

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya fakulteti

“Sport” kafedrası

Axadov Alisher

Mavzu: “Mahallalarda oddiy sport inshootlarini qurish va ulardan samarali foydalanish yo`llari”

**5141900 « Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat » ixtisosligi
bakalavri ilmiy darajasini olish uchun yozilgan**

Bitiruv malakaviy ish

Ilmiy rahbar: Katta oqituvchi
Boymurodov R.S.

Rasmiv opponent: Oqituvchi
Raxmonova M.B.

BUXORO – 2013

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya fakulteti

5141900 «Jismoniy tarbiya va Jismoniy madaniyat» ta'lim yo`nalishi
talabasi Alisher Axadovning

O`zlashtirishi haqida

MA'LUMOTNOMA

Talaba Alisher Axadov Buxoro Davlat Universitetida 2009-2013
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

«Tasdiqlavman»

Kafedra mudiri v/b. A.K.Ibragimov

_____ 2012y

1.Kafedra _____

2.Ish mavzusi _____

3.Bajaruvchi _____

4.Ilmiv rahbar _____

Universitetning _____ yil _____ sonli buyrug`i bilan tasdiqlangan

5.Yakunlangan ishning topshirish muddati _____

6.Bitiruv malakaviy ishni bajarish uchun talabaga berilgan topshiriqlar rejasi

TOPSHIRIQLAR JADVALI

T\r	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Ishning balarilishi to`g`risida rahbar xulosasii

7.Chizmalar miqdori _____

8.Topshriq berilgan vaqt _____

9.Bitiruv malakaviy ish himoya qilingan kun _____

10.Davlat attestatsiyasi komissiyasi tomonidan qo`yilgan baho _____

Talaba imzosi: _____

Ilmiy rahbar imzosi _____

Buxoro davlat universiteti, Jismoniy tarbiya fakulteti, Sport kafedrasining ___ son yig`lishi
bayonnomasidan

KO`CHIRMA

« ___ » _____ 2012 yil

Qatnashdilar: pedagogika fanlari nomzodi B.B.Ma`murov, katta o`qituvchilar: S.Sh.Akramov, O.A.Farmonov, R.S.Boymurodov, D.Ro`ziev, B.Do`stov, M.G`afurova, o`qituvshilar: M.B.Raxmonova, A.K.Ibragimov, N.M.G`afurov, J.Murodov, Ya.Fayziev, A.Sattoroy, M.Abdullaev, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

2012-2013 o`quv yili uchun bitiruv malakaviy ish mayzusini 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 komissiya tekshirib chiqqanligini qayt etdi. Shundan keyin bitiruv malakaviy ishlari ruyxati yigilish kotibi tomonidan o`qib berildi.

Bitiruv malakaviy ishlari mavzularini yig`ilganlar qo`llab quvvatladilar.

Kafedra qaror qiladi:

1. Jismoniy tarbiya fakulteti 4 "A" guruh talabasi Alisher Axadovga bitiruv malakaviy ishi yozishga ruxsat etilsin.

2. "Mahallalarda oddiy sport inshootlarini qurish va ulardan samarali foydalanish yo`llari" bitiruv malakaviy ishi mavzusi etib tasdiqlansin.

3. Kafedra katta o`qituvchisi R.S.Boymurodov ilmiy rahbar etib tayinlansin.

Yigilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig`ilish kotibi:

A.E. Sattorov

Buxoro davlat universiteti, Jismoniy tarbiya fakulteti, Sport kafedrasining ___ son yig`lishi
bayonnomasidan

KO`CHIRMA

« ___ » _____ 2012 yil

Qatnashdilar: pedagogika fanlari nomzodi B.B.Ma`murov, katta o`qituvchilar: S.Sh.Akramov, O.A.Farmonov, R.S.Boymurodov, D.Ro`ziev, B.Do`stov, M.G`afurova, o`qituvshilar: M.B.Raxmonova, A.K.Ibragimov, N.M.G`afurov, J.Murodov, Ya.Fayziev, A.Sattorov, M.Abdullaev, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

2011-2012 o`quv yili ucnun mo`ljallangan bitiruv malakaviy ishlarning dastlabki muhokamasi va
himoyaga tavsiya etish.

Yig`ilishda 4-A kurs talabasi Alisher Axadov katta o`qituvshi R.S.Boymurodov ilmiy raxbarligida bajargan “Mahallalarda oddiy sport inshootlarini qurish va ulardan samarali foydalanish yo`llari” mavzuidagi malakaviy bitiruv ishining tugallanganligi tug`risidagi axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Ish yakunlanganligini hisobga olib,

Kafedra yig`ilishi qaror qiladi:

1. Jismoniy tarbiya fakulteti 4 “A” guruh talabasi Alisher Axadovning “Mahallalarda oddiy sport inshootlarini qurish va ulardan samarali foydalanish yo`llari” mavzusida bitiruv malakaviy ishi talabga javob beradi, u sinov himoyasidan o`tdi deb hisoblansin va rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

2. Jasur Ashurovning bitiruv malakaviy ishiga rasmiy opponent sifatida o`qituvchi M.B.Raxmonova va 14-son BO`SM direktori Sh.Ashurov belgilansin.

Yigilish raisi:

A.K.Ibragimov.

Yigilish kotibi:

A.E. Sattorov

4-A kurs talabasi Alisher Axadovning

“Mahallalarda oddiy sport inshootlarini qurish va ulardan samarali foydalanish yo`llari” mavzusida bitiruv malakaviy ishiga

ILMIY RAHBAR XULOSASI

Mavzuning dolzarbligi _____

Belgilangan vazifalarning amalga oshirilganlik darajasi _____

Bajarilgan ishga talabanning munosabati _____

Talabanning adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olishko`nikmalari _____

Talabalarning tadqiqotchilik ko`nikmalari _____

Talabanning kasbiy tayyorgarlik darajasi , ya`ni pedagogik topshiriqlarni yecha olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va h.k _____

Olingan natijalarning amaliyotga ta`lim jarayoniga qo`llash imkoniyati hamda talabanning ixtisosligi bo`yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishgaloyiqligi _____

Ilmiy rahbar imzosi:

4-A kurs talabasi Alisher Axadovning

“Mahallalarda oddiy sport inshootlarini qurish va ulardan samarali foydalanish yo`llari” mavzusida bitiruv malakaviy ishiga rasmiy opponent

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi _____

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi _____

Materialning mantiqiy bayon etilishi _____

Ishga oid manbalarning o‘la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi _____ -

Ishning mustaqil bajarilganligi _____

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to‘la va to‘g‘ri baholangaligi _____

Xulosalarning to‘liq izohlanganligi _____

Ishning amaliy ahamiyati _____

Ishdagi kamchiliklar _____

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh _____

Ishning himoyaga loyiqligi _____

Rasmiy opponent imzosi:

4-A kurs talabasi Alisher Axadovning

“Mahallalarda oddiy sport inshootlarini qurish va ulardan samarali foydalanish yo`llari” mavzusida bitiruv malakaviy ishiga tashqi

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi _____

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi _____

Materialning mantiqiy bayon etilishi _____

Ishga oid manbalarning o‘la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi _____ -

Ishning mustaqil bajarilganligi _____

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to‘la va to‘g‘ri baholangaligi _____

Xulosalarning to‘liq izohlanganligi _____

Ishning amaliy ahamiyati _____

Ishdagi kamchiliklar _____

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh _____

Ishning himoyaga loyiqligi _____

Taqrizning imzosi:

Ilmiy Kengashning
3-aprel 2012 yilgi
7-bayonnomasi
bilan tasdiqlangan

Buxoro davlat universiteti

_____ fakulteti
 _____ ta'lim yo'nalishi
 bitiruvchisi _____ ning
 (f.i.sh.)

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 tasdiklangan 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 xolatlari 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 baxolanganligi darajasi: anik-8 ball, to'la anik emas-6 ball, tanqidiy baxolanmagan-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, konikarli-6 ball.
 12. Berilgan savollarga javoblari: to'lik-8 ball, o'rta-6 ball, konikarli 4 ball.
 13. BMIni tashqi takrizchi tomonidan baholanishi: alo-7 ball, yahshi-6 ball, konikarli-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 «_____» _____ 2012 y

DAVLAT ATTESTASIYA KOMISSIYASIGA

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya fakulteti

Talaba Alisher Axadovning “Mahallalarda oddiy sport inshootlarini qurish va ulardan samarali foydalanish yoʻllari” mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

Himoyaga bitiruvchining oʻzlashtirishi toʻgʻrisida maʼlumotnoma, bitiruv malakaviy ish haqida rahbar hamda kafedra yigʻilishi xulosasi, taqriz va talabaga tavsifnoma ilova qilinadi.

Fakultet dekani:

B.B.Maʼmurov

2013 yil ___ iyun.

Buxoro Davlat Universiteti, Jismoniy tarbiya fakulteti, "Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat" ta`lim yo`nalishi kunduzgi bo`lim 4-kurs talabasi Alisher Axadovning "Mahallalarda oddiy sport inshootlarini qurish va ulardan samarali foydalanish yo`llari" mavzusida bitiruv malakaviy ishiga

XULOSA

Mamlakatimizda jismonan va ma`nan sog`lom, hech kimdan kam bo`lmagan avlodni tarbiyalashga alohida e`tibor qaratilmoqda. Zero, yuksak ma`naviyatli, har tomonlama barkamol avlodni voyaga etkazish Vatanimiz kelajagini ta`minlash va barcha ezgu maqsadparimizni ro`yobga chiqarishning muhim omilidir. Bu olijanob maqsad yo`lida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. Oila, onalik va bolalikni muhofaza qilish, bolalar sportini rivojlantirish, ta`lim tizimini takomillashtirish kabi yo`nalishlardagi izchil islohotlar o`zining yuksak samaralarini berayotir.

Farzandlarimizni yuksak bilimli va zakovatli, jismonan baquvvat insonlar etib kamolga yetkazishning bosh omili - bolalar sportini rivojlantirish masalasi davlatimiz va jamiyatimizning doimiy diqqat-e`tiborida bo`lib kelmoqda. Bugungi kunda bolalar sporti mamlakatimiz ta`lim-tarbiya tizimining uzviy qismiga aylanib, ushbu soha bilan mutanosib ravishda izchil rivojlantirilmoqda.

Respublikamizda yosh avlodning barkamol bo`lib yetishishi uchun qator sport maktablari, sog`lomlashtirish markazlari, sportning barcha turlari bo`yicha to`garaklar tashkil qilingan. Bunday ishlarning tashkil qilinishi zaminida yosh avlodni har tomonlama sog`lom qilib tarbiyalash vazifasi yotadi

Bitiruv malakaviy ishda talaba o`zining yashash joyi va yaqin mahallalarni kuzatgan holda oddiy sport maydonlarini mahalla faollari bilan qurish mumkinligini asoslagan, ishning materiali, tavsiya va xulosalar oliy o`quv yurtlari talabalari, murabbiylarga ish jarayonida manba sifatida xizmat qilishi mumkin.

Bitiruv malakaviy ish: Kirish, uch bob, xulosa va adabiyotlar ro`yxatidan tarkib topgan.

Jismoniy tarbiya fakulteti, "Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat" ta`lim yo`nalishi kunduzgi bo`lim 4-kurs talabasi Alisher Axadovning "Mahallalarda oddiy sport inshootlarini qurish va ulardan samarali foydalanish yo`llari" mavzusida bitiruv malakaviy ishi tugallangan deb hisoblayman va himoyaga tavsiya qilaman

Ilmiy rahbar:

Sport kafedrasi katta o`qituvchisi:

R.S.Baymuradov

Buxoro Davlat Universiteti, Jismoniy tarbiya fakulteti, "Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi kunduzgi bo'lim 4-kurs talabasi Alisher Axadovning "Mahallalarda oddiy sport inshootlarini qurish va ulardan samarali foydalanish yo'llari" mavzusida bitiruv malakaviy ishiga

T A Q R I Z

Davlatimiz rahbarining 2002 yil 24 oktyabrda qabul qilingan "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi va 2004 yil 29 avgustda qabul qilingan "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonlari bu borada muhim dasturilamal bo'layotir. O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan yoshlarimiz o'rtasida sportni ommalashtirish, bolalar sportini kompleks rivojlantirish bo'yicha aniq maqsadga yo'naltirilgan ishlar olib borilmoqda.

O'tgan oxirgi 10 yil davomida Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mablag'lari hisobidan 1113 ta bolalar sporti obyekti, jumladan, 252 ta yangi sport kompleksi 861 sport zali barpo etilgani, bularning 84 foizi qishloq joylarda qurilganini ta'kidlash lozim.

Bundan tashqari, faoliyat ko'rsatayotgan 262 ta sport inshooti rekonstruktsiya qilindi va kapital ta'mirlandi. Bu maqsadlar uchun 570 milliard so'mdan ortiq, mablag' yo'naltirildi. Birgina o'tgan yilda 92 ta bolalar sporti obyekti va 16 ta suzish havzasi qurildi va rekonstruktsiya qilindi.

Bitiruv malakaviy ishning materiali, tavsiya va xulosalar oliy o'quv yurtlari talabalari, murabbiylarga ish jarayonida manba sifatida xizmat qilishi mumkin.

Bitiruv malakaviy ish: Kirish, uch bob, xulosa va adabiyotlar ro'yxatidan tarkib topgan.

Jismoniy tarbiya fakulteti, "Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi kunduzgi bo'lim 4-kurs talabasi Alisher Axadovning "Mahallalarda oddiy sport inshootlarini qurish va ulardan samarali foydalanish yo'llari" mavzusida bitiruv malakaviy ishi tugallangan deb hisoblayman va himoyaga tavsiya qilaman

Rasmiy opponent:

14-son BO'S M direktori

S.H.Ashurov

Buxoro Davlat Universiteti, Jismoniy tarbiya fakulteti, "Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat" ta`lim yo`nalishi kunduzgi bo`lim 4-kurs talabasi Alisher Axadovning "Mahallalarda oddiy sport inshootlarini qurish va ulardan samarali foydalanish yo`llari" mavzusida bitiruv malakaviy ishiga

T A Q R I Z

Texnika gurkirab taraqqiy etgan hozirgi paytda uning salbiy tomonlari ham kuzatilmoqda: ko`p kishilarning kundalik hayotida mushak faoliyatidagi yetishmovchilik (gipokineziya) tobora aniq ko`rinmoqda. Kishining bino ichida uzoq vaqt bo`lishi oqibatida ko`pincha yuz beradigan gipoksiya (kislorodning yetishmasligi) ta`sirida ham gipokineziya sihat-salomatlik uchun jiddiy xavf tug`dirmoqda.

Ko`pdan-ko`p kuzatishlar va tekshirishlar shuni ko`rsatdiki, gipokineziya (ayniqsa gipoksiya bilan qo`shilganda) har xil kasalliklarning kelib chiqishiga, ya`ni organizm ayrim sistemalari va umuman organizm funksional faoliyatining patologik buzilishiga sabab bo`lmoqda. Xususan yurak-tomir va asab sistemasida noxush o`zgarishlar sodir bo`lmoqda.

Shunga ko`ra tobora ko`p kishilar bunday noxush hollarga karshi kurashning eng maqbul chorasi yoshga va salomatlikka qarab tanlangan jismoniy tarbiya bilan shug`ullanish ekanligini tushuna boshladilar.

Kishilarga "mushak quvonchi" bag`ishlovchi (organizm holatining bunday aniq nomi akademik I. P. Pavlov tomonidan berilgan) salomatlik va tetiklik yo`lkalari va optimal jismoniy holat ham shu maqsadlarga yaxshi xizmat qiladi.

Bitiruv malakaviy ishning materiali, tavsiya va xulosalar oliy o`quv yurtlari talabalari, murabbiylarga ish jarayonida manba sifatida xizmat qilishi mumkin

Bitiruv malakaviy ish: Kirish, uch bob, xulosa va adabiyotlar ro`yxatidan tarkib topgan.

Jismoniy tarbiya fakulteti, "Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat" ta`lim yo`nalishi kunduzgi bo`lim 4-kurs talabasi Alisher Axadovning "Mahallalarda oddiy sport inshootlarini qurish va ulardan samarali foydalanish yo`llari" mavzusida bitiruv malakaviy ishi tugallangan deb hisoblayman va himoyaga tavsiya qilaman

Rasmiy opponent:

Sport kafedrası o`qituvchisi

M.B.Raxmonova

Mundarija

KIRISH	1-8 bet
I. ODDIY SPORT INSHOOTLARI HAQIDA TUSHUNCHA VA ULARNI QURISH	9-15 bet
I.1. MASHG`ULOTLAR VA OMMAVIY TADBIRLAR JOYINI JIHOZLASH	15-24 bet
BOB BO`YICHA XULOSA	24 bet
II. MASHG`ULOTLARNI TASHKIL QILISH VA O`TKAZISH	25-37 bet
II.1. MASHQLAR KOMPLEKSI	37-67 bet
II.2. MASHQLAR	67-77 bet
BOB BO`YICHA XULOSA	77-78 bet
III. MUSTAQIL SHUG`ULLANUVCHILAR UCHUN KO`RSATMALAR	79-85 bet
BOB BO`YICHA XULOSA	85 bet
XULOSA	86-87 bet
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	88-89 bet

KIRISH.

Mavzuning dolzarbligi va o`ganilish darajasi. Mamlakatimizda jismonan va ma`nan sog`lom, hech kimdan kam bo`lmagan avlodni tarbiyalashga alohida e`tibor qaratilmoqda. Zero, yuksak ma`naviyatli, har tomonlama barkamol avlodni voyaga etkazish Vatanimiz kelajagini ta`minlash va barcha ezgu maqsadparimizni ro`yobga chiqarishning muhim omilidir. Bu olijanob maqsad yo`lida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. Oila, onalik va bolalikni muhofaza qilish, bolalar sportini rivojlantirish, ta`lim tizimini takomillashtirish kabi yo`nalishlardagi izchil islohotlar o`zining yuksak samaralarini berayotir.

Farzandlarimizni yuksak bilimli va zakovatli, jismonan baquvvat insonlar etib kamolga yetkazishning bosh omili - bolalar sportini rivojlantirish masalasi davlatimiz va jamiyatimizning doimiy diqqat-e`tiborida bo`lib kelmoqda. Bugungi kunda bolalar sporti mamlakatimiz ta`lim-tarbiya tizimining uzviy qismiga aylanib, ushbu soha bilan mutanosib ravishda izchil rivojlantirilmoqda.

Davlatimiz rahbarining 2002 yil 24 oktyabrda qabul qilingan "O`zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish to`g`risida"gi va 2004 yil 29 avgustda qabul qilingan "O`zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida"gi farmonlari bu borada muhim dasturilamal bo`layotir. O`zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi tomonidan yoshlarimiz o`rtasida sportni ommalashtirish, bolalar sportini kompleks rivojlantirish bo`yicha aniq maqsadga yo`naltirilgan ishlar olib borilmoqda.

O`tgan oxirgi 10 yil davomida Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi mablag`lari hisobidan 1113 ta bolalar sporti obyekti, jumladan, 252 ta yangi sport kompleksi 861 sport zali barpo etilgani, bularning 84 foizi qishloq joylarda qurilganini ta`kidlash lozim.

Bundan tashqari, faoliyat ko`rsatayotgan 262 ta sport inshooti rekonstruktsiya qilindi va kapital ta`mirlandi. Bu maqsadlar uchun 570 milliard so`mdan ortiq,

mablag` yo`naltirildi. Birgina o`tgan yilda 92 ta bolalar sporti obyekt va 16 ta suzish havzasi qurildi va rekonstruktsiya qilindi.

Aytish joizki, yuqorida keltirilgan raqamlar faqatgina Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi mablag`lari hisobidan amalga oshirilgan ishlarni ifoda etadi.

Mamlakatimiz bo`yicha umuman bugun mavjud bo`lgan sport obyektlari haqida gapirganda quyidagi ko`rsatkichlarni e`tiborga olish zarur.

Bugungi kunda umumta`lim maktablarining soni 9600 tani tashkil etadigan bo`lsa, ularning 81 foizi yangitdan qurilgan va rekonstruktsiya qilingan sport zallariga ega.

1549 ta kollej va litseylar zamonaviy jihozlangan sport zallari bilan 100 foiz ta`minlangan.

Shuni alohida ta`kidlash kerakki, foydalanishga topshirilgan yangi sport inshootlarining barchasi O`zbekistan Davlat arxitektura va qurilish qo`mitasi tomonidan maxsus ishlab chiqilgan zamonaviy namunali loyihalar asosida barpo etildi va jihozlandi.

Bolalar sporti obyektlari, avvalambor, mamlakatimizda ishlab chiqarilgan anjomlar bilan jihozlandi va qayta jihozlanmoqda. Bugungi kunda 120 turdagi sport inventarlari va uskunalarining 114 tasi mamlakatimiz korxonalarida ishlab chiqarilayotgani o`tgan davrda bu borada ham jiddiy qadamlar qo`yilganidan dalolat beradi.

Ayni vaqtda sport obyektlaridan to`la va samarali foydalanish unib-usib kelayotgan farzandlarimiz, ayniqsa, qizlarimizning sportga bo`lgan qiziqish va intilishini orttirish yo`lida muhim o`rin tutadi.

Hozirgi paytda yangitdan bunyod etilgan bolalar sporti obyektlarida faoliyat ko`rsatayotgan 57,5 mingdan ortiq, sport seksiyalarida 1 million 800 ming nafardan ziyod bola sport bilan shug`ullanayotgani va buning natijasida har qaysi sport inshootining kundalik o`rtacha bandlik darajasi 9,2 soatga yetgani, hech shubxasiz, faoliyatimizning eng muhim samarasi, desak, ayni haqiqatni aytgan bo`lamiz.

Biz uchun yana bir muhim masala - bu qizlarimizni yoshligidan sportga jalb etish, qiziqtirish bilan bog`lik bo`lib kelmokda. Ertaga ona bo`ladigan, yangi insonni dunyoga keltiradigan, oila va jamiyat tayanchi bo`ladigan qizlarimizni yoshlikdan sport bilan oshno etish masalasiga yanada jiddiy e`tibor berishimiz, bu borada eskidan qolgan qarashlarga butunlay chek qo`yishimiz zarur.

Ayni paytda, yuqorida aytilganidek, yurtimizda 1 million 800 ming nafardan ortiq bola 30 dan ziyod sport turi bilan muntazam shug`ullanmoqda. Bu raqam, 2003 yilga nisbatan olganda, 1,4 barobar ko`pdir. Shu davrda maktab o`quvchilarini jismoniy tarbiya va sport mashgulotlariga jalb etish 20,4 foizdan 40,5 foizga, jumladan, qizlar o`rtasida 16,4 foizdan 32,5 foizga o`sgani, albatta, hammamizni quvontiradi.

Shuni alohida ta`kidlash lozimki, o`tgan yillar davomida qishloq joylarda bolalar sportini rivojlantirish bilan bog`lik, ishlar tubdan yaxshilandi

Agarki raqamlarga murojaat qiladigan bo`lsak, so`nggi o`n yilda qishloq joylarda bolalarning sport bilan shug`ullanishi 14,5 foizdan 39 foizga o`sganini ko`rish mumkin. Bugungi kunda qishloqdarda sport bilan muntazam ravishda shug`ullanadigan bolalarimiz soni 2003 yilga nisbatan ikki barobar ko`pdir.

Hech ikkilanmasdan aytish mumkinki, o`tgan yillar mobaynida qizlarni sportga jalb qilish borasida ulkan natijalarga erishildi. 2012 yilda mamlakatimizda sport bilan shug`ullanayotgan qizlar soni, 2003 yil bilan solishtirganda, 1,6 barobar, jumladan, qishloq, joylarda 1,3 barobar o`sdi.

Sportning badiiy gimnastika, suzish, sinxron suzish, tennis va boshqa turlari bilan shug`ullanayotgan qizlar safi sezilarli darajada kengayganini mamnuniyat bilan qayd etish lozim.

Misollarga murojaat qiladigan bo`lsak, badiiy gimnastika bo`yicha joylarda hududiy federatsiyalar va markazlarning tashkil etilgani natijasida sportning salomatlik uchun har tomonlama foydali bo`lgan ushbu nafis turi bilan muntazam shug`ullanayotgan qizlar soni keskin oshganini ko`ramiz.

Eng muhimi, qizlarimizning sport bilan shug`ullanishi ularning nafaqat salomatligida, ayni paytda qaddi-qomati to`g`ri shakllanishida, yurish-turishida naqadar muhim ahamiyat kasb etayotganini bugun ota-onalarning o`zlari quvonch bilan ta`kidlashmoqda.

Bolalarning sport bilan shug`ullanishga qiziqishini yanada oshirish maqsadida mamlakatimiz hududlarida sportning ko`plab turlari bo`yicha musobaqalar, sport festivallari, o`rtoqlik uchrashuvlari va o`quv-mashg`ulot yig`inlari muntazam ravishda o`tkazilmoqda.

Misol uchun, 2003 - 2012 yillarda 23 mingta sport tadbiri o`tkazilgan bo`lsa, ularning kariyb 17 mingtasi qishloq joylarda tashkil etilganini aytish lozim. Ana shu tadbirlarda 10,5 milliondan ortiq bola, jumladan, qishloq joylarda yashaydigan 7,6 million nafar o`g`il-qizlarimiz ishtirok etdi.

Shuni alohida aytish kerakki, yurtimizda an`anaviy tarzda o`tkaziladigan, Olimpiya harakati tamoyillaryga to`liq mos keladigan uch bosqichli sport o`yinlari - "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada musobaqalari mamlakatimiz terma jamoalarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Yosh sportchilarimizning xalqaro, qit`a va mintaka miqyosidagi musobaqalarda qo`lga kiritgan g`alabalari bolalar sportini rivojlantirish borasida erishgan yutuqlarimizning yaqqol tasdig`i bo`lmoqda.

Bu haqda so`z yuritganda, 2005 - 2012 yillar mobaynida Jamg`arma mablag`lari hisobidan qariyb 4 ming nafar bola 333 ta xalqaro sport tadbirida, turli festival va o`quv-mashg`ulot yig`inlarida ishtirok etganini aytib o`tish o`rinlidir. Ana shu musobaqalarda qatnashganlarning asosiy qismi - qariyb 2400 nafari qishloq joylarda yashayotgan o`g`il-qizlarimizdir

Biz barpo etgan sport obyektlarida sportchi sifatida shakllanib, kamolga yetgan bu yoshlar dunyoning 34 tadan ortiq mamlakatida bo`lib, sportning 30 turi bo`yicha Vatanimiz sharafini munosib himoya kilgani haqida har qancha g`ururlanib gapirsak arziydi, albatta.

Ana shunday yosh sportchilarimiz o'tgan davrda o'z mahorati, azmu shijoatini namoyon etib, 922 ta medalni, jumladan, 363 ta oltin, 282 ta kumush va 277 ta bronza medalni qo'lga kiritgani alohida tahsinga sazovordir. Birgina 2012 yilning o'zida sportchi yigit-qizlarimiz 204 ta medal sohibi bo'ldilar. Ularning 81 tasi oltin, 61 tasi kumush va 62 tasi bronza medalidir.

Ayniqsa, o'smir yoshdagi shaxmatchilarimizning o'tgan yili erishgan katta g'alabalari milliy sportimiz tarixida tom ma'noda yorqin iz qoldiradigan voqea bo'ldi.

Bunday misollarni davom ettiradigan bo'lsak, 2012 yilda to'qqiz yashar jajjigina shaxmatchimiz Nodirbek Abdusattorov Sloveniyaning Maribor shahrida tezkor shaxmat bo'yicha o'tkazilgan, dunyoning - shunga e'tibor bering - 126 mamlakatidan qariyb 2600 nafar sportchi ishtirok etgan jahon chempionatida g'olib chiqqani, yosh sportchimiz Nafisa Mo'minova esa O'zbekistan xotin-qiz shaxmatchilari orasida birinchi bo'lib Xalqaro shaxmat federatsiyasi - FIDENing xalkaro grossmeyster, degan yuksak unvoniga sazovor bo'lganini alohida ta'kidlash lozim.

Shu bilan birga, mohir suzuvchi qizlarimiz Shoxida Zoxidova, Sevara Boboqulova va Gulsanam Yo'ldosheva sinxron suzish bo'yicha Indoneziyada bo'lib o'tgan Osiyo chempionatining kumush medallarini qo'lga kiritgani ham milliy sportimiz shuxratini oshirish yo'lidagi jiddiy qadam bo'ldi.

Kishilarni muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga jalb etishning bu yangi formalari hamma joyda ma'qullanmoqda.

Shu ma'noda olganda so'nggi vaqtlarda sportning ayniqsa rivoj topgan formalaridan biri - salomatlik va tetiklik yo'lkalaridir. Bunday oddiy inshootlarning hammabopligi, universalligi va tejamkorligi asosiy vazifa - jismoniy tarbiyaning har bir fuqaro hayotidan o'rin olishiga erishish vazifasini samarali hal qilishga yordam beradi.

Texnika gurkirab taraqqiy etgan hozirgi paytda uning salbiy tomonlari ham kuzatilmoqda: ko'p kishilarning kundalik hayotida mushak faoliyatidagi yetishmovchilik (gipokineziya) tobora aniq ko'rinmoqda. Kishining bino ichida uzoq

vaqt bo'lishi oqibatida ko'pincha yuz beradigan gipoksiya (kislorodning yetishmasligi) ta'sirida ham gipokineziya sihat-salomatlik uchun jiddiy xavf tug'dirmoqda.

Ko'pdan-ko'p kuzatishlar va tekshirishlar shuni ko'rsatdiki, gipokineziya (ayniqsa gipoksiya bilan qo'shilganda) har xil kasalliklarning kelib chiqishiga, ya'ni organizm ayrim sistemalari va umuman organizm funksional faoliyatining patologik buzilishiga sabab bo'lmoqda. Xususan yurak-tomir va asab sistemasida noxush o'zgarishlar sodir bo'lmoqda.

Shunga ko'ra tobora ko'p kishilar bunday noxush hollarga karshi kurashning eng maqbul chorasi yoshga va salomatlikka qarab tanlangan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish ekanligini tushuna boshladilar.

Kishilarga "mushak quvonchi" bag'ishlovchi (organizm holatining bunday aniq nomi akademik I. P. Pavlov tomonidan berilgan) salomatlik va tetiklik yo'lkalari va optimal jismoniy holat ham shu maqsadlarga yaxshi xizmat qiladi.

Salomatlik va tetiklik yo'lklarining asosiy maqsadi - shug'ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash, ilgari jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmagan yoki shug'ullanishni uzoq, vaqt to'xtatishga majbur bo'lganlarni muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga jalb etishdan iboratdir.

"Salomatlik yo'lkalari", "Ko'k so'qmoqlar" va shu singarilar - jismoniy mashg'ulotlarni keng qo'llanishning yangi bu formalari ko'pgina jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar va sportchilarda katta qiziqish uyg'otdi.

Hozirgi mavjud sport inshootlaridan farqli ravishda salomatlik yo'lkalari oddiy va shuning uchun ham xohlovchilarning hammasiga mos kelaveradi. Oddiy salomatlik yo'lklarini qurish uchun unchalik ko'p mablag sarflanmaydi. Chunki o'quv muassasalarida ishga yaroqsiz bo'lgan anjomlar bor. Shu anjomlarga ikkinchi hayotni bag'ishlab ulardan odiy yo'lkalarni qurish mumkin. Bunday yo'lkalarni jamoatchilik o'z kuchi bilan bemaol qura oladi, unchalik xarajat va harakat ham talab qilmaydi. Men o'z ishimda adabiyotlarni tahlil qilib pedagogik amaliyotdagi

faoliyatdan kelib chiqib, hozirgi paytda unutilib ketgan salomatlik yo`laklarini qurish maqsadga muvofiq deb o`ylayman.

Ishning maqsad va vazifalari

Bolalar ommaviy sportini rivojlantirish, istiqomat joylarida texnikaviy jihozlangan, zamonaviy bolalar sport komplekslarini barpo etishi ahamiyatini keng targ`ib qilishni tashkil etish va amalga oshirish ushbu vazifalarni ro`yobga chiqarishga jamoatchilikni, fuqarolarning o`zini o`zi boshqarish organlarini, kichik va o`rta biznes, xususiy tadbirkorlik vakillarini, korxonalar va tashkilotlarni, shu jumladan xalqaro tashkilotlarni faol jalb etish.

Darsdan, maktabdan tashqari tadbirlarni, sport tadbirlarini, ommaviy jismoniy tarbiya - sog`lomlashtirish tadbirlarini o`tkazish uchun ichki sharoitdan kelib chiqqan holda "Salomatlik yo`lkalari" ni qurish.

Mahallalarda mahalla, maktab, oila hamkorligida o`tkaziladigan, turli xil sport musobaqalariga bolalar sportini rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish ishlariga har bir oila, jamoatchilik, korxonalar, tashkilot, tadbirkorlarni jalb qilish.

Bu maqsadimizni amalga oshirishda quyidagi vazifalarni oldimizga qo`ydik:

- Mavzuga doir xalqaro va respublika ilmiy-amaliy anjumanlari maqolalarini o`rganib chiqish;

- Mavzu bo`yicha murabbiylar bilan uchrashib ularning fikr va mulohazalarini aniqlash;

- Mahalla fuqarolari bilan uchrashib ularning fikrlarini o`rganib chiqish va yaratilgan sharoitlarni o`rganish;

- Ishning umumiy saviya va mazmunidan kelib chiqib umumiy xulosalarni tayyorlash va takliflar kiritish;

Ishning ilmiy nazariy yangiligi. Xalqaro va respublika ilmiy amaliy anjumanlarida chop qilingan maqolalar o`rganilib chiqildi. Mahalla fuqarolari bilan muloqotda bo`lindi va yaratilgan sharoitlar o`rganildi, fikr mulohazalari inobatga olindi.

Ishning amaliy ahamiyati. Bitiruv malakaviy ishning materiali tavsiya, ko`rsatma va xulosalar jismoniy trabiya o`qituvchilariga mahallalarda faoliyat yurituvchilarga ish jarayonida manba sifatida xizmat qilishi mumkin.

Ishning tarkibi. Bitiruv malakaviy ish: Kirish, uch bob, xulosa va adabiyotlar ro`yxatidan tarkib topgan.

I. ODDIY SPORT INSHOOTLARI HAQIDA TUSHUNCHA VA ULARNI QURISH.

Salomatlik va tetiklik yo`lkalari eng oddiy sport inshootlari qatoriga kiradi. Ularni jihozlash katta moddiy xarajatlar talab qilmaydi. Bunday yo`lkalarni unchalik ko`p urinmay, korxonalar va muassasalar, shirkat xo`jaliklar, o`quv yurtlarining yertomorqalarida o`quvchi va sog`lomlashtirish oromgohlarida, dam olish bazalarida, madaniyat va istirohat bog`lari, daraxtzor parklarda, turistik bazalar, dam olish uylari, profilaktoriylar va boshqa sog`lomlashtirish joylarida bunyod etilishi mumkin.

Salomatlik va tetiklik yo`lkalarini matbuotda tavsiya etilgan tegishli chizmalar va sxemalar bo`yicha, ilgaridan ajratib berilgan uchastkalarda jihozlash. (aks holda ularni boshqa obyektlar qurilishi uchun buzib yuborish mumkin).

Salomatlik va tetiklik yo`lkalari mahalliy sharoitlarga qarab tabiiy maysa-chim qoplamali bo`lishi yoki gazonli (yoxud gazonsiz) qoplamali qilib bunyod etilishi mumkin.

Yo`lka uchastkasida yordamchi binolar: yechinib-kiyinish xonasi, dush, ombor, normal ishlaydigan sanitariya uzeli qurish mumkin. Yo`lkalarni asrash maqsadida ular atrofiga butalar o`tkazish maqsadga muvofiqdir (Chekkalarini kichik gabaritli hajmda qulay ravishda o`rash ham qulay bo`ladi.).

Uy-joydan foydalanish idoralari tizimidagi salomatlik va tetiklik yo`lkalari aholining tarkibiki, u yoki boshqa uy xo`jaligining sharoiti va imkoniyatlariga qarab jismoniy tarbiya - "Talaba" sport klublari yoki kattalar uchun salomatlik guruhleri, bolalar va o`smirlar to`garaklari va seksiyalari qatoriga kirishi mumkin. Ko`p hollarda bunday jismoniy tarbiya sog`lomlashtirish birlashmalarida har xil yoshdagi kishilar bir vaqtning o`zida shug`ullana oladilar.

Salomatlik va tetiklik yo`lkalari jihozlanayotganda turli tashkilotlarning mablag`lari kichik nohiya yoki shahar doirasida markazlashtirilishi mumkin.

Salomatlik va tetiklik yo`lkalari quriladigan joylarni uy joy qurilish uchun nohiya kommunal xo`jalik bo`limi ajratadi va belgilaydi. Mashg`ulotlar o`tkazish

uchun zarur bo'lgan inventarlarni uy xo'jaligi ma'muriyati yetkazib beradi. Salomatlik va tetiklik yo'lkalari shovqin-surondan, havoning bug'lanishidan, transport magistrallaridan yiroqroq, joyda bo'lishi kerak.

Salomatlik va tetiklik yo'lkalarini jihozlash uchun tavsiya etiladigan snaryadlar turli jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida jismoniy nagruzkalarni o'zgartirib turish va barcha xavfsizlik choralariga rioya qilish imkonini ta'minlaydigan bo'lmog'i kerak. Bunday snaryadlarni tayyorlash uchun har xil yog'och taxtachalar, taxtalar, metall quvurlar va shu singarilardan foydalanish mumkin.

Metall konstruktsiyalarni uning tarkibiy qismlarini payvandlash yoki boltlar bilan mahkamlash yo'li bilan tayyorlanadi, snaryadlarning mustahkam bo'lishi uchun ularni 1 metr chuqurlikda ko'mib shibbalanadi. Oddiy usulda mustahkamlash uchun tuproq, qum, toshlar va sement qorishmasi ishlatiladi. Salomatlik va tetiklik yo'lkalari har xil tipda bo'lishi mumkin.

Ularning eng universali yurish, yugurish, sakrash hamda maxsus snaryadlarda har xil mashqlar kompleksini bajarish uchun maxsus jihozlangan yo'ldir. Bunday yo'lkaning uzunligi 1000 metrdan 3000 metrgacha bo'lishi mumkin. Butun yo'lka bo'ylab nostandart asbob deb ataladigan 10-15 ta va undan ko'proq snaryadlar o'rnatiladi.

Salomatlik va tetiklik yo'lkalari har xil konfiguratsiyaga ega bo'lishi (doira, ellips, "labirint" shakllarida) mumkin. Shu bilan birga yo'lkalarda maxsus snaryadlarning muayyan turkumi joylashtirilgan bo'lishi kerak (yo'lkalar qurilgan joyning relyefiga qarab).

Texnika xavfsizligi: butun trassa bo'ylab yugurish yo'lkasining eni kamida 2 metr bo'lishini talab qiladi.

Sakrab o'tiladigan snaryad - to'siqlar barpo etiladigan joylarda elangan qum bilan to'ldirish uchun xandaqlar qazish maqsadga muvofiqdir. Bu xandaqlarning chetlariga (old tomondagisidan tashqari) rezina yoki yumshoq brezent qoplanib, yer bilan bir tekisda bo'ladigan qilib mahkamlanadi. Sakrash mashqlarini bajarish uchun xandaqdagi qum katlami uning chetlari sathidan 40-50 sm baland bo'lmog'i lozim.

Bunda oyoqni tirab sakraladigan to'sinni xandaq chetiga yer bilan barobar qilib ko'miladi.

Sakrashdan avval xandaqdagi qumni muntazam ravishda kurab yumshatib, xaskash bilan tekislab turish, shuningdek yugurish yo'lkasini tekislab turish zarur (avvalgi sakrashlardan hosil bo'lgan notekislik shikastlanishga olib kelishi mumkin).

Ijaraga beriladigan inventar texnika shartlariga mos bo'lishi hamda uni qo'llanishda biron-bir shikast yoki travma olinmasligi uchun soz holda bo'lishi kerak.

Mashg'ulotlar o'tadigan va inventarlar saqlanadigan joylarning sanitariya holati qoidada ko'rsatilgandek bo'lishini ta'minlash mas'uliyati jismoniy tarbiya instruktorlari va meditsina xodimlari zimmasiga yuklatilgan.

Maxsus snaryadlar yoki ba'zilar aytganidek, "zangori bekatlar"dan tanlab sakrash mumkin. Lekin ularni trassa bo'ylab shunday bir tizimda joylashtirish kerakki, ulardan sakrashda nagruzkani sekin-asta oshirib borish, to'siqlarni sakrab o'tishning murakkabligini hisobga olish lozim. Dastlabki to'siqlarni start chizig'idan 150, 230 yoki 300 m qilib joylashtirgan ma'qul.

Yo'lning eng boshida ko'zga ko'rinarli joyda trassaning umumiy sxemasi ko'rsatilgan 40x100 santimetrli taxtani o'rnatish albatta zarur. Har bir to'siq yonida esa mashqlarni bajarish usullarini tushuntiruvchi hamda bajariladigan mashqlarning organizmga ta'sirini qisqacha ifodalab beruvchi rasmlar solingan 40x40 yoki 30x20 santimetrli jadval osib qo'yilishi maqsadga muvofiqdir.

Salomatlik va tetiklik yo'lklarida "bekatlar"ni joylashtirish variantlari va ulardan sakrab o'tish tartibi har xil bo'lishi mumkin.

Polyakcha universal "salomatlik yo'lkasi" da o'n uchta snaryad-to'siqlar (aniqrog'i - "bekatlar") o'rnatilgan yugurish va yurish uchun mo'ljallangan trassa bo'lib, bu to'siqlardan quyidagi tartibda o'tiladi:

Birinchi "bekat" - eng oddiy "bekat".

To'siqlar har bir qatorda beshtadan har xil balandlikdagi uch qatorli ustunchalardan iborat. Ustunchalar orasidagi va qatorlar orasidagi oraliq-2,5 metr.

Ustunchalarni yer sathidan tobora balandlashib boradigan tarzda - 60 sm dan 140 sm gacha ko`tarilib boradigan qilib o`rnatiladi.

Topshiriq: ustunchaga tayanib turib, sakrab o`tish (oyoqlarni yon tomonga kerib). Mashq eng birinchi (eng past) qatordan ko`tarilib boradigan qatorga qarab bajariladi.

Bu mashq, sakrovchanlikni takomillashtirishga yordam beradi, kuchni ko`paytiradi.

Ikkinchi "bekat" – qo`lda osilib turib yurish.

To`siq - ikki poya shaklida bo`ladi. Poyalarning uzunligi - 4,5 m, ular o`rtasidagi oraliq - 68 sm. Poyalarning o`rtasiga bir-biridan 60 sm oraliqda ko`ndalang plankalar o`rnatiladi. Ba`zi poyalar ustunining baladligi - 190 sm, boshqalariniki - 260 sm. Ustunlarning osti betonlashtiriladi.

Topshiriq: Mashq qatnashchisi bo`yiga qarab qo`lda osilib, ko`ndalang plankadan yurib, bu o`ziga xos narvondan "o`tishi" kerak.

Uchinchi "bekat" - to`siqlarning usti va ostidan o`tish.

To`siq - bir - biridan 2,5 m masofada joylashgan har birining eni 4 metrli besh to`siqdan iborat. Ularning har biri uch qismdan iborat. O`rta qismining balandligi - 120 sm, uzunligi - 150 sm; yon tomonlari 70 va 125 sm.

Topshiriq: Qo`l bilan tayangan holda to`siqni yengib, keyin uning ostidan o`tish.

Mashq; sakrovchanlik, egiluvchanlik, kuch va epchillikni kuchaytiradi.

To`rtinchi "bekat" - arkonga chirmashib chiqish.

Mashq, bajariladigan snaryad uzunligi 5,3 metrli turnik bo`lib, unga gimnastika arqonlari ilinadigan ikkita ilgak mustahkamlanadi. Yakka cho`pni ushlab turadigan turniklarning balandligi - 4 m. Ularning osti betonlashtiriladi.

Topshiriq: arqondan yuqori turnikkacha chirmashib chiqib, ohista tushiladi.

Mashq: yelka qism mushaklarini mustahkamlaydi, epchillikni rivojlantirishga yordam beradi. Shundan keyin mashq qiluvchilar uch va ikki marta harakat bilan chiqishni o`rganishlari kerak.

Beshinchi "bekat" - turnik osha ikki oyoqlab sakrab o`tish.

Har birining uzunligi 6 m bo`lgan uchta plankani bir metr masofada bir-biriga parallel qilib o`rnatiladi. Ularning osti yerga qoqilgan ustunchalarga mustahkamlangan turniklarga ulanadi. Ustunchalarning balandligi 5, 15 va 35 sm li bo`ladi.

Topshiriq: oyoqlarni jipslashtirib, qo`l yordamisiz hamma turniklardan sakrab oshib-o`tiladi (oyoqlar juft bo`lgani holda).

Mashq epchil, oyoqlarni kuchli qiladi va chidamlilikni oshiradi, koordinatsiyani yaxshilaydi.

Oltinchi "bekat" - oyoqlarni juftlab to`siqlardan o`tish.

Yo`lka yoqasiga uchta skameyka qo`yiladi. Ularning har biri oldiga 30 sm oralitib ustuncha qoqiladi. Birinchisining balandligi skameyka yuzasidan 20 ikkinchisidan - 30 va uchinchisidan - 40 sm. Skameyka (uning hajmi 0,8m X 0,35m) uchta ustunchaga mustahkamlanadi. Topshiriq: skameykada o`tirgan holda gavnani orqaga tashlab va qo`llarni orqadan skameykaga tirab, oyoqlarni egib, ustun ustida goh u tomonga, goh boshqa tomonga olish.

Mashq qorin va gavda mushaklarini mustakamlaydi.

Yettinchi "bekat" - tayanib turgan holda qo`llarni bukish va yoyish.

Bu mashqni bajarish uchun uzunligi 8 m va yugonligi 20 sm li poya kerak. Ostidan yon tomon burchaklariga xuddi shunday uzunlikdagi (ularning eni 0,5 metrdan) taxta qo`yiladi: bittasi - poyadan 0,1-1,5 m, ikkinchisi -0,9-1,2 m uzoqlikda bo`ladi.

Topshiriq: oyoqlarni taxtaga, qo`llarni poyaga tirab, oyoqlar va gavnani bukmagan holda qo`llarni eging va yozing. Mashq qo`l va gavda mushaklarini mustahkamlaydi.

Sakkizinchi "bekat" - qo`lda osilib turib tortilish.

To`siqlardan 1,8 m, 2,2 m va 2,5 m baland ko`tarilgan va ustunlardagi teshiklarga mustahkamlangan, baland-past qilib o`rnatilgan uchta metall turnik. Ustunlarning osti yerga 0,5 - 0,8 ko`milib betonlashtirilgan. Ustunlar oralig`i 1.15

Topshiriq: qo`lda osilib turib tortilish. Bu mashq yelka, qo`l va gavda mushaklarini rivojlantiradi.

To`qqizinchi "bekat" - to`siqlar osha yugurish.

To`siqlar - birin-ketin (4 m oralatib) o`rnatilgan beshta g`ov. G`ovning birlashtiruvchi (gorizontal) qismi qiyalatib joylashtirilgan. Uning bir uchi 0,8 m balandlikdagi, ikkinchisi - 0,4 m balandlikdagi ustunchaga tiralgan.

Birlashtiruvchi qismning uzunligi - 2m. Tayanch ustunchalarning va turnikning yo`g`onligi - 12 sm.

Topshiriq: yugurib kelib, hatlab yoki ko`ndaang turnikka oyoqni tiragan holda g`ovdan o`tish.

Bu mashq. sakrovchanlik va chidamlilikni rivojlantiradi, koordinatsiyani yaxshilaydi.

O`ninchi "bekat" - gavidani ko`tarish va tushirish.

Gazonga uzunligi 8 m va yo`g`onligi 20 sm xoda va uchta ustuncha o`rnatiladi, ularning oralig`i - 3m. Ustunchalar xodadan 55; 70 va 85 sm nariroqda o`rnatiladi. Ustunchalarning yuzasidan balandligi - 0,3 m. Har bir ustuncha orasidan ostki qismidan 15 sm balandlikda yo`g`onligi 5 sm va uzunligi 40 sm turnik kirgizilgan. Ustunchalar ro`parasida kesik-o`rindiqlar bo`lishi kerak.

Topshiriq: xodada o`tirgan holda tovonlarni turnikka chirmashtiriladi, shundan keyin gavda ko`tarib tushiriladi. Bu mashq, qorin va gavda mushaklarini mustahkamlaydi.

O`n birinchi "bekat" g`ovlardan sakrab oshib o`tish.

7,5 m xodani 0,5 m erga qiyalatib qirqilgan uchta ustunga (xodaga) mustahkamlanadi. Birinchi ustunning balandligi - 0,6 m, ikkinchi - 0,9 m, uchinchi - 1,2 m. Ustunlarning ko`ndalang qismi-15 sm.

Topshiriq: qo`lga tayangan holda g`ovning u tomonidan bu tomoniga sakrab oshiladi.

Bu mashqlar qo`l va qorin mushaklarini mustahkamlaydi, sakrovchanlik va chidamlilikni rivojlantiradi.

O`n ikkinchi "bekat" - xodadan yurib o`tish. Uni bir necha xodaning (g`ovning umumiy uzunligi -15 m) siniq. chiziq, shaklida (bir-biriga 75,5° li burchakda) o`rnatiladi. Butun inshoot balandligi 55 sm, yerga 0,5 m qoqilgan oltita ustunchaga mustahkamlanadi. Ustunchalar va xodaning yo`g`onligi - 15 sm.

Topshiriq: qo`llarni ikki tomonga tashlab xodadan yurib o`tiladi. Bu mashq muvozanatni hosil qilishga yordam beradi.

O`n uchinchi "bekat". To`siqlar trassasidan o`tilgandan keyin bo`shashtirish va nafas olish mashqlari kompleksi (shu jumladan qo`l va oyoqlarni har xil harakatlantirib yurish) bajariladi.

I.1.MASHFULOTLAR VA OMMAVIY TADBIRLAR JOYINI JIHOZLASH.

Dam olish bazalarida jismoniy tarbiya-sog`lomlashtirish mashg`ulotlari va tadbirlari o`tqazish uchun joy tuman bosh qurilishi rejasini hisobga olgan holda jihozlanishi kerak. Dam olish bazalarida kapital binolar, oshxona bloki va boshqa xizmatlar bo`lgan taqdirda ob-havo noqulay paytlarda mashg`ulot o`tqazish uchun basseyn, yugurish yo`lkasi bo`lgan futbol maydonchasi, sakrash va snaryad uloqtirish joyi, o`yinlar va snaryadlar bilan mashg`ulot o`tqazish uchun maydoncha bunyod etish maqsadga muvofiqdir. Baza palatka tarzida joylashganda oddiy maydonchalar va tekislikdagi boshqa inshootlar qurish o`rinlidir.

Hordiq chiqaruvchilar soni va bazaning sharoitiga qarab unda quyidagilarni qurish mumkin:

- stol tennisi uchun stollar;
- gorodki o`ynash maydonchasi;
- basketbol uchun maydoncha (uning atrofida voleybol, tennis va badminton uchun maydonchalar);

- aylana bo`ylab yoki to`g`ri yo`ldan 60 - 400 metr masofadagi yugurish yo`lkasi, sakrashlar va snaryad uloqtirish uchun joylari bo`lgan futbol maydoni (futbol maydonidan lukodrom kabi regbi o`yini uchun ham foydalanish mumkin);

- ochiq havoda o`tkaziladigan ommaviy o`yinlar, lapta o`yini, beysbol va boshqa o`yinlar uchun maydonchalar;

- Alpomish va Barchinoy shaharchasi - salomatlik shaharchasi;

- kompleks sport o`yin maydonchasi (3, 4-rasmlar);

- suzish va ochiq, suvda suzish uchun akvatoriya yoki stansiya;

- suzish uchun basseyn;

- sog`lomlashtirish - bardamlikni tiklash markazi sifatida trenajorlar va boshqa jihozlar bilan ta`minlangan salomatlik xonasi.

Baza yetarli darajada sport inventari, normativga muvofiq aslaha-anjomlar va asbob-uskunalar bilan ta`minlangan bo`lishi kerak. Mashg`ulotlar o`tkaziladigan joyni jihozlashda bazaning guruh va yakka tartibda mashg`ulotlar o`tqazish uchun yozgi va qishki vaqtlarda ishlashini hisobga olib, kerakli mikdorda moslashtirilgan konstruktsiyalar, trenajerlar bilan ta`minlashni ko`zda tutish kerak.

Bundan tashqari umumrivojlantiruvchi mashqlar, kuchni rivojlantirish, chaqqonlik, harakatni muvofiqlashtirish va boshqa sifatlar uchun maxsus asbob-uskunalar kerak bo`ladi. Turar joylarda, istirohat bog`larida, zavod territoriyalarida bunyod etilgan "So`qmoq" yoki "Salomatlik yo`lkasi" ham shu maqsadga xizmat qilishi mumkin (5-rasm). Trassa halqa yoki to`g`ri bo`laklar ko`rinishida (0,5 kilometrdan 5 kilometrgacha) taxminan teng oraliqda yotqiziladi. Ichki tomondan stansiyalar - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus moslamalari (snaryadlari) bo`lgach 5-10 metr diametrli maydonchalar bunyod etiladi. Ko`p hollarda turli balandlikdagi trenajerlar, parallel xodalar, gimnastika devori, kuchni rivojlantirish uchun konstruktsiyalar (posongilar, amortizator va boshqalar), Qo`lda yurish moslamalari, bumlar, o`tirgich va boshqalar jihozlanadi. Maxsus bolalar, xotin-qizlar, erkaklar stansiyalari, kuch, chaqqonlik, chidamlilik bekatlari va

moslamalar, snaryadlar, ancha keng profildagi trenajerlar bilan jihozlangan kompleks stansiyalar qurish mumkin.

Dastlabki stansiya startdan 200 - 300 metr masofada joylashtiriladi, so`ngra umumiy rivojlantirish mashqlari va muvozanatni saqlash ko`nikmasini hosil qilish uchun snaryadlar, o`rtada - kuchni rivojlantirish kerak bo`ladi:

1 - 40 - 50 santimetr diametrli bum;

2 - sakrash uchun diametri 25 - 40 santimetr bo`lgan 60 - 70, 80, 90, 120 santimetr balandlikdagi ustunchalar. Ular orasi 6-15 metr qilib o`rnatiladi;

3 - sakrash uchun uzunligi 6 - 10 metr, erdan balandligi 40 - 70 santimetrli yog`och;

4 - balandligi 120 santimetr, diametri 15 santimetr bo`lgan gimnastika ustunchalari (5 - 9 pog`ona);

5 - balandligi 50 - 70 santimetr, diametri 10 - 12 santimetr, eni 80 santimetr bo`lgan va 2 - 3 metr masofaga qo`yiladigan to`siqlar (5-6);

6 - uzunligi 5-6 metr, eni 60 santimetr, balandligi 200 - 220 santimetr, bolalar uchun 180 - 190 santimetr bo`lgan qo`lda yurish moslamasi (osiladigan turniklarning orasi 30 santimetr);

7 - ikkala tomonida 60 - 80 santimetr masofada oyoq tiraladigan 5 - 6 metr uzunlikdagi yo`g`on xoda;

8 - 50 santimetr balandlikdagi skameyka, 20, 30, 40 santimetr balandlikdagi ustunchalar;

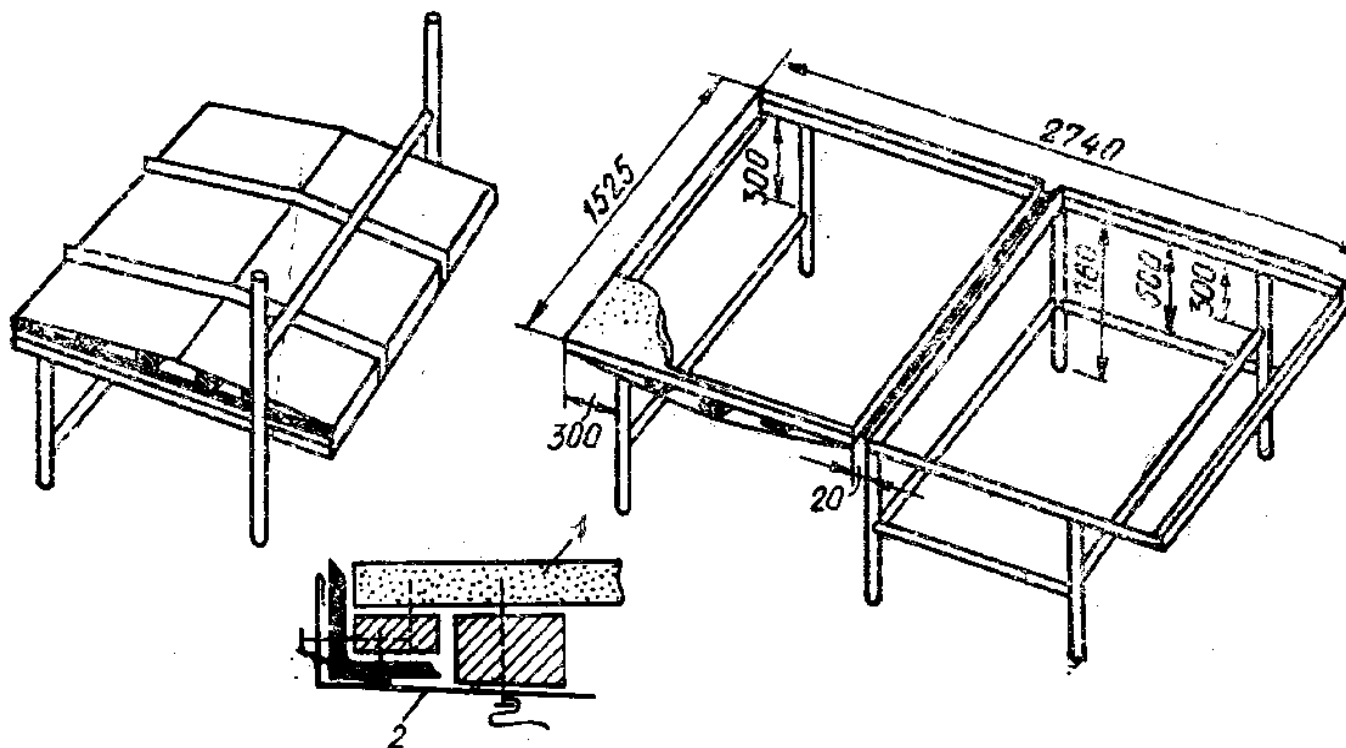
9 - skameykadan 1 - 1,7 metr masofadagi oyoq uchun tirgaklari bo`lgan gimnastika skameykasi;

10 - tirg`ovichlari 250, 220, 180, 160 santimetr bo`lgan turli balandlikdagi turniklar;

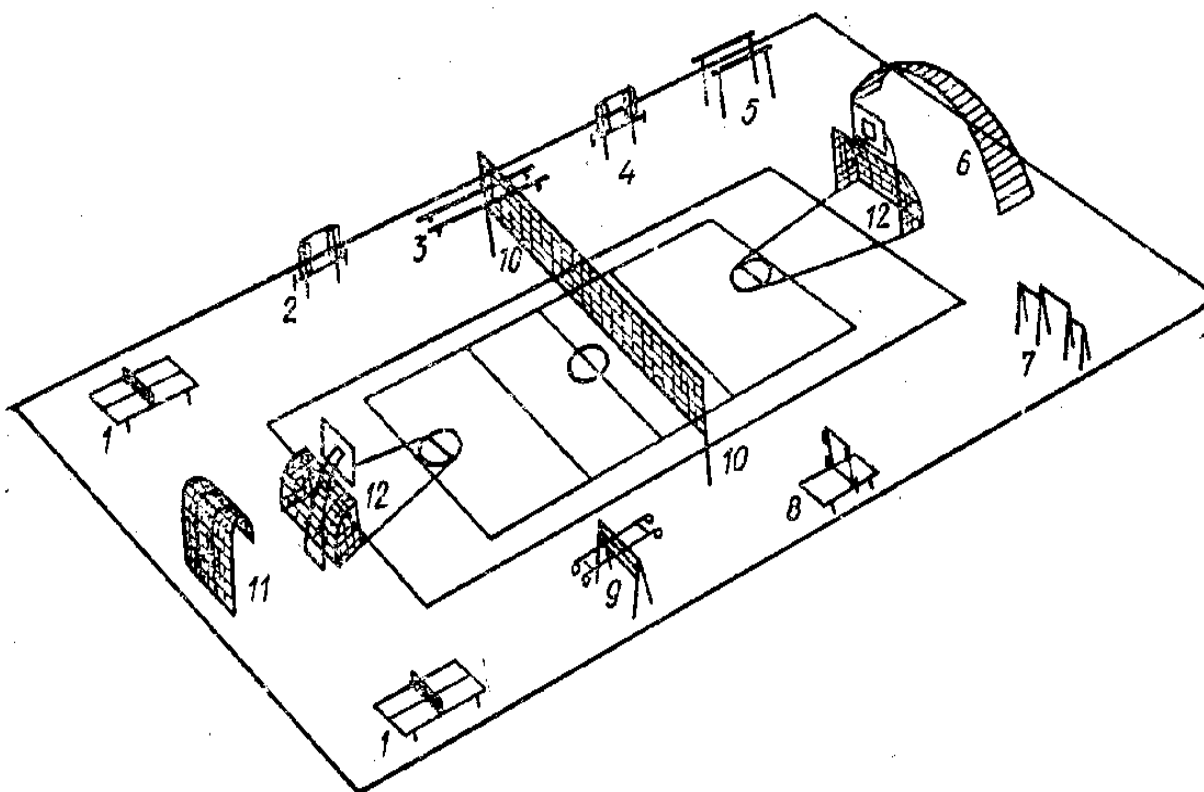
11 - eni 60 santimetr, balandligi 100 santimetr, uzunligi 4 metr bo`lgan parallel brusyalar;

12 - kuch snaryadi, 15 - 20 santimetrli dastasi bo`lgan 3 - 4 metr uzunlikdagi xodalar (2 ta yengilroq, 2 ta og`irroq);

13 - uzunligi 6 - 8 metr, diametri 20 santimetr, yerdan 20 - 30 santimetr balandlikda turgan tebranuvchi yog`och.



1-rasm. Stol tennisi uchun yig`ma stol. O`lchov millimetrlarda berilgan
1-DSP, 2-yassi tom.



2-rasm, Salomatlik shaharchasi.

1 - stol tennisi uchun temir beton stol;

2 - tik turib mashq bajarish uchun shtanga (16 kilogrammli);

3 – qo`shaloq qo`yilgan yakkacho`p;

4 - tik turib mashq bajarish uchun shtanga (32 kilogrammli);

5 - parallel brusyalar (yoki turli balandlikdagi 3 ta brusya)

6 - "Yurayotgan sportchi"

7 - turli balandlikdagi turniklar

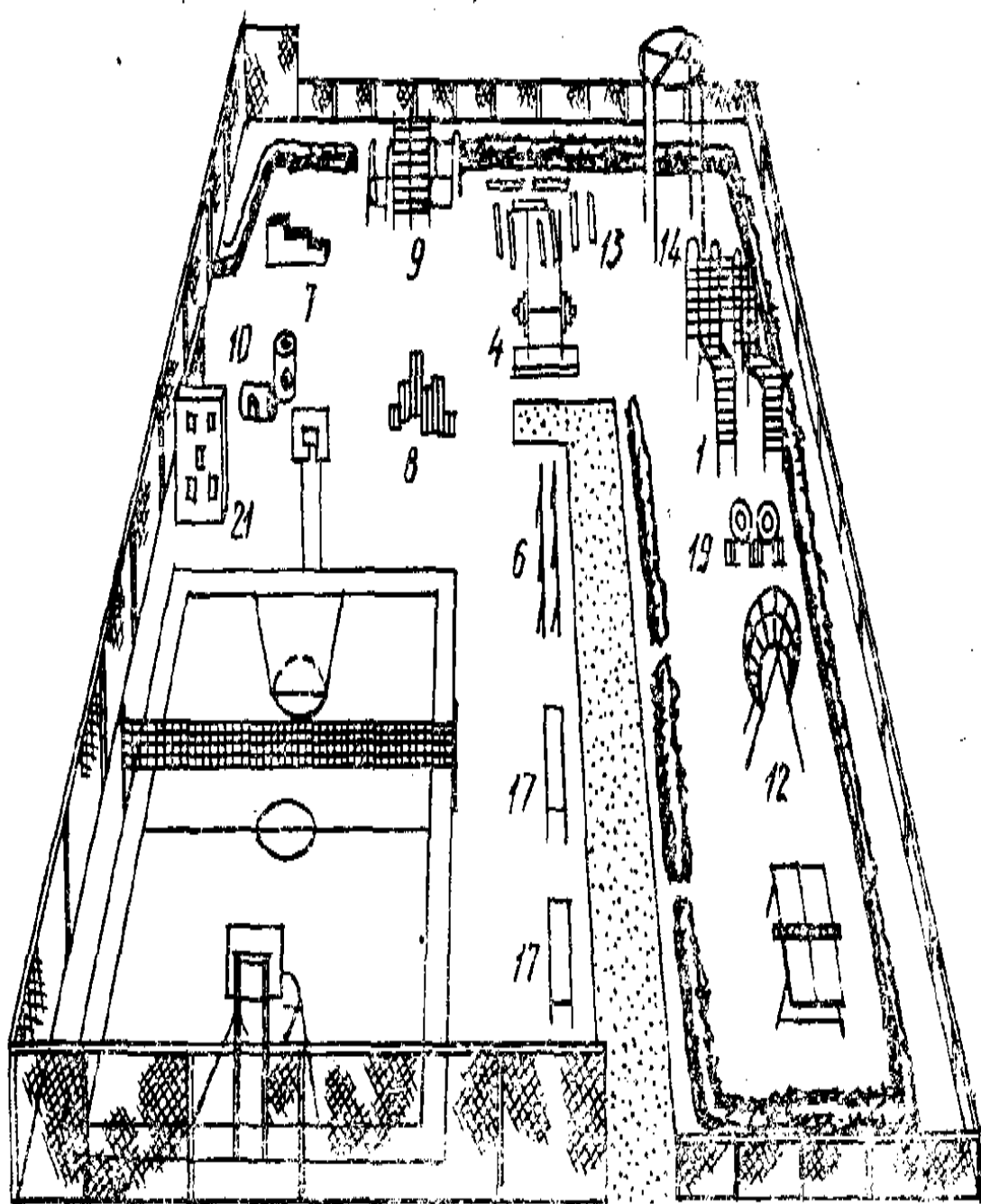
8 - yotgan holda mashq bajarish uchun shtanga

9 - qo`l arg`imchoqlari

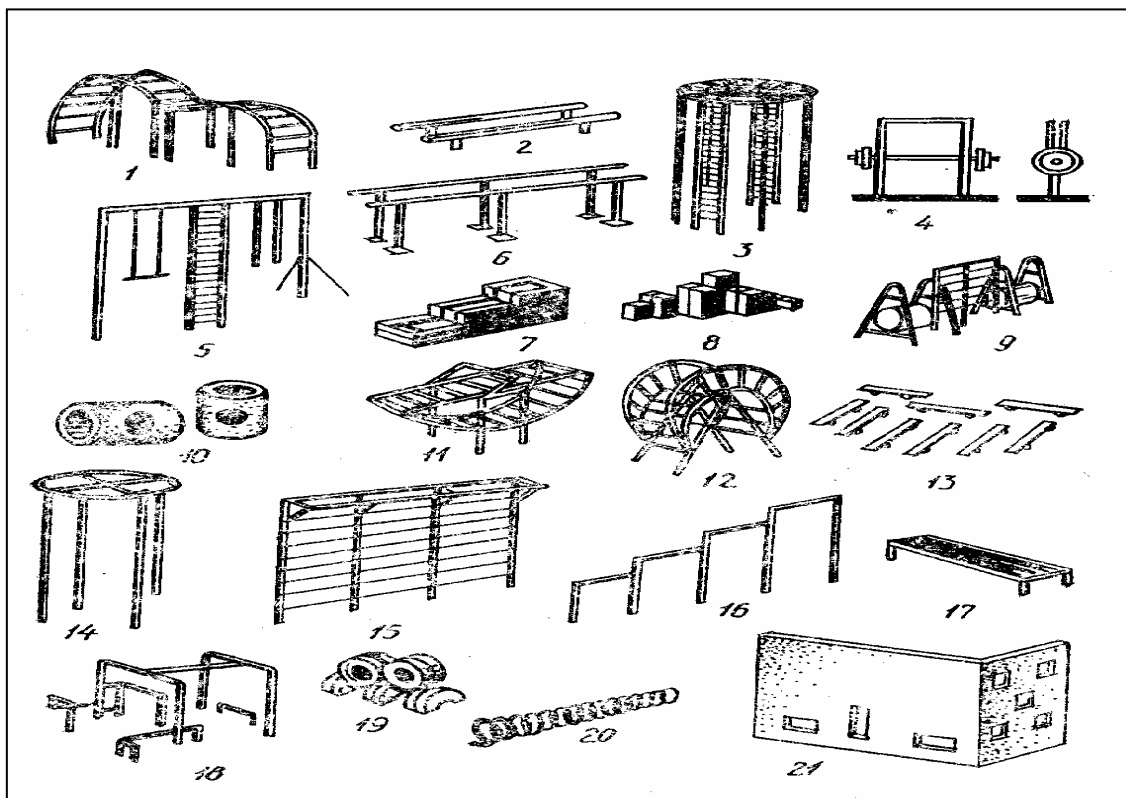
10 - voleybol turi uchun ustunlar

11 - gimnastika devor - trenajori

12 - basketbol shiti ustunlari bilan birga gandbol bilan uchun darvoza



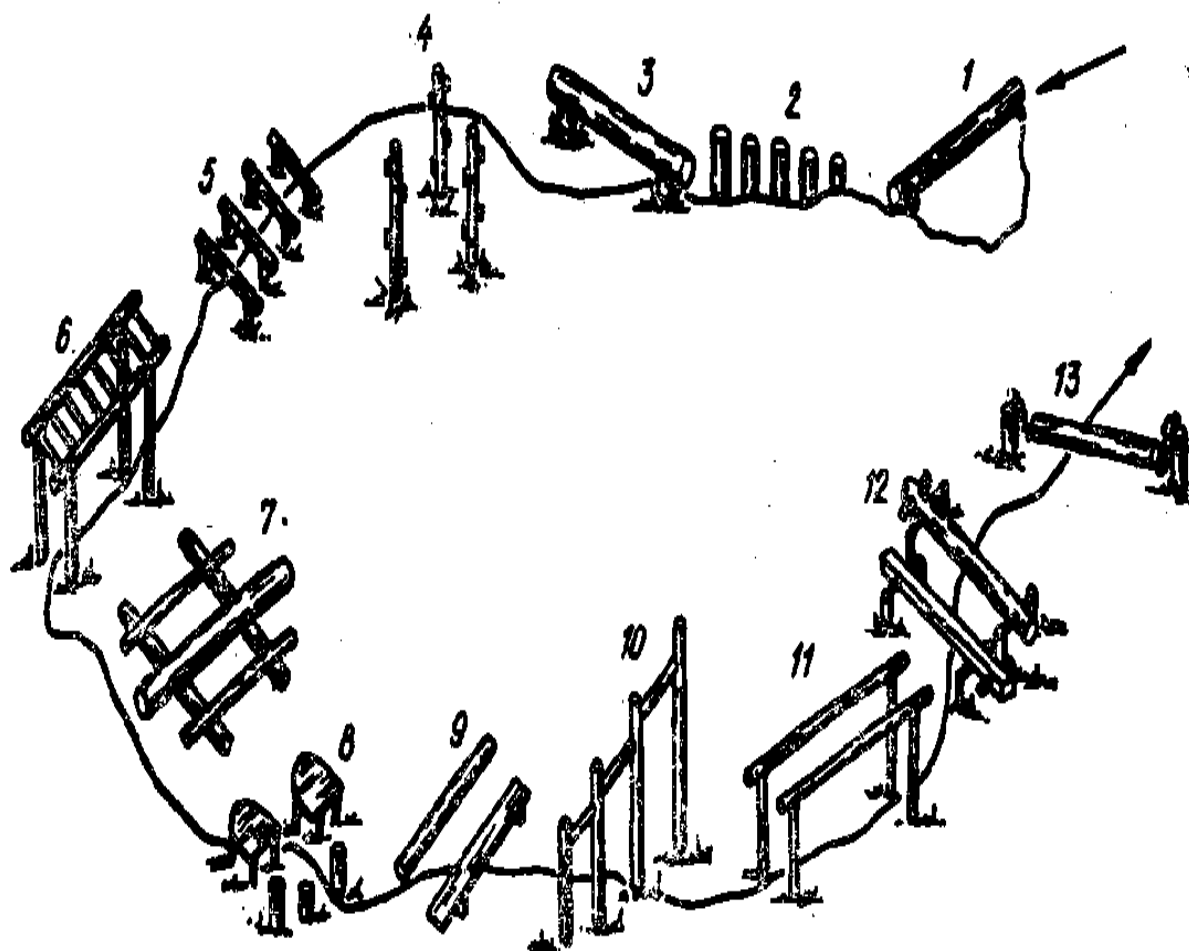
3- rasm, Kompleks sport - o`yin maydonchasi (umumiy ko`rinishi)



4-rasm, Kompleks o`yin maydonchalari uchun asbob uskunalar.

- 1 - qiyshiq chiziqli qo`lda yurish moslamasi;
- 2 - ikkitasi yonma-yon qo`yilgan holda;
- 3 - qo`lda yurishda mo`ljallangan aylanma moslama;
- 4 - shtanga;
- 5 - gimnastika snaryadi;
- 6 - yakkacho`plar;
- 7 - prujinali balansir;
- 8 - xodalardan tayyorlangan yo`lka;
- 9 - yugurish barabanlari;
- 10-temir beton halqalar;
- 11-balansir arg`imchoq;
- 12 - aylana zina;
- 13 - labirint;
- 14 - osilib chiqish uchun langarlar;
- 15 - gimnastika devori;

- 16 - turli balandlikdagi turniklar;
- 17 - keng skameyka;
- 18 - kuchni rivojlantirish uchun snaryad;
- 19 - sakrovchanlikni rivojlantirish uchun snaryad;
- 20 – to`pga beriladigan zarbalarni mashq qilish uchun spiral';
- 21 - to`pni tepishni mashq qilish uchun devor.



5-rasm, Salomatlik yo`lkasi

1 - j a d v a l

Sport o`yinlari uchun maydonchalar va maydonchalarning kichikligi hamda o`tzazish qobiliyati

Sport o`yining turi uchun belgilangan maydon	Katta - kichikligi, m			Hisoblangan o`tkazish qobiliyati, kishi
	Yer uchastkasi	O`yin maydoni	Soddalashtirilgan qoida bo`yicha o`tkazilgan o`yin uchun	
Badminton	15x8	13,4x6,1	12x5	8
Basketbol	30x18	26x14	24x12	24
Voleybol	24x15	18x9	21x10	24
Gorodki	30x15	–	15x7,5	12
Qo`l to`pi	46x23	40x20	36x18	24
Tennis	36x18	23,7x10,97	–	16
Stol tennisi	7,75x4,5	2,74x1,52	2,5x1,2	8
Bitta stolga	(Stolning kata kichikligi)			
Futbol	112x7 3	104x6 9	-	30
Regbi uchun maydon	111x70 136x72,57	107x66 132x68,57	-	40 40
Shaybali xokkey	67x34	61x30	51x20	40
	(Yon chekkalari cheklangan muz maydoni)			
Chim ustida xokkey maydoni	85x54 95x59	81x50 91x55	- -	30 30

Tirgaklari tuproqqa 0,5 metr chuqurlikda ko`miladi.

Snaryadlar va to`siqlarni 20 - 40 va 10 - 15 santimetr diametrli yog`och va brusyalardan tayyorlagan yaxshiroq. Startda tavsiya qilingan mashqlar sistemasi ko`rsatilgan shchit o`rnatiladi. Yo`lkada yugurish uchun masofalar belgilangan. Elektr yoritgichlar trassadan kechqurunlari ham foydalanish imkonini beradi. Mashq yo`lkalariga maydalangan tosh yoki shag`al ustidan qum, qipiq; solinadi.

Baza (zona)lar territoriyasida chamalangan yurish uchun oraliq belgilari bo`lgan piyodalar yo`lkalari. Sport-sog`lomlashtirish tadbirlari, ertalabki gigiyena

gimnastikasi, davolash-profilaktika gimnastikasini va sport o'yinlarini o'tkazish uchun ochiq havoda maydonchalar jihozlanadi.

Mashg'ulotlar o'tkaziladigan yerlarda yechinish joylari, cho'milish xonalar yoki oqib turadigan suvda maxsus yuvinish joylari jihozlanishi lozim.

Davolash sporti mashg'ulotlari guruhlar va yakka tartibdagi mashg'ulotlarga mo'ljallangan xonada o'tkaziladi. Xonaning katta-kichikligi va jihozlanishi shug'ullanuvchilar soniga qarab belgilanadi. O'tirgichlar, yog'ochlar, turli og'irlikdagi toshlar, to'plar, tikma to'plar, ukalash (massaj) vositalari bo'lishi kerak.

Agar uqalash uchun maxsus xona bo'lmasa, uni DJT(davolovchi jismoniy tarbiya) xonasida (binoning balandligi uch metrdan kam bo'lmasligi, har bir xodimga 8 kvadrat metr to'g'ri kelishi kerak) o'tkaziladi. Uqalash uchun qo'yilgan kushetkaning balandligi (bo'yi 195 sm, eni 65 sm, balandligi 80 santimetr) bosh ostiga qo'yiladigan ko'chma moslama bilan massajchining bo'yiga qarab to'g'rilanadi.

Bob bo'yicha xulosa. Salomatlik va tetiklik yo'lkalari eng oddiy sport inshootlari qatoriga kiradi. Ularni jihozlash katta moddiy xarajatlar talab qilmaydi. Bunday yo'lkalarni unchalik ko'p urinmay, korxonalar va muassasalar, shirkat xo'jaliklar, o'quv yurtlarining yer-tomorqalarida o'quvchi va sog'lomlashtirish oromgohlarida, dam olish bazalarida, madaniyat va istirohat bog'lari, daraxtzor parklarda, turistik bazalar, dam olish uylari, profilaktoriylar va boshqa sog'lomlashtirish joylarida bunyod etish mumkin.

II. MASHFULOTLARNI TASHKIL ETISH VA O`TKAZISH.

Aholining salomatlik va tetiklik yo`lkalarida muntazam ravishda shug`ullanishga jalb etish borasidagi ishlarning muvaffaqiyati avvalo jismoniy tarbiyani o`z vaqtida agitatsiya va propaganda qilish va tashkil etishga bog`liq.

Bu boradagi dastlabki ishlar mashg`ulotlarning maqsadi qisqacha bayon qilingan, har bir mashg`ulot o`tkaziladigan o`rin va vaqt ko`rsatilgan rangdor e`lon osib qo`yishdan boshlanadi. Bunday e`lonlar uy-joy shirkati huzuridagi jismoniy tarbiya bo`yicha kengash bilan kelishilib, uy-joylarning kirish eshiklariga va uy-joy shirkati ning e`lonlar taxtasiga, sport maydonchalari va klublar hamda boshqa jamoat to`planadigan joylarga osiladi.

Tegishli sport komitetlari huzurida, shuningdek uy-joy shirkati lar huzurida tuzilgan jismoniy tarbiya bo`yicha jamoatchilik kengashlari aholini salomatlik va tetiklik yo`lkalarida muntazam ravishda shug`ullanishga jalb etish borasidagi ommaviy-agitatsiya ishlariga katta yordam berishga da`vat etilgandirlar.

Uy-joy shirkatlar huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo`yicha jamoatchilik kengashlari to`g`risidagi tipovoy nizomga muvofiq salomatlik va tetiklik yo`lkalari va boshqa oddiy sport inshootlarini tashkil etish, qurish va obodonlashtirish, sport inventarlarini uzluksiz ijaraga berilishini ta`minlash, salomatlik va Alpomish va Barchinoy guruhlarini tashkil etish, ommaviy musobaqalar, leksiylar, suhbatlar, jismoniy tarbiya va sport kechalari o`tkazish ana shu jamoatchilik kengashlarining vazifasiga kiradi.

Shu maqsadda uy-joy shirkati lar ma`lum darajada moliyaviy imkoniyatlarga egadirlar. Yashash joyidagi jismoniy tarbiya sog`lomlashtirish ishlariga ajratiladigan mablag`larning asosiy manbai tegishli qarorlarda nazarda tutilgan uy-joy shirkatlardagi madaniy-ommaviy ishlarga ajratmalar (uy-joy haqining 2 foizi va ijara haqining 5 foizi hajmida), shuningdek otalik qiluvchi korxonalar va tashkilotlar ajratadigan mablag`lardir.

Jismoniy tarbiya va boshqa ko'pgina sport kollektivlari faoliyatining tajribasi bilan tanishilganda shunday xulosa chiqarish mumkinki, joylarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini keng yo'lga qo'yish uchun malakali mutaxassislar jalb qilinmogi lozim.

Korxonalar (muassasalar), shuningdek dam olish bazalari territoriyasida yoki tomorqalar uchastkalarida jihozlangan salomatlik va tetiklik yo'lklarida mashqlarni mexnatni muhofaza qilish (texnika xavfsizligi) bo'limi shtatida turuvchi ishlab chiqarish gimnastikasi va jismoniy tarbiya -sog'lomlashtirish ishlari bo'yicha instruktor-metodist o'tkazishi kerak.

Salomatlik va tetiklik yo'lklarida mashg'ulotlar o'tkazish jarayonida har xil formalarni qo'llash mumkin. Eng muhimi, bu mashg'ulotlar har bir konkret holatda shug'ullanuvchilarning organizmiga ratsional va eng ko'p samara bilan ta'sir ko'rsata oladigan bo'lsin.

Ertalab, sharoitiga qarab salomatlik va tetiklik yo'lklaridagi mashg'ulotlar jismoniy tarbiya mashqlari sifatida, mehnat kuni davomida tanaffus vaqtida charchagan organizmning mehnat faoliyatining konkret sharoitlariga ko'nikishini oshirish uchun jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish mashg'uloti sifatida o'tkazilishi mumkin. Kechkurungi mashg'ulotlardan maqsad ish kunidan keyingi charchoqlikni tushirishdir. Shunday ilib, salomatlik va tetiklik yo'lkalari mashg'ulotlar o'tkazishning tashkiliy formalariga har xil va qiziqarli tus berishdir.

Salomatlik va tetiklik yo'lklarida mashg'ulotlar o'tkazishning zamonaviy metodikasi shug'ullanuvchilarni o'rgatishning uch formasini: guruhli, individual va mustaqil shakllarini nazarda tutadi.

Guruhli o'rgatish jismoniy tarbiya va jismoniy tayyorgarlikning umumiy vazifalarini hal etish imkonini beradi. Instruktor bunday mashg'ulotlarni butun guruh bilan bir vaqtning o'zida o'tkazadi. Guruhlar katta bo'lganda shug'ullanuvchilarni ikki-uch mayda gruppalariga bo'lish kerak. Ular instruktorning komandasiga ko'ra o'zgarib, har xil jismoniy mashqlarni bajarishadi.

Individual o`rgatish shug`ullanuvchilardan biron kimsa guruhga kechikib kelgan jismoniy tayyorgarligi darajasiga ko`ra boshqalardan orqada qolgan (kasallik yoki boshqa sabablarga ko`ra) taqdirda o`tkaziladi. Bunday hollarda instruktor shug`ullanuvchining tayyorgarligi yoki salomatligidagi sust tomonlarini aniqlab, mashg`ulot jarayonida yoki undan tashqari vaqtlarda bajarish uchun undividual topshiriq bermog`i lozim.

Mustaqil mashg`ulotlar uchun instruktorning bevosita qatnashuvi shart emas, lekin uning nazorati ostida o`tadi. Instruktor shug`ullanuvchi bilan birgalikda konkret topshiriqning maqsadi, metodlari va vositalarni belgilaydi va shundan so`ng mustaqil shug`ullanuvchi instruktorning topshiriqlarini bajaradi. Mashg`ulotlarni shunday tarzda o`tkazishni aksariyat o`zini-o`zi idora qilish ko`nikmasi bo`lgan, mashg`ulotlarni mustaqil tanlab, bajara oladigan, aniqlangan kamchiliklarni tahlil qilib, ularni tuzata oladigan tajribali sportchilar va malakali sportchilar qo`llanadilar.

Birinchi bosqichdagi o`rgatish jarayonida mashq bilan tanishtiriladi. Keyin mashqni amalda egallash bosqichi boshlanadi. (xatolarni bartaraf etishni nazarda tutgan holda). Shug`ullanuvchilar mashqni yaxshilab o`zlashtirganlaridan keyin uni mustahkamlaydilar, takomillashtiradilar.

Guruhlarni komplektlash. Salomatlik va tetiklik yo`lkasida guruhlarni whug`ullanishni istagan har bir kishi mahalliy poliklinikada meditsina ko`rigidan o`tishi kerak. Vrach uning salomatligi haqida xulosa va shu salomatlik ahvoliga mos keluvchi meditsina guruhini aniqlab berishi kerak. Bunday gruppalar esa uchta, ya`ni asosiy, tayyorlov va maxsus gruppalar.

Birinchi (asosiy) guruhga amalda sog`lom, Shuningdek salomatlik darajasida bir kadar chekinish bo`lsa-da, lekin jismoniy jihatdan yetarli darajada tayyor kishilar kiradi.

Tayyorlov guruhini sog`ligida va jismoniy rivojlanishida biroz chekinish bo`lgan, jismoniy tayyorgarligi yetarli bo`lmagan shaxslar tashkil etadi.

Maxsus gruppaga sog`ligida chekinish (doimiy yoki vaqtinchalik) bo`lgan, lekin o`quv va ishlab chiqarish ishlarini bajara oladiganlarni birlashtiradi.

Salomatlik va tetiklik yo`lkalaridagi muntazam mashqlar davomida odamlarni bir meditsina guruhidan boshqa gruppaga o`tkazish mumkin. Lekin buning uchun takroriy meditsina ko`rigi va qo`shimcha tekshiruvdan o`tishi kerak.

O`qitish metodlari. Salomatlik va tetiklik yo`lkalarida jismoniy mashqlarni tashkil etishda o`qitishning quyidagi metodlari, ya`ni so`z vositasida tushuntirish, ko`rgazmali va amaliy mashqlar metodi qo`llaniladi.

So`z vositasida tushuntirish metodi - bu materialni og`zaki bayon etishdir (tushuntirib berish, suhbat yoki qisqacha mulohazalar).

Ko`rgazmali metod - o`rganilayotgan harakatni ko`rsatish (shaxsan yoki sxemada, maketda, kinogramma va shu singarilarda ko`rsatish). Amaliy ishda harakatni yordamchi ahamiyatga ega bo`lgan so`z vositasida tushuntirish mumkin. Harakatni tushuntirishdan oldin yoki keyin ko`rsatsa ham bo`ladi. Mashqni bevosita instruktorning o`zi yoki uning maxsus seminariii utagan jamoatchi aktivistlar ichidan bo`lgan yordamchilari ko`rsatadilar.

Shug`ullanuvchilarda mashq o`tarni to`g`ri bajarishga o`rgatish va zarur jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun amaliy mashqlar qo`llaniladi. Amaliy mashqlar muayyan harakatlarni uyushgan tartibda takrorlashdan iborat bo`lib, uning maqsadi ana shu harakatlarni o`zlashtirish yoki takomillashtirish, shuningdek u yoki boshqa fazilatlarni rivojlantirishdir. Harakatni o`rgatish mashqlar soniga, ularni bajarish sharoitiga va darsning konkret vazifalariga bog`liq. Har bir shug`ullanuvchining harakatlar yoki mashqlarni to`g`ri bajarishiga instruktor baho qo`yib borishi bu ishning muhim jihatidir. Bunday baho mashq yoki harakat kandy bajarilganligini ko`rsatadi va shug`ullanuvchilarni o`zlashtirilgan mashqni to`g`ri takrorlashga safarbar etadi.

Shug`ullanuvchilarda o`zini-o`zi nazorat qila olish ko`nikmasini rivojlantirishga alohida e`tibor bermoq lozim. Bunda ta`lim davomida faol qatnashganlar ayniqsa yaxshi yutuqlarga erishadilar.

Vositalar. Salomatlik va tetiklik yo`lkalaridagi mashg`ulotlarning asosiy o`ziga xos vositasi - bu jismoniy mashqlardir.

Ratsional tanlangan jismoniy mashqlar va to`g`ri o`tkazilgan mashg`ulotlar markaziy asab sistemasiga, nafas olish va qon aylanish organlariga yaxshi ta`sir ko`rsatadi, mushak sistemasining rivojlanishi va mustahkamlanishiga yordam beradi, charchoqni chiqarib, ish qobiliyatini oshiradi.

Jismoniy mashqlarni muntazam bajarib borish organizmning intensiv nagruzkalarni va sermenat ishlarni bajarishini engillashtiradi, eng kam energiya sarflab, eng yuksak natijalarga erishishga yordam beradi.

Salomatlik va tetiklik yo`lkalaridagi mashg`ulotlarning programma-normativ asosi Alpomish va Barchinoy kompleksi normalarini topshirishga tayyorgarlik va uni topshirishning o`zi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o`zaro organik aloqadorligini ta`minlaydi. Salomatlik va tetiklik yo`lkalaridagi bunday alokadorlik turi xil hayotiy zarur harakat ko`nikmalarini egallashni, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, ma`naviy-irodalilik fazilatlarini tarbiyalashni nazarda tutuvchi amaliy mashg`ulotlarda erishiladi.

Salomatlik va tetiklik yo`lkalaridagi mashg`ulotlarda predmetsiz va predmetli umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, yurish va yugurish, sakrash, chirmashib chiqish va chirmashib oshib o`tish, muvozanatni saqlash mashqlari, maxsus jihozlangan snaryadlarda eng oddiy mashqlar keng tarqalgan.

Salomatlik va tetiklik yo`lkalarida jismoniy mashqlarni bajarayotganda jismoniy nagruzka quyidagilarga bog`liq ekanligini yodda tutmoq lozim:

- dastlabki holatga;
- bajarilayotgan mashqlar soniga;
- bajarilayotgan mashqlarning qancha davom etishiga;
- harakatlarning sur`atiga (bajarilish tezligi) va ritmiga (kuchni baravar taksimlashga);
- harakatlar amplitudasiga;
- u yoki boshqa harakatda ishtirok etuvchi mushaklar gruppasiga (yoki ayrim mushaklarga);
- mashqlar qaysi predmetlar bilan bajarilishiga;

- yo`lkalar qanaqa snaryadlar bilan jihozlanganligiga;
- dam olish tanaffusining davomiyligiga;
- mashqlarning yangiligi va murakkabligiga qarab asab-mushakning taranglashish darajasiga;
- emotsional omilga;
- meteorologik sharoitga.

Bolalar va o`smirlar uchun gavdani tik tutishga o`rgatadigan yoki gavda nuksonlarini tuzatuvchi mashqlar, dinamik xarakterdagi mashqlar (bo`g`imlar va paylarning cho`zilishini ko`paytirish uchun, butun tayanch harakat apparatini va jismoniy fazilatlarni takomillashtirish va rivojlantirish uchun) majburiydir. Mashqlarni muntazam ravishda va astoydil bajarish ma`naviy va irodalilik fazilatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Erkaklar uchun kuch talab qiladigan, cho`zilish va bo`shashish mashqlari ma`qulroq. Ayollar uchun qorin va bel mushaklarini mustahkamlaydigan mashqlar ayniqsa muhimdir.

Gavdani tik tutish holatining buzilishini bartaraf etish maqsadida salomatlik va tetiklik yo`lkalarida davo va maxsus gimnastika mashg`ulotlarini tashkil etish mumkin.

Yoshlar uchun jismoniy nagruzkalar, shubhasiz, tobora ko`paytirib boriladi, mashqlar esa (dinamiklik oshib borishi bilan) murakkablashadi. O`rta va katta yoshdagi kishilar jismoniy mashqlarni ozroq nagruzka bilan boshlab, ularni unchalik shoshmasdan dam olib dam olib o`zlashtirishlari kerak. Ular nafasni to`xtatib turishni talab etadigan harakatlardan, bosh yerga egiladigan, katta kuch talab qiladigan, keskin siltanadigan, shuningdek tez sur`at bilan bajariladigan siltashlar, sakrashlarsiz harakatlardan o`zlarini saqlashlari kerak.

Mashg`ulotlar programmasiga umurtka, bo`g`im va paylarda egiluvchanlik va epchillikni tobora oshirib boruvchi mashqlar, shuningdek harakat ko`nikmalarini takomillashtiruvchi, nafasni, modda almashinuvi va yurak-qon tomirlar sistemasini yaxshilovchi mashg`ulotlar kiritilmog`i lozim. Jismoniy tarbiya bilan shug`ullanish

umumiy sistemasida harakat fazilatlarini - kuch, tezkorlik, epchillik va chidamlilikni qayta tiklashga qaratilgan mashqlar qo'llanilishi lozim.

Salomatlik va tetiklik yo'laklaridagi mashg'ulotlarning mazmunini jadal yurish va sakrash, dozalangan yugurish va sekin yugurish, maxsus snaryadlarda, predmetlar bilan va predmetlarsiz gimnastika mashqlari kabi mashqlar boyitadi.

Darslarni (mashg'ulotlarni) har xil mashqlardan foydalangan holda kompleks ravishda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

O'rta va katta yoshdagi kishilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar davomida hisobga olinadigan omillardan biri shuki, snaryadlardagi mashqlar kompleksi yugurish bilan qo'shib bajarilayotganda mushaklar intensiv ishlaydi. Bu holda mashg'ulotlar unchalik intensiv bo'lmasligi kerak (mashg'ulotlarning tig'izligi katta yoshdagilar gruppasi uchun 40-50 protsent, o'rta yoshda kishilar uchun 65-70 protsent).

O'rta va katta yoshdagi kishilar bilan shug'ullanayotganda quyidagi ba'zi talablarga albatta rioya qilish lozim:

- jismoniy nagruzkalar sekin-asta -12-15 minut davomida oshirib boriladi;
- turli mushak gruppalarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar har xil darajadagi zo'riqish bilan qo'shib olib boriladi;
- nisbatan kamroq zo'riqishni talab qiladigan mashqlar seriyasi orasiga "bo'shshish", "nafas olish", yurish va sekin chopish mashqlari qo'shiladi;
- jismoniy nagruzkalar sekin-asta -12-15 minut davomida sekinlashtirib boriladi.

Har bir mashg'ulotda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda bemalol chigal yozish mashqlari qildirish lozim. Umumiy chigal yozishdan keyin shug'ullanuvchilarga kichik-kichik guruhlarga bo'linib (yoki ularning biriga) ba'zi mashqlarni individual bajarish imkonini berish mumkin.

Amalda sog'lom yoshlar singari bolalar uchun ham bunday mashqlarni (50-60 minut davomida) har kuni yoki kun ora; o'rta va katta yoshdagi kishilar uchun - haftada ikki-uch marta (guruh tarkibiga, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari va

o`zlarini sezishlariga qarab) o`tkazish maqsadga muvofiqdir. Keltirilgan dozalar shunga ham bog`liqli, o`rta yoshdagi va ayniqsa katta yoshdagi kishilar organizmidagi tiklanish jarayoni ancha "cho`ziladi".

Shunday qilib, salomatlik va tetiklik yo`lkalaridagi mashg`ulotlarning 12-15 foizini kirish qismi, 33-35 foizini tayyorgarlik qismi, 43-45 foizini asosiy qismi va 12-15 foizini yakunlovchi qismi tashkil etishi kerak. O`rta va katta yoshdagi kishilar bilan o`tkaziladigan mashqlar jarayonida "jismoniy notekis chiziqli" nagruzka kirish va tayyorgarlik qismlarida ancha tiklanib borishi va yakunlovchi qismda pasayishi kerak. Bunda albatta shunday optimal nagruzka bo`lishi kerakki, qon tomirining urishi, arteriyalar bosimi va nafas olish butun mashg`ulot davomida keskin (sakramali) o`zgarmaydigan bo`lsin. Aniqrog`i qilib aytganda, bu ko`rsatkichlar avvaliga sekin-asta ko`payib, keyin organizmni nisbatan tinch holatga keltirgunga qadar kamayib borishi kerak.

Mashg`ulotlarni tashkil etish jarayonida xotin-qizlar bilan olib boriladigan mashg`ulotlar metodikasining xususiyatlarini hisobga olmoq zarur.

Ayollar organizmiga xos bo`lgan morfologik farqlar, jismoniy rivojlanishdagi darajalarning har xilligi, fiziologiya va ruhiyatning o`ziga xos xususiyatlari mashqlarni tanlash va "qo`llanish" da o`zgacha yo`l tutishni talab qiladi. Xuddi shuningdek, shug`ullanuvchi xotin-qizlarning yoshi va jismoniy ahvoli ham hisobga olinishi kerak.

Yosh juvonlar va qizlar ritmiklikni va harakatlarning chiroyli bo`lishini tarbiyalaydigan, shuningdek oyoqlarni baquvvat qiladigan va oyoqlar kafti gumbazini mustahkamlaydigan mashqlarni qilib turganlari ma`qul.

Xususan, qorin pressini va chanoq tubi muskullarini rivojlantiradigan mashqlar qilishga katta ahamiyat berish kerak. Bunday mashqlar kichik chanoq organlarining to`g`ri turishiga yordam beradi. Juvonlar uchun yurish va yugurish, turgan joyda sakrash, arg`imchoqda sakrash, to`ldirma koptoklar va halqalar bilan mashq qilish, erkin mashqlar va qayishqoqlikni rivojlantiradigan maxsus mashqlar qilib turish juda foydali.

Qizlar va juvonlar bilan mashqlar o`tkazish metodikasiga qo`yiladigan muhim talablardan biri nagruzkani 35-45 protsentga kamaytirish, bunda hayz sikli muddatlarini hisobga olish kerak, shuningdek, bu davrda haddan tashqari zo`riqish talab qiladigan mashqlarni qilmaslik kerak.

Ba`zi hollarda ayrim qiz-juvonlar o`zlari mustaqil ravishda yoki instruktorning bergan vazifasiga ko`ra fakat ertalabki mashqlarni bajarishlari, zarurat tugilganda esa hatto bir necha kunga mashqlardan ozod qilinislari mumkin. Ayollar bilan mashqlar o`tkazishda o`z vaqtida sanitariya-gigiyena, chora-tadbirlari ko`rish kerak. Buning uchun tegishli sharoitlar bo`lishi zarur (alohida yechinish xonasi tashkil qilib, u erga tumbochka, ko`zgu qo`yish kerak, shuningdek dush yoki yuvinish uchun maxsus chig`anoq bo`lishi lozim. Qish davrida bu joy isinish, kiyimlarni quritish uchun issiq bo`lishi kerak).

Vrachlik-medsina nazorati. Bunday nazoratni sog`likni saqlash mahalliy organlari o`tkazadilar. Shug`ullanuvchilarning jismoniy tarbiyasini doimiy ravishda vrachlik-medsina nazoratidan o`tkazib turish salomatlik va tetiklik yo`lkalaridagi mashqlarning organizmga qanday ta`sir ko`rsatayotganini to`la aniqlash imkonini beradi. "Bu ishda eng muhimi, shug`ullanuvchilarni meditsina guruhlariga bo`lish, mehnat va dam olish to`g`risida vrachning ixtisosli tavsiya berishi hisoblanadi. Meditsina xodimlari shug`ullanuvchilarning har biriga ma`lumotnoma berishlari va instruktorga dozalangan nagruzkalar darajasini aniqlashga yordam berishdan iborat.

Vrachlik nazorati quyidagilarga yordam berishi kerak:

- turli yoshdagi va jinsdagi, har xil kasbdagi va salomatlik har xil bo`lgan shaxslarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug`ullanishini to`g`ri o`tkazilishiga;
- barcha sport-sog`lomlashtirish ishlarining yuksak samara berishini ta`minlashga yordam bermogi lozim.

Salomatlik va tetiklik yo`lkalarida shug`ullanishni xohlaganlarning hammasi muntazam mashg`ulotlarga kirishishdan oldin yashash joyidagi (ishxona yoki o`quv yurti) poliklinika (sog`likni saqlash punkti, kasalxona, sanitariya qismi) yoki jismoniy tarbiya vrachi dispanserida tegishli meditsina ko`rigidan o`tishlari shart. Har bir

shug`ullanuvchiga ambulatoriya yoki maxsus vrachlik-nazorat kartasi (227-forma) to`ldiriladi. Kartada shug`ullanuvchining meditsina guruhini ko`rsatiladi, dastlabki tekshiruvdan tortib mashg`ulotlar davomidagi holatigacha bo`lgan yakunlar haqidagi ma`lumotlar yoziladi.

Musobaqalarda qatnashish va Alpomish va Barchinoy normalarini topshirish uchun vrachning maxsus ruxsati zarur. Bunday ruxsat tegishli ariza varaqalarida beriladi.

Xuddi shu Nizomda jismoniy tarbiya kollektivlarida hamda salomatlik va tetiklik yo`lkalarida shug`ullanuvchi barcha kishilarni necha marta vrach ko`rigidan o`tkazish lozimligi (yilida kamida ikki marta) belgilab qo`yilgan.

Bunday vrach ko`riklari o`rta va katta yoshdagi kishilar uchun mashg`ulotlar boshlangandan keyingi dastlabki olti oyda kvartalda bir marta, keyinchalik yarim yilda kamida bir marta o`tkaziladi.

Ko`rik davomida salomatligida u yoki bu darajada o`zgarishlar bo`lgan kishilarning hammasi dispanser hisobida turishlari va yiliga kamida ikki marta ko`rikdan o`tishlari, kasb kasalligidan keyin esa, qo`shimcha ko`rikdan o`tishlari lozim.

Vrach-meditsina nazoratining vazifalaridan biri - mashg`ulotlar o`tadigan joylarni (shu jumladan jihozlangan salomatlik va tetiklik yo`lkalarini) sanitariya-gigiyena jihatidan nazorat qilib turishdir. Bu joylarning holati sog`likni saqlash organlari tomonidan tasdiqlangan sanitariya qoidalariga javob berishi kerak.

Salomatlik va tetiklik yo`lkalarida o`tkaziladigan mashg`ulotlarning samaradorligini ta`minlovchi tadbirlarga rioya qilishning muhim xususiyati vrach-pedagog nazorati bo`lib, uning mohiyati jismoniy mashqlarning shug`ullanuvchilar organizmiga ta`sirini vrach va instruktorning birgalikda kuzatib borishidan iborat. Vrach-pedagog kuzatuv majburiy bo`lib, mashg`ulotlar va musobaqalar o`tkazishning ratsional metodikasini ta`minlaydi, shug`ullanuvchilarning funksional imkoniyatlariga asoslanib jismoniy nagruzkaning ta`sirini aniqlaydi. Shu maqsadda vrach bevosita mashg`ulotlar davomida nagruzklar osha borganida fiziologik

o`zgarishni aniqlab, shunday kuzatuvlar davomida nagruzkalarning tezligini, tigizligini, davomiyligini, har tomonlamaligini va individuallashuvini tahlil qiladi, ularning hajmi va intensivligini aniqlaydi. Vrach kuzatuviga unga shug`ullanuvchi organizmning xotirjamlikdagi, mashg`ulotlar davomidagi va undan keyingi ko`pgina ko`rsatkichlarini (tomir urishi, arterial bosimi, nafas olish tezligi va boshqalarni) bir-biriga taqqoslash va shu ko`rsatkichlar bo`yicha qo`llanilayotgan metodikaning to`g`riligi xususida xulosa chiqarish imkonini beradi.

Mashg`ulotlarning organizmga ijobiy ta`sirini kishi o`zini yaxshi his qilish, tetiklik-bardamlik, bundan keyin ham shug`ullanaverish istagi, miriqib uxlash va yaxshi ishtahadan bilishi mumkin. Vrach-pedagog kuzatuvlari, shuningdek, antropometrik kuzatishlar bo`lishi zarurligini, o`pkaning hayotiy sig`imini aniqlashning, dinamometriya qilishni (kuch ko`rsatkichlarini o`lchashni va shu singarilarni) nazarda tutadi.

Kuzatish jarayonida V. A. Zotov tomonidan taklif. shug`ullanuvchilarning charchash darajasini aniqlash sxemasi

Belgisi	Charchashlik darajasi		
	Sust	O`rtacha	Yuqori (charchashlik)
Yuzining rangi	Biroz qizargan	Ancha qizargan	Keskin qizargan (oqargan, ko`kargan)
Nutqi va mimikasi	Nutqi ravon, mimikasi oddiy	Qiynalibroq gapiradi, yuz ifodasi jiddiy	Juda qiynalib gapiradi, ba`zan gapirolmaydi, yuzida xastalik ifodasi bor
Terlashi	Biroz	Tanasining yuqori qismi	Badani qattiq terlagan, sho`rlagan
Nafas olishi	Tezlashganroq, bir tekis	Ancha tezlashgan	Ancha tezlashgan, yuqoriroq, ba`zan tartibsiz, ba`zan chuqur xo`rsinadi

Harakati	Aniq, yurishi tetik	Aniq emas, yurganda chayqaladi	Keskin chayqaladi, qaltiraydi, yiqilib ketmaslik uchun majburan suyanib turadi
O`zini sezishi	Shikoyati yo`q	Charchash, mushaklar og`rig`i, yurak urishi, nafas tutilishidan shikoyat qiladi	Bosh aylanishi, o`ng qovurg`a osti og`rishi, bosh og`rishi, ko`ngil aynishidan (ba`zan qayt qiladi) shikoyat qiladi

Shu sxema bo`yicha (1963) shug`ullanuvchilarning charchash darajasini aniqlash keng qo`llanilmoqda.

Shug`ullanuvchilarning meditsina ko`riklaridan o`z vaqtida o`tishlari ustidan nazorat qilish bevosita mashg`ulotlarni meditsina xodimlari bilan yaqindan hamkorlikda o`tkazuvchi instruktor zimmasiga yuklanadi.

Instruktor shug`ullanuvchilar organizmining trenirovka holati oshib borayotganidan dalolat beruvchi fiziologik jarayonlar yuzberishining tipik xususiyatlari bilan, davolash tadqiqotlarining ko`rsatkichlari bilan tanish bo`lmog`i lozim.

Tegishli pedagogik tajribaga ega bo`lgan instruktorning xulosasi odatda shug`ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi to`g`risidagi va ularning sog`ligida turli xil o`zgarishlar paydo bo`lganligi haqidagi vrach xulosasi bilan mos keladi.

Vrachlik-pedagoglik kuzatuvlari jarayonida quyidagilarga alohida e`tibor bermoq lozim:

- tekshirilayotgan kishining mashg`ulotlarning ayrim momentlaridagi va bu mashg`ulotlar tugagandan keyingi umumiy ahvoli va o`zini sezishiga (so`rab bilish va anketa to`ldirish yo`li bilan);

- jismoniy nagruzkaning organizmga ta`siri tashki alomatlarini hisobga olishga (uning xarakterini, davomiyligi va intensivligini hisobga olgan holda) va

o`tkaziladigan darslar tahliliga jismoniy mashqlarning shug`ullanuvchilar organizmiga ta`siri (yaqinda biron-bir kasaldan yoki shikastlanishdan tuzalgan yoxud uzoq, tanaffusdan keyin yana mashg`ulotni boshlaganlarni tanlab kuzatilganda) orqasida fiziologik ko`rsatkichlarning o`zgarishiga.

Kompleks vrachlik-pedagoglik kuzatuvlari shug`ullanuvchilarning salomatligi va ish qobiliyatini o`rganish uchun keng imkoniyatlar ochib beradi. Bu kuzatuvlar maxsus meditsina xarakteridagi ta`sirchan metodlarni o`z ichiga olish bilan birga, tekshirish natijalarini birgalikda (vrach, instruktor va shug`ullanuvchining o`zi bilan birga) ko`rib chiqishni va uni shug`ullanuvchilar erishgan yutuqlar dinamikasi bilan mashg`ulotlarni tuzish xususiyatlari bilan solishtirishni ham o`z ichiga oladi. Bularning hammasi shug`ullanuvchilar organizmining jismoniy nagruzkalarga moslashuv darajasini va funksional imkoniyatlari diapazonini kengroq va ancha malakali o`rganish imkonini beradi.

II.1. MASHQLAR KOMPLEKSI.

Jismoniy mashqlar kompleksini belgilashdan maqsad kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va epchillik singari jismoniy (harakat) sifatlarni rivojlantirishdir.

Bu sifatlari biron-bir konkret amaliy harakat yoki mashqlarni bajarib borgan taqdirdagina namoyon bo`ladi. Bu sifatlari bir-biri bilan to`g`ridan-to`g`ri aloqador va bir-biri bilan borg`iq holda rivojlanadi. Ayrim hollarda ana shu sifatlarning har biri mustaqil ravishda rivojlanadi, lekin bu butun organizmning uyg`un rivojlanishi nuqtai nazaridan unchalik naf keltirmaydi.

Salomatlik va tetiklik yo`lkalaridagi mashg`ulotlar uchun mashqlar kompleksini 12 mashqdan iborat qilib tuzish, ularning har birini esa muayyan snaryadlar - "bekatlarda" bajarish lozim. Ana shunday "bekatlar"ning har birida shug`ullanuvchilarning har biri muayyan mashqlar seriyasini bir necha martadan bajaradi (masalan, halqali rukoxodni oshib o`tadi yoki turnikka

osiladi), Shundan keyin tanaffus qilmay boshqa snaryadga o'tadi va xokazo Biron-bir jismoniy (harakat) sifatni rivojlantirish rejalashtiradi.

Takrorlanadigan mashqlarning soni avvalo har bir Shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi va imkoniyatiga bog'liq bo'lib, dastlabki mashqlardayoq mumkin qadar ko'proq takrorlanadigan mashqlarning taxminan yarmini tashkil etishi kerak. Keyingi mashg'ulotlarda nagruzka oshirib borilib, mashqni bajarishga ajratiladigan vaqt kamaytiriladi va takrorlanadigan mashqlar soni oshiriladi. Keyinchalik kompleksga strukturasi ko'ra ancha murakkab, bajarilish xarakteriga ko'ra ancha qiyinroq mashqlar kiritilishi lozim.

Salomatlik va tetiklik yo'lkalarida shug'ullanish uchun shunday mashqlar kompleksi qo'llanilishi kerakki, bu komplekslar inson uchun eng muhim bo'lgan jismoniy (harakat) sifatlarni rivojlantirish imkonini bersin.

Shu haqda gapirayotganda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodlari va xarakteristikasi haqida qisqacha to'xtalib o'tamiz.

"Kuch" bekatlari. Bunday "bekatlar" odatda, maxsus jihozlangan kuch ishlatadigan va oddiy gimnastika snaryadlaridan iborat. Insonning jismoniy (harakatlanish) sifati bo'lgan kuch o'z mohiyat e'tibori bilan mushakni zo'riqtirish hisobiga tashki qarshilik ko'rsatish va uni yengishdir. Odatda salomatlik va tetiklik yo'lkalaridagi mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning katta qismini tayanch-harakat apparat va uning mushak sistemasini zo'riqtirish va uni kamaytirishsiz bajarib bo'lmaydi. Kuch harakat tezligini ko'p jihatdan belgilaydi hamda chidamlilik va epchillik mashqlarini bajarishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Muayyan mushak guruhining biron-bir harakati bilan rivojlanadigan kuch absolyut kuch deb ataladi. Nisbiy kuch 1 kg vaznga to'g'ri keladigan absolyut kuchga tengdir.

Salomatlik va tetiklik yo'lkalaridagi mashqlar jarayonida ayrim mushaklar tolalarini yo'g'onlashtiradigan maxsus jismoniy mashqlarni takrorlash soni oshib borgan sari kuch ham rivojlanib boradi.

Harakatni o`ta ogirlashishga qadar takroran bajarishni takroriy kuchayish metodi xarakterlaydi. Bu metod salomatlik va tetiklik yo`lkalaridagi mashg`ulotlar amaliyotida keng qo`llaniladi, chunki toshlar, amortizatorlar, espanderlar, toshlar bilan ko`p ishlaganda, shuningdek halqalar, stoyalkalarda mashq qilinganda organizmda modda almashinuvi kuchayadi. Bu esa o`z navbatida mushak massasining ko`payishiga va mushak kuchi chidamining oshishiga olib keladi. Bu metod ayniqsa hech qiynalmasdan (keng diapazonda) o`zlari uchun 5 kg dan 20 kg gacha ogirlikni tanlay oladigan yangi shug`ullanuvchilar mashg`ulotlarida keng joriy qilinishi kerak.

Organizmning trenirovka qilish darajasi osha borgan sari harakatlar ham tobora oshirib boriladi va shunga muvofiq ravishda mashqlar soni 8 - 10 ga qadar yoki poxodlar seriyasi soni dam olish uchun tegishli pauzalar bilan 3-5 taga qadar ko`paytiriladi. Mashg`ulotlar boshlangandan keyin 2-3 oy o`tgach, ularni maksimal kuchaytirish, ya`ni katta nagruzkani qo`llanish metodi asosida ishlashga o`tish mumkin (ularning vazni shug`ullanuvchilar uchun maksimal bo`lgan darajadan atigi 5 - 10 foiz kam, xolos).

Shug`ullanuvchilarda "tezkor kuch" deb atalgan kuchni rivojlantirish uchun dinamik g`ayrat ko`rsatish usulidan foydalaniladi, ya`ni katta tezlikda bajariladigan kichik og`irlik metodi qo`llaniladi. Bunday ogirliklardagi mashqlarni 10 - 15 marta takrorlash mumkin.

Salomatlik va tetiklik yo`lkalaridagi mashqlar jarayonida statik (izometrik) mashqlar metodi asosida kuchni rivojlantirish munosib o`rin olmog`i lozim. Bunday mashqlar hamma mushaklarni o`zgartirmagan holda ba`zi mushaklarni zo`riqtiradi.

Statik mashqlar. Salomatlik va tetiklik yo`lkalarida jihozlangan ayrim snaryadlar (shu jumladan kuch snaryadi, statsionar espander, tosh skameykasi) statik rejimda bajariladigan mashqlardan keng foydalanish imkonini beradi. Bunday kompleks mashg`ulotlar organizmning funksional ishlashiga qulaylik yaratadi (asab, nafas olish va yurak-qon tomirlari tonusini oshiradi, tayanch-harakat apparatini mustahkamlaydi).

Salomatlik va tetiklik yo`lkalarida jihozlangan ayrim snaryadlarda statik rejimda jismoniy mashqlarni bajarishning bir qancha afzalliklari bor:

- izometrik mashqlarning bisoti keng (maxsus komplekslarni tuzish uchun ularni tanlash unchalik murakkab emas);
- mustaqil va kollektiv mashg`ulotlarni tashkil etish jarayonida izometrik kuchlanishni dozirovkalash qulay va oddiy;
- mushaklarning ba`zi guruhlari va butun tayanch-harakat apparatiga ancha aniq va maqsadga muvofiq ta`sir etish mumkin;
- ayrim harakat elementlari va butun mashg`ulotlarning ratsional qo`llanilishini vizual va kinestetik nazorat qilish yengillashadi, bu esa o`rta yoshdagi shug`ullanuvchilar uchun juda muhimdir;
- yosh shug`ullanuvchilarda tezkorlik-kuchlilik va boshqa bir qancha irodalilik sifatlarini rivojlantirish uchun vaqtinchalik parametrlar va energiya sarfi ancha kamayadi;
- organizmning umumiy trenirovkasi samaradorligiga ba`zi muhim jismoniy sifatlarni (ayniqsa kuchlilik va chidamlilikni) rivojlantirishni tezlashtirish - jadallashtirish hisobiga erishiladi.

Salomatlik va tetiklik yo`lkalaridagi statik mashqlar yosh yigitlar va o`rta yoshdagi kishilar uchun ayniqsa qo`l keladi. Bunday mashqlar katta yoshdagilarga tavsiya etilmaydi. Mashg`ulotlar jarayonida espander, amortizator va yengil toshlar bilan statik mashg`ulotlarning ayrim elementlarini bajarishga yo`l qo`yiladi. Shunday hollarning har birida shug`ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish shart.

Statik mashqlar kompleksi kuch tayyorgarligini takomillashtirish vazifasini a`lo darajada hal qiladi. Shu maqsadga albatta erishish uchun statik va dinamik mashqlar bir-biri bilan uyg`unlashtirilmog`i kerak. Shunday qilingan taqdirdagina salomatlik va tetiklik yo`lkalarida mashg`ulotlarni to`g`ri tashkil etish mumkin. Statik va dinamik xarakterdagi mashqlarni bajarishda eng avvalo, ularning sonini e`tiborga olib, tezligini aniqlash muhim ahamiyatga egadir. Bunda statik ish sarflangan

kuchning mashqlarni bajarishga ketgan vaqt ko`paytmasiga teng ekanligini unutmaslik kerak.

Sport maydonchalaridagi mashg`ulotlarni tashkil etishda statik mashqlarning asosiy metodik talablarini sanab utamiz:

- birgalikda bajariladigan dinamik va statik xarakterdagi ayrim mashqlar kompleksida birinchisiga ko`proq ahamiyat berish (shug`ullanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligidan qat`iy nazar);

- nafas mashqlarini va statik zo`riqishdan keyin mushaklarni erkin roslashtiruvchi mashqlarni keng kamrab olgan mashg`ulotlar kompleksini oqilona tanlash;

- statik mashqlarni bajarishda mashg`ulot komplekslarini takrorlash va tezlashtirishdan qat`iy nazar, kuch sarflash darajasini bir maromda va asta-sekin ko`paytirish;

- statik mashqlarni bajarishda maksimal statik kuch sarflashni qat`iy tartibga solish;

- turli-tuman statik kuch sarflash tezligini qat`iy aniqlash va ularni shug`ullanuvchilarning yoshi, jinsi, sog`ligi, jismoniy qobiliyati va tayyorgarligi darajasiga qarab belgilash.

Mashqlarni bajarishda maksimal darajada kuch sarflash quvvatni o`stirishning eng muhim sharti hisoblanadi. Katta kuch-quvvat qobiliyatiga:

- iloji boricha, ya`ni to`liq kunga qadar og`irlikni ko`tarish;

- oxirgi og`irlikni bemalol ko`tarish;

- oxirgi og`irlikni iloji boricha tez ko`tarish orqali erishiladi.

Ayniqsa, tashqi qarshilik va predmetlar bilan, raqib qarshiligi, egiluvchan rezina jismlar va tashqi muhit qarshiligi bilan bajariladigan kuch-quvvat mashqlari ko`p tarqalgan.

Shug`ullanuvchining o`z tana og`irligi vositasida bajariladigan mashqlar ham kuch-quvvatni chiniqtiradi. Masalan, "o`z vazni qarshiligini yengish" deb ataladigan

turnikka, arqonga, rezina arqonlarga osilib bajariladigan mashqlar shular jumlasiga kiradi.

Kuch snaryadlari: Ular turli diametrli metall trubalardan quriladi. Diametri 60 mm, balandligi 1 m bo'lgan ikkita ustunni 40-50 mm masofada o'rnatiladi. Ustiga dor qo'yiladi. Dorga ko'ndalang qilib diametri 60 mm richag o'rnatiladi. Richag dorga o'q bilan birlashtiriladi. Uning bir uchiga 30-35 kg yuk osiladi. Ikkinchi uchiga dasta yasaladi. Richag bemalol ko'tariladigan va tushadigan bo'lishi lozim. Kuch snaryadlari shug'ullanuvchining organizmiga yuksak talablar yuklaydi (richagni bir qo'l yoki har ikkala qo'l bilan ham bosib ko'tarish mumkin). Shuning uchun ham bunday og'ir mashqlarni ayniqsa bolalar, o'smirlar va keksalar bilan bajarishda ehtiyot bo'lish lozim. Bu mashq oyoqni kerib, qo'lni oldinga cho'zib tik turgan dastlabki holat bilan boshlanadi. Richag dastasi ikki qo'llab ushlanadi, chuqur nafas olgach, qo'lni bukib pastga yoziladi, cho'kkalab sp'ng tik turiladi.

Richag mashqining ikkinchi usuli oyoqni keng kerib tik turgan dastlabki holat bilan bajariladi. Oldinga egilib, richag dastasini ushlagan zaylda, bel tiklanib, qo'l yuqoriga ko'tariladi.

Richag dastasini ko'tarish va tushirishni davom ettirib, harakat tezligi va mashqni takrorlash miqdorini o'zgartirish hisobiga ogirlikni asta-sekin ko'paytirib borish kerak. Tayyorgarlik mashqlari sifatida ogir to'plarni, tosh, shtanga, gimnastika skameykalarini, xodalarni bir yoki ikki qo'llab ko'tarish mumkin. Xodalarning tuzilishi va og'irligiga qarab, avval yengil, keyin og'ir tomonini ko'tarib, mashq qilish kerak. Bunda ham tayyorgarlik mashqlari sifatida shug'ullanuvchilar o'z o'rtoqlarini, avval ikki kishi qo'lda bir kishini, so'ngra har kim bir kishini (yelkada, qo'lda, yonidan) ko'tarishi mumkin.

Kuch snaryadining yana bir turi "blok"dir. Temir dorga o'rnatilgan to'rtta rolik ustidan o'tadigan tros uchiga ikki xil yuk (gira-tosh, qum to'ldirilgan qop) osiladi. Unda qo'l bilan yukni yuqoriga ko'tarib tushirishdek mashqlarni bajarish, qo'lni bukmay oldingga, yuqoriga, yon tomonlarga va orqaga tortib, yukni ohista va tez

ko`tarish mumkin. Mashqlarni goh o`ng, goh chap qo`l bilan navbatma-navbat bajarsa bo`ladi. Yukning yuqoriga ko`tarilish darajasi dor ustunlariga belgilangan maxsus ko`rsatkichlar orqali aniqlanadi.

Bunday mashqlarni charchagunga qadar - 8 - 10 marta takrorlash lozim. Aynan mana shu vaqt ichida kuch ko`payadi. Mashqlarni haddan tashqari ko`p takrorlash, tros uchiga og`ir yuk osish yangi shug`ullanuvchilar, bolalar, ayniqsa katta yoshdagi kishilar uchun zararlidir.

Kuch-quvvatni rivojlantirish maqsadida "tiralgan" ("otjim") deb nom olgan oddiy ustundan foydalanish mumkin. Uzunligi 210 sm yog`och xoda 1 m chuqurlikka ko`miladi. Tuproq yaxshilab shibbalangach, ustiga beton qo`yiladi. Ustun tepasiga qalin taxta (diametri 40 sm li aylana taxta yoki 30x30 sm li kvadrat taxta) qoqiladi. Uning sirti bo`yalgan, raxlari qo`lni jarohatlamaydigan bo`lishi kerak. Shu ustunga qo`l bilan tiralib yotgan holda tirsaklarni bukish va rostlash bilan birga boshqa mashqlarni ham bajarish mumkin.

Perekladina. Salomatlik va tetiklik maydonchasiga o`rnatiladigan bu snaryad odatdagi gimnastika perekladinalaridan farq qilmaydi.

U turli diametrli metall trubalardan va qalinligi 2,5-3 sm zanglamaydigan metalldan yasaladi. Balandligi 1,5-2,5 m bo`ladi. Perekladina ustunlari 1 m yoki 70 sm chuqurlikdagi o`raga tushirilib, beton qo`yiladi.

Perekladina ikki yoki uch pog`onali bo`lishi ham mumkin (aniqrog`i – pog`onalar bir liniyaga joylashsada, biroq, ular turli balandlikda bo`ladi). Uning har ikki tomonida chuqurcha bo`lib, qum yoki qipiq bilan to`ldiriladi (sakrab tushish uchun).

Perekladinada bajariladigan mashq harakatlari o`zining dinamik xarakteri bilan ajralib turadi. Ularning aksariyati siltanma va keskin harakatlardan iborat.

Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mashg`ulotlar davomida oddiy gimnastika ko`p kurash mashqlarini bajarish yaxshi samara beradi. Shu tariqa o`smirlar va yoshlarning avvaliga past perekladinalarda mashq qilishi maqsadga muvofiqdir.

Tayanib aylanish. Bu mashq bir oyoqni oshirish va ikkinchisi bilan yerni keskin itarish orqali bajariladi. Gavdani egib va qoʻl kuchi bilan uni perekladinaga tortib, oyoq yuqoriga (perekladinaga) koʻtarilib, qorin bilan perekladinaga yotiladi. Soʻng qoʻl bilan tiralib bosh koʻtariladi. Mashqni yanada murakkablashtirish mumkin. Buni osilib turgan holatda bir oyoqni siltanib, ikkinchisi bilan yerni tepib, perekladinadan oshib oʻtiladi. Soʻngra – oʻng oyoqni siltanib (chap oyoqni) perekladinadan oshib oʻtiladi. Gavdani engillatgan tarzda chapga (oʻngga) suriladi. Soʻngra oʻng qoʻl (chap qoʻl) bilan itarilib, oʻng oyoq (chap oyoqni) tepaga koʻtarilib, chiqiladi. Orqa tomonga siljib tushiladi va oʻrindan turiladi.

Harakat boshlanayotganda yelkarni orqaga (chanoq-son boʻgʻimidan) egib turiladi (shu paytda instruktor yoki sherigi uning beli yoki quymichidan tutib, ehtiyot chorasini koʻrishi shart). Siltanishning boshida oʻng oyoq. (chap) ni bukib koʻtariladi va ikkinchi oyoq. bilan yerga tiralib narigi tomonga oshib oʻtiladi - chap oyoq. bilan boshlanganda mashq. aksincha bajariladi.

Toʻsindan sakrash mashqini 90° burilib turib bajarish mumkin. Buning uchun belning pastini (chanoq-son burimidan) biroz bukkan holda, oyoqlar osiltiriladi va yelkani orqaga tashlab, yonbosh bilan toʻsindan itarilib, qomat rostlanadi. Bir qoʻl pastga uzatiladi, 90° burilib, bir qoʻl bilan toʻsinni tutganicha yonlamasiga yerga tushiladi (toʻsiq pastroq boʻlsa).

Mashqlarning izchilligi: burilmay, qoʻllari boʻshatmay sakrashni 80° burilib sakrashni nazarda tutadi. Bunda albatta ehtiyot chorasini koʻrish darkor (instruktor yoki sherigi): u mashqni bajarayotgan kishining tayangan qoʻli tomonda turishi, sakrayotgan odamning belidan ushlab qolishga shay turishi kerak. Toʻsinda bajariladigan mashqlarning aksariyati asosan osilib, siltanishlar, orqaga va oldinga siltanib sakrash harakatlaridan iborat. Belni kerib koʻtarilish, oʻtirib koʻtarilish, tayangan holatda siltanib sakrashlar, shuningdek tayanib, belni bukib sakrashlar ham shu harakatlar jumlasiga kiradi.

To`sinida bajariladigan murakkab (xuddi boshqa snaryadlardagi kabi) mashqlarni o`rganish chog`ida maxsus qo`llanmalardan ko`p narsalarni bilib olsa bo`ladi. Ularda sakrashning turli-tuman variantlari mufassal yoritib berilgan.

Stoyalkalarda bajariladigan mashqlar. Ixcham gimnastika bruslari ikkita ingichka metall trubadan yoki yog`ochdan ixtiyoriy uzunlikda (30-50 sm gacha) parallel ravishda yasaladi. Ular qo`l bilan ushlashga qulay bo`lishi uchun oval yoki dumaloq bo`lishi lozim. Truba yoki yog`ochning uchlari balandligi 20 - 30 sm li metall yoki yog`och poyaga mustahkam o`rnatiladi. Stoyalkalarda turli tuman mashqlar bajariladi (unda baland bruslarda mashq qilishga o`tishdan oldin tayyorgarlik mashqlari bilan shug`ullaniladi). Sog`lik va tetiklik maydonchalaridagi stoyalkalardagi mashqlar quyidagi dastlabki holatlarda (d. h.) bajariladi:

(Dastlabki holat -dastlabki holat)

- d. h.. - stoyalkalar orasida o`tirib, qo`l bilan ushlanadi. Qo`lda tiralib, oyoqlar to`g`ri burchakda oldinga cho`ziladi. Faqat qo`lda turiladi. Yana shu tartibda oyoqlar keriladi va yig`ishtirib olinadi.

- d. h.. - stoyalkada chalqancha yotiladi. Qo`l yog`ochga tiraladi. Oyoq ko`krakka olib kelinib, orqaga o`tkaziladi. Oyoqlar yozib birlashtiriladi. Teskari harakat bilan dastlabki holatga qaytiladi.

- d. h.. - o`tirib, oyoq keriladi va yog`ochlarga tiraladi. Beldan egilib, to`g`ri cho`zilgan oyoqlar tomon bukiladi.

Bruslardagi mashqlar: Bruslar metall trubalardan (shuningdek yog`ochdan, ya`ni qalinligi 8-10 sm hamda uzunligi 1,5 - 2,5 metrli) va 6 - 8 ustundan, shuningdek, ikkita usti dumaloq. qilib silliqlangan poyadan (har biri uch metrdan yo`g`onligi 5x6 sm) tayyorlanadi. Turt ustunning hammasi oldindan saqichlab, konstruktsiyani (suyanchiqli rama) bir metr chuqurlikka ko`miladi. Poyalarning yerdan balandligi 1,25 m bo`ladi. Ular bir-biriga parallel turishi kerak. Bu poyalarning ustiga yana ikkita parallel poya qo`shimcha qilib qo`yiladi (tol, buk, qayin). Shu poyalar temir boltlar bilan mahkamlanadi. Bolt bilan mahkamlanayotganda poyalarning biror joyi shilinmasligi, ko`chib ketmasligiga

ehtiyot bo`lish kerak. Poyalarning o`rtasini uzunasiga biriktirishda kazein yelimi ishlatiladi. Yomg`ir-qordan saqlash uchun ularning usti brezent yoki qayin po`stlog`i bilan yopib qo`yiladi.

Bruslarda bajariladigan mashqlar ijrosining strukturasi, xarakteri va qiyinligiga qarab har xil bo`ladi. Bu mashqlar poyalarning o`rtasida hamda chekkalarida tayangan hamda osilgan holatda, ko`ndalangiga va uzunasiga bajariladigan, kuch ishlatiladigan, dinamik va statik harakatlardan iboratdir. Poyalardagi mashqlar qo`l, gavda hamda yelka kamari mushaklarining kuch bilan ishtirok etishini talab qiladi, organizmni muvozanatga o`rgatadi, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilaydi, bo`shliqda mo`ljal olishni aniqlashga ko`maklashadi.

Poyalardagi mashqlarni bajarishdan oldin xuddi turnikdagi singari asosiy jismoniy yetuklikka erishish uchun oldindan tayyorgarlikka ega bo`lish kerak. Bu tayyorgarlik jarayonida kishida jasorat, qat`iyat va tirishqoqlik kabi irodaviy sifatlar tarbiyalanadi. Buning uchun erkaklar pastroq, ayollar baland-past poyalarda shug`ullanishlari lozim.

Salomatlik va tetiklik maydonchalarida o`rnatiladigan poyalardagi mashqlar kompleksiga tayanib va siltanib, gavdani ko`tarib va aylanib, to`la aylanib va oshib o`tib, umbaloq oshib, tik turib va irg`ib sakraydigan harakat turlari kiradi.

Poyalardagi asosiy mashqlar siltanadigan harakatlardan (siltanish; oldinga hamda orqaga burchak hosil qilib bukilib, siltanib sakrash; qo`ltiqda tayanib turib oldinga ko`tarilish hamda qo`ltiqda tayanib turib orqaga siltanib ko`tarilish poyalarning oxirida oyoqni kerib sakrash hamda siltanib oldinga yonlama sakrash, oldinga siltanib tashlanib orqaga aylanib olish hamda orqaga siltanib tashlanib yana oldinga aylanib olish, qo`lda tayanib turib oldinga siltanib ko`tarilish va egilib qo`lda tayanib turib ko`tarilish, orqaga va oldinga umbaloq oshish, qo`lni bukib osilib turib ko`tarilish, tayanib turib oyoqlarni siltab oshirib tushirish, qo`lda tayanib turib oldinga va orqaga siltanib o`girilib olish), statik harakatlar (yelka va qo`lda tik turish, tirsakka tayanib gorizontal holatda turish), shuningdek kuch ishlatiladigan harakatlar (yelkada va qo`lda tayanib turish holatlarini asta-sekinlik bilan ijro etish kabi

mashqlar, bular qo'llarni to'g'ri va bukib tutilgan holda engashib bajariladi) dan iborat.

Siltanib bajariladigan mashqlarning eng ko'p uchraydigani - yelka va qo'llarga tayanib turib bajariladigan harakatlardir. Shug'ullanuvchi siltanishni boshlashdan oldin, eng avvalo, sal bukilgan holda oyoq quymichini oldinga uzatish, so'ngra qadni rostlab harakatni tezlatib, sal egilib orqaga tashlanishi kerak. Bunda yelka qo'lining poyadagi nuqtasiga to'g'ri turishi lozim. Siltanish harakatlarini o'zlashtira borgan sari harakatlarning eng oxirgi nuqtalarida gavdaning holatini to'g'ri aniqlashga o'rganmoq kerak (bu ishda ko'rish yoki ichki ta'sir - his etish organlari ko'maklashadi).

Qo'ltiqda osilib turib, oldinga siltanib ko'tarilishdan oldin tebranma harakat qilinadi. So'ngra gavda vertikal holat chizig'idan eng yuqoriga ko'tarilgan lahzalardan birida oyoqlar siltanib oldinga cho'ziladi, tovonlar poyalar darajasiga yetganda gavdani keskin cho'zib, poyalardan itarilgan holda qo'l to'g'rilanadi. Keyin gavdaning son va quymich qismini biroz bukkan holda qo'l to'grilanadi. Keyin gavdaning son va quymich qismini biroz bukkan holda yana qo'ltiqqa tayaniladi (gavda oldinga-yuqoriga ko'tariladi).

Mashg'ulot davomida izchillikka erishish uchun quyidagi mashqlarni tayyorgarlik o'rnida bajarish kerak qo'ltiqda osilib turgan holatda poyaga minib o'tirish, bunda oyoqlar kerilib, qo'llar to'g'ri tutilishi; ko'tarilishda oldinga siltanib, oyoqni yozib poyaga qo'yiladi; oyoqlarni poyaga tirab turgan holda yelkaning orqasi bilan tayanib yotgan holatdan qo'ltiqqa tayanishga o'tish. So'ngra - oldinga siltanib yonlamasiga sakrab tushiladi.

Bu mashqni bajarish uchun oldinga siltangan paytda oyoqni jadal oldinga uzatish va biroz gavdani bukish lozim. Bir vaqtda ya'ni oyoq, tovonlari bosh bilan bir chiziqda tenglashgan paytda gavdani jadal yozib chap (o'ngga burilayotganda) yoki o'ng qo'l (chapga buriladigan) tomonga yon bosib, gavdaning joyi o'zgartiriladi. Burilishning yakunlovchi lazasida tayanib turilgan qo'l bilan itarilgan holatda yerga - poyaga orqa qilib tushish kerak.

Tayyorgarlik mashqlarining izchilligi: past poyalarda orqadan qo'l bilan tayanib, oyoqda tiralib o'tirgan holatda bir oyoqni siltab, bajariladigan tomonga harakat qilinadi. Poya uchini ushlagancha oldinga siltanib yonga sakraladi.

Poyalarda bajariladigan mashqlar kompleksi ko'pgina turli-tuman harakatlar va kombinatsiyalardan iborat bo'lib, ularni salomatlik va tetiklik maydonchalarida instruktor ishtirokida o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonida o'rganib olinadi.

Tezlik "bekatlari". Salomatlik va tetiklik maydonchalarida muayyan masofaga yugurish, turli to'siqlarni engib o'tish inson salomatligini yaxshilaydi, organizmni chiniqtiradi. Buning uchun odatda murakkab yo'nalishga ega bo'lgan kichik va katta manzillar tanlanadi.

Insonning eng qisqa vaqt ichida u yoki bu xatti- harakatlarni bajara olish qobiliyati tezlik deb ataladi.

Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mashg'ulotlar davomida tezlikni rivojlantirish bir qator omillarga, Shuningdek, nerv jarayonlarining tez kechish darajasiga, iroda kuchiga, mushaklardagi bio-ximik jarayonlarning jadal kechishiga, mashqlarni bajarishdagi yuksak texnik mahoratga bog'liqdir.

Yugurish mashg'ulotlaridagi tezlik - jismoniy hatti-harakat sifatida asosan uch shaklda tashqi qarshilikka javob harakatining tezligi, ayrim harakatning tezligi va muayyan vaqt birligida bajariladigan harakatning tezligida namoyon bo'ladi.

Inson harakatining maksimal tezligi dinamik kuch va chaqqonligining taraqqiyot darajasiga, harakat texnikasini o'zlashtirib olish saviyasiga bog'liqdir.

Tezlik mashg'ulotlarini maksimal quvvatga ega bo'lgan ish deb hisoblash mumkin. Uning davomiyligi (uzluksiz yugurish) hatto eng malakali sportchilarda ham unchalik katta emas (20-22 sek).

Yugurish: Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi yugurish mashg'ulotlari eng avvalo sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega. Yugurish o'zining ommabopligi va samaradorligi jihatidan sog'likni mustahkamlash va organizmning jismoniy tayyorgarligini oshirishning eng yaxshi vositasidir. Yugurish ko'pdan-ko'p yirik

mushak guruhlarini ishga soladi, barcha organlar va sistemalarning faoliyatini kuchaytiradi. Yugurish mashg`ulotlaridayniqsa nerv, yurak-qon tomir va nafas sistemalari zimmasiga yuksak talablar kuyadi. Umuman to`g`ri yugurish bir qarashda ko`pchilik o`ylaganidek oddiy mashg`ulot emas. To`g`ri yugurish (ya`ni, samarali) oyoqni yerga yengil qo`yishni, avval oyoq uchini, so`ngra oyoq. ostini to`la yerga bosishni talab qiladi.

Yugurish vaqtida gavdani, bel va boshni to`g`ri tutish shart. Qo`l tirsakdan taxminan to`g`ri burchakda bukilishi, barmoqlar biroz yumilgan bo`lishi lozim-harakatning erkinligi bir maromda, zo`riqmasdan nafas olishga yordam beradi.

Yugurish mashg`ulotlari tezlik va sabr-bardoshni rivojlantiradi, irodani tarbiyalaydi va turli snaryad-to`siqlarni yengib o`tishda nihoyatda foydali bo`lgan ko`nikmalarni shakllantiradi. Yugurishning asosiy turlari - bir joyda turib yugurishdan tashqari, tizzani baland ko`tarib yugurish, oyoqlarni navbati bilan orqaga bukib, oldinga to`g`ri tashlab (shuningdek orqaga yoki yonga) yugurish, oyoqlarni chalkashtirib yugurish, burilish va tanaffuslar bilan yugurish, to`pni otish va tutib olish, to`siqlardan o`tib yugurishdan iborat.

Sakrash: Salomatlik va tetiklik maydonchalarida sakrash gavdani havoda boshqarishning eng ajoyib vositasi sifatida keng qo`llanilmoqda. U tezlik va quvvat mashqlari sirasiga kiradi. Sakrashda oyoq, yelka va qorin mushaklari qatnashadi. Sakrash (uzunlik va balandlikka bir joydan turib va yugurib kelib sakrash, uch hatlab sakrash hamda cho`p bilan sakrash) qayishqoqlikni, chaqqonlik va tezlikni rivojlantiradi, jasurlik va qat`iylikni tarbiyalaydi, organizmning tayanch-harakat apparatlarini mustahkamlaydi, mushak va boylamlarni chiniqtiradi.

Yugurib kelib "oyoqni bukkan holda" uzoqqa sakrash nihoyatda oddiy. Shuning uchun ham barcha shug`ullanuvchilar uni bemalol uddalay oladi. Sakrashning uzunligi zarb bilan yugurishning tezligiga, marraga oyoqning aniq tushishi va tepking kuchiga bog`liq. Yangi shug`ullanuvchilar uchun zarb bilan yugurish uzunligi 20 - 25 metr bo`ladi. Yugurishni marraga tirab sakraydigan oyoqni tashlashdan boshlash lozim. Dastlabki sakrash uchun tepinish marrasini (har

kim o`zi uchun) aniqlab olish, har galgi sakrashdan oldin marrani yanada aniqlashtirish (marraga aniq tushishga bog`liq holda) lozim. Bu izlanishlarda fakat shu tarzda tajribalar orqaligina muvaffaqiyatga erishish mumkin. Yugurayotganda haddan tashqari zo`riqmasdan va marraga qarayvermasdan erkin borish kerak, aks olda harakat sekinlab qoladi.

Marraga oyoq panjalarini to`liq, tushirib sakrash kerak. Yelkani orqaga tashlamaslik lozim. Tepinish kuchli va tez bo`lishi kerak. Yerdan ko`tarilgandan keyin sakrayotgan oyoq shiddat bilan oldinga va yuqoriga ko`tarilishi lozim. Parvozda gavda tik bo`lishi kerak.

Yerga tushayotganda oldinga bukilmasdan oyoqlarni yuqoriroq ko`tarish maqsadga muvofiqdir (shu tariqa qo`shimcha ravishda bir necha santimetr uzoqda sakraladi).

"Oyoqni bukib" uzoqda sakrashni o`zlashtirib olgandan keyin, uning boshqa usullarini, shuningdek yugurib kelib balandlikka sakrash usulini o`rganish mumkin.

Salomatlik va tetiklik maydonchalarida sport anjomiga qo`lni tirab va tiramasdan, joyida turib va yugurib kelib sakrash, to`siqlardan va to`siqli cholarga sakrash, snaryad (to`sin, ot, "devor"), plankadan (yoki arqon) sakrash usullari bajariladi.

Gimnastik sakrashlar uchun uzunligi 200 sm yo`g`on yog`ochdan enini 50-30 sm qilib, qo`lbola snaryad ("kozyol") yasash mumkin. Yog`ochning usti tekis randalanib, shisha yoki qumqog`oz bilan silliqlanadi. "Kozyol" ikki ustunga mahkamlanadi. Uning balandligi 1-1,2 metr bo`ladi. Ustunlar bir metr chuqurlikka ko`milib sement bilan mustahkamlanadi. Tayanib sakrashda qo`lni jarohatlamaslik va gavda urilganida shikastlanmasligi uchun "kozyol"ning usti kigiz bilan qoplanadi. Sakragandan keyin yerga tushadigan joy chuqurligi 50 sm, hajmi 2-1,5 metrli xandaq qazilib, qum yoki qipiq bilan to`ldiriladi.

Salomatlik va tetiklik maydonchalarida yugurish va sakrash mashqlarini birgalikda o`tkazish kichik va katta masofalarda mashg`ulotlar bajarish imkonini beradi. Ulardagi anjomlar egri-bugri tuzilishdagi metall trubalardan tayyorlanadi (ular

bir-biridan 70-80 sm masofada yerga ko`miladi va burchaklari shunday mustahkamlanishi kerakki, vujudga kelgan shakllar aniq takrorlanishi lozim). Ustunlarning balandligi 100-110 sm bo`ladi. Bunday labirintlar turli yo`nalishlarda: oyoq uchida, tizzani ko`tarib, qo`llarning turli qo`shimcha harakatlar bilan qo`lni belga va bosh ortiga qo`yib, bir yoki ikki oyoqda xakkalab va bir qo`l bilan labirint to`sinlarga sakrash imkonini beradi.

Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mashg`ulotlar kompleksida irg`ishlab sakrash turi ham tez-tez qo`llanib turiladi.

Snaryad otish: Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mashg`ulotlar davomida maxsus yasalgan snaryadlar otiladi. Disk otish kuch-quvvatni (eng avvalo qo`l va oyoqni), tezlik va chaqqonlikni, nishonga otish va koordinatsiyani rivojlantiradi.

Salomatlik va tetiklik maydonchalarida ayniqsa turli og`irlik va kattalikdagi ichi to`ldirilgan to`plarni otish va ilib olish keng tarqalgan. Bunday mashqlarni deyarli barcha shug`ullanuvchilar amaliy jihatdan bemalol bajara oladilar. Otishning bir qancha turlari mavjud: nishonga va uzoqda otish; to`pni bir joydan yoki yurib turib tashlash va ilib olish, to`p va boshqa jismlar bilan har xil mashqlar bajarish.

Qayishqoqlik va chaqqonlik "bekatlari". Ular cho`zilishning aktiv va passiv mashg`ulotlarini bajarish uchun qo`llaniladigan anjomlar bilan jihozlanadi (turli-tuman egilish va qadni rostlash, prujinasimon va siltanish harakatlaridan iborat).

Chaqqonlik koordinatsion murakkab harakatlantiruvchi mashqlarni o`zlashtirib olish, Shuningdek harakatlantiruvchi faoliyatni bexosdan o`zgarib ketadigan sharoitga qarab qayta ko`ra olish qobiliyati asosida rivojlanib boradi. Bajarilayotgan harakatlarni va o`nga ketadigan vaqtni aniq idrok etishga, "bo`shliqni his etish" va "vaqtni his etish"ni rivojlantirishga muhim ahamiyat beriladi.

Qayishqoqlik- turli-tuman harakatlar va mashqlarni keng amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Harakatlantiruvchi fazilat sifatida qayishqoqlikni rivojlantirishga umumjismaniy mashqlar, skameykada, gimnastika devorida va boshqa snaryadlarda bajariladigan mashqlar yordam beradi. U yoki bu harakatlar

amplitudasining kengligi shug`ullanuvchining yoshiga, nerv sistemasining funksional holatiga va tayanch-harakat apparatining anatomik-morfologik xususiyatlariga bog`liqdir. Qayishqoqlik aktiv (harakatlar amplitudasi kengligini mushaklar zo`riqishini qisqartiruvchi aktivlik belgilaganda) va passiv (u gavdaning ayrim qismlariga ta`sir qiluvchi tashqi kuchlar ta`sirida vujudga keladi) bo`ladi. Aktiv qayishqoqlik doimo passiv qayishqoqlikdan kam bo`ladi.

Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mashg`ulotlar jarayonida qayishqoqlikni rivojlantirish maqsadlarida maxsus mashqlar va metodik usullar: erkin bajariladigan aktiv harakatlar va egilishi asta-sekin kuchayib boradigan mashqlar; gavdani har xil tarzda to`la bukishlar (oldinga, orqaga va yon tomonlarga); jadallik hamda qomatni cho`zish tezligini oshiradigan prujinasimon harakat va mashqlarni takrorlash (gavdani turli tomonga prujinasimon egish va xokazo) xizmat qilishi mumkin.

Qayishqoqlikni rivojlantirish maqsadida haftada kamida 3-4 marta muntazam mashq qilib turish lozim. Har bir turqum mashg`ulotda ko`rsatilgan mashqlarni 8-10 marta takrorlash kerak. Mashqlarni bajarishni cho`zilayotgan mushak va boylamlarda ogriq hissi paydo bulgunigacha davom ettirish, qayishqoqlikni rivojlantiradigan mashqlarni kuch-quvvatni oshiradigan mashqlar bilan qo`shib olib borish kerak.

Chaqqonlik: Jismoniy (harakat) sifat bo`lgan chaqqonlik harakat, mashqlar va amallarni bir yo`la yoki ketma-ket yuz beradigan sharoit, kombinatsiyalar, holatlarda o`zlashtirish va bajarish qobiliyatidir. Harakatlar, amallar va mashqlarni aniq, tejab va oqilona bajarishga qarab chaqqonlik rivojining darajasi belgilanadi.

Skameykadagi mashqlar: Suyanchiqsiz uzun va tor, taglik qo`yilgan skameyka qorin, gavda va oyoq. mushaklaridagi qayishqoqlik va kuchni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunday skameykalarni (ko`chma yoki statsionar) uzunligi 520 sm va eni 24 sm bo`lgan taxtadan ishlanadi, oyog`i yerga 0,7-1 metr chuqurlikka ko`miladi (sement qo`yiladi).

Odatdagi skameykada bajariladigan mashg`ulotlarda oyoq ostiga qo`yiladigan taglikdan (u ikkita uzun yog`och poyadan yoki diametri 20 sm li dumaloq. xodadan

yasaladi, uzunligi skameykanikidek bo`ladi) ham foydalanish mumkin. Uning oyog`i ham 0,7-1 metr chuqurlikka ko`miladi. Skameykaning har ikki uchiga ko`ndalang qilib planka - taglik (tovonni tirash uchun) qoqiladi.

Bunday skameykalarda ko`pgina mashqlarni bajarish mumkin, skameykani qo`l bilan tutib o`nga yonlama turgan holatda oyoqlarni bukib, ustidan sakrash; skameykada o`tirgan holatda oyoqlarni to`g`ri tutib oshib o`tish, skameykada oyoqlarni kerib hamda bir oyoqni to`g`ri uzatib qo`llar bilan o`tirgichni ostidan tutgan holatda gavgani to`g`ri turgan tomonga bukish, qo`llarga tiralib yotib-turish; qorinda yotgan holatda va qo`llar bilan skameykaning ko`krak oldidagi joyini tutib, yotib-turish; skameykada chalqancha yotib va cho`zilgan qo`llar bilan skameykani yon tomonidan tutgan holda oyoqlarni to`g`ri tutib yuqoriga ko`tarish, oyoqlarni kerib o`tirgan holda qo`llarni orqa tomonga tirab, oyoqlarni to`g`ri tutib ko`tarish hamda ularni burchak hosil qilib (kaychisimon) bir-biriga tekkizish va skameykaga tushirish mumkin.

Chaqqonlik turli holatlar, masalan, bruslarda, past-baland to`sinlarda - halqaga osilib qo`lda yurish va boshqa snaryadlarda, qarshiligi o`zgaruvchan (qo`lda ko`tarilish) mashqlarda, turli sharoitlarda (tirmashib chiqish, oshib o`tish) siljish; predmetlar (to`ldirma to`plarni oshirish va ilib olish) vositasida bajariladigan; uch-to`rt shug`ullanuvchi bir vaqtning o`zida birgalikda bajaradigan mashqlardagi hatti-harakatlar va amallarda namoyon bo`ladi.

Chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlarni bajarishda quyidagi metodik ko`rsatmalarga amal qilish kerak: shug`ullanuvchilar yangi harakatlantiruvchi ko`nikmalarni o`zlashtirib olishi va harakatlantiruv tajribalari bilan boyishining eng yaxshi usuli - mashg`ulotlarning xilma-xilligi, turli shart-sharoitlarda bajariladigan harakatlar, amallar va mashqlarning rang-barangligidan iborat.

Ayrim mashqlar va komplekslar oralig`ida dam olish vaqtining davomiyligi va samarali lahzasini aniqlab olishni o`rganish nihoyatda muhimdir.

Tirmashib chiqish va oshib o`tish. Bunday mashqlar salomatlik va tetiklik maydonchalarida keng qo`llaniladi. Ular kuch-quvvat va chaqqonlikni

rivojlantirishga imkon beradi, shug`ullanuvchilarning jasoratini va o`z kuchiga ishonch ruhini oshiradi, harakatlarni muvofiqlashtirishga yordam beradi.

Tirmashib yoki osilib chiqish mashqlarining doirasi nihoyatda keng, langar cho`pda va aylanada qo`l bilan osilib chiqish, "stolbalar"ga, gorizontalar narvon va devorga osilib chiqish. Osilib chiqish mashqlari turli-tuman holda aralashiga osilib va tiralish, tanaffuslar bilan oddiy osilib, gurular bilan osilish va oshib o`tishdan iborat.

Qo`l bilan osilib chiqish mashg`ulotlarini o`tkazishdan avval qo`l va yelka mushaklarini chiniqtiradigan oddiy osilib turishdek tayyorgarlik mashqlarini bajarish zarur. Chunki qo`lga ko`proq og`irlik tushadi. Buning uchun qo`lda osilib yurish mashqlarini yelka va oyoq mushaklarini mustahkamlaydigan mashqlar bilan to`ldirib borish kerak. Bunda to`g`ri nafas olish zarur.

Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mashg`ulotlar kompleksiga gimnastika devoriga osilib chiqish mashqlarining quyidagi turlari kiradi:

1. Yuqoriga osilib chiqish va pastga osilib tushish, qo`llarni navbati bilan ushlab, oyoqlarni navbati bilan qo`yib yonga osilib yurish. Bu bir xil yoki turli usullarda bajariladi: bir xil usulda - chap oyoq qo`yilib, chap qo`l bilan ushlanadi, turli usulda - chap oyoq qo`yilib, chap qo`l bilan ushlanadi, to`g`ri usulda - chap oyoq qo`yilganda o`ng qo`l bilan ushlanadi.

2. Shuning o`zi, fakat birdaniga har ikki qo`l bilan ushlanadi.

3. Gimnastika devoriga orqa o`girib osilib siljish.

4. Yuqoriga va yonga sakrab siljish (instruktor yoki sherik albatta ehtiyot chorasini ko`rishi lozim).

Vertikal gimnastika narvoniga osilib chiqish mashqlari gimnastika devorida bajariladigan xuddi shunday mashqlarning turli-tuman ko`rinishlaridan iborat bo`ladi. Faqat unda narvonning yon tomonidan, yuzni yon ustunga qaratib osilib chiqish mashqini (oyoqlar tizzadan yon tomonga qaratilishi lozim. Oyoq, panjalari yon ustunga yaqinroq. qo`yilishi kerak) ham bajarish mumkin. Shuningdek, spiral tarzda osilib chiqish va osilib tushish mashqlarini ham, ya`ni zinaning bir tomonidan ikkinchi tomoniga navbatma-navbat utib bajarish mumkin.

Qiya qo`yilgan gimnastika narvonida yuqoriga va pastga tushish mumkin. Bunda qo`l bilan oyoq zinapoyalarga va yondagi ustunlarga tayanadi. Zinaning yuqori qismidagi osilib mashqini bir xil va turli usulda har ikki qo`l birdaniga yoki navbati bilan poyalarni ushlab bajariladi.

Qiya qo`yilgan narvonning pastki qismidagi mashqlar ham bir xil va turli usulda - bir vaqtda har ikki qo`l bilan poyalarni ushlab yoki oyoqlarni qo`yish orqali bajariladi. Aynisa, narvonning pastki qismida ko`ndalang osilgan holda va uzunasiga yotib, bosh yerga qaragan holda oyoq panjalari bilan osilib chiqish mashqlari bajariladi.

Osilib siljish snaryadi sifatida qo`l bilan ushlab yurish halqalari ham qo`llaniladi. Bu snaryad parallel' bruslarni eslatadi. U diametri 80 mm li metall trubalardan yasaladi, metall to`sinlarning uzunligi 8 metr, oralig`i 70 - 80 sm. Ustunning balandligi 2,5 metr. Har ikki to`singa diametri 20 mm li 26 tadan halqa o`rnatiladi. Halqalar orasidagi masofa teng bo`ladi.

Bu snaryaddagi mashqlar tik osilgan holda bajariladi. Halqalarni qo`l bilan ushlab, iloji boricha ko`proq, osilib yurish lozim. Halqalarni, yaxshisi, oradan bitta tashlab yurgan ma`qul (ya`ni har uchinchi halqada).

Bunday mashqlarni bajarishda ayniqsa qo`l va bel mushaklariga zo`r keladi. Shuning uchun ham halqalarda osilib yurish mashg`ulotlarining dastlabki davrida aralash osilib siljish - qo`lda osilib ko`tarilish, oyoqlarning madadi bilan birga bajariladigan mashqlarni o`rganish lozim. Bunday holatda ayrim mushaklar gavda vaznini yengib, uni yuqoriga ko`tarsa, boshqa mushaklar gavadani yerdan itarib, halqalarda osilib turishni yengillashtiradi. Halqalarda osilib yurish mashqlari kichik va yirik mushak guruhlarini chiniqtiradi.

Osilib yurish snaryadlaridan yana biri - qo`l barabanidir. Bu ajib snaryad halqa anjomidek metall yoki yog`och ustunlardan yasaladi. Ularning balandligi 240 - 260 sm. Ustunlarga metall balki - uchburchaklar yoki uzunligi 6-8 m li ikkita taxta mahkamlanadi. Ular xuddi temiryo`lga o`xshaydi. Uning ustidan sakkizta reykali baraban yuradi.

Shug`ullanuvchilar baraban reykalarni ketma-ket ushlab olg`a siljiydi. Aylanuvchi barabanning asosi hisoblangan reykalarni ketma-ket ushlab, butun temir yo`lini oldinga va orqaga bosib o`tish kerak. Bunday mashg`ulotlarni bolalar bilan o`tkazishda yondagi ustunlarning har ikki tomoniga muhofaza maqsadida gimnastika devorlarining poyasiga o`xshagan gorizontal reykalarni mahkamlab qo`yish kerak.

Mazkur snaryadda mashg`ulotlarning turli komplekslarini aniq, belgilangan joy va vaqt parametrlari ichida yaxshi bajarish shug`ullanuvchilarning boshqa maxsus snaryadlarda yanada murakkabroq mashqlarni o`zlashtirib olishga tayyor ekanligini ko`rsatadi.

Arqon va tik xodaga osilib chiqish mashqlari. Vertikal arqonga (yoki xodaga) osilib chiqishning asosiy usuli - uch yoki ikki amal orqali osilib chiqishdan iborat.

Birinchi amalda osilib chiqish qo`llarni to`g`ri tutgan holda bajariladi: avval oyoq oldinga bukiladi, arqon tovonlarning sirti hamda tizza bilan qisilib, butunlay tizza orasiga olinadi. Ikkinchi amalda - qo`llarni to`g`ri tutgan holda osilib, arqon oyoq, bilan qisiladi, keyin oyoqlar bukilib hamda arqondan itarilib, qo`llarni bukkan holda yuqoriga ko`tariladi. Uchinchi amalda (asosan ayollar uchun) - arqon oyoq bilan qisilgan holatda qo`l navbatma-navbat arqonni ushlab yuqoriga ko`tariladi.

Vertikal arqon yoki tik xodaga osilib chiqish mashqlarini uch amalda bajarishda qo`lni to`g`ri tutish, osilgan holda arqonda tebranish, qo`lni to`g`ri tutgan holda arqonni oyoq. bilan qisib olish, o`tirib, oyoqni kelgan holda, tovon bilan yerga tiralib ko`tarilish lozim. Arqonga ikki amalda osilib chiqishni bir qancha usulda bajarish mumkin. Dastlabki holat to`g`ri uzatilgan qo`lda arqonga osilib turish (ikkinchi qo`l arqonni iyak ro`parasidan ushlaydi). Birinchi usul - uch amalda arqonga osilib turish kabi oyoqlarni oldinga bukib, arqonni qisib olish. Ikkinchi usul - oyoqni bukib yuqoriga siljish arqondan itarilib, bir qo`l bilan ko`tarilish va ikkinchi qo`l bilan arqonni yuqoridan ushlab olish. Yaxshisi, bu "to`g`ri uzatilgan qo`lda osilib turish" usulini dastlabki holatdan boshlagan ma`qul. Bunda qo`lda ko`tarilib,

oyoqni tizzadan bu-kib, arqonni qisib olish yoki oyoqni bukib (arqondan itarilib) arqonni qo`l bilan (navbati bilan) ushlab, yana qo`lni to`g`ri uzatilgan holatga qaytish orqali bajariladi.

Arqonga yoki xodaga osilib chiqishni o`rgatish uchun tayyorgarlik mashqlari sifatida gimnastika devorlari yoki vertikal zinapoyalarda bajariladigan usullardan foydalanish mumkin. Gorizontaal yoki qiya arqonlarga osilib siljishning eng keng tarqalgan usuli - arqonni tovon va panja bilan qisib yoki xodani boldir bilan qisib bajariladi.

Oshib o`tish mashqlari. Bunday mashqlar organizmga ijobiy ta`sir qiladi, oyoq va bel mushaklarini, ayniqsa qo`l va yelka qismi mushaklarini rivojlantiradi va mustahkamlaydi, qiya yoki tik qo`yilgan zinaning pastki qismidan yuqoriga va aksincha, yuqori qismidan pastga, oyoqni oldinga cho`zib yoki boshni oldinga cho`zib, shuningdek buralib tayanib, kuch bilan ko`tarilib, tayanib oldinga oshib o`tish mumkin.

Oshib o`tishning turli usullarini bajarishda tayyorgarlik mashqlari sifatida to`sin, xodalarda (instruktur yoki sherik xomiyligida) shug`ullanish maqsadga muvofiqdir. To`siqlardan oshib o`tish mashqlari amaliy ahamiyatga ega bo`lib, chaqqonlikni jasorat va chidamlilikni rivojlantiradi harakatlar koordinatsiyasini yaxshilaydi.

Mazkur mashqlar muayyan balandlikda bajarilishini hisobga olib, mashg`ulotlarni aniq, puxta uyushtirish lozim. Avvalgi mashqlarni kichik guruhlar (2-3 qishi) bilan bajarish maqsadga muvofiqdir. Boshqa shug`ullanuvchilar ehtiyot choralarini ko`rishda yordam berishlari kerak.

Keyinchalik, zarur ko`nikmalarga erishilgach, mashqlarni ko`p sonli guruhlar (5-8 kishi) va hatto potoklar bilan bajarsa bo`ladi. Faqat zarur tartib va uyushqoqlikka erishish kerak.

Oshib o`tish mashqlarini o`rganishda quyidagi izchillikka yoki tartibga amal qilinadi:

1. Qiya qo`yilgan gimnastika skameykasidan oshib o`tish (erkin usulda).

2. To`siq panjaradan oshib o`tish (erkin usulda).
3. Navbati bilan oyoq qo`yib oshib o`tish.
4. To`siq ustidan "tayanib" o`tish (snaryadga yotib).
5. Sakraganda qo`lga tayanib va oyoqlarni navbati bilan oshirib o`tish.
6. Qo`l va oyoqqa tayanib oshib o`tish.
7. Oshib o`tishning o`rganilgan usullarini boshqa mashg`ulotlar bilan birgalikda bajarish (yurish, yugurish, sakrash, muvozanat saqlash va osilib o`tish).

Oshib o`tish mashqlarining ham o`ng, ham chap tomondan bajariladigan oddiy va rang-barang usullariga rioya qilish maqsadga muvofiqdir.

Maxsus snaryadlardagi mashqlar. Bunday snaryadlar nostandart anjomlar jumlasiga kiradi. Ularda to`siqni yengib o`tish bilan bog`liq bo`lgan mashqlar, shuningdek, muvozanatni saqlash, tirmashib o`tish va oshib o`tish, osilish va tayanish, o`tirish va turish, osilish yoki tayanishning bir turidan ikkinchi turiga o`tish va boshqa ko`pgina mashqlar bajariladi.

Muvozanat mashqlari. Ular gimnastika skameykalarida, to`sin, gimnastika narvonlari va boshqa snaryadlarda bajariladi, gavdaning mustahkam holati, muvozanatini rivojlantirishga yordam beradi.

Muvozanatni saqlash mashqlari bir joyda turib (bir oyoqda va ikki oyoqda tayanib) va harakatda bo`lib (qo`l, bosh va belning turli harakatlari bilan yurish; to`siqlarni yengib o`tish; yuk ko`tarib yurish, sakrash va yugurish) bajariladigan mashqlarga bo`linadi. Shuningdek, xavfsizlik sharoitlarida yengil atletika va akrobatik sakrashlar, batutdagi mashqlar qo`llaniladi.

Mustahkam muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar markaziy nerv sistemasi faoliyatiga, qad-komat rasoligining shakllanishiga, xatti-harakatlarning umumiy koordinatsiyasiga ijobiy ta`sir ko`rsatadi. Muvozanat talab qiladigan mashqlarni to`g`ri bajarishning metodik ko`rsatmalari:

- polga yoki gimnastika skameykasiga chizilgan rax bo`ylab ko`z bog`langan yoki yumuq holda yurish mashqlarini bajarish;

- Shug`ullanuvchining nazari oldinga (yerga emas) qaratilgan bo`lishi, biroq, tayanch maydoni ko`z o`ngida turishi lozim.

Muvozanat mashqlarini bajarish texnikasini o`zlashtirishni borgan sari yanada murakkablashtirish mumkin (tayanch maydonini o`zgartirish; mashqlarni oyoq uchida, tovonda, bosh yoki belni burib oldinga, yon tomonlarga va orqaga egilib bajarish, qo`lni turli holatlarda bosh orqasiga qo`yib, yuqoriga ko`tarib, oldingga cho`zib va xokazo, yurish, siljish, osilib va oshib o`tish usullari va mashq bajarish usullarini xilma-xil qilish; harakat yo`nalishini, snaryadlarning balandligi va qiyalik burchagini o`zgartirish).

Mustahkam muvozanat taraqqiyotiga qaratilgan mashqlar muvaffaqiyatiga vestibulyar, ko`rish, kinestezik, taktil kabi analizator sistemalarining o`zaro mukammal ta`siri orqali erishiladi. Kinestezii analizator bosh rolni bajaradi.

Chidamlilik "bekatlari" - charchoq uyg`otib holdan toydiradigan mashqlarni bajarishda qo`llanadigan turli-tuman to`siq-snaryadlar kompleksidan iborat. Bunda shug`ullanuvchilar organizmi charchoqda ko`nikib, moslashib boradi. Shu bilan uning chidamlilik darajasi asta-sekin osha boradi. Chidamlilik "bekatlaridagi" mashg`ulotlardan ko`zlangan eng dastlabki vazifa organizmning fiziologik funksiyalarini oshirish va markaziy nerv, yurak-qon tomir, nafas olish hamda boshqa sistemalarning bir me`yorda ishlash qobiliyatining maksimal darajasiga erishishdan iborat.

Chidamlilikni rivojlantirishda mushaklarning katta guruhini harakatga jalb etadigan mashqlarni eng samarali hisoblanadi. Ular yugurish (to`siqlarni oshib chopish, chang`ilarda uchish) va katta tezlik bilan bajariladigan mashqlardan iborat (nafas olish imkoniyatlarining eng yuksak asoslarini vujudga keltiradi, organizmning to`liq ishga bo`lgan sabr-bardoshini mustahkamlaydi).

Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi chidamlilikni rivojlantirish boshqa harakatlantiruvchi sifatlarning usishi bilan uyg`unlashib boradi. Chidamlilik umumiy (kundaik turmushda bajariladigan ishlarning xarakteriga qarab mushaklarning bir me`yorda qo`zg`alishi) va maxsus (organizmning uzoq vaqt davomida harakatlarning

ma'lum turi yoki mashqlar orqali samarali ish qobiliyatini saqlash xususiyati) xarakterga ega bo'ladi.

Mashg'ulotlar davomida erishiladigan umumiy chidamlilik har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishni va yuksak axlokiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashni nazarda tutadi. Bu sifatlarni, asosan mashg'ulot maydonlarida yurish, chopish (qattiq yerda chopish, kross, chang'illarda uchish) va bir me'yorda hamda optimal tezlik bilan uzoq vaqt davomida bajariladigan boshqa mashqlar orqali hosil qilinadi.

Maxsus chidamlilik umumiy chidamlilikning rivojlanishi hamda jismoniy mashqlarni bajarishning yuksak texnikasi asosida shakllanadi. U bir necha turlarga bo'linadi (kuch-quvvat, tezlik va boshqa).

Chidamlilikning turli ko'rinishlarini rivojlantirishda rang-barang umumjismoniy mashqlar ham muhim ahamiyatga ega (baland-past o'rmonzor joylardan mushaklar ishi faoliyatini asta-sekin oshira borib, 1-3 minutdan 1 soatgacha chopish). Mashg'ulotni bir tekisda o'tkazish metodi mashqlarni bajarish davomida nafas olish me'yori va chuqurligini kuzatish hamda barcha sistema va organlarning muayyan miqdorda qislorod olib ishga tushishini kuzatish imkonini beradi.

Chidamlilik asta-sekin katta tezlikdagi zo'riqishlarga o'tish bilan oshirib boriladi. Bunday zo'riqishlarning davomiyligi 30 minutdan oshmasligi kerak. Mana shu davrda mashqlarni takrorlash va navbatma-navbat bajarish metodiga o'tish mumkin. Ular mashqlarning rang-barangligini ta'minlaydi va hordiq chiqarish jarayonlarini tezlashtiradi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlar tezlik bilan, maksimal darajaga yaqinlashtirilgan holda bajarilishi kerak. Masalan, 200 yoki 400 metrga chopishda avvaliga masofaning kichik bir qismini maksimal tezlikda bosib o'tish lozim. Qisqa masofalarni nihoyatda tez harakat bilan bosib o'tish organizmni havo yetishmaydigan sharoitlarda harakat qilishga moslashtiradi va nerv, yurak-qon tomir hamda nafas olish sistemalarini shu tarzda serharakat mashqlarni bajarishga ko'niktiradi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish irodaviy sifatlarni shakllantirish (ayniqsa, masofani bosib o'tishda iroda kuchini chiniqtirishda) va oyoqning zilday og'irlashuvi, ko'krak kafasidagi mushaklarning qisilishi, oyoqda og'riq sezilishi, havo yetmayotgandan nafas qisishi kabi "o'lik nuqta" deb ataladigan ko'pgina noxush sezgilarni yengish bilan chambarchas borlikdir. Faqat maxsus chidamlilikni rivojlantirish orqali noxush sezgilar, "o'lik nuqtalar" so'zsiz bartaraf qilinadi. Shundan so'ng ko'pchilikka noma'lum bo'lgan "ikkinchi hayot" - mushaklarga og'ir ishlarni bajarishga imkon beradigan bardamlik va tetiklik hislari paydo bo'ladi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishda sog'lik va tetiklik maydonchalarida o'rnatiladigan ko'pgina maxsus snaryadlar: to'sinda (baland-past poyalarda), turnikda, bruslarda, qo'l bilan osiladigan va boshqa anjomlardagi mashqlar ham muhim ahamiyatga ega. Qoida bo'yicha maxsus chidamlilik mashg'ulotlari faqat balog'at yoshiga etganlar bilan o'tkazilishi kerak.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish yo'llari mashqlar sonini va ular kompleksini tanaffussiz oshirib borish hamda hafta (yoki oy) davomida o'tkaziladigan mashg'ulotlar zichligini ko'paytirishdan iborat.

Mashqlar yoki ularning komplekslaridagi yangi yoki murakkab harakatlarga o'rgatishda shug'ullanuvchilarning sog'ligini albatta e'tiborga olish shart. Har qanday mashq yoki yangi harakat ularga yaxshi ta'sir qilgandagina samarali bo'lishi mumkin. Shug'ullanuvchilarning markaziy nerv sistemasi va organizmning boshqa sistemalari yuksak holatda bo'lgan taqdirdagina yangi va murakkab mashqlarni bajarishga kirishish mumkin.

Turli mashqlarni bajarish ayrim mushaklar kabi butun organizmning ham turlicha zo'riqishi va dam olishi davomiyligi bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, chidamlilikka qaratilgan ishdan so'ng kuch-quvvat tezlikni oshirishga mo'ljallangan mashqlarga qaraganda asta-sekin tiklanadi.

Espander bilan bajariladigan mashqlar.

Rezina espanderlari (prujinali) bilan shug'ullaniladigan original' statsionar snaryad gimnastika mashqlariga rang-baranglik bag'ishlaydi, mushaklarning

ko`pchilik gruppasiga kuchli ta`sir ko`rsatishga imkon beradi. U diametri 50-52 mm metall trubadan yasalgan o`ziga xos qurilmadan iborat. Uzunligi 4 m lik yuqorigi to`singa ilgaklar (ularning soni ixtiyoriy) osiladi - ularga rezina (prujinali) espanderlar ilinadi. O`rtadagi to`sin boshi trubalardan yug`onroq bo`ladi (diametri 80 mm), chunki asosiy nagruzka shunga tushadi.

Espander bilan bajariladigan mashqlar kompleksini kurib chikamiz.

1. Dastlabki holat - oyoqlarni keng kerib, tik turiladi, qo`llarni oldinga uzatiladi, espander tepada mustahkamlangan. "Bir" deganda qo`llarni yonga buking - nafas oling; "ikki" deganda - dastlabki holatga kayting- nafas chiqaring. 6-8 marta takrorlang.

2. Dastlabki holat - qo`llar yelkaga bukilgan, espander yelka orqasida, oyoqlar kerilgan. "Bir" deganda tovonni to`la bosib o`ting, qo`llarni yonga uzatib nafas oling; "ikki" deganda dastlabki holatga qayting - nafas chiqaring. 8-10 marta takrorlang.

3. Dastlabki holat - oyoqlarni keng kerib tik turiladi, qo`llar tirsakdan bukiladi, espander yelka orqasida: "Bir-ikki" deganda tovonda to`la o`ting, qo`llarni yonga yozing - nafas oling. "Uch-to`rt" deganda dastlabki holatga qayting - nafas chiqaring. 8-10 marta takrorlang.

4. Dastlabki holat - oyoqlar kerilgan, qo`llar tirsakdan bukilgan, qo`llar - yelkada, espander - yelka orasida. "Bir" deganda - gavnani chapga burasiz, qo`llarni yonga yozasiz - nafas oling. "Ikki" deganda - dastlabki holatga qayting - nafas chiqaring. Har tomonda 6-8 marta takrorlang.

Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mashqlar kompleksini albatta muayyan izchillik bilan tanlash zarur. Bunda harakatlarni sifatli bajarish va ularning umumiy koordinatsiyasini takomillashtiradigan umumjismaniy mashqlardan foydalanishni hisobga olish lozim (mushaklarni ixtiyoriy bo`shashtirishda mustahkam muvozanatga, shuningdek, ritmikaga, chaqqon va chapdastlikka, harakatlarning mutanosibli va mayinligiga erishish).

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Bu mashqlar sodda, umumiy jismoniy rivojlanishni (yoki avvalgi harakat koordinatsiyasini qayta tiklash) va shug`ullanuvchilarning yanada murakkabroq harakat-amallarni o`zlashtirib olishga tayyorlashni nazarda tutadi.

Bunday mashqlarni mo`riyati ʻhundandan iboratki, ular qo`l oyoq, belning turdi zo`riqish, tezlik va amplitudadagi harakatlari orqali bajariladi. Umumjismoniy mashqlarni predmetlarsiz va predmetlar bilan, turli snaryadlarda, mustaqil ravishda yolg`iz, grupp bilan yoki sherik madadi bilan bajariladi.

Umumjismoniy mashqlar o`z xarakteri va strukturasi ga ko`ra oddiy. Shuning uchun ham ular ommabopdir. Ularni bajarishda gavdaning ayrim qismlariga, kichik va katta mushak gruppalariga muayyan ta`sir ko`rsatish nihoyatda oson.

Umumjismoniy mashqlar salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mashg`ulotlar davomida bajariladigan komplekslar tarkibiga kiritilishi shart va maqsadga muvofiqdir. Ular mashg`ulotlar davomida jismoniy zo`riqishni nisbatan oson (instruktor yordamisiz ham) boshqarishga imkon beradi. Zo`riqish yuqorida aytganimizdek, mashqlarning murakkabligi va soniga bog`liq.

Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mashg`ulotlar kompleksiga 20-30 ta umumjismoniy mashqlarni kiritish maqsadga muvofiqdir. Bunda dam olish intervali 5 dan 20 sekundgacha bo`ladi. Shuni unutmaslik kerakki, dam olish fursati qancha qisqa bo`lsa, zo`riqish shuncha kuchli bo`ladi. Umumjismoniy mashqlar qo`llanilgan dastlabki mashg`ulotlarda zo`riqish mo`tadil bo`lishi lozim. U bir haftalik turkumda bir-ikki martadan oshirilmasligi kerak. Umumjismoniy mashqlar gavdaning ayrim qismlariga ta`sir ko`rsatish xarakteriga qarab: qo`l va yelka qismi uchun, bo`yin va bel mushaklari uchun; oyoq. mushaklari uchun; butun gavda mushaklari uchun mo`ljallangan. Ularni oqilona qo`llash to`g`ri nafas olishga imkon beradi va qomatning shakllanishiga yordam beradi, ayrim jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlarni rivojlantiradi va axloqiy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalaydi.

Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi komplekslarda umumjismaniy mashqlarning ketma-ket kelish navbatini aniqlar ekan, shu masala bo'yicha mamlakatda taniqli mutaxassis A. M. Shlyomin quyidagi qoidalarga rioya qilishni tavsiya etadi.

Kompleksni birinchi navbatda qaddi-qomatni to'g'ri tutishga o'rgatadigan (bu ayniqsa bolalar va o'smirlar uchun muhim) mashqlar bilan boshlash kerak. Chunki ular navbatdagi mashqlarni bajarishda qaddi-qomatni turri tutishni saqlab qolish uchun ma'lum bir "ko'nikma" hosil qiladi.

Ikkinchi va uchinchi navbatda mushaklarning katta gruppasiga taalluqli bo'lgan oddiy mashqlar bajariladi (bir joyda oyoqni baland ko'tarib yurish, oldinga egilib o'tirish, oldinga bukilish va boshqa). Bu umumjismaniy mashqlar barcha organ va sistemalar faoliyatini yaxshilaydi, bu esa organizmning navbatdagi ishga tayyorlash uchun nihoyatda muhimdir.

Kompleksning navbatdagi mashqlari mushaklarning turli-tuman gruppalariga mo'ljallangan bo'lishi kerak (qo'l, yelka qismi, qorin pressi, oyoq.). Gavdaning turli qismlarini ishga ketma-ket jalb etish lozim. Mazkur mashqlarning birinchi seriyasi quyidagi tartibda bo'ladi: qo'l va yelka kamariga mo'ljallangan mashqlar; orqaga mo'ljallangan mashqlar; qorin pressi mashqlari; oyoqqa mo'ljallangan mashqlar. Ikkinchi va uchinchi seriyasi- xuddi shu tartibda bo'lib, faqat qiyinchiligini oshirib va tezlik bilan bajariladi.

Mashqlarning bunday tartibi tufayli zo'riqishni asta-sekin ko'paytirishga va gavdaning ayrim qismlari o'z ishini navbati bilan bajarishiga erishiladi. Bu esa mushak kuchlanishlarining samaradorligini oshiradi va ishlovchi mushaklarni aktiv dam olishiga sharoit yaratadi.

Keyinchalik kompleksga gavdaning barcha qismlari mushaklariga mo'ljallangan ikki-uchta nihoyatda tez bajariladigan va murakkab mashqlar kiritiladi.

Qoida bo'yicha, kuch-quvvat sarflanadigan xarakterdagi mashqlarga o'tishdan oldin osilib ko'tarilish mashqlarini bajarish lozim. Chunki mushaklarni avvaldan

qizitib toblanmasa, mushak tolalari va boylamlari cho`zilib ketishi mumkin. Og`ir zo`riqishdan so`ng bo`shashtiruvchi mashqlarni bajarish foydalidir.

Mashg`ulotlar kompleksi bir me`yordagi tezlik mashqlari va qaddi qomatni to`g`ri tutishni his etishga mo`ljallangan mashqlar bilan tugallanadi.

Kompleksdagi har bir mashq 4 martadan 8 martagacha takrorlanadi; kuchni chiniqtiruvchi mashqlar asosiy ishni bajarayotgan mushaklar gruppasining toliqishiga qadar, egiluvchanlik mashqlari esa yengil og`riq paydo bo`lguniga qadar davom ettiriladi.

Yurish mashqlari.

Oddiy yurish yoki tez yurish barcha shug`ullanuvchilar uchun qulaydir. Umuman, u butun organizmni chiniqtiradi, xususan, nerv sistemasini mustahkamlaydi, modda almashuvini tezlashtiradi, o`pkaning hayotiy sig`imini oshiradi, yurak va ichki sekretiya bezlari faoliyatni yaxshilaydi. Yurishning samarali bo`lishiga: bosib o`tilgan masofa, uzoq vaqt davom etishi, yurishning sur`ati va tezligi, shuningdek qadamning uzun-qisqaligi va joyning tuzilishi katta ta`sir ko`rsatadi. Shug`ullanuvchining yurishga bo`lgan layoqatiga qarab masofaning uzunligi va yurish sur`atigina emas, qadamning kattaligi ham oshirib boriladi.

Qadam va yurishning turli: qadam - oddiy yoki safdagi qadam, qo`shimcha va o`zgaruvchan, chalqash qadam bo`ladi; yurish - oyoq uchida, ichki va tashqi panjalarda; bukilib, qo`l bilan tizzaga tayangan holda; egilib, belni yuqoriga ko`tarib (oyoqni oldinga bukib); yarim cho`nqayib, xatlab va xakkalab bajariladi.

Oddiy yurishda uzunligi 75-85 sm gacha bo`lgan qadam to`g`ri hisoblanadi, shunda yurish sur`ati minutiga 100 - 110 qadamni tashkil etadi, ayniqsa, yurishni ortiq 43 vaznga ega bo`lgan, semirib ketgan kishilarning sog`ligini yaxshilash uchun kurashning eng yaxshi vositasi sifatida keng qo`llash lozim. Texnikaga rioya qilib to`g`ri yurish nixoyatda muhimdir. Yurish texnikasi oyoqniy erga tovonni bilan qo`yib, bir tekisda oyoq uchiga o`tish, to`g`riga qarab harakat qilish har 2-3 qadamda chuqur nafas olish navbatdagi 3 - 4 qadamda nafas olishdan iborat. Yurgan vaqtda yaxshisi, burun bilan nafas olgan ma`qul.

Ayniqsa, ham tekis, ham qarshiligi ko'p joylarda o'tkaziladigan "dozali" yurish mashqlari yurak-qon tomir sistemasi kasalligiga uchragan kishilarga tavsiya etiladi. Mashqni masofaning u boshidan bu boshiga bir nechta marta borib kelishdan boshlash kerak. Yurishning taxminiy sur'ati -12 - 15 minutda 1 km masofani bosib o'tishga teng bo'ladi. Bunda har 15-25 mnutda dam olish lozim. 5 - 6 haftadan keyin masofa va sur'atni ko'paytirish mumkin (sur'at - 10 - 12 minutda 1 km, dam olishni kamaytirish).

Yurishni yengil, lo'killab chopish bilan qo'shish mumkin. Bunda kichik nagruzka yuklatiladi - 1 km 14 minutda o'tiladi, 30-50 metr yurib keyin lo'killab chopiladi. Shug'ullanuvchi nafas olishda yurishni davom ettiradi, nafas chiqarayotganda ohista lo'killab yuguradi. 500 metr yurishga 8 minut ajratiladi.

O'rtacha nagruzkada shug'ullanuvchi 1 km ni 12 minutda bosib o'tadi, so'ngra 60 - 100 metrni lo'killab yuguriladi. Keyin 7 minutda 500 metrga yuguriladi.

Katta nagruzkada 1 km masofa 11 minutda bosib o'tilishi lozim, keyin 150 - 200 metrga lo'killab chopiladi. 500 metr yurishning vaqti - 6 minut, shug'ullanuvchi yurish va lo'killab chopishni astoydil mashq qila borib, asta-sekin o'zini butun masofani yugurib o'tishga tayyorlashi, bunga xohish uygotishi kerak.

Bo'shashtiruvchi mashqlar: Bu mashqlar har bir harakatni bir necha marta takrorlab, ohista va erkin bajariladi. Bundan maqsad, mushaklardagi zo'riqishni bo'shashtirish va jismoniy zo'riqishni kamaytirishdir. Ayniqsa, mushaklar turli-tuman silkinish va siltanish, sakrash harakatlari, yelka kamari va oyoq (tik o'tirgan va yotgan holda) harakatlari orqali yaxshi bo'shashadi. Bosh, bo'yin, belning turli mushak guruhleri asta-sekin bo'shashini talab etadi. Bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarishda nafas olishga katta ahamiyat berish kerak.

Ko'krak bilan nafas olishda ko'krak kafasining hajmi kengayadi, nafas chiqarishda qovurg'alar pastga tushadi va ko'krak qafasining hajmi qisqaradi. Qorin bilan nafas olishda diafragma qisqaradi va pastga tushadi, ko'krak qafasining hajmi yuqoridan pastga qarab kengayadi, nafas chiqarganda - diafragma ko'tariladi va ko'krak qafasining hajmi kichrayadi.

Nafas olish va chiqarishning aralash turida (eng maqsadga muvofiq`i, avtor izohi) ko`krak qafasi kengayadi, shuningdek u oldinga, orqaga, yonga va yuqoridan pastga qarab kengayadi va qisqaradi.

II.2.MASHQLAR

Qo`lni bo`shashtiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holat - qo`lni oldinga cho`zing. Mushtni qisib mushaklarni bo`rttiring. Birdan mushaklarni bo`shashtiring, pastga "tashlab" tebrating.

2. Dastlabki holat - qo`lni yuqoriga ko`taring. Mushaklarni bo`rttiring. Pauza. (to`xtov) Mushaklarni bo`shashtirib, asta-sekin qo`l panjalarini, keyin qo`lning o`zini pastga "tashlang". Gavdani beldan oldinga eging. Qo`llarni pastda tebrating.

3. Dastlabki holat - gavnani beldan oldinga eging, qo`lni bo`shashtirib pastga "tashlang". Beldan o`ngga va chapga burilib, qo`llarni tebrating.

4. Dastlabki holat - qo`lni buking. Bo`shashgan barmoqlaringizni silkiting (qo`ldan suvni silkitgandek).

5. Dastlabki holat - gavnani beldan buking, qo`lni bo`shashtirib pastga "tashlang". Yelkani silkiting.

Gavnani bo`shashtiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holat - qo`l yuqorida. Oyoq uchida turing. Zo`riqib yuqoriga kerishing. Bo`shashib, qo`lni, boshni va belni pastga "tashlab" o`tiring. Pauza.

2. Dastlabki holat - tik turib, oyoqni kering. Pastga egiling, gavnani beldan gorizontal holatgacha ko`taring, qo`llarni yonga cho`zing. Bo`shashib, gavnani "tashlang" va qo`llarni tebrating. Pauza.

3. Dastlabki holat . - chalqancha yotgan qo`llarni yonga cho`zing, mushaklarni bo`rttiring (qo`l va oyoqlar bilan xuddi yerdan itarilayotganday) va birdan bo`shashing. Pauza.

Oyoqlarni bo`shashtiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holat . - Qo`l bilan orqaga tayanib o`ting. Navbati bilan oyoqni buking va bo`shashtirib oldinga uzating. Tovonni poldan ko`tarmang.
2. Dastlabki holat - bir oyoqda turing. Ikkinchisini bo`shashtirib silkiting.
3. Dastlabki holat - bir oyoqda turing. Boshqasini ko`taring. Ikki qo`l bilan uni bukib, son ostidan ushlab oling, so`ngra qo`yib yuboring, bo`shashtirib pastga "tashlang".
4. Dastlabki holat . - chalqancha yoting. Quymich va oyoqlarni yuqoriga ko`taring, bo`shashtirib oyoqlarni yuqorida silkiting.
5. Dastlabki holat _ bir oyoqni bukib o`ting. Bukilgan oyoqni silkitib, mushaklarni uqalang.

Mushaklarni bo`shashtiruvchi mashqlar

1. Yuqoriga ko`tarilgan qo`llarni silkiting, navbati bilan ularni pastga tushirib, gavidani oldinga buking.
2. Chalqancha yotib, bukilgan oyoqlarni navbati bilan silkiting.
3. Yonga uzatilgan qo`llarni silkiting.
4. Bir oyoqda xakkalab turib bo`shashtirgan oyoqni oldinga va orqaga siltab ko`taring.
5. Qo`llaringizni oldinga cho`zib, bo`shashtirib chalkashtiring va ularni yonga uzating.
6. Yuqoriga ko`tarilgan qo`llarni gavidani oldinga bukkan holda har ikki tomondan pastga chalkashtirib tushiring va tik turib qo`lni oldinga uzatgan holda chalkashtiring.
7. Bo`shashgan oyoq bilan oldinga va orqaga siltang.
8. Bir oyoqda sakrab, ikkinchi oyoq va pastga tushirilgan qo`llarni silkiting.
9. Qo`llarni bo`sh harakatlantirib gavidani yon tomonlarga buring.
10. SHerik yordami bilan gorizontal holatda uzatilgan qo`l panjalarini silkiting yoki tirsakdan vertikal holatda silkiting.
11. Chalqancha yotib oyoqlarni ko`tarib silkiting (sherik yordamida).

12. Tik turib, qo'llarni yuqoriga ko'targan holda navbati bilan qo'l va yelka qismini bo'shashtirish avvaliga barmoqlar, so'ngra yelka bo'shashtiriladi.

13. Devorga o'ng (chan) tomon bilan turib, o'ngga o'ng tirsak bilan iyak balandligida tayanib, xuddi kamon tortib nayza otayotgandek harakat qiling. Tirsak bilan qattiq tiralib, qo'l barmoqlarini bo'shashtiring. Vaqti-vaqti bilan zo'riqishni bo'shashtiruvchi harakatlar bilan almashtiring.

Mazkur mashqlarni sistemali tarzda bajarib borish mushaklarni ixtiyoriy ravishda bo'shashtirish ko'nikmasini hosil qiladi, Harakatlar koordinatsiyasini yaxshilashga, qon aylanishi va nafas olish faoliyatini tez tiklab olishga yordam beradi.

Nafas mashqlari

Bunday mashqlar nafas funksiyalarini yaxshilaydi, katta nagruzka va toliqish bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulotlardan keyin esa jismoniy charchoqni kamaytirishga yordam beradi.

Nafas mashqlari burun orqali erkin, tovushsiz va ortiqcha urinishsiz bajariladi. Bunday mashqlar nihoyatda chuqur va bir me'yorda nafas olishni ta'minlaydi. Xususan nafas olgandek ko'krak qafasi ich tomonga diafragmaning pastga tushishi natijasida yuqoriga qovurg'alarining bir vaqtning o'zida yuqoriga, oldinga va yon tomonlarga harakatlanishi natijasida old-orqaga va yon tomonlarga kengayadi.

Nafas mashqlarini amalda yelka va ko'krak qafasi mushaklarini qo'zg'atuvchi qo'l harakatlari bilan bir vaqtda bajarish kerak (bu o'z navbatida, ko'krak qafasining maksimal darajada kengayishiga va yanada chuqur nafas olishga imkon beradi).

Qo'llarni yon tomonga biroz uzatish va yelkalarni kengaytirish, nafas olishda tirsaklarni orqaga olish va nafas chiqarishda dastlabki holiga keltirish nafas mashqlarining eng oddiy usullari hisoblanadi.

Nafas mashqlarini qo'llarni yuqoriga ko'targan holda (nafas olishda qo'llarni yon tomonlarga uzatish, nafas chiqarishda tushirish) yoki qo'llarni nafas chiqarganda faqat yon tomonlardan tushirish orqali bajarish mumkin.

Bunday mashqlar to`la amplituda bilan bajarilganida 3 - 4 martadan oshmasligi kerak. Bunday mashqlarga haddan tashqari berilib ketish giperventilyatsiyaning noxush ko`rinishlarini uyg`otishi mumkin (bu - salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi amaliy mashg`ulotlarda albatta e`tiborga olinishi kerak).

Nafas mashqlari umumjismaniy va bo`shashtiruvchi mashqlar bilan birgalikda bajarilganida organizm barcha funksiyalarini nisbatan xotirjam, bir me`yordagi holatga olib keladi. Bunday mashqlar jumlasiga quyidagilarni kiritish mumkin (nafasning muayyan ritmi orqali 2 qadamdan keyin nafas olib, 4 qadamdan keyin nafas chiqarib) 1 - 2 minut asta-sekin yurish, shuningdek, dastlabki holatdan "oyoqlarni kerib, qo`lni bosh orqasiga tirab" oldinga bukilish (2 deganda qorinni kengaytirib nafas olish, 4 deganda qorinni ichga tortib nafas chiqarish) va tik turgan holatda (ko`krak qafasi bilan nafas olganda 3 deganda ko`krak qafasi torayib, nafas chiqarish, nafas olishda ham ko`krak qafasi ko`tarilib kengayadi). Mashqlar kompleksi to`rt marta takrorlanadi (har galgi mashqdan keyin 30 sekund interval bilan).

Salomatlik va tetiklik maydonchalarida zo`riqish va dam olishni oqilona qo`shib olib borishning eng asosiy - bir me`yorli, o`zgaruvchan, takroriy, intervalli, aralash va musobaqali metodlarini eslatib o`tish lozim.

Bir me`yorli metod (boshqacha aytganda "asta-sekin ko`nikish") mashqlari o`rtacha tezlik va jadallikda bajariladi, harakatlarning takrorlanishi asta-sekin oshirib boriladi. Organizmda, agar shunday ta`rif joiz bo`lsa, kislorod iste`mol qiladigan va yutadigan "chinakam mustahkam holat" vujudga keladi. Bunday metod ayniqsa yangi shug`ullanuvchilar uchun, shuningdek chidamlilikni oshirish maqsadidagi mashg`ulotlarda samarali bo`lishi mumkin. Shug`ullanuvchilarda ma`lum davr mobaynida u yoki bu darajada harakat sur`ati va ularni bajarish tezligi paydo bo`ladi.

Mashqlarni uzluksiz davom ettirish jarayonida harakatlar jadalligining o`zgarishi o`zgaruvchan metod orqali ta`minlanadi. Bunday metodda jismoniy nagruzkalar jadal ish olib borishning davomiyligini ma`lum darajada oshirish orqali

ko`paytirib boriladi va aksincha. Masalan, o`rtacha yoki yuqori tezlikda yugurishni ohista lo`killab chopish bilan qo`shib olib borish mumkin.

Jismoniy nagruzka harakatlarning davomiyligini uzaytirish va jadalligini o`stirish hamda kam intensiv mushak zo`riqishlarini kamaytirish yo`li bilan oshiriladi. Mashg`ulotlarning bir rejimidan ikkinchi rejimiga o`tish jarayoni ham jismoniy sifatlarni, ham harakatlarning ayrim komplekslarini bajarish texnikasini bir vaqtning o`zida takomillashtirishga imkon beradi. Bu metodning qimmatini shundaki, organizmning yuksak ish qobiliyatini ta`minlay oladigan markaziy nerv sistemasidagi qo`zg`alish va tormozlanish jarayonlarida ijobiy o`rin almashinuvi vujudga keladi. O`zgaruvchan metod asosan umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun qo`llaniladi.

Bir xil mashqlar orasida yetarli darajada dam olib, ularni qayta-qayta bajarish, nagruzka bilan dam olishni uyg`unlashtirish takroriy metod hisoblanadi. Bu metodni qo`llash tufayli jismoniy kuchni avaylash uchun va mashqlarni bajarishda zarur bo`lgan mushak kuchlarini safarbar etish uchun yaxshi shart-sharoit vujudga keltiriladi. Mashg`ulotning dastlabki davrida jismoniy nagruzkani ishning umumiy hajmini ko`paytirish hisobiga, keyinchalik esa - mashqlarni bajarish jadalligini o`stirish hisobiga oshirish mumkin. Bunda dam olish vaqti bir muncha qisqaradi. Shu tariqa shug`ullanuvchilarda ish qobiliyatining o`sib borish imkoniyatlariga muvofiq organizmning yangi oshirilgan nagruzkalarga ko`nikishi aniqrog`i moslashuvi vujudga kela boshlaydi.

Mashqlarni muayyan dam olish intervaliga asoslanib bajarish - intervalli metodning mohiyati hisoblanadi. Organizmga tushadigan nagruzka 2 - 3 minutlik dam olish intervali tufayli bo`linib turadi. Bunda bir mashg`ulotdan ikkinchi mashg`ulotga o`tishda dam olish pauzalari sezilarli ravishda qisqarib boradi. Masalan, yugurish mashg`ulotlarida interval metodi dam olish fursatini avvaldan rejalashtirib, masofani bir necha qismlarga taqsimlab bosib o`tishni bildiradi. Masofa qismlarining soni uzunligi va jadalligi yoki masofani bosib o`tish tezligi oldindan belgilab qo`yiladi. Intervalli metod bir qancha variantlarga ega. Masofadagi

barcha qismlarning jami uzunligi salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi butun trassaning umumiy uzunligiga tengdir. Masalan, 1,5 km li trassa uch qismiga bo`linadi: 400 m + 400 m+400 m+300 m. Mashg`ulotlar davomida bu masofalarning uzunligini o`zgartirish mumkin (oldingi masofalarni kamaytirib, keyingilarini uzaytirish va aksincha). Sho`nga qarab, masofalarni bosib o`tish tezligi ham uzunligiga binoan turlicha bo`ladi. Intervalli metod ayniqsa chidamlilikni (dam olish metodi 30 sek dan 1 min gacha bo`ladi) va tezlikni (bunda kuchni qayta tiklash uchun dam olish pauzasi 1,5-3 min gacha va undan ham ko`prokda cho`ziladi) rivojlantirish mashqlariga mos keladi.

Bir mashg`ulotda qo`llaniladigan turli asosiy metodlarning uyg`unlashuvi aralash (kombinatsiyalashgan) metod hisoblanadi. Turlicha tezlikda yugurish bunga misol bo`la oladi.

Takroriy metodning intervalli metod bilan uyg`unlashuvi mashg`ulotning takroriy-intervalli metodi hisoblanadi. Keyingi yillar mobaynida bu metodning aylanma va fartlek deb ataladigan variantlari keng qo`llanilmoqda. Aylanma metod yoki jismoniy mashqlarni uzluksiz bajarish metodi kuch-quvvatni o`stirish va kuch chidamliligini rivojlantirish mashqlarida qo`llaniladi. Har bir mashg`ulotdagi mashqlar (yoki uning turkumlari) shug`ullanuvchilarning kontingentiga qarab, qoida bo`yicha har bir snaryadda "aylana" bo`ylab uch martadan takrorlanadi. Snaryadlardagi mashqlarning davomiyligi (hammasini uzluksiz bajarishini hisobga olganda) taxminan 10 minutni tashkil etadi. Odatda bunday metod tajribali jismoniy tarbiyachilarga qo`llanadi.

Fartlek - o`zgaruvchan yoki aralash metodning o`ziga xos variantidir (maydonda yugurish elementlarini qo`shib bajariladigan o`yin). Bu metod chigil yozish, yurish, chopish (yaqin masofaga lo`killab yugurish, tezlikni o`zgartirib uzoq, masofaga chopish) elementlarini, turli tezlik va harakatlarni o`z ichiga qamrab oladi. Fartlekning eng yaxshi xususiyatlaridan biri shuki, u nagruzkalarni tez o`zlashtirib olishga imkon beradi. Shuning uchun ham bu metodni yangi shug`ullanuvchilarga ham, tajribali jismoniy tarbiyachilarga ham qo`llash mumkin. Turli-tuman

nagruzkalar ayniqsa toza havoda, tabiat qo`ynidagi rang-barang manzarali joylarda organizmga yaxshi ta`sir ko`rsatadi.

Musobaqa metodining mohiyati mashqlarni bellashuv tarzida bajarishdan iborat. Shug`ullanuvchilarga raqib ustidan g`alaba qozonish va yuksak natijaga erishish uchun "ko`rsatma" beriladi. Salomatlik va tetiklik maydonchalarida bu metodlar nazorat xulosasi sifatida yoki ayrim jismoniy mashqlarni, ularning elementlari yoki komplekslarini eng yaxshi bajarish bo`yicha o`rtoqlik musobaqasi sifatida qo`llanilishi mumkin.

Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mashg`ulotlarni uyushtirish va o`tkazish davomida rasmiy musobaqalar va konkurslarni, shuningdek Sog`lik spartakiadalarini ham tashkil etish mumkin.

Musobaqa va konkurslar

Musobaqa va konkurslar-salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi o`quv gruppalaridagi mashg`ulotlarning muayyan davri uchun yakun yasashning eng oddiy va qulay shaklidir. Polvonlar konkursi bunga misol bo`la oladi.

Bunday konkurslar programmasi ishtirokchilar bellashadigan quyidagi mashqlardan iborat bo`lishi mumkin:

1. Bir toshni bir qo`l bilan yoki ikki toshni ikki qo`l bilan yelkadan ko`tarish. Kim toshni pastga tushirmay, qanchalik ko`p ko`tarsa o`sha g`olib hisoblanadi. Toshni yelkadan bir teqisda, qo`lni yuqoriga ko`tarayotganda siltamasdan gavdani orqaga tashlamasdan ko`tarish kerak.

2. Toshni (chap yoki o`ng qo`l bilan) yerdan yuqoriga ko`tarish. Dastlabki holatda avvalo toshni yerdan uzib, keyin oyoq va belni keskin to`g`rilash hisobiga yuqoriga tik ko`tarish. Keyin komanda sudyasi "Bo`ldi" degan buyruqni berish bilan ishtirokchi toshni pastga tushirib, yerga tekkizmasdan yana mashqni davom ettiradi. Kim toshni ko`proq ko`tarsa o`sha g`olib hisoblanadi.

Bunday musobaqalarda 17 yoshdan - 50 yoshgacha bo`lgan erkaklar bellashishi mumkin. Ishtirokchilarning yoshi va tayyorgarligiga qarab turli vazndagi toshlardan foydalaniladi.

Musobaqa ayrim mashqlar bo'yicha yoki uchkurash bo'yicha ya'ni bir toshni bir qo'l bilan, ikki toshni ikki qo'l bilan ko'tarish hamda toshni yerdan dast ko'tarish bo'yicha o'tkazilishi mumkin. Uchkurashda barcha turning umumiy miqdori bo'yicha kim toshni ko'p ko'tarsa o'sha g'olib hisoblanadi.

Arqon tortish. Salomatlik va tetiklik yo'lkasida maxsus snaryadlardan xoli bo'lgan to'rtburchakli bo'sh joyda uzunligi 40 - 50 m, eni 4 m li maydon (uning chegaralari ok chiziqlar bilan belgilanadi, to'rtta burchakka esa bayroqchalar o'rnatiladi) belgilanadi. Maydonning bo'yiga tortilgan chiziqlar yonlama, ko'ndalang tortilgan chiziqlar esa ro'baro' chiziqlar deb ataladi. Maydonni teng ikkiga b'p'luvchi yonlama va ro'baro' (o'q chiziq) chiziq markazda kesishadi. Maydonning har ikki tomonida (markazdagi ko'ndalang chizig'idan 2 m masofada va o'nga parallel ravishda) arqonni tortish marra chiziqlari belgilanadi. Hamma chiziqlar oq rangda bo'ladi. Chiziqlarning yo'g'onligi - 5 sm. Maydonning yuzasi faqat zarang toshli bo'lmasligi kerak.

Musobaqa uchun diametri 6 - 10 sm gacha bo'lgan pishiq arqon tanlanadi. Arqonning o'rtasiga qizil xoshiya bog'lanadi. Arqonning uzunligi har bir ishtirokchiga 2 m dan kam bo'lmasligi kerak.

Musobaqaning mohiyati shundan iborat: ishtirokchilar soni bir xil bo'lgan ikki komanda arqonni o'z tomoniga tortadi, qaysi tomon o'yin oldidan maydonning qoq markazita to'g'ri keladigan, arbitr tomonidan arqon o'rtasiga bog'lab qo'yilgan qizil xoshiyani arqonni tortish-marra chiziqlaridan o'z tarafiga o'tkazsa g'olib hisoblanadi. Har bir komandada 10 - 20 kishi ishtirok etishi mumkin.

Salomatlik va tetiklik spartakiadalari

Salomatlik va tetiklik maydonchalarida ommaviy sport musobaqalarini o'tkazishda bir komanda sostaviga, bir poygaga yoki kuch sinash elementlaridan iborat mashqlar kompleksini bajarishga 35 yoshgacha bo'lgan ishtirokchilar orasiga o'rta va keksa yoshdagi kishilarni kiritish mumkin emas.

Bunday musobaqalarni ayiqsa jismoniy tarbiya kollektivlari kengashlari, turar joylardagi sport va sihat-salomatlik kengash xo'jalik va jamoat tashkilotlari bilan

birgalikda sog`likni saqlash, kommunal xo`jalik va madaniyat organlarini jalb etgan holda o`tkazishi maqsadga muvofiqdir.

Spartakiadaga o`z vaqtida tayyorgarlik ko`rish va uni sifatli tashkil etish maqsadida, masalan, kichik noxiyalarda, aholi shaharchalarida, shirkat xo`jaliklarida va boshqa jamoat tashkilotlarining vakillari ishtirokida tashkiliy komissiyalar va tashqiliy komitetlar tuzish maqsadga muvofiqdir.

Sihat-salomatlik spartakiadalarini dasturlarini ishtirokchilar kontingentini, sog`ligini, yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasini, mehnat faoliyati yoki o`quv xarakteri, mahalliy xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzish kerak.

Salomatlik va tetiklik maydonchalarida o`tkaziladigan spartakiada dasturlari juda oddiy, hamma uchun mos bo`lishi va barcha ishtirokchilar e`tiboriga o`z vaqtida ma`lum qilinishi lozim. Uning ommaviylik darajasi musobaqaga bo`lgan qiziqishni va ularda faqat yoshlargina emas, balki o`rta va keksa yoshdagi kishilarning ham ishtirok etishini ta`minlaydi. Bu nihoyatda muhimdir. Chunki mehnatkashlarning asosiy kontingenti ishdan keyingi bo`sh vaqtlarda sport bilan shug`ullanuvchilar bo`lib, "o`rta" va "keksa" yoshdagilarning toifasiga kiradi.

Musobaqalarning dasturlari ham hamma uchun tushunarli bo`lishi kerak. Spartakiada programmalariga maxsus snaryadlarda bajariladigan mashqlar kompleksidan tashqari arqon tortish, tosh ko`tarish, shuningdek toshlar, amortizatorlar, espanderlar bilan bajariladigan mashqlar ham kiritilishi mumkin.

Salomatlik va tetiklik spartakiadalarining soddalashtirilgan dasturlari ayrim mashqlar kompleksini bajarishning oddiylashtirilgan qoidalari singari har bir shug`ullanuvchining musobaqalarda bemalol ishtirok eta olishini ta`minlaydi, moddiy qiyinchiliklar tug`dirmaydi, mashg`ulotlar aholi ommasini kengroq jalb etishga imkon beradi.

Musobaqa ishtirokchilari bajaradigan mashqlar kompleksining qiyinlik darajasi va dozirovkasiga qarab jinsi va yoshiga ko`ra aralash komandalar tuzish (bir muassasa xodimlari, bir uyda yashovchilar yoki jismoniy tarbiyaning katta

kollektivlaridagi ayrim bo`limlaridan tuzilgan) yoki musobaqani kamsonli ishtirokchilar bilan o`tkazish kerak.

Salomatlik va tetiklik spartakiadalarida bellashuvning turli variantlari (amaliy jihatdan har qanday turi) qo`llanilishi (ayollar komandasi - erkaklar yoki aralash komanda bilan bellashuvi, o`smirlar - kattalar bilan, yoshlar - keksalar bilan bellashuvi) mumkin. Eng asosiysi shug`ullanuvchilarning sog`ligi va kayfiyatini e`tiborga olish va hech kimni rasmiy qoidalarning qat`iy talablari bilan cheklab qo`ymaslik kerak.

O`rta va keksa yoshdagi kishilar (ixtiyoriga qarab) musobaqada qatnashayotgan har qanday komanda tarkibiga kirishi yoki "yoshiga qarab" komandalar tuzish mumkin.

Sportchilarning barcha musobaqalarda ishtirok etish prinsipini albatta hisobga olib borish, shug`ullanuvchilarni yilning barcha fasllarida o`tkaziladigan hamda shonli va yubiley sanalariga atab o`tkaziladigan musobaqalarga keng jalb etish kerak.

Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi musobaqa mashrulotlarining oddiylashtirilishi hisobiga ishtirokchilar bajaradigan mashq komplekslarini takrorlashni ko`paytirish kerak.

Musobaqada har bir shug`ullanuvchining ishtirokini ochkolar bilan rag`batlantirish asosida, ularni bellashuvlarda doimiy qatnashish prinsipi oqilona uyushtirib turilsa, salomatlik va tetiklik maydonchalarini yanada kengaytirish mumkin bo`ladi va natijada asosiy maqsad: aholini jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlariga ommaviy tarzda jalb etish vazifasi bajariladi.

Spartakiadalarni katta aholi shaharchalarida sport kollektivlari birlashmalarida bir necha bosqichda o`tkazish (ularda shug`ullanuvchilar sonini maksimal darajada ko`p bo`lishini ta`minlash uchun) maqsadga muvofiqdir.

Masalan, birinchi bosqichda katta ishlab chiqarish bo`linmalarining sex, brigada, bo`linmalari komandalari o`rtasida, shuningdek, o`quv yurtining akademik guruhleri va boshqa sinflari o`rtasimda musobaqalar o`tkaziladi. Ikkinchi bosqichda jismoniy tarbiya kollektiv birlashmalari otalig`ida ayrim ko`chalar, mahallalar, uy-joy

shirkatlari, korxonalar va muassasalar yoki akademik litseylar, oliy o`quv yurti kurslari, kollejlari, maktab sinflari komandalari o`rtasida musobaqalar o`tkaziladi.

Spartakiadalarning muvaffaqiyatli o`tishi mas`uliyatli shaxslarning to`g`ri tanlanishiga bog`liq. Kichik noxiyalarda, uy-joy shirkatlar va uy boshqarmalarida spartakiadalarni o`tkazish haqidagi qaror sport va sihat-salomatlik kengashlari tomonidan korxonalarda muassasalarda, shirkat xo`jaliklar, o`quv muassasalarida spartakiadalarni o`tkazish haqida esa sport kollektivlarining kengashlari tomonidan qaror qabul qilinadi. Tashkiliy komissiyalar yoki tashkiliy komitetlarning tarkibi tegishli qarorlar bilan tasdiqlanadi. Ularning zimmasiga spartakiadani tayyorlash bilan bog`liq bo`lgan qonun-qoidalarni ishlab chiqish va barcha tadbirlarni o`tkazish (shuningdek programmalarni, sport tartiblari va qoidalarini aniqlash, ularni o`z vaqtida hammaning e`tiboriga yetkazish) yuklatiladi.

Jismoniy tarbiya va sportning shahar-tumanlarda sport bo`yicha jamoatchi instruktorlar va sudyalarni tayyorlash uchun maxsus seminarlar o`tkazish muhim ahamiyatga ega.

Mikrorayon va turar joy massivlarida, korxonalar (muassasalar) va o`quv yurtlarida, madaniyat va istiroxat bog`larida, sog`lomlashtirish zonalari va bazalarida, aholining, ommaviy dam oladigan barcha joylarda bevosita tashkil etilgan salomatlik va tetiklik maydonchalarining barcha imkoniyatlaridan iloji boricha to`laroq foydalanish lozim.

Bob bo`yicha xulosa. Aholining salomatlik va tetiklik yo`lkalarida muntazam ravishda shug`ullanishga jalb etish borasidagi ishlarning muvaffaqiyati avvalo jismoniy tarbiyani o`z vaqtida agitatsiya va propaganda qilish va tashkil etishga bog`liq.

Bu boradagi dastlabki ishlar mashg`ulotlarning maqsadi qisqacha bayon qilingan, har bir mashg`ulot o`tkaziladigan o`rin va vaqt ko`rsatilgan rangdor e`lon osib qo`yishdan boshlanadi. Bunday e`lonlar uy-joy shirkati huzuridagi jismoniy tarbiya bo`yicha kengash bilan kelishilib, uy-joylarning kirish eshiklariga va uy-joy

shirkati ning e`lonlar taxtasiga, sport maydonchalari va klublar hamda boshqa jamoat to`planadigan joylarga osiladi.

III. MUSTAQIL SHUG`ULLANUVCHILAR UCHUN UMUMIY KO`RSATMALAR.

Jismoniy mashq mashg`ulotlarining oqilonaligi asoslangan va amalda bajarsa bo`ladigan tartibga tayanadi. Boshqacha aytganda, ratsional tartib:

- turmush tarzi, oilaviy va xizmat sharoitlarini oqilona tashkill etishni;
- mehnat va dam olishni, ovqatlanish va uyquni o`z vaqtida olib borishni;

- sog`likni mustahkamlashga, kayfiyatni yaxshilashga va organizmning himoya qobiliyatini kuchaytirishga, uning atrof muhitning noxush ta`sirlariga bo`lgan qarshiligini o`stirishga qaratilgan organizmni toblash va mashq qildirish tadbirlarini nazarda tutadi va tartibga soladi.

Rejimning asosiy maqsadi - salomatlik va tetiklik maydonchalarida muntazam mashg`ulotlar yordamida jismoniy tarbiya komplekslaridan yanada yaxshiroq va yanada to`laroq foydalanishni ta`minlashdan iborat.

Faqat ko`p yillik muntazam shug`ullanishlar va rejimga qat`iy rioya qilish, o`zi bilan o`zi va o`z sog`ligi uchun kurashda namoyon bo`ladigan matonat va iroda kuchi evaziga bajariladigan mashg`ulotlar bilan haqiqiy dam olishni to`g`ri tashkil etish orqaligina salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mashg`ulotlarda yuksak natijalarga erishish mumkin.

Muntazam olib borilgan jismoniy tarbiya mashqlari deyarli barcha shug`ullanuvchilarning bosh miyasida shartli reflekslar yoki muayyan ko`nikmalarni vujudga keltiradi va saqlab qoladi. Muntazam va ketma-ket takrorlanadigan mashg`ulotlar dinamik stereotipi hosil qiladi (turmushda u odat deyiladi). Shu tariqa jismoniy tarbiya mashg`ulotlari avvaliga odatga aylanadi, keyinchalik esa ehtiyojga va hatto muntazam zarurat bo`lib koladi. Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini to`g`ri o`tkazish - qat`iy individual yondashishni talab qiladigan murakkab ijodiy jarayondir. Shuning uchun salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mustaqil mashg`ulotlarni oldindan rejalashtirish o`rinlidir. Bu ishda mutaxassislardan (instruktor yoki vrachdan) vaqti-vaqti bilan maslahat va ko`rsatmalar olib

turish kerak. Mutaxassislar mashg`ulotlar rejimini to`g`ri aniqlashga, turli-tuman va rang-barang jismoniy mashqlar kompleksidan eng foydalisini tanlab olishga yordam beradi, sog`likni mustahkamlashda iloji boricha ko`proq foyda keltiradigan mustaqil mashg`ulotlarni qanday qilib oqilona tashkil etish borasida aniq ko`rsatma va tavsiyalar beradi.

Jismoniy tarbiya mashqlari mashg`ulotlarida uzoq, muddatli tanaffuslarga yo`l qo`yish mumkin emas (ular hosil bo`lgan foydali reflekslarning so`nib qolishiga va hatto organizmda vujudga kelgan harakatlantiruvchi ko`nikmalarning yo`qolib ketishiga sabab bo`ladi),

Mustaqil ravishda shug`ullanish - faqat qandaydir "tanlangan" o`yinlar bilan cheklanib qolish emas, balki mashqlarning turli komplekslarini qo`llash demakdir. Jismoniy jihatdan katta kuch-quvvat talab qiladigan mashg`ulotlarni yengilroq mashqlar bilan qo`shib bajarish maqsadga muvofiqdir. Zo`riqish va charchoqning oldini olishda mashg`ulot kuni bilan dam olish kunini to`g`ri tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, shaxsiy gigienaning barcha talablariga qat`iy rioya qilish, badan, soch va og`izni (tishni) doimo parvarish qilish, uyqu va ovqatlanish rejimiga qat`iy amal qilish lozim.

Agar sog`lom bo`lishni istasangiz chekish va aroq, ichishdan mutlaqo voz keching, ichki kiyim va ust-boshingizni doimo ozoda tuting. Shug`ullanuvchilarning kiyimi yengil va tor bo`lmasligi: yozda tursik va mayka (yoki trikotaj yyengil kostyum), salqin fasllarda sherst kostyum va qalpoqcha ma`qul.

Poyabzal. Yozda yyengil shippaksimon oyoq, kiyimlari, qishda esa issiq maxsus tikilgan poyabzallar ma`qul. Ular oyoqni haddan tashqari siqmasligi kerak (tor poyabzal oyoq panjalaridagi qon aylanishini qiyinlashtiradi va oyoq sovushini tezlashtiradi). Mashg`ulotlar vaqtida oyoqqa jun paypoq kiyish lozim.

Salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mustaqil mashg`ulotlar davomida shug`ullanuvchilar doimo o`z jismoniy ahvoli ruhiyatini kuzatib borishi yoki hech bo`lmasa o`zini o`zi oddiy nazorat qilishi zarur.

O`z-o`zini nazorat qilish - bu jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari davrida shug`ullanuvchilarning shaxsiy kayfiyati va o`z sog`ligi ahvoli xususida maxsus tashkil qilingan va muntazam o`tkazib turiladigan kuzatuvlar sistemasidir. O`z-o`zini nazorat qilish o`z-o`zini tarbiyalash metodi kabi kun tartibidan ongli ravishda oqilona foydalanishni talab qiladi.

O`z-o`zini nazorat qilish faqat gigienik yo`nalishi bilangina emas, ta`lim-tarbiyaviy jihati bilan ham nihoyatda muhim ahamiyatga ega, u mashg`ulotlarga ongli munosabatda bo`lish namunasi hamdir. Shug`ullanuvchilar o`z sog`liklari, holatlari haqidagi barcha ma`lumotlarni maxsus kundaik-daftarga yozib boradilar. Bunday kundaik-daftar eng avvalo shug`ullanuvchining o`zi uchun foydalidir. Instruktor yoki vrachni kundalikdagi dastlabki qaydlar bilan tanishtirish zarur. Ular shaxsiy kuzatuvlar natijasini to`g`ri tushunishga yordam beradi. Keyinchalik shug`ullanuvchilar sog`ligida biron-bir o`zgarish sezilar mutaxassislariga murojaat qilishlari lozim.

Shug`ullanuvchilar kun tartibiga qat`iy rioya qilgan holda o`z-o`zini nazorat qilish kundaik daftariga ma`lumotlarni haftaning turli kunlarida kamida uch martadan yozib borish kerak.

Kundaik daftarning titul varagida shug`ullanuvchi o`z familiyasi va ismini, o`z-o`zini nazorat qila boshlagan kunni birinchi betning chap tomoniga - meditsina ko`rigidan o`tilgan kunni, o`ng tomoniga - antropometrik o`lchovlar va tomir urishining dastlabki va keyingi ko`rsatkichlarini qayd etish, ikkinchi betga - mehnat jarayoniga, jamoat ishlariga va dam olishga ketgan vaqtlar (vaqtlar soni) yozib boriladi. Boshqa barcha yozuvlar organizmining obyektiv (og`irligi, tomir urishi, nafas olishni, ko`krak qafasining doirasi, o`pkaning hayotiy sig`imi, mushak kuchlariga doir) va subyektiv (kayfiyat, hol-ahvoli, ishtaha, uyqu, charchoq, mehnat qobiliyati) sabablarga ko`ra ahvoli va faoliyatini aks ettirishi kerak.

Endi o`z-o`zini nazorat qilishning asosiy subyektiv va obyektiv ma`lumotlari haqida mufassalroq to`xtalib o`tamiz.

O`zni his qilish, Salomatlik holatining subyektiv his etilishidir. U ayrim xususiyatlarga ega bo`lishi mumkin (darmonsizlikni his etish, bosh og`rig`i, toliqish va boshqa holatlar), yomon holat kun tartibi buzilganida, toliqqan vaqtlarda paydo bo`ladi. Kishining holati kun davomida tez-tez o`zgarib turishi mumkin. Shuning uchun ham organizm holati haqidagi yozuvlar aniq va izchil bo`lishi lozim.

O`zni his qilish haqidagi yozuv taxminan shunday bo`lishi mumkin: ahvolim yaxshi (kuch-quvvatni his qilish, tetiklik), o`rtacha (birmuncha lanjlik, oz-moz charchoq,) yoki yomon (kamquvvatlik yoki lanjlik, siqilish, bosh ogrigi, bosh aylanishi).

Kayfiyat - U tetik ruhiy holatni, quvonch yoki aksincha, biror ko`ngilsiz voqea tufayli siqilish, halovatsizlikni bildiradi. Yomon holat yoki kayfiyat, darmonsizlik va ko`zg`aluvchanlik ko`pincha charchoqning boshlanganligini bildiradi. Uning dam olishi zarurligini anglatadigan birinchi ogohlantirishdir. Mashg`ulotlardan keyin daftardagi yozuvlarni muayyan sxemaga asoslanib yozish kerak. Masalan: kayfiyatim yaxshi, yomon emas yoki yomon (keraklisi ta`kidlanadi).

Ishtaha: yaxshi, yomon yoki juda yaxshi. Agar ishtaha yo`q bo`lsa me`da-ichak faoliyatining ayrim xususiyatlariga e`tibor berish kerak (shunda ishtaha yo`qligining sababini tez va aniq bilib olish mumkin).

Uyqu - daftarda uyquning qanday va qancha davom etganligi, uyqu buzilgan taqdirda - necha marta uyg`onib ketish, tush ko`rish, uyqu yoki bedorlikning qancha davom etishini qayd etish lozim.

Charchoq - Organizmning funksional muvozanatining vaqtincha buzilishini bildiruvchi - toliqishni subyektiv his qilishdir. Bunday holatning paydo bo`lishiga o`z vaqtida ahamiyat berish muayyan chora-tadbirlarni qo`llash, kuch-quvvatni tiklab olishga imkon beradi.

Ish qobiliyati - Ish qobiliyati ko`pgina obyektiv va subyektiv sabablarga sog`likning umumiy holatiga, rejimga qat`iy amal qilishga, kayfiyatga, atrofdagi muhitga, ish yoki o`quv sharoitiga, ish joyining orastaligiga bog`liq...

Kundaik daftarda ish qobiliyatining xarakteri yuksak, o`rtacha yoki yomon deb qayd qilinadi.

Sport bilan shug`ullanish istagi, bu - yaxshi kayfiyatning va sog`likning yaxshi ekanligidan dalolat beruvchi muhim fazilatdir.

Jismoniy tarbiya bilan shug`ullanishga istakning yo`qligi - organizmning zo`riqishi, charchashi, haddan tashqari toliqdanligidan dalolat beradi.

O`z-o`zini nazorat qilish daftaridagi jismoniy tarbiya bilan shug`ullanish istagini taxminan "huzur bilan, befarqman yoki istagim yo`q, yomon ko`raman va hokazo" deb qayd etiladi. Mana Shunday munosabatni vujudga keltiruvchi sabablarga albatta ahamiyat berish zarur.

Vazn - Gavda og`irligini muntazam ravishda tarozida tortib turish ham o`z-o`zini nazorat qilishning muhim qismidir. Sport bilan shug`ullana boshlagan davrda vazn 1 -1,5 kg va undan ziyod oshishi mumkin. Birok sog`lom odam mashg`ulotlar bilan me`yorida shug`ullansa vazni bir-ikki hafta, uzog`i bilan bir oy davomida o`z o`rniga tushadi.

Tomir urishi - shug`ullanuvchi o`z tomiri urishini o`lchay bilishi lozim. Tomir urishi, ritmi va to`lishi yurak faoliyati xarakterini belgilashga imkon beradi. Sog`lom odamning tomiri minutiga 60 marta, o`tirgan hoida 70 marta uradi. Tez va uzoq yurilganda 140 martagacha uradi. Qizlarning tomiri o`smirlarnikiga nisbatan 5-10 zarb ko`proq uradi. Mashg`ulotlardan so`ng tomir 150 - 180 marta urishi, musobaqalardan keyin esa minutiga 180 - 200 marta urishi mumkin. Tomir urishi tezligini o`ng qo`lning ikki uch barmogi bilan chap qo`lning bosh barmogi ostidagi tomirni ushlab bilish mumkin. Tomir urishi 15 - 30 sekund davomida aniqlanib, 1 minutda qancha bo`lishini hisoblab olinadi.

Trenirovkalar bilan shug`ullangan kishilarning tomir urishi o`z me`yoriga ancha tez qaytadi.

Nafas - sog`lom odam o`rta hisobda minutiga 16 - 20 marta nafas olib, nafas chiqaradi. Sportchi va sport mashrulotlaridan keyin nafas 2-3 minut ichida me`yoriga

keladi (tajribali shug`ullanuvchilarda tezroq). Kundalik daftarda "nafas sonini" (nafas olish va nafas chiqarish - bitta nafas) yozib qo`yadi.

Ter chiniqishi - siydik rangi va badan haroratining o`zgarishini tekshirib borish o`z-o`zini nazorat qilishning ajralmas qismi hisoblanadi. Siydikning rangi tiniq, somon-sarg`ish rangda bo`lishi kerak. Siydik 76 rangining o`zgarishi organizmning zo`riqganligi yoki buyrak kasalligidan dalolat beradi.

O`z-o`zini nazorat qilishda badan haroratini ham o`lchab turish lozim. Bu tekshiruv turli kasalliklarning alomatini o`z vaqtida aniqlashga imkon beradi. Antropometrik o`lchovlarni olib borishni o`rganib olish ham nihoyatda muhimdir (xususan, ko`krak qafasining doirasi o`pkaning hayotiy sig`imi va mushak kuchlari).

Ko`krak qafasining doirasi uch xil vaziyatda: eng maksimal nafas olishda, eng maksimal nafas chiqarishda va pauza vaqtida o`lchanadi. Santimetrli lenta orqadan o`lchanganda qovurg`alarning pastki burchaklaridan o`tishi - oldindan o`lchanganda erkaklarniki ; ko`krakning o`rtasidan, ayollarniki esa ko`krak bezlari oldidan ko`krakning o`rtasidan, ayollarniki esa ko`krak bezlari oldidan o`tadi. Lenta bilan o`lchanayotgan odam qo`lini yuqoriga ko`tarib turishi kerak.

Ko`krak qafasini pauza yoki so`zlashayotganda o`lchash noqulay. Nafas olish bilan nafas chiqarishda ko`krak parametridagi farq ko`krak qafasining ekskursiyasi deb ataladi. O`lchov vaqtida santimetrli lenta osilib turmasligi, orqa yelka bukilmassligi, yelka qimirlamasligi kerak. Yelka va ko`krak mushaklari bo`rttirilmassligi kerak. Mana shu qoidalarga rioya qilish ko`krak qafasini aniq o`lchash imkonini beradi.

O`pkaning hayotiy sig`imi - U turli tipdagi spidometrlar bilan o`lchanadi (suv yoki havo spidometri). O`lchov vaqtida oldin o`pkadagi nafas chiqarib yuboriladi, so`ng birdan maksimal havo olinadi va spidometrning mushtugini olib, uning nayiga o`pkadan havoning hammasi chiqariladi. O`lchov ikki-uch marta takrorlanadi. Kundaik daftarga eng yuqori ko`rsatkich yoziladi. Sog`lom erkaklardagi o`pkaning hayotiy sig`imi 3500 dan 4500 mm gacha, ayollarniki 2500 dan 3500 mm gacha bo`ladi. Mashq tajribasini oshirishga qarab u 100 - 200

mm gacha ko`payadi. O`pka hayotiy sig`imining kamayishi - charchoq yoki kasallikdan dalolat beradi.

Mushak kuchi - Mushak kuchi qo`l yoki gavda dinamometrlari bilan o`lchanadi. Panja mushaklari kuchini o`lchash uchun qo`l dinamometri maksimal darajada qisiladi va muayyan shkaladagi ko`rsatkich yozib olinadi.

Bob bo`yicha xulosa. Muntazam olib borilgan jismoniy tarbiya mashqlari deyarli barcha shug`ullanuvchilarning bosh miyasida shartli reflekslar yoki muayyan ko`nikmalarni vujudga keltiradi va saqlab qoladi. Muntazam va ketma-ket takrorlanadigan mashg`ulotlar dinamik stereotipi hosil qiladi (turushda u odat deyiladi). Shu tariqa jismoniy tarbiya mashg`ulotlari avvaliga odatga aylanadi, keyinchalik esa ehtiyojga va hatto muntazam zarurat bo`lib qoladi. Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini to`g`ri o`tkazish - qat`iy individual yondashishni talab qiladigan murakkab ijodiy jarayondir. Shuning uchun salomatlik va tetiklik maydonchalaridagi mustaqil mashg`ulotlarni oldindan rejalashtirish o`rinlidir. Bu ishda mutaxassislardan (instruktor yoki vrachdan) vaqti-vaqti bilan maslahat va ko`rsatmalar olib turish kerak.

X U L O S A

Mamlakatimizda jismonan va ma`nan sog`lom, hech kimdan kam bo`lmagan avlodni tarbiyalashga alohida e`tibor qaratilmoqda. Zero, yuksak ma`naviyatli, har tomonlama barkamol avlodni voyaga etkazish Vatanimiz kelajagini ta`minlash va barcha ezgu maqsadparimizni ro`yobga chiqarishning muhim omilidir. Bu olijanob maqsad yo`lida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. Oila, onalik va bolalikni muhofaza qilish, bolalar sportini rivojlantirish, ta`lim tizimini takomillashtirish kabi yo`nalishlardagi izchil islohotlar o`zining yuksak samaralarini berayotir.

Farzandlarimizni yuksak bilimli va zakovatli, jismonan baquvvat insonlar etib kamolga yetkazishning bosh omili - bolalar sportini rivojlantirish masalasi davlatimiz va jamiyatimizning doimiy diqqat-e`tiborida bo`lib kelmoqda. Bugungi kunda bolalar sporti mamlakatimiz ta`lim-tarbiya tizimining uzviy qismiga aylanib, ushbu soha bilan mutanosib ravishda izchil rivojlantirilmoqda.

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab yashnashi va rivojlanishi ko`p jihatdan o`sib kelayotgan avlodning sog`lom bo`lishiga bog`liq, bu esa o`z navbatida Vatanimizning kelajagi - farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma`naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqazo etadi.

Texnika gurkirab taraqqiy etgan hozirgi paytda uning salbiy tomonlari ham kuzatilmoqda: ko`p kishilarning kundaik hayotida mushak faoliyatidagi yetishmovchilik (gipokineziya) tobora aniq ko`rinmoqda. Kishining bino ichida uzoq vaqt bo`lishi oqibatida ko`pincha yuz beradigan gipoksiya (kislrorodning yetishmasligi) ta`sirida ham gipokineziya sihat-salomatlik uchun jiddiy xavf tugdirmoqda.

Ko`pdan-ko`p kuzatishlar va tekshirishlar shuni ko`rsatdiki, gipokineziya (ayniqsa gipoksiya bilan qo`shilganda) har xil kasalliklarning kelib chiqishiga, ya`ni organizm ayrim sistemalari va umuman organizm funksional faoliyatining patologik buzilishiga sabab bo`lmoqda. Xususan yurak-tomir va asab sistemasida noxush o`zgarishlar sodir bo`lmoqda.

Shunga ko`ra tobora ko`p kishilar bunday noxush hollarga qarshi kurashning eng maqbul chorasi yoshga va salomatlikka qarab tanlangan jismoniy tarbiya bilan shug`ullanish ekanligini tushuna boshladilar.

Kishilarga "mushak quvonchi" bag`ishlovchi (organizm holatining bunday aniq nomi akademik I. P. Pavlov tomonidan berilgan) salomatlik va tetiklik yo`lkalari va optimal jismoniy holat ham shu maqsadlarga yaxshi xizmat qiladi.

Salomatlik va tetiklik yo`lkalarining asosiy maqsadi - shug`ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash, ilgari jismoniy tarbiya bilan shug`ullanmagan yoki shug`ullanishni uzoq, vaqt to`xtatishga majbur bo`lganlarni muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug`ullanishga jalb etishdan iboratdir.

"Salomatlik yo`lkalari", "Ko`k so`qmoqlar" va shu singarilar - jismoniy mashg`ulotlarni keng qo`llanishning yangi bu formalari ko`pgina jismoniy tarbiya bilan shug`ullanuvchilar va sportchilarda katta qiziqish uyg`otdi.

Hozirgi mavjud sport inshootlaridan farqli ravishda salomatlik yo`lkalari oddiy va shuning uchun xam xohlovchilarning hammasiga mos kelaveradi. Oddiy salomatlik yo`lkalarini qurish uchun unchalik ko`p mablag` sarflanmaydi. Chunki o`quv muassasalarida ishga yaroqsiz bo`lgan anjomlar bor. Shu anjomlarga ikkinchi hayotni bag`ishlab ulardan odiy yo`lkalarni qurish mumkin. Bunday yo`lkalarni jamoatchilik o`z kuchi bilan bemalol qura oladi, unchalik xarajat va harakat ham talab qilmaydi. Men o`z ishimda adabiyotlarni tahlil qilib pedagogik amaliyotdagi faoliyatdan kelib chiqib, hozirgi paytda unutilib ketgan salomatlik yo`laklarini qurish maqsadga muvofiq deb o`ylayman.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- Karimov I. O`zbekiston kelajagi buyuk davlat Toshkent, O`zbekiston, 1992y.
- Karimov I. Barkamol avlod-O`zbekiston taraqqiyotining poydevori Toshkent, Sharq, 1997y.
- Karimov I. O`zbekiston buyuk kelajak sari Toshkent, O`zbekiston, 1998y.
- Karimov I. O`zbekiston XXI asrga intilmoqda Toshkent, O`zbekiston, 1999y.
- Karimov I. O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida Ishonch, 1999y,29may
- Karimov I. Barkamol avlod orzusi Toshkent, O`zbekiston, 2000y.
- Karimov I. Yuksak ma`naviyat-yengilmas kuch Toshkent, Ma`naviyat,2008y
- Inson baxt uchun tug`iladi I.Karimovning hikmatli so`zlaridan Toshkent 2001y.
- Karimov I. O`zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish to`g`risida Xalq so`zi 2002y, 29 oktabr
- O`zbekiston Respublikasining "Ta`lim to`g`risida"gi qonuni "Ma`rifat" gazetasi 1997y,1oktyabr.
- "Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida" gi qonun (Yangi taxriri) Xalq so`zi 2000y, 21iyun.
- O`zbekiston Respublikasi Prezidentining "Barkamol avlod yili" davlat Dasturi to`g`risidagi qarori Xalq so`zi 2010y 28yanvar
- Prezident I.A.Karimovning 2013yil 15mart Oqsaroyda O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi homiylik kengashining navbatdagi yig`ilishida so`zlagan nutqi "Sport barkamol avlodni tarbiyalashning eng muhim va samarali omilidir" Xalq so`zi 16mart 2013y
- Prezident I.A.Karimovning 2012yilda mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning yakunlari hamda 2013 yilga mo`ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo`nalishlariga bag`ishlangan Vazirlar Mahkamasining majlisdagi "Bosh maqsadimiz –keng ko`lamli islohotlar va modernizasiya yo`lini qat'iyat bilan davom ettirish "ma`ruzasi

1. "Salomatlik va tetiklik yo`lkalari", V.B.Spektorov , Toshkent - 1987;
2. "Fizkultura va salomatlik", V.D.Chernyavskiy, Toshkent-1990y
3. Milliy sport turlari va o`yinlarini rivojlantirishning muammolari (Ilmiy maqolalar to`plami) Toshkent 1998yil
4. "Alpomish" xalq o`yinlari va miliy sport turlarini rivojlantirish muammolari" ilmiy-amaliy anjuman materiallari Farg`ona 2000yil.
5. O`qitishning pedagogik - psixologik asoslari: muammo va istiqbollar. Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari, Buxoro - 2002 yil
6. "Jismoniy tarbiya va sport: davlat jamiyat va shaxs" Xalqaro ilmiy anjuman" materiallari Toshkent 2005yil
7. "O`zbekiston va xorijiy davlatlar yoshlari va o`smirlarini o`zbek milliy kurashiga o`rgatishning dolzarb muammolari" Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari Buxoro2006yil
8. "Boshlang`ich ta`limni ijodiy tashkil etish: muammolar, yechimlar va istiqbollar" Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari Buxoro 2007yil
9. "Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalari " Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari Toshkent 2008yil
10. "Mahallalarda bolalarning jismoniy tarbiyasi va xotin-qizlarni sportga jalb qilish: muammolar, yechimlar va istiqbollar" Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari Buxoro 2008yil
11. "Abu Ali ibn Sino ta`limoti va hozirgi zamon jismoniy madaniyati" Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari Buxoro 2010yil
12. "Jismoniy tarbiya va sportning yangi davrdagi muammolari" Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari Buxoro 2013yil