

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”
KAFEDRASI

7-2JM-14 Guruh talabasi

Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o'g'li

MAVZU: “JISMONIY MASHQLAR VA O'YINLARNING
TARKIB TOPISHI”

5112000 “Jismoniy madaniyat” ixtisosligi bakalavr ilmiy darajasini
olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISH

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
qo'yildi “Fakultetlararo jismoniy
madaniyat va sport” kafedrası mudiri
_____ A.K.Ibragimov
« ____ » _____ 2018 y.

Ilmiy raxbar _____ J.J.Murodov

Ilmiy maslahatchi _____ M.J.Abdullayev

BUXORO - 2018

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

5112000 «Jismoniy madaniyat» ta'lim yo'nalishi talabasi

Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o'g'lining

O'zlashtirishi haqida

MA'LUMOTNOMA

Talaba Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o'g'li Buxoro Davlat Universitetida 2014-2018 yillarda o'qish davomida o'quv rejasini to'liq bajardi va quyidagi o'zlashtirishga erishdi.

"A'LO" _____

"YAXSHI" _____

"QONIQARLI" _____

Fakultet dekani:

B.B.Ma'murov

MA'QULLAYMAN

Ilmiy rahbari: _____ J.J.Murodov

« ____ » _____ 2017 y.

TASDIQLAYMAN

“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”

kafedra mudiri: _____ A.K.Ibragimov

« ____ » _____ 2017 y.

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o'g'lining **“Jismoniy mashqlar va o'yinlarning tarkib topishi”** mavzuidagi malakaviy bitiruv ishi ustida olib borilishi lozim bo'lgan ishlar yuzasidan

TOPSHIRIQLAR

T\r	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Natija
1.	Bitiruv malakaviy mavzuini kafedra va fakultet kengashida tasdiqlanib olish rejalarini rasmiylashtirish.	Sentyabr	Ijro etildi.
2.	Mavzu bo'yicha zaruriy ilmiy-uslubiy materiallarni o'rganish.	Sentyabr, Oktyabr, Noyabr	Ijro etildi.
3.	Ta'lim muassasalarida Xalqaro sportharakatini rivojlanishi bo'yicha targ'ibot – tashviqot ishlarni tashkil qilish	Oktyabr, Noyabr	Ijro etildi.
4.	Mavzu bo'yicha ilmiy manbalarni o'rganish. Adabiyotlar bilan ishlash.	Sentyabr, Yanvar	Ijro etildi.
5.	To'plangan materiallarni sistemalashtirish	Yanvar	Ijro etildi.
6.	Malakaviy bitiruv ishining 1 bobini tayyorlash	Fevral	Ijro etildi.
7.	Malakaviy bitiruv ishining 2-bobini tayyorlash va xulosalash	Mart	Ijro etildi.
8.	Ishni yakunlash, tahrir etish va oqqa ko'chirish	Mart, Aprel	Ijro etildi.
9.	Malakaviy bitiruv ishining borishi to'g'risida kafedraga hisobot berish.	May	Ijro etildi.
10.	Ishni ilmiy rahbar taqrizi bilan kafedraga topshirish.	May	Ijro etildi.
11.	Dastlabki himoya jarayonida qatnashish.	May	Ijro etildi.

Bitiruvchi kurs talabasi:**K.Rajabboyev****Ilmiy rahbar:****J.J.Murodov**

**Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasining
___ son yig'lishi bayonnomasidan
KO'CHIRMA**

« ___ » _____ 2017 yil

Qatnashdilar: p.f.n.dotsent, B.B.Ma'murov, dotsent
M.J.Abdullaev, katta o'qituvchilar: S.Sh.Akramov,
O.A.Farmonov, R.S.Baymurodov, D.Ro'ziev, B.Do'stov,
M.G'afurova, A.K.Ibragimov, N.M.G'afurov,
o'qituvchilar: M.K.Mahmudov, J.Murodov, Ya.Fayziev,
A.Sattorov, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

1. 2017-2018 o'quv yili uchun bitiruv malakaviy ish mavzularini tasdiqlash.

Yig'ilishi kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra mudiri A.K.Ibragimov qisqacha hisobot berdi va yangi o'quv yili uchun mo'ljallangan malakaviy bitiruv ishlari mavzulari ro'yxati tuzilganligini, mavzularning dolzarbligini, takrorlanmaganligini kafedrada tuzilgan maxsus ishchi guruh tomonidan tekshirib chiqilganligini qayt etdi. Shundan keyin bitiruv malakaviy ishlari ro'yxati yigilish kotibi tomonidan o'qib berildi.

Bitiruvchi kurs talabalarining bitiruv malakaviy ishlari mavzularini tasdiqlash bo'yicha qo'shimcha so'zga chiquvchilar yo'q.

Ko'rilgan masala bo'yicha quyidagicha

QAROR QILINDI:

1. Jismoniy madaniyat fakulteti 7-3JM-14 guruh talabasi Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o'g'liga bitiruv malakaviy ishi yozishga ruxsat etilsin.
2. “Jismoniy mashqlar va o'yinlarning tarkib topishi” bitiruv malakaviy ishi mavzusi etib tasdiqlansin.
3. O'qituvchi J.J.Murodov ilmiy rahbar etib tayinlansin.

Yig'ilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig'ilish kotibi:

M.B.Ibragimov

**Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasining
___ son yig`ilishi bayonnomasidan
KO`CHIRMA**

« ___ » _____ 2018 yil

Qatnashdilar: p.f.n.dotsent, B.B.Ma'murov, dotsent
M.J.Abdullaev, katta o`qituvchilar: S.Sh.Akramov,
O.A.Farmonov, R.S.Baymurodov, D.Ro`ziev, B.Do`stov,
M.G`afurova, A.K.Ibragimov, N.M.G`afurov,
o`qituvchilar: M.K.Mahmudov, J.Murodov, Ya.Fayziev,
A.Sattorov, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

**1. 2017-2018 o`quv yili uchun mo`ljallangan bitiruv malakaviy
ishlarning dastlabki himoyasining muhokamasi va himoyaga tavsiya etish.**

Yig`ilishda 7-3JM-14 guruh talabasi Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o`g`li o`qituvchi J.J.Murodov ilmiy rahbarligida bajargan “Jismoniy mashqlar va o`yinlarning tarkib topishi” mavzusidagi malakaviy bitiruv ishining tugallanganligi to`g`risidagi axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Qo`shimcha so`zga chiquvchilar yo`q. Ish yakunlanganligini hisobga olib,

Kafedra yig`ilishi qaror qiladi:

1. Jismoniy madaniyat fakulteti 7-3JM-14 guruh talabasi Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o`g`lining “Jismoniy mashqlar va o`yinlarning tarkib topishi” mavzusida bitiruv malakaviy ishi talabga javob beradi, u sinov himoyasidan o`tdi deb hisoblansin va rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

2. Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o`g`lining bitiruv malakaviy ishiga ilmiy maslahatchi sifatida dotsent M.J.Abdullayev belgilansin.

Yig`ilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig`ilish kotibi:

M.B.Ibragimov

Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o'g'lining
“Jismoniy mashqlar va o'yinlarning tarkib topishi”
mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga
ILMIY RAHBAR XULOSASI

Mavzuning dolzarbligi: *Sport – bu millatning o'zligini anglashda, uning aniq maqsadlar sari jipslashuvi va birlashuvida, o'zidagi bor salohiyatini hamda qudratini jahon uzra namoyon bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining pirovard samaradorligi yoshlikdan boshlab muntazam va uzluksiz shug'ullanish jarayoni bilan belgilanadi.*

Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o'g'li tomonidan tayyorlangan “Jismoniy mashqlar va o'yinlarning tarkib topishi” nomli bitiruv malakaviy ishda ushbu muammoning yechimlari keltirilgan.

Belgilangan vazifalarning amalga oshirilganlik darajasi: *talaba berilgan topshiriqlarni to'liq amalga oshirgan va ishni tajriba asosida tayyorlagan.*

Bajarilgan ishga talabaning munosabati: *talaba o'zi bajargan ishidan juda yaxshi ta'surotda, kelajakda o'qishdan so'ng ilmiy ishini davom ettirmoqchi.*

Talabaning adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olish ko'nikmalari: *talaba ishni tayyorlashda juda ko'p adabiyotlarni o'qib tahlil qilgan va materiallarni mustaqil bayon eta oladi.*

Talabalarning tadqiqotchilik ko'nikmalari: *talabada tadqiqotchilik ko'nikmalari shakllangan va mustaqil faoliyat yurita oladi.*

Talabaning kasbiy tayyorgarlik darajasi, ya'ni pedagogik topshiriqlarni yecha olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va h.k: *talaba yuksak kasbiy tayyorgarlikka ega, pedagogik topshiriqlarni yecha oladi va mustaqil fikrga ega.*

Olingan natijalarning amaliyotga ta'lim jarayoniga qo'llash imkoniyati hamda talabaning ixtisosligi bo'yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishga loyiqqligi: *tadqiqot natijasida olingan natijalarni amaliyotga qo'llash imkoni mavjud, talaba ixtisosligi bo'yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishga loyiq*

Ilmiy rahbar:

J.J.Murodov

Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o'g'lining

“Jismoniy mashqlar va o'yinlarning tarkib topishi”
mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi bo'yicha rasmiy opponent
TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi: *Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari samarali ish faoliyati, shaxsiy gigiyena, zararli odatlardan voz kechish, belgilangan bir vaqtda to'g'ri ovqatlanish, jismoniy chiniqish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanib turishdan iborat. Yoshlar, o'quvchilar sog'lom turmush tarzining shakllanishi har tomonlama garmonik yetuk, faol shaxsni tarbiyalashda muhim omil hisoblanadi.*

Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o'g'li tomonidan tayyorlangan “Jismoniy mashqlar va o'yinlarning tarkib topishi” nomli bitiruv malakaviy ish mavzusi juda dolzarb.

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi: *bajarilgan ish belgilangan vazifalarga mos keladi.*

Materialning mantiqiy bayon etilishi: *ishda keltirilgan materiallarga ilmiy jihatdan yondashilgan va mantiqiy bayon etilgan*

Ishga oid manbalarning to'la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi: *ishga oid asosiy va qo'shimcha manbalar yetarlicha tahlil qilingan.*

Ishning mustaqil bajarilganligi: *talaba ishni tayyorlashda materiallarni, manbalarni mustaqil o'rganib so'ng o'zi tajribalarni tashkil qilgan.*

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to'la va to'g'ri baholanganligi: *talaba tomonidan olib borilgan tajriba ishlari samaradorligi to'la va to'g'ri baholangan.*

Xulosalarning to'liq izohlanganligi: *ishdagi xulosalar to'liq izohlangan.*

Ishning amaliy ahamiyati: *ishdan kelajakda o'quvchilarni jismoniy mashqlarga o'rgatishda foydalansa bo'ladi.*

Ishdagi kamchiliklar: *ishda ayrim juziy kamchiliklar mavjud lekin bu kamchiliklar ishga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.*

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh: *bitiruv malakaviy ish talab darajasida rasmiylashtirilgan.*

Ishning himoyaga loyiqqligi: *bitiruvchi kurs talabasi Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o'g'lining “Jismoniy mashqlar va o'yinlarning tarkib topishi” mavzusidagi ishini tugallangan deb hisoblayman va uni himoyaga tavsiya etaman*

Ilmiy maslahatchi:

M.J.Abdullayev

Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 5112000 Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchisi Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o'g'lining **"Jismoniy mashqlar va o'yinlarning tarkib topishi"** mavzusidagi bitiruv malakaviy ishga DAKning

XULOSASI

Buxoro davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus talim vazirligi BMIning bajarish xaqidagi 31.12.98 yil 362-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan nizomda asosan quyidagilarni aniqladi:

1.BMIning xajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (meyor:tabiiy yonalishlar-50dan, ijtimoiy yig'ilishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak): talabga javob beradi-10 ball talabga kisman javob beradi-7 ball, talabdan chetga chikish holatlari mavjud-4 ball.

2.Mavzuning davlat va universitet grant dasturlari asosida yoki dolzarb muammolar bo'yicha tanlanganligi: davlat dasturiga kirgan-8 ball, grant loyixasi bo'yicha-7 ball, Bux DU dasturi bo'yicha-6 ball, dolzarb muammolar bo'yicha-5 ball.

3.Mavzu dolzarbligining asoslanganligi: yetarli darajada asoslangan-5 ball, yetarli darajada asoslanmagan-3 ball, noanik-2ball.

4.Maqsad va vazifalarning anik ifodalanganligi: anik-7 ball, to'lik anik emas-5 ball, anik emas-3 ball.

5.BMI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi: to'la-7 ball, kisman-5 ball, yetarli emas-3 ball.

6.Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi: natija yangi -8 ball, ilgari olingan-6 ball, to'la ishonchli emas-3 ball.

7.BMIning xulosa qismida ishlab chikarishga tavsiya bor-6 ball, ijtimoiy soxada ko'llashga (talim, atrof-mug'ptni ximoya kilish,manaviy-mariviy...)tavsiya kilingan-5 ball, tavsiya yo'q-Z ball.

8.Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarni tanqidiy baholanganligi darajasi: anik-8 ball, to'la anik emas-6 ball, tanqidiy baholanmagan-4 ball.

9.Ishning ilmiylik xarakteri: ilmiy tadkikodlar asosida-8 ball, aralash shaklidan-5 ball, referativ xarakterdan-3 ball.

10.Bitiruvchining maruzasiga baho: alo-10 ball, yaxshi-7 ball, qoniqarli-6 ball.

12.Berilgan savollarga javoblari: to'lik-8 ball, o'rta-6 ball, qoniqarli 4 ball.

13.BMIni tashqi takrizchi tomonidan baholanishi: alo-7 ball, yahshi-6 ball, qoniqarli-5 ball.

14.BMIga ko'yilgan yakuniy ball_____Bahosi_____

Eslatma:Har bir bal bo'yicha aniklangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi_____F.I.Sh.imzo

A'zolari_____F.I.Sh.imzo

F.I.Sh.imzo

Sana «_____» _____ 2018 y

DAVLAT ATTESTASIYA KOMISSIYASIGA
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

Talaba Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o'g'lining "Jismoniy mashqlar va o'yinlarning tarkib topishi" mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

Himoyaga bitiruvchining o'zlashtirishi to'g'risida ma'lumotnoma, bitiruv malakaviy ish haqida rahbar hamda kafedra yig'ilishi xulosasi, taqriz va talabaga tavsifnoma ilova qilinadi.

Fakultet dekani:

B.B.Ma'murov

2018 yil _____ iyun

REJA

Kirish

1-Bob. Jismoniy tarbiya vositalari

1.1.	Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida
1.1.1.	Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi
1.1.2.	Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi
1.1.3.	Jismoniy mashqlarni harakat sifatlarini rivojlantirishiga qarab klassifikatsiyalash
1.2.	Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar
1.3.	Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida
1.4.	Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar

II Bob. Harakatli o'yin mashg'ulotlarini tashkil etish va uni o'tkazish metodikasi

2.1.	Harakatli o'yinlarning umumiy tasnifi
2.2.	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar
2.3.	Texnik va taktik tayyorgarligi uchun foydalaniladigan harakatli o'yinlar
2.4.	Harakatli o'yinlar tavsifidan foydalanish
2.4.1.	Gimnastika bilan shug'ullanishda bajariladigan harakatli o'yinlar
2.4.2.	Yengil atletika mashg'ulotlarida bajariladigan harakatli o'yinlar
2.4.3.	Kurash mashg'ulotlarida beriladigan harakatli o'yinlar
2.4.4.	Sport o'yinlari mashg'ulotlarida beriladigan harakatli o'yinlar
2.4.5.	Suzish mashg'ulotlarida beriladigan harakatli o'yinlar

Xulosa va tavsiyalar

Foydalanilgan adabiyotlar

KIRISH

Ishning dolzarbligi: Mustaqillik sharofati tufayli yurtimizda sog'lom, ma'nan va jismonan barkamol avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosatining ustivor yo'nalishi sifatida bosqichma-bosqich o'z echimini topib kelmoqda. Bu borada ayniqsa Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon va qarorlari hamda hukumat qaror va farmonlari, ta'lim tizimini isloh qilish, iqtidorli o'smir va qizlarni tanlab olish va tarbiyalash bo'yicha jiddiy seleksiya ishlarini amalga oshirish zarur. Bu sport tashkilotlari, ta'lim muassasalari va ota-onalar zimmasiga ulkan mas'uliyat yuklaydi. Iqtidorli o'g'il va qizlarni tanlash, ularni sinov-tajribalaridan o'tkazish va etuk darajadagi sport mahoratlarini tarbiyalashda ilg'or pedagogik tajribalar innovatsion texnologiyalar, ma'naviy va moddiy jihatdan ta'minot (seleksiya tarmog'i) yukori darajadagi tibbiy mezoniy xizmatlarni yanada kuchaytirishga, sport markazlari moddiy-texnik bazasini zamon talablari darajasiga ko'tarish bo'yicha qilinayotgan hayrli ishlar kelajak avlod istiqbolini belgilab beruvchi fundamental tadbirlar sirasiga kiradi.

Shu bilan bir qatorda hali joylarda, jumladan uzoq qishloq hududlarida joylashgan o'rta umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga to'laqonli jalb qilish hamda shu orqali ularning jismoniy va funksional jihatdan shakllatirish ishlarida kamchiliklar mavjud.

Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, aksariyat o'rta maktablarda, ayniqsa boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari hamda sinfdan tashqari o'tkaziladigan sport mashg'ulotlari sifat va hajm bo'yicha me'yoriy talablarga javob bermaydi hamda jismoniy mashqlarga o'rgatishda harakatli o'yinlarni qo'llashga etarlicha e'tibor berilmaydi. Ayrim hollarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari ushbu sohaga aloqasi yo'q yoki malakasi etarli bo'lmagan o'qituvchilar tomonidan olib boriladi. Ba'zida esa mashg'ulotlar onda-sonda

tashkil etiladi. Ehtimol shunqorlar va harbiy xizmatga chaqirganliklarning jismoniy zaifligi qayd etilgan salbiy omillar bilan bog'liqdir. Chunki bolaning jismoniy va funksional qobiliyatlariga yoshlikdan asos solinmasa, ulg'ayish davomida shu qobiliyatlarni samarali shakllantirish imkoniyati murakkab kechadi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining pirovard samaradorligi yoshlikdan boshlab muntazam va uzluksiz shug'ullanish jarayoni bilan belgilanadi. Yuqorida qayd etilgan holatlar bitiruv malakaviy ishimiz bo'yicha tanlangan mavzuni ham ilmiy, ham amaliy jihatdan **dolzarbligidan** dalolat beradi.

Ishning maqsadi: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilariga jismoniy mashqlarni orgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish orqali mashg'ulotlar samaradorligini oshirishdan iborat.

Ishning vazifasi: Bitiruv malakaviy ishining maqsadini hal etish uchun quyidagi **vazifalar** belgilab olinadi:

- maktab o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlarini o'rganish.
- o'quvchilari misolida jismoniy tayyorgarlikni harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish samaradorligini aniqlash.

Ishning uslublari:

Bitiruv malakaviy ish yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar quyidagi **uslublar** va testlar yordamida amalga oshiriladi:

1. Adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarini qiyosiy tahlil etish;
2. So'rovnoma o'tkazish;
3. 30 m yugurish;
4. Joydan uzunlikka sakrash;
5. Turnikda tortilish.

Ishning obyekti va predmati:

Bolalar jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish tajribasini o'rganish uchun 2, 3, 4 sinflarda 10 nafar o'quvchidan jami

30 ta o'quv o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnomaga quyidagi savollar kiritildi va 3 turdagi javob variantlari taqdim etildi:

1. Jismoniy tarbiya o'qituvchingiz HO' larning ahamiyati haqida suhbatlar o'tkazdimi?

2. Jismoniy tarbiya darsida HO' lar qo'llaniladimi?

3. Katta tanaffuslar yoki darsdan tashqari vaqtlarda HO' lar o'tkaziladimi?

4. Bolalar bog'chasiga qatnashayotgan davringizda HO' lar o'tkazilar edimi?

5. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi HO' larni bilasizmi?

6. Bolalar bilan to'planib maktabda yoki mahallada HO' lar o'ynaysizmi?

7. Milliy xalq o'yinlarini milliy qadriyat sifatida baholanishini bilasizmi?

Mazkur savollarga 3 turdagi javob variantlari belgilanadi: «Ha», «Yo'q», «Qisman».

Pedagogik tajriba har biri 15 nafardan ikki guruhga ajratilgan nazorat va tajriba guruhlarida 3 oy davom etgan mashg'ulotlar asosida o'tkazildi.

Nazorat guruhida o'tkazilgan mashg'ulotlarda shartli ravishda umuman HO' lar qo'llanilmaydi.

Tajriba guruhida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida navbatma-navbat qaytarilib qo'llanildi:

Ishning ilmiy yangiligi: Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari samarali ish faoliyati, shaxsiy gigiyena, zararli odatlardan voz kechish, belgilangan bir vaqtda to'g'ri ovqatlanish, jismoniy chiniqish, jismoniy tarbiya bilan muntazzam shug'ullanib turishdan iborat. Yoshlar, o'quvchilar sog'lom turmush tarzining shakllanishi har tomonlama garmonik yetuk, faol shaxsni tarbiyalashda muhim omil hisoblanadi.

Har kim o'zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy tarbiya va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoniy mashg'ulotlar tizimi asosida salomatlikni shakllantirishi kerak. bunda esa jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarning o'rni beqiyosdir.

1-BOB. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.

1.1. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, u tarixan gimnastika, o'yinlar, sport va turizm tarzida guru'larga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriyharakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bundayharakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi va to'ldirildi.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator darsliklarda (A.D. Novikov, B.A. Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to'g'ri keladi deb ko'rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida ob'ektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to'ydirish maqsadida ov qilishi, suboektiv sabab sifatida ongning shakllanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o'z o'ljasini (ovini)holdan toldirguncha quvlagan. Bu bilan ovchi organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka mu'tojlik sezgan. Jismoniy tayyorgarligi etarli bo'lmagan-larining o'zlari oviga em bo'lgan. Shunga ko'ra vaqt o'tishi bilan ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo'lib chiqadigan bo'ldilar.

Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho'p bilan nomigagina berkitilib quyilgan cho'lardan va boshqalardan ovchilar foydalana boshlashgan, ijtimoiy ong shakllana boshlangan. Ovda ishtirok etolmay qolgan qabilani qariyalari yoshlarga toshni nishinga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildirga boshlagan va bu bilan tarbiyaga asos solingan tarbiya jarayonining elementlari shakllana boshlagan. Keyinchalik uloqtirish, quvib etish yoki qochish

uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlangan. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakllanish davri deb qaralgan. SHu kunga kelib bu mashqlarhozirgi zamonning engil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payishiga insonning me'nat faoliyatiham ta'sir ko'rsatdi. Ma'lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik-dek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma'lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyotida, asosan, inson mehnat faoliyatida qo'llaydigan harakatlarini ko'proq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi o'yinlar, raqslar, harbiy faoliyatdagi, sanoatdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriyharakatlar vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar tabiatini tabiiy qonunlar I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy dunyo qarashlarida ochib berilgan. Ixtiyoriyharakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Pavlov esa harakatlarni fiziologik mexanizmini ochib, harakatlar bosh miya po'stloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha xodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridanharakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, depsinishhavoda uchish, erga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlarhaqidagi nazariy bilim va amaliyharakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy

mazmunini vujudga keltiradi.

Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasini muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasiga shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho'zilishi, buralishi va h.k., biomexanik, bioximik bog'lanishlari – energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o'zaro bog'liqligining, o'z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birini biri bilan aloqasi, o'zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga ko'tarishda boshqacha, ya'ni ichki struktura turlicha bo'ladi.

Mashqning tashqi shakli, tashqi strukturasini esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash me'yori va harakat intensivligini ko'rinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o'zaro bog'liq bo'lib, bir-birini taqazo etadi. Mazmunning o'zgarishi shaklni o'zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rolni o'ynaydi. Masalan, har-xil masofada tezlik sifatining namoyon bo'lishi yugurish texnikasining turlicha bo'lishiga sababchi bo'ladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati va h.k.). Shakl mazmunga ta'sir ko'rsatadi. Aniq ma'lum bir harakat uchun namoyon bo'layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga ta'sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko'nikmasiga, shuningdek jismoniy sifatlarigaham taoluqlidir.

Jismoniy mashq texnikasi har qanday harakat akti harakat faoliyati tarkibidan ikki narsani:

- a) bajarilayotgan harakat, uni bajarishdan kelib chiqadigan maqsad;
- b) harakat vazifasini hal qilishning usulini farqlash kerak bo'ladi.

Ko'pincha bir xil harakat turli usuliyatlarda bajariladi, masalan, balandlikka

sakrashda plankaga to‘g‘ridan, chap, o‘ng tomonlardan yugurib kelib va plankaga yaqin yoki undan uzoqdagi oyoq bilan depsinish mumkin. Aslida esa shu mashqni yuqorida qayd qilinganidan boshqacharoq, oson, oz energiya sarflab, belgilanganharakatni (vazifani) samaralihal etish usuliyati mavjud.harakat vazifasini oson samaralihal qilish uchun tanlanganharakat akti (faoliyat)ni – jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Texnika – grekcha so‘z bo‘lib «bajara olish sanoati» degan maononi bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o‘zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashganharakat texnikasi yuqori natija ko‘rsatish garovi bo‘lib unga sportchilarning tinimsiz ter to‘kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko‘rsatuvchi ko‘rsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, elka suyagi o‘lchamining turli xilligi vah.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o‘zgarishiga, alma-shishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Texnika uning asosi, zvenolari va detallari deb qismlarga bo‘lingan.

Texnikaning asosi degandaharakat orqali qo‘yilgan vazifasini bajarish uchun kerak bo‘ladigan harakat faoliyati tizimining **o‘zak qismi** tushuniladi. Qo‘llangan usullar tananing qismlarini o‘zaro kelishganholda, harakat aktining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muskullar egaluvchanligi va bo‘g‘inlarharakatchanligi) ning keraklicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo‘lsa, amaliyotda unumli qo‘llanishi mumkin va uzoq vaqt o‘zininghayotiy – amaliyligini saqlab qoladi. Masalan, balandlikka sakrashning «Fosberi-flop» usuli samarali bo‘lsaham, hozirgacha ko‘pchilik sportchilar «perekidnoy» usulidan foydalanadilar. Yangi o‘rganuvchilar uchun esahozirgi kungacha «qadamlab sakrab o‘tish» usulidan foydalanilish sakrash texnikasini o‘zlashtirishda kerakli samara beradi.

Texnikani zvenosi deyilganda, bajarilayotganharakatning asosiy mexanizmi – sakrashlarda depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradiganharakat faoliyati tarkibidagi bo‘laklar tushuniladi. Pedagogik jarayonda

mashqning asosiy zvenosi mexanizmini o'zlashtirish o'qitishning negizi deb qaraladi. Texnikaning o'zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o'rganish demakdir.

Texnikaning detali bu, harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon etkazmaydigan qo'shimchaharakatlar yoki shuharakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uniharakat tarkibila bajarsaham bajarmasa ham bo'ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi; qisqa masofaga yuguruvchi ham to'siqlar osha, ham to'siqlar siz yugurish yo'lkasida tezharkatlana oladi. Start uchun start kolodkasini o'rnatish esa ikkala masofada turlicha, ular qaysidir detali bilan biri-biridan farq qiladi, lekin bu detal mashq texnikasini asos yoki zvenosiga ziyon etkazmaydi.

Ratsional sport texnikasi. Ratsional sport texnikasining asosiy qoidasi shundan iboratki faoliyatni bajarishda aktiv va passivharakatlantiruvchi kuchlardan to'laonli va maqsadga muvofiq ravishda foydalanib, shu vaqtning o'zida uni tormozlovchi (susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi) kuchlarni kamaytirish tushuniladi. Nyutonning uchta qonuni mexanik harakatlarga bag'ishlangan. Lekin insonharakatlari haqida gap ketganda jismoniy mashqlarning ratsional texnikasi haqida xulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoidalariga tayanib bo'lmaydi. Nimaga? Masalan, fizika qonuniga ko'ra, imkoni boricha balandga sakrash uchun nazariy ji'atdan, sakrashni oyoqqa rosa chuqur o'tirish bilan bajarish lozim. Ammo tajriba ko'rsatmoqdaki, insonning sakrash imkoniyati chegarasi aytarli yuqori, agar u iloji boricha katta bo'lmagan yarim o'tirish bilan depsinish (depsinish oyog'ining tizza bo'g'inidan qisqagina bukish) sakrash samaradorligiga ham ijobiy, ham salbiy foyda berishi mumkin.

Xulosa qilsak ratsional texnikani egallashda faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatni materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo'lmish biologik qonuniyatlarigaham tayanishga to'g'ri keladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida harakat koordinatsiyasi degan tushunchaga duch kelamiz. Bu sifatning shakllanish me'yoring buzilishi

harakatlar tavsifini bilmaslik oqibatidandir.

Harakatlarning tavsifi. Jismoniy madaniyat o'qituvchilari, mutaxassis trenerlar, fizkulptura faollarigina emas, balki mavjud jamiyat a'zolarining barchasi o'z harakati va harakat faoliyatlarini ta'lil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarning harakatlarini ham ta'lil eta olishi malakasiga ega bo'lishi zarur.

Harakatlar tananing fazodagi (bo'shliqdagi) holatiga qarab; harakat traektoriyasi (yo'liga); harakatning yo'nalishiga; harakat amplitudasi (og'ishi)ga qarab; bajarish uchun sarflangan vaqti; harakatni tezligi; harakatni davomiyligi (uzunliligi); tempi, ritmi, kuchiga qarab tavsiflanadi.

Yuqorida qayd qilingan harakat holatlarini ta'lil qila olsakgina harakatlarni tavsiflay olishimiz mumkin.

Amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning troektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz.

Tananing holati (pozasi) – bo'g'inlar, tananing qismlari (bo'laklari)ning harakati fazoda harakatning ma'lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda enkaygan, bukraygan, tanani ayrim aozolarini yig'ishtirilganligi, harakatlar davomida bu pozalar va turishlarni uzluksiz o'zgarib turishi va h.k.lar o'z navbatida jismoniy yukning hajmini ortishiga olib keladi.

Tananing vertikal holati – osilish va tayanishlar, gorizontol holatlar, gorizontol muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar vah.k.lar. Tanani engashtirilgan, buklangan holatlari: tayanib etishlar, enkaygan holda oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga «katta qadamlar».

Tananing ayrim bo'g'inlari harakatlari – inson jismining ajratib olingan qismidagi ikki biologik zvenoni fazoda turish joyini o'zgarishi bo'lib, bukish va to'g'rilashdek soddaharakat vazifalarini hal qilishga yo'nalish berishi mumkin. Individdaharakat faoliyatida uning jismi bo'g'inlaridagi harkatlar bir vaqtning o'zidagi, ketma-ket, qator, o'ista bajariladigan navbatma-navbat, yoki davomiyligi qisqa, uzun bo'lgan harakatlarga birlashishi mumkin. Shuni hisobiga harakatlarni eng soddasidan eng qiyinigacha bo'lgan harakat vazifalarini hal qilish imkoni

yaratiladi.

Harakat koordinatlari – to‘g‘ri chiziq va burchak o‘lchovlarida aniqlanadigan tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, hisoblash boshlangungacha gavdaning yoki uning bo‘laklarini nisbatan qaerdaligi (start chizig‘i, gimnastika ji‘ozi, uni o‘qi va boshqalar)ga nisbatan aniqlanadi.

Tananing holatlari ichida mashqni bajarishni boshlashdan oldingi holat - «dastlabki holati» deb ataladigan qismi, mashq texnikasini o‘zlashtirish yoki bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Oldiniga u anatomo-fiziologik vazifani hal etishi e‘tiborga olinsa, boshqa tomondan, shu harakatni bajarilishiga ijobiy yordam beradi. Dastlabki holatharakatni bajarishni boshlash uchun eng optimal holat bo‘lib harakat boshlangandan keyin bajariladiganharakatlarning ketma-ketliligiga qulaylik yaratadi. Sprinter uchun «past start», darvozabon uchun «to‘pni kutish holati» va h.k.lar. Bu holatlarni akademik Uxtomskiy optimal holat deb atadi. Ko‘rinishidan dastlabki holat osoyishta bo‘lsa ham aslida organizm energiya sarflash bilan qator muskullar guru‘i muskul ishi bajarishga puxta tayyorgarlik ko‘rayotgan, nafas olish, nerv, yurak-tomir tizimi, modda almashinuvidek keng fiziologik jarayon avjida bo‘ladi. Dastlabki holatni jismoniy mashq bajarishdagina ahamiyati katta bo‘lmay mashq davomida tanani qanday holda (holatda-pozada) turishi ham muhim ahamiyatga egadir. Sprinter, stayer, marafonchi, chang‘ida, konpkida yuguruvchilarning gavdalarini vertikalligini ma‘lum gradusga oshganholda ushlashi mashqni samaradorligiga ma‘lum darajada (uzunlikka, balandlikka, sakrovchining depsinishdan keyingiholati) ijobiy yoki salbiy ta‘sir etadi.

Ayrim sport turlarida va jismoniy mashqlarda tananing umumiy holati bilan uning ayrim qismlari (bo‘laklari)ning holati biomexanik maqsadga yo‘naltirilgan bo‘libgina qolmay (konpkida figurali uchuvchilar, gimnastlar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va badiiy gimnastikalar)harakatlarni kuzatayotganlarda yoki uni bajaruvchilarda estetikhis tuyg‘uni shakllantiradi va ularga zavq beradi. Harakatlarning ravonligi, ketma-ketligi, erkinligi, qiyinchiliksiz bajarish inson jismining qanday holatdaligiga bog‘liqligi jismoniy mashqlar texnikasini

egallashda, harakatni o'rgatish jarayonida, xatolarni aniqlash va ularni tuzatishda muhim rol o'ynaydi.

Harakatning yo'li (traektoriyasi) jismoniy mashq texnikasini o'zlashtirishda, uni namoyish qilishda muhim ahamiyatga ega. Mashqni bajarishda tana harakati yo'lining qanday shakldaligi, yo'nalishi va harakatning amplitudasi qandayligini aniqlay olsak, ajratsakgina gavdaning (yoki uning qismlari) harakatini aniqlaymiz. Inson organizmining anatomiyasini turlicha ekani bir xil harakatni bajarishda har bir individ uchun turli chaharakat yo'lini tanlashni taqazo qiladi.

Harkatning shakliga qarab ularning to'g'ri chiziq bo'ylab bo'lishi mumkinligi aniqlandi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, individning harakati hech qachon to'g'ri chiziq bo'ylab emas, balki oddiy harakatlar ham qator muskullar guru'ini turlicha aylanma harakatlardan iborat. Ularni organizmining energiya sarflashi uchun samarali tomoni katta bo'lib, tananing ma'lum bo'laklardagi harakatlar orqali katta kuch sarflash lozim bo'lgan harakatlarni bajara olish imkonining yaratilishidir. Masalan, bokschi zarbasi uchun elka muskullarining ma'lum qismigina turlicha harakat qilsagina bas, lozim bo'lgan maqsad amalga oshadi.

Harakatning yo'nalishi – mashqning effektivligi shunda ortadiki, bajarilishi lozim bo'lgan harakat uchun kerak bo'lgan muskullar mashqning texnikasini aniq, ravon bajaradi qo'llarni tirsakdan ko'krak oldida kaftlarni pastga qilib bukkan holda «rivok»larning bajarilishi ko'krak muskullarini taranglatadi va bo'shatadi. Agar shu harakatni tirsakni bir oz pastga tushirgan holda bajarsak, mashq o'z ahamiyatini yo'qotadi. Basketbol to'pini savatga tushirish uchun to'pning yo'nalishini olti gradusdan to'rt gradusgacha o'zgartirish to'pni savatga tushishi imkoniyatini yo'qqa chiqarishi mumkin.

Amaliyotda harakatning yo'nalishi tananing satxiga yoki biror mo'ljaliga qarab belgilanadi. Qo'lni oldinga ko'tarishda biz gavdaga nisbatan uni holatiga qarab harakat yo'nalishini belgilaymiz. Yadroni ma'lum balandlikga o'rnatilgan «planka» ustidan oshirib irg'itishda bizga mo'ljal bo'lib planka xizmat qiladi.

Inson tanasi pastga-yuqoriga, oldinga-orqaga, o'nga-chapga, tomon yo'nalishda harakat qiladi.

Harakatni amplitudasi—harakatning og'ishidir. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinchholatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining og'ish harakati tushuniladi. To'g'ri yo'nalishdagi harakatning amplitudasi qadamning uzunligi (75sm) yoki shartli belgisiga qarab, yarim, to'la o'tirish va boshqalar orqali aniqlanadi. Odam tanasining ayrim qismlarning amplitudasi o'sha tananing bo'g'inlari elastikligiga bog'liq bo'ladi.

Harakatlar aktiv va passiv muskul qisqarishida ro'y beradi. Sport trenirovkasida, turmush sharoitida bo'ladigan ishlar harakatning amplitudasiga bog'liq. Katta qo'zg'alish uchun moslashtirilmagan muskulni katta amplitudada harakat qilishga majbur qilish shikastlanishga olib keladi. Agarda harakatning amplitudasi qo'yilgan vazifa talablariga javob bermasa, u harakatlar aniq harakatlar sifatida namoyon bo'la olmaydi. Harakatlar ajralish vaqtlariga ko'ra ham tavsiflanadi.

Harakatning tezligi deb inson jismini yoki uni ayrim bo'lagini ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga – tezlik yo'l uzunligini tananing yoki uni ma'lum qismini shu yo'lni bosib o'tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan o'lchanadi. Tezlikni aniqlashda metr sekunddan foydalaniladi. Yo'lning hamma nuqtalaridaharakat tezligi bir xil bo'lsa, buharakat maromli **tekisharakat** yoki yo'lning ayrim nuqtalarida tezlikhar-xil bo'lsa, buharakat maromsiz **notekisharakat** deb tushuniladi. Qisqa vaqt davomida tezlikni oshirilishi **tezlanish** deb ataladi.

Harakat **ijobiy va salbiy** ham bo'lishi mumkin. Harkat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib tursa, bu kabiharakat **keskin harakat** deb nomlanadi. Odamda doimiy tezlik va tezlanish bilan bajariladigan harakatlar onda-sonda uchraydi. Bundan tashqari, texnikasi to'g'ri bajarilgan jismoniy mashqlarda birdaniga tez yoki sakrashlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lmaydi. Noto'g'ri bajarilgan mashqlar tezligi tez sakrashlar orqali bajariladi.

Ayrim hollardaharakatning tezligi deganda, tananing harakat tezligi tushunilmay, uning ayrim bo'laklari (qismlari) tezligi ham tushuniladi.

Yuqoridagilar, bo'g'inlarning uzun-kaltaligi, tashqi mu'it ta'siri, qarshiligi, harakat qobiliyatlarining turli-tumanligidek boshqa faktorlarga ham bog'liq bo'lib tezlikni namoyon qilishda etakchi o'rinni egallaydi. Sportchida harakat tezligi asosiy sifatlardan biridir. Tezlikni yuqori bo'lishi yuqori ko'rsatkich omilidir. Tezlik namoyon qilishdan ko'ra uni ushlay olish (musobaqa, mashq bajarish davomida) muhim rol o'ynaydi. Tezlikni oldindan rejalashtirilgan jadval bo'yicha ushlay olish muntazam mashg'ulotlar orqali erishiladi.

Harakatni davomiyligi. harakatni uzoq davom etishida asosiy rol tananing qismlari egallaydi. Mashqni bajarilish muddatini o'zgartirib, ya'ni bajarilish vaqtini ozaytirib yoki ko'paytirib, darsning umumiy nagruzkasiga ta'sir etish mumkin. Jismoniy mashqlar texnikasida harakatni ayrim zvenolarini uzunligi (uloqtirish uchun yugurish, suzishda quloq otish, chang'ida sirg'anish va h.k.) katta ahamiyatga ega bo'lib, bajarilayotgan ish yoki uni muddati haqida axborotlar berib turiladi.

Harakatning tempi deganda harakat siklining qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarilgan harakat tushuniladi. Yurish tempi minutiga 120-140 qadamdan, eshkakni suvga botirish tezligi 30-40 marotaba bo'ladi. Temp bilan tezlikni farqlashimiz lozim. Masalan, qo'lni bir tempda turli balandlikka ko'tarish va tushurish harakatini takrorlash mumkin, lekin bunda qo'l harakati tezligi turlichadir. Yugurish qadamlarining uzunligi bir xil bo'lmasada, qadam chastotasi bir maromda bo'lsa yugurish tezligi ham turli xilda bo'ladi.

Harakat ritmi deganda, ativ muskul zo'riqishi va taranglashishining ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz. Bu xususiyat har qanday to'liq harakat aktida mavjud bo'ladi. Shunday qilib, harakat ritmining fazoda ma'lum vaqt davomida zo'riqishning harakat tizimi tarkibida nisbatan to'g'ri va o'z o'rnida uyushtirilishi bilan belgilashimiz mumkin. har qanday, xatto noto'g'ri bajarilgan harakat akti tarkibida ham (harakat bo'laklarining uzun qisqaligiga bog'liq) ma'lum harakat ritmi bor. Demak ritm ratsional, to'g'ri, yuqori natijaga olib keluvchi yoki noratsional, noto'g'ri, natija samarasini pasaytiruvchi bo'lishi

mumkin. Ritmni majburiy sharti mavjud harakat tarkibida kuchli, uni boshqa boʻlaklariga nisbatan urgʻu beradigan, eʼtiborga loyiq harakat tarkibidagi hodisa (harakat)ning borligi ularning oʻrin almashinuvini maʼlum vaqt intervalida takrorlanishidir.

Ratsional sport texnikasini egallashning eng ahamiyatli koʻrsatkichlaridan biri jismoniy mashqni bajarishda muskul zoʻriqishining toʻgʻri va oʻz vaqtida navbatlashuviga erishishdir. Harakatning aksent (eʼtibor) beradigan qismiga eng kuchli zoʻriqish toʻplanadi. Bu zoʻriqishdan kelib chiqqan harakat maʼlum vaqt passiv davom etadi. Aksent berilgan davrning intensivligi qanchalik kuchli boʻlsa, ish samarasi shuncha yuqori boʻladi, harakatning passiv fazasidan toʻlaonli foydalanish mumkin. Trenirovkalar taʼsiridan zoʻriqishning keskin kuchayishi va pasayishi hamda harakatning aktiv va passiv fazalarining davomiyligi choʻzilishi mumkin. Yuqori malakali sportchilarda harakat ritmi standart sharoitda turgʻun xarakterda boʻladi.

Har qanday aniq harakat faoliyati maʼlum shaxs tomonidan texnik jihatdan yuqori maqom darajasida bajarilsa shu mashqni bajarishdagi ratsional ritm eʼtiborimizga tushadi. Lekin unihar qanday ritmgaham abstract holda qoʻllash mumkin boʻladigan «ritm» deb qarash notoʻgʻridir. har bir sportchini individual xususiyatlari evazigaharakatni bajarishda oʻz ritmi boʻladi. Lekin ritmdagi variatsiya belgilangan chegarada ushbu faoliyatning asosiy ratsional strukturasidan chiqmasligi kerak. Shunga koʻra, ritmharakat faoliyati tarkibidagi aloʻida-alloʻida elementlarni bir butun qilib bogʻlaydi, harakatni tezlashtirish yoki sekinlashtirish bilan uning umumiy ritmik shakli oʻzgarmaydi. Jismoniy mashqlarning ritmlari inson tomonidan ongli ravishda ratsional texnikaning obʼektiv qonunlari asosida shakillantiriladi va boshqariladi.

Taʼlim jarayonida shugʻullanuvchi yoki oʻquvchiga harakatning aksent berilgan qismlariga vaqtning qisqa muddatlarida katta zoʻriqishni toʻplab, uni ishlataolsa, asosan ishlayotgan muskullarni birlashtirib ularga dam berish imkoni yaratiladi. Natija esa yaxshi boʻladi. Yuqori malakali sportchilar, sirk artistlari

mashq bajarishdagi o'zlari uchun moslab shakllantirgan ritmlar asosida harakatning aksent beradigan qismigagina katta zo'riqishda bajaradilar.

Harakatlarning kuchi inson jismi yoki uning ayrim qismlari harakatiga ta'sir qiladigan **ichki va tashqi** kuchlarga bo'lamiz.

Ichki kuchga: a) harakat tayanch apparatining **passiv kuchi** – muskulning elastikligi kuchi, muskullarni taranglashish kuchi, cho'zila olishligi va boshqalar; b) harakat apparatining **aktiv kuchi** – muskulni tortisha olish kuchi; v) **reaktiv kuchlar** – tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatida vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan tezlanish harakatlari bilan namoyon bo'ladigan kuch.

Tashqi kuch: - inson jismiga tashqaridan ta'sir qiladigan kuchlar: a) tananing o'z og'irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch; b) tayanish reaksiyasi kuchlari; v) tashqi ta'sir qarshiligi (suv, havo)ni engish va jisman tashqi ta'sirga qarshi (yakka kurashlar) kuch namoyon qilish, inersiya kuchi va boshqalar.

Harakat kuchi deb amaliyotda harakatdagi tananing qismini biror tashqi ob'ektga jismoniy ta'siri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda deysinishda kuchi, sambo va qilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi. Amaliyotda harakatning bir necha parametrini kompleksli ifodalovchi umumlashtiruvchi sifatidagi harakatlardan ham foydalaniladi: a) **to'g'ri harakatlar**, qaysiki yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari bilan qo'yilgan harakat vazifasiga mos keladi; b) **noto'g'ri harakatlar**, ya'ni qisman bo'lsada, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar; v) **tejamli harakatlar**, ko'zlangan maqsadga minimal darajada kerak bo'lganlari; g) **tejamsiz harakatlar**, ortiqcha, kerak bo'lmagan muskul zo'riqishi orqali bajariladigan harakatlar; d) **jadallik** bilan bajariladigan harakatlar; e) **kuchni yaqqol namoyon** bo'lishini talab etadigan harakatlar; j) **sust harakatlar** sifat jihatidan ayrim harakatlarni so'z bilan ifodalab bo'lmaydi, ularni biror jonli zot harakatiga qiyoslab tushuntiriladi.

1.1.1. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish – uni turkumlash, xillash demakdir. Jismoniy tarbiya tizimlarining tarixiy ta’lili shuni ko’rsatadiki, jamiyatning rivojlanish bosqichlarida jismoniy mashqlar tanlash va turkumlashda o’sha jamiyat uchun progressiv va tarbiya vazifasini bajarishga mos keladiganlarigagina e’tibor berilgan.

Tarixiy rivojlanishning turli bosqichlarida tarbiyaning maqsad va vazifasi o’zgarib turgan, demak, jismoniy tarbiya tizimiham o’zgargan, bu esa uning omillarining ham o’zgarishiga sabab bo’ldi.

Gretsiyada tarixiy besh kurash – pentatlon, Guts-Mutsning tabiiy harakatlari, Pestalotssi va Shpisning XVIII asr uchun tanlangan «elementar harakatlari» va boshqalar. Demak, davr o’zgarishi bilan jismoniy tarbiya tizimi, uning vazifalari va vositalari o’zgardi.

Shvedlarni pedagogik gimnastikasida jismoniy mashqlar anatomik xususiyatga qarab klassifikatsiya kilindi, chunki ular tizimining asosiy maqsadi tana tuzilishining ko’rinishi yaxshilash edi. Bu esa jismoniy tarbiya tizimining yo’nalishini torroq bo’lishiga olib keldi.

Chexlarning «Sokol gimnastikasi» jismoniy mashqlarning tashqi formasiga qarab sport ji’ozida bajariladigan, sport ji’ozisiz bajaraladigan mashqlar guru’lari deb turkumlanadi. Buning ijobiy tomoni shundaki, paydo bo’lgan yangi jismoniy mashqlar bu turkumlarning birida o’z o’rnini topar edi. Fransuzlarning Eber sistemasida jismoniy mashqlar qisqa utilitar mazmuniga qarab: yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, og’irlik ko’tarish mashqlari, uloqtirish, suzish, hujum vahimoya qilish mashqlari deb turkumlandi.

Avstriya pedagoglari klassifikatsiyasi ham keng kamrovli emas edi.

Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasini rus anatomi, vrachi, pedagogi P.F.Lesgaft ishlab chiqib, maktab yoshidagilarda jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun mo’ljalladi va quyidagicha asosiy guruhlariga bo’ldi: 1. Sodda mashqlar. 2. Murakkab mashqlar yoki yuklamaning ortishi bilan bajariladigan mashqlar. 3. Fazodagi holatiga yoki muskul ishining bajarilish

vaqtiga ko'ra bajariladigan mashqlar. 4. Texnik ji'atdan qiyin, tizimli ravishda bajariladigan mashqlar. Mashqlarning turkumlanishi ko'rsatib turibdiki, P.F. Lesgaft klassifikatsiyasi didaktik prinsiplarga yo'naltirilgan. Lekin buham jismoniy tarbiya tarixiy omillarini to'laqonli o'z tarkibiga sig'dira olmagan. Hozirgacha to'liq ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi mavjud emas. Sobiq sovet jismoniy tarbiya tizimi ham bu vazifani uddalamadi.

1.1.2. Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi

Tarixan jismoniy mashqlar – o'yinlar tarzidagi, **gimnastika** ko'rinishidagi, **sport va turizm** mashqlariga turkumlangan edi.

O'yinlar, gimnastika, sport, turizm jismoniy tarbiya tizimining asosiy omillari sifatida tan olinib kelingan vazirgiri kundaham mashqlar klassifikatsiyasi tarkibida o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Ko'pchilik olimlarning fikriga qarama-qarshi ularoq, har doim o'zgarishda. Tarixiy qabul qilingan jismoniy mashqlar turkumi davr o'tishi bilan o'z o'rnini o'zidan progressiv bo'lganlarga bo'shatib bermoqda yoki o'sha mashqlar rivojlanmoqda, takomillashtirilmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida ularning asosiy omilligi tarbiya tizimlarida ilmiy asoslangan. Demak, o'yin, gimnastika, sport, turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashqlar turkumi deyish bizda ayrim hollarda noto'g'ri fikr tug'dirishi mumkin. Chunki, sport turkumiga kirgan yugurish, yurish, sakrashlar jismoniy mashq sifatida o'yinlarda, gimnastika tarkibida, turizm mashqlari tarzida ham uchrashi mumkin. Mashqlar bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'liq holda foydalaniladi.

O'yin atamasi xilma-xil faoliyatni ifodalaydi. Tabiat o'yini, kuch o'yini va boshqalar. Madaniyat sohasi bo'yicha esa, aktyor o'yini, olimpiada o'yinlari yoki sport o'yini, bularning hammasi xilma-xil ma'no beradi. O'yin tarixiy to'plangan ijtimoiy hodisa sifatida faoliyatning ayrim turi hisoblanadi. O'zining hayotiy ahamiyati orqaligina jamiyatda o'ziga qiziqish uyg'otadi va ayrim odamlarni o'ziga tortadi.

O'yin faoliyatida odam o'zini o'rab olgan mu'it bilan o'zgacha aloqada, bir maqsadga yo'naltirilgan faoliyatda bo'ladi vaham jismoniy ham aqliy qobiliyatini

mashq (trenirovka) qildiradi. Me'natdan farqli o'laroq, o'yin paytida moddiy neomat yaratilmaydi. O'z hayoti uchun tabiat in'omlaridan bevosita foydalanmaydi. O'yin sharoitida xilma-xil harkatni tanlash imkoniyati bor. Bu esa o'ynovchining o'z his-hayajonini, ijodiy qobiliyatini, faolligini hamda tashabbusini ishga solishga majbur qiladi.

Hozirgi kunda o'yinchilar soniga qarab yakkama-yakka jamoa bo'lib, ko'pchilik (omma bilan) o'ynaydigan o'yinlar mavjud. Bu esa pedagogika va hayotda harakatli o'yinlar va sport o'yinlari sifatida tarbiyaviy vosita bo'lib xizmat qilib kelmoqda.

Harkatli o'yinlar jismoniy tarbiya vositasi sifatida jamoali, jamoaga uyushmay, o'zining ma'lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo'lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o'z ichiga olgan harakatlar tarzida. Ular asta-sekinlik bilan qiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o'yinlariga aylandi. Demak, sport o'yini ham harakatli o'yindir.

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya vositasi sifatida o'zining hayotiy o'yin qoidalari va talablariga, sport maydoni jihozlariga ega. O'yin paytida vazifalarni bir individhal qilmay, jamoa hal qiladi. Bu o'yinlar bo'yicha muntazam musobaqalar uyushtiriladi. O'yinchilarga daraja (razryad) va unvonlar beriladi. Sport o'yinlari muntazam o'sishda va rivojlanishda (texnikasi va taktikasini rivojlanishi uning samaradorligini kuchaytiradi). Jamoa bo'lib o'ynaydigan harakatli o'yinlar uch turga bo'linadi: a) o'yinchilarni jamoalarga ajratmay o'ynaydigan o'yinlar; b) jamoali o'yinga aylanib ketadigan o'yinlar; v) jamoalarga bo'lib o'ynaladigan o'yinlar (barcha sport o'yinlari kiradi):

Keyinchalik esa o'yin o'yinchilarning o'zaro faoliyati shakliga ko'ra (komandali o'ynaladigan o'yinlar) quyidagilarga bo'linadi:

a) o'yin paytida raqib komanda o'yinchilari tanasi, uning qismlari bir-biriga tegmay o'ynaladigan o'yinlar - voleybol, gorodki, badminton, stol tennisi, shaxmat-shashka va h.k.

b) raqib o'yinchilari bir-biriga tegishi bilan o'ynaladigan o'yinlar: futbol, basketbol, regbi, xokkey, maysa ustidagi va boshqalar.

Tarixan mavjud jismoniy tarbiya tizimlari o'yinning shu tomonlarni hisobga olib, jamiyat aozolarihar tomonlama jismonan garmonik tarbiyalashning asosiy omillaridan biri deb tan olganlar va tarbiya jarayonida undan foydalanganlar.

Gimnastika – o'yinlar, sport, turizm qatori uham jismoniy tarbiya vositasidir. Asosiy vazifasi turli hayotiy faoliyat uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish vositasidir. Bundan tashqari, o'zining gavdasini tuta bilishi yoki tananing a'zolari harakatini boshqara olishi, tanadagi jismoniy kamchiliklarni to'g'rilashdek maxsus vazifalarni ham hal qila oladi. Hozirgi kunda ja'on xalqlari gimnastikasi tizimini tanqidiy o'rganilib, keraksizlarini uloqtirib, foydali tomonini o'zida ilmiy mujassamlashtirilgan holda jismoniy tarbiya sharoitida ijobiy foydalanilmoqda.

Gimnastikada jismoniy mashqlarning barchasi qo'llanilishi mumkin. Aslida esa quyidagi mashqlar ko'rinishida qo'llaniladi.

a) saflanish va qayta saflanish mashqlari. Bu mashqlar saflanishning ratsional yo'llari, gavdani to'g'ri tutish, komandalarga bo'ysunish, qaddi-qomatni rostlash va boshqa vazifalarnihal qiladi;

b) asosiy jismoniy mashqlar. Bu mashqlar tananing barcha aozolariga umumiy yoki ayrim ajratib olingan aozolarini rivojlantirishda foydalaniladi, harakat malakalarining tez shakillanishi uchun qulaylik yaratadi;

v) erkin mashqlar. Bu nom orqali musiqa ostida bajariladigan harakatlar kombinatsiyasi tarzida tuzilgan mashqlar tushuniladi. Erkin mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning harakatini kuzatsak, biz harakatlarni musiqa ritmi, tempiga tushayotganligini yoki uning nafasatli, go'zalligini ko'rib, inson harakatlari za'irasining juda betakror ekanligini sho'idi bo'lamiz;

g) zaruriy hayotiy-amaliy mashqlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yuk ko'tarish va boshqa qator mashqlar. Bular jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi asosiy vositalar sanaladi;

d) maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar: perekladinada, bruspyada, konp, xalqada, yakkacho'pda va boshqalarda bajariladigan mashqlar. Ular kuch, chaqqonlik, bo'g'inlar harakatchanligi, muskullar elastikasi, ruhiy va boshqa sifatlarni tarbiyalaydi;

e) akrobatika mashqlari: qo'lda turish, yonbosh tomonga tanani bukmay aylanish, «randat», «flyag» va boshqa qator yakka juft, guru' bo'lib bajariladigan mashqlar kiradi.

Ular asosiy zaruriy hayotiy harakat va ko'nikmalarni tarbiyalaydi. Sport mahoratini oshirishda va umumjismoniy tayyorgarlik uchun etakchi vositadir;

j) badiiy gimnastika: raqs tarzidagi, jismsiz, jismlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lib, o'z ichiga yurish, sakrash, egaluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musiqa bilan qo'shib bajarish tushuniladi va u sportning alo'ida turi sanaladi.

Gimnastika mashqlari tizimi doimo rivojlanib va tarkibi boyib bormoqda. Ilmiy tadqiqot ishlari va kuzatishlar ayrim mashqlarning qaytadan tuzilayotganligi, yangilanayotganligi, ayrimlari musta'kamlanayotganligi va takomillashayotganligini ko'rsatmoqda.

1948 yili bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq gimnastikachilari konferensiyasida gimnastikaning hayotda amaliy qo'llanishiga qarab quyidagi turlarga ajratdilar:

Asosiy gimnastika – vazifasi umumjismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yishdir. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, sport ma'oratini oshirishga imkoniyat yaratadi. Asosiy gimnastikaga saflanish va qayta saflanish, umumjismoniy mashqlar, hayotiy mashqlar, akrobatika, badiiy gimnastika va boshqa mashqlar hamda ayrim gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlar kiradi.

Gigienik gimnastika bilan shug'ullanish organizmning salomatligini mustahkamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini taominlaydi. Gigienik gimnastika ertalab, kunduz kuni, oqshom yoki uyqudan so'ng o'tkaziladi. Yoshi o'tganlarda ertalabki gimnastika yakkama-yakka yoki guruh bo'lib o'tkazilishi ahamiyatli. Ular organizmning harakat apparati, yurak tomirlari, nafas olish sistemasi va boshqa organlarning ishini normallashtiradi.

Sport yo'nalishidagi gimnastika. Sport gimnastikasining vazifasi yuqori jismoniy tayyorgarlikka va sport ma'oratini oshirish maqsadida qiyin harakatlar qilish sanoatini egallashdir. Sport gimnastikasiga erkin mashqlar, perekladinadagi

mashqlar, bruspyadagi, xalqalarda, dastali kon (erkaklar uchun) breвно va har xil balandlikdagi bruspyadagi (qizlar uchun) va sakrash mashqlari kiradi.

Badiy gimnastika – akrobatika va sport gimnastikasidek sport xarakteriga ega. Vazifasi esa o'zining maxsus yo'llari bilan hal etiladi. Asosiy mashqlari musiqa bilan bog'liqdir. Uharakat koordinatsiyasini, harakat plastikasini rivojlantiradi. Mashqlar raqs xarakteridagi harakatlar tarzida bajariladi. Mashq mazmuniga barcha mashqlar kiradi.

Gimnastikaning qo'shimcha turlariga sport gimnastikasi, ishlab chiqarish gimnastikasi, davolash gimnastikasi kiritilgan.

Sport gimnastikasi shug'ullanayotgan sportchiga o'zi tanlagan sport turida o'z ma'oratini egallashga yordam beradi. Sport gimnastikasi mashqlari umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifasi ishchining ishlab chiqarish qobiliyatini, me'nat unumdorligini oshirishdir. Bu gimnastika ishchining ish rejimiga kiritiladi. U xalq xo'jaligi korxonalarida, muassasalarida fizkulptura tanaffusi va ishdan avval gimnastika pauzasi tariqasida olib boriladi.

Davolash gimnastikasi salomatlik va me'nat qobiliyatini tiklash vazifasinihal qiladi. Asosan, tana tuzilishi kamchiliklari, harakat apparati ishlarini yaxshi yo'lga qo'yishda xizmat qiladi. Dam olish uylari, sanatoriyalar, kasalxonalardagi davolash kabinetlarida amalga oshiriladi.

Sport so'zi avvaliga o'yin maonosida tushinilar edi, keyinchalik esa ko'ngil ochish vositasi deb qarala boshlangan. Chunki shug'ullanuvchilar faqat o'zaro kuch sinashib musobaqalashar edilar. Xatto XIX asrning oxiri XX asrning boshlarigacha partada yuqori natijalarga erishish yoki musobaqada g'olib chiqish, ko'ngil ochish, dam olish vositasi deb qaralib kelindi. Uzoq vaqtgacha ta'lim tarbiya ishlarida ahamiyatga ega bo'lmaganhayot uchun keraksiz narsa deb baho berildi. (Lesgaft, 1909; Ebber, 1925; Gaulgoffer va Shtreyxer, 1930). Sport ko'p qirrali maonoga ega bo'lib, ijtimoiyhayotning maxsulidir. Jamiyatda sport bilan shug'ullanish ahamiyati uning jismoniy tarbiya jarayoni deb qabul qilinadi. Sport jamiyat madaniyatining asosiy elementi sifatida sport ma'oratini oshirish, harakat

sanoatini egallash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tarbiya jarayonida vosita tarzida qo'llanilmoqda. Jismoniy tarbiyadaharakat qobiliyatini rivojlantirishning imkoniyati cheksiz ekanligi hozirgi kunda sir emas. Bunga dalil o'rnatilayotgan rekordlar, sport natijalaridir. Sport natijasi yaxshilash uchun olib borilayotgan izlanishlar, yangi usuliyatlar, vositalar, sport tayyorgarligi mazmunini boyitmoqda. Bu esa ko'plab sportchi va trenerlarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotini yangi ilmiy-amaliy qonuniyatlar bilan boyitayotganligidan dalolat bermoqda.

Hozirgi kunda sportga qo'shni qardosh mamlakatlar bilan o'zaro do'stlik vahamji'atlik o'rnatishdek, musobaqalar paytida chin insoniylik xislatlarini chuqurroq namoyon etishni yuzaga chiqarish vazifasi yuklatilgan.

Turli ijtimoiy sharoitda sportning ayrim xususiyatlari bir-biri bilan butunlay zid keladi, deb qaraladi. Bunga sobiq sovet sportining maqsadi va vazifasi hamda burjua sportidagi professionalizmning mazmuni misol bo'la oladi. Rivojlangan mamlakatlarda sport bilan ko'proq o'quvchilar, talabalar, armiya va flot xizmatchilari shug'ullanadilar. Asosiy sabab sport, harbiy va hayotiy tayyorgarlikdagi muhim omildir. Bundan tashqari ularda sportning iqtisodiy roli asosiy o'rinni egalaydi.

Sportdan ular dam olish, odam organizmining formasi, funksiyasini o'zgartirish uchun emas, yashash, moddiy ne'mat yaratish uchun shug'ullanadilar.

Sportning tarixiy rivojlanishi shunga olib keldiki, uning ayrim turlari xalqaro obro' qozondi, hayotiy-zaruriy ahamiyat kasb etdi, jismoniy tarbiya uchun asosiy vosita sifatida tan olindi. Bularga: engil atletika, og'ir atletika, klassik kurash, boks, suzish, basketbol, futbol, gandbol, tennis, velosport, voleybol, suvda to'p o'yini, sport gimngastikasi va boshqa Osiyo, Ovrupa, Jahon chempionatlari Olimpiada o'yinlari dasturiga kirgan va boshqa sport turlari mansubdir.

Bulardan tashqari boshqa turlar sportning milliy turlari deb atalib (hayotiy-amaliy, harbiy-amaliy va h.k.) tarbiya jarayonining asosiy vositasi tarzida foydalanilmoqda.

Turizm – reja asosida oldindan mo'ljallangan sayohat, ekskursiya, poxod,

tog‘ga chiqish va sayrlardan iboratki, bunda biror neomat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olishga yo‘naltirilgan omil deb qaraladi. Geologlar, gidrogeograflarning sayohatlaridan ma’lumki, ular o‘z sayohatlarini moddiy qiymat yaratishga maqsadida rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jarayonida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi.

Turistik sayohatlarda tabiatning ma’lum to‘siqlaridan o‘tish kishilarda aqliy, jismoniy, axloqiy – estetik xislatlarni tarbiyalaydi. Ularga jamoaga munosabat, qo‘rqmaslik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Sayohatda tog‘, dalaning turmush tarzi, unda yashash, me’nat qilish sharoitga moslashish malakasi va ko‘nikmalari rivojlanadi. Turizm boshqa jismoniy tarbiya omillariga nisbatan hayotiy-amaliy sharoitda qo‘llanadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga ko‘ra, ularhayotiyliigi va amaliyliigi bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizm quyidagi asosiy xususityalarga ega:

1. Hayotiy-amaliyliigi xususiyati. Mustaqil faoliyat, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi. Rahbarlik, boshqarish, mo‘ljallash olish, yo‘lni tanlash va uni to‘g‘ri topish, xaritani o‘qiy olishdek qator malakalarni shakllantiradi va rivojlantiradi.

2. Turizm jismoniy sifatlarni vaharakatlar malakasini baravariga tarbiyalaydi, chunki unda ajratib olingan mutaxassislikka kerak bo‘lgan xislatlar rivojlanmaydi.

3. Safarga tayyorlanish va safar davomida barcha faoliyat, hayotiy ahamiyatga ega bo‘lgan yurish, yugurish, to‘siqlardan oshish va boshqa hayotiy-amaliy mashqlardan foydalaniladi.

4. Turizm shug‘ullanuvchiga ma’lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lish talabini qo‘ymaydi. Shunisi bilan u sportga o‘xshaydi.

5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga iqlim sharoiti (sovuq, issiq, shamol kabi) va marshrutining relpefiga qarab ta’sir ko‘rsatadi va uning ta’siri turlicha bo‘lishi mumkin.

6. Turizmدا kuch sinashish, musobaqalashish asosiy o‘rinni egallaydi.

7. Turistik sayohatlar katnashchilari o‘zlarining ichlaridan rahbarni saylab oladilar. Rahbar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo‘lgan kishi bo‘lishi shart. Turizmда rahbarning o‘ziham qatnashchilari bilan ishtirok etadi. U ma’lum

qo'shimcha vazifalarni bajaradi: turistik sayohat marshrutini, qatnashchilar tarkibini, ular shaxsini o'rganadi, ji'ozlarni ko'rib chiqadi va amaliy masalarni hal qiladi.

Sayohat qatnashchilari yosh sayyo'lar bo'lsa, ularga 19 yoshdan kichik bo'lmagan mutaxassis yo'riqchi etib tayinlanadi.

8. Turizm mashg'ulotlarining asosiy formasi **poxoddir**. Poxodda turizm paytida bilish kerak bo'lgan barcha forma va usuliyatlardan foydalaniladi, bu bilan hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllantiriladi.

Mashg'ulotda suzish, tirmashib chiqish va hokazolar, shuningdek, topografiya bilan ishlash, to'siqlardan oshishlarning hammasi o'zlashtiriladi.

Turizmga jismoniy tarbiya vositasi tarzida qaraladi tabiiy to'siqlardan o'tish, yuk ko'tarishni jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borish tavsiya etiladi.

1960-90 yillargacha qator mualliflar (A.D. Novikov, L.P. Matveev, B.A. Ashmarin va boshqalar) tarbiya jarayonida qo'llanilgan mashqlarni tarixan shakllangan jismoniy tarbiya tizimlaridagi belgilariga ko'ra turkumladilar. Lekin tizimlarning yangilanishi, tarbiya jarayonida qo'llaniladigan mashqlarning takomillashganlarining vujudga kelishi, yangi mashqlarning tarixan qabul qilingan mashqlar tarkibiga sig'may qola boshladilar. Chunki xususiyatlariga qarab ular gimnastika, o'yinlar, sport yoki turizm mashqlaridan deyarli farq qilar edi.

1.1.3. Jismoniy mashqlarni harakat sifatlarini rivojlantirishiga qarab klassifikatsiyalash

Hozirgi kunda jismoniy mashqlar harakat faoliyatdagi xususiy belgilarga qarab, ya'ni jismoniy sifatlarni – kuchni, tezlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, bo'g'inlar harakatchanligini va muskullar egiluvchanligini namoyon qilishiga qarab yangi pedagogik turkumini amaliyotda shakllantirib guru'larga ajrata boshladilar.

Bu turkumdagi mashqlar jismoniy sifatlarni alo'ida ajratib olib tarbiyalash yoki jismoniy tayyorgarlikdagi nuqsonlarni alo'ida ajratib olib rivojlantirish uchun qo'laydir. Boshqa tomondan esa, u yoki bu jismoniy mashqni bajarish uchun

qanday sifatlar lozimligini oldindan bilish (kuch, tezlik talab qiladigan va boshqa sifatlarni tanlash) imkonini beradi.

Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni tarbiyalashiga ko'ra bilim (ma'lumot) berish vazifalarinihal etish uchun bajariladigan jismoniy mashqlar turkumi shakllandi:

- **asosiy** (yoki musobaqa), ya'ni o'quv dasturlari asosida o'rganilishi lozim bo'lgan faoliyatlar.

- **yo'llanma beruvchi mashqlar** – ya'ni nerv muskul zo'riqishi, tashqi tomondan o'xshashligi,harakat tarkibidagi ayrim elementlarning yaqinligi bilan o'zlashtirilishi lozim bo'lganharakatlarni o'zlashtirilishini osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir.

Bu turkumdagi mashqlarning xarakterli tomoni shundaki, harakat malakasini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni takomillashtirish sunoiy ravishda ajratiladi. Aslida bu jarayon bir-birini taqazo etadi va o'zaro uzviy bog'liq. Bular taolimninghar qaysi etapi uchun etakchi vazifanihal etishga yordam beradigan mashqlarni tanlash uchun imkoniyat beradi.

Jismoniy mashqlarni alo'ida muskul guruhlarini rivojlantirishga qarab klassifikatsiyalash.

Alohida muskul guru'larini rivojlantirishiga qarabham jismoniy mashqlar turkumlana boshlandi: bo'yin, elka kamar, bel-yonbosh,harakat tayanch apparati muskullari va boshqalarni rivojlantiruvchi mashqlar. Bu turkumdagi jismoniy mashqlar ichida jismlar bilan, jismsiz bajariladigan, individual, juft bo'lib, o'tirgan, yotganholda amalga oshiriladigan, egiluv-chanlik va kuchni rivojlantirish mashqlari bo'lishi mumkin.

Sport turlari bo'yicha jismoniy mashqlarni turkumlash. O'z navbatida,har bir sport turi o'z mashqlarining individual klassifikatsiyasiga ega: sport o'yinlari – futbol, basketbol va hokazolar.

Yuqorida qayd qilingan jismoniy mashqlarni jismoniy mashqlarning **pedagogik klassifikatsiyasi** deb ham atay boshladilar.

Biomexanikada–statik, dinamik, siklik, atsiklik, kombinatsiyalashtirilgan,

harakatning tuzilishi yoki bajarishholatiga qarab turkumlangan jismoniy mashqlar deb guruhlangan boshlandi.

Fiziologiyada – maksimal, submaksimal, me'yordagi va me'yordan katta quvvatni talab qilib bajariladigan mashqlar deb nomlangan turkumidan jismoniy tarbiya amaliyotida foydalanilmoqda.

1.2. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar

Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy ne'mat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga ko'nikish, unga tayyor bo'lish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning in'omi –havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jarayoni ochiq xavoda, quyosh nuri ostida, suv va boshqalardan foydalanib jismoniy mashqlar bajarish samara beradi. Cho'milish, oftobda toblanish, havoning issiq-sovuq'i jismoniy mashqlar bilan inson organizmiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida bu vositalardan tizimli foydalanishning muhim ahamiyat kasb etadi.

Ishni shunday tashkillash lozimki, jonajon Respublikamizning geografik, iqlimiy va ekologik holatini hisobga olib barcha viloyat va hududlarda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish muammosi hal qilinishi lozim. Masalan, quyosh nuridan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha alo'ida, 16.00-17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini hisobga olinmasdan toblansa uning ta'siri turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlarning me'yori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini e'tibordan chetda qoldirish tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy natijalarga olib kelishni unutmasligimiz lozim.

Shug'ullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlari va ulardan tizimli foydalanish, havoning o'zgarishi organizmning issiq-sovuqqa, keskin o'zgarishlarga tez moslashshishi individning yoshligidan yo'lga qo'yishni

samarasi katta. Har tomonlama chiniqtirish tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo‘shib olib borilishi tashqi mu‘itning salbiy ta’sirlariga organizmning qarshilik ko‘rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarasi “ko‘chuvchan” bo‘ladi, ya’ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, me’nat, harbiy xizmat)da namoyon bo‘ladi va jismoniy tarbiyaning hayotiy-amaliyligini oshiradi. Qolaversa, ruhiy-irodaviy xislatlarini ham kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, me’yorsiz nagruzkaga chidash, vaznsizlik holatiga tez moslashishdek vazifalar oson hal bo‘ladi.

1.3. Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi talablarini o‘z ichiga olib, mehnat gigienasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning zararli faktorlari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mustaqil mashq qilish, trenirovka) mashg‘ulotlarida gigienik talab va normalarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta’sirchanligini, Samaradorligini oshirishini ilmiy, amaliy jihatdan isbotlagan.

Gigienik sharoitni etarli darajada ta’minlash, jismoniy tarbiya uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jixozlar va mavjud kiyim-boshning holatiga bog‘liq.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni ratsional qo‘llash inson salomatligini musta’kamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari inson hayotiy faoliyatining organik qismiga aylansagina jismoniy tarbiya tizimining sog‘lomlashtirilishiga yo‘naltirilgan prinsipni amalga oshirishning imkoni bo‘ladi. Boshqa tomondan, kerak bo‘lgan gigienik normalarga rioya qilinsagina jismoniy mashqlar kerak bo‘lgan samarasini beradi. Jismoniy tarbiyaning maxsus vositasi hisoblanmasa ham gigenik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini to‘laqonli hal qilish uchun ahamiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashkil-

lanmasin, ovqatlanish, uyqu kun tartibiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashg'ulotlar tibbiyot talablariga javob bermaydigan joy va jihozlar bilan o'tkazilsa, ular albatta samarasiz bo'ladi. Mana shuning uchun maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlariga gigienaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy ma'lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonning hayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy tarbiya jarayoni tarkibidagi vositalardir.

1.4. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar

Har xil jismoniy mashqlarning samarasi turli xil yoki turli xildagi jismoniy mashqlar bir xil tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Demak, bu jismoniy mashqlar doimiy bir xil ta'sir xususiyatiga ega emasligining isbotidir.

Tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarning samarali ta'sirini belgilay oladigan omillarni bilish pedagogik jarayonni boshqarishni osonlashtiradi. Bu omillar quydagicha guruhlanadi:

1. O'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy tavsifi omili. Taolim jarayoni ikki tomonlama – o'quvchilar o'qiydi, o'qituvchi o'qitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning ta'siri keng darajada kim o'qitayotganligiga va kimlarni o'qiyotganligiga, axloqiy sifatlariga va iqtidori (intellekti)ga, jismoniy rivojlanganligiga va tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolligihamda boshqalarga bog'liq.

2. Ilmiy omillar – jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini tomonidan anglanishi me'yorini xarakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. Metodik omillar – jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan juda keng qamrovdagi talablar guru'ini umumlashtiradi.

Jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qo'llanayotgan usuliyat (jismoniy qobiliyatni ochsin, o'zlashtirishni osonlashtirsin) masalan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda quyidagilar hisobga olinadi, birinchidan jismoniy mashqdan kutilayotgan samara, ya'ni bu

mashq bilan qanday vazifalar (bilim berish, tarbiyalash, yoki sog'lomlashtirish)ni hal qilish; ikkinchidan, jismoniy mashqni tuzilishi, statik yoki dinamik mashqmi, siklik, atsiklik harakatmi yoki boshqasimi; uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usuliyatlari (bo'laklarga ajratib yoki mashqni to'la bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi, takrorlashlar oralig'ida aktiv dam olishni qo'llash kerakmi yoki passiv dam olishni taominlay oladimi va hokazolar). Jismoniy mashqlarning bunday xarakteristikasi qo'yilgan pedagogik vazifalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalari va metodlarini tanlash imkonini beradi.

Jismoniy mashqlarning samarasi optimal yuklamani belgilay olish orqaligina bo'lishi mumkin. Faoliyatda yuklamaning davomiyligi hamda uning intensivligi, takrorlash chastotasi (interval va dam), takrorlashlar oralig'idagi dam olishning xarakteriga bog'liq. Yuklamani boshqarishda yuqorida ko'rsatilayotgan hollarning o'zaro munosabati hisobga olinishi shart. Masalan, mashqning bajarilish davomiyligining ortishi uning intensivligining pasayishiga olib kelishi qonuniyati bilan belgilangan.

Jismoniy mashqning natijasi uning ijro usuliga bog'liq. Masalan, arqonga uch usul bilan tirmashib chiqish erkin usul bilan tirmashib chiqishdan samaraliroqdir, chunki uch usul qo'llanganda balandroqqa chiqish imkoni bo'ladi.

Jismoniy mashq bajargandan so'ng organizmda maxsus funksional o'zgarish vujudga keladi va u ma'lum vaqtgacha organizmda iz qoldiradi, saqlanib turadi. Vujudga kelgan o'zgarish fonida keyingi mashqning ta'sir samarasi yanada boshqacharoq bo'lishi mumkin. Dastlabki va so'ngi mashqda mashg'ulot samaradorligi ortishi yoki pasayishi mumkin. Masalan, diqqat uchun mashqlar navbatidagi qiyin koordinatsiya talab qiluvchi harakatlarni bajarishni osonlashtirsa, dumbaloq oshish mashqlaridan so'ng muvozanat saqlash mashqlarini o'zlashtirish qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Ta'sirning oz yoki kuchlilik darajasi o'zining chuqurligi va davomiyligi, o'quvchiholati uning jismoniy, aqliy tayyorgarligi va hokazolarga bog'liq. Mashqlar ta'sirining kompleksini ishlab chiqishharakat faoliyatining asosiy ta'siri samarasini hisobga olishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy tarbiya jarayoni mashqlar ta'siri tizimini har bir yosh guruhi uchun ishlab chiqishni taqazo etadi.

II Bob.HARAKATLI O‘YIN MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA UNI O‘TKAZISH METODIKASI

2.1.Harakatli o‘yinlarning umumiy tasnifi

Kuzatishlardan ma’lum bo‘lmoqdaki, talabalar o‘zlarining bo‘sh vaqtlarini qiziqarli o‘tkazishdaharakatli o‘yinlardan, estafetalardan, sport-hordiq chiqarish mashqlaridan, viqtorinalardan foydalanadilar. Talabalarharakatli o‘yinlarda doimiy ishtiroq etib yurgan bo‘lsalar, ular turli kassallikdan nari, o‘qish va mehnatga boshqalarga nisbatan jiddiy va mas’uliyatli bo‘ladilar. Sababi-boshqa vositalardan ko‘ra,harakatli o‘yinlarning sog‘lomlashtiruvchi hamda gigienik ahamiyati ancha kattadir,harakatli o‘yinlar bulardan tashqari, inson a‘zolariga: yurak-qon aylanishni, nafas olish va boshqa tizimlarga, modda almashuviga, ichki sekretiya bezlari faoliyatiga yaxshi ta’sir ko‘rsatadi.

Harakatli o‘yinlarning jo‘shqin, ko‘tarinki ruhda o‘tishi, charchoqni yozib, talabalarning barchaharakatlarga bo‘lgan ehtiyojini qondiradi. O‘yinlarning hordiq chiqarish xususiyati, tabiiy ravishda bolalarning yosh xususiyatlariga mos keladi. O‘yinga, xatto, bosh, tortinchoq, uyatchang bolalar ham tezda kirishib ketadilar.

O‘yin zavqi eng bosh bolalarni ham o‘rtoqlaridan orqaga qolmaslikka undaydi, natijada, ko‘p o‘tmay u bola ham o‘zini to‘laqonli o‘yinchi, deb hisoblay boshlaydi.

Harakatli o‘yinlarning yana bir muhim jihati, o‘yin chohida do‘st-o‘rtoqlar bir birlarini yanada yaxshi bilib, sabr-qanotga, o‘zaro qo‘llab-quvvatlashga o‘rganadilar.

Sportga bo‘lgan qiziqishni nazarda tutib, sport o‘yinlari, shug‘ullanuvchilarning soni ko‘pligi sababli jismoniy madaniyat va sport amaliy mashg‘ulotida o‘tish murakkab, shuning uchun sport o‘yinlariga yaqin,harakatli o‘yinlarni mashg‘ulot uchun tanlash tavsiya qilinadi. Mashg‘ulotda bir vaqtning o‘zida ko‘p sonli o‘yinchilar qatnashishi mumkin. Muhimi, o‘yindagi texnik va taktik usullar u yoki bu sport o‘yinlariga o‘xshashi kerak. Masalan, “To‘pni ilib olish”, “To‘p uchun kurash”-basketbolga, “Uchuvchi to‘p”, “Ikki to‘p”-voleybolga, “Doirada

oyoqda to'p tepish", "Raqib himoyasi o'rtasidan" futbol o'yiniga tayyorlaydi. Bu o'yinlarda taktik usullari va to'pni egallash texnikasini, texnik va taktik usullarni takomillashtirishni o'zida shuningdek, sport o'yinlarini egallash uchun zarur bo'lgan sifatni tasavvur qiladi.

Harakatli o'yinlarni tanlashda jismoniy imkoniyatlaridagi, o'g'il va qiz bolalar qiziqishlaridagi farqni hisobga olish zarur, u kichikroq yoshdagilar bilan taqqoslaganda bir muncha katta bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan alohida-alohida shug'ullanish jismoniy imkoniyatlar va qiziqishlardagi farqni namoyon etadi. Yigitlar va qiz bolalargaharakatli o'yinlar birgalikda o'rgatilishini nazarda tutish zarur. O'yinni birgalikda o'tkazganda turli jamoalarda har xil topshiriqlar berishda va ayrim hollarda qizlar soni bir xil bo'lishi talab etiladi.

"Raqiblar" o'zaro uchrashganlarida o'yinni shunday tashkil qilish kerakki, bunda qizlarga qarshi qizlar, o'g'il bolalarga qarshi o'g'il bolalar o'ynashsin. Alohida o'yin estafetalarda har bir komandadagi qizlar soni bir xil bo'lganida ularning vazifasini yengillashtirish mumkin.

Yangi o'yinni tushuntirib, o'yin maqsadiga tezlik bilan erishish uchun talabalarning o'zlariga taktik usullarni belgilash, o'yin texnikasi va taktikasini qisqagina qilib va o'yin qoidasini alohida ko'rib chiqish kabi imkoniyatlarni berish kerak.

Talabalarni jamoalarga bo'lishda,harakatli o'yin sodda va kuch ishlatish jihati murakkabligiga ham qat'iyan bo'linishni talab qilmasa, unda figurali yurishdagi hisoblash usulidan foydalanish mumkin.harakatli o'yin murakkab bo'lsa, jamoalarga talabalarning o'zlari ajralganlari ma'qul, chunki ular o'z kuchlarini yaxshi biladilar va osonlik bilan teng kuchli jamoalarga bo'linishlari mumkin.

Harakatli o'yinlar o'tkazilganda talabalarga taktik vazifalarni hal etishda ko'proq mustaqillik berilsa, bu ijodiy mustaqillik va tashabbus namoyon qilishlari uchun qo'shimcha sharoit yaratadi. Shunday maqsadda talabaga o'yinchilarni o'zlari o'yin tashkil etishlarini, o'zlari hakamlilik qilib, o'yinni mustaqil ravishda muhokama etish va baholashlarini tavsiya qilish lozim.

Malakani to'g'ri shakllantirish maqsadida o'yinda o'yinchilar diqqatini u yoki boshqa mashqlar texnikasini bajarishga qaratish zarur. Bu sport o'yinlari uchun zarur ayrim texnik usullarni mustahkamlash va takomillashtirishga, uni o'yin vaziyatida to'laqonli ijro etishga imkon paydo qiladi.

O'qituvchi talabalar bilan birga mashg'ulot o'tkazishda, ayniqsa kuch, tezlik va chidamlilik talab qiladigan jismoniy imkoniyatlari pastligini hisobga olishi kerak. Talabalar o'yinlarida hakamlik qilish ayniqsa qat'iy va ijobiy bo'lishi kerak, chunki ulardagi sport o'yinlariga hakamlik qilishga yaqin. Talabalarning hakamlik qilishlarini takomillashtirish maqsadida o'qituvchi o'yinchilar bilan birga ular ishini muhokama qiladi.

Talabalar ijodini rivojlantirish uchun ularga o'yin-estafetalar va ba'zi sport turlari elementlari bilan boshqa o'yinlar tuzish tavsiya qilinadi. Talabalarining harakatli o'yinlar darsining asosiy vazifasi quyidagicha bo'ladi: murakkab harakatli o'yinlarda tashkilotchilik malakalarini takomillashtirish; o'z jamoasi natijasi uchun har bir o'yinchining mas'uliyatini his qilishni ta'minlash; musobaqa o'yinida o'zini tuta bilish imkoniyatini tarbiyalash; hakamlik malakasini takomillashtirish; ba'zi sport turlari va sport o'yinlarining texnik va taktik usullarini dastur talablariga mos ravishda takomillashtirish; shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va odob-ahloq va iroda sifatlarini ijobiy tarbiyalashga yordam ko'rsatish.

2.2. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar

Olimlar sportga inson jismoniy faoliyatini tarbiyalovchi vosita deb qaraydilar. Bu ta'rif to'liq asoslangan. Shunday ekan, harakatli o'yinlardan sport turi sifatida, jismoniy imkoniyatni namoyon qilish zaruriyati bilan bog'liq, pedagogik maqsadda foydalaniladi. Shuning uchun sport amaliyotida o'yinlar ko'pinch harakat malakalarini tarbiyalash va takomillashtirishda qo'llaniladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, harakatli o'yinlar va sport kishi organizmini rivojlantirib qolmay, balki uni shaxs sifatida shakllantirishga ham ta'sir ko'rsatadi.

Ma'lumki, o'yin faoliyati sport sifatida nafaqat fiziologik, balki ruhiy jarayon sifatida ham ta'riflanadi. O'yinda hulqning emotsional modelini tashkil etish mumkin. Sport kishini tarbiyalash xususiyatiga ham ega.

Mashg'ulot jarayonini jadallashtirish bilan bog'liq o'yinlar sport tayyorgarligini oshirish vositasi sifatida tobora muhim o'rin egallab bormoqda.

Mustaqil malakalarni hosil qilish uchun zarur katta jismoniy yuklama va ko'p marta takrorlash yuksak ongli, mehnatsevar shaxslar qiziqishining pasaytirib, charchash, o'ziga xos psixologik "tormozlanish" keltirib chiqaradi. Ishning bir xilda bajarilishi bu organizmning tabiiy reaksiyasidir. O'yin sportchilar diqqatini faollashtirib, emotsional holatini oshiradi, ish qobiliyatini tiklashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Keyinchalik ularning funksional holati yuksalishi tufayli, turli mushak guruhlarida qo'zg'alish va tormozlanish yuz berib, o'zaro induksiya hodisalari bilan bog'liq "faol dam olish", kuchli taassurot olinadi.

Sport tayyorgarligidaharakatli o'yinlar qo'llashning samarasi va maqsadga muvofiqligi zamonaviy amaliyotda tasdiqlanib, ilmiy-nazariy asosga ega. O'yin faoliyati nafaqat bola, balki katta kishilarni ham tabiiy ravishda va o'yinning o'z tabiati sababli o'ziga jalb qiladi. Xuddi shunday o'yinga intilish (sport,harakatli) organizmni chiniqtirishda odam sezgisi (intuitsiya) bilan bog'liq.

Muhimi, o'yin trenirovka jarayoniga yordamchi, qo'shimcha mashq sifatida qo'shiladi.

Harakatli o'yinlar zamonaviy maktab jismoniy tarbiya dasturida nafaqat yoshga mos ravishda, balki turmush tarziga bog'liq ravishda ham taqsimlanadi. Bu esa o'yinning sport amaliyotiga yaqinlashishidan dalolat berib, boshqa bo'limlarda yozilganidek, bu yerda ham ifoda etish imkonini beradi.

2.3. Texnik va taktik tayyorgarligi uchun foydalaniladiganharakatli o'yinlar

Sport tayyorgarligida harakatli o'yinlarni qo'llash sport texnikasini shakllantirish uchun zarur, koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirish uchun harakat asosini yaratish imkonini beradi.

Turli-tuman harakatli o'yinlarni muntazam ravishda o'tkazish sportchilar

(ayniqsa yangi boshlaganlar) ma'lum harakat zahirasini yaratish imkonini beradi. Ana shu baza tarkibida yangi malaka shakllanadi. Shuni ko'rsatib o'tish kerakki, sportda shakllanadigan malaka, qoida bo'yicha ruhiy ichki kechinmalar ishtirokisiz, o'yindan tashqarida amalga oshiriladi. Ko'proq, ruhiy ichki kechinma malakaning shakllanishiga xalal berib, maqsadga erishishni qiyinlashtiradi. Shuning uchun o'yinlar murabbiyga faqat biror ayrim harakatda u diqqatni bir yerga to'plash va bu harakatni avtomatlashtirishga yordam berishi mumkin bo'lib, bolalar harakat, sharoit va vaziyat natijasiga bog'liq ravishda bajaradilar (dastlab o'mbaloq oshish, o'yin usuli, estafetani uzatish, turgan joydan uzunlikka sakrash va shu kabi harakatlar o'rganilib, so'ng bu elementlar o'yinga kiritiladi). Bu yerda o'yin malakani takomillashtirish vositasi sifatida kiritiladi. O'yin sharoitida foydalaniladigan malaka, doim bir xil bo'lmay, balki egiluvchan, variativ bo'la boshlaydi. Sportchi egallagan malakani butun faoliyati davomida qo'llash qobiliyatiga ega bo'lib, har bir holat uchun harakatning eng yaxshi variantlarini tanlaydi.

Taktik tayyorgarlik uchun harakatli o'yinlar-o'yin mazmun-mohiyatini anglash shaxs hulqini o'rganish, uni tartibga solish imkoniyati bilan bog'liq bo'lishi mumkin. O'yin shunday vaziyatlar modelini tayyorlash talabalarga bog'liq bo'lmagan holda ularni tashkil etish imkoniyatini beradi. O'yinda axloq-xulq modelini nafaqat emotsional, balki amaliy jihatda ham tashkil etish mumkin bo'lib, bu bo'lg'usi sport amaliyoti uchun juda muhim.

Agar harakatli o'yinning amaliy axloqiy-hulqiy mazmuni haqida gapirilganda, u (bo'lim boshida ko'rsatib o'tilgan) kishining ma'naviy va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish bilan bog'liq. Hissiyotning zarur tuzilishini amaliyotda tarbiyalash, ongining u yoki bu holatdagi haqiqiy holatini, modelini yasash mumkin. Shunday qilib, o'yin turli pedagogik vazifalarni hal etishda murabbiyga yordam beradigan, fikrni faol ishlashga majbur qiladigan kompleks mashqlar sifatida ishtirok etadi. Bu esa taktik elementlarni egallash uchun umumiy dastlabki shartni vujudga keltirishga yordam beradi. O'yin faoliyati kurash olib borishning murakkabligi turlicha usullarini o'z ichiga oladi. O'yin qatnashchilari

o'yindagiharakat usullarini ratsional aniqlash, o'z kuchlarini to'g'ri hisobga olishlari shart.

Taktika elementlari oddiy guruhdagi kabi, jamoali o'yinlarda ham mavjud. Buni quyidagilarda kiritish mumkin, masalan "Quvlashmachoq" o'yini, unda kutish talab etiladi yoki buning imkoni bo'lmasa yugurish yo'nalishi o'zgartiriladi. "Qarmoqcha" o'yinida, arqon aylantirish ritmini o'zgartirish muhim. Shuningdek, shu kabi murakkab bo'lmagan o'yinlarga "Arqonni tortish", "Mokisimon yugurish" yoki "Chaqirish" o'yinlari kiradi. Bunda o'yinchilar sharoitga qarab o'zharakatlarini tez-tez to'g'rilashlariga to'g'ri keladi.

Vaqt, tezlik va harakat ritmini, masofada kuchni to'g'ri taqsimlay olish ham taktik mahorat arsenaliga kirib, uni o'yin va o'yin topshiriqlari jarayonida takomillashtirish mumkin.

Taktik fikrlashni talab etilgan musobaqalashish holatida nazorat nuqtai nazaridan tahlil qilishda tarbiya xususiyatiga ega emas, shunchaki o'yin tusidagi mashqlar tarzida bo'ladi (raqib harakatini tezroq sezish, signalga javoban o'z joyini aniqlash, ritmini, masofada vaqtni his qila olish).

Sport o'yinlari va yakka kurash turlarida o'yin va mashqning taktik rejasi ko'proq (turli-tuman taktik imkoniyatlar natijasida) sport turining murakkab texnik va siklik tusiga bog'liq deb aytish mumkin.

Shu bilan birga texnik malakalarni bo'lajak taktik vaziyatlarga mos ravishda o'stirib borish maqsadga muvofiq (buni sportchi texnikani o'rganish vaqtida tushinib yetishi shart), harakatli o'yinlar esa turli vaziyatlarda modellarni tayyorlash imkonini beradigan, vosita sifatida oddiylikdan murakkabga tomon ilgarilab boradi.

Murabbiy maxsus o'yinlarni tanlab, endigina shug'ullana boshlagan sportchiga elementar standart taktik usullarni o'rgatishi mumkin bo'lib, shunda u jismoniy qobiliyatidan ongli foydalanib, sport sohasida qo'llay oladi. Bunda kurash olib borishda hujumkor taktikani shakllantirish juda muhim.

Sportda hozirgi vaqtda taktik malakalarni avtomatlashtirishni tarbiyalash va ularning variativligini kengaytirishga intilish cheklanish hollari ko'zatilmoqda. Bu

vazifani turli jamoali o'yinlar yordamida muvaffaqiyatli amalga oshirish mumkin. Uni tanlash va kuzatishda sportchilar qobiliyati, ularning tajribasi va bilimi ham hisobga olinadi.

2.4. Harakatli o'yinlar tavsifidan foydalanish

Kuzatishlardan ma'lum bo'ladiki, talabalar o'zlarining bo'sh vaqtlarini qiziqarli o'tkazishda harakatli o'yinlardan, estafetalardan sport-xordiq chiqarish mashqlaridan, viktorinalardan foydalanadilar. Talabalar harakatli o'yinlarda doimiy ishtiroq etib yurgan bo'lsalar, ular turli kasalliklardan nari, o'qish va mehnatga boshqalarga nisbatan jiddiy va ma'suliyatli bo'ladilar. Sababi-boshqa vositalardan ko'ra, harakatli o'yinlarni sog'lomlashtiruvchi hamda gigienik ahamiyati ancha kattadir. harakatli o'yinlar bulardan tashqari, inson a'zolariga: yurak-qon aylanishi, nafas olishi va boshqa tizimlarga, modda almashuviga, ichki sekresiya bezlari faoliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlarning jo'shqin, ko'tarinki ruhda o'tishi, charchoqni yozib, talabalarning barcha harakatlariga bo'lgan ehtiyojini qondiradi. O'yinlarni hordiq chiqarish xususiyati, tabiiy ravishda talabalarning yosh xususiyatlariga mos keladi. O'yinga, hato, bo'sh, tortinchoq, uyatchan talabalar ham tezda kirishib ketadilar.

O'yin zavqi eng bo'sh talabalarni ham o'rtoqlardan orqada qolmaslikka undaydi, natijada, ko'p o'tmay u talaba ham o'zini to'la qonli o'yinchi, deb hisoblay boshlaydi.

Harakatli o'yinlarning yana bir jihati, o'yin vaqtida do'st-o'rtoqlar bir-birlarini yanada yaxshi bilib, sabr-qanotga, o'zaro qo'llab-quvatlashga o'rganadilar.

2.4.1. Gimnastika bilan shug'ullanishda bajariladigan harakatli o'yinlar

Gimnastikachi uchun zarur malakalarni mustahkamlash uchun o'yin uslubidan foydalanish murabbiyda emotsional rang, musobaqalashish tusini berib, bu esa o'rgatish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin murabbiy tomonidan alohida elementlarni eslashda, ayrimlaridan quvnoq musobaqalar o'tkazishda diqqatni rivojlantirish vositasi sifatida foydalanish mumkin. Shuning uchun

akrobatika elementlari bilan o'ynaladigan o'yinlar katta ahamiyatga ega. Ularga tez sur'atda bajariladigan sakrashlar, umbaloq oshishlar, to'p ko'tarishlar, dumalashlar, shpagat kabi sakrovchanlikni rivojlantiradigan mashqlar kiritiladi.

Yosh gimnastikachi yoki yetarli tayyorgarlikka ega bo'lmagan razryadli sportchida ayrim mashqlarni bajarishda o'zini kuchiga ishonmaslik va qo'rqish tuyg'u paydo bo'ladi. Shug'ullanuvchining ichki kechinmalariga ta'sir etuvchi harakatli o'yinlar, sportchiga ularni yengib o'tishga ko'maklashadi.

O'yin badiiy gimnastika mashg'ulotlarida musiqa sadolari ostida buyumlar (to'p, sharf, lenta, bulava va sh.k), raqsharakatlari nafisligi, ritm sezgisini anglashga ko'maklashadi, mushaklarning kuchlanishini boshqarishni, harakat davomiyligi va tezlikni his qilishni tarbiyalaydi, mashg'ulotga emotsional rang beradi. Musiqiy-ritmik o'yin katta zo'riqish bilan bog'liq bo'lgan, mashqlarni bajarishdan keyin o'ziga xos malaka darajasini oshirishga xizmat qiladi. Gimnastika asbob-anjomlari yordamida o'ynaladigan o'yinlarni, zalda jismoniy tayyorgarligini oshirish ustida ishlaydiganlar, turli sport vakillari qo'llaydilar. Asbob-anjomlar tuzilishiga qarab, osilib va tayanib turib siljishni bajarishga imkoniyat beradi. Bunday o'yinlarda nafaqat sport, balki amaliy malakalarni ham egallash mumkin.

Gimnastika elementlari mavjud o'yinlarga quyidagilarni kiritish mumkin: "Guruh, tik tur!", "Taqiqlanganharakat", oshib o'tish va tirmashib chiqish bilan bog'liq estafetalar. Quyida gimnastlar uchun mo'ljallangan o'yinlar keltiriladi.

O'zing o'ylab top

O'yinga tayyorlanish. Ikki jamoa o'yinchilari zalning chekkasidan markazga yuzini o'girib turadilar va tartib bilan sanaydilar.

O'yin tasnifi. O'yinboshi biron-bir raqamni aytadi. Raqami aytilgan o'yinchi tezda zal o'rtasiga chiqadi va uchta turli harakat ko'rsatadi. Keyin boshqa jamoa o'yinchisi chaqiriladi. U ham, oldingisiga o'xshamagan uch xil yangi harakat ko'rsatadi. Agar mashqdan birontasi avval ko'rsatilgan bo'lsa, bu jamoaga jarima ochkosi beriladi.

O'yin 5-6 daqiqa davom etadi. Eng kam jarima ochkosi to'plagan jamoa

o'yinda g'olib hisoblanadi. O'yinda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchilarni chiqarish ham mumkin.

Ko'prik va mushuk

O'yinga tayyorlanish. Ikki jamoa o'yinchilari start chizig'i oldida tizilib turadilar. Ular oldida 5 va 10 m masofada 1,5m diametrli ikkita doira chiziladi.

O'yin tasnifi. Signal bo'yicha birinchi raqamlilar oldinga yuguradilar va birinchi doiraga yetib kelib, "ko'prik" hosil qiladilar. So'ng ikkinchi raqamli o'yinchilar start oladilar. Ular ko'prik tagidan emaklab o'tib, uzoqdagi doiraga yugurib borib, u yerda oldinga engashib qo'llariga tayanib turadilar (belni egib, mushukka o'xshab turadi). Shundan so'ng birinchi raqamlilar uzoqdagi doiraga yuguradilar va sherigining oyoq va qo'llari tagidan emaklab o'tadilar. Shundan so'ng ikki juftlik qo'l ushlab, o'z jamoalari tomon yuguradilar. Ular start chizig'ini kesib o'tishlari bilan, uchinchi, so'ng to'rtinchi raqamli o'yinchilar yugurib ketadilar, qaytib kelganlar qator oxiridan joy oladilar. O'yinni boshlagan juftlik, qator boshiga kelib turganidan so'ng o'yinchilar joylarini almashadilar ya'ni ikkinchi raqam ko'prik, birinchi raqam esa turgan holda engashib tayanib turadi.

O'yinda estafetani boshlagan birinchi juftlik saf oldidagi o'z o'rnini egallaganida o'yin tugaydi.

O'yin qoidasi. Doirada mashq bajarish texnikasini buzgan yoki vaqtdan ilgari start olgan jamoaga jarima ochko beriladi.

Kon ustidan sakrash bilan quvlashmachoq

O'yinga tayyorlanish. Gimnastlar ikkiga bo'linib, konni o'ng va chap tomonida skameykadan joy oladilar.

O'yin tasnifi. Har bir jamoadan konga bittadan gimnast kelib biri o'ng va ikkinchisi chap tomonda turadilar (konning qarama-qarshi uchlarida, yuzma-yuz joy egallaydilar).

O'qituvchining signali bo'yicha o'yinchilar raqibini ta'qib qilib, kon ustidan oyoqlarni bukib sakraydilar. Raqiblardan biri boshqasini tutmaguncha, sakrashni bajaradilar. So'ngra mashqni ikkinchi juftlik o'yinchilari bajaradilar. Ko'p ochko

to'plagan, jamoa o'yinda g'olib chiqadi. G'oliblar o'rtasida final uchrashuvlarini tashkil etish mumkin.

Kon ustidan sakrash talab etilgan estafeta gimnastlar uchun juda foydali. Hisob bo'yicha birinchi raqamli o'yinchi 10 m masofada jamoasi oldida (chizilgan aylana ichida), oyoqlarini oldinga qo'yib, unga qo'llari bilan tayanib, boshini pastga qaratgan holda turadilar.

O'qituvchi signali bo'yicha, uning ustidan jamoaning ikkinchi o'yinchisi sakraydi (qo'llari belda, oyoqlarini yonga kerib) va doiradan joy egallaydi. Bunda birinchi raqamli o'yinchi o'z qatori oxiriga yugurib boradi.

O'yin estafeta qoidalari bo'yicha o'tkaziladi, ya'ni har bir o'yinchi navbati bilan tayanib sakrab, so'ngra "jonli jihoz" rolini bajaradi.

Gimnastika marafoni

O'yinga tayyorlanish. Gimnastika asbob-anjomlari ma'lum tartibda kerakli joyiga qo'yib chiqiladi, to'shak va akrobatik yo'lakchalar to'shaladi. O'yinda ikki jamoa o'yinchilari qatnashadilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchi signali bo'yicha birinchi jamoa, oldindan bir-biriga bog'liq topshiriqlarni bajarib, barcha to'siqlardan oshib o'tishi shart.

Shunday va topshiriqlarni taxminiy ro'yxati:

- Bruslarga sakrab chiqish va qo'llarda tayanib yurib (yoki osilib turgan holda) bruslarning qarama-qarshi tomoniga o'tish;
- yo'lakchada yon tomonga aylanish;
- kon ostidan emaklab o'tish;
- yakka cho'p bo'ylab yugurish;
- turnikda tortilib aylanib tayanib turish;
- kozyol ustidan oyoqni yonga kerib sakrash;
- gimnastik devorga chiqish va to'shak ustiga sakrab tushish;
- to'shak ustida ikki marta oldinga o'mbaloq oshib finishga yetib borish.

Har bir keyingi o'yinchi, ulardan oldingi o'yinchi ikkinchi jihozdan o'tganidan keyin, birinchi jihozga yugurib boradilar. Jamoalar navbat bilan musobaqalashadilar. Birinchi o'yinchi startdan chiqib, to oxirgi o'yinchi finishga

yetib kelgancha o'tgan vaqt hisobga olinadi.

O'yin qoidasi. 1. Mashqni bajarishda qo'yilgan har bir xato uchun ikki soniya jarima vaqt qo'shib beriladi. 2. Mag'lub jamoa jihozlarni yig'ishtiradi.

2.4.2. Yengil atletika mashg'ulotlarida bajariladigan harakatli o'yinlar

Yengil atletikachilarga zarur, malaka va sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladigan ko'plab harakatli o'yinlar mavjud. Umumiy qoida bo'yicha, yuguruvchilar mashg'ulotida, ushbu tur uchun xos vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan o'yinlar qo'llanadi. Bir xil o'yinlar tezlik reaksiyasini tarbiyalashga xizmat qilsa, yana boshqasi finishda zo'r berish yoki startda joylashish texnikasini takomillashtirishga yordam beradi ("Tez yuguruvchi komanda", "Raqamni chaqirish", "Kun va tun", "Quvlashmachoq") uchinchilari asosan burilish bo'ylab estafeta uzatishni egallashga yo'naltirilgan ("Bo'sh o'rin", "Aylanma estafeta", "G'ildirak", "Qarama-qarshi estafeta"). Muhimi o'yinni sport turiga moslashtira olish. Chunki "Kun va tun" yoki "Hujumni boshlash mumkin" o'yinida yugurishni start holatidan boshlash mumkin, "Qarama-qarshi estafeta" o'yinida estafetani qabul qilib oluvchi o'yinchilar estafeta tayoqchasini olib keluvchilarga orqa o'girib turadilar. "Aylanma estafeta" o'yinida estafeta tayoqchasini uzatish uchun yo'lakcha hosil qilish mumkin. Past-baland joylarda o'tkaziladigan o'yinlar shug'ullanuvchilarga to'siqlardan oshib o'tish bilan yugurish texnikasini yaxshi egallashga, yugurish yo'lakchalaridan o'tish vaqtini to'g'ri hisoblashga o'rgatadi.

To'p ortidan yugurish.

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar va maydonchaning bir tomonida saf tortadilar va har bir jamoa tartib bilan sanaydilar. Jamoalar oldidan start chizig'i chiziladi. Rahbar qo'lida to'p bilan rahbar jamoalar o'rtasida turadi.

O'yin tasnifi. Rahbar, istagan raqamini chaqirib, to'pni iloji boricha uzoqqa otadi. Shu raqamdagi o'yinchilar, to'p ortidan yuguradilar. Birinchi bo'lib qo'lini to'pga tekkizgan o'yinchi jamoasiga ochko keltiradi. Shundan so'ng to'p rahbarga qaytarilib, u yangi raqamni chaqirib, yana to'p otadi. O'yin belgilangan vaqt

davom etadi. Ko‘p ochko to‘plagan jamoa g‘olib chiqadi.

O‘yin qoidasi. 1. Yugurishni (kelishilgan holda) yuqori yoki past startdan boshlash mumkin. 2. Agar ikki o‘yinchi to‘pga bir vaqtda tegsa, har bir jamoaga bittadan ochko beriladi.

Hujum

O‘yinga tayyorlanish. O‘yinchilar ikki teng jamoaga bo‘linib, maydonchaning qarama-qarshi tomonidagi old chiziq ortida markazga qarab turadilar.

O‘yin tasnifi. 1. O‘qituvchi ko‘rsatmasi bo‘yicha bir jamoa o‘yinchilari yuqori yoki pastda, ikkinchi jamoa o‘yinchilari qo‘l ushlab, safni to‘g‘rilab, oldinga yuradilar. Startda turganlarga ikki-uch qadam qolganida o‘qituvchi hushtak chaladi. “Hujumchilar” qo‘llarini qo‘yib yuborib, o‘z “uy”lari ortidagi chiziq tomon yuguradilar. Boshqa jamoa o‘yinchilari ularni quvib, yetishgaharakat qiladilar. Ushlanganlar hisoblab chiqilgach, boshqa jamoa “hujum” boshlaydi. Urinish uch-to‘rt marotaba bajarilgach, umumiy tutilganlar soni hisoblab chiqiladi va eng yaxshi yuguruvchilar e‘lon qilinadi.

O‘yin qoidasi. 1. Signal berilmay turib, harakat boshlash taqiqlanadi. 2. Har bir o‘yinchi qarama-qarshi jamoaning hohlagan o‘yinchisini faqat “uy” chizig‘iga qadar “tutib olish” mumkin.

O‘yindan chiqib ketish bilan poyga

O‘yinga tayyorlanish. O‘qituvchi signali bo‘yicha barcha qatnashchilar bir vaqtda doira tashqarisidan soat mili bo‘ylab yuguradilar. Har bir (yoki ikki) aylanadan keyin o‘yin qatnashchisi, nazorat start chizig‘ini so‘nggi bo‘lib kesib o‘tsa, o‘yindan chiqadi. Asta-sekin chidamlilar o‘yinni tark etadilar. Eng chidamli va tezkor o‘yinchi g‘olib deb e‘lon qilinadi. O‘qituvchi ixtiyoriga ko‘ra o‘yin qatnashchilari to‘ldirma to‘p, og‘irlashtirigan belbog‘ kiyib, yuk solingan xalta bilan yugurishlari ham mumkin.

Eslatma. Poygani to‘g‘ri chiziq bo‘ylab oldinga va orqaga o‘tkaziladi. Start chizig‘idan oxirgi bo‘lib kesib o‘tgan qatnashchi, o‘yindan chiqib ketadi.

Quvlab yetib ol

O‘yinga tayyorlanish. O‘yinda yigirma kishigacha o‘ynashi mumkin.

Qatnashchilar stadion yugurish yo‘lakchasida bir-biridan bir xil masofada joylashadilar. Masalan, o‘n olti kishi o‘ynasa, unda 400 metrli yo‘lakchada bir-biridan 25 m masofada turadilar.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signali bo‘yicha start beriladi. Har bir o‘yinchi vazifasi, orqada yugurib kelayotgan uni quvlab yetishiga, yo‘l qo‘ymaslik, shuningdek oldinda yuguruvchiga qo‘lini tegizishgaharakat qilishdan iborat. Ushlanganlar o‘yindan chiqib yugurish doirasining o‘rtasidan joy egallaydilar. Qolganlar poygani davom ettiradi. Yugurish yo‘lakchasida uchta eng chidamli sportchi qolganida o‘yin tugatilib yakka g‘olibni aniqlash mumkin bo‘ladi.

Eslatma. Agar o‘yin zalda o‘tkazilsa, burchaklarga yaqin joyda burilish ustunchalari qo‘yiladi va uni faqat tashqi tomonidan aylanib o‘tish mumkin. O‘yin qatnashchilari soni o‘ntagacha bo‘lishi mumkin. Bu o‘yinda o‘g‘il va qiz bolalar alohida musobaqalashadilar.

Sakrovchilar uchun o‘yinlar

Sakrash bilan shug‘ullanadigan sportchilarda o‘yin oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun xizmat qiladi. Bularga past-baland joylarda o‘tkaziladigan va zalda jihozlardan foydalangan holda, shuningdek maktab amaliyotidan ma’lum o‘yin va estafetalar kiradi. Bu o‘yinlardan ko‘pchiligini murabbiy ixtiyoriga binoan murakkablashtirish mumkin. Masalan, buyum oyoq tagidan o‘tkazish yoki turgan joyida aylanish balandligini oshirish “Qarmoqcha”, “Arqoncha oyoq tagida”, “Bir-birini ustidan sakrab o‘tish estafetasi”, “Ketama-ket sakrash”, sakrash uzunligini oshirib borish yoki o‘ng va chap oyoqda sakrashni vazifa sifatida borish. (“Yo‘lakchalar ustidan sakrash”, “Sakrovchilar”, “Xo‘rozlar jangi”, “Poygachi”)

Quyida yengil atletikachilar uchun beriladigan sakrash elementlari mavjud bir necha o‘yinlarni keltiramiz.

Mokisimon yugurish

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin qatnashchilari ikki jamoaga bo‘linib, maydonchaning qarama-qarshi tomonida turadilar. Ular orasidan o‘rta chiziq (start chizig‘i) o‘tkaziladi.

O‘yin tasnifi. Jamoa sardorlari navbat bilan o‘rta chiziqqa o‘yinchilarini

chiqaradilar va ular sakrashlari talab etiladi. Oldindan kelishib olinganidek, bir jamoa o'yinchilari (turgan joyida ikki oyoqda deysinish bilan) o'rta chiziqdan o'ng tomonga, boshqa jamoa o'yinchilari chap tomonga sakraydilar. O'yin boshlanib, ya'ni birinchi o'yinchi sakraganidan keyin, uning tushgan joyi tovonidan (bo'r, kubik yordamida) belgilanadi. O'yinchi o'z jamoasi yoniga qaytib, uning tushgan joyi belgisidan, ya'ni o'rta chiziqdan, raqib jamoa o'yinchisi sakraydi. Un sakragan masofa ham o'lchanib, ana shundan keyin ikkinchi o'yinchilar sakraydilar va h.k. Oxirgi o'yinchi (musobaqani tamomlayotgan) o'rta chiziq ustidan sakrab o'ta olsa, uning jamoasi g'alaba qozonadi. Agar buning uddasidan chiqa olmasalar, ular yutqazgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi. 1. Sakrash vaqtida o'rta chiziqni bosib turish mumkin emas. 2. Agar o'yinchi sakrash chog'ida orqaga munkib, oyog'i, qo'li yoki tanasi bilan maydonga tegsa, uning sakrash masofasi ana shu nuqtadan o'lchanadi.

O'yinni turgan joyidan uch hatlash bilan ham o'tkazish mumkin. G'olib xuddi shu yo'l bilan aniqlanadi.

Joy almashish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar o'qituvchi signali bo'yicha, chuqurroq o'tirgan holatdan sakrab, oldingaharakatlanib, qarama-qarshi tomondagi "uy" chizig'ini kesib o'tishga intiladilar. Sakrashni birinchi bo'lib tugatib, qarama-qarshi tomon chizig'i orqasida yig'ilgan jamoa o'yinchilari g'olib chiqadi. So'ngra orqa yoki teskari tomonga sakrashni boshlaydilar, biroq, "uy" chizig'ini oxirgi bo'lib bosib o'tgan o'yinchi o'yinda qatnashmaydi. O'yin maydonda ikki-uchta eng chidamli o'yinchi qolguncha davom etadi. Maydondagi o'yinchilar soniga qarab, g'olib jamoani aniqlash mumkin. Maydonda ko'p o'yinchini saqlab qolgan jamoa yetakchi hisoblanadi. Musobaqani davom ettirib, eng yaxshi sakrovchini aniqlash ham mumkin.

Eslatma. O'yinga yadro, uloqtiruvchilar uchun mashqlar kiritish yoki qo'shish ham mumkin. Bunday holda o'yinchilar tayanib yotgan holatda qo'llar bilan yoki orqada tayanib turgan holda qo'l va oyoqlar bilan harakatlanadilar. harakatlanish qoidasini buzgan o'yinchi o'yindan chetlatiladi.

Kim baland sakraydi?

O'yinga tayyorlanish. Ikkala jamoa o'yinchilari uchun balandlikda planka o'rnatiladi.

O'yin tasnifi. Dastlab bir jamoa, so'ng boshqa jamoa o'yinchilari oldinmaketin sakraydilar. Agar birinchi imkoniyatda (jami ikkita) o'yin qatnashchisi planka ustidan oshib o'tsa, u musobaqani keyingi balandlikdan musobaqalashishni davom ettiradi. Ikkinchi imkoniyatda ham balandlikni ishg'ol eta olmagan o'yinchi musobaqadan chiqadi.

Ko'proq o'yinchisi qolgan jamoa g'olib chiqadi. Shaxsiy jamoa birinchiligi o'tkazilib, guruh chempioni aniqlanadi.

O'yin qoidasi. 1 O'qituvchi o'yinchilarga to'g'ri depsinib, sakraganligi uchun ochko beradi. 2. Bu ko'rsatkich ular ko'rsatgan natijalariga qo'shib hisoblanadi.

Uloqtirish o'yinlari

Uloqtirish bilan shug'ullanadigan sportchilar uchun ayniqsa kurashish elementlari mavjud va to'ldirma to'p bilan o'ynaladigan o'yinlar foydali. Uloqtiruvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotda, yuqorida nomi keltirilgan: "Kim uzoqqa uloqtiradi?", "Aniq nishonga", "To'pga tekkiz", "Kim kuchli", "Doiradan turtib chiqar" kabi o'yinlardan unumli foydalanish mumkin. Shu kabi aksariyat o'yinlar uloqtiruvchilar uchun zarurharakat malaka va sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Quyida uloqtiruvchilar uchun o'yinlarni keltiramiz.

Zambarak o'yini

O'yinga tayyorlanish. Ikkita jamoa bir-biridan 10-12 qadam masofada start chizig'i oldida keng maydonga joylashadi. O'yinchilar orasidagi masofa 4-5 qadam. Har bir saf orqasida 6-8 qadam narida yana bittadan chiziq o'tkazilib, bu chiziq maydonni ko'ndalangiga kesib o'tadi. Bu "asarlar" chizig'i.

O'yin tasnifi. O'yin tuzilishiga ko'ra yuqoridagi "Mokisimon yugurish" o'yiniga o'xshaydi, biroq bu yerda har bir komanda juft-juft bo'lib musobaqalashadi. O'qituvchi signali bo'yicha bir jamoa vakillari birinchi bo'lib to'pni turtadilar. Shundan so'ng to'p tushgan joyidan (shuningdek signal bo'yicha)

teskari tomonga raqib qarshisidagi o'yinchilar, to'pni xuddi shu tarzda turtadilr. Har bir juftlik o'rtasidagi musobaqa qachonki o'yinchilardan biri to'pni asirda turgan chiziq orqasiga o'tkazib yuborgan paytgacha davom etadi.

O'yin 5-8 davom etib, yakunlanadi.

O'yin juftliklar bellashuvi natija bilan yakunlanmaguncha davom etadi. O'yin yakunida g'olib jamoalarni va eng yaxshi (eng kuchli) zambarakchilar taqdirlanadi.

O'yin qoidasi. To'p tushgan joyi rangli taxtacha bilan belgilanadi.

Shitdan maydonga

O'yinga tayyorlanish. Devor (shit)dan 4 metr masofada start chizig'i chiziladi. Undan maydon o'rtasigacha bir-birindan bir metr masofada yo'lakcha-chiziqlar chiziladi va raqamlar bilan belgilanadi. Devordan qancha uzoq bo'lsa, chiziqlar soni shuncha ko'p bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'yinchilar navbat bilan start chizig'idan to'pni devorga otadilar va u devorga urilib uzoqqa qaytib tushishi lozim. Qaytgan to'p qanchalik uzoqqa tushsa, uloqtiruvchilar o'z jamoasiga shuncha ko'p ochko keltiradi. Jamoaning barcha a'zolari to'plagan ochkosiga qarab g'olib aniqlanadi. Devorda doira shaklida belgilangan nishon yordamida ham o'yin o'tkazish mumkin. Bunday holatda otish kuchi va aniq mo'ljalga urish hisobga olinadi, to'p bilan o'qituvchi yuqoriga otgan basketbol to'pini poylash ham mumkin.

Gorizontol nishonni mo'ljalga ol!

O'yinga tayyorlanish. Yerda uloqtirish chizig'idan 10-12 qadam masofada konsentrik doiralar chiziladi. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, start chizig'i orqasida turadilar.

O'yin tasnifi. Dastlabki bir jamoa o'yinchilari, keyin boshqasi navbat bilan uloqtiradilar. Qancha uzoqda turgan aylana 2 o'rtasiga to'p tushsa, uloqtiruvchi shuncha ko'p ochko to'playdi. Eng ko'p ochko to'plagan g'olib-jamoa va g'olib-o'yinchi aniqlanadi.

O'yin qoidasi. 1. To'p (to'ldirma to'p) doiradan tashqariga tushsa, baho berilmaydi. 2. To'p chiziqqa tushsa, unda kam ball yoki natija bilan baholanadi.

To'pni to'r ustidan o'tkazish

O'yinga tayyorlanish. Maydon o'rtasidan 2 m balandlikda to'r tortiladi. Ikki jamoa qatnashchilari ikkiga bo'linib to'rning ikki tomonidan joy oladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchi signali bilan o'yin boshlanadi. Jamoa o'yinchilaridan biri, to'ldirma to'pni tepalatib uzatadi, so'ng orqaga qaytib, qator oxiriga borib turadi. To'r orqasidagi o'yinchi (raqib) to'pni ilib oladi va o'z navbatida, uni o'z jamoasining maydonchani boshqa tomonidagi o'yinchisiga uzatadi. O'yinni boshlagan o'yinchi qaytadan to'p olgandan keyin o'yin tugaydi. To'p otishni birinchi bo'lib tugallagan jamoa g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi. Yerga tushgan to'pni olib, so'ng o'yinni yana davom ettirish mumkin. Uloqtiruvchilar uchun "Pionerbol" o'yinini ikki yoki to'rtta to'ldirma to'p bilan o'tkazish juda maqsadga muvofiq.

2.4.3. Kurash mashg'ulotlarida beriladigan harakatli o'yinlar

Kurashchining vazifasi raqibini muvozanat holatidan chiqarish va uning holatini o'zgartirishdan iborat. Shu sababdan kurashchilarga xos bo'lgan tayyorgarlikni yo'nalishini belgilash, o'yin materialini tanlash qiyin emas. Kurashda umurtqa pog'onasi egiluvchanligi, bo'g'inlarharakatchanligi, harakatni bajarish tezligi, bo'g'inlarharakatchanligi, kuch va epchillikni rivojlantirishdagi muhim o'rnini hisobga olib, o'yinlar tanlanadi.

Kurashda muvozanat saqlash, barqarorlik juda muhim. Bu sifatni qilish uchun qator maxsus mashqlarni qo'llash yaxshi natija berib, buning uchun "Doiraga tort", "Gilamdan chiqma", "O'tirgan holda turtib chiqarish", "Gilamdan uzib ol" kabi o'yinlar mos keladi.

Kurashchiga akrobatik tayyorgarlik zarurligini e'tiborga olib, akrobatika elementlari mujassam bo'lgan o'yinlar tanlanadi. Bunday o'yinlar sirasiga "Umbaloq oshish va dumalash", "Ko'prik va mushuk" va oyoqni mustahkamlash uchun yugurish va sakrashga asoslangan o'yinlar "Pingvinlar yugurishi", "Sakrovchilar uchun basketbol", "To'ldirma to'p bilan futbol" kabilar kiradi. Og'irlikni olib o'tish va tortish bilan bog'liq, kuch va kurash elementlari mavjud

bo'lgan o'yin shu maqsadga xizmat qiladi.

O'rganishning ma'lum bosqichida mashg'ulotga to'g'ridan-to'g'ri kurash usullari qo'llanadigan o'yinlar kiritiladi, biroq ular dastlab o'rganilgan bo'lishi shart. O'yin materialini rejalashtirishda juft-juft bo'lib o'ynaladigan o'yinlarni berish maqsadga muvofiq, so'ngra kuch va kurash elementlari mavjud guruh va jamoali o'yinlar o'rgatiladi. Bunda quyidagi shartlarga rioya qilish shart: mashg'ulot o'tadigan joy havfsizligini ta'minlash (to'shaklar, gilam), o'yin oldidan chigilyozdi mashg'ulotlar o'tkazish, chunki asosiy guruh mushaklari ishga tushishi oldidan organizmni qizdirish kerak.

Quyida guruhli va jamoali o'yinlarning taxminiy tasnifi keltirilib, ulardan turli toifali kurashchilarda foydalanish mumkin.

Biri ikkinchisi ketidan

O'yinga tayyorlanish. O'yin gilam ustida o'tkaziladi. Kurashchilar turli vazn toifa vakillaridan (engil, o'rta va og'ir) iborat teng ikki guruhga bo'linadilar va gilamdan har tomonida joylashadilar.

O'yin tasnifi. Eng yengil vazn toifasidagi ikki sportchi chiqib, ular birinchi marta yiqilgunlaricha (qoida bo'yicha) kurashadilar. G'olib gilamda qoladi. Mag'lub jamoa ikkinchi kurashchisini gilamga chiqaradi va kurash davom etadi. G'olib o'yinda yiqilmaguncha qatnashishi mumkin. Shundan so'ng uni jamoaning yangi vakili yoki o'yinchisi bilan almashtiriladi. Kurashchilar sardor ko'rsatmasi bilan birin-ketin yakkama-yakka olishuvga kirishadilar. Kurashni davom ettiradigan kurashchisi qolmagan jamoa mag'lub hisoblanadi. Kurash yoki olishuvga murabbiy hakamlilik qilib, u usullarning to'g'ri bajarilishini kuzatib boradi.

O'yin qoidasi. 1. Kurashchilar vazn toifasi bo'yicha yakka olishuvga kirishadilar. 2. Dastlab gilamga og'ir vaznli kurashchilarni chiqarish mumkin emas. 3. Kurash oldindan kelishib olingan va ruxsat etilgan usullar yordamida olib boriladi.

Gladiatorlar

O'yinga tayyorlanish. O'yin gilamda o'tkaziladi. O'yin uchun matodan

yasalgan halqa kerak (sambochilar kamzuli belbog'idan foydalanish mumkin). O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linib, gilamning turli tomonida turadilar. O'qituvchining signali bo'yicha "gladiatorlar" kurashi boshlanadi.

O'yin tasnifi. Har bir jamoadan bittadan o'yinchi gilam o'rtasiga chiqib, qarama-qarshi joy egallaydilar. Ulardan birining qo'lida halqa yoki sirtmoq bo'lib, uni pastroq ushlab turadi. Boshqa o'yinchi esa halqasiz kurashchilar bilan birga turadi. Halqali o'yinchining vazifasi uni raqibining qo'li, oyog'i, boshi yoki gavdasidan ilib, uch soniya davomida ushlab turish. Agar u shunday usulni bir daqiqa davomida o'tkazishga ulgursa, bu unga g'alaba keltiradi, shu bilan o'z jamoasiga ikki ochko olib beradi.

Qo'lida halqasi bo'lmagan gladiator, nafaqat chap berishga intilish, balki ruxsat etilgan usullarni qo'llab, hujum qilish ham mumkin. Agar halqa tutgan gladiator orqasiga yiqilsa, unda olishuv belgilangan vaqtdan avval halqasiz o'yinchi foydasiga hal bo'ladi (shuningdek u ham jamoasiga 1 ochko olib beradi). Halqali o'yinchi halqani kiygizsayu, biroq belgilangan tutib turolmasa, jamoasiga bir ochko beriladi. Halqasiz gladiator raqibini gilam ustiga tashlasa, faol kurashgani uchun unga bir ochko beriladi. Barcha o'yin qatnashchilari o'zaro bellashib bo'lganlaridan keyin rol almashadilar va o'yin takrorlanadi. G'olib-jamoadan to'plagan ochkolariga qarab aniqlanadi.

O'yin tasnifi. Hujumchilarning vazifasi tulup (chuchelo) tomon yorib o'tib uni gilamning o'z tomonlariga olib o'tishlari kerak. Buning uchun ularga uch daqiqa vaqt beriladi. O'yin o'qituvchining signali bo'yicha boshlanadi. O'yin davomida himoyachilar tulupni hujumchilarga oldirmaslikka harakat qiladilar. Kelishilgan vaqt o'tganidan keyin o'yin to'xtatiladi va o'yinchilar rol almashadilar. O'z tomoniga ko'proq tulup olib o'tgan yoki vazifani vaqtdan oldin bajargan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi. 1. Tulup uchun kurashishda o'rtoqlariga yordam berishga ruxsat etiladi, lekin og'riqli usullarni qo'llash mumkin emas. 2. Tulup kelishilgan chiziq orqasiga o'tkazilgandan keyin, uni orqaga qaytarishga ruxsat etilmaydi. 3. Tulup o'rniga og'irligi 3-5 kg bo'lgan to'ldirma to'plardan foydalanib, "O'z

tasmaningni ol” o‘yinini o‘tkazish mumkin. Bunday holatda bir jamoa orqa tarafga boshqa jamoa o‘yinchisi gimnastika devoriga o‘z tasmasini osib qo‘yadi. O‘yin davomida har bir o‘yinchi o‘z tasmasini chiziqli orqasida belgilangan “uy”ga olib o‘tishgaharakat qiladi. 2-3 daqiqa davomidagi kurashdan so‘ng o‘yinchilar joylarini almashadilar va o‘yin qaytadan takrorlanadi.

Tizzada regbi o‘ynash

O‘yinga tayyorlanish. Formasining rangi har xil, kuchlari teng ikki jamoaga bo‘linib (kurtka, ko‘ylakda), gilamning ikki tomonida tizzalab turadilar, gilam o‘rtasiga to‘ldirma to‘p qo‘yilgan.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signali bo‘yicha o‘yinchilar tizzada turgan holda to‘pni egallash uchunharakat qiladilar. To‘p bilan siljish va uzatib, o‘yinchilar raqib tomonidagi gilam chekkasiga yaqinlashib, to‘pni gilam tashqarisidagi polga tegizishgaharakat qiladilar (to‘shakka, gilam orqasidagi tulupga tekkazish mumkin). Boshqa jamoa vazifasi—to‘pni olib, xuddi shuharakatlarni amalga oshirish. O‘yin 10 yoki 15 daqiqa davom etadi. Raqib tomonidagi buyum yoki polga ko‘p marta to‘p tekkizgan jamoa o‘yinda g‘olib chiqadi.

O‘yin qoidasi: 1. O‘yinchilarga faqat tizzada yoki o‘mbaloq oshibharakatlanishga ruxsat etiladi. 2. Og‘riqli usulni qo‘llash, turib yurish, gilam tashqarisiga chiqqan to‘pni tashlashga halaqit berishga ruxsat berilmaydi. Qoida buzilsa, to‘p raqib jamoaga beriladi.

2.4.4. Sport o‘yinlari mashg‘ulotlarida beriladiganharakatli o‘yinlar

O‘yin, umumiy yoki jamoa faoliyati bo‘lib, u boshqa sport turlaridan sportchi har bir metr, kilogramm, soniya uchun “musobaqalashib”, shaxsiy muvaffaqiyatga erishishga yokiharakatning mukammal shaklini egallashgaharakat qilishi bilan jiddiy ravishda ajralib turadi.

Bir qarashda sport o‘yinida o‘yin uslubining roli bir muncha bo‘sh aks etib, sport o‘yining o‘zi juda emotsional va u jamoani tarbiyalashga yordam beradi. Bu fikr noto‘g‘ri. Zamonaviy sport o‘yini ko‘p rejali faoliyat bo‘lib, unda to‘pni egallashning yuksak texnikasi bilan birga, chidamlilik, iroda kuchi va strategik

fikrlay olish talab qiladi.

Musobaqalarda ushbu tarkibiy qism (komponenti)larini o'rgatmay turib sportchini tarbiyalash mumkin emas. Mashg'ulotlar naqadar qiziqarli va xilma-xil bo'lmasin, yakunda u jonga tegadi, charchatadi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida "Qiziqarli yaxshiharakatli o'yinlar foydalanish kerak" degan edi mashhur futbolchi Pele.

Sport o'yinlari bo'yicha o'quv mashg'ulot ishlarida maxsus mashqlar bilan bir qatorda sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi vazifasini hal etishga yordam beradiganharakatli o'yinlar ham qo'llaniladi. Ko'pchilik murabbiylar o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilarga to'p bilan mashqni o'yin shaklida bajarishni tavsiya etadilar. Shu bilan birgaharakatli o'yinlarni asta-sekin murakkablashtira borib, ularga kurash elementlari kiritiladi va shu bilan birga talabalarni mustaqil ravishda qaror qabul qilishga o'rgatadi. Shu kabi o'xshashharakatlanish musobaqasiga yaqin sharoitda uning malakalarini takomillashtiradi va zarur malakani mustahkamlash imkonini beradi.

Turli sport o'yinlari texnik va taktikharakat komponentlari ko'proq o'zaro o'xshash. Shuning uchun o'yinboshidan to'pni tortib olib o'yindaharakatlanish, sheriklari bilan birgaharakat qilishlarini birday muvaffaqiyatli qo'llash mumkin, masalan, basketbolda, futbolda (uzunlikka yoki chiziqli va qarshi estafetalar, "To'p o'rta", "O'yinboshiga to'p berma" kabi o'yinlarda).

Shular bilan birga har birharakatli o'yinning o'ziga xos usullari va texnik variantlariga ega. Masalan, basketbol, urilib qaytgan to'p uchun kurash olib borish bilan xarakterlansa, xokkeyda esa kuch yordamida yakka kurash olib boriladi, voleybolda to'r oldida to'siq qo'ya bilish, futbolda bosh va oyoq bilan o'ynash va h.k. Bu yerda yordamchi mashqlarni tanlash sport o'yinlarining o'ziga xos xususiyatiga bog'liq.

Quyida basketbol, voleybol, shuningdek futbol o'yinlarida qo'llanadigan bir nechta maxsusharakatli o'yinlarni keltiramiz.

To'pni uzat

O'yinga tayyorlanish. O'yin gilam ustida o'tkaziladi. Ikkita o'yinboshi

tayinlanadi (ularning sonini o‘yin davomida to‘rttagacha yetkazish mumkin), qolgan o‘yinchilar doira bo‘ylab oyoqlarni o‘rtaga uzatib o‘tiradilar. O‘yinchilar o‘rtasida uzatilgan qo‘lga teng masofa qolishi lozim. O‘yinchilarga ozroq dam urilgan futbol to‘pi beriladi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signali bo‘yicha o‘yinchilar to‘pni doira bo‘ylab qo‘lda oshiradilar, o‘yimboshi hohlagan usuldaharakatlanib, to‘pni ushlab olishga yoki o‘tirganlar qo‘lidan urib tushirishgaharakat qiladi.

So‘ng o‘yimboshi to‘pni yo‘qotgan o‘yinchi o‘rnini egallaydi, u esa o‘z o‘rniga onaboshi bo‘ladi. Biroq o‘yin tobora murakkablashib boradi, ya‘ni o‘yimboshilardan biri to‘pni egallab olsa, unga qolgan o‘yimboshilar va doiradagi to‘pni yo‘qotgan o‘yinchi hujum qiladilar. Kurash o‘tirgan o‘yinchilardan biriga to‘pni uzatmagunga qadar davom etadi. Bu uzatishni bajargan o‘yinchi doiradan chiqadi va to‘pni yo‘qotgan o‘yinchi o‘rnini egallaydi. O‘yin 10-12 daqiqa davom etadi. Ular o‘rnida bo‘lmagan eng yaxshi o‘yinchi va o‘yimboshilar qayd qilinadi.

O‘yin qoidalari. 1. Oyoqni faqat doira ichiga qaratib o‘tirishga ruxsat etiladi. Bu holatni o‘zgartirish va to‘p uchun kurashga kirishishga faqat to‘pni yo‘qotgan o‘yinchining haqqi bor. 2. Og‘riqli va bo‘g‘ish usullarini qo‘llashga ruxsat etilmaydi. 3. To‘pni uzatishda u doiradan tashqariga chiqsa, to‘pni aniq tashlamagan bola o‘yimboshi bo‘lib, o‘yimboshi esa uning o‘rnini egallaydi.

Uzatdingmi, o‘tir!

O‘yinga tayyorlanish. O‘yinchilar teng ikki jamoaga bo‘linib, biri ikkinchisining qarshisida parallel bir kishilik qator bo‘lib turadilar. Har bir jamoada o‘z o‘yimboshisini saylab, ular 5-8 qadam masofada o‘z jamoalari qarshisidan joy oladilar. O‘yimboshilar qo‘lida bittadan to‘p bo‘ladi.

O‘yin tasnifi. Rahbar signali bo‘yicha o‘yimboshilar to‘pni qatorda turgan birinchi raqamli o‘yinchiga (ko‘krakdan ikki qo‘llab yoki kelishilgan boshqa usulda) uzatadi. O‘yinchi uni ilib olib, to‘pni orqaga, o‘yimboshiga qaytaradi va tezlik bilan o‘tirib oladi. So‘ngra o‘yimboshi va jamoaning ikkinchi, uchinchi va boshqa o‘yinchilariga to‘p uzatadi. Har bir o‘yinchi, javob to‘pini, uzatganidan keyin o‘tirib oladi. Qatorda turgan oxirgi o‘yinchi to‘pni o‘yimboshiga uzatganidan

so'ng, u to'pni yuqoriga ko'taradi va jamoaning barcha a'zolari tezda o'rinlaridan turadilar.

To'pni uzatishni qoidani buzmay, birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib bo'ladi.

O'yin qoidasi. Sportchilar o'z navbatini o'tkazib yubormasliklari shart. To'pni ushlab ololmagan o'yinchi, to'p ortidan yugurib, yana joyiga qaytib, uni uzatib yuboradi.

O'yinni quyidagicha murakkablashtirish mumkin. Bunda qator oxiridagi o'yinchi, o'yinboshidan to'pni olib, to'pni yugurib olib yurib, o'yinboshining o'rniga, u esa qator boshiga turadi. Shundan so'ng, qator boshidagi o'yinchi, qolgan o'yinchilar bilan yana bir martadan to'pni uzatadi. Shundan qilib, o'yin davomida har bir o'yinboshi rolida bo'lib chiqadi. O'yinni birinchi bo'lib boshlagan o'yinchi joyiga qaytib kelganidan keyin o'yin tugaydi.

To'p bilan bir-biridan o'zib ketish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar maydonchani yon chizig'ida saf turib markazga qarab turadilar. Bir jamoa shitning o'ng tomonida, boshqasi chap tomonida turadi. O'yinchilar o'rtasidagi masofa 3 m bo'ladi. O'yinchilar tartib bilan sanaydilar.

O'yin tasnifi. Rahbar to'pni shitga otadi va xohlagan raqamini chaqiradi. Shu raqamdagi ikki o'yinchi oldinga yugurib chiqadi va to'pni egallab olishgaharakat qiladi. Buning uddasidan chiqqan o'yinchi to'pni o'z jamoasidagi oxirgi o'yinchiga uzatadi, u o'z navbatida safda turgan keyingi o'yinchilarga (qo'ldan-qo'lga yoki to'pni yerga urib) uzatadi. To'pni egallay olmagan o'yinchi o'z o'yinchilarini chap tomonidan aylanib o'tib, boshqa jamoa o'yinchisiga uzatilgan to'pga yetib olishgaharakat qiladi. Agar yuguruvchi o'yinchi safning oxiriga to'pdan oldin borsa, uning jamoasiga ochko beriladi. Shitga otilgan to'pni uning o'yinchisi egallasa boshqa jamoa ham bir ochko oladi. Agar finish chizig'ini birinchi bo'lib to'p kesib o'tsa, unda jamoaga ikkita ochko beriladi. So'ngra rahbar boshqa raqamlarni chaqiradi. To'p uchun kurashda qatnashgan o'yinchilar, yana o'z joylariga turadilar. Ko'p ochko to'plagan jamoa, g'olib bo'ladi.

O'yin qoidasi. To'pni tushirib yuborgan o'yinchi, uni olib joyiga qaytib kelib, yana uzatadi.

Besh kishi bo'lib hujum qilish

O'yinga tayyorlanish. Basketbol maydonchasida uchta jamoa o'ynaydi. Ikkinchi va uchinchi beshliklar o'z shiti tagida zonali himoyani tashkil etadi. To'p ikkinchi beshlikka nisbatan erkin tartibda joylashgan birinchi beshlik o'yinchilarida bo'ladi. Jamoa o'yinchilari turli rangdagi mayka kiyadilar.

O'yin tasnifi. Rahbar signali bo'yicha birinchi beshlik ikkinchi beshlik shitiga hujum qilib to'pni halqaga tushirishgaharakat qiladi. Ikkinchi beshlik o'yinchilari to'pni egallab olishlari bilan ular to'xtamay, uchinchi beshlik shitiga hujum qiladilar. Birinchi beshlik to'pni oldirganidan so'ng, ikkinchi beshlik o'rnida zonali himoya hosil qiladi. Uchinchi beshlik to'pni egallab olganidan keyin, birinchi beshlik tomon hujum boshlaydi va h.k. To'pni halqaga tashlagan jamoaga ochko beriladi va ular zonali himoya tashkil qiladilar, yutqazganlar esa hujumga o'tadilar.

O'yin 10-15 daqiqa davom etadi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. O'yin basketbol qoidalari bo'yicha o'tkaziladi.

Yer ustidagi nishonga

O'yinga tayyorlanish. Voleybol maydonchasining har tomonida, hujum chizig'i oldida diametri 1,5 m ga teng doira chiziladi. Ikkita jamoa to'rdan turli masofada joylashadilar. Bir jamoa o'yinchilari qo'lida tennis to'pi bo'ladi.

O'yin tasnifi. Rahbar signali bo'yicha har bir jamoadan ikkita o'yinchi bir vaqtda to'r tomon intiladi. Qo'lida to'p ushlagan o'yinchi imkon boricha baland sakrab vaharakatni ta'kidlab ko'rsatib, raqib tomonidagi doiradan biriga to'p otadi. To'r orqasidagi o'yinchi to'siq qo'yib, unga halaqit berishgaharakat qiladi. Hujumchi hohlagan doiraga to'p tushirsa, ikki ochko oladi. Agar u to'siqni yengib o'tib, to'pni doiraga (maydoncha tashqarisiga) chiqarib yuborsa, tushira olmasa-1 ochko beriladi.

Qaytadan otish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar to'rning ikki tomonida (voleybol o'yinidagi kabi) joylashib turadilar. Har bir jamoada 6-8 kishi bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'yin jamoalardan birining to'pni o'yinga kiritishi bilan boshlanadi. Boshqa jamoa to'pni qabul qiladi va uni voleybol o'yini qoidalariga bo'yicha o'ynaydi, to'pni uchinchi zarba bilan raqib tomoniga yo'naltiradi. Shuningdek ular ham to'pni bir-biriga oshirib, raqib tomoniga uzatadi. Texnik xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi, qarama-qarshi tomondagi asirlar turadigan chiziqqa yo'llanadi. Jamoada to'pni uzatish imkoniyatini yo'qotadi. O'yin qaytadan tiklanadi. "Asir"ga tushgan o'yinchi o'yin davomida (maydondan chiqmasdan) to'pni ushlab olishgaharakat qiladi va uni o'z maydonchasiga (raqib tomonidan halaqit bermagan holda) oshiradi. Uning jamoasi o'yinchilari istagan usulda zarba berish (uchta oshirish) bilan to'pni orqaga yo'naltiradi. Agar hujum muvaffaqiyatli yakunlansa, "asir" tushgan o'yinchi o'z sherigi oldiga qaytib keladi, xatoga yo'l qo'yilsa, "asir"lar turadigan chizig'i ortiga yana bir o'yinchi yo'llanadi.

Hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari o'yin davomida asirdagi sheriklariga to'pni ataylab uzatishlari mumkin.

O'yin 10-15 daqiqa davom etadi. Jamoalardan biri shu vaqt ichida barcha o'yinchilarini yo'qotishi mumkin (asirga tushishi mumkin). O'yin maydonda qolgan o'yinchilar soniga qarab yakunlanadi.

O'yin qoidasi. O'yin voleybol o'yini qoidalariga bo'yicha o'tkaziladi. O'yinni soddalashtirilgan qoida bo'yicha o'tkazish to'g'risida (o'rganilganidan so'ng) kelishib olish mumkin, agar devordan ilib olmasdan, to'pni havoda ilib olsa, u yana o'yinga kirib o'ynashi mumkin. Shuningdek, boshqa o'yin momentlarini gaplashib olishi ham mumkin.

Chiqib ketish bilan voleybol

O'yinga tayyorlanish. Ikki jamoa voleybol maydonchasida o'z tomonida (voleybol o'yinidagi kabi) joylashadi.

O'yin tasnifi. Rahbar signali bo'yicha voleybol o'yini boshlanadi. Jamoalardan birining o'yinchisi uchinchi xatoga yo'l qo'ysa, uni hakam o'yindan chiqaradi. Kamchilik bo'lib qolgan jamoa o'yinni qaytadan tiklab, to'pni raqib tomoniga oshiradi. Agar o'yin davomida jamoa yana xatoga yo'l qo'ysa (xato hisob bo'yicha oltinchisi bo'lsa), unda o'yinchilar soni yana bittaga kamayadi.

Ikkala tomon ham o'yinchilarini "yo'qotganida" ham o'yin davom etadi, biroq navbatdagi, uchinchi xatoga yo'l qo'ygan jamoa (taktik tushunishdan kelib chiqib, o'yinchini o'yindan chiqarish yoki oldingi tarkibda qoldirishni, qarama-qarshi jamoa o'yinchisining maydonchaga qaytib kelishini hal etadi (bu qoidani iloji boricha qo'llamaslik zarur. O'yin 3-5 partiyadan iborat. Har bir jamoa, ulardan birining so'nggi o'yinchisi maydonni tashlab chiqib ketganidan so'ng o'yin tugaydi. Har bir partiya vaqti-12-15 daqiqa. Har partiyada ko'proq o'yinchisi qolgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi. 1. Xato voleybol o'yini qoidalari bo'yicha qayd qilinadi. 2. O'yin qatnashchisi o'yindan chiqqanidan keyin, to'pni xatoga yo'l qo'ygan jamoa o'yinga kiritadi. 3. O'yin qatnashchilari o'yinga qaysi ketma-ketlikda chiqib ketgan bo'lsa, shu tartibda qaytib keladilar. 4. O'yinchilar navbat bilan, maydonda to'pni soat mili bo'ylab o'yinga kiritadilar (voleybol o'yinidagi kabi).

Devorga to'p tepish o'yini

O'yinga tayyorlanish. Maydoncha o'rtasidan chiziq o'tkazib ikkiga bo'linadi. Devorning old tomonidan 1,5 m balandlikda chiziq o'tkaziladi. Poldan to chiziqqacha bo'lgan bo'shliq yoki zona darvoza vazifasini o'taydi. O'yinchilar 5-8 kishidan bo'lib ikki jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa o'z maydonining istagan tomonini tanlaydi.

O'yin tasnifi. Ikki o'yinchi o'rtasiga to'p tashlanadi. Maydonchani bir tomoniga o'tgan to'pni, o'yinchilar bir-biriga oshirib, qulay vaqt poylab nishonga zarba beradilar. To'psiz jamoa to'p qaerda bo'lsa, o'sha zonaga qarshi himoyani tashkil etadi, "devor" qo'yiladi, yakkama-yakka to'pni ushlash qo'llanadi. Agar hujumchilar to'pni darvoza zonasiga yo'naltira olsalar (maydonning old chizig'iga) ular ochko oladilar. Shundan keyin raqib o'z navbatida to'pni bir-biriga oshirib, hujumni yakunlashgaharakat qiladi. To'pni oyoq, gavda bilan ushlash, boshda qaytarish mumkin. O'yin 10 daqiqa davom etadi, shundan so'ng jamoalar maydon tomonlarini almashadilar. 20 daqiqa ichida eng ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi. O'yinni ikkita to'p bilan o'ynasa ham bo'ladi.

O'yin qoidasi. 1. O'rta chiziqdan o'tish, to'pni qo'l bilan ushlash man etiladi. 2. Zarba beruvchi jamoa tepgan to'pi devordan sapchib qaytib maydonga tushsa, (himoyachilarga tegmasa), to'p raqibga qaytarib beriladi. 3. Qo'l bilan to'pga tegilsa yoki uch marta "darvoza" chizig'i bitta o'yinchi bilan himoya qilinayotgan, shartli darvozaning o'rta chizig'idan zarba beriladi.

To'r ustidan oyoq va boshda to'p oshirish o'yini

O'yinga tayyorlanish. Voleybol maydonchasini turidan har-xil tomonida 5-8 kishidan bo'lib ikki jamoa o'yinchilari joylashadilar. To'r balandligi 180-200 sm ga teng.

O'yin tasnifi. Rahbarni xushtagi bo'yicha jamoani o'yinchilaridan biri raqib tomoniga tur ustida to'pni oyoq (qo'l) bilan tekib o'tkazadi. To'p tushgan tomondagi-o'yinchilarni vazifasi uch marta oyoq yoki bosh bilan urib tur ustidan o'tkazishlari kerak. Agar jamoalardan biri xatoga yo'l qo'ysa, o'yin to'xtatiladi, xatoga yo'l qo'ygan jamoa ochko yoki to'pni uzatish huquqini yo'qotadi. Hisob xuddi voleybol o'yinidagi kabi yuritiladi. To'p oshirilgach, (to'p oshirgan jamoa xatoga yo'l qo'yganidan keyin), o'yinchilar maydon bo'ylab voleybol o'yinidagidek, soat mili bo'ylab siljiydilar.

O'yin 3 partiya o'ynaladi har bir partiya 10 ochkogacha o'ynaladi. Har bir partiyadan keyin o'yinchilar maydon jamoalarini almashadilar.

O'yin qoidasi. Agar bitta o'yinchiga qo'li bilan ikki marta tegsa, devorga urilsa (maydoncha chizig'i tashqarisiga) yoki to'r tagidan o'tsa, xato hisoblanadi.

Basketbol

O'yinga tayyorlanish. Ikki jamoa basketbol maydonida erkin joylashadi (basketbol o'yindagi kabi). Jamoa sardorlari o'rta chiziqdan chiqadilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchi sardorlar o'rtasida to'pni yuqoriga otadi, shundan so'ng uni jamoalardan biri egallaydi. O'yinchilar esa sakrab va to'pni qo'l bilan turtib, bir-birlariga uzatadilar. Basketbol shiti bo'lsa, oxirgi maqsad-to'p raqib shitiga tekkizgan, jamoa ochko oladi. Agar bo'lmasa, unda to'pni raqib tomonidagi old chiziq ustidan o'tkazish kerak. Maqsadga erishgan jamoa ochko oladi, shundan so'ng maydon o'rtasida sardorlar yoki oldindan tanlab olingan o'yinchilar o'rtasida

to'pni yuqoriga otib o'yin qaytadan boshlanadi. O'yin o'n daqiqa davom etadi. Besh daqiqadan keyin maydon tomonlari almashinadi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib deb topiladi.

O'yin qoidasi. Sakrash vaqtda o'yinchilar bir-birlarini turtishi mumkin emas. O'yin qoidasi buzilsa, to'p boshqa jamoaga beriladi, o'yin qoidasini ikkinchi marta buzgan o'yinchi, almashtirishga ruxsat berilmagan holda, o'yindan chetlatiladi.

2.4.5. Suzish mashg'ulotlarida beriladigan harakatli o'yinlar

Suzuvchining umumiy jismoniy tayyorgarligi uchun har xil o'yinlar va yugurish, sakrash va uloqtirish elementlari bilan o'ynaladigan estafetalar ("Kvadrat ichida kurashish", "Yuguruvchilarni himoya qilish", "Bayroq uchun kurash", "Qirq oyoq", "Chexarda" (sakrab o'tish), "To'p uchun kurash", "Arg'amchilar bilan estafeta", "Arqon tortish"), shuningdek to'pni olib yurish, uzatish, otish, basketbol, qo'l to'pi, voleybol to'pini uzatish va ilib olish texnikasini egallash maqsadida o'yindan foydalanilib, bu ayniqsa suv polosi uchun juda muhim. Ular soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha suzuvchilarga ham tavsiya qilinadi.

Suzuvchilarning boshlangich tayyorgarligida, shuningdek suvda o'tkaziladigan keyingi bosqichlarda ham o'yinlar muhim o'rin egallaydi. Ulardan biri yoshlar uchun chuqur bo'lmagan joyda o'tkazilib, oddiy vazifalardan iborat. Boshqalari sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda, suzishni takomillashtirishda va tezkorlik-kuchlanish sharoitini mustahkamlashga yo'naltirilgan, suvda transport vositasida tashish, kalla tashlashni sport va amaliy usullarini texnikasi maxsus epchillikni tarbiyalash qo'llaniladi.

Yosh sportchilar uchun suvga ko'nikma hosil qilish, qo'rquvni yengib o'tishga ko'maklashadigan mashqlarga quyidagilar kiradi.

- suv ostiga tushish va uning tagida suzish;
- suvda yotib, suv ustiga qalqib chiqish;
- suvda nafas chiqarish, ko'zni ochish;
- suv bo'ylab sirpanish, suvga tushish, sho'ng'ish;

Ko'krak chuqurligida va undan chuqurroq joyda o'tkaziladigan, o'yin va

estafetalar mazmuniga, suzib o'tish bo'lakchalari kiritiladi.

-qo'l yordamisiz oyoq bilan;

-oyoq yordamisiz qo'l bilan;

-qo'lda va oyoqlar orasida taxtachalar bilan;

-transportirovka qilish va sho'ng'ishni sport va maliy usullari bilan;

-to'p bilan (o'g'il bolalar, o'smirlar suv polosi o'yinidagi kabi tayyorlanadi).

Shuningdek, o'yin mashg'ulotlar orasida suvda katta hajmdagi yuk bilan, shuningdek mashg'ulot oxirida (faol dam olish, emotsional uchun) tashkil etiladi.

Shubhasiz, tabiiy suv havzalarida o'yinlar o'tkazishda, ayniqsa texnik havfsizlikni ta'minlash zarur. Quyida har xil maqsadlarda foydalaniladigan taxminiy o'yinlarni misol tariqasida keltiramiz.

G'avvoslar

O'yinga tayyorlanish. O'yin qatnashchilari basseyn chetida tizilib turadilar. Rahbar suvga buyumlarni tashlaydi.

O'yin tasnifi. Signal bo'yicha o'yinchilar suvga sakraydilar yoki tushadilar. Har bir o'yinchi basseyn tubini ko'zdan kechirib, iloji boricha ko'proq buyum terib olishdan iborat. Buyumlarni qidirib topish uchun bir daqiqa vaqt beriladi. Ko'proq buyum yiqqan o'yinchi yutadi.

O'yin qoidasi. O'yin davomida nafas olish uchun suv yuzasiga chiqishga ruxsat etiladi.

To'pni qaytarib ber

O'yinga tayyorlanish. Qirg'oqdagi rahbarning o'ng va chap tomonida ikki jamoa saf tortadi va tartib bilan sanaydilar. Birinchi raqamlilar bittadan har xil rangdagi to'p oladilar.

O'yin tasnifi. Jamoadan bittadan o'yinchi to'pni iloji boricha uzoqqa otib, raqib otgan to'p ortidan suvga sakraydilar. Vazifa to'pni qirg'oqqa olib chiqish. Hamma o'yinchilar bittadan otganlaridan so'ng o'yin tugaydi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib deb topiladi.

O'yin qoidasi. O'yinchisi rahbar qo'liga to'pni topshirgan jamoaga ochko beriladi.

To'p chiziqdan tashqarida

O'yinga tayyorlanish. Ikki jamoa suvda qisqa chiziq oldida yuzma-yuz joylashadilar.

O'yin tasnifi. Rahbar to'pni o'rta tashlaydi va hushtak chaladi. O'yinchilar tez suzib, to'pni egallab olishga, uni bir-biriga uzatib yoki to'p bilan mustaqil harakatlanib, bassey qarama-qarshi tomoniga tekkazishgaharakat qiladilar. O'yin besh daqiqa davom etadi, so'ngra jamoalar joylarini almashtiradilar. Bassey qarama-qarshi devoriga, to'pni ko'p marta tekkizsa, uning jamoasi g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi. 1. "Uy" chizig'i ortidan to'p tashlash mumkin emas. 2. Suvda bir-birini cho'ktirishga va to'pni uch soniyadan ortiq tutib turishga ruxsat etiladi. 3. Agar qoida buzilsa, to'p qarama-qarshi jamoa o'yinchisiga beriladi. 4. Atayin qilingan qo'pollik uchun o'yinchi ikki daqiqaga o'yindan chetlatiladi.

To'pga chap berish

O'yinga tayyorlanish. O'yin qatnashchilari uch-besh kishi bo'lib, ikki jamoaga bo'linadilar. O'yin qatnashchilarining birinchi yarmi devor oldiga boradi va devorga yuz bilan turadilar. Devorgacha bo'lgan masofa 2 m, o'yinchilar orasidagi masofa 3 m. Boshqa jamoa o'yinchilari devordan 5-6 qadam masofa joylashadilar. Har bir o'yinchining qo'lida tennis to'pi bo'ladi.

O'yin tasnifi. Orqada turganlar to'pni devorga shunday hisob bilan otadilarki, devorga urilib qaytgan to'p oldindagi o'yinchiga tegsin. U to'pni qo'li bilan qaytarishga yoki o'zini chetga olishga ulgurmaydi. Agar to'p yelka, gavda yoki yuzga tegsa, to'p otgan o'yinchiga bir ochko beriladi. O'yinchilar to'pni o'n marta otganlaridan keyin o'rin almashadilar. Jamoalar to'plagan ochkolarining umumiy soniga qarab, juftlik g'oliblari aniqlanadi.

O'yin qoidasi. Oldinda turgan o'yinchilar musobaqa paytida joylaridan qo'zg'almasligi yoki chiqib ketmasliklari kerak.

Arqonga tegma

O'yinga tayyorlanish. Rahbar o'yin qatnashchilarini juft-juft qilib bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'yinchilar (3-4 juftlik) qo'llariga boks qo'lqopini kiyadilar.

Ular signal bilan ringga chiqib bir-biri bilan boks tushib, aylana boshlaydilar. Gavdaning biror qismi bilan arqonga tegish ruxsat etilmaydi. Bu qoidani buzgan o'yinchi rahbar ko'rsatmasi bilan ringni tashlab chiqib ketadi. Ringda qolgan o'yinchi xohlagan o'yinchiga hujum qilishi mumkin. G'olibdan tashqari barcha o'yinchilar ringni tashlab chiqib ketganlaridan keyin o'yin tugaydi.

O'yin qoidasi. Orqadan hujum qilish va arqonga itarish man etiladi. Bundan o'yin qatnashchilari guruh bo'lib olishganida ham, o'yindan chiqariladi.

Burchakka quvib kiritish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ring oldida saflanib turadilar.

O'yin tasnifi. Rahbar yakkama-yakka olishuv uchun bir yoki ikki juftlikni chaqiradi. Har bir juftlik bitta o'yinchisining qo'lida to'ldirma to'p va boshqa qo'lida qo'lqop bo'ladi. Qo'lga qo'lqop kiygan o'yinchi, raqibi qo'lidagi to'pga zarba beradi. Hujum qiluvchi o'yinchining vazifasi raqibini burchakka "xaydab" kiritish, qo'lida to'ldirma to'p ushlagan o'yinchining vazifasi-ustomonlik bilan va aldamchiharakat yordamida burchakka tushmaslik. Uch daqiqadan keyin o'yin to'xtatiladi. Himoyalanuvchi o'yinchilar necha marta burchakda bo'lganligi, hisoblanadi. Shundan so'ng o'rinlar almashinib, ikki marta uch daqiqali olishuv yakuniga ko'ra umumiy natija chiqariladi.

O'yin qoidalari. 1. Himoyalanuvchilar qo'lga yoki yuziga qo'lqop tegsa, hujumchiga jarima ochkosi beriladi. 2. Himoyalanuvchiga to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab raqib tomoniga borishiga ruxsat etilmaydi.

To'pni tortib ol

O'yinga tayyorlanish. O'yin maydon yoki ringda o'tkaziladi. O'yinchilar soniga (6-8 kishi) mos ravishda qo'lqop, yengil to'ldirma to'p, niqob kerak. O'yinchilar doira hosil qilib turadilar. O'yinboshi qo'lqop va niqobda o'rta qo'lga chiqadi.

O'yin tasnifi. O'yinchilar bir-biriga to'pni oyoq bilan hohlagan yo'nalishda uzatadilar. O'yinboshi to'pni ushlab qolishgaharakat qiladi. O'yinboshi yaqinlashganida o'yinchilar uni to'pdan haydab, zarba berishlari ham mumkin. O'yinboshi to'pni olib, javoban zarba bermay, himoyalanadi. Doirada turganlardan

biridan to'pni olib, ular bilan joy almashadi. O'yin 8-10 daqiqa davom etadi. Bir marta ham o'yinboshi rovida bo'lmagan, o'yinchi g'olib bo'ladi.

O'yin qoidalar. 1. Doiradan tashqariga chiqqan to'p, doirada turganlarning biriga qaytarib beriladi. 2. Doirada turgan o'yinchilar doira o'rtasiga yugurib chiqishi, o'yinboshi esa zarbaga javob berishi mumkin emas. 3. O'yin qoidalar o'zlashtirib olinganidan keyin, uni o'yinchilarning siljishi bilan o'tkazish mumkin.

Bir kishi uch kishiga qarshi

O'yinga tayyorlanish. Uchta o'yinchi niqobda ringga chiqadi. Ular bitta jamoani tashkil etadilar. Boshqa uchta esa (ikkinchi jamoa) faqat bir qo'lga qo'lqop kiyadi va ring tashqarisida qoladi.

O'yin tasnifi. Rahbar signali bo'yicha qo'lqoplarni o'yinchi ringga chiqadi va bir qo'lda boks tushib (2 daqiqa davomida), niqob ketgan o'yinchi boshiga iloji boricha ko'proq zarba berishgaharakat qiladi. Shundan so'ng (signal bo'yicha) xuddi shu vazifani ikkinchi, so'ngra uchinchi o'yinchi bajarishgaharakat qiladi. Qo'lqop kiygan o'yinchilarning bari ringda chiqib bo'lganidan keyin tugaydi. Shundan so'ng uchliklar joylarini almashadilar va yana uch daqiqali jang o'tkazadilar.

Zarbalar soniga qarab boshqa o'yinchilardan ko'p ochko to'plagan uchlik g'olib chiqadi. Shundan so'ng kim ko'p zarba bergan va kim zarbani kam o'tkazib yuborganiga qarab oltilik ichidagi eng yaxshi bokschi aniqlanadi.

O'yin qoidasi. 1. Ikkinchi qo'l bilan boks tushish mumkin emas. 2. Niqob kiygan o'yinchilarga javob zarbasi berishga ruxsat etilmaydi.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Bitiruv malakaviy ish mavzusi bo'yicha muhokama etilgan adabiyotlar va o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari quyidagi xulosa va amaliy tavsiyalarni e'tirof etish imkonini beradi:

Malakaviy bitiruv ishining 1 bobida qayd etilgan adabiyotlar tahlili avvalombor, tanlangan mavzuning dolzarbligini ko'rsatib berdi. Bundan tashqari ushbu adabiyotlar tahlili jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi ekanligi, ularning klassifikatsiyasi, jismoniy va sport mashqlarining xilma xilligiga e'tibor qaratadi.

So'rovnoma natijalariga ko'ra, boshlang'ich sinfda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarga etarli e'tibor qaratilmasligi aniqlandi. Respondent bolalar bilan harakatli o'yinlarning mohiyati, ularning ahamiyati haqida keng tushuntirish ishlari, suhbatlar o'tkazilmasligi ma'lum bo'ldi.

Tadqiqotda ishtirok etgan o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlari «Alpomish» test ko'rsatgichlaridan ham past darajada ekanligi kuzatildi.

Tadqiqotlar davomida milliy xarakatli uyinlarni tabaqalashtirib qo'llash zarurligi bu esa jismoniy sifatlarni rivojlantirish, hatto sport mahoratini shakllantirishda ham harakatli o'yinlarning ahamiyati beqiyos ekanligi o'z aksini topgan.

Olingan tadqiqot natijalari o'quvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ko'proq harakatli o'yinlarni qo'llash jismoniy mashqlarni yaxshi o'zlashtirishga va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlarini ancha jadal rivojlanishiga asos bo'lar ekan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonunni 2015 yili 4 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Sh.M.Mirziyoyevning 2017yil 3 iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to'g'risida» gi PQ-3031 sonli qarori «O'zbekiston ovozi» gazetasi, 2017 yil 4 iyun.
3. Каримов И.А. «Ўзбекистон - келажак буюк давлат». Т., Ўзбекистон, 1992, 62б.
4. Ўзбекистон Республикаси «Болалар спортини ривожлантириш» (2002 йил, 24 октябрь) . Маърифат газетаси, 2002 йил, 31 октябрь 2 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони. // “Халқ сўзи”. 2002, 25 октябр.
6. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. - М.: Педагогика, 1991. - С. 306.
7. Т.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев. “101 ўйин” Тошкент Ибн Сино номидаги нашрёт 1990.
8. Л.В. Былеева и В.Г. Яковлев «Подвижные игры» Физкультура и спорт Москва – 1953.
9. Лейкина М.В. «Подвижные игры » учебное пособие для техникумов физической культуры. «Физкультура и спорт» Москва – 1955.
10. Л.Былеева и В.Г. Яковлев “Подвижные игры” «Физкультура и спорт» Москва – 1965.
11. Чумакова П.А. “Спортивные и подвижные игры” «Физкультура и спорт» Москва – 1970.
12. Былеева Л.В., И. Коротков, В.Г. Яковлев «Подвижные игры» «Физкультура и спорт» Москва – 1974.
13. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников «Подвижные игры» Москва «Просвещение» 1977.
14. Қосимов А.Ш “Ҳаракатли ўйинлар” методик қўлланма. Тошкент – “ЎҚИТУВЧИ” – 1983
15. Қосимов А.Ш “Ҳаракатли ўйинлар” . Тошкент – “ЎҚИТУВЧИ” – 1989.
16. Т.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев. “Ҳаракатли ўйинлар” Ўқитувчилар учун қўлланма Тошкент “ЎҚИТУВЧИ” 1992.

17. Усмон Қорабоев “Ўзбек халқ ўйинлари” “Санъат” нашриёти
Тошкент - 2001
18. Т.Усмонхўжаев, М.У. Қосимова. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар I-II қисм Тошкент – 1999.
19. Қурбонова М.А., Қосимова М.У. “Миллий ва ҳаракатли ўйинлар” (ЖТИ умумий курс талабаларига мўлжалланган ўқув – услубий қўлланма) Тошкент – 2009.
20. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш. Т., ЎзДЖТИ, 2005.- 171 б.
21. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004. - Б. 334.
22. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - Б. 279.
23. Қудратов Р. Болалар спорт мураббийлари касб фаолиятига қўйиладиган замонавий талаблар//Фан – спортга, № 1, 2004.
24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физического культуры – М, 1991, с 543.
25. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты// Л.П. Матвеев. М. Физ.культура и спорт, 2001. - 250 с.
26. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера/Н.Г. Озолин. - М.: Астрель, 2003.- 672 с.
27. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. – М., 1998. – 65 с.
28. Тўйчибоев М.У. “Спортда биокимёвий назорат” (услубий қўлланма) Т; 2011й.
29. Тўхтабоев Н.Т., Галаев Қ., Қудратов Р., Рашидов У. Енгил атлетика бўйича спорт тўғарак машғулотларини ташкил этиш юзасидан тавсиялар. Ўқув қўлланма. Т., 2011.
30. Усмонходжаев Т.С., Г.Г. Арзуманов “ Физическое воспитание в школе” Тошкент 1987г.
31. Усмонхўжаев Т.С., Рахимов М.М., Қудратов Р.Қ., Мелиев Х.А., Расулова Т.Р., Қурбонов С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Т., Ўқитувчи, 2005.

MUNDARIJA

Kirish	11
1-Bob. Jismoniy tarbiya vositalari	14
1.1. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida	14
1.1.1. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi	26
1.1.2. Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi	27
1.1.3. Jismoniy mashqlarni harakat sifatlarini rivojlantirishiga qarab klassifikatsiyalash	34
1.2. Tabiatning sogʻlomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar	36
1.3. Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida	37
1.4. Jismoniy mashqlarning taʼsirini belgilovchi omillar	38
II Bob. Harakatli oʻyin mashgʻulotlarini tashkil etish va uni oʻtkazish metodikasi	40
2.1. Harakatli oʻyinlarning umumiy tasnifi	40
2.2. Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarida oʻtkaziladigan harakatli oʻyinlar	42
2.3. Texnik va taktik tayyorgarligi uchun foydalaniladigan harakatli oʻyinlar	43
2.4. Harakatli oʻyinlar tavsifidan foydalanish	46
2.4.1. Gimnastika bilan shugʻullanishda bajariladigan harakatli oʻyinlar	46
2.4.2. Yengil atletika mashgʻulotlarida bajariladigan harakatli oʻyinlar	50
2.4.3. Kurash mashgʻulotlarida beriladigan harakatli oʻyinlar	56
2.4.4. Sport oʻyinlari mashgʻulotlarida beriladigan harakatli oʻyinlar	59
2.4.5. Suzish mashgʻulotlarida beriladigan harakatli oʻyinlar	67
Xulosa va tavsiyalar	72
Foydalanilgan adabiyotlar	75