg'urishlarga yig'adigan, monotonlikka kam darajada ta'sirlanadigan shaxslardir.

Sportda tanlab olishda sportchilar asab tizimi va temperamentining xususiyatlarini hisobga olish kerak.

V. Boshqa murabbiyga o'tish. Sportchilar so'roq qilinganda sport bilan shug'ullanish to'xtalishining bitta sabablaridan biri boshqa murabbiyga o'tish ekani aniqlanadi.

Sportchilarning sport takomillashuvi guruhlariga sport sohasidagi maktab-internatlarga va suzish markazlariga o'tishi sport ustozlarining almashinishi bilan bog'liq.

Shu narsa aniqlanganki, boshqa murabbiyga o'tish kelajagi bor sport-chilarning ma'lum qismi uchun sport bilan shug'ullanishni to'xtatishiga sabab bo'ladi.

Bir murabbiy boshchiligida shug'ullangan holda sportchilar uning ta'siri hamda o'quv-mashg'ulot jarayonini olib borishda kasb-pedagogik yondashuvi ostida bo'ladi: texnikaga, mashg'ulot

usuliyatiga nazari, tarbiyalanuvchilarga munosabati va boshqalar. O'tish esa odatiy o'quv-mashg'ulot jarayonining ba'zi bir qayta qurilishlariga bog'liq bo'ladi. Shunday bo'ladiki, sportchi va murabbiy sportda omadga erishish uchun zarur bo'lgan muloqot va o'zaro tushunishga ega bo'lmaydilar. Shuning uchun sportchini bir murabbiydan boshqa murabbiyga o'tkazish "mexanizmiga" e'tibor berish kerak.

Boshqa murabbiyga o'tishda o'zaro muloqotni yo'lga qo'yish, fikrlar birligiga erishish, sportchining murabbiy ruhiy tuzilishiga ko'nikish uchun ba'zi bir muddat kerak bo'ladi.

Murabbiyga ham yangi tarbiyalanuvchining individual xususiyatlari va imkoniyatlarini o'rganish, sportchining ruhiy holatlarini tushunish uchun bir qancha vaqt kerak bo'ladi. Har xil holatlarda turli davomiylikka ega bo'lgan bu davr hamma vaqt ham optimal tarzda kechmaydi. Sportchi va yangi murabbiy o'rtasida o'zaro tushunmovchilik bo'lgan holatda sport faoliyatidan qoniqish bo'lmaydi va bu mashg'ulotlarni to'xtatishga olib keladi. Yangi murabbiy hamma vaqt ham sportchining yanada yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini aniqlay olmaydi. Bunday holatda murabbiyda omadga ishonchsizlik paydo bo'lishi sportchiga o'tadi. Yangi murabbiy rahbarligi ostidagi mashg'ulot va musobaqalarda bir necha omadsizliklar bo'lishi, yuqori sport natijalarini ko'rsatish imkoniyatlariga ishonchsizlikni kuchaytirish uchun yetarli bo'ladi. Sport faoliyatidan qoniqish yo'qoladi, buning oqibatida sportni tashlash qarori qabul qilinishiga olib keladi.

VI. Mashg'ulotlarda charchash. Sportchilarning ko'p qismi mashg'ulotlarda qattiq charchashi sababli sport bilan shug'ullanmay qo'yadilar. Mashg'ulot vaqtida jismoniy sifat va ishga layoqatning o'sishi sportchilarning yuqori sport mahoratiga erishishidan guvohlik beradi.

Mashg'ulotlarda charchash ishga layoqatning yetarlicha yuqori darajada bo'lmaganligi tufayli bo'ladi, bu esa sportchilarni sifatsiz tanlab olish bilan bog'liq.

Mashg'ulotlarda charchash sport bilan shug'ullanishni to'xtatish sabablaridan biridir. Qo'llaniladigan yuklamalar shug'ullanuvchi sportchilarning yoshiga, jinsiga va tajriba xususiyatlariga mos kelishi kerak, chunki ularni e'tiborga olmasdan o'ta katta yuklamalarni qo'llash yosh sportchilarning qattiq charchashiga olib keladi.

Sportchilarning ko'p qismi sub'yektiv sezish tufayli tez-tez charchash holatini his etadilar. Charchashdan sub'yektiv qayg'urish, odam asab to'qimalari char-chashining birinchi belgilaridan xabar beruvchi ruhiy holati charchash hissini keltiradi.

Sportchilarning ma'lum qismi mashg'ulotlarda ko'pincha charchashi, ularning tayyorgarligiga mos kelmaydigan mashg'ulotning usul va vositalari qo'llanganidan, BO`SM o`quvchilarining yoshi, jinsi va malakasi xususiyatlari hisobga olinmaganidan dalolat beradi. Yosh sportchilarning charchashi nafaqat nooqilona mashg'ulotlar ta'sirida, balki boshqa omillar ta'sirida ham bo'lishi mumkin: kun tartibining buzilishi, sportdan tashqari faoliyat sohasida jismoniy va ruhiy charchash.

VII. Sport rejimining qiyinchiliklari. Sport rejimi qiyinchiliklari bilan bog'liq holda sportda shakllanishni to'xtatgan sportchilar soni unchalik yuqori emas. Lekin bu narsaga ham e'tibor qaratish zarur.

Sportda yosh sportchilarga o'z ichiga maktabdagi mashg'ulotlar, mashg'ulot-lar, uy vazifalarini bajarish, ertalabki gimnastika qilish, o'z vaqtida va doimiy ovqatlanish, dam olish va uyquni kiritgan qat'iy kun tartibiga rioya qilish zaruriyatiga to'qnashishga to'g'ri keladi. Bu katta tashkilotchilikni, intizomni va mustaqillikni talab qiladi. Sport bilan shug'ullanish va u bilan bog'liq bo'lgan tartibga rioya qilish har xil ko'ngilochar va qiziq mashg'ulotlardan voz kechishni talab qiladi. Bu esa sportchi tomonidan ma'lum iroda kuchining namoyon bo'lishini hamda murabbiy, ota-ona tomonidan tarbiyaviy chora va yordamlarni talab etadi. Iroda xususiyatlarini tarbiyalashga e'tibor, qat'iy sport tartibiga rioya qilish qobiliyatining yo'qligi yosh sportchilarda qiyinchiliklarni yenga olmaslik holatiga olib keladi.

Sport rejimining qiyinchiliklari sababli sport mashg'ulotlarini to'xtatish, tashkilotchilik va mustaqillik, kun tartibiga rioya qilish, mashg'ulotga, maktabdagi o'qishga vaqtni to'g'ri taqsimlash, uy vazifalarini bajarish, ovqatlanish, uyqu, ko'ngil ochishlarni ongli ravishda rad etish kabi odat va sifatlarni hosil qilishga yo'naltirilgan maxsus tarbiyaviy ish olib borish zarurligini ko'rsatadi.

Murabbiy yordami va e'tiborisiz sportchilarni, ayniqsa endi boshlaganlarni, qat'iy tartibga bo'ysundirish juda qiyin. Sportchilarda qat'iy sport tartibiga rioya qilish qobiliyatini tarbiyalashga jiddiy e'tibor qaratish zarur.

5.2. Sportchilarning sportni tashlashlari sabablarining ijtimoiy-ruhiy tavsifi

1. *Boshqa ish bilan kuchliroq qiziqib qolish.* Tanlangan sport turiga bo'lgan qiziqish boshqa sport turi yoki faoliyatining boshqa turlariga qiziqishni cheklab qo'ya olmaydi. Har xil toifadagi sportchilarga mashg'ulotning har xil turlari bilan shug'ullanish xos. "Mashg'ulotning qaysi turlari sizning qiziqishingiz predmeti hisoblanadi?", - degan savolga so'ralgan sportchilarning ko'pchiligi o'qishga va boshqa sport turiga qiziqish, deb javob berdilar. Zaruriy faoliyat turi bo'lgan o'qishga ko'proq qizlar e'tibor qaratadilar.

Bundan tashqari, texnik yoki badiiy ijod, do'stlar davrasida vaqt o'tkazish, madaniy ko'ngilochoq (kino, teatr, konsertlar, raqslar, televideniye va boshqalar), uy ishlari va ba'zi bir boshqa mashg'ulot turlari ham aytib o'tildi.

So'ralgan BO`SM o`quvchilarining to'rtinchi qismi ijodiy va ko'ngilochoq faoliyati hamda do'stlar davrasida vaqt o'tkazishni afzal deb bildilar. Agar ommaviy toifadagi sportchilarning xilma-xil qiziqishlari, qiziqishlarning barqaror emasligi bilan tushuntirilsa, yuqori toifali sportchilar esa mashg'ulotning boshqa turlariga asosan sport natijalari o'sishining to'xtashi sababli o'tadilar.

Bir faoliyat turida toifani oshirishga, o'zini namoyon qilishga va umumiy tan olinishiga bo'lgan talab qondirilmassligi uni qondirish uchun boshqa ishga intilishga olib keladi.

Shu bilan birga sportchilarda boshida faoliyatga bo'lgan qiziqish, sport bilan shug'ullanishga qat'iy qiziqishni rivojlantirish masalasiga yetarlicha e'tibor qaratmagan murabbiylarning tarbiyaviy ishlaridagi kamchiliklar tufayli ham paydo bo'ladi.

II. *Murabbiy bilan o'zaro munosabatning buzilishi.* Murabbiy bilan o'zaro munosabat buzilishini qizlarga qaraganda ko'proq o'smir yoshidagi bolalar sport mashg'ulotlarini to'xtatish sababi qilib ko'rsatdilar.

So'ralgan sportchilarning o'ninchi qismi uchun murabbiy bilan o'zaro munosabatdan qoniqmaslik sport takomillashuvini to'xtatishga xizmat qiladi.

Sportchilarning murabbiy bilan munosabati darajasi pasayishi sport natijalari o'sishining to'xtashi bilan bog'liq. Buning oqibatida sportchilar murabbiyning shaxsiy va kasbiy xususiyatlariga tanqidiy qaraydilar.

Murabbiy va sportchilar o'rtasidagi munosabat darajasi sportchilarning yoshi va toifasi o'sishi bilan pasayadi. Bu murabbiy tomonidan sportchilarga mahorat darajasini oshirish talabini qo'yish va sportchilarning bu talablarni bajara olmasligi bilan bog'liq.

Munosabatlar buzilishi yana murabbiyning kasbiy va shaxsiy xususiyatlariga sportchilarning talablari oshishi bilan bog'liq.

III. Musobaqalarda omadsiz ishtirok etish. Musobaqalarda omadsiz ishtirok etishni o'smirlar va qizlarning teng soni sabab qilib ko'rsatdilar. Ko'p sportchilar uchun musobaqalardagi omadsizliklar qattiq va chuqur qayg'urishlar predmeti hisoblanadi, ular murabbiy va ota-onalar noroziligi bilan yanada chuqurlashadi. Murabbiy tomonidan qoniqmaslikning namoyon bo'lishini ko'plab o'smir yoshidagi va yuqori toifali sportchilar sabab qilib ko'rsatdilar. Sportchilarning o'ninchi qismi ota-onalari ularni musobaqalardagi va sportdagi omadsizliklari uchun urishganlarini aytadilar.

Musobaqalarda omadli qatnashish ko'p darajada sportchi bilimlarining musobaqaning aniq vazifalariga mos kelishida, uning funksional va maxsus tayyorgarligining namoyon bo'lishida ifodalanadigan musobaqa faoliyatining ishonchliligiga bog'liq.

Musobaqa faoliyatining ishonchliligi asab tizimining kuchi va bosiqligiga, emotsional qat'iylik, bardoshlilik, tiklanish samarasi va tezligiga bog'liq.

Asab tizimi va temperamentning qarama-qarshi xususiyatlari, yetarlicha rivojlanmagan bardosh, asab-ruhiy, jismoniy quvvatni yetarlicha tiklamaslik, iqtisod qilmaslik musobaqalarda omadsiz qatnashishga sabab bo'ladi.

Sportchilarning yoshi va toifasi o'sishi bilan omad va umumiy tan olinishiga talab kuchayadi. Shuning uchun musobaqalarda omadsiz qatnashish sababli sport bilan shug'ullanishni to'xtatish omadga erishish va umumiy tan olinish talabi qondirilmaganligi bilan tushuntiriladi.

Sport bilan shug'ullanishni to'xtatish ko'p jihatdan sport musobaqalaridagi omadsizliklardan qayg'urish bilan bog'liq.

IV. Sport bilan bog'liq bo'lmagan kasbni tanlash. Sport bilan bog'liq bo'lmagan kasbni tanlash sport bilan shug'ullanishni to'xtatishning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi, chunki u shaxslarning kasbiy ta'lim olishga intilishini, jamiyatda hayotiy va ijtimoiy-kasbiy o'rin egallashning asosiy vositasi bo'lgan mutaxassislikni egallashni belgilab beradi.

Boshqa kasbni tanlash va kerakli mutaxassislikni egallashga intilish bilan bog'liq holda sport faoliyati ikkinchi darajali bo'lib qoladi. Tabiiyki, bunday holatda sportchilar mashg'ulotlarga kamroq vaqt va kuch ajratadilar va bu sport natijalarining o'sishiga salbiy ta'sir qiladi.

Boshqa kasbni afzal bilgan shaxslar shuning uchun sport bilan shug'ullanishni to'xtatadilarki, ular uchun sport faoliyati endi hayotiy muhim ahamiyatga ega bo'lmaydi. Boshqa kasbni tanlash va bu bilan bog'liq holda sportchilarning ma'lum qismi sportni tashlashi, ular atrofida gilar va ota-onalar ta'siri ostida ro'y beradi. Kasbga yo'naltirish ota-onalarning bolalarining hayotda o'z o'rnini topishini kutishining ifodasi va ba'zi bir sportchilarning murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbga salbiy munosabati oqibati hisoblanadi.

V. *Mashg'ulotlarga qiziqishning yo'qolishi.* Yosh sportchilarning sportga munosabati sport faoliyatiga qiziqishi va talablarining qondirilishiga asoslangan. Ular talablarini qondirish imkoniyati yo'qligi sportga yo'naltirish va sport mashg'ulotiga qiziqish tezda susayishiga olib keladi. Mashg'ulotlarga qiziqish yo'qolishi sababli sport bilan shug'ullanishni to'xtatish yosh sportchilarning xilma-xil va yangicha mashg'ulotlarga talabi qondirilmaslgi bilan bog'liq.

Sportchilarning yoshi va toifasi o'sishi bilan ularning yuqori sport natijalariga erishish va sportda omadga erishish talablarini qondirish vositasi bo'lgan mashg'ulotlarning mazmuni va sifatiga talabi ortadi. Mashg'ulotlarning uslubiy darajasi sportchilarning o'sgan talablariga javob bermagan va mashg'ulot jarayoni kutilgan natijalarni bermagan holatda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish boshida susayadi, keyin esa yo'qoladi.

Mashg'ulotlarga sportchilar qiziqishining yo'qolishi va sport faoliyatida natijalardan qoniqmaslik, o'quv-mashg'ulot ishlaridan qoniqmaslik o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkillashtirish kamchiliklarining o'ta xavotirli belgilari hisoblanadi.

VI. *Kelajak maqsadlarining yo'qligi.* So'rov qatnashchilarining javoblariga asosan kelajak maqsadlarining yo'qligi boshqa sabablarga ko'ra sportni tashlashga kamgina holatlarda sabab bo'ladi.

Sportchilar sportda qo'yilgan maqsadga erishishga intiladilar. "Sportda o'z oldingizga qanday maqsadlarni qo'yasiz?" savoliga so'ralganlar shunday javob qaytaradilar: "Yanada yuqori toifani bajarish" (34,7%), "Sport ustasi bo'lish" (31,9%), "Xalqaro toifadagi

sport ustasi bo'lish", "Jahon chempioni, sovrindori yoki rekordchisi bo'lish" (32,6%). Sportchilarning ayrim qismi o'z oldiga sog'liqni mustahkamlash, jismoniy rivojlanish va ish layoqatini oshirish vazifalarini qo'yadi (16,4%). Sportchilarning kam sonli guruhi (4,8%) asosiy kelajak maqsadi sifatida Osiyo, jahon, olimpiya chempionlari va rekordchisi bo'lish yoki Osiyo, jahon yoki Olimpiya o'yinlarida sovrinli o'rinlarni egallashni ko'radi. Lekin alohida hollarda (8,7%) sportchilar ma'lum maqsadga erishgach, o'z ishlarini tugallangan deb hisoblaydilar. Erishilgan natijalar bilan qoniqadilar va o'z oldiga kelajak maqsadini qo'ymaydilar. Aniq kelajak maqsadining yo'qligi faol sport mashg'ulotlariga qiziqishni susaytiradi. Bunday holatdagi faoliyat maqsadsiz va kelajaksiz, yanada katta natijalarga erishishdan qoniqish keltirmaydigan faoliyatga aylanadi, tabiiyki sport mashg'ulotlarini to'xtatishga olib keladi.

VII. Yaqin kishilar yoki do'stlarning fikrini o'zgartirishi. Sport bilan shug'ullanishni to'xtatishning ushbu sababi sportchining sportni tashlash haqida qaror qabul qilishiga ota-onalar va do'stlarning ta'siri haqida gapiradi. Shuni aytib o'tish kerakki, ko'pchilik ota-onalar bolalarining sport bilan shug'ullanishidan xursand. Lekin ularning ayrim qismi bolalarining sport bilan shug'ullanishiga befarq qaraydilar yoki norozilik bildiradilar.

Ba'zi sportchilar o'rtoqlarining sport bilan shug'ullanish maqsadga muvofiq, lekin ular shug'ullanadigan faoliyat turi yanada qiziqarliroq degan fikrlarga qo'shiladilar. Shunday qilib, sport mashg'ulotlarini muddatidan oldin to'xtatishga tashkiliy-uslubiy, ijtimoiy-ruhiy sabablarning ma'lum guruhi ta'sir qiladi. Mashg'ulotlarni to'xtatish sabablari asoslangan bo'lmaydi. Ular o'zaro bog'liq va o'zaro asoslangan. Sport mahorati o'sishining to'xtashi sog'liq holatining buzilishi, mashg'ulotlarda charchash bilan bog'liq. Mashg'ulotlarda charchash ularning bir xilligini chuqurlashtiradi, bu sport mashg'ulotlariga emotsional qiziqishni susaytiradi. Sport natijalari yaxshilanmasligi va musobaqalardagi omadsiz ishtiroklar omaddagi va umumiy tan olinishdagi talablarni qondirmaydi. Bu esa o'zini faoliyatning boshqa sohasida namoyon qilishga intilishiga olib keladi.

Adabiyotlar

1. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish., T., 2005.
2. Umarov D.X. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi //Fan-sportga// -T., -№2.- b.10-14
3. Eshtayev A.K.. Gimnastika darsi; O'quv qo'llanma. –T.: 2004.-120 b
4. Eshtayev A.K. “Sport gimnastika mashg'ulotining nazariy asoslari.” T.: O'zDJTI nashr.: 2000y
5. Eshtayev A.K., Karabayeva.D., Xasanova. N., Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish usuli. 2013.

MUNDARIJA

SO‘Z BOSHI.....	3
I-BOB.BADIIY GIMNASTIKA HAQIDA	6
1.1. Badiiy gimnastika mashqlari tavsifi	6
1.2. Yurish, yugurish, sakrash va raqs qadamlari mashqlarining namunaviy ro‘yxati	8
1.3. Tayanch oldida bajariladigan mashqlar ro‘yxati	12
1.4. Buyumsiz bajariladigan mashqlar ro‘yxati	15
1.5. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar ro‘yxati	21
1.6. To‘p bilan bajariladigan mashqlar	22
1.7. Arg‘amchi bilan mashqlar	34
1.8. Gardish (obruv) bilan bajariladigan mashqlar	42
1.9. Tasma bilan bajariladigan mashqlar	51
II – BOB. YOSH SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHNI OLDINI OLISH	62
2.1 Yosh sportchilar tayyorgarligi jarayonida jarohat olish sabablari	62
2.2 Kuchli mashqlarni qo‘llash bilan o‘tkaziladigan	62
mashg‘ulotlardagi uslubiy xatolar	62
2.3 Tezlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar	64
2.4 Chidamlilikni rivojlantirishda uslubiy xatolar	65
2.5 Egiluvchanlikni rivojlantirishda uslubiy xatolar	66
2.6 Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda uslubiy xatolar	68
III –BOB. SPORTCHI VA MURABBIYLAR OVQATLANISHI BO‘YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR.....	69
3.1 Energiyaga bo‘lgan talab.....	69
3.2 Energiya sarflanishini hisoblash usuli bilan energiyaga	71

3.3 Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish	71
3.4 Energiya va asosiy nutriyentlar manbalari	72
3.5 Vitaminlar	74
3.6 Salqin faslda sportchilarning ovqatlanishi	78
3.7 Kunlik parhez va foydali elementlar	79
3.8 Mashgʻulotlarga xos tarzda ovqatlanish strategiyasi	80
IV. OʻZINI NAZORAT QILISH KUNDALIGINI QOʻLLASH QOIDALARI.....	82
4.1. Oʻzini nazorat qilish kundaligini yuritish namunasi	85
4.2. Jismoniy tayyorgarlik.....	93
V-BOB. OʻQUVCHILARINING MASHGʻULOTLARNI MUDDATIDAN OLDIN TOʻXTATISH SABABLARI.....	100
5.1. Sportchilar sportni tashlashi sabablarining tashkiliy-uslubiy tavsifi	100
5.2. Sportchilarning sportni tashlashlari sabablarining <u>ijtimoiy-ruhiy</u> tavsifi	105
Adabiyotlar	109

Eshtayev A.K., Hasanova N.R

BADIIY GIMNASTIK

*(Akademik litsey va kasb-hunar kollej o'quvchilari uchun
o'quv-uslubiy qo'llanma)*

Texnik muxarrir:

Xolmurodov L.Z.

Bosh muharrir:

Dizayner:

Kompyuterda sahifalovchi:

**Nashr.lits. AIN[№] 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi ____ 2016.
Bichimi 60×84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma
usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i ____ .Nashriyot bosma tabog'i ____
Adadi ____ . Buyurtma № ____**

**«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4**