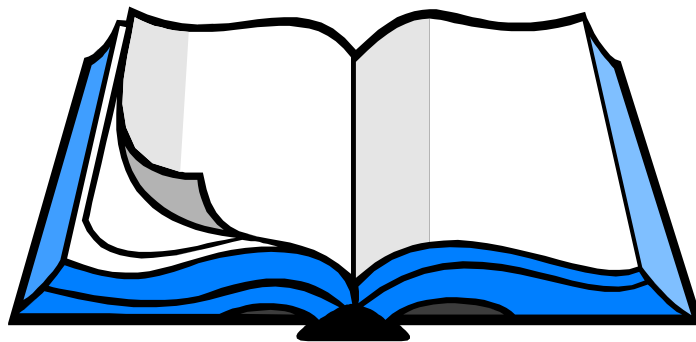


O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
XALQ TA`LIM VAZIRLIGI
JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
SPORT FANLARI USLUBIYATI”
kafedrası

203-gurux talabasi
Abdug`aniyev Ulug`bekning
Gimnastika va uni o`qitish metodikasi fanidan

R E F E R A T I



Mavzu: Gimnastika sport turi mashg`ulotlari

Jizzax – 2013 y

REJA.

- 1. Gimnastika. Saflanish va qayta saflanishlar.*
- 2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.*
- 3. Gimnastika devorida bajariladigan mashqlar.*

GIMNASTIKA. SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISHLAR.

O`quvchilar bilan jismoniy tarbiya darslarini uyushqoqlik hamda tartibli o`tkazish, turli harakatlarni aniq va izchil bajarishlari ta`minlash uchun ularni harbiy sohada qo`llaniladigan harakatlarga, mashqlar vaterminlarga odatlantirish lozim. Birinchi sinfda bolalar tezda bittadan saflanishni,

ketma –ket saflanishni, oyoq uchi va ensani to`g`ri tutib turishni, buyruqqa binoan harakatni boshlash va tugatishni, qo`lni yonga uzatish va bukishni, qayta saflanishlarni bilishlari zarur.

Shug`ullanuvchilar yuzni bir tomonga qaratib, yonma – yon turib bir chiziqqa tizilishlari saflanish deb ataladi. Ular har biri orasidagi masofa oraliq deyiladi.

Saf zich hamda yoyik bo`lishi mumkin. Safni teng ikkiga ajratib o`ng qanot hamda chap qanotda bo`lish mumkin. Buriish vaqtida qanotlar nomi o`zgarmaydi. O`ng yoki chap qanotdagilar, deb yuritiladi.

O`quvchilarning dars boshlanishi oldidan saflanishlari safga tuzilishning eng qulay shaklidirki, bu bilan bolalar o`z joylarini tez topishga va bir – birilaridan muayyan uzoqlikda turish o`rganadi. Shuni aytish lozimki, o`quvchilar to`g`ri saflanishning aytib o`tilgan barcha elementlarini tezda o`zlashtirib olamaydilar. Ayniqsa, oraliq masofani teng saqlash qoidalariga rioya qilishni o`rgatish ancha davom etishi mumkin. Ammo, turli uslublarda mashqlar bajarish orqali bu ishni birmuncha tez o`zlashtirish mumkin.

1- sinfda jismoniy tarbiya darslarini o`tish metodikasi.

O`quvchilarni jismoniy tarbiya darslarida tezda uyushtirib turli harakatlarni bajarishga o`rgatish uchun, ularni harbiy sohada qo`llaniladigan harakatlarga, mashqlar va terminlarga odatlantirish lozim. Birinchi sinflarda bolalar tezda bittadan saflanishni, ketma – ket saflanishni, oyoq uchi va ensani to`g`ri tutib turishni, buyruq bo`yicha harakatni boshlash va tugatishni, qo`lni yonga uzatish va bukishni, qayta saflanishni bilishlari zarur.

Bir qatorda saflanish o`quvchilarning dars boshlash oldidan saflanishlarining eng qulay shaklidir. O`qituvchi asta – sekin bolalarni o`z joylarini egallashga, bir – biridan ma`lum uzoqlikda to`g`ri saflanishga o`rgatadi, ammo yuqoridagi barcha elementlarni bolalar darrov o`zlashtira olmaydilar. Ayniqsa, oraliq masofani saqlash qoidalariga rioya qilish qiyin bo`ladi. O`rgatishni turli uslublar yordamida tezlashtirish mumkin. Mana bir misol.

O`quvchilarga “ hamma o`z joyiga ” o`yini orqali tez o`rgatish. O`quvchilarni safga yonma – yon turg`izib, ularga kim kimning turganini eslab qolish aytiladi. So`ngra “ Tarqaling ” ! degan buyruq beriladi. barcha maydon bo`ylab tarqaladi. (10-15) soniyadan so`ng esa “ Hamma o`z

joyiga ” buyruq beriladi. bunday mashqlarni bajarish o`quvchilarga turli buyruqlarni bajarishni o`zlashtirishlariga katta yordam beradi.

Bolalar yonma – yon saflanishga o`rgatishda oyoq uchlarini baravarlashtirishga, ensani to`g`ri tutishga ham jiddiy e`tibor beriladi.

Oyoq uchlarini baravarlashtirishga o`rgatishni esa o`quvchilarni bolalar maydonchalari yoki sport zalida tortilgan chiziq oldiga turg`azish orqali amalga oshiriladi bunda o`quvchilar shunday saflanishlari kerakki, ularning oyoq uchlari chiizqqa tegib tursin. Ular tekis saflanishni o`rganib olganlaridan so`ng, o`qituvchi ularni chiziq bo`lmagan joydan saflanishga o`rgatadilar.

Shug`ullanuvchilar ketma – ket bo`lib turgan **saf, qator** deb ataladi. Qatorda turganlar oralig`idan masofa **distansiya** deb ataladi. Odatda distansiya oldinga uzatilgan qo`l yoki bir qadam uzunligida bo`ladi.

Qatorning boshoda turgan o`quvchi – **yetakchi**, oxirida turgan o`quvchi – **oxirgi** deyiladi.

Qatorda bir qator, ikki qator, uch qator turish mumkin. Safning kengligi deganda, bolalar yonma – yon turgan holatdagi oraliqlar masofa tushinilsa, safning chuquqligi deganda, bolalar ketma – ket turgan holatdan oraliqdagi masofa tushuniladi. O`qishning boshlang`ich davrida saflanish bir joyda o`tkaziladi. O`quvchilarda saflanishga oid malaka va ko`nikmalar hosil bo`lgach, o`qituvchi ularni

maydonchani turli joylarda yordamchi buyumlarsiz saflantirishga, so'ng saflanishni yanada mukammallashtira borib, muayyan vaqt ichida saflantirishga o'tadi.

Masalan: tez saflanish quyidagicha o'tkaziladi: o'qituvchi o'quvchilarga hozir " Tarqaling ! ", deb aytadi va bir oz o'tkach, yonma – yon bir qatorda

" Saflaning " buyrug'ini beradi hamda soatga qarab turadi. Shundan so'ng, o'quvchilar tezlik bilan saflanadilar va ulrga qancha vaqt ketgani e'lon qilinadi. Saflanishni shovqin – suronsiz tartib bilan o'tkazishga harakat qilinadi.

" Tik turish ! " holatini bolalar juda qiyin o'zlashtiriladilar, shuning uchun uni shoshib o'rgatilmaydi.

" Tik turish ! " holati deganda quyidagilar nazarda tutiladi: bunda kishi qimirlamay tik turadi, oyoqlar rostanadi, tovonlar juftlanadi, oyoq uchlari 45⁰ burchak ostida ochiladi, yelkalar (to'g'rilanadi) keriladi, qo'llar tushiriladi va barmoqlar yarim bukilgan bo'ladi. Hamda oldinga qarab turiladi.

" Erkin turing !" holati aniq sharoit taqozasiga ko'ra turlicha bajariladi. Safda " Erkin turing !" buyrug'i berilganda joydan jilmagan holda gavda og'irligi o'ng yoki chap oyoqqa tashlanadi. Safdan tashqari holatda oyoqlar bir oz erkin harakat qildiriladi, gavdaning butun og'irligi ikkala oyoqqa baravar taqsimlanadi, qo'llar orqaga qo'yilib, o'ng oyoq chap qo'lining bilagidan tutib turadi.

Saf holatidan ko'l ushlashib va qo'l ushlanmay turib doira hosil qilish. Doira bolalarni mashg'ulot uchun saflantirishning eng oddiy shaklidir. Saf holatidan quyidagi usullar bilan doira hosil qilinadi:

1-usul: a) safda turgan barcha bolalarga qo'l ushlashish taklif etiladi; b) o'qituvchi chap qo'l bilan chap qanotdagi o'quvchining o'ng qo'lini ushlaydi yoki o'ng qo'li bilan o'ng qanotdagi o'quvchining chap qo'lini ushlaydi va doira yasash uchun harakat boshlab (barcha bolalar ko'l ushlab turadilar) o'ng va chap qanoti tutashtiriladi.

2- usul: a) safda turgan bolalarga bir – birlarining qo'llaridan ushlash taklif etiladi; b) safning qoq o'rtasida turgan ikki o'quvchiga joydan qo'zg'almaslikni aytadi; v) o'qituvchi saf o'rtasidagi o'quvchilardan 10-12 qadam uzoqlikda turadi va buyuradi: " Qo'l ushlashib doira hosil qilamiz "; g) o'qituvchi qo'lini yonga ko'taradi va o'ng hamda chap qanotdagilarga doira qurish uchun yaqin kelishlarini taklif etadi.

O'quvchilar mazkur usullarni o'zlashtirib olganlaridan so'ng o'qituvchi o'quvchilarini qo'l ushlaymay doira hosil qilish bilan tanishtiradi. Bunda saflanish tartibi qo'l ushlashib doira qurish kabi bo'ladi. Bolalar doira qurishning har ikkala usulini o'zlashtirib olganlaridan so'ng o'qituvchi buyruq asosida doira qurish mashqlariga o'tadi. Masalan: " Qo'llarni ushlashib, doira hosil qilib turing ! " yoki " Doira turing ! " va hokazo.

Bir " ketma ket " qatordan doiraga qayta saflanish.

Bunda saflanishga o'rgatish maqsadida o'qituvchi qatorining boshida turadi va buyruq beradi. " Orqamdan qadamlab yuring ! " harakat shunday bajariladiki, natijada doira hosil qilinadi. Shundan keyin " Sinf to'xta ! " buyrug'i beriladi. so'ngra o'quvchilarga ko'rsatilgan saflanish mashqini takrorlash taklif etiladi, lekin, bu safar o'qituvchi ishtirok etmaydi.

Qatorda uchtdan, to'rttdan saflanish, shuningdek ba'zi o'yinlarni o'tkazish maqsadida qo'llaniladi.

O'qituvchi bu usulni birinchi bor qo'llaganda o'quvchilarni birinchi, ikkinchi va uchinchi deb sanab chiqadi va har uchlikka qo'l ushlashib turishni taklif etadi. Shundan so'ng vazifani tushuntiradi, keyin har bir uchlik uchun alohida ishora (buyruq) beradi. So'ngra qatorda uchtdan bo'lib qaytdan saflanishni amalgam oshiradi. Bu usul o'zlashtirib bo'lingach, endi saf qo'l ushlaymay tizilish mashqini o'tkazadi.

Bolalar uchun qatorda uchtdan (to'rttdan) saflanishning eng qiyin usullaridan biri barcha o'quvchilarning " Uch (to'rt) qator bo'lib saflanish! " buyrug'i bo'yicha saflanishlaridir. Chunki, bolalar qatorda yetakchi orqasida bo'yicha ko'ra saflanishlari lozim bo'ladi.

Turgan joyda qadam tashlash, sakrash, o'ngga va chapga burilishni mashq qilish. Qadam tashlab va sakrab burilishlar o'quvchilarni oyoq uchida va tovonda burilishiga o'rgatish maqsadida amalda oshiriladi. Dastlab barcha o'quvchilarning o'ngga va chapga burilishlari yaxshi o'zlashtirilishiga

erishiladi. Bunda dastlabki darslarda quyidagilar mashq qilinadi. “ O`ng qo`llaringizni ko`taring ” yoki “ O`ng qulog`ingizni ushlang ”, “ O`ng qo`l tomonga buriling va hokazo ” . O`qituvchilar tomonidan o`ngga va chapga burilishlar yaxshi o`zlashtirib olingandan keyin ularga qadam tashlab turib burilish, keyinroq esa sakrab burilish mashqi ko`rsatiladi. Qadam tashlab burilish uchun “ Chapga ” yoki “ O`ngga ”, sakrab burilish uchun “ Sakrab o`ngga ! ” buriling buyruqlari beriladi.

Qadamlab burilish” bir, ikki ” sanog`i bilan, sakrab burilish esa “ bir ” sanog`i ostida bajariladi.

“ Qadamlab yuring !”, “ Sinf to`xta !” buyruqlarini bajarish. Bu buyruqlar o`quv yilining birinchi choragidan boshlab qo`llaniladi. Dastlab e`tibor buyruqning ijri etiladigan qismlarga qaratiladi.

O`qituvchi o`quvchilarga “ Qadamlab!” buyrug`ini berganda gavda og`irligi o`ng oyoqqa ko`chishini, chap oyoqni bo`shashtirishni ( chap oyoqni turgan joyda uchi bilan qo`yishni aytadi), “ Boshlang ! ” buyrug`i berilganda esa harakatning o`ng oyoq bilan boshlash kerakligini tushuntiradi. O`qituvchi o`z tushuntirishlarini amalga bajarib ko`rsatadi, so`ng bu mashqni bajarishni ikki – uch o`quvchiga ham taklif etadi. Shundan so`ng mashq barcha o`quvchilar tomonidan bajariladi.

Sinf “ To`xta ! ” buyrug`ini bajarishga o`rgatishda asosiy e`tiborini o`quvchilarning “ To`xta ” buyrug`idan so`ng oldinga bir qadam qo`yishlariga, so`ng ikkinchisini birinchisining yoniga qo`yib to`xtashga qaratish lozim.

Qo`llarni oldinga to`liq cho`zib yoyilish. Qo`llarni yonga uzatgan holda yoyilish. Bu mashqda o`rgatishni safda turganda amalga oshirgani ma`qul.

O`qituvchi mashqni tushuntiradi, so`ng qo`llarni oldinga uzatib yoyilish buyrug`ini beradi. Keyinda turgan o`quvchilar oldinda turganlarga qo`llarini cho`zib qo`llarining uchi ularga tegar – tegmas bo`lguncha shoshilmay orqaga tisariladilar. Buni besh – olti qatorlik safda bajargan ma`qul. Tushuntirishdan so`ng o`qituvchi qo`llarni “ Yon tomonga yoying ! ” degan buyruq beradi. Buyruq bo`yicha o`ng tomondan birinchi bo`lib turgan o`quvchidan boshqa barcha bolalar qo`llarini, baravariga yonga uzatib, qo`l uchlari ikki tomonda turgan o`quvchilarning qo`llariga tegar – tegmas bo`lguncha yonga suriladilar. O`rtada turgandan boshlab mayday qadamlab yoyilishi, jipslanish ikki, uch, to`rt qatorlik safda o`rganilgani ma`qul. Dastlab oyoqni to`g`ri kiyish va olishga e`tibor beriladi. bu mashq o`zlashtirib olingach, ikkinchidan, uchtdan va to`rtta turilga qatorda mayda qadamlab yoyilib bajarib ko`riladi.

Buyruqda qayoqqa, qancha masofaga va qanday usul bilan yoyilish haqida ko`rsatma beriladi, masalan: “ O`rtadan yonga cho`zilgan qo`llar uzunligida juftlama qadamlab yoyilish! ”. Buyruq bajarilayotganda o`qituvchi e`tiborinimayda qadamlashning to`g`ri bajarilishiga, oraliqqa rioya qilinishiga va ensalarning to`g`ri tutilishiga qaratadi. Jipslashishga oid buyruqda qaysi tomonga va qanday yo`l bilan jipslashish haqida ko`rsatma beriladi. masalan, “ O`ngga yugurib jipslashing !”.

O`ngga ( chapga ) juftlamaqadamlab o`ng qo`lni “ yon tomonga uzatib yoyiling ! ”.

“ Olti - uch – joyida ” va “ To`qqiz – olti – uch – joyida ” sanog`ida yoyilish. Bu usul safni yoyishda qo`llaniladi. “ sanoq soniga qarab qadamlab yur ! ” buyrug`ida binoan o`quvchilar nechanchi bo`lib turgan bo`lsa, shuncha qadam oldinga chiqadilar. “ Turgan joyda ! ” buyrug`ini olgan o`quvchilar esa o`z joylarida qoladilar. “ O`z joyingizda qadamlab yuring ! ” buyrug` berilganda, eng oldinga chiqqan o`quvchilar orqaga buriladilar ( bir ikki sanog`ida), o`z joylariga qaytadilar va safda turib, yana chir aylanib buriladilar. Bu buyruqni bajarishni o`qituvchi oldindan o`zi ko`rsatishi va o`quvchilarga barcha harakatlarni batavsil berishi lozim.

Dastlab “ Olti – uch – joyida ” keyin “ to`qqiz – olti – uch - joyida ” buyrug`iga binoan yoyilishi qo`llaniladi.

Bunday yoyilishda tizilib saflanish hamda ensalar to`g`ri, noto`g`ri turganligi hisobga olinmaydi, ammo qatorning baravarlashadi va bir xil nomerda olinmaydi, turgan o`quvchilar bir chiziqqa tiziladilar.

Harakat chog`ida burilib, bir kishilik qatordan ikki, uch, to`rt kishilik qatorda qayta saflanish. Bunday qayta yurishni yetarli darajada o`rganib olganlaridan so`ng kirishiladi. Bolalarni burilganda to`g`ri burchak hosil qilishga yanada puxta o`rganish maqsadida esa burilish joylariga bayroqchalar, kubiklar qo`yish, harakat yo`nalishini ko`rsatuvchi qisqa chiziqlar o`tkazish yanada foydalidir.

Bir qatordan ikki qatorda yoyilish va jipslanish hamda ikki qatordan bir qatorga qayta saflanish.

Bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish uchun o`quvchilar zalning ( maydochaning ) bir tomoni o`rtasidagiga yetganda “ Markaz orqali yuring ! ” buyrug`i beriladi. o`qituvchi qator markazga yetganda uni to`xtatadi hamda “ Chap va o`ng tomondan bittadan aylanib yuring ! ” buyrug`ini beradi. Qator qay tartibda qayta saflanish kerakligi tushuntiriladi. Bunda birinchi bo`lib turgan o`quvchi chapga, ikkinchi bo`lib turgan o`quvchi o`ngga, uchinchi bo`lib turgan o`quvchi chapga o`tadi va hokazo. Qatorlar uchrashishgach, ular yana to`xtatiladi va o`quvchilarga “ Maydon o`rtasidan ikki qator bo`lib yuring ! ” buyrug`i beriladi. bolalar ikkita qator hosil qilib yuradilar. Mazkur qayta saflanish amalda o`zlashtirib olingach, endi o`qituvchi tushuntirish o`rniga bir yo`la buyruq beradi. endi bolalar buyruq asosida, mustaqil ravishda bemalol turli harakatlarni bajar oladilar.

Oyoqlarning asosiy holatlari (tik turganda)

Oyoqlar uchun: 1- asosiy turish; 2 – oyoqlarni kerib (tovon, yelka kengligida, yelkadan kengroq) tik turish; 3 – o`ng yoki chap oyoqni oldinga qo`yib, kerib turish; 4 – oyoqlarni chalishtirib turish (o`ng oyoq, chap oyoq oldida yoki aksincha ); 5 – yig`ilgan oyoq uchlarida turish; 6 – oyoqlarni jipslashtirib tik turish; 7 – oyoqlarni biroz kerib turish; 8 – o`ng ( chap ) tizzada tik turish; 9 – o`ng (chap) tizzada tik turib, (chap o`ng) oyoqni yonga uzatish.

Qo`llar uchun: 1 - qo`llar belda; 2 – qo`llar yelkalarda; 3 – qo`llar ko`krak oldida; 4 – qo`llar bel orqasida; 5 – qo`llar bosh orqasida; 6 – qo`llar bosh ustida; 7 – qo`llar oldinga; 8 – qo`llar yuqorida; 9 – qo`llar yonga; 10 – qo`llar orqaga uzatilgan va hokazo.

Oyoqni bukib tik turish holatlari.

1- tik turib, o`ng ( chap ) oyoq oldinda bukilgan; 2 – tik turib, o`ng (chap) oyoq yon tomonda bukilgan; 3 – tik turib, o`ng (chap) oyoq orqada bukilgan; 4 – bir oyoqni quchoqlab tik turish.

Cho`qqayishlar.

1 – cho`qqayish; 2 – yarim cho`qqayish; 3 – bukchayib cho`qqayish; 4 – orqaga egilib yarim cho`qqayish; 5 – engashib yarim cho`qqayish; 6 – o`ng (chap) oyoqda yarim cho`qqayish.

Tayanishlar.

1- cho`qqayib tayanish; 2 – tizzalarda tik turib tayanish; 3- o`ng (chap tizzada) tik turib tayanish; 4 – bilaklarga o`tirib tayanish; 5 – bukilgan qo`llarga tayanib o`tish; 6 – tovonlarda o`tirib tayanish; 7 – tik bukilib tayanish; 8 – yotib tayanish; 9 – orqada tayanib o`tish; 10 – sonlarda yotib tayanish;

O`tirish holatlari.

1 – o`tirish; 2 – oyoqlarni kerib o`tirish; 3 – g`ujanak bo`lib o`tirish; 4 – burchakli o`tirish; 5 – quchoqlab o`tirish; 6 – tovon bilan o`tirib oldinga engashish; 7 – g`ujanak bo`lib o`tirish; 8 – oyoqlarni chalishtirib o`tirish;

Engashishlar.

1 – engashish; 2 – kerishib engashish; 3 - oyoqlarni quchoqlab engashish; 4 – orqaga engashish; 5 – yarim engashish; 6- pastlab oldinga engashish; 7 – o`ng (chap) tomonga engashish;

Muvozanat saqlashlar.

1 – o`ng ( chap ) oyoqda; 2 – o`ng (chap) oyoqda oldinga engashtirib; 3 - o`ng ( chap ) oyoqda yonlanmasiga; 4 - o`ng (chap) oyoqda orqalama; 5 – frontal; 6 – oyoqni ushlab, o`ng (chap) oyoqda muvozanat saqlash.

UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR.

Bunday mashqlardan turli dastlabki holatlardan o`quvchilar organizmiga ta`sir ko`rsatuvchi hamda mashqlarni bajarish malakasi va ko`nikmalarini hosil qilish maqsadida foydalaniladi.

Rostlangan qo`llarni harakatlantirishga o`rgatishni bir qo`lni alohida harakat qildirishdan boshlab, keyin ikkinchi qo`lni harakatlantirishga o`tgan ma`qul. Harakat bajarilayotganda, ya`ni bir qo`l harakat qilayotganda gavdaning boshqa qismlari qo`shilib harakatlantirmasligiga e`tibor beriladi. Harakatlar aniq bajarilishiga erishmoq kerak. Masalan, “ O`ng qo`l

oldinda ” holatida turish kerak bo`lsa, qo`l yelka balandligida bo`lib, kaft ichkariga qaragan, barmoqlari rostlangan va hokazo bo`lishi kerak.

Mashq shug`ullanuvchilarga qarab turgan holda ko`rsatiladi. Mashqni ko`rsatishni boshlash uchun “ Dastlabki holatni egallash ! ” so`ngra menga qarab turib “ Mashqni boshlang ” buyrug`i beriladi. o`qituvchi mashqni guruh bilan birgalikda 2 – 3 marta takrorlaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni boshlang`ich sinf o`quvchilari bilan birgalikda bajarganda barcha harakatlar buyruq asosida emas, balki topshiriq bo`yicha bajariladi. O`qituvchi “ Menga o`xshab dastlabki holatni egallanglar diqqat bilan qo`l, gavda, oyoqlaringa qaranglar ”, “ Mashqni men bilan birga boshlang ! ”, “ Menga o`xshab bajaringlar ! ” deb aytadi.

Mashqni bajarishni tugallash uchun “ Mashqni tugating ! ” topshirig`i beriladi.

O`qituvchi mashq boshlashdan oldin egallanadigan dastlabki holatni aytadi va har bir sanoqda nima qilish kerakligini tushuntiradi. Keyin u “ Dastlabki holatni egallang ! ” degan buyruqni beradi. Ijroni tekshiradi va navbatdagi mashqni ( agar zarur bo`lsa, qaysi tomonga yoki qaysi qo`l yoki oyoqdan boshlashni aytib) “ Boshlang ! ” degan buyruqni beradi. Harakat davomida sanab boradi va qo`llar yuqoriga, oldinga engashib, to`g`riling, nafas oling kabi metodik ko`rsatmalardan foydalaniladi.

O`quvchi mashqni ko`rsatish bilan barobar uni qanday bajarish lozimligini tushuntiradi, murakkab joylariga diqqat bilan e`tibor berishni ta`kidlaydilar.

So`ngra, tushuntira borib o`rgatishni qo`llaniladigan buyruqlar orqali dastlabki holatni “ Egallang ” yoki mashqni “ Bajaring ”, yo “ Tugallang ” degan buyruqlarni beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o`rgatishga “ Dastlabki holatni

egallang ! ” buyrug`ini so`ng, mashqni bajarish uchun buyruqlar beradi. Masalan, “ cho`qqayib tayaning – bir ! ”, “ Tayanib yoting – ikki ! ”,

“ Qo`llarni buking – uch ! ” va hokazo. Har bir holatni bajarganda noaniqliklarni shaxsan tuzatadi, metodik ko`rsatmalar beradi.

Mashqlar oson va murakkabligiga qarab, ba`zida qismlarga ajratib bajariladi, so`ng mashq yaxlit, lekin past sur`atda va keyin borib odatdagidek sur`atda bajarish taklif etiladi.

Alohida mashqlarni tanlash va umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzishdan oldin bu mashqlar kimlarga mo`ljallanganligini va qanday maqsadda qo`llanilishini aniq bilish zarur. Chunki tanlanadigan mashqlarning mazmuni, ularning bu majmuada belgilanadigan vazifaga bog`liqdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida hal qilinadigan xususiy vazifalarga muvofiq badantarbiya mashg`ulotlari turli shakllarda (ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya daqiqalari, gimnastika darsi, atletika gimnastika va hokazo) o`tkaziladi.

Mashqlar majmuasini tuzganda mashg`ulot o`tkaziladigan vaqt, shug`ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinishi kerak. Hal qilinadigan vazifaga ko`ra, ularning soni gigienik gimnastika majmuasida 8 tadan 15 tagacha, ritmik gimnastika majmuasida 50-65 ta bo`lish mumkin.

Mashqlar majmuasini tuzganda ularni quyidagicha navbatlantirish:

- Gavdani to`g`ri tutish, kerilib cho`zilish.
- Qo`llarni aylantirish va siltash mashqlarini bajarish.
- O`tirib turish.
- Gavdani oldinga, orqaga, yon tomonlarga engashtirishlar va aylanma harakatlar bajarish.
- Boshni yon tomonlarga, oldinga engashtirish va burish.
- Tayanib yotgan holatda qo`llarni bukib – yozish.
- O`tirgan va yotgan holatlarda oyoqlarni ko`tarish.

- Oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonlarga siltash.
- Turgan joydan yurish va yugurish tartibida navbatlashtirish maqsadga muvofiqdir.

Mashqlar majmuasidagi mashqlarni 4 – 8 martadan takrorlash, ya'ni kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni asosiy ish bajaruvchi mushak guruhlarida toliqish sezilgunga qadar, qayishqoqlikni rivojlantiruvchi mashqlarni esa yengil – elpi og'riq sezguncha bajarish mumkin.

Ertalabku gimnastikaning taxminiy majmuasi.

1 –*mashq.* D.h. To'g'ri tik turish: 1-2-3- qo'llarni oldinga yuqoriga ko'tarish, o'ng oyoqni (chuquqr nafas olish); 4-5-6- qo'llarni oldinga uzatish va pastga tushirish, o'ng oyoqni chap oyoq yoniga qo'yish, dastlabki holatga qaytish (chuqur nafas chiqarish). Bu mashq 4-6- marta takrorlanadi.

2- *mashq.* D.h. oyoqlar orasi bir oz ochilgan: 1-2- qo'llarni yonga uzatish,

3-4- oyoq kafti yuziga to'la tayanib cho'kkayiladi, qo'llar bilan boldirni ushlanadi, ko'prik tizzaga yaqinlashtiriladi, bosh egiladi; 5-d.h. ga qaytish

4-6-marta takrorlanadi.

3- *mashq.* D.h. Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan: qo'llar ko'prik oldida,

1-2-3- gavda o'ng tomonga buriladi, qo'llar kafti yuqoriga qaragan holda yonga uzatiladi (chuquqr nafas chiqariladi). Mashq boshqa tomonda ham 3-4 marta takrorlanadi.

4 –*mashq.* D.h. To'g'ri tik turish: 1-qo'llar kuch bilan yelka tomon bukiladi, panjalar musht qilib qisiladi; 2 – qo'llar yuqoriga ko'tariladi, barmoqlar yoyiladi; 3 – qo'llar yelkaga qo'yiladi panjalar musht qilinadi; 4- qo'llar yon tomonga uzatiladi, barmoqlar yoziladi; 5- qo'llar yelkada, panjalar musht qilinadi' 6- d.h. ga qaytib, mashq 5-6 matra takrorlanadi.

5 –*mashq.* D.h. Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan: 1- 2- gavdani chap tomonga engashtiriladi, o'ng qo'l bosh d.h. ga qaytiladi. 5-6- gavdani o'ng tomonga engashtiriladi, chap qo'l bosh ortida qo'yiladi, o'ng qo'lni tizzagacha tushiriladi, 7-8- d.h. ga qaytib mashq 4-6 matra takrorlanadi.

6 –*mashq.* D.h. Qo'llar belda: 1- oyoqlar sakrab turib keriladi, qo'llar yonga uzatiladi; 2 – oyoqlar sakarb turib juftlanadi, qo'llar pastga tushiriladi, mashq 16-20- sanoqda bajariladi.

7 –*mashq.* Sekin yurishni o'tish: ertalabki gimnastika majmuasiga o'quvchilarni buyumlar (kichik va katta to'plar, gimnastika tayoqchasi, chambarak bayroqchalar, arg'amchi) bilan bajariladigan mashqlarga o'rgatish darajasiga ko'ra kiritish lozim. Majmuaning tuzish tartibida o'zgarish yo'q.

Buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bolalar bilan gimnastika asbob – anjomlari, gimnastika skameykasi va devoir kabilardan foydalanib qiziqarli qilib o'tkazish mumkin. Gimnastika skameykasida uzunasiga o'tirib bajariladigan mashqlar:

1- *mashq.* D.h. Oyoqlar bukilgan, oyoqlar yerda, qo'llar belda. 1 – qo'llar yelkaga qo'yilgan; 2- qo'llar yuqoriga ko'tarilgan; 3 – bosh orqaga tashlangan, qo'llar orasidan qaraladi; 4 qo'llar yelkada to'g'riga qaraladi,

5 –d.h. ga qaytiladi.

2- *mashq.* D.h. Skameykaga chiqib turiladi, qo'llar yelkada. 1- qo'llar bosh orqasiga qo'yilgan; 2 – qo'llar oldinga uzatilgan; 3- qo'llar past – orqaga tushirilgan; 4 – qo'llar yelkaga qo'yilgan.

3- *mashq.* D.h. Yuqoridagi holatda turiladi, qo'llar bosh orqasida.

1. oldinga engashiladi, ko'krak tizzaga, qo'llar oyoq uchlariga tekkiziladi;

2 – rostlanayotib bir oz orqaga og'iladi, qo'llar yuqoriga ko'tariladi, 3-4 d.h. ga qaytib, mashq bir necha marta takrorlanadi.

4- *mashq.* D.h. ga yuqoridagi holatga turiladi, oyoqlarni yelka kengligida qo'yib turiladi.

5- *mashq.* D.h. Qo'llar bilan skameykaning cheti ushlab o'tiriladi, oyoqlarni juftlab to'g' uzatiladi. 1 - o'ng oyoq oldinga ko'tariladi, oyoq uchlari cho'ziladi; 2- oyoq tushiriladi; 3 – chap oyoq ko'tariladi; 4 - oyoq tushiriladi.

6- *mashq.* D.h. qo'llar bilan skameyka uchi ushlab o'tiriladi, oyoqlar to'g'ri qilib juftlanadi; 1 - o'ng oyoqni bukib ko'krak tomon ko'tariladi; 2 – oyoq rostlanadi; 2 – oyoq rostlanadi va tushiriladi; 3 chap oyoq ko'tariladi;

4 – oyoq tushiriladi. Mashq bir necha marta takrorlanadi.

Gimnastika skameykasida ko`ndalangiga o`tirib bajariladigan mashqlar.

1- *mashq.* D.h. Qo`llar belda. 1 – oldinga engashiladi, qo`llar, yon tomonga uzatiladi, oldinga qaraladi; 2 – qo`llar belga qo`yiladi; 3 – orqaga bor oz engashiladi, qo`llar bosh orqasiga qo`yiladi, yuqoriga qaraladi;

4 – d.h. ga qaytiladi.

2- *mashq.* D.h. Qo`llar yelkada, oyoqlar skameyka ostida bukilgan. 4 – gvada o`ngga burilib, qo`llar bosh orqasiga qo`yiladi; 2 – d.h. ga qaytish, 3 – gavda chapga buriladi, qo`llar bosh orqasiga qo`yiladi; 4 – d.h. ga qaytiladi.

3- *mashq.* D.h. Qo`llar orqada, oyoqlar skameyka ostiga bukilgan 1- gavda chapga engashtiriladi, o`ng qo`l yuqoriga ko`tariladi; 2- d.h. ga qaytiladi; 3 – gavda o`ngga engashtiriladi, chap qo`l yuqoriga ko`tariladi; 4 – d.h. ga qaytiladi.

Izoh: Bu mashqni o`quvchilar bir –ikki, deb sanab bo`lganlaridan so`ng bajarganlari ma`qul. Shunday qilinsa, birinchi nomerda turganlar avval chap tomonga, so`ng o`ng tomonga engashishlari oson bo`ladi. Bu esa barcha o`quvchilar mashqni bir vaqtda tik turgan qarab bajarganlarida skameykani yiqilishdan saqlaydi (chunki ikkinchi nomerdagilar, bu vaqtda tik turgan holda bo`ladilar).

4- *mashq.* D.h. Orqa tomondan skameyka chetini ushlab qo`llarga tayaniladi, oyoqlar to`g`ri uzatilgan bo`ladi. 1- oyoqlar skameykaga qo`yiladi, bukiladi va gavdaga yaqinlashtiriladi; 3- oyoqlar rostlanadi; 4 - oyoqlar polga tushiriladi.

5- *mashq.* D.h. Oyoqlar yelka kengligida ochilib, qo`llar bosh orqasida bo`ladi. 1- ko`krakni skameykaga qo`yishga harakat qilinib, oldinga engashiladi, oldinga qaraladi, qo`llar yon tomonga – orqaga uzatiladi; 2- d.h. ga qaytiladi.

Skameykaning oldida yuzma – yuz turib bajariladigan mashqlar.

1- *mashq.* D.h. Skameykadan bir qadam uzoqlikda turiladi, qo`llar ko`krak oldida. 1- o`ng oyoq skameyka ustiga qo`yiladi; 2 – o`ng oyoq bukiladi, qo`llar yuqoriga ko`tariladi, gavda oldinga engashtiriladi; 3- gavda va o`ng oyoq rostlanadi, qo`llar ko`krak oldida bo`ladi; 4- o`ng oyoq chap oyoq yoniga qo`yiladi. Keyingi to`rt sanoqda bu mashq ikkinchi oyoq bilan bajariladi.

2- *mashq.* D.h. To`g`ri tik turiladi. 1- o`ng oyoq skameykaga qo`yiladi, qo`llar yuqoriga ko`tariladi; 2 – chap oyoq o`ng oyoq yoniga qo`yilib o`ng oyoq bilan skameykaga chiqiladi, qo`llar oldinga uzatiladi; 3 – 4- yurishni o`ng oyoq bilan boshlab chap oyoqning yoniga qo`yib turib, skameykadan oldinga tushiriladi; 5-6- orqaga burilish. Keyingi 6 sanoqda mashqlar oyoqdan boshlab bajariladi.

3- *mashq.* D.h. To`g`ri tik turish. 1- qo`llar skameykaga qo`yilganda, oyoq uchlari cho`qqayiladi; 2- o`ng oyoq orqaga uchi bilan qo`yiladi; 3- o`ng oyoq chap oyoq yoniga qo`yiladi; 4- d.h. ga qaytiladi; 5- qo`llar skameykaga qo`yiladi; oyoq uchlarida cho`qqayiladi; 6- chap oyoq orqaga oyoq uchlarida qo`yiladi; 7- chap oyoq o`ng oyoq yoniga qo`yiladi; 8- d.h. ga qaytiladi.

4- *mashq.* D.h. To`g`ri tik turish. Oyoqlar navbati bilan rostlanadi va o`ng oyoq o`ngga, chap oyoq chapga qo`yiladi.

5- *mashq.* D.h. To`g`ri tik turish. 1- qo`llarni skameykaga qo`yib, cho`qqayib o`tirish; 2- o`ng qo`llarni skameyka uchi bilan qo`yiladi; 3- chap oyoqni orqaga oyoq qo`yilib tayanib yotiladi; 4-5 – oyoqlar navbati bilan bukilib, tayaniladi; 6- d.h. ga qaytiladi.

6- *mashq.* D.h. To`g`ri tik turish; 5- mashqdagining o`zi, lekin mashqni chap oyoqdan boshlab bajariladi.

Skameykaga yon bilan turib mashq bajarish.

1- *mashq.* D.h. O`ng tomon bilan skameykadan bir qadam masofada to`g`ri tik turish. 1- o`ng oyoq skameykaga qo`yiladi; 2- qo`llar orqada; 3- o`ngga engashiladi; 4- qad rostlanadi, qo`llar orqaga qo`yiladi; 5- d.h. ga qaytiladi.

2- *mashq.* Xuddi birinchi mashqdagidek bajariladi, lekin skameykaga chap yon bilan turiladi.

3- *mashq.* D.h. To`g`ri tik turgan holatda skameykaga o`ng yon bilan turiladi. 1- o`ng oyoq skameykaga qo`yiladi, qo`llar belda; 2- chap oyoq o`ng oyoqning yoniga qo`yiladi va skameykada

turib polga tushiriladi, qo'llar belda, 4 – chap oyoqni o'ng oyoqning yoniga tushiriladi, dastlabki holatda qaytiladi. Keyingi to'rt sanoqda mashqlar chap oyoqdan boshlab bajariladi.

GIMNASTIKA DEVORIDA BAJARILADIGAN MASHQLAR.

1- *mashq.* D.h. Gimnastika devoridan bir qadam uzoqlikda, o'ngga qarab turib ikkala qo'l bilan yelka balandligidagi pog'ona ushlanadi. 1- o'ng oyoqni orqaga uchi bilan qo'yiladi; 2- gavda o'ngga burilishi bilan birga o'ng qo'l ham yonga uzatiladi; 3- dastlabki holatga qaytiladi; keyingi uch sanoqda mashqlar chap tomongan boshlab bajariladi.

2- *mashq.* D.h. Devordan bir qadam uzoqlikdagi masofada turib qo'llar bilan bel balandligidagi pog'onani ushlanadi. 1- oyoq uchlarida cho'qqayiladi; 2- o'ng oyoqni yonga uchi bilan qo'yiladi; 3- o'ng oyoq dastlabki qo'yiladi; 4- chap oyoq dastlabki joyiga qo'yiladi; 6 – d.h. ga qaytiladi.

3- *mashq.* D.h. Devorga yuz bilan qarab, undan bir qadam uzoqlikda turiladi. 1- qo'llar bilan ko'krak balandligidagi pog'ona ushlanadi, o'ng oyoqni birinchi pog'onasida qo'yiladi; 2- chap oyoqni o'ng oyoqning yoniga qo'yiladi; 3 – oyoqlarni bukib, osilinadi; 4- oyoqlar rostlanadi; 5-6- d.h. ga qaytiladi. Keyingi 6 sanoqda mashqlar chap oyoqdan boshlab bajariladi.

4 - *mashq.* D.h. Devorga orqani o'girib turiladi, qo'llar bilan bosh balandligidagi pog'ona ushlanadi. 1- qo'llar rostlanadi, engashiladi, yuqoriga qaraladi; 2 – d.h. ga qaytiladi.

5 - *mashq.* D.h. Devorga orqani o'girib turib, qo'llar bilan bosh balandligidagi pog'ona ushlanadi. 1- qo'llarni rostlab oldinga engashiladi, o'ng oyoqni ko'krak tomon bukiladi, 2 – d.h. ga qaytiladi.

6 - *mashq.* D.h. Devorga qaragan holda polga o'tirib oyoq uchlarini pastki pog'onaga ilintiriladi, qo'llar yelkada. 1- orqaga engashib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi; yuqoriga qaratiladi; 2 – d.h. ga qaytiladi.

7 - *mashq.* D.h 6 – mashqdagidek, lekin qo'llar belda. 1-2- orqada egilib polga yotiladi, qo'llar oldinga uzatiladi, yuqoriga egilib polga yotiladi, qo'llar oldinga uzatiladi, yuqoriga qaratiladi, 3 – d.h. ga qaytiladi.

8 - *mashq.* D.h Devorga o'ng tomon bilan turib, o'ng qo'l bilan yelka balandligidagi pog'ona ushlanadi. 1- o'ng oyoqni rostlab, chap oyoqni yoniga uzatiladi; 2- chap oyoqni orqaga oyoq uchida qo'yiladi, orqaga engashiladi; 3- d.h. ga qaytiladi. Mashq 4-6- marta takrorlanadi.

9 - *mashq.* D.h Devordan bir qadam uzoqlikda chap yon bilan turib chap qo'l bilan bel balandligidagipog'ona ushlanadi. 1- o'ng oyoq va o'ng qo'l oldinga uzatiladi; 2- d.h. ga qaytiladi. 3- o'ng oyoq va o'ng qo'l yonga uzatiladi; 4- d.h.ga qaytiladi; 5- - o'ng oyoq va o'ng qo'l orqaga uzatiladi;

6 - d.h.ga qaytiladi. Mashq 3-4 marta bajarilgach, orqaga burilib devorga o'ng yon bilan turib, endi mashqni chap qo'l va chap oyoq bilan bajariladi.

Katta va kichik to'plar bilan bajariladigan mashqlar.

Bu mashqlar ulotqirishga yordam beradigan umumrivojlantiruvchi va tayyorlovchi mashqlar hisoblanadi. Ular yelka kamari va qo'l muskul harakatlari mutanosibligi va aniqligining, ko'z bilan chamalash va kuchning rivojlanishiga yordam beradi.

Qo'l to'pi bilan bajariladigan mashqlar maktabningbarcha boshlang'ich sinflarida o'tkaziladi. Vazifa bolalarni to'pni tashlash va ilib olishning turli usullariga, o'z kuchini to'pning o'g'irligi, uzoqqa va balandga uchishini hisobga olgan holda, to'g'ri va tejab sarflashga o'rgatishdan, ulotqirish mashqlariga tayyorlashdan, birgalikda, harakat qilishga o'rgatishdan iborat.

1- sinfda, avvalo, katta to'plar bilan, keyin esa kichik to'plar bilann bajariladigan mashqlarni o'rganish tavsiya etiladi.

Mashqlar uchun katta rezina va shishirma to'plar (voleybol, futbol va basketbol to'plari), to'ldirma to'plar (1 kg og'irlikkacha bo'lgan) kichkina rezina va tennis to'plari qo'llaniladi.

Bolalarning o'zlari yasalgan to'ldirma to'plar dastlabki mashg'ulotlar uchun juda qulay, chunki ularni qo'lida tutish oson.

Katta to`plar bilan bajariladigan mashqlar.

Katta to`plar bilan bajariladigan mashqlarni bajarishga o`rgatishda, dastlab bolalarni to`pni to`g`ri ushlashga o`rganish lozim. To`pni ikki qo`l bilan ushlash lozim. Bunda qo`llar tirsakdan yengil bukilgan, barmoqlar keng yozilgan va oldinga yo`naltirilgan bo`lmog`i kerak.

To`pni uzatish va ushlashni asosiy e`tabor harakatning yengil va aniq bo`lishiga qaratiladi. O`quvchilarga to`pni ikki qo`llab pastdan, ko`krakdan, o`ng (chap) yelkadan uzatish va ushlashga o`rgatish darkor.

To`pni ikki qo`llab pastdan uzatish. Oyoqlar yelka kengligida qo`yilgan, tizzalar biroz bukilgan, qo`llar to`p bilan pastda, tizzalar orasida, gavda oldinga biroz egilgan, gavda va oyoqlar rostlanishi bilan zarur masofaga boradigan qilib to`p oldinga – balandga (45^o burchak ostida) tashlanadi.

*To`pni ikki qo`llab ko`krakdan uzatish.* Oyoqlar yelka kengligida qo`yilgan, yarim bukilgan, to`p ikki qo`lda ko`krak balandligida ushlangan, qo`llar tirsakdan bukilgan, barmoqlar keng yozilgan, uzatish panja va qo`lni tez rostlab, oxirida barmoqlar bilan siltab bajariladi. Oyoq va qo`llar rostlanishi bilan bir vaqtda to`pni uzoqroqqa otish uchun oldinga bir qadam qo`yiladi.

To`pni ikki qo`llab yelkadan uzatish. Dastlabki to`pni bir qo`lda tutib turishda unga ko`maklashiladi. To`p tutgan qo`l yelka yonida, to`p keng yoyilgan panjalarda joylashgan. Qo`llar tirsakdan bukilgan, gavda to`pni uloqtiruvchi qo`l tomonga burilgan, oyoqlar kerilgan, biri ( o`ng qo`l bilan tashlanganda chap oyoq) oldinda.

O`qituvchi to`pni yo`nalishiga qaraydi. Uzatish gavdaning burilishi, qo`llarning to`g`rilanishi hisobiga bajariladi va panja harakati bilan uzatiladi. Ayni vaqtda ushlashga yordamlashib turgan qo`l tushiriladi. Tashlash paytida butun tana oldinda turgan oyoqqa tayanadi.

To`pni ikki qo`llab ushalash. Yuqoridan kelayotgan to`pni ushlashda barmoqlar yozilgan va to`pni qabul qilishga tayyor holda oldinga – balandga to`pning qarshisiga ko`tariladi. Barmoqlar to`pga tegishi bilan uni mahkam qisib oladi, qo`llar esa tirsakdan bukilib, to`pning zarbani sekinlashtiradi.

Pastlab kelayotgan to`pni ushlashga qo`llar to`pning yo`liga chiqadi, gavda oldinga egiladi, oyoqlar yozilgan yoki (bir oyoq oldinda) yarim bukilgan, tovonlar parallel turadi.

To`pni tashlash va uni ushlab olish bir paytda o`rganiladi. Bu usullar o`quvchilar yoyilib turgan bir safda yoki bir birlariga yuzma – yuz turishganda yaxshi bajariladi. To`plarni bevosita o`z oldida, burchak ostidan, oyoq va qo`llarni har xil holatda oldinga va orqaga qadam qo`yish bilan uzatish va ilib olish mumkin. Bu mashqlarni aylana bo`ylab harakatda ham bajariladi. Bunda o`quvchilar ixtiyoriy, maydon qadamlar bilan yoki

bir -birining izidan chapga yoki o`ngga yuradilar. Agar maydon ( zal ) katta bo`lsa, to`pni uzatish va ilib olishni to`rtburchak bo`lib joylashgan guruhlarda har tomondan tashlash va ilib olishni navbatlashtirib o`tkazish mumkin. Agar joy torroq bo`lsa, to`pni uzatish va ilib olishni bir kishilik yoki ikki kishilik safda o`tkazish mumkin. Safar 4-8 m oraliqda bir – birlariga yuzma – yuz turadilar. Har bir o`quvchi to`pni ilib olgan yoki tashlagandan so`ng, safning oxiriga borib turadi.

O`rganishning ketma - ketligi.

1- *mashq.* To`plarni ko`tarish. Qo`llar to`p bilan oldinga, yuqoriga, yonga, bosh ustiga, orqaga gavdani egkan va Burgan, cho`qqaygan, o`tirgan, yotgan holatlardagi harakati.

2- *mashq.* To`pni bir safda turganda yonidagiga qo`ldan qo`lga uzatish ( o`ngga, chapga).

3- *mashq.* To`pni aylana bo`ylab (o`ngga, chapga), oldinga, yelka orqasidan uzatish.

4- *mashq.* To`pniqatorda ( o`ngga – orqaga,, chapga – orqaga, oldinga – o`ngga, oldinga – chapga, bosh ustidan orqaga) uzatish.

5- *mashq.* To`pni bir –biriga dumalatib uzatish.

6- *mashq.* To`pni safdan – safga to`g`riga, qiyalatib (saflarning orasidan masofa 5 m ga dumalatib) uzatish.

7- *mashq.* To`pni yuqoriga otish va ilib olish.

8- *mashq.* To`pni yuqoriga otish va uni polga tushib sakragandan, so`ng ushlab olish (bir kishidan alohida – alohida).

9- *mashq.* 2-4 m masofadan turib bir biriga to`pni uzatish.

10- *mashq.* 2-3 m masofadan turib to`pni 2 m balandlikda tortilgan to`rning ustidan otish.

Kichik to`plar bilan bajariladigan mashqlar.

1- *mashq.* To`p bilan ixtiyoriy ravishda mashq bajarish.

2- *mashq.* To`pni yuqoriga otish va ilib olish.

3- *mashq.* To`pni bir qo`l bilan otish va uni ikki qo`l bilan ilib olish.

4- *mashq.* O`qituvchining topshirig`iga binoan to`pni yuqoriga bir qo`l bilan otish va ikki qo`l bilan ilib olish.

5- *mashq.* To`pni polga bir qo`l bilan urib, ikki qo`l bilan ilib olish.

6- *mashq.* To`pni yuqoriga bir qo`l bilan otish, uni ikki qo`l bilan ilib olish, polga urish va yana ikki qo`l bilan ilib olish.

7- *mashq.* To`pni devorga bitta qo`l bilan otish (balandligi 2-3 m) va uni ikki qo`l bilan ilib olish.

8- *mashq.* To`pni devorga bitta qo`l bilan otish va polga tegib qaytgandan keyin ilib olish.

9- *mashq.* To`pni devorga xohlagan qo`l bilan otish (o`qituvchining topshirig`iga binoan) va ikki qo`l bilan ilib olish.

10- *mashq.* 9- mashqning o`zini takrorlash, lekin to`p polga tegib qaytgandan keyin ilib olish.

11-*mashq.* To`pni bir qo`l bilan yuqoriga otish va uni qo`shimcha harakatlardan keyin orqadan, tizza oldidan, tizza tagidan ( chapak chalish ) ikki qo`l bilan urish va qo`shimcha harakardan keyin ikki qo`l bilan ilib olish.

12 –*mashq.* To`pni polga bir qo`l bilan urish va qo`shimcha harakatdan keyin ikki qo`l bilan ilib olish.

13- *mashq.* 5 m masofadan to`pni bir –biriga oshirish.

14-*mashq.* To`pni yuqoriga ikki qo`lda otish va u polga tushib sakrab chiqqandan keyin ikki qo`lda ilib olish.

Qomatni shakllantiruvchi mashqlar.

Qomat inson faoliyatida muhim ahamiyatga ega.

Biroq to`g`ri qad –qomat oz` - o`zidan vujudga kelmaydi.

Uni shakllantirish kishidan katta mehnat saflashni talab qiladi.

Maktab yoshidagi bolalarda ko`pincha umurtqaning yon tomoniga qiyshayishi ( skolioz ), old – orqa yo`nalishda qiyshayishi (lordoz), orqaning yassiligi. Bukirligi uchraydi, shuningdek, yassi tovonlilik singari holler yuz beradi.

Tibbiy ko`rik paytida shifokor har bir o`quvchi qomatining ahvoli haqida aniq tavsiyalar berishi, kamchilikni ahvoli haqida aniq tavsiyalar berishi, kamchiliklarni tuzatuvchi yo`sindagi maxsus mashqlar berishi, chunonchi, yassi tovonlilikni bartaraf etish borasida maxsus poyavzal kiyishni aytishi mumkin.

Boshlang`ich sinflarda qomatni shakllantirishga doir mashqlar maktabdagi jismoniy tarbiya ishining turli shallarini, chunonchi, jismoniy tarbiya darslarida, mashg`ulotlardan oldin o`tkaziladigan gimnastikada, darslardagi jismoniy tarbiya daqiqalarida, jismoniy tarbiya to`garaklari yoki sport seksiyalari mashg`ulotlaridagi mashqlar majmualarida kiritilishi kerak. Bundan tashqari, qomatni shakllantirishga oid mashqlar undagi jismoniy mashg`ulotlarga, ayniqsa ertalabki gigienik gimnastika majmuasi va uy vazifalarini bajarish paytidagi jismoniy tarbiya tanaffuslariga ham albatta kiritilishi lozim.

Jismoniy tarbiya darslarida qomatni shakllantiruvchi mashqlar buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasiga, muvozanat saqlash mashqlariga, tirmashib chiqish va oshib o`tish, emaklash mashqlariga, uchinchi sinfdan esa osilish mashqlariga kiritilishi

mumkin. O`qituvchi saflanish va qayta saflanishni, shuningdek, raqs mashqlarini o`tkazganda esa qomatni rivojlantirish va rostdash uchun katta imkoniyatga ega bo`ladi.

Shunga qaramay, qomatni to`g`ri shakllantiruvchi mashqlarni faqat jismoniy tarbiya darslarida yoki sinfdan tashqari mashg`ulotlarda emas, balki har qanday sharoitda quyidagicha muntazam ravishda o`tkazib turish mumkin. Masalan, devorga orqa o`girib turish; bunda tobonlar, dumba, kurak va ensalar devorga tegib turishi; shu holni o`zgartirmagan holda devordan uzoqlashish; o`quvchilarga bu qomatning to`g`ri holati ekanligini his qilish va uni eslab qolish kerakligini taklif etish zarur.

Qomatni to`g`ri shakllantirishga yaxshi natijalarga erishish uchun o`quvchi gavdasini o`tirgan, turgan, yurgan holatlarda ham to`g`ri tutishi lozimligi to`g`risida g`amxo`rlik qilish darkor.

1 – *mashq*. Qo`lni oldinga, yon tomonga, yuqoriga, orqaga harakati.

2 – *mashq*. Qo`llarni muayyan holatda ushlash bilan oyoq uchini orqaga, yon tomonga, oldinga qo`yish.

3 – *mashq*. Qo`l harakatini goh u, goh, bu oyoqni orqaga, yon tomonga, oldinga qo`yish bilan birga qo`shib bajarish.

4 – *mashq*. O`ng ( chap ) qo`lni navbat bilan oldinga, yuqoriga, yon tomonga orqaga uzatish bilan bir vaqtda o`ng ( chap ) oyoqning uchini orqaga, yon tomonga oldinga qo`yishni bajarish.

5- *mashq*. Qo`lni har xil dastlabki holatdan harakatlantirish bilan o`ng (chap) oyoqni oldinga, yon tomonga, oldinga uzatish.

6 – *mashq*. Gavdani oldinga va orqaga, chapga va o`ngga egish; mgavdani burish; qo`lni har xil dastlabki holatda xarakatlantirish bilan gavdani burishni birga qo`shib bajarish.

7 – *mashq*. Qo`lni har xil dastlabki holatdan harakatlatirish bilan boshni burish va engashtirish.

8 - *mashq*. Gimnastika skameykasida, polda o`tirgan holda qo`lni harakatlantirib, gavda va boshni burish va engashtirish.

9 - *mashq*. Qo`lni har xil dastlabki holatdan yarim o`tirib va cho`qqayib o`tirishni bajarish (gavdani to`g`ri ushlash).

10 – *mashq*. Ko`rsatilgan usulda puflab katta qilingan va kichik to`ldirma to`plarni uzatish va qabul qilib olish.

11 – *mashq*. Tizzada tayanib turgan holatdan navbat bilan o`ng, chap qo`l va o`ng chap oyoqni ko`tarish.

12 – *mashq*. Devor yoki gimnastika devoir oldida mashq bajarish (devorga ensa, yelkalar, dumba va tovonlarni tekkizib turib), qo`llar ko`tariladi; cho`qqayib o`tiriladi; chap, o`ng oyoq o`ngga va chapga surilgan holda navbat bilan ko`tariladi, o`ng va chapga engashiladi; boshni o`ngga va chapga buriladi.

13 – *mashq*. Boshda (qum solingan xaltaga, kubiklar, fonera yoki boshqa buyumlarni) ushlab turib mashq bajarish; qo`l yoki oyoq harakatlarini qo`shish; yarim cho`qqayish; polga, gimnastika skameykasida, yog`ochda yurish, buyumlar (to`p, skameyka, arqon ) dan hatlab o`tish; polga yurish; gimnastika skameykasida, gimnastika devorida yuqoriga, pastga, o`ngga, chapga tirmashib yurish, burilishlar va cho`qqayishlar.

Oyoq yuzi kafti muskullarini mustahkamlovchi mashqlar.

Oyoq uchida, novonda, oyoq yuzi kaftining ichki, tashqi tomonlarlarida, tovonda yurish. Arqondan, gimnastika tayoqchasidan, gimnastika skameykasiustidan yurish. Arqon ustidan turganda buyumlarni tovondan oyoq uchiga va orqaga yumalatish.

Akrobatik mashqlar.

Akrobatik mashqlar barcha sinflarning dasturiga kirgan. Bu mashqlar kuchning, chaqqonlik, tezkorlik, chayirlik, dovyuraklik, qat`iyatlik sifatlarining rivojlanishiga ko`maklashadi, fazoda mo`ljall olishga o`rgatadi, vestibulyar apparatining funksiyasini yaxshilaydi. Akrobatik mashqlarning har tomonlama ta`siri sportchining ko`pgina turlari, ayniqsa, suvda sakrash, figurali uchish, sport gimnastikasi, yengil atletika va sport o`yinlari malakalarini tezroq egallashga ko`maklashadi. Ammo bu mashqlarni o`tkazayotganda, albatta, sanitariya va gigena qoidalariga amal qilmoq zarur.

Aktobatik mashqlar ikki guruhga bo'linadi. Birinchi mashqlar guruhiga – rivojlannuvchi (dinamik), ikkinchi mashqlar guruhida turg'un mashqlar kiradi.

Buning uchun ishini g'ujanak bo'lishga tayyorlaydigan mashqlarni o'rgatishdan boshlash kerak. G'ujanak bo'lishga tayyorlaydigan mashqlar:

- 1- *mashq.* Gavdani oldinga, oyoqlarga ko'proq (chuquqroq) engashtirish.
- 2- *mashq.* Oyoqning butun kaftiga chuquq cho'qqayib, boldirlarni ikki qo'l bilan ushlash.
- 3- *mashq.* Chalgancha yotganda oyoqlarni ko'krak ustiga olib kelish.
- 4- *mashq.* Oyoqlarni uzatib o'tirib, oyoqlar tomonga egilish.
- 5- *mashq.* Oyoqlarni to'g'ri uzatib, shu bilan bir vaqtda oyoqni ko'krakka ko'tarish va gavdani oyoqlar tomon egish.

- 6- *mashq.* Huddi shu mashqlarni boldirlarni ikkila qo'l bilan ushlagan holda bajarish.

Tayyorlov mashqlarini bajarib bo'lgandan keyin g'ujanak bo'lishga

(g'ujanak deb gavdaning tizzalardan bukilgan oyoqlarni qo'llar bilan gavda tomon tortish paytidagi holatga aytiladi) o'tish mumkin.

- 1- *mashq.* O'tirgan holatda g'ujanak bo'lish; polda o'tirib tizzalar bukiladi, tovonlar biroz kengroq qo'yiladi, qo'llar biloan boldirning tashqi qismi ushlanadi va oyoqlar ko'krakka tortiladi, tizzalar keriladi, bosh tizzalar orasida egilish bo'ladi.

- 2- *mashq.* Chalgancha yotgan holatdan g'ujanak bo'lib olish: chalgancha yotgan holatda oyoqlar ko'krakka bukiladi, qo'llar bilan boldirlar ushlanadi va tizzalar yelkalarga, yelkalar esa tizza tomon olib kelinadi, tizzalar keriladi, bosh tizzalar orasida olib egiladi.

- 3- *mashq.* Cho'qqayish holatida g'ujanak bo'lib olish: oyoqlarni bir tovon kengligida kerib, tovonlarni teng qo'ygan holatdan chuqur cho'qqayilib (dastlab oyoq uchlarida, so'ng butun tovonlarda) gavda tovonlar tomon engashtiriladi, boldir qo'llar bilan ushlanadi hamda gavda tizzalar tomon jipslashtiriladi, bosh tizzalar orasida egilgan bo'ladi. G'ujanak bo'lish o'zlashtirib olingach, umbaloq oshishlarni o'rganishga o'tish mumkin.

Umbaloq oshish deb shunday akrobatik mashqlarga aytiladiki, bunda bosh yerga tegmagan holda, tana qismlaripolga ketma - ket tegadi.

Cho'qqayish holatidan umbaloqoshib, chalgancha yotish va g'ujanak bo'lish holatiga o'tish va yana oldinga umbaloq oshib cho'qqayish.

Bu mashqlarni bajarish uchun chalgancha yotish, so'ngra g'ujanak bo'lgan holatda oldinga va orqaga bir necha marta dumalash kerak. Bunda o'quvchilar diqqatini dumalash paytida g'ujanak holatini yaxshi sakrashga qaratish lozim.

Tirmashib chiqish va oshib o'tish.

Bu mashqlar amaliy ahamiyatga ega bo'lib, chaqqonlikni, kuchni, jasurlikni, chidamlilikni, harakatlar mosligini rivojlantirishga naif tegsa, gimnastika devoir va skameykasiga tirmashib chiqish qomatni shakllantirishga yordam beradi.

O'quvchi tirmashib chiqish va oshib o'tish mashqlarining birmuncha baland asbob – anjomlarda bajarilishini hisobga olib, ehtiyot choralarini ko'rib qo'yishi va mashg'ulotning aniq tashkil etilishiga erishishi lozim. Asbob – anjomlarga yondoshish va ulardan uzoqlashish, mashqlarni, ayniqsa qaddi – qomatning shakllanishining ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarni bajarishning boshlanishi va tugallanishi juda aniqlik bilan tushuntirilishi va ko'rsatilishi lozim.

Tirmashib chiqish mashqlarini o'tkazish uchun o'quvchilar mavjud gimnastika devoir va gimnastika skameykalarini soniga qarab guruhlariga bo'linadilar. Har bir guruh bir kishilik qatarga tiziladi ba devor yoki skameykaning qarshisida turadi.

Dastlab mashqlar guruhlar bo'yicha bajariladi. Birinchi guruh mashqni bajaradi, qolgan bolalar ularni kuzatib turadi. Keyinroq, bolalar zarur ko'nikma va malakaga ega bo'lganlaridan keyin o'quvchi mashqlarni oqim tarzida, muayyan intervallarni saqlagan holda o'tkaziladi. Masalan, birinchi o'quvchi skameykani o'rtasiga yetganda ikkinchi o'quvchi mashqni boshlaydi va hokazo.

Tirmashib chiqish va oshib o'tishga o'rgatish uchun gimnastika devoir gimnastika skameykasi, yog'och, arqonlar, nishab Narvon, ot, yakka cho'p ba boshqa asbob – anjomlardan foydaniladi.

Gimnastika skameykasida tirmashib yurish.

1-mashq. Polda turgan gimnastika skameykasidan tizzalarga tayanib emaklab, skameykaning chetidan qo'l bilan ushlab, tirmashib yurish.

2-mashq. Huddi shuning o'zi, lekin 10-15° burchak ostida qo'yilgan skameykadan tirmashib yurish.

3-mashq. Huddi shuning o'zi, lekin tizzalarga tayanib, oldinga va orqaga ushlab tirmashib yurish.

4-mashq. Huddi shuning o'zi, lekin qo'l va oyoqlarga turli xil tayanib, emaklab tirmashib yurish.

Gimnastika devoriga tirmashib chiqish.

1-mashq. Belgilangan balandlikka erkin holda tirmashib chiqish va pastga tushish.

2-mashq. Har bir reykaga navbat bilan ikki oyoqni qo'yib chiqib boorish va pastga qaramay qaytib tushish.

3-mashq. Har bir reykaga bir oyoqni qo'yib, pastga qaramasdan tirmashib chiqish.

4-mashq. Oyoqlarni bir – biriga yaqin qo'yib, pastga qaramasdan tirmashib chiqish.

5-mashq. O'ng va chap tomon bilan erkin tirmashib (oyoqlar 3-4 reykada) yurish.

6-mashq. O'ng oyoq va o'ng qo'l, chap oyoq va chap qo'l bilan bir xil harakatlar qilib, o'ng va chap yonga tirmashib yurish.

Oshib o'tish.

1- mashq. Polda turgan gimnastika skameykasidan ixtiyoriy usul bilan oshib o'tish.

2- mashq. Polda paraelle holda, bir – biridan 30-50 sm uzoqlikda turgan ikki skameykadan ixtiyoriy ravishda oshib o'tish.

3 - mashq. Huddi shu mashqni skameykaga yon tomon bilan qarab turib, ko'ndalangiga bajarish.

4 - mashq. Huddi shu mashqni skameykaga yon tomon bilan qarab turib, uzunasiga bajarish.

5 - mashq. 20° qiyalatib qo'yilgan gimnastika skameykasidan ixtiyoriy usulda oshib o'tish.

6 - mashq. 80 sm balandlikdagi yakka cho'pdan oshib o'tish.

Oshib o'tish mashqlari ham o'ng, ham chap tomondan bajarilishi kerak.

Muvozanat saqlash mashqlari.

Muvozanat saqlash mashqlari kichraytirilgan tayanch maydonchasida gavdani ushlab turish va siltash mashqlaridan iborat. Ular harakat mutanosibliginining rivojlanishiga, diqqatini, o'zini tutishni, qat'iyligini tarbiyalashga, fazoda mo'ljal olishga yordamlashadi.

Oddiy muvozanat saqlash mashqlarini maxsus jihozlarsiz ham bajarish mumkin. Masalan, oyoqni ko'tarib va oyoq uchida turish, bir oyoqda turish, belgilangan chiziq bo'ylab yurish va boshqalar.

Muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun gimnastika skameykalari, gimnastika yog'ochi va buyumlaridan foydalaniladi.

Agar muvozanat saqlash mashqlari baland tayanchlar (yakka cho'pda, yog'och)da bajarilayotgan bo'lsa, mashqlarni o'tkazish paytida xavfsizlik ta'minlangan (to'shaklar qo'yish, yerni yumshatish, o'qituvchi va o'rtoqlarining yordami va boshqalar) bo'lishi mumkin.

To'shaklar faqat shug'ullanuvchi kelib tushadigan joining o'ziga emas, balki asbob – anjomlarning bor bo'yicha yetadigan qilib to'shaladi. O'zaro yordam mashq bajarayotgan o'quvchilarning qo'lidan tutish yo'li bilan shuningdek, mashqlarni yakkama – yakkam tarzda bajarib bo'lgan o'quvchi sherigining qo'lidan ushlab turish yo'li bilan ko'rsatiladi. Oddiydan murakkabga qarab boorish tartibida rioya qilish bu yerda ayniqsa zarurdir.

1-mashq. Har xil turishlar va bu turishlarda qo'l hamda gavdaning turlicha holatlarini juftlab oyoq uchida, oyoqlarni oldinma – ketin qo'yib turish va hakoza.

2- mashq. Qo'lning har xil dastlabki holatlarda turishi, qo'l ikki oyoq hamda gavdani harakatlantirib bir oyoqda turish.

3 - *mashq.* Belgilangan chiziq bo`ylab yurish (yerda yoki polda).

4 - *mashq.* To`ntarilgan gimnastika skameykasining reykasidan qo`lni har bir holatlarda tutib yurish.

5 - *mashq.* Gimnastika skameykasida qo`llarni turli holatlarda harakatlantirib; to`p bilan kaftlarni bir – biriga urib (skameykaga qaramasdan yurish).

6 - *mashq.* To`ntarilgan gimnastika skameykasining reykasidan qo`lda buyumlar (shishirilgan to`p, to`ldirma to`p, gimnastika tayoqchasi, arg`amchi) bilan yurish.

7 - *mashq.* Gimnastika skameykasi bo`ylab oldinga juftlama qadamlab yurish.

8 - *mashq.* Gimnastika skameykasi ustidan 15 sm balandlikda tortilgan arqondan, tizzani baland ko`tarib xatlab o`tib yurish.

9 - *mashq.* Gimnastika skameykasi ustida oyoq uchida tik turish, gimnastika skameykasi bo`ylab oyoq uchida yurish.

10 - *mashq.* Polda yotgan yakka cho`pdan qo`lni har xil holatlarda tutib harakatlantirib yurish.

11 - *mashq.* Polda yotgan yakka cho`pdan katta to`p bilan, kaftlarni bir – biriga urib, oyoqni har xil turli holatlarda harakatlantirib yurish.

12 - *mashq.* Huddi shuning o`zi, lekin 60 sm balandlikdagi yakka cho`p ustidan yurib bajarish.

13 - *mashq.* Qiya qo`yilgan gimnastika skameykasining ustiga chiqish va tushish (gimnastika skameykasining yuqoridagi uchini balandligi 60 sm gacha).

14 - *mashq.* Gimnastika skameykasining reykasidan yurish.

Emaklash.

Emaklash deb (polda yoki gimnastika skameykasidan) to`rt oyoqlab yurishga aytiladi.

Emaklash mashqlarini bajarishga yirik muskul guruhlariga ishgah tushadi. Bu mashqlar yurak – tomir sistemasining va nafas olish sistemasiga, shuningdek qomatning to`g`ri shakllanishiga ijobiy ta`sir etadi. Mazkur mashqlar tezkorlikni, epchillikni, chidamlilik, qat`iylilik, botirlik kabi harakat sifatlarining rivojlanishiga yordam beradi. Ular maktabgacha tarbiya muassasalarida keng qo`llaniladi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida emaklash mashqlarini jismoniy tarbiya zalida, moslashtirilgan binolarda, sport maydonchasida, tabiiy sharoitlarda (maysazorlarda) o`tkazish mumkin, lekin har qanday sharoitda ham quyidagi sanitariya – gigeniena talablariga rioya qilish kerak; bino ichida sport zalida bo`lsa, emaklash yo`liga iloji boricha materiallardan to`qilgan gilamlar bo`lishi lozim.

Mashqlar maydonchasida yoki maxsus joylarda o`tkazilsa, o`quvchilar mashq qilish kostyumini kiyishlari zarur.

1-*mashq.* Erkin emaklash.

2-*mashq.* Polda (maysada) erkin ravishda to`rt oyoqlab emaklash.

3- *mashq.* Polda (maysada) qarama – qarshi oyoq qo`lda, tizzalarda tayanib, panjalarga tayanib emaklash.

4-*mashq.* Polda (maysada)bir tarafdagi oyoq `qo`l (o`ng qo`l, o`ng oyoq)da tizzalarga tayanib, panjalarga tayanib emaklash.

5-*mashq.* Yuqoridagi 1-2-3-4 mashqlarni gimnastika skameykasida bajarish.

6 - *mashq.* Gimnastika skameykasida bo`ylab erkin holda emaklash.

7- *mashq.* Gimnastika skameykasida ko`prikdagi holatda qo`lda tortilish bilan harakatlanish (oyoq yordamisiz va yordam bilan).

8-*mashq.* Gimnastika kozyoli ostida emaklab o`tish.