

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

**AL -XORAZMIY NOMIDAGI URGNACH DAVLAT UNIVERSITETI**

# **ENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYATI**



**O'quv uslubiy qo'llanma**

**Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari talabalari uchun**

**Urganch – 2015**

Ushbu o'quv uslubiy qo'llanmada o'quv muassasa o'quvchi-yoshlari bilan engil atletika bo'yicha jismoniy tarbiya ishlarini amalga oshirish asosiy masalalari ochib beriladi. O'quvchi-yoshlari uchun yugurish, sakrash va irg'itishga o'rgatish metodikasini ishlab chiqishga alohida e'tibor qaratilgan. O'quvchini o'rgatish uslublari kattalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar metodikasidan farq qiladi. O'quvchilarning yosh xususiyatlariga qarab yugurish, sakrash va irg'itishga o'rgatish ketma-ketligi va uzviyliligi belgilanadi.

O'quv uslubiy qo'llanmada o'qitishni tashkil etish masalalari va metodikasining asoslari ochib berilgan, o'quv materiallarining namunaviy rejalari, amaliy mashg'ulotlar (rasmlarda), nazorat savollari, testlar, hamda yangi pedagogik texnologiya metodlari variantlari keltirilgan.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari – salomatlikni mustahkamlash va jismoniy rivojlanishni takomillashtirishdan iborat. Hayotiy muhim harakatlanish ko'nikmalariga o'rgatish, ulardan asosiylari sifatida engil atletika vositalari yordamida yurish, yugurish, sakrash va irg'itish ko'nikmalariga o'rgatishni amalga oshirish hisoblanadi. Engil atletika metodlari va vositalari bolalar va o'smirlarda jismoniy va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratadi.

Ushbu o'quv uslubiy qo'llanma pedagoglarga engil atletika mashqlarini bajarish ko'nikmalarini o'zlashtirishlariga yordam beradi.

#### Mualliflar:

Osmonbekova N.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi.

Adambaev J.X. Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasida katta o'qituvchisi.

Go'lo'jova A.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi.

#### Taqrizchilar:

A.K.Sharipov pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

S. U. Ko'palov "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida mudiri,  
pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

Uquv uslubiy qo'llanma UrDU Ilmiy Kengashi tomonidan tasdiqlangan va nashrga tavsiya etilgan,  
2015 yil «\_\_\_» dagi \_\_\_\_\_ sonli majlis bayoni

Urganch Davlat universiteti, 2015 yil

## KIRISH

Mamlakatimizda sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustivor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Barcha aholini, ayniqsa, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish maqsadida har yili barcha zarur sharoitlarga ega va zamonaviy talab asosida jihozlangan ko'plab sport inshootlari foydalanishga topshirilmoqda. Qishloq joylarda ham zamonaviy sport inshootlari qurilib, muntazam ravishda, sport bilan shug'ullanish uchun barcha zarur sharoitlar yaratilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning asarlari va chiqishlarida mamlakatimiz taraqqiyotida sport katta ahamiyatga molik ekanligini ko'p bor ta'kidlangan. Haqiqatan ham ko'plab sport turlari bo'yicha Osiyo va jahon birinchiliklarini, nufuzli xalqaro turnirlarini yuqori darajada tashkil etish hamda o'tkazish, shuningdek, katta musobaqalarda sportchilarimiz erishgan yutuqlar sababli O'zbekiston jahon hamjamiyati tomonidan rivojlangan sport mamlakati sifatida tan olindi.

2006 yil 28 noyabr–15 dekabr kunlari Qatar davlatining poytaxti Doha shahrida bo'lib o'tgan XV Osiyo yozgi o'yinlari nufuzli musobaqalardan biri hisoblanadi. O'n bitta oltin, o'n to'rtta kumush va bronza medallarini qo'lga kiritib – jami 39 sovrinlarga sazovor bo'lgan O'zbekiston sportchilari umumjamoa hisobida kuchlilar etiligi orasida to'rtinchi o'rinni egallagandi.

Go'zal Xubbieva, Bahodir Sultonov, Elshod Rasulov, Rustam Saidov, Vadim Menshov, Sofiya Kaspulatova, Vladimir Chernenko, Ruslan Naurzaliev, opa singil Sevara va Zarina Ganievalar, Dilshod Mansurov va Artur Taymazovlar Hurmat shohsupasining yuqori pog'onasiga ko'tarilgandilar.

O'zlarini katta imkoniyatlarga ega ekanliklarini namoyish etgan engil atletikachilarimizdan: Go'zal Xubbieva 100 metrga yugurishda oltin medalni qo'lga kiritgan, 200 metrga yugurishda esa kumush medalga sazovor bo'lgandi; tayoq (shest) bilan sakrashda Leonid Andreev, uch xadlab sakrashda Anastasiya Juravleva, kurashda Vitaliy Smirnovlar kumush medalni qo'lga kiritgandilar.

Pekin shahrida 180 mamlakat sportchilari ishtirok etgan yoshlar o'rtasidagi XI Chempionatda O'zbekistonlik sportchi Svetlana Radzivil 1 m 88 sm. natija bilan balandlikka sakrashda oltin medal sohibi bo'lgandi.

Sportchilarimiz davlatimiz rahbarining g'amxo'rligini doim his etadilar va mana shunday e'tibor sababli nufuzli musobaqalarda O'zbekiston bayrog'ini baland ko'taradilar, ularning g'alabalari sharafiga O'zbekiston madhiyasi yangraydi.

Ma'naviy boylik, odob va jismoniy mukammallik uyg'unligini aks ettiruvchi, insonning har tomonlama barkamol rivojlanishiga O'zbekiston Respublikasida katta e'tibor berilmoqda.

O'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalashda, ayniqsa, maktabgacha ta'lim muassasalari shug'ullanuvchilari, umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tarbiyasiga katta ahamiyat berilmoqda. 1-4, 5-9 sinflarda jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish jismoniy tarbiya

o'qituvchisiga yuklatiladi. O'quv muassasa jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari o'quvchilar bilan mashg'ulotlarning ko'plab turlarini tashkil etish va o'tkazilishiga (o'quv kun tartibida jismoniy tarbiya tadbirlari, ommaviy-jismoniy tarbiya va sport ishlari turli sinfdan tashqari shakllari) rahbarlik qilishlari kerak bo'ladi..

Ushbu o'quv uslubiy qo'llanmada o'quv muassasa o'quvchi-yoshlari bilan engil atletika bo'yicha jismoniy tarbiya ishlarini amalga oshirish asosiy masalalari ochib beriladi. O'quvchi-yoshlari uchun yugurish, sakrash va irg'itishga o'rgatish metodikasini ishlab chiqishga alohida e'tibor qaratilgan. O'quvchini o'rgatish uslublari kattalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar metodikasidan farq qiladi. O'quvchilarning yosh xususiyatlariga qarab yugurish, sakrash va irg'itishga o'rgatish ketma-ketligi va uzviyliligi belgilanadi.

O'quv uslubiy qo'llanmada o'qitishni tashkil etish masalalari va metodikasining asoslari ochib berilgan, o'quv materiallarining namunaviy rejalari, amaliy mashg'ulotlar (rasmlarda), nazorat savollari, testlar, hamda yangi pedagogik texnologiya metodlari variantlari keltirilgandir.

## I bob. ENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI

### 1.1. Qadimiy va abadiy yosh «SPORT MALIKASI»

Engil atletikaning rivojlanishi tarixi qiziqarli hodisalarga boy bo'lib, o'tgan davrlar chempionlari va rekordchilari yillar hamda asrlar mobaynida o'z izdoshlari uchun yo'l ochib kelmoqdalar. Insoniyat umumiy taraqqiyotining bir tarkibiy qismi bo'lgan sportchilar yangi avlodning yanada jismoniy takomillashishi yo'lida ildam harakat qilishlari uchun yangi-yangi yo'nalishlarni belgilab beradi.

Qadim zamonlardan boshlab odamlar tez yugurish, epchillik bilan to'siqlardan o'tish, turli jismlarni irg'itishga qodir bo'lish zarur deb bilganlar. Qadimgi odamning ovdagi omadi, demak, hayoti ham uning mo'ljalga olgan o'ljasini quvib etib olishi, shuningdek, tabiatning sirli kuchlari bilan kurashda chidamli va chiniqqan bo'lishiga bog'liq bo'lgan.

Shunday qilib, ibtidoiy odamlar qadimgi davrlardayoq yugurish, sakrash va irg'itish bilan – zamonaviy engil atletika sporti asosini tashkil etuvchi mashqlar bilan tanish bo'lganlar.

Qadimgi Yunonistonni sport Vatani deb hisoblash mumkin. Sportning yaratilish tarixi ko'p asrlar avval dunyoga kelgan. Mashhur shoir Gomer tomonidan kuylangan, shonli Elladaning barcha tomonlariga, barcha greklarga tinchlik haqidagi quvonchli xabar va Olimpiya shahriga bayramga taklif bilan choparlar yo'lga chiqqanlar. Mana shu bayramlar olimpiya bayramlari deb atalgan va har to'rt yilda o'tkazilgan. Bayramlar davrida qadimiy Yunonistonning barcha hududlarida tinchlik e'lon qilingan va kechagi dushmanlar birgalikda eng kuchli, jasur va epchil degan nomga erishish huquqi uchun kurashish maqsadida, maydonda musobaqalashish maqsadida to'planganlar.

Ushbu musobaqalarning dasturi asosan engil atletika bellashuvlaridan iborat bo'lgan. Avvaliga ularning ishtirokchilari stadionning uzunligiga teng (192 m 27 sm) masofaga yugurishdagina musobaqalashishgan, bu “bosqich” (“stadiya”) deb atalgan (huddi mana shu sababli ham “stadion” so'zi kelib chiqqan). 1 stadiya *dromos* deb atalgan. XIV Olimpiadada (eramizdan avvalgi 724 yil) birinchi bor ikki-bosqichga teng – *diaulos* masofaga yugurish bo'yicha sovrinlar o'ynaldi. XV Olimpiada o'yinlarida 7 dan to 25-bosqichlargacha (24 stadiyalar - *dolixos*) yugurish chidamliligi paydo bo'ldi. XVI Olimpiadadan boshlab (eramizdan avvalgi 708 yil), o'yinlar dasturi yangi tur bilan – beshkurash – *pentatlon* bilan boyidi, unga yugurish, disk irg'itish, uzunlikka sakrash, nayza otish va kurash kirgan (ushbu ko'pkurashda ham asosiy musobaqani engil atletika tashkil etishi ko'rinib turibdi). Uzunlikka sakrashni o'sha davrlarda sportchilar qo'llarida gantellarni ushlab bajarganlar. O'shanda bu mashq qo'l harakatlari kuchini oshirishga va uzoq masofaga sakrashga imkon beradi deb hisoblangan. Sakrash bilan gantellarni orqaga irg'itganlar. Fleyta chaluvchi tezlik olish ohangini ijro etgan. Hozirgacha saqlanib qolgan gantellarning og'irligi 1,5 dan to 4,5 kilogrammgachani tashkil etadi. Nayza va diskni kichik bir tepalikdan irg'irganlar. Nayzani shunchaki qo'lda ushlamaganlar, balki irg'ituvchi barmoqlarini kiritib oladigan charm kamardan xalqa yordamida irg'itganlar. Nayza irg'ituvchilar o'sha davrlarda aniq nishonga tegish

bo'yicha musobaqalashishgan, disk irg'ituvchilar uzoqqa irg'itish bo'yicha musobaqalashishgan. Qo'lda ushlashga qulay bo'lgan yapaloq tosh disk sifatida qo'llanilgan.

Zamonaviy engil atletikaning rivojlanishi Olimpiya harakati bilan uzviy bog'liqdir. 1896 yilda Afinada olimpiya sovrinlarini qo'lga kiritish uchun kurashlar engil atletika bo'yicha birinchi-rasmiy xalqaro musobaqalar bo'lib qoldi. Shu davrdan boshlab, engil atletika barcha Olimpiya o'yinlarida ilg'or o'rin egalladi.

*Marafonga yugurish* engil atletikaning majburiy turlaridan biri bo'lib qoldi. Taxminan 2500 yil ilgari ellinlar jangchi-chopari Marafon qishlog'idan Afinagacha tosh yo'llardan chopib kelib, yunonlarning forslar ustidan g'alaba qozonganliklari haqida xabarni etkazgan. Rivoyatlar da, chopar yo'lda to'xtamasdan: "Biz g'alaba qozondik!" degan xitob bilan shaharga yugurib kelgan va yiqilib (*42 km 195 m*) olamdan ko'z yumgan. Mana shu jangchi jasorati sharafiga Olimpiya o'yinlari dasturiga Marafondan Afinagacha yugurish musobaqasi kiritilgan.

Olimpiya musobaqalarida bir qiziqarli holat e'tiborga loyiq. 100 m masofaga yugurish musobaqalariga ishtirokchilar kalta oq rangli shimlarda va kalta qo'njli etiklarda chiqqanlar. Faqatgina bir spotchi, amerikalik Tomas Berk kalta ishton va zamonaviy engil oyoq kiyimda chiqadi. Uning raqiblari tik turib start olsalar, Berk bir tizzasi bilan erga o'tirib, qo'llari bilan erga tiraladi. Tomoshabinlar uning harakatlaridan hatto kuladilar ham. Ammo aynan Berk birinchi bo'lib etib kelganini ko'rib, juda hayron qoladilar. Shu davrdan boshlab, past holatdan start olish yuguruvchilar musobaqalarida umumiy holat bo'lib qoldi. O'sha davrlar yugurish texnikasi zamonaviy yuguruvchilarning aniq harakatlariga o'xshamas edi. Sportchilarning harakatlari erkin bo'lmagan. Faqatgina vaqt o'tib tezlik muskullar tarangligi bilan mos bo'lmasligi, qanchalik erkin yugurilsa, tezlik shunchalik katta bo'lishi tushunarli bo'lib qoldi.

#### ***Nazorat savollari:***

1. Ibtidoiy odam zamonaviy engil atletika sporti assosini tashkil etuvchi qanday mashqlar bilan tanish bo'lgan?
2. Bir-bosqichga teng bo'lgan yugurish qanday atalgan?
3. Bir-bosqich nimaga teng?
4. Ikki stadiyaga yugurish qanday ataladi?
5. Dolixos atamasining ma'nosi nima?
6. Pentatlonga qaysi mashq turlari kirgan?
7. Qadimgi davrlarda atletlar uzunlikka sakrashni qanday bajarganlar?
8. Marafon yugurish masofasi qancha?
9. Nima uchun past holatdan start olish sprinterlar musobaqalarida umumiy majburiy qabul qilingan?
10. Yuguruvchining tezligi nimaga bog'liq?

## **1.2. ENGIL ATLETKADA HARAKAT MALAKALARINI ShAKLLANTIRISH VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH**

Jismoniy tarbiya jarayonida bola pedagog rahbarligida dasturda ko'zda tutilgan harakat malakasini va ko'nikmasini egallaydi. Turli harakatlarga o'rgatish jarayonida malaka va ko'nikmalarni shakllantirish jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan uzviy bog'liqlikda amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida o'quvchilar jismoniy mashqlarning yangi shakllarini egallash qobiliyatlari oshib boradi. Jismoniy madaniyat nazariyasida harakat malakasi harakat texnikasini egallash darajasi bilan belgilanadi. Harakat malakasining ikki turi farqlanadi: ulardan biri yaxlit harakat faoliyatini amalga oshirishda, ikkinchisi ayrim, murakkabligiga ko'ra turlicha harakatlarda ifodalanadi.

Harakat malakasi - bu harakat texnikasini egallash darajasi bo'lib unda harakatlarni boshqarish avtomatik tarzda ko'chadi va harakatlar o'zining juda ishonchligi bilan ajralib turadi.

Harakat malakalarining bola uchun amaliy ahamiyati juda katta. Hosil qilingan ko'nikmalar jismoniy, ruhiy kuchlarni tejamkorlik bilan sarf etish, yaxlit harakat faoliyatiga kiruvchi harakatlarni tez va aniq bajarish imkonini beradi. Ular ongli ravishda mashqlar bajarish natijasida uning bajarish usuli va qoidalarini takomillashtirib boradilar va shu malakaga binoan mashqlarni ma'lum bir vaqt oralig'ida texnik jihatdan to'g'ri bajara olish qobiliyatini saqlab qoladilar. Harakatlarning uyushgan holda, aniq va tez bajarish bolalarning ruhiyatini oshiradi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biridir. Jismoniy sifatlarni bola organizmining morfofunktsional, psixofiziologik va biologik xususiyatlari bilan bogliqdir.

Jismoniy sifatlarni, harakat ko'nikmalarini o'rgatish bilan birgalikda tarbiyalash bolaning takomillashuviga, tanasining sog'lomlashuviga, hissiy ruhining ko'tarilishiga ta'sir ko'rsatadi, bolalar harakatlarni tobora ishonch bilan bajaradilar, yangi harakatlarni tezroq, oson bajarilishiga, yuqori natijalarga erishishga intiladilar, ijobiy mustaqillik ko'rsatadilar.

Asosiy jismoniy sifatlarning G'tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlikG' rivojlanishi harakat malakalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liq. Ana shu jarayonga xizmat qiluvchi mashqlar qat'iy izchillikda va harakat ta'siri murakkablashtirilgan holda jismoniy tarbiya darslari (engil atletika darslari) tarkibiga, o'yin soatlariga, sport mashqlariga hamda o'quvchilarning maktabdan va sinfdan tashqari sport tadbirlari tarkibiga kiritiladi. Harakat ko'nikmalarini shakllantirishga e'tibor ayniqsa maktab kun tartibida olib boriladigan jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari davomida amalga oshirilishi kerak. Katta tanaffuslarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar, dars boshlanishidan oldin o'tkaziladigan ertalabki gimnastika, sayrlar, sinfdan tashqari olib boriladigan ommaviy tadbirlarning barchasi jismoniy sifatlarning tarbiyalanishiga imkon yaratadi. Har bir jismoniy sifat uchun alohida o'ziga xos mashqlar majmuasi tanlanadi va maxsus usulda bajartiriladi.

### **KUCH QOBILİYATLARINI TARBIYALASH METODIKASI**

Har bir inson hayot jarayonida ma'lum harakat imkoniyatlariga ega bo'ladi. Masalan: maksimal og'irlikni ko'tarishga yoki 1000 m.ga ma'lum vaqtda yugurishga. Bu imkoniyatlar o'zining ayrim sport harakatlarida amalga oshiriladi. Misol: qisqa va uzoq masofaga yugurish, shtanga esa organizmdagi har xil sifat o'zgarishlarini talab etadi. Jismoniy sifatlarning deganda biz insonning ayrim qobiliyat imkoniyatlarining sifat tomonlarini tushunamiz. Bu sifatlarning quyidagilardan iborat: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik. Bu sifatlarning har bir harakatni bajarishda majmua holda namoyon bo'ladi. Misol, 100 m.ga yugurishda tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch sifatlari namoyon bo'ladi, lekin shularni ichida tezkorlik sifati xal qiluvchi rol o'ynaydi. Har bir sifatni to'g'ri tushunish va uni tarbiyalash metodikasini chuqur o'rganish uchun ularni ko'rib chiqishimiz lozim. (1-chizma)

Kuch: Kundalik turmushda kuch so'ziga har xil ahamiyat beriladi. Kuch ilmiy tushuncha sifatida, imkoniyati boricha aniq bo'lishi kerak. Quyidagi kuchlarni farq qilinishi quyidagicha:

1. Kuch harakatning mexanik xarakteristikasi sifatida (tanaga "t" massa bilan kuch ta'sir etadi).

2. Kuch insonga xos bo'lgan sifat jarayoni. Misol: Sportchining kuchi yoshi o'zgarishi bilan kuchni rivojlantirish; sport bilan shugullanuvchilar kuchi sport bilan shug'ullanmaganlarga qaraganda katta bo'ladi. Masalan: ilmiy tadqiqot ko'rsatkichlari bo'yicha maktab o'quvchilarining kuchlarini rivojlanishi sport bilan shug'ullanuvchilarga nisbatan past bo'ladi.

Har qanday tushunchani aniqlashning usuli uni o'lchovda ko'rsatishdir. Shunday ekan insonning kuch imkoniyatlar darajasini dinamometr kabi mexanikada qo'llaniladigan asboblardan yordamida o'lchanadi. Inson kuchi deganda biz tashqi qarshilikni muskul kuchlanishi orqali engish qobiliyatini tushunamiz.

Ma'lumki, muskullar quyidagi xillarda kuch ko'rsata olishlari mumkin:

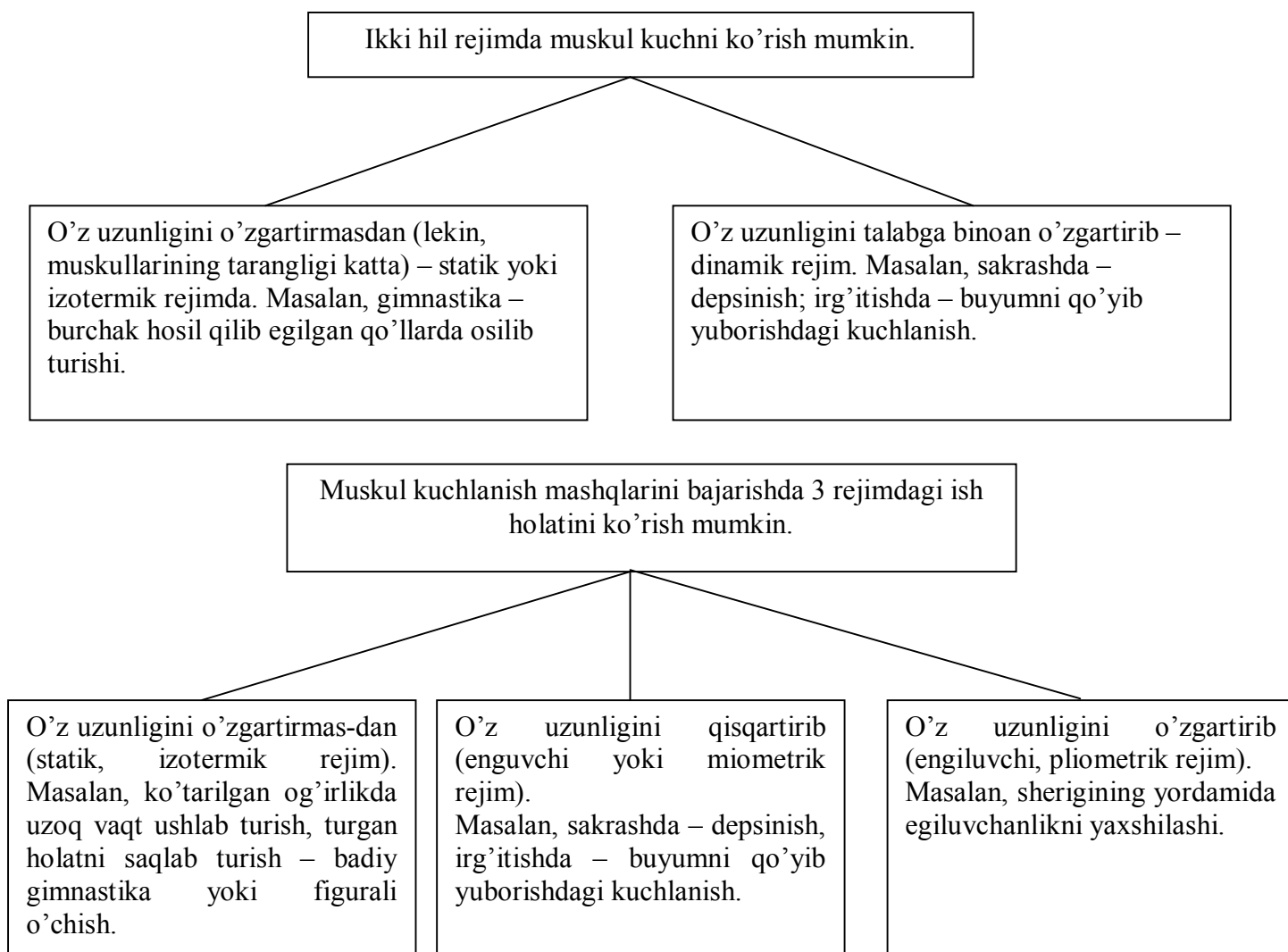
1. O'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejimida) ko'rsatish. Misol: gimastikada - osilib turgan holda burchak hosil qilish.
2. O'z uzunligini qisqartirib (enguvchi, miometrik rejim)da ko'rsatish. Misol: sakrashda - depsinish, irgitishda - buyumni qeyib yuborishdagi kuchlanish.
3. O'z uzunligini o'zgartirib (engiluvchi, pliometrik rejim)da ko'rsatish. Misol: boshqaning yordamida egiluvchanlik.

### **Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash metodikasi**

Absolyut kuch – bu o'z tana og'irligiga nisbatan ko'rsata oladigan kuchi. Masalan, shtanga ko'tarish, dinamometrda kuchni ko'rsatish.

Nisbiy kuch – 1 kg tana og'irligiga teng kela oladigan absolyut kuchga aytiladi.

Nisbiy kuch  $q = \frac{\text{Absolyut kuch}}{\text{Tana og'irligi}}$



### **Kuchni sharoitga qarab hosil bo'lishi**

Agar inson eng yuksak muskul kuchlanishi bilan, tanaga har xil massani o'zgartirib, qator harakatlar bajarsa, kuchning paydo bo'lishlik miqdori har xil bo'ladi. Avval o'zgaruvchi massaning tanaga ta'siri natijasida kuch o'sib boradi, ammo keyinchalik massaning oshishi kuchning ko'payishiga olib kelmaydi.

Kuch, va massaning bog'liqligi jismoniy tarbiya amaliyotida ko'p uchrab turadi. Misol: Sportchining yadro irg'itishi uchun ketgan kuchi, shtanga ko'tarish uchun ketgan kuchidan kam bo'ladi va h.k.

Ammo, agar tana massasi katta bo'lsa u holda odamning unga sarf qiladigan kuchining kattaligi o'zgaruvchi massaga bog'liq bo'lmaydi va odamning kuch imkoniyati bilangina aniqlanadi.

### **Kuchning tezlikka bog'liqligi**

Har xil og'irlikda bo'lgan yadroni, uning uchish tezligini va mexanik kuchini o'zgartirgan holda irg'itsak, kuch va tezlik teskari proportsional bog'lanishda bo'ladi. Tezlik qancha katta bo'lsa, ko'rsatilgan mexanik kuch shuncha kichik bo'ladi va aksincha.

Bu bog'lanishni sxematik ravishda quyidagicha ko'rsatishimiz mumkin. "A" nuqtasi izometrik sharoitlariga (tezlik  $O$  - ga teng, ko'rsatilgan kuch maksimal", "B" nuqtasi og'irliksiz harakatga (nagruzka  $0$  - ga teng, tezlik maksimal qiymatda) mos keladi. Jadvaldagi nuqtalar oraliq holatlarga to'g'ri keladi.

### **Kuch turlari**

1) Shaxsiy kuch bu statik rejim sekin bajariladigan harakatlardir (tana massasi oshishi bilan, absolyut kuch ham oshadi).

2) Tezkor - kuch (dinamik kuch) - tez bajariladigan harakatlarda. Tezkor - kuch 2 ga bo'linadi: a) enguvchi va b) engiluvchi (amortizatsion kuch)

3) Portlash kuch deb, qisqa vaqt ichida katta kuch ko'rsata olishlik qobiliyatidir.

Sport ustalari va yangi shug'ullanayotgan sportchilarda joydan balandlikka sakrashda har xil va farqli kuch ko'rsatishlari mumkin.

### **Kuchni tarbiyalash dagi vazifalar**

Umumiy vazifa quyilishi - bu kuchni tarbiyalash jarayonida inson har tomonlama rivojlanishi (sportda, mehnatda va h.k.), ma'lum natijalarga erishishi. (jadval 12)

Kuchni trabiyalashda - qo'llaniladigan vositalar asosan 2 xil guruxga bo'linadi:

1. Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar: a) buyumlar og'irligi bilan bajariladigan mashqlar (tosh, gantel va h.k.); b) raqibning qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar; v) o'rziluvchan, egiluvchan buyumlar qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar; g) tashqi muhit kamchiligi bilan bajariladigan mashqlar.

2. O'z tana og'irligi bilan bajariladigan mashqlar hamda o'z tana og'irligiga tashqi buyumlar og'irligiga qo'shilishi mumkin.

## **TEZKORLIK QOBILIYATLARINI TARBIYALASH METODIKASI**

Tezkorlik jismoniy sifatlarining ichida eng muhimlar qatoriga kiardi, chunki qanday harakat bo'lmasin u o'z hissasini qo'shib bir xil vaziyatda samarali bajarilishiga va yuqori natijalar ko'rsatishga ko'maklashadi. Tezkorlik namoyon bo'lishining 3 ta elementlar shaklida ko'rinadi:

1. Harakat reaksiasining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (kichik tashqi qarshilikda)
3. Harakat chastotasi (vaqt birligida harakatning qaytarilish soni).

### **Tezkorlikni tarbiyalash**

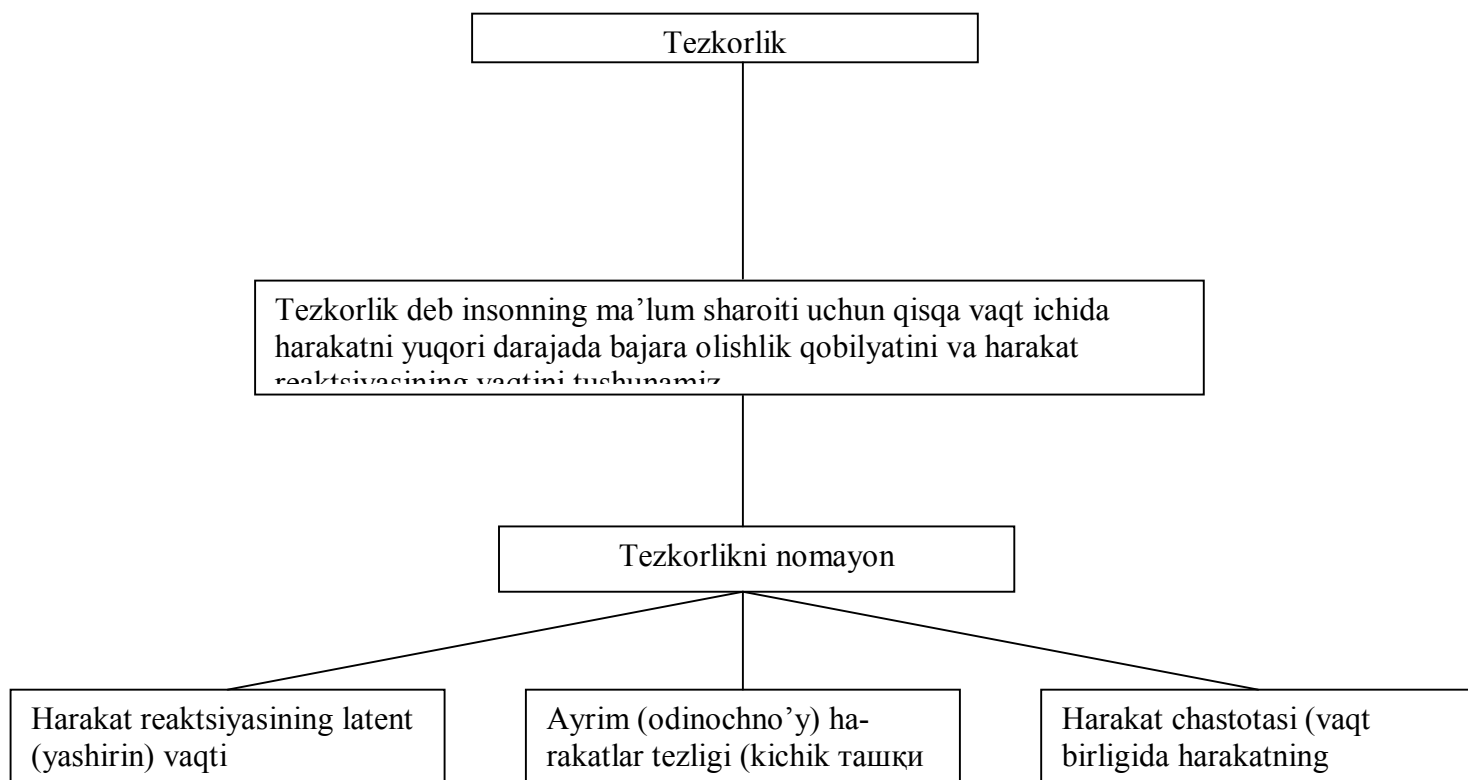
Tezkorlikni nomayon bo'lishi quyidagilarga bog'liq:

- asab jarayonlarining harakatchanligi,
- irodaviy kuchlanishlar
- muskullarning kuchi va elastikligi
- muskullardagi ximiyaviy jarayoni tezligi
- sport texnikasining takomillashuvi

Bu tezkorlikning elementlar shakllari nisbatan bir-biri bilan bog'liq emas. Ayniqsa tezlik reaksiyasi vaqti ayrim harakatlar tezligi yoki harakat chastotasi bilan yaxshi korrelyatsiya bermaydi. Amaliyotda tezkorlikning bu shakllarining majmua holda uchratamiz. Masalan: yugirishning natijasi:

**Muskul kuchlaridan foydalanishning asosiy qoidalari**

Rivojlanayotgan kuchlanishlarning optimal tarangligi bilan	Harakat tezligini oshirish bilan	Ko'rsatayotgan kuchlariga qarshilikni tashkil qilish bilan	Rivojlanayotgan kuchlarga uzluksizlik va ketma-ketlikni tashkil qilish bilan	Bir guruh (zvenodan) ikkinchisiga harakatlar miqdorini o'tkazish bilan foydalanish
--	----------------------------------	--	--	--



**1. Startdagi reaksiyaning vaqtiga;**

**2. Ayrim harakat tezligiga (depsinish, sonni oldinga olib chiqish);**

**3. Qadamlar tempiga bogliq.**

Maksimal tezlik bilan bajariladigan ko'pgina harakatlarda 2 fazani uchratish mumkin:

- 1) tezlikni oshirish fazasi (faza razgona);
- 2) tezlikka nisbatan turgunlanish fazasi. Birinchi faza - start tezlanishi va ikkinchi faza - masofa tezligi bilan xarakterlanadi.

Ilmiy tekshirishlar natijasida aniqlanganki, start tezligi bilan masofa tezligi o'rtasida aloqa yo'q. Masalan: sportchi startdan tez chiqishga qodir, lekin masofa tezligi past bo'lishi mumkin. Maksimal tezligi bilan bajariladigan harakatlardagi 2 faza sport amaliyotida katta ahamiyatga ega. Shunday sport turlari borki, u erda start tezlanishi katta ahamiyatga ega. Masalan: basketbol, tennis, boks, kurash.

Ikkinchi sport turlarida esa masofa tezligining roli katta. Masalan: sprint yugirishlar, suzish va h.k. Yuqoridagi tezkorlik qobiliyatining 2 fazasi bir xil bo'lmagani uchun uning vositalari va tarbiyalash metodikalari ham har xil bo'ladi.

Harakatlarni tez bajarish qobiliyati quyidagi faktorlarga bog'liq:

1. Asab jarayoning harakatchanligiga. Bizga ma'lum bo'lishiga reaksiya latent vaqti 5 ko'rsatkichdan:

- 1) Retseptlarda qo'zg'alishni paydo bo'lishi;
- 2) Qo'zgalishni markaziy nerv sistemasiga uzatilishi;
- 3) Qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'yicha o'tishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) Signalning asab tizim marakazidan muskulga o'tkazilishi.
- 5) Muskul qo'zg'alishi va unda mexanik faollik paydo bo'lishi.

### **TEZKORLIKNI TARBIYALASH VOSITALARI.**

Harakat tezligini tarbiyalash vazifasi - bu organizmning funktsional imkoniyatlarini har tomonlama oshirishdir.

Tezkorlikni tarbiyalash uchun birinchi navbatda uch xil guruh mashqlari qullaniladi:

- 1) Tez bajariladigan URM (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar).
- 2) O'zi tanlab olgan sport turining maxsus mashqlari.
- 3) Boshqa sport turlarining mashqlari.

Sportchilar bu mashqlarni bajaribgina qolmasdan, ularni malaka shakliga olib kelishlari kerak, ya'ni bu mashqlarni bajarganda iroda kuchlanishi mashqni to'g'ri bajarishga emas, balki uni maksimal tezligida bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Tez bajariladigan URM o'uyidagi harakatlardan iborat: siltanishlar, aylanishlar, burilishlar va boshqa tez bajariluvchi harakatlar. Bu mashqlarni to'xtamasdan 5-10 soniya ichida uzluksiz bajarish kerak. Ularni ta'sirini oshirish uchun qayta bajarish kerak.

Umumiy tezkorlikni oshirish uchun sport o'yinlaridan va boshqa turlari katta ahamiyatga ega. Lekin bu sport o'yinlarini kichiklashtirilgan maydonchalarda o'ynash ijobiy natija beradi. Bu mashqlarni asosan yosh sportchilar va endi

shug'ullanayotgan sportchilar bilan mashg'ulot o'tkazilganda, mashg'ulot tayyorgarlik qismida va trenirovkaning tayyorgarlik davrida beriladi.

O'zi tanlab olingan sport turi maxsus mashqlari - maksimal tezlikda va musobaqa mashqlarining elementlariga yaqinlashtirilgan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

**Tezkorlikni rivojlantirish yo'naltirilgan maxsus mashqlarni uch guruhga ajratish mumkin:**

a) tsiklik mashqlar - katta chastota bilan takror bajariladigan mashqlar.

b) atsiklik mashqlar - maksimal tezlikda takror bajariladigan; (sanchishlar, tezlanish, sakrashlar, siltanishlar.

v) aralash mashqlar (yugirib kelib uzuklikka sakrashlar, irgitishlar, sport o'yinlarining ayrim harakatlari.)

Tsiklik mashqlar 10-15 soniya ichida bajariladi va takror bajariladi Atsiklik mashqlarini - to tezligi pasayguncha bajarish kerak.

Boshqa sport turlarining tez bajariladigan mashqlari ham katta ahamiyatga ega. Masalan: basketbol, atletikachilarga, qisqa masofaga yugurish futbolchilari uchun, voleybol - og'ir atletikachilarga. Qisqa masofaga yugurish - xokkey ko'pgina sport turlari uchun katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni tarbiyalash jarayonida oddiy va murakkab reaksiyalar mavjud: Oddiy reaksiya - bu oldindan ma'lum bo'lgan signallarga ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishlar va ongli ravishda avtomatlashmagan holda bajarilishi. Masalan: komandaga binoan start olish.

Murakkab reaksiya - bu oldindan ma'lum bo'lmagan signalga ma'lum harakat bilan javob berish va avtomatlashgan holda bajarish. Oddiy reaksiyani tarbiyalashda quyidagi metodlar qo'llaniladi:

1. Ko'proq qo'llaniladigan metodlardan biri - bu takroriy metod. Masalan: startdan takroriy yugurish, o'qituvchining signali bo'yicha harakat yo'nalishini o'zgartirish; boksda - sherigining oldindan ma'lum zarbasiga himoya harakatlari.

2. Qismlab o'rgatish metodi - bu metodda reaksiya tezligini engillashtirilgan sharoitlarda va keyingi harakatlar tezligini ayrim-ayrim takomillashtiriladi. Masalan:

pastki startdan yugirishdagi reaksiya vaqti, boshlangich harakatni bajarish qiyinchilik sabablari ancha cho'zilib ketadi. Chunki "sprint" qo'liga anchagina tana og'irligi bosadi. Uni tayanchdan tez olish qiyin. Bunday hollarda start signaliga tezlik reaksiyasini oshirish uchun alohida ishlar olib boriladi. Masalan: startdan biror buyumlarga tayangan holda chiqiladi. 3. Sensor metodi - bu metod mikro masofalarga yugurish uchun ketgan vaqtni sezish va shu asosda harakat reaksiyasini tarbiyalash. Bu mashqlar 3 bosqichda o'tkaziladi:

I-bosqichda shug'ullanuvchi signalga maksimal tezlik bilan javob berishga intilib harakat bajaradi. Har qaysi sinovdan so'ng o'qituvchi unga ko'rsatgan vaqtini aytadi.

II- bosqichda - harakat oldindagiga o'xshab maksimal tezlik bilan bajariladi. Bu erda o'qituvchi o'kuvchidan masofani qancha vaqtda o'tganligini so'raydi, so'ng haqiqiy vaqtini aytadi.

III- bosqichda - endi o'quvchidan oldindan kelishilgan vaqtda yugirish talab etiladi.

Shunday qilib o'quvchi reaksiya tezligini boshqarishni o'rganadi. Murakkab reaksiyani tarbiyalash metodikasi.

Biz bu erda murakkab reaksiyaning ikki xodisasi haqidagi masalani bayon etishimiz lozim: 1. Harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiya. 2. Reaksiyani tanlash.

1. Harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiya ko'proq yakka kurashlarda, to'p bilan o'ynashda uchraydi. Masalan: darvozabonning to'p tepish harakatini olaylik. Darvozabon: 1. To'pni ko'rishi kerak. 2. Uning yo'nalishini va tezligini baholashi; 3. Harakat rejasini tanlash; 4. Uni amalga oshira boshlash.

Bu hodisada reaksiyalarni yashirin davri shu 4 elementdan tuziladi. Shu 4 elementdan 1chisi asosiy bo'lib hisoblanadi. Darvozabon reaksiyasining ko'p vaqti shunga ketadi. U vaqt 0,95 soniya dan to 1 soniyagacha bo'lishi mumkin.

Shunday qilib harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiyada katta tezlik bilan yo'nalayotgan predmetni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga egadir. Mashg'ulotlarda darvozabonning ana shu qobiliyatini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak.

Buning uchun harakatdagi predmet reaksiyasini oshiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Trenirovka talabi tezlikni oshirish hisobiga ortadi. Masalan: tennis koptogi bilan mashqlar bajarish.

**reaktsiya tanlash** - atrofda sharoitda yoki raqib harakatining o'zgarishiga muvofiq qator harakatlardan kerakli harakatni javobini tanlashdan iborat.

Murakkab reaksiyaning tarbiyalashda metodik printsiplardan oddiydan murakkabga hamda sharoitni o'zgartirishni imkoniyatlari sonini asta sekin oshirib borish kerak.

### **Harakatlardagi tezkorlikni tarbiyalash metodikasi**

Harakatlardagi tezkorlikni tarbiyalash jarayonida organizmni funktsional imkoniyatini har tomonlama oshirish kerak. Chunki insonning u yoki boshqa harakatda maksimal tezlikni ko'rsata olishi faqat tezkorlikni rivojlanishiga bog'liq bo'lib qolmasdan balki boshqa faktorlarga: dinamik kuch darajasiga, egiluvchanligiga, texnikani egallaganligiga va h.k.larga bog'liq. Shuning uchun harakatlardagi tezkorlikni tarbiyalash katta ahamiyatga egadir.

### **KOORDINATSION - HARAKAT QOBILIYATLARINI TARBIYALASH METODIKASI**

Yangi harakat faoliyatlariga o'g'ratish va takomillashtirish jarayonida ta'sir etuvchi qobiliyatlar to'g'risida fikrlashar ekanmiz, avvalam bor anchadan beri chaqqonlik haqida gapirib kelganmiz. To'g'ri, hozirgacha bu fikr davom etmoqda va xali chuqur o'rganilgani yo'q. Lekin oxirgi yillar adabiyotlarida taxminan 90-yillarda bu tushunchani ko'proq "Koordinatsion qobiliyatlari" bilan boglashmoqdalar, chunki: birinchidan, yangi harakat faoliyatlarini bajarishda va tuzilishida har bir harakatning bir biriga moslashtirishga qaratilgan qobiliyatidir.

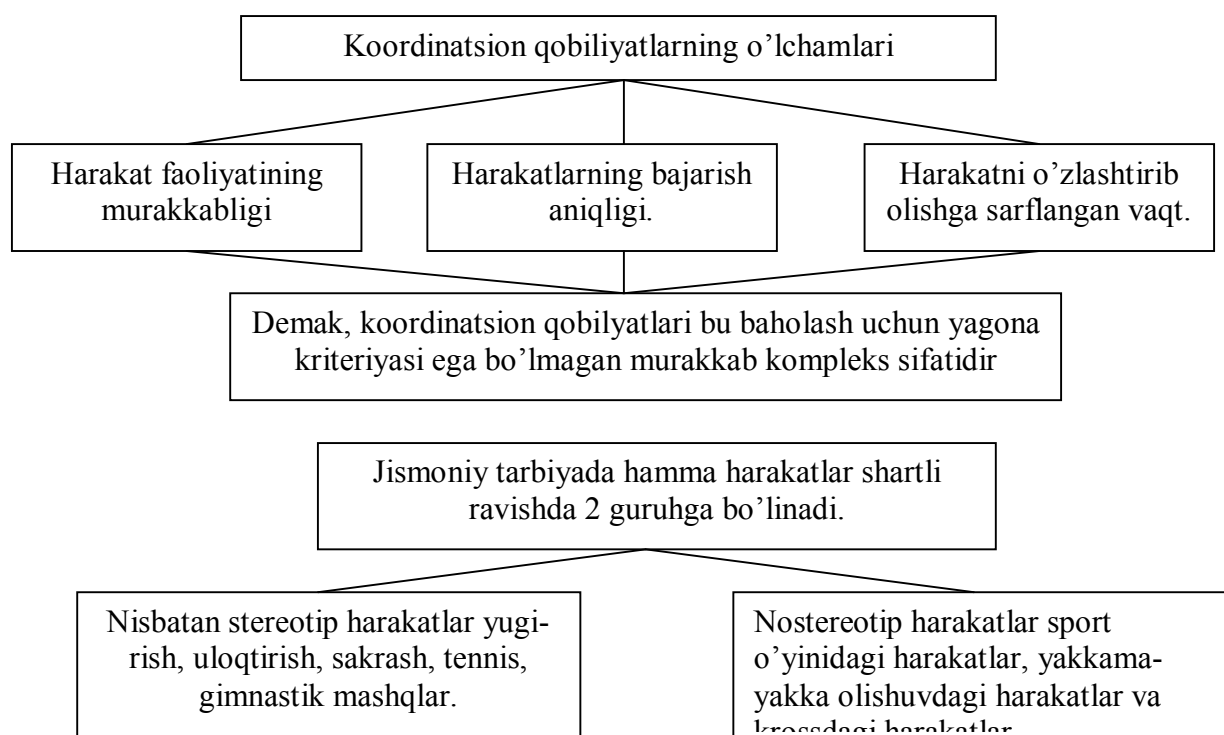
Ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta qurish qobiliyati sifatida qarash mumkin.

Qoordinatsion qobiliyatining bu ikkala tomoni bir biri bilan chambarchas bog'liq va o'zining maxsus xususiyatlariga ega. Bular turli harakat vaziflarini echishda va har xil koordinatsion qiyinchiliklarni engishda vujudga keladi. Albatta

bu koordinatsion qiyinchiliklar va ularni engish har xil bo'ladi. Masalan, gimnastika bilan shug'ullanuvchilar eng murakkab gimnastik-koordinatsion kombinatsiyalarni oson va muvaffaqiyatli bajaradilar.

4-chizma

### Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash metodikasi



Lekin, ko'pincha sharoit, atrof-muhit o'zgarishi bilan bu kombinatsiyani sifatli bajara olmaydilar. Sport o'yinlarida shugullanuvchilar eng murakkab harakatlarni bir-biriga molslashtirib bajaradilar, lekin sport o'yini bilan bog'liq bo'lmagan harakatlarni tez o'zlashtira olmaydilar.

Majmua holda bajariladigan bu koordinatsion - harakatlar qobiliyatini bir o'lcham bilan baholab bo'lmaydi. Baholashda har xil tashqi ko'rsatkichlar hisobga olinadi. Bularning ichida nisbatan asosiylari bu:

a) harakat faoliyatlarining yangi shaklini o'rganishga sarflangan vaqt, murakkab mashqlarni o'zlashtirishga sarflangan vaqt qancha kam bo'lsa shuncha bir xil sharoitda uning koordinatsion harakat qobiliyatlarining rivojlanganligi yuqori bo'ladi.

b) shular qatori faoliyatning koordinatsion murakkabligi ham hisobga olinadi hamda harakatlarning aniqligi shunday qilib bir biridan farq qiladi.

Har bir harakatda o'ziga xos koordinatsion qobiliyatlari, talablari bor. Ular shu qobiliyatlarning o'lchamlaridir, ya'ni: a) harakat faoliyatining koordinatsion murakkabligi; b) harakatning aniqligi; v) harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflangan vaqtdir. Demak, koordinatsion qobiliyatlari - bu baholash uchun yagona kriteriyaga ega bo'lmagan murakkab majmua sifatidir. Koordinatsion qobiliyatlari - bu inson o'z harakati faoliyatida to'satdan o'zgaruvchan sharoit talablariga muvofiq ravishda yangi harakatlarni tezda egallash va tezda qayta ko'ra olish qobiliyatidir. (jadval 14)

Hayotda va umuman jismoniy tarbiyada uchratiladigan harakatlarni shartli ravishda 2 guruhga bo'lish mumkin: 1. Nisbatan stereotip harakatlar - engil atletika yo'lkasida yugurish, uloqtirish va sakrashlar, gimnastik mashqlari, tennis; 2. Nostereotip harakatlar - sport o'yinlaridagi harakatlar yakkakma-yakka olushuvdagi, "slalom"dagi, krossdagi harakatlar.

Stereotip harakatlaridagi aniqlik, jumladan, kishi bu harakatlarni bajarishni qanchalik uzoq o'rganganligiga bog'liq. Agar inson o'zi uchun yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, bu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan kishiga qaraganda chaqqonroq hisoblanadi.

Stereotip harakatlarda vaziyat to'satdan o'zgargandagina chaqqonlik harakatni o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez o'zgartira bilishlari kishining harakatini maqsadga muvofiq qayta qurish uchun sarflangan vaqti bilan ifodalaydi.

Psixologik nuqtai nazaridan koordinatsion qobiliyatlar xususiy harakatlarni o'zlashtirish va atrof muhitning to'liqligiga; tashabbuskorligiga bog'liqdir. Koordinatsion qobilyat tezkorlik va murakkab reaksiyalarning aniqligi bilan chambarchas bogliqdir.

Koordinatsion - harakat qobiliyatlarini tarbiyalashda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim: 1. Yangi harakat shakllarini bajarish qobiliyatlarini takomillashtirish harakatlarni samaradorligini oshirishga qaratilgan; 2. Sharoit o'zgarishiga binoan koordinatsion-harakat shakllarini qayta qurish qobiliyatini takomillashtirish; 3. Har xil

charchashga olib keluvchi qiyinchiliklarga qarshi koordinatsion - harakat shakllarining mustahkamligini oshirish.

Yuqorida qayd etilgan vazifalar sezgi funktsiyalarini, harakatlarni aniqligini harakat tajribalarini muntazam bajarishini va boshqalarni mustahkamlashga va takomillashtirishga yo'naltirilgandir.

### **Koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalash vositalari**

Koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalashda turli-tuman jismoniy mashqlarni vosita sifatida qo'llash mumkin, lekin bu mashqlar har xil koordinatsiyaon harakatlar murakkabligi bilan bogliq bo'lib, uni engish talablariga egadir. Umuman, mashqlar texnikasini o'zlashtirish jarayonida har xil qiyinchiliklarni eng olishga to'g'ri keladi. Shuni ham aytish kerakki, bu mashqlarni o'rganishda ular mustahkamlanadi va murakkabligi yo'qolib boradi. Demak: koordinatsion harakat qobiliyatini oshirish uchun koordinatsion-harakatlar faoliyatini murakkabligini o'zgartirib borish maqsadga muvoffiqdir.

Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash vositalari

<p>Fazo sezgini tarbiyalashga oid mashqlar.</p>	<p>Panja va qo'l mushaklarining kuchlarini tarbiyalashga oid mashqlar.</p>	<p>Vaqt sezgini tarbiyalashga oid mashqlar.</p>	<p>Muvozanatni saqlashga oid mashqlar.</p>
<p>1. buyumlar bilan qo'llarni (oyoqlarni) ko'rsatilgan burchakkacha ko'tarish: 30, 45, 60, 90, 120, va h. K. 2. berilgan vazifalar bo'yicha masofa-ni qadlab o'tish (10, 20, 30, 50, 60, 100m va h.k.) Buriishlar.</p>	<p>1. joydan uzun sakr ko'p sakrash vazifa asosida sakrash. 2. ko'rsatilgan balandlik asosida sakrash. 3. ko'rsatilgan maso-faaga va nishonga koptokni otish to'ldirma to'plar tennis koptogi, vG'b bG'b va h.k.</p>	<p>1. Qat'iy belgi-langani vaqt davomida yurish, yugirish, sakrash, irg'itish, URM. 2. belgilangan va-qt ichida erkin harakatni baja-rish. 3. mashqlarni ko'p marta takroriy bajarilishi tezlik-ka aniqlikka.</p>	<p>1. bir oyoqda ko'zni yumgan va ochgan holda turish. 2. har xil harakatlili o'yinlar SP, o'yinlaridan so'ng bir oyoqda va ikki oyoqda muvozanat saqlab qolish. 3. turli buyumlar va buyumlarsizG' gimnastika, devor-da gimnastika va h.k.</p>

Koordinatsion harakat qobiliyatlarini tarbiyalashda keng qo'llaniladigan vositalarga: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika, akrobatika kiradi. (5-chizma) Shuning uchun ham bu mashqlar o'quvchilarning jismoniy tarbiyalashda katta o'rin egallaydi. Bu vositalar umumiy chaqqonlikni rivojlanishiga ko'maklashadi. Masxusus chaqqonlikni tarbiyalashda xarakteri va yo'nalishi bo'yicha musobaqaviy mashqlarga yaqin tayyorlov mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik kichik va o'rta sinf o'kuvchilarda yaxshi tarbiyalanadi. Bu yoshdagi o'kuvchilarda harakat, ko'rish, eshitish va boshqa analizatorlar shiddatli rivojlanishi kuzatiladi. Trenirovka mashg'uloti va dars jarayonida chaqqonlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar tayyorlov qismida va asosiy qismini boshlanishida beriladi, chunki charchash sharoitida chaqqonlikning rivojlanishi past bo'ladi.

**Tarbiyalash vositalariga panja va ko'l mushaklarining kuchlanishiga oid mashqlar:**

1. Turgan joydan uzunlikka sakrashlar, ko'p sakrashlar, ko'rsatma-vazifalar asosida sakrashlar.
2. Ko'rsatilgan balandlik asosida sakrash.
3. Ko'rsatilgan masofaga va nishonga ko'ptokni otish

**Fazo sezgini tarbiyalashga oid mashqlar:**

- Buyumlarsiz va buyumlar bilan qo'llarni, oyoqlarni ko'rsatilgan burchakkacha ko'tarish (30, 45, 60, 90, 120 va h.k.)
- 2. Berilgan vazifalar bo'yicha masofani qadamlab o'tish (10, 20, 30, 50, 60, 100 va h.k.) burilishlar.

**Vaqt sezgini tarbiyalashga oid mashqlar:**

- Qat'iy belgilangan vaqt davomida yurish, yugurish, sakrash, irg'itish, umumrivojlantiruvchi mashqlar (masalan: 30 soniya yurib erkin holda to'xtash)
- Belgilangan vaqt ichida erkin harakatni bajarish.
- 3. Mashqlarni ko'p marta takroriy bajarilishi (tezlikka, aniqlikka, kuchga va h.k.)

### **Muvozanatni saqlashga oid mashqlar:**

- Bir oyoqda ko'zni yumgan va ochiq holatda turish.
- Turli buyumlar va buyumlarsiz bilan (gimnastik devorida, gimnastik skameykada, gimnastik hodada va h.k.) da mashqlar.
- Har xil harakatli o'yinlar, sport o'yinlaridan so'ng bir oyoqda va ikki oyoqda muvozanat saqlab qolish.
- Belgilangan masofani ko'zni yumib o'tish.

### **Koordinatsion qobiliatlarnig tarbiyalash metodikasining asoslari.**

Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashda asosiy maqsad yangi harakatlar ko'nikmasi va malakalarini egallashga qaratilgan bo'ladi. Bu sifatni tarbiyalashda har xil qo'llanmalar ishlatiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan jismoniy yuklanishning o'zgarishi shug'ullanuvchilar engilaoladigan koordinatsion qiyinchiliklarni oshirish yo'li bilan sodir bo'ladi. Bu qiyinchiliklar asosan: 1. Harakat aniqligiga; 2. Ularning o'zaro moslashuviga; 3. Muhitning birdan o'zgarishiga bo'lgan talablaridan kelib chiqadi. Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonida harakat koordinatsiyalarining yanada yuqoriroq aks ettiruvchi turli metodik usullaridan foydalaniladi.

(6-chizma)

	<b>Metodik usul <u>mazmuni</u></b>		<b>Misollar</b>
1.	Odatlanmagan dastlabki holatning qo'llanilishi	1.	Sakrash yo'nalishiga nisbatan orqa bilan turib uzunlikka sakrash.
2.	Mashqlarning ko'zgisimon (sarkalga) bajarilishi	2.	Diskni chap qul bilan irg'itish.
3.	Tezlikning yoki harakat tempini o'zgarilishi	3.	Tezlashtirilgan tempda mashqlarni bajarish.
4.	Mashqlar bajarilish usul-fazoviy chegaralarning	4.	Kichik doiradagi diskni irgitish, o'yin maydonining kichiklashtirilishi.
5.	Mashqlar bajarish usullarining o'rin almashtirishi.	5.	Turli usullar bilan balandlikka sakrash.

6.	Qo'shimcha harakatli mashqlarning qoldiqlari	6.	Erga qo'nishda qo'shimcha burilish bilan tayanib sakrash.
7.	Guruhli yoki juft mashqlarda shug'ullanuvchilarning	7.	Uyinlarda turli taktika kombinatsiyalarni qo'llash; turli raqiblar bilan uchrashuvlar
8.	Tanish bo'lgan harakatlarni oldindan noma'lum holatlarda	8.	Aksincha start holatidan chiqish.

Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar tezda charchashga olib keladi. Shu bilan birga ularni bajarish muskul sezgilarining to'liq aniqligini talab etadi va charchashda kam effekt bo'ladi.

### CHIDAMLILIKNI TARBİYALASH METODIKASI

Biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi. Agar kishi biror bir ishni bajarayotgan bo'lsa, u birmuncha vaqtdan so'ng bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Chetdan qaraganda bu kishining holati ancha o'zgarganligini ko'rish mumkin. Bu o'zgarishni mimika usullari kuchlanishida, ter paydo bo'lishida ko'rish mumkin. Ayni vaqtda uning organizmida birmuncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ham ro'y beradi.

Qiyinchiliklar ko'payib borishiga qaramasdan, kishi iroda kuchi hisobiga dastlabki ishning shiddatligini birmuncha vaqt saqlab turish mumkin. Bunday holatni *kompensatsiyali* charchash fazasi deyiladi. Agar iroda kuchi ortganiga qaramay ishning shiddatligi pasaysa, *dekompensatsiyali* charchash fazasi boshlanadi. Ishlash natijasida kishi ishlash qobiliyatining vaqtinchalik kamayishi charchash deb ataladi. Bu qiyinchilik ortishida yoki ishni avvalgidek samarador bajarish mumkin bo'lmay qolishida ifodalanadi. Agar bir necha kishiga bir xil vazifani bajarish tavsiya etilsa, ular turli vaqtdan so'ng charchaydilar. Bunga sabab shu kishilardagi chidamlilikni xilma-xil bo'lishidir.

Faoliyat turlarining maxsus yo'nalishiga qarab charchashning bir necha tiplari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (xis-tuyg'u organlariga tushadigan yuklanish bilan bogliq), emotsional va jismoniy charchashdan iborat. Jismoniy tarbiya sohasida

muskul faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchash ko'proq ahamiyatga ega, chunki charchash holatidagi faoliyat chidamlilikni tarbiyalashga imkoniyat yaratadi.

Kishi faoliyatining belgilangan shiddatligini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bilvosita va bevosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugirish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan shiddatlikda bajarilishi (tezlik pasaya boshlangunga qadar) aniqlanadi. Chidamlilikni bevosita usulda o'lchash amalda doimo qulay emas. Shuning uchun ko'pincha bilvosita usuldan foydalaniladi. Chunonchi, sport amaliyotida chidamlilik biror bir uzun masofani (masalan, 10000 metrga yugurishda) o'tish vaqtiga qarab aniqlanadi.

Harakat faktoridagi ish qobiliyati ko'pgina faktorlarga jumladan, kishining tezlik va kuch qobiliyatlariga bog'liq bo'lganligi uchun, chidamlilik ko'rsatkichining ikki tipini e'tiborga olish lozim:  $a b s o l y u t k o ' r s a t k i c h$  (mazkur kishidagi kuch va tezlikning konkret ko'rsatkichlari hisobga olinmaydigan ko'rsatkichlar yuqorida keltirilgan misollar chidamlilikka bunday baho berishga misol bo'la oladi.

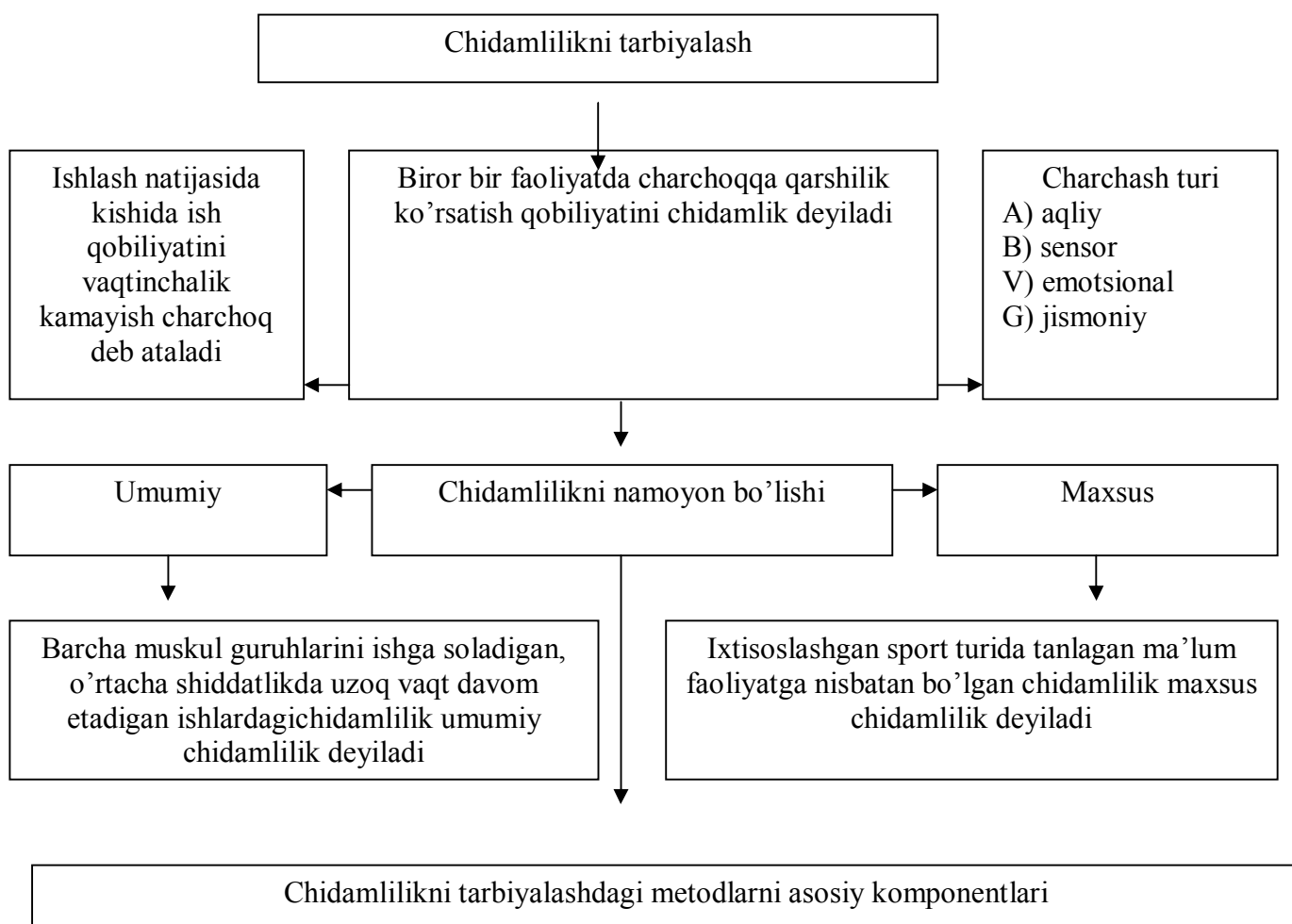
Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli xollarda turlicha bo'ladi. Masalan: barmoq ergografida ishlash tufayli charchash marafonchi yoki boksning charchashidan ancha farq qiladi. Faoliyatning bu turlaridagi charchoq ham muvofiq ravishda xilma-xil bo'ladi. Ixtisoslashish predmeti sifatida tanlangan ma'lum faoliyatga nisbatan chidamlilik maxsus chidamlilik deb ataladi. Masalan, yuguruvchi va sakrovchining maxsus chidamligi kuch mashqlaridagi chidamlilik haqida shu ma'noda gapiriladi. Qisqa qilib aytganda, maxsus chidamlilik turlari juda ko'p bo'lishi mumkin. Biroq jismoniy charchoqni ba'zi bir belgilari asosida uncha katta bo'lmagan guruhlariga taqsimlash mumkin. Avvalo ishda qatnashadigan muskul qismlarining hajmiga qarab, bir joydagi guruh muskullar charchoq va umumiy charchoq bo'lishi mumkin. Lokal bir joydagi guruh muskullar ishtirokidagi bajariladigan yurak-tomir va nafas olish sistemalarining ancha aktivlashuvi bilan bog'liq emas. Bunday ishda charchoqning sababi, asab-muskul apparatining harakat

bajarilishini ta'minlaydigan zvenolaridir. Gavda muskullarining 2G'3 qismidan ko'prog'i qatnashadigan ishda odatda, energiya ko'p sarf bo'ladi. Bu energetik metabolizm tizmalari, jumladan, nafas olish va qon aylanish organlariga katta talablarga quyadi. Ko'pincha organizmning aynan shu tizimdagi funktsional imkoniyatlarining etarlicha bo'lmasligi ish qobiliyatini cheklab quyadi.

Shuning uchun ma'lum bir lokal mashqlarda ko'rsatadigan chidamlilik barcha muskullarga ta'sir etadigan mashqlardagi yuksak chidamlilikdan dalolat bermaydi. Masalan, bir oyoqda juda ko'p marta (150-200) o'tirib turgan holda nisbatan yomon chang'ichi yoki stayyor bo'lishi mumkin.

Chidamlilikni tarbiyalash jarayonida organizmning umumiy chidamlilikni va chidamlilikning maxsus turlarini belgilab beradigan funktsional xususiyatlarini har tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish talab qilinadi.

7-chizma





A) mashqning absolyut shiddatligi (harakattezligi); B) mashqning davom etish vaqti; V) dam olish intervalining davom etishi; G) dam olish xarakteri (aktiv yoki passiv dam olish shakllari); D) mashqni takrorlash soni

## 8-chizma

### Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi



Aerob imkoniyatlarini oshirish a) kisrorod qilishni maksimal darajaga oshirish; b) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish; v) nafas olish jarayoni maksimal miqdorgacha tezroq etishishni oshirish



Anaerob imkoniyatlarni oshirish a) fosforkeramika mexanizmining funksional imkoniyatini oshirish (alaktat) b) glikolitik mexanizmi takomillashtirish

### Nafas olish va chidamlilik



A) nafas olishni erkin holda boshqarishga o'rgatish. B) nafas olish muskullarini kuchini oshirish. V) o'pkaning hayotiy sig'imini oshirish. G) nafas olish harakatlarida amplitudani oshirish

Ish jarayonida charchoq paydo bo'lganiga qaramay, mashqni davom ettirish, albatta zarur bo'ladigan katta hajmdagi, ancha zerikarli va og'ir ishni bajarmay turib, bu vazifalarni hal qilishni tasavvur etish ham qiyin. Shu munosabat bilan irodaviy fazilatlarga alohida talablar qo'yiladi. Chidamlilikni tarbiyalash mexnatsevarlikni, katta jismoniy yuklanishlarga nihoyatda xorg'inlik xissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan birga olib boriladi. Chidamlilikni tarbiyalashdagi jismoniy yuklanish quyidagi 5 ta asosiy komponent bilan nisbatan to'la xarakterlanadi:

1. Mashqning absolyut shiddatligi (harakat tezligi)
2. Mashqning davomiyligi;

3. Dam olish intervallarining davomiyligi;
4. Dam olish xarakteri
5. Mashqlarning takrorlanish soni.

Kishining chidamlilikni talab qiladigan mashqlardagi funktsional imkoniyatlari bir tomondan, tegishli harakat malakalari texnikani egallash darajasi bilan belgilansa, ikkinchi tomondan, organizmning aerob va anaerob imkoniyatlari bilan belgilanadi. Nafas olish imkoniyatlari uncha muxsus emas, ular harakatlarning tashqi shakliga juda ham bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun agar kishi mashqlar yordamida, masalan, yugirishda o'zining aerob imkonitlari darajasini oshirgan bo'lsa, bu boshqa harakatlarni bajarishga - yugurishga yoki chang'ida yug'urishda ham ta'sir etadi.

Mazkur sportchi organizmining vegetativ tizimlarining ishlash imkoniyatlari barcha shunga o'xshash harakatlarni bajarishda ham yuqori bo'ladi. Shartli qilib aytganda, v e g e t a t i v mashq ko'rganlikning umumlashgan bu xarakteri chidamlilikni ko'chirish uchun keng miqyosida qulay sharoitlar yaratadi. Biroq har bir ayrim holda ko'chirishning mavjudligi yoki yo'qligi organizmning energetik imkoniyatlariga va harakatlarning barcha xususiyatlariga ega bo'lgan talablar bilangina emas, balki harakat malakalari o'rtasidagi o'zaro xamkorlik xarakteri bilan ham belgilanadi. Masalan, yurish va yugirishdagi harakatlarning koordinatsion tuzulishlari hamda tezkor kuchlilik xarakteristikalari ko'p jihatdan boshqa bo'ladi. Shuning uchun yugirish tezligini mashq qildirish yo'li bilan oshirilishi yurishdagi maksimum tezlika ta'sir etmaydi. Bunda tezkorlik ko'chaymaydi. Ayni vaqtda uzoq masofalarda yugirish va yurish o'rtasida mashq ko'rganlikning o'chishi shubxasizdir.

Ish quvvati qancha kam bo'lsa, ish natijasi harakat malakalarining mukammallik darajasiga shunchalik ham kishining aerob imkoniyatlariga esa shunchalik ko'p bog'liq bo'ladi. Ish quvvati juda kam bo'lganda aerob imkoniyatlarining qiymati shunchalik katta bo'ladiki, shunga o'xshash ishlardagi chidamlilik umumiy xarakterda bo'lib qoladi. Umumiy chidamlilik barcha muskul guuhlarini ishga soladigan, o'rtacha intensivlikda uzoq davom etadigan ishlardagi chidamlilikdir. Shuning uchun umumiy chidamliliklarning fiziologiyasi kishining aerob imkoniyatlaridir.

Chidamlilikni tarbiyalash jarayonida organizmning umumiy chidamlilikni maxsus turlarini belgilab beradigan funktsional xususiyatlarini har tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish talab qilinadi. Ish jarayonida charchoq paydo bo'lganiga qaramay, mashqni davom ettirish albatta zarur bo'ladigan, katta xajmdagi, anchagina zerikarli va og'ir ishni bajarmay turib, bu vazifalarni hal qilishni tasavvur etish ham qiyin.

Shu munosabat bilan irodaviy fazilatlarga alohida talablar qo'yiladi. Chidamlilikni tarbiyalash, mehnatsevarlikni, katta jismoniy yuklanishlarga va nihoyatda xorg'inlik xissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan birga olib boriladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi: a) kislorod iste'mol qilish maksimal darajasini oshirish; b) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish; v) nafas olish jarayonlari maksimal miqdorgacha tezroq etishini oshirish.

Yurak va nafas olish tizimlarining maksimal ravishda ishlashiga erishiladigan hamda uzoq vaqt mobaynida juda ko'p kislorod iste'mol qilinishini ta'minlaydigan mashqlar nafas olish imkoniyatlarini oshirish vositalari jumlasidandir. Bular orasida mumkin qadar ko'proq muskullar qatnashadigan mashqlar samaradordir. Agar imkon bo'lsa mashg'ulotlarni kislorodga boy bo'lgan joylag'a ko'chirish ancha foydali. Mashqlarni kritik darajaga yaqin intensivlikda bajarish tavsiya etiladi.

### **EGILUVCHANLIKNI TARBIYALASH**

Egiluvchanlik bu harakatlarni katta amplitudada bajara olishdir. Egiluvchanlikning o'lchamlari katta amplitudada harakat qila olishdir. Ilmiy tekshirish ishlarida egiluvchanlik burchak o'lchovlarida (bo'rchakli yoki chiziqli o'lchovlarda) ifodalanadi. (jadval 20) Egiluvchanlik muskul va to'qimalarning elastikligiga bog'liq. Muskullarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv sistemasining ta'sirida o'zgarishi mumkin. Masalan: musobaqalar paytida emotsiona orqali egiluvchanlik ortadi. Egiluvchanlik tashqi havo bilan bog'liq bo'lishi mumkin. t -ning (harorat) ortishi bilan egiluvchanlik ham ortib boradi.

Bolalarda kattalarga nisbatan egiluvchanlik yaxshi. Lekin har doim ham shunday emas. Shuning uchun ayrim paytlarda extiyotkorliklarga e'tibor berish kerak.

Faol egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan bog'liq. Biroq kuchlilikni oshiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlaridagi harakatchanlikni chegaralab qo'yishi mumkin. Lekin bu salbiy ta'sirni engish mumkin. Egiluvchanlikni va kuchlilikni oshiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq ravishda qushib olib borish yo'li bilan har ikkala fazilatning yuksak darajada rivojlanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikning mumkin qadar ko'proq rivojlantirishiga erishmaslik kerak.

E g i l u v c h a n l i k deb - tayanch harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligini belgilashga aytiladi. 11-14 yoshda uni kerakli harakatlarni erkin bajarilishini ta'minlaydigan darajadagina rivojlanish zarur. Bundan egiluvchanlikning miqdori harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortiq bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun katta amplituda bilan bajariladigan mashqlar (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) qo'llanadi. Ular 2 guruhga - faol va sust harakatlarga bo'linadi.

FAOL MASHQLAR - u yoki bu bo'limlarda muskullarning hisobga ko'ra harakatlarni amalga oshiradi. (jadval 21)

SUST MASHQLAR esa tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlardir.

### To'piqlar harakat amplitudasi

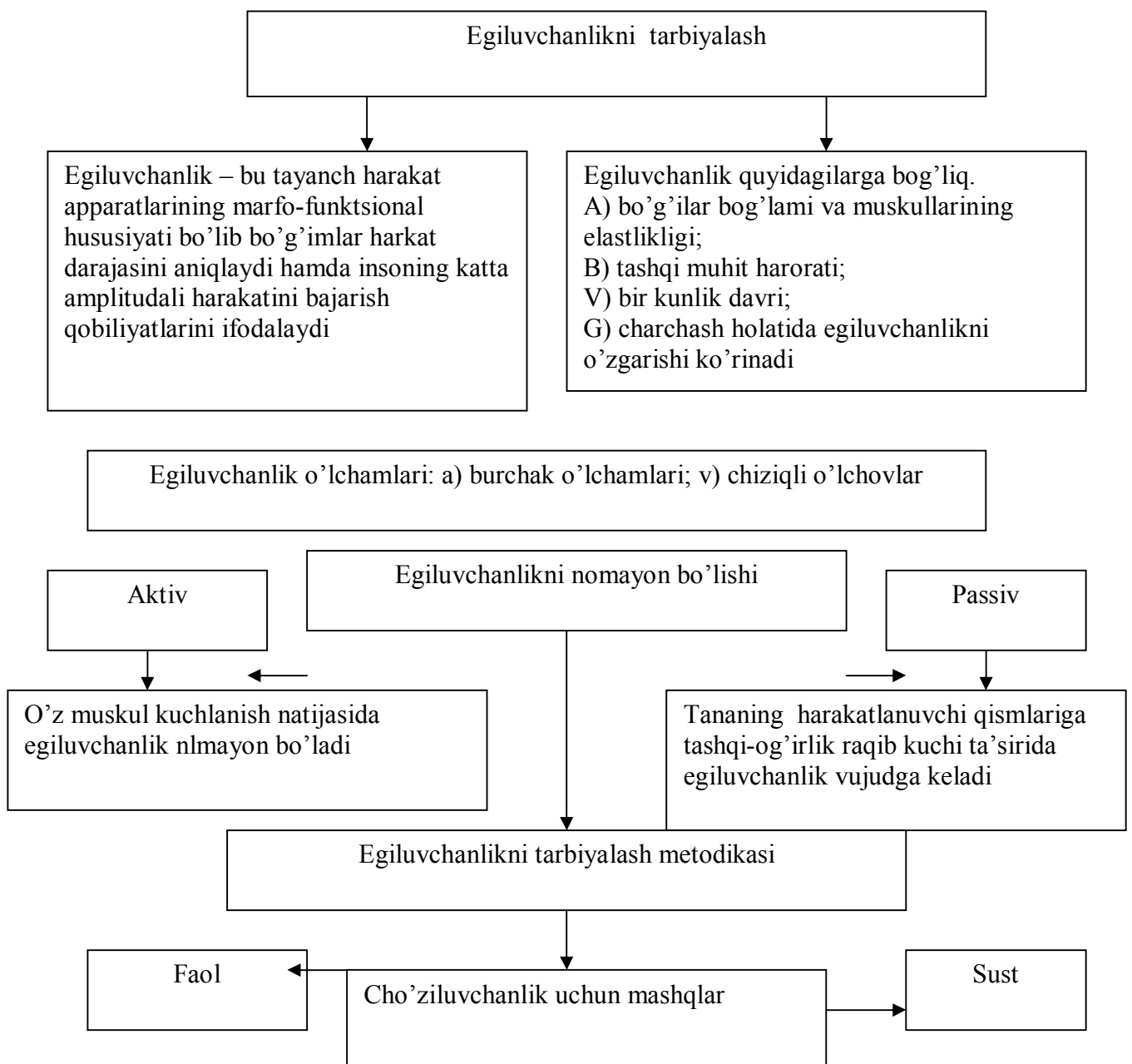
9-chizma

	1-2 yoshli	10-14 yoshli	40 yoshli	70 yoshli
Faol egilish	41	32	28	22
Sust egilish	57	39	35	28
Faol yozish	34	33	31	26
Sust	51	42	39	33

Faol harakatlarda harakatchanlikni oshirish harakat sodir bo'ladigan bo'g'in orqali o'tadigan mushaklarning qisqarish natijasida amalga oshiriladi. Sust harakatda esa tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Faol mashqlar bajarilish xarakteri bo'yicha bir fazali va prujinali (ikkilangan va uchlangan egilishlar): tebranishli va fiksatsiyalangan: ogirlashtirilgan va og'irlashtirilmagan mashqlar kiradi. Undan tashqari bu guruhlariga statik mashqlar kirib unda maksimal amplituda holatida tananing harakatsiz holatini saqlash vazifasi beriladi. Sust statik mashqlarda holat tashqi kuchlar hisobiga saqlanib, faol egiluvchanlikni saqlash uchun kam effektli bo'lib, sust egiluvchanlikni yuqori natijaga ergashishga imkon beradi.

10-chizma



## II BOB. JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA ENGIL ATLETIKA

### 2.1. Engil atletikaning turlari

**Engil atletika** – inson uchun tabiiy bo'lgan yugurish, sakrash, irg'itish kabi jismoniy mashqlarni birlashtiruvchi sport turi. U yurish, yugurish, sakrash, irg'itish va ko'pkurashni o'z ichiga oladi.

**Yurish** – insonning tabiiy harakatlanish usuli.

*Sportcha yurish* oddiy yurishdan katta tezligi va katta tezlikni hamda harakatlar tejamkorlikni ta'minlashi bilan farq qiladi. Sportcha yurishning asosiy qoidasi – bu sportchining oyoqlari (bir yoki ikkala oyoq yuzalari bilan) yo'ldan uzilmasligi kerak.

**Yugurish** engil atletikaning asosiy turi hisoblanadi. U tarkibiy qismi sifatida ko'plab engil atletika mashqlariga kiradi. Yugurish o'zining xususiyatiga qarab inson organizmiga turlicha ta'sir ko'rsatadi.

Maydonda *sekin yugurish (uzoq vaqt)* asosan sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega.

*Tez (sprinterlik) yugurishi* tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirishga yordam beradi.

*O'rta va uzun masofalarga yugurish* chidamlilikni tarbiyalaydi.

*To'siqlar oshib yugurish* epchillikni, harakatlarini boshqarish qobiliyatini takomillashtirishga yordam beradi.

*Kross* – notekis yo'llardan yugurish umumiy chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi.

*Estafetali yugurish*-bosqichlar uzunligi va soniga bog'liq bo'ladi. Masalan, 4 x 60 4 x 100 4 x 400. Shahar ko'chalari bo'ylab ixtiyoriy masofali-bosqichlar bilan estafetali yugurish usuli keng qo'llaniladi.

Sun'iy to'siqlar osha yugurishni *stipl-chez* deb ataladi.

**Sakrashlar** o'z maqsadiga qarab, uzunlikka va balandlikka sakrashlardan iborat bo'ladi. Ular joyidan turib va yugurib bajariladi.

*Joyidan turib sakrash* jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun testlar sifatida mashq vositasi kabi foydalaniladi. Sakrash turli uzunliklarga turli usullar bilan bajariladi - «*oyoqlarni bukib turib*», «*egilib turib*», «*oyoqlarni yoyib turib*» balandlikka – «*qadamlar bilan*», «*orqaga tisarilib*», «*fosberi-flop*» usullari bilan bajariladi.

*Uch marta sakrash* ketma–ket bajariladigan baland sakrash, qadam va sakrashdan iborat.

*Shest bilan sakrash* harakatlanuvchi tayanch – shest yordamida amalga oshiriladi.

Sakrash tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiradi, insonning har tomonlama kamol topishiga yordam beradi, tezlik, epchillik, chaqqonlik, dovyuraklik, yo'l topish malakasini tarbiyalaydi.

**Irg'itish** – bu tezlikka va kuch xususiyatiga ega mashq hisoblanib, undan maqsad snaryadlarni iloji boricha, uzoq masofaga yo'naltirishdan iborat. Irg'itish kuchli, qisqa vaqtli

(jadal) kuch ishlatish bilan ifodalanadi. Irg'itish bilan shug'ullanish kuchni rivojlantiradi, tezkorlik, ephillik, harakatchanlikni takomillashtiradi. Irg'itish-tezlik olish, snaryadni ushlab usuliga qarab: yugurib snaryadni aylantirib turib, disk, to'qmoqni irg'itish, sakrab turib yadro, nayza, granatani, to'pni yugurib turib irg'itish kabi turlarga ajratiladi.

**Ko'pkurash** – engil atletikaning bir necha turlaridan tashkil topgan turlaridan biridir. Unga kiruvchi turlarni soni bo'yicha ayollar – ettukurashi, erkaklar – o'nkurashi deb ataydilar.

Engil atletika mashqlari sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega. Mashg'ulotlar ochiq havoda o'tkaziladi, mashqlar muskullarning barcha guruhlariga ta'sir ko'rsatadi, harakatlanish apparatini mustahkamlaydi, nafas olish va qon-tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Shunday qilib, engil atletika mashqlari yordamida insonning har tomonlama jismoniy barkamol rivojlanishi masalasi hal etiladi. Engil atletika, ayniqsa, o'sib kelayotgan organizmni shakllantirish, yosh avlodni jismoniy tarbiyalash uchun katta ahamiyatga ega.

Engil atletikaning amaliyligi muhim ahamiyatga ega, bu esa engil atletika yordamida egallangan xususiyatlar va ko'nikmalarning hayot va amaliy faoliyatda qanchalik foydali bo'lishi mumkinligi bilan belgilanadi. Bu xususda engil atletikaga teng keladigan sport turi yo'q. Chidamlilik, kuch, tezlik, ephillik, chaqqonlik, qiyinchiliklarni engib o'tish ko'nikmalari (yugurish, sakrash, irg'itish) mehnat faoliyatida hamda harbiy ishlarda keng foydalaniladi.

*Tarbiyaviy ahamiyati* engil atletika mashg'ulotlari shaxs xarakterini shakllantirishi, inson irodasini mustahkamlashi, qiyinchiliklardan qo'rqmaslikka, ularni dadil engishga o'rgatishdan iborat.

*Ta'limiy ahamiyati* – engil atletika mashg'ulotlari vositasida foydali ko'nikma va bilimlar egallanadi.

#### ***Nazorat savollari:***

1. Engil atletika necha turdagi mashqlarni o'z ichiga oladi?
2. Sportcha yurishning asosiy qoidasi nima?
3. Yugurish turlari.
4. Joyidan turib, sakrash qanday bajariladi?
5. Sakrash turlari.
6. Qanday snaryadlar irg'itiladi?
7. Qanday sport anjomlari ulotiriladi?
8. Erkaklar ko'pkurashining necha turlari mavjud?
9. Ayollar ko'pkurashining necha turlari mavjud?
10. Engil atletika mashqlarining sog'lomlashtirishdagi ahamiyati.
11. Engil atletika mashqlarining sog'lomlashtiruvchi va ta'limiy ahamiyati.

## 2.2. Engil atletikachiga zarur jismoniy sifat va xususiyatlar

**Tezkorlik** – bu harakatlarni katta tezlikda va chaqqon bajarish qobiliyatidir.

Harakatlarning tezligi ko'p jihatdan kuchga bog'liq bo'ladi. Misol uchun qo'llaringiz bilan harakatlarni tez bajara olasiz. Ammo qo'lingizga tosh olib ko'ring. Endi harakatlarni tez bajarish ancha qiyinlashganini darhol his qilasiz. Snaryad qanchalik og'ir bo'lsa, harakatlar shunchalik sekin bo'ladi. Bu balandlikka yoki uzunlikka sakrovchilar uchun ham taalluqli. Axir ular sakrayotgan paytlarida o'z og'irliklarini engishlariga to'g'ri keladi. Snaryad og'irligini kamaytirish mumkin bo'lmaganligi (u qoidalar bilan belgilab qo'yilgan), tana og'irligi esa – doimiy bo'lganligi sababli yuqori natijaga erishish uchun bir yo'l – kuchni oshirish kerak bo'ladi.

Muskullar egiluvchanligi, cho'zilganligi ham harakatlarni tez bajarishga yordam beradi. Ular katta kuch va tezlik bilan qisqaradi.

Tez yugurishda faqat turli harakatlarni tez bajarish talab etiladi, bu erda muskullarni bo'shashtirishni, faol harakatlardan so'ng ularga dam berishni bilish muhim. Shuning uchun tezlikni rivojlantirishda bo'shashtirish mashqlarini ham bajarish zarur.

Tezlikni rivojlantirish uchun turli vositalar qo'llaniladi. Ularni bajarishdan maqsad – harakatlarni tez bajarish imkonini beruvchi harakatlar ritmini o'zlashtirib olishdan iborat. Qo'l, bosh bilan oyoqlarni keng yoyib sakrab turib, baland osib qo'yilgan predmetni olish sharti bilan turli sakrash mashqlarini bajarish shunday mashqlar qatoriga kiradi. Irg'itish mashqlarida belgilangan masofaga, engillashtirilgan snaryadlarni irg'itishdan iborat bo'lishi mumkin.

Turli qisqa masofalarga (10 dan to 30 metrgacha) tezlikni oshirish ham tezlikni rivojlantirishga yordam beradi. Mashq ko'p marotaba takrorlanganda toliqish boshlanadi va harakatlar tezligi pasayadi. Shu sababli bir darsga katta tezlikda bajariladigan ko'p sonli mashqlarni kiritish kerak emas. Eng yaxshisi, harakat tezligi va epchillikni o'yin holatlaridan foydalanib, rivojlantirish kerak:

1. Turli dastlabki holatlarda yugurish (orqaga qarab yugurish, o'tirib, emaklab, ko'zini yumib turib, signal berilgan ko'zlarni ochib yugurish).
2. Aralash yugurish 4 x 5 m 3 x 10 m.
3. To'g'ri yo'nalish bo'yicha yugurish 10-20 m.
4. Yugurish, sakrash, irg'itish bilan estafetalar.
5. Harakatli o'yinlar.
6. Diqqatini kuchaytirish, harakatlarni aniq bajarishga umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

**Kuch** – bu muskullarning o'z tana og'irligini engish qobiliyatidir. Shu sababli o'z og'irligini engishga yo'naltirilgan – qo'llar bilan osilib tortilish, erga yotib qo'llarga tayanib, tanani ko'tarish,

arqonga ko'tarilish, turli holatlarda oyoq va gavnani ko'tarish mashqlari bajariladi. O'yin xususiyatidagi yo'naltiruvchi mashqlarni kiritish mumkin:

- juftlikda qo'llar qarama-qarshiligi;
- qo'llarni ushlab, bir-birini chiziqdan o'z tomoniga tortish;
- arqon tortish.

Dastlab, kuchlari hali etarli bo'lmaganida, mashqni sekin bajarish kerak. Kam kuch talab etiladigan mashqlarni ko'proq, hatto har kuni bajarish mumkin. Ularni ko'p marta bajarish chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

Kichik sinf bolalari bilan kuch talab etiladigan mashqlarni bajarish pedagog nazorati ostida o'tkaziladi va pedagog yuklamalarni moslashtirib (o'tirish, osilib qo'llar bilan tortilish, qarshiliklar bilan mashqlar) boradi.

**Epchillik** – bu kutilmaganda o'zgaradigan sharoitlarda harakatlarni tez va to'g'ri bajarishni bilish hisoblanadi. Bu sifatlar boshqalari bilan uzviy bog'liqdir. Epchil bo'lish uchun kuchli va tezkor bo'lish, harakatlarni aniq bajarishni bilish kerak. Epchillikni turli mashqlar bilan rivojlantirish mumkin. Harakatli o'yinlar hamda arqon bilan mashqlar kichik sinf o'quvchilari uchun eng yaxshi vosita bo'lib hisoblanadi.

***Arqon bilan mashqlar o'tkazish metodikasi:***

1. Arqon bilan sakrab oldinga va orqaga yugurish.
2. Joyida turib, aylanib arqon bilan sakrash.
3. Bir oyoqda arqon bilan sakrash.
4. 10-20 sm balandlikda tortilgan arqon ustidan turli usullarda sakrab o'tish:

- oldinga harakatlanib, ikki oyoqlab sakrab o'tish;
- shu mashqni bir oyoqda bajarish;

- sakrab havoda aylanib, arqon ustidan o'tish va sakrashning boshqa usullarini bajarishdan iborat.

**Chidamlilik** – bu organizmning uzoq vaqt davomida jismoniy harakatlardan toliqishga qarshilik qila olish qobiliyatidir. Chidamlilik ikki turda – umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik sportchining ish bajarish qobiliyatini oshirishga, uning salomatligini yaxshilashga yordam beradi va shu bilan birga, maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun asos bo'ladi. Sekin bajariladigan uzoq vaqt mobaynida mashqlar davomida umumiy chidamlilik yuzaga keltiriladi. Ancha tezroq ish bajarish maxsus chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Chidamlilikka yugurish bo'yicha mashqlarning bir necha asosiy qoidalari quyidagilardan iborat:

- yugurishning dastlabki davrida, qisqa vaqt mobaynida yugurish bilan cheklanish. Yugurish osonlashgandan so'ng, yugurish vaqtini doim ko'paytirib borish;

- tekis sur'atda yugurishni davom ettirish. Yugurish mashqining boshida tez sur'atlar bilan organizmni toliqtirishga yo'l qo'ymaslik;

- dam olish vaqtini asta qisqartirib borib (individual), o'rgatish intervalli metodidan foydalanish (dam olib yugurish), tekis, engil yugurishga o'rgatish zarur;

- yuguruvchilarni pedagog tomonidan albatta kuzatib borilishi kerak (maktab atrofida yugurish mumkin emas, chunki o'quvchilardan biri o'zini yomon his etib qolishi mumkin).

***Nazorat savollar:***

1. Tezkorlik xususiyatlari.
2. Tezlikni tarbiyalash uchun qanday vositalardan foydalanish lozim?
3. Kuch nima?
4. Qaysi mashqlar kuchni rivojlantiradi?
5. Epchillik nima?
6. Epchillikni rivojlantirish uchun mashqlar.
7. Umumiy va maxsus chidamlilik xususiyatlari.

### **2.3. Kichik sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish xususiyatlari**

Kichik sinf o'quvchisining, umuman o'smirning ham organizmi uning yurak, nafas olish, oshqozon va boshqa barcha hayotiy muhim tizimlari kabi shakllanish-bosqichida bo'ladi. Shu sababli bolalar har bir kilogramm og'irligiga 1,5 barobar kislorod iste'mol qiladilar va ularga katta yoshli inson organizmiga qaraganda, 2 barobar ko'p harakatlanish kerak bo'ladi. Zal harakatlarni cheklaydi, u erda kislorod kam, maydonchada esa kislorod ko'p. Maydonda shug'ullanish faqatgina o'quv xususiyatigagina emas, balki sog'lomlashtirish va chiniqtirish xususiyatiga ega bo'ladi.

Jismoniy tarbiya o'quv jarayoni davomida yuzaga keladigan asab-psixik zo'riqishni susaytirishga yordam berishi kerak. Ulug' adib Jan Jak Russo: «Agar bolangiz aqlli, chiroyli bo'lishini xohlasangiz, u yugursin, qichqirsin, yiqilsin!» deb aytgan. Bolalarning intellektual rivojlanishi ularning harakatlanish faolliklariga bog'liq bo'lishi qayd etilgan. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni o'z bo'sh vaqtlarini mustaqil tashkil etishlariga o'rgatishi zarur. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni qiziqarli mashqlar, o'yinlar bilan qiziqtirish, bolalarda darslardan so'ng hovlida yoki maktab sport maydonlarida o'ynash istagi va ehtiyojini hosil qilish kerak. O'yinda bola "o'sadi", chunki o'zi mustaqil fikrlab harakat qila boshlaydi.

#### ***Nazorat savollari:***

1. Bola organizmining xususiyatlari.
2. Sport maydonchalarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar sog'lomlashtirish va chiniqtirish jarayoniga qanday ta'sir ko'rsatadi?
3. Bolalar bo'sh vaqtlarini tashkil etishda jismoniy tarbiyaning qayday ahamiyati bor?

### **2.4. Bolalarning morfofunktsional rivojlanish xususiyatlari**

7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan o'g'il va qiz bolalar orasida fiziologik farqlar deyarli bo'lmaydi. Ushbu yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi bilan shug'ullanganda quyidagi asosiy holatlarni yodda tutish kerak: bolalarning asab tizimi hali rivojlanayotgan bo'ladi, tana skeleti suyaklari to'la rivojlanmagan va mustahkam bo'lmaydi, gormonlar organizm rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi, qon aylanish organlari katta zaxira quvvatiga ega bo'ladi.

***Asab tizimi*** organizm yaxshi faoliyatini ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Asab tizimi inson organizmida sodir bo'ladigan barcha jarayonlarni boshqaradi. Insonning asab tizimi uning butun hayoti davomida o'zgarib boradi. Asab hujayralari qayta tiklanmasligi barchaga

ma'lum. Zararlangan asab to'qimasi yangitdan hosil bo'lishi mumkin, ammo asab hujayrasi buzilsa, asab faoliyati to'xtaydi.

Butun hayotimiz davomida tug'ilgan paytimizdagi miya hujayralari bilan yashashimiz kerak bo'ladi. Ammo miyaning o'zi tug'ilgan paytda tanaga nisbatan ancha katta bo'lsa ham baribir, funktsionallik nuqtai nazardan, u hali rivojlanmagan bo'ladi. Ayniqsa, bosh miya qobig'i, ya'ni harakatlarni boshqarish bilan bog'liq qismi shakllanishiga ko'p vaqt sarflanadi. Shuning uchun bola asablar va muskullar o'rtasida to'la uyg'unlikni talab etuvchi murakkab mashqlarni bajara olishini kutish kerak emas, chunki u buning uchun hali fiziologik etilmagan. Bola murakkab harakatlarni bajarish texnikasini egallab oladigan bo'lishi uchun ko'p vaqt o'tishi kerak. Bu qisman bolaning sezgilariga ham taalluqlidir. Bolalar bajara olmagan mashqlar psixik hamda jismoniy toliqtiradi, hatto muskullarga yuklamalarni yoqtirmay qolishlari ham mumkin.

*6 va 8 yoshlar* orasida bola organizmida o'smirlik tez o'sish davri deb ataladi. Bolaning bo'yi nisbatan tez o'sishi va asta-sekin og'irligi o'sib borishi sababli bu davrda funktsional imkoniyatlari pasayadi, asab tizimi esa jismoniy rivojlanishi ortidan eta olmaydi.

*8 yoshdan boshlab, to o'tish davrigacha* odatda, bolaning bo'yi nisbatan sekin o'sadi, tananing gorizontliga o'sishi esa bir muncha tezroq boradi. Ushbu davrda harakatlarni boshqarish qobiliyati ancha yaxshilanadi. Bolaning asab-muskulli tizimi (koordinatsiya(moslashuvchanligi), texnika) birinchi 5 yilda katta insonning umumiy asab-muskulli tayyorgarligining taxminan 30 foizini tashkil etadi, 12 Yosh ko'rsatkichi da esa – 90% (texnik ko'nikmalarini egallash) dan iborat bo'ladi. Shuning uchun 5-12 yoshli bolalar iloji boricha, ko'proq standart harakatlarni o'zlashtirib, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik olishlari kerak. Ushbu davrda qanchalik ko'p sonli harakatlar o'zlashtirilsa, keyinchalik harakatlar maxsus texnikasini o'zlashtirish shunchalik oson bo'ladi.

*12 yoshdan 18 yoshgacha* harakatlarning beixtiyor bajarilishi sodir bo'ladi. Tayanch-harakatlanish apparati etarlicha shakllanmaganligi sababli bolalar katta tashqi yuklamalardan foydalanib, kuch ishlatib mashqlar bajarishlari mumkin emas. Yuklamalar qanchalik katta va uzoq ta'sir ko'rsatsa, bolaning tayanch-harakatlanish apparati shunchalik zararlanadi. Jismoniy faollik bezlarning ichki sekretiya gormonlarini ishlab chiqarishini kuchaytirishi, ular o'z navbatida, butun organizmni rivojlanishiga yordam berishi barchaga ma'lum.

Bolalikda jismoniy faollikning nafaqat muskullar va tayanch-harakatlanish apparati rivojlanishi uchun balki yurak, o'pka hamda boshqa organlar ishlashi uchun ahamiyati kattaligini yoddan chiqarmaslik kerak.

***Sog'lom insonning***, ayniqsa, bolalarning yuragi va qon tomirlari katta zaxira quvvatiga ega bo'ladi. Bolalar hech qanday toliqish belgilari namoyon bo'lmasdan kun bo'yi yugurishlari, o'ynashlari mumkin. Bolaning yuragi kattaligi jismoniy faolligi darajasiga bog'liq bo'ladi.

Yurakning va qon tomirlarining katta zaxira quvvati bolalar qisqa vaqt davomida tiklanish qobiliyatlariga ega bo'lishlarida, ya'ni jismoniy harakatlardan so'ng ularning yurak urishlari tezda odatiy holatga kelishida namoyon bo'ladi. Kichik maktab Yosh ko'rsatkichi dagi bolalar ko'pchilik hollarda yuqori qo'zg'aluvchanlik jarayonlariga ega bo'ladilar, shuning uchun ularni chidamlilik talab qiluvchi katta jismoniy yuklamalarni bajarishlariga yo'l qo'yish mumkin emas.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'ptok bilan turli o'yinlar, estafetalar, kichik yuklamalar bilan qisqa va uzoq masofaga yugurish mashqlari o'tkazish kerak. Har bir mashq turi o'zining yo'nalishini yo'qotmasligi kerak.

Ratsional harakatlanish tartibi faqatgina hajmi bilan emas, balki o'quvchilarning harakatlanish faolligi mazmuni bilan ham belgilanadi. O'quv va uzaytirilgan kun rejimida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish barcha shakllarini qo'llash o'quv yili, choragi, haftasi davomida aqliy faolligiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, harakatlanish faolligini oshiradi, jismoniy ish bajarish qobiliyatini yaxshilaydi.

***Nazorat savollari:***

1. Nima uchun bola murakkab mashqlarni bajara olmaydi?
2. Qaysi davrda organizmda o'zgarishlar – o'smirlik o'sishi tezlashishi sodir bo'ladi?
3. Qaysi Yosh ko'rsatkichi davrida iloji boricha, ko'proq standart harakatlarni o'zlashtirib, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik zarur bo'ladi?
4. Qaysi Yosh ko'rsatkichi da harakatlarni beixtiyoriy bajarish sodir bo'ladi?
5. Nima uchun katta tashqi yuklamalardan foydalanib, kuch ishlatadigan mashqlar bolalarga mumkin emas?
6. Nima uchun kichik maktab Yosh ko'rsatkichi dagi bolalarni chidamlilikka katta jismoniy yuklamalar mumkin emas?
7. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari qaysi shakllari aqliy ish bajarish qobiliyati faoliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi?

### **III BOB. KICHIK SINIF O'QUVCHILARINI O'QITISH METODIKASI**

#### **3.1. Yugurishga, sakrashga va irg'itishga o'rgatishning asosiy qoidalari**

Bolalar o'yin paytida qiziqib yuguradilar, sakraydilar va koptokni irg'itadilar. O'qituvchi yugurish, sakrash va irg'itishga o'rgana boshlaganida o'quvchilarda kerakli kuch, diqqat bilan harakat qilishda etarlicha e'tiborlilik yo'qligi, bilmasliklari, ba'zan esa istaklari yo'qligi ma'lum bo'lib qoladi.

Nima uchun bolalar zavq bilan o'ynaydilar? Buni o'yin paytida bolalar birinchi navbatda, yaqin va aniq maqsadlarga – quvlayotgandan qochish va chap berishga, koptokni ilib olish va uni o'z jamoasi boshqa ishtirokchisiga etkazishga intilishlari bilan tushuntirish mumkin. O'yin davomida mana shu yaqin va aniq maqsadlarga ko'p marotabalab erishish birinchi navbatda, o'quvchilarda quvonchli hamda faol holatni yuzaga keltiradi.

Yugurish, sakrash va irg'itish mashqlariga o'rgatishda maqsadlarga erishish uzoq hamda ko'p ishlashni talab etadi. Mana shunday uzoq maqsadlar etarli darajada tayyorlanmagan bolalarni qiziqtirmasligi tushunarli, ularning ko'pchiligini kerakli aqliy va jismoniy harakatlarga qo'zg'atmaydi. Mana shuning uchun yugurishga, sakrash va irg'itishga o'rgatishda birinchi sinfdan boshlab, o'quvchilarni jismoniy harakatlar yordamida avval yaqin, keyin uzoq maqsadlarga erishishga o'rgatish zarur. Buning natijasida umumiy o'quv jarayoni asosiy qoidalarini hisobga olish zarur: o'yin ko'rinishida o'tkaziladigan jismoniy mashqlar bolalarga quvonch bag'ishlashi kerak, faqat shunday holatda ular sezilarli foyda keltiradi. Mashqlar ularni bajarganda o'quvchilar turli yoshdagi o'quvchilar guruhlar uchun o'quv rejalarida ko'zda tutilgan asosiy engil atletika ko'nikmalarini o'zlashtirishlari mumkin bo'ladigan qilib tanlab olinadi. Natijada o'quvchilarda jismoniy faollik odatlari shakllanadi, ya'ni to'la kuch bilan maqsadga intilib harakat qilish, qo'yilgan maqsadga erishish uchun katta jismoniy harakatlarni bajarish odati shakllanadi.

O'quvchilarga bajara olishlari mumkin bo'lgan (qiyinligi bo'yicha) topshiriqlarni ishonchli asoslab berish zarur:

- «Eng tezkor va chaqqon ushbu topshiriqni bajarish» - mokisimon yugurish 3 x 10 m;
- «Katta kuchga va sakrash qobiliyatiga, tezlikka ega bo'lish» joyidan turib sakrashni barchadan uzoqqa bajaradi.

O'qish davomida uzoq maqsadlarni yaqinlashtiramiz. Aniq anglab etilgan va qiziqarli maqsad o'quvchining diqqatini kuchaytiradi, maqsadga erishish uchun faol harakatlarga chorlaydi. Shuning uchun o'qituvchi jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar oldiga qaysi maqsadlarni va qanday qo'yishni oldindan o'ylab olishi kerak. Shu bilan birga, o'quvchilarning yosh xususiyatlarini va

tayyorgarliklarini hisobga olish zarur. Bundan tashqari, tirishqoq o'quvchilarni maqtab rag'batlantirish kerak, ammo o'qituvchi bergan topshiriqni yaxshi bajarishga harakat qilganlarni ham maqtashni esdan chiqarmaslik kerak. Buning natijasida o'quvchilar darsga jiddiy munosabatda bo'la boshlaydilar, dars bu o'yin emasligi, faqatgina yugurish va sakrashgina emas, balki ushbu harakatlarni to'g'ri bajarishga o'rganish kerakligini tushuna boshlaydilar.

***Nazorat savollari:***

1. Nima uchun o'yinlarda bolalar qizg'in harakatlanadilar?
2. «Yaqin» va «uzoq» maqsadlar mazmunin siz qanday tushunasiz?
3. O'qituvchi bajarish mumkin bo'lgan (qiyinligi bo'yicha) topshiriqni nima uchun va qanday asoslab berishi kerak?
4. O'qituvchining o'quvchilarga munosabati qanday qilib ularni fanga jiddiy munosabatda bo'lishga chorlashi mumkin?

**3.2. Yo'nalishni boshqarish va harakatlar cheklovchilaridan foydalanish**

Agar o'quvchi yugurish, sakrash paytida o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha tananing bir qismi, masalan, uzunlikka sakrashda tizza bilan koptokka tegishga (yoki boshqa predmetga) harakat qilsa, bu predmet o'quvchi harakatlari yo'nalishi boshqaruvchisi bo'lib qoladi. Tizzasi bilan koptokka tegish o'quvchining o'qituvchi topshirig'ini bajarganligini, ya'ni bir oyog'i bilan qattiq itarilganligini va jadallik bilan boshqa oyog'ini baland oldinga ko'tarib, buning hisobiga tizzasi bilan koptokka tega olganligini bildiradi. Mashq noto'g'ri bajarilganida tizza bilan koptokka tegishga erishilmaydi.

Agar o'quvchi erda yotgan ikki arqondan hosil qilingan «tor yo'lak» bo'ylab yugurish» topshirig'ini bajarsa, to'xtashni noto'g'ri bajarganida «harakatni cheklovchi» chiziqni bosib oladi va xatoga yo'l qo'yganini tushunadi.

Amaliy tekshirishlar yo'nalishni boshqarish va harakatlarni cheklashlardan foydalanib bajariladigan ko'plab mashqlar o'quvchilarni juda qiziqtirishi hamda ularni bajarishda faollikni oshirishini ko'rsatdi. Bunday holat kichik va o'rta sinf o'quvchilari bilan mashg'ulotlar davomida sodir bo'ladi, chunki bunday mashqlar bolalarning predmetlar, predmetli-vaziyatli o'yinlariga juda yaqin turadi. Bunday o'yinlarda ishtirokchilar odatda, navbat bilan harakat qiladilar va hatto yakka holda o'ynashlari mumkin. Misol uchun bolalar hovlida erda yotgan taxtani ko'rib, uni o'z o'yinlari predmetlariga aylantiradilar. Ular taxta ustidan yugurib, bir oyoqlab sakrab o'tishga urinib ko'radilar. Ularni aniq bir qiyinchilikni engish – erga tushib ketmasdan taxta ustidan yugurib o'tish qiziqtiradi. Bu erda taxtaning chetlari bola oyoqlari harakatlarini cheklovchi bo'lib hisoblanadi. Yana bir misol: bolalar o'ynab, sakrab daraxt shoxini ushlashga harakat qiladilar va kim buni

yaxshi bajarishiga musobaqalashib, balandga sakraydilar. Bu erda daraxt shoxi harakatlar yo'nalishining boshqaruvchisi sifatida ishtirok etadi.

Demak, o'yin faoliyatlarida ko'pincha bolalarning o'zlari xursand bo'lib harakatlarni yoki yo'naltiruvchi, yoki chegaralovchi sharoitlarini tanlaydilar. Mana shuning uchun harakatlar yo'nalishining boshqaruvchilari va chegaralovchilaridan foydalanib, ko'rgazmali o'qitish uslublari kichik hamda o'rta maktab yosh ko'rsatkichi dagi bolalar tomonidan qiziqarli o'yin topshiriqlari sifatida qabul qilinadi, faolliklarini oshiradi va bolalarni quvontiradi, chunki ular bolalar o'yinlariga juda yaqin. Bu esa o'z navbatida, o'quvchilarning yugurish, sakrash va irg'itish texnikasini o'zlashtirishlarini oshiradi hamda tezashtiradi.

#### *Nazorat savollari:*

1. Qaysi mashqlar predmetlar va predmetli-vaziyatli bolalar o'yinlariga yaqin?
2. «Yo'nalish boshqaruvchisi» va «harakatlar chegaralovchisidan» qanday foydalanish kerak?

### **3.3. Yugurish, sakrash va irg'itishga o'rgatishda o'yinlar va musobaqalarning ahamiyati**

Maktab dasturida ko'zlangan ko'pchilik o'yinlar o'quvchilarni jamoada, tez o'zgaradigan sharoitlarda chaqqon harakat qilishga, boshqa o'yin ishtirokchilari harakatlari bilan o'z harakatlarini moslashtirishga o'rgatish uchun beriladi. O'yinlarning qimmatini ham shundan iborat.

Ammo bolalar darslarda yugurish, sakrash va irg'itish mashqlarida o'zlashtirgan ko'nikmalarini muvaffaqiyatli takomillashtira oladigan o'yinlarni ham tanlab olish mumkin. Takrorlanadigan harakatlar, har bir ishtirokchi tomonidan bir necha bor bajariladigan (misol uchun irg'itish) hamda takrorlanadigan harakatlar yo'nalishini boshqarish yoki chegaralovchilardan foydalanib, bajariladigan o'yinlar shunday o'yin turlariga kiradi.

«Barcha o'z bayroqchalari oldiga saflansin» o'yini bunga misol bo'la oladi, ushbu o'yin qoidalari quyidagicha: o'yinchilarga kichik koptokchalar tarqatiladi va ularni «O'z bayroqlaringiz oldiga saflaning!» buyrug'i berilmagunicha ma'lum tarzda irg'itish taklif etiladi (misol uchun devordagi nishonga irg'itib, yana qo'l bilan ilib olish yoki basketbol o'yini to'riga tushirish) yoki tor yo'lakchalar bo'ylab yugurib, estafeta (bu holat o'quvchilarni oyoqlarini to'g'ri bosishga majbur qiladi).

Yugurish, sakrash, uzoqqa uloqtirishda yuqori amaliy natijalarga erishish musobaqalari dastlabki davrda har doim o'rganish paytida harakatlar tartibsizligini keltirib chiqarishini, sakrash va irg'itish harakatlari to'g'ri bajarilmasligini yodda tutish kerak. Bu holat o'quvchilar musobaqalar paytida juda kuchli hayajon bilan harakat qilishlari sababli yuzaga keladi. O'quvchilarni

asta□sekinlik bilan katta hayajonli vaziyatlarda harakatlarni to'g'ri bajarishga o'rgatib borish zarur. Shuning uchun tez yugurish, uzoqqa sakrash va uzoqqa irg'itish musobaqalarini darslarga kiritishga shoshilish kerak emas.

1-2 sinf o'quvchilari bilan bolalarning e'tiborini kim tez yugurish, uzoqqa sakrashga emas, balki shug'ullanuvchilarnig harakatlari to'g'ri bajarilishiga qaratib yugurish, sakrash va irg'itishni yaxshi bajarishga musobaqalarni darsga kiritish kerak.

Harakatlarni eng yaxshi bajarishga musobaqalar 3-4 sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan darslarda ham o'z ahamiyatini saqlab qoladi. Ammo bu erda shunday musobaqalar bilan bir qatorda, yuqori amaliy natijalarga erishish – tez chopish, uzoqqa sakrash, uzoq masofaga irg'itish musobaqalarining roli va ahamiyati ham ortib boradi.

Sport faoliyatida musobaqalar insondan katta jismoniy kuch va harakatlar hamda psixik keskinlikni talab qilishi sababli kichik maktab Yosh ko'rsatkichi dagi bolalar bilan ishlashda faqatgina musobaqalar elementlarini qo'llash mumkin bo'ladi.

Yugurish, sakrash, irg'itish asosiy harakatlariga o'rgatishda o'qituvchi o'qishda tirishqoqlik, uzoq vaqt davom etuvchi ishlarga duch keladilar. Ba'zan bolalar ushbu harakat turlarini bajarishni istamaydilar, umuman olganda, bajarish ham qiyin bo'ladi, chunki katta kuch sarflashni talab etadi. Natijaga esa darhol erishib bo'lmaydi. Ushbu harakatlarni hadeb takrorlayverish ularning qiziqishini pasaytiradi. Bolalar quvonch bilan o'ynaydilar, chunki o'yin natijasi darhol ko'zga tashlanadi, ularni musobaqalashish jarayoni va o'yin harakatlari qiziqtiradi, ularga g'alaba kerak: to'pni sherikka uzatish, darvozaga to'p kiritish, raqibga chap berish, jamoa bo'lib g'alabaga erishish kabi yaqin maqsadni ko'rib, unga intiladilar. Musobaqalar elementlari – bu harakatlanish topshirig'ini yaxshi yoki tezroq bajarishga qaratilgan yuqori hayajonli va diqqat bilan bog'liq bolalar bajara oladigan harakatlardir. Ularni o'yin davomidagi jamoa faoliyati, harakatlarni bajarishga emotsional qo'zg'alish jarayoni qiziqtiradi, harakatlarni to'g'ri bajarishga, natijaga ham qiziqish paydo bo'ladi. O'quvchilar xatolarni mustaqil sezadilar va muvaffaqiyatsizlik sabablarini tushuntiradilar, tengdoshlari bilan kim kuchli hamda kim epchilligini sinashga harakat qiladilar. Harakatlanish faoliyatida mustaqillik va ijodiy faollik xususiyatlari kuchayadi.

Individual va jamoali musobaqalashish elementlari turli-tumanlik kiritadi, takroriy harakatlarni jonlantiradi hamda to'g'ri bajarishga qiziqtiradi. Shuning uchun yugurish, sakrash, irg'itishga o'rgatishda maqsadga erishish uchun sharoitlar yaratish zarur. «Kim uzoqqa sakraydi», «Kim birinchi bo'lib keladi» kabi musobaqalashish elementlari harakatlarni tez bajarishga, ularni takrorlashga rag'batlantirib, emotsional ko'tarinkilik yuzaga keltiradi, oxir-oqibat tezlikni tarbiyalashga yordam beradi. «Birinchi bo'lib, topshiriqni bajargan g'alaba qozonadi», «To'pni

tushirib yubormagan g'alaba qozonadi» kabi musobaqalar uyushqoqlikni va intizomlilikni tarbiyalaydi.

Harakatlarni to'g'ri bajarish (sakrab turib, to'pni qaytarib va bir vaqtda burilish), ketma-ketlikda harakatlarni bajarish (to'p bilan chiziqqacha borish va to'rga tashlash) talablari kiritilgan harakatlanish topshiriqlari epchillikni tarbiyalaydi.

«Kim to'pni chambarak ustidan o'rtog'iga irg'ita oladi» kabi topshiriqlar cheklangan maydonda harakatlarni bajarishga o'rganishga yordam beradi, masofa hissini tarbiyalaydi va muvozanatni ta'minlash qobiliyatini takomillashtiradi.

«Kim uzoq yiqilmasdan turish», «Kim to'rga ko'p to'p tushurish», «Kim baland sakrash» kabi topshiriqlar o'quvchilarni harakatlarni ko'p marotaba takrorlashga qo'zg'atadi, jismoniy yuklamani asta oshirib borishga imkon beradi, chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi.

«Kim predmetni uzoqqa uloqtiradi», «Kim kimni tortib oladi» kabi topshiriqlar qisqa vaqtli tezlik-kuch ishlatishni, qisqa vaqtli keskin harakat, o'z tana og'irligini engishni rag'batlantirib, muskullar kuchini oshiradi.

«Kim yangi mashq o'ylab topadi» (misol uchun, sakrash yo'nalishiga teskari, orqasi bilan dastlabki holatdan joyidan turib, uzoqqa sakrash) topshirig'i – musobaqalar bunday elementlari bolalarning ijodiy faolliklarini rag'batlantiradi.

#### ***Nazorat savollari:***

1. 1 va 2-sinf o'quvchilari bilan musobaqalar o'tkazish xususiyatlari.
2. Yugurish, sakrash va irg'itishga o'rgatishda maqsadga erishish uchun sharoitlar qanday yaratiladi?
3. Musobaqalarning qaysi elementlari bolalarning ijodiy faolliklarini rag'batlantiradi?

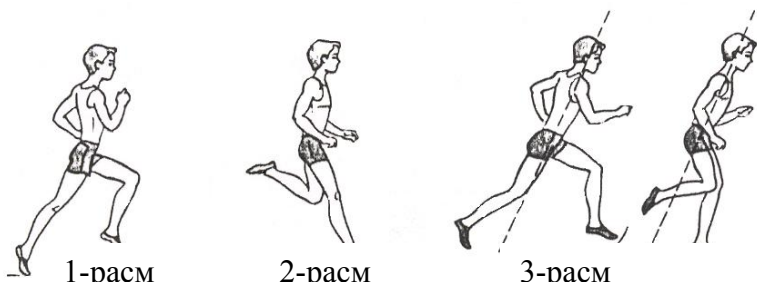
### **3.4. Yugurishga o'rgatish**

Odatda bolalar yurishdan ko'ra ko'proq yugurishga harakat qiladilar. Ular ko'pincha tengdoshlari bilan o'ynab yuguradilar. Ayniqsa, kichik maktab Yosh ko'rsatkichi dagi bolalar quvnab, yugurib o'ynaydilar. Bolalar bir-birlari bilan doimo o'ynaydilar va o'yinlarda albatta yuguradilar. Ammo shunchaki yugurish boshqa, to'g'ri yugurish butunlay boshqacha xususiyatga ega.

Yugurish texnikasiga o'rgatishga boshlashdan avval terminlar bilan tanishtirib chiqish zarur: *erda turgan oyoqni itariluvchi*, *erdan ko'tarilgan oyoqni esa*, - *silkinuvchi* deb ataladi. Yugurganda qo'llar egilgan bo'lishi va oyoqlar bilan bir tezlikda harakatlanishi zarur.

Yugurish asosini orqa oyoqlar bilan itarilish deb ataluvchi harakat tashkil etadi (1-rasm), yugurish tezligi mana shu harakatning kuchi va yo'nalishiga bog'liq bo'ladi. Oyoqlar bilan old tomonga itarilish ham muhim (2-rasm), chunki oyoqni erga noto'g'ri qo'yilganida yugurishni sekinlashtiruvchi kuchlar yuzaga kelishi mumkin. Oyoqlar erga vertikal emas, o'tkir burchak ostida qo'yilganida shunday holat yuzaga keladi. Yuguruvchi go'yo yo'lda qoqilib ketadi va albatta, tezlik pasayadi.

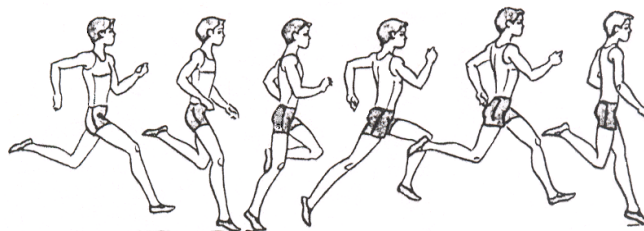
Shunday holatga yo'l qo'ymaslik uchun oyoqlarni orqaga qilib, go'yo itarilayotgandek qo'yish kerak (3-rasm).



Old oyoq bilan itarilgandan so'ng, itarilgan oyoq erga tegmasdan yuguruvchining tana og'irligini ko'taradi va og'irlik markazi tayanch nuqtasi ostida

holatiga kelishi bilan u shu zahoti itarilishni boshlaydi, ya'ni orqaga itarilish boshlanadi (4-rasm).

Orqa itarilish to'g'ri bo'lishi uchun yuguruvchining tanasi biroz oldinga egilgan bo'lishi kerak. Orqa itarilish oyoqlarni tizza va boldir bo'g'imlari to'la to'g'rilanishi bilan tugaydi. Oyoqning to'g'ri holati va yugurish



4-DAUM

yo'lkasi o'rtasida burchak masofa uzunligiga bog'liq bo'ladi. Yaqin masotaga yuguruvchilarda bu burchak eng o'tkir burchak bo'ladi (45-48°) (5-rasm). Orqa itarilish yakunlangandan so'ng itariluvchi oyoq silkinuvchi bo'lib qoladi, tizza qismida egiladi va old tomonga o'tadi. Shu paytda silkinish oyog'i son qismi (6-rasm) keskin oldinga-yuqoriga harakatlanadi. Parvoz-bosqichi boshlanadi, undan keyin yuguruvchi silkinish oyog'i bilan erga tushadi.



5-rasm.



6-rasm.

Yugurish texnikasini o'zlashtirishni o'yin mashqlaridan boshlash mumkin:

1) o'ng oyoqda turib, qo'llarni belga qo'yib, chap oyoq bilan «Tulpor (Loshadka)» harakati bajariladi (keyin oyoqlarni almashib, mashq takrorlanadi);

2) tik turiladi, gavda biroz oldinga egilgan. Qo'llarni egib va oldinga-orqaga bir necha suzish kabi (sekin, keyin esa tezroq) harakatlar bajariladi. Masalan, joyida turib, qo'l harakatlarini bajarish (chunki ko'p bolalar va kattalar yugurish paytida qo'llari bilan tanaga ko'ndalang harakatlarni bajaradilar);

3) bolalardan to'g'ri yugurishni qattiq talab qilish kerak emas, chunki ular ko'rsatmalariningizni bajarishga harakat qilishlari natijasida keskinlik yuzaga keladi, harakatlari erkin bo'lmaydi, muskullari tarang bo'ladi. Shuning uchun 20-30 metrga engil yugurish mashqini bajarish kerak (bunda qo'l va oyoq harakatlari birligiga harakat qilish zarur).

Yugurish paytida quyidagilarga e'tibor berish kerak:

- faqat oyoq uchlari bilan erga tegish (go'yo er oyoqni kuydirayotgandek yugurish kerak). To'la oyoq kaftlari bilan erga tegish itarilish kuchini va shunga mos ravishda tezlikni pasaytiradi;

- oyoq kaftlari qo'yilishiga;

- qo'llarning harakatiga (ular yugurish yo'nalishi bo'yicha bir tekis harakatlanishi kerak, gavdaga nisbatan ko'ndalang yoki qiya harakat qilish mumkin emas, ular har doim bir xil burchakda egilgan bo'lishi kerak);

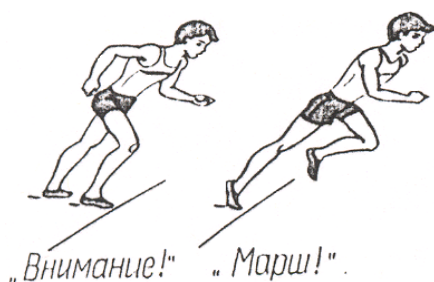
- qo'llarni mushtum qilib siqib olish kerakmas – bu holat yugurishni taranglashtiradi;

- tashqi taranglikni va mimikani bo'shashtirish zarur (tishni tishga qo'yish va og'izni yumib olish kerak emas – bu bir tekis nafas olishga halaqit qiladi).

Tezlikni oshirish uchun faqat oyoqlar emas, balki qo'llarning to'g'ri harakatlari ham muhim hisoblanadi. Bu muvozanatni saqlashga va yugurish sur'atini boshqarishga yordam beradi. Oldinga harakatlanayotganda qo'llar qattiq egilgan va ko'krak o'rtasigacha etadi, panjalari esa dahandan yuqoriga ko'tarilmaydi. Shu bilan birga, qo'l gavdani o'zi ortidan tortadi, gavda vertikal o'qi atrofida buriladi. Gavda va qo'l harakatlari silkinadigan oyoq sonlarini jadal oldinga olib chiqishga imkon beradi. Qo'llar orqaga harakatlanganida tirsak aniq orqaga harakatlantiriladi. Qo'l kaftlari yarim egilgan, bo'sh qo'yiladi.

### ***Yuqoridan start olish texnikasi***

Dastavval ***tik turib, start olish texnikasini*** o'zlashtirish kerak.



Buning uchun start maydonchasiga chiqqanda bir oyoqni orqaga qo'yish kerak. Keyin «Diqqat!» buyrug'i berilganda oyoqlar tizzalari biroz bukiladi, gavda esa ozgina oldinga egiladi. Shu bilan birga, qo'llarni bukish va ulardan birini (agar o'ng oyoq oldinda bo'lsa, chap qo'l oldinga chiqariladi va

aksincha) oldinga chiqariladi. «Olg'a!!» buyrug'i berilishi bilan oyoqlar bilan qattiq itarilib yugurish boshlanadi, iloji boricha, tezlikni oshirishga harakat qilinadi (7-rasm).

Start berayotganda, o'qituvchi o'quvchilar harakatlarini kuzatib boradi:

- «Startga!» va «Diqqat!» buyrug'i bo'yicha dastlabki holatni to'g'ri qabul qilishlarini;
- birinchi qadamlardan yuqori yugurish harakatlarini bajarishlari va butun masofa davomida past yugurishga o'tmasliklari;
- ortiqcha keskinliksiz engil yugurishlarini;
- yugurishni «Olg'a!!» buyrug'iga qarab, aniq boshlashlarini;
- birinchi 10-15 metr masofada bir-birlaridan o'zib ketishga intilmasliklarini (bayroqcha bilan belgilab qo'yish).

Avval o'quvchilar start olishni ikki-uch kishi bo'lib, keyin – butun sinf bilan (yoki maydonchanning kengligiga qarab 6-15 kishi bo'lib) mashq qiladilar. O'quvchilar ikki-uch kishi bo'lib start olganlarida o'qituvchi ko'rsatmalar va namoyish etish yordamida start oluvchilarning individual xatolarini tuzatadi. Agar ko'p o'quvchilar start olayotgan bo'lsalar, o'qituvchi barcha uchun umumiy bo'lgan, odatiy xatolarni ko'rsatish va tuzatish bilan cheklanadi.

Tik turib start olish texnikasi asosan o'zlashtirib olingandan so'ng bu mashq 20-50 metr masofaga tez yugurish musobaqalari ko'rinishida o'tkaziladi.

20-25 metr masofaga startlar darsda uch-olti marta ketma-ket; 40-50 metr masofaga – bir-ikki marta beriladi.

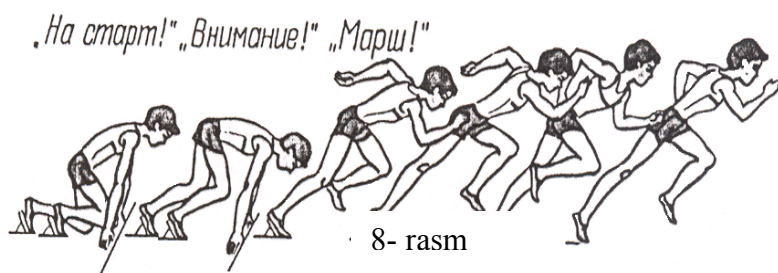
O'qitish ushbu-bosqichida tik turib start olish bilan yugurish boshlanadigan o'yinlarni o'tkazish foydali bo'ladi.

### ***Past holatdan start olish***

***Past holatdan start olish*** startdan darhol katta tezlik olishga va marra etib kelguncha tezlikni saqlab turishga imkon beradi. Start chizig'idan taxminan 1,5 oyoq masofada bir oyoqni, ikkinchi oyoqni bir oyoqlik masofada ortga qo'yiladi. Birinchi tirgak (tirgak (kolodka)ning burchagi 45-60°, orqadagisining burchagi esa – 70-85° tashkil etadi. Qo'llar start chizig'iga qo'yiladi. Qo'llarni elkadan biroz kengroq, bosh barmoqlarni ichkariga (bir-biriga qarama-qarshi) qilib qo'yiladi, qolgan barmoqlarni zich birlashtirib, tashqariga qaratib qo'yiladi. Qo'llar tikka, shu holatda elkalar start chizig'i ustida bo'ladi. Tana og'irligi ikki qo'lga va orqa tirtak (tirgak (kolodka))ga tayangan oyoqqa taqsimlanadi. Egilib turib, boshni pastga qilib, start chizig'idan biroz oldinga qarab turiladi –«Startga!» buyrug'i beriladi.

«Diqqat!» buyrug'i berilganida orqaga cho'zilgan oyoq tizzasi erdan ko'tariladi, belni sekin ham va tez ham emas elkadan biroz yuqori ko'tariladi. Biroz oldinga egilib, tana og'irligi qisman qo'llarga tushadi. Diqqat bilan keyingi buyruqni kutish kerak.

«Olg'a!!» buyrug'i berilganida tana oldinga qarab tez to'g'rilanadi, oyoqlar tirkak (tirgak (kolodka)dan keskin itariladi. Orqaga cho'zilgan oyoq birinchi qadamni bajaradi. Shu paytda yuguruvchi iloji boricha, shu oyog'ini erga tezroq qo'yishga, tana harakatini yanada tezlashtirishga intiladi. Qo'l bilan erdan itariladi. Qo'lning birinchi harakatiga, keyin tezlikda uni orqaga harakatlantirishga e'tibor qarating. Bu tezda ikkinchi qadamni bajarishga yordam beradi (8-rasm).



Start olish qismida iloji boricha, katta tezlik olishga harakat qilish kerak. Bu vazifani bajarish oson emas. Bu vazifani muvaffaqiyatli bajarish uchun

gavdani oldinga egib yugurish yaxshi bo'ladi. Faqatgina 6-8 qadamdan so'ng gavdani biroz ko'tarish va asta-sekinlik bilan tik holatda yugurish mumkin.

Start olish birinchi qadamlari qisqa bo'lishi, qadamlar kattaligi esa – qulay, ya'ni gavdani oldinga egib yugurishni ta'minlash uchun zarur bo'lgan kattalikda bo'lishi kerak. Har bir qadam bosilganida harakat oxirida oyoq to'la to'g'ri holatga kelishi kerak. Start olish paytida sportchi maksimal tezlikning taxminan 95 foiziga erishadi. Bu erda start olganda yuzaga kelgan ortiqcha taranglikni yo'qotish juda muhim.

Agar o'quvchi vaqtdan oldan gavidasini ko'tara boshlasa, unda uni arqon tagidag start olishga mashq qildirish foydali bo'ladi.

Start oluvchilar ancha katta qadam qo'yishlariga, qo'llari bilan to'g'ri va tez ishlashlariga erishish zarur. Odatda, pastda start olishda birinchi urinishlarni amalga oshirganda o'quvchilar juda keskin tarang holatda bo'ladilar, o'z harakatlari ustidan nazoratni yo'qotadilar va boshlarini egib va elkalarini ko'tarib oyoqlari egilgan holatda yuguradilar. Start olish paytida yuzaga kelgan xato harakatlar butun masofaga yugurish davomida saqlanib qoladi.

Eng boshidan o'quvchilar ortiqcha keskinliksiz start olishga o'rganadilar, shu maqsadlarda tezlik uchun emas, balki harakatlarni to'g'ri bajarishga mashqlarni bajarish zarur. Shu bilan birga, start olish paytida o'quvchilarning e'tiborini nafas olishga qaratish kerak. «Diqqat!» buyrug'i berilganida chuqur nafas olinadi, «Olg'a!!» buyrug'i berilganida oldinga tashlanish va birinchi uchto'rt qadamlar davomida xotirjam nafas chiqariladi. Shunday nafas olish keskin harakatlar oldini oladi. Natijada o'quvchilar bir muncha sekinroq, ammo erkin va engil start oladilar.

Keyinchalik start olish paytidagi nafas olish sxemasi o'zgartiriladi. Dastlab chuqur nafas olib o'quvchi «Olg'a!!» buyrug'i berilganida nafas chiqarmay yuguradi. Sakkiz –o'n ikki qadamlardan so'ng tez nafas chiqaradi va shunday tezlikda nafas oladi. Shundan so'ng yana nafas chiqarmay yuguradi va shu kabi davom etadi.

Qisqa masofalarga yugurganda qadamlar uzun masofalarga yugurgandagi qadamlarga qaraganda uzunroq bo'ladi. Kuchli uguruvchi erkaklarda qadamlari uzunligi taxminan 200-240 sm, ayollarda – 180-220 sm tashkil etadi. Yugurishni o'rganayotganlarda qadamlari ancha kichik bo'ladi (40-50 sm ga). Bu albatta tabiiy holat. Chunki kuch rivojlanishi bilan qadamlar uzunligi o'sib boradi. Shuning uchun sun'iy ravishda qadamni uzaytirishga harakat qilish yugurish tabiiyiligini yo'qotishiga, tezligi esa pasayishiga olib keladi.

### ***Finish***

Yugurishda marraga etib kelish ham muhim ahamiyatga ega. Masofaning oxirgi metrilarida maksimal tezlikni saqlab qolish uchun ma'lum kuch sarflash kerak bo'ladi. Agar musobaqada keskin kurash borayotgan bo'lsa, unda sportchilardan birining muvaffaqiyati ko'p jihatdan finishda oldinga ildam tashlanishga bog'liq bo'ladi.

Finishga yaqinlashganda, yuguruvchi tezroq finish lentasiga tegishga harakat qilib ko'kragi bilan keskin oldinga egiladi (9-rasm).

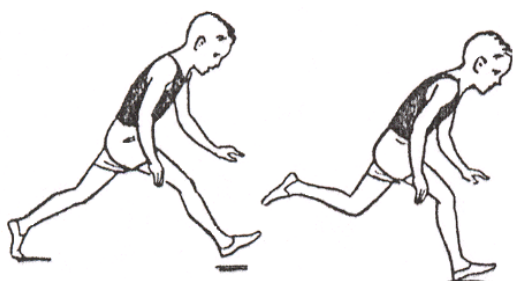
Finish chizig'ini go'yo yana 10-15 metr masofa qolgandek yugurib o'tish zarur. Finishdan olidin keskin to'xtash yoki katta qadam qo'yib sakrab finishga tezroq etib olaman deb o'ylash kerak emas, o'rgatish davomida o'quvchilar ko'pincha shunday qiladilar. Finishda keskin to'xtamasdan yugurishni davom ettirish va asta-sekinlik bilan yurishga o'tish kerak.



### ***Bolalarning yugurishlari xususiyatlari***

Agar o'z o'quvchilarini diqqat bilan kuzatsa har bir o'qituvchi ularning yugurish harakatlaridagi kamchiliklarni osongina ko'ra olishlari mumkin.

Qadam qo'yilayotgan oyoq sonlarini oldinga-yuqoriga ko'tarish, o'quvchi esa erdan deyarli ko'tarmay to'g'ri oyog'ini «sudrab» yuguradi. Qadam qo'yayotgan oyog'ini oldinga noto'g'ri tashlashi yuguruvchini qandaydir pastga egadi, boshqa oyog'i bilan yaxshi itarilish imkonini bermaydi, bu oyog'i erdan tizzasi biroz egilgan holatda ko'tariladi (10-rasm).



Noto'g'ri itarilish oqibatida yuguruvchining tanasi baland ko'tarilmaydi, shu sababli oyog'i tizzasi bukilgan xolda, gavdadan oldinda va shu bilan birga, trvrn bilan erga qo'yiladi (11-rasm).

Oyoqlarni bunday qo'yish noto'g'ri, kuchli qarama-qarshi itarilish kelib chiqadi, oqibatda oyoq tizzalari yana ko'proq egiladi. Mana shuning uchun katta tezlikda yugurganda o'quvchilarning oyoqlari tana og'irligini ko'tara olmaydi, ular egilib ketadi, ko'pincha bunday harakatlar yiqilishga olib keladi.

Gavdani haddan tashqari, oldinga egilgan holatda tana og'irlik markazini ancha olidinga chiqqan va yarim egilgan tayanch oyoqning tovonni erga qo'yiladigan joyiga yaqinlashtiradi xamda qadam qo'yuvchi oyoq sonini baland ko'tarishga va boshqa oyoq bilan itarilishiga xalaqit qiladi. Natijada «yiqilayotgan» deb ataluvchi yugurish xosil bo'ladi – o'quvchi qadam qo'yayotgan oyog'i bilan oldinga harakat qilib go'yo yuqoridan unga yiqilayotgandek bo'ladi. Yugurish paytida gavadani orqaga tashlash oyoq erga qo'yilayotgan paytda qarama-qarshi itarilishni yanada kuchaytiradi.

Itarilish paytida oyoqlarni to'g'ri tutmasdan yarim egilgan oyoqlar bilan yugurishda tovonlari bilan go'yo erga «qadalib» (agar qadami katta bo'lsa) yoki erga oyoq uchlari bilan «qoqilib» (agar qadami kichik bo'lsa), o'quvchini erga «bosadi», mana shundan yugurishning ushbu shaklining – «past yugurish» nomi kelib chiqqan.

Kichik maktab Yosh ko'rsatkichidagi bolalar (7-10 yosh) yugurganda oyoqlarini juda keng qo'yadilar. Ulardan ba'zilar bundan tashqari oyoq uchlari tashqariga buradilar (ko'proq qizlarda kuzatiladi). Xuddi shu xatolar o'rta va katta yoshli o'quvchilarda ham uchraydi. Tovuylarni keng qo'yish gavadani har tomonga chayqalishini keltirib chiqaradi, bu esa ortiqcha kuch ishlatishga majbur qiladi.

Yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan o'quvchilarning yugurganlarida qo'l harakatlari ham noto'g'ri bo'ladi, qo'llarini har tomonga harakatlartiradilar, shu bilan birga, qo'llarini deyarli to'g'ri tutadilar. Qo'llar bilan bunday harakatlanish yuguruvchining oldinga harakatlanishiga yordam bermaydi, aksincha, gavadani har tomonga chayqalishini kuchaytirib yugurishni faqat qiyinlashtiradi.

### ***Yugurish noto'g'ri harakatlari yuzaga kelishi sabablari***

Yugurishga o'rgatish to'g'ri yo'lini topish uchun nima uchun bolalarda noto'g'ri harakatlar yuzaga kelishini va ular qanchalik o'rganib qolganliklarini bilish kerak.

Yugurishga o'rganib olishdan avval kichik maktab Yosh ko'rsatkichi dagi bola bir necha oy davomida o'z o'yin faoliyatida juda tez yurishni qo'llaydi, bolaning qadamlari juda tez bo'lganligi sababli xatto yugurayotgandek tuyuladi. Ammo bu xali yugurish emas, chunki tananing erdan ko'tarilib parvoz qilishi-bosqichi mavjud emas. Juda tez yurishga ko'p vaqt davomida mashq qilganidan so'ng, baquvvatlashib, nixoyat yugurishga o'tadi.

Bolaning ilgari o'zlashtirgan va mustahkam o'rganib olgan tez yurish harakatlari deyarli o'zgarmagan holda yugurish harakatlariga o'tadi. Yurishda bo'lgani kabi u, olinga qadam qo'yar ekan, sonnini baland ko'tarmasdan, itarilish paytida oyoqlari tizzasini to'la to'g'rilashga ulgurmasdan oyoqlarini erga tovon bilan qo'yadi. Muvozanatni saqlash uchun bola oyoqlarini keng qo'yyadi, qo'llari bilan yuzi tekisligida harakatlar bajaradi. Demak, yuqorida ko'rsatib o'tilgan o'quvchilarning yugurishdagi barcha noto'g'ri harakatlari uzun tarixga ega, ular bolalarda kichik maktabgacha yoshlaridayoq yuzaga keladi. Ushbu harakatlar maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy rivojlanishi holatiga to'la mos keladi. Ammo maktab Yosh ko'rsatkichi da bolalar yuqori yugurishga o'tishlariga imkon beruvchi jismoniy kuchga ega bo'ladilar. Nima uchun mana shunday o'tish o'qitishsiz sodir bo'lmaydi?

Maktabgacha va kichik maktab Yosh ko'rsatkichi da bolalar asosan o'yinlarda yugurishga mashq qiladilar. Bolalarning ko'pchilik o'yinlarida yugurish paytida quvlovchiga chap berish, keskin to'xtash va harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan bog'liq bo'ladi. Mana shu o'yin harakatlarini bajarishda oyoqlarni biroz bukib yugurish foydali bo'ladi. Bunday yugurishda og'irlik markazi ko'tariladi, mana shu holat o'yinchilarga harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish va kutilmaganda to'xtash imkonini beradi. Demak, harakatli o'yinlarda bolalar baland yugurishga o'ta olmaydilar, balki kichik maktabgacha Yosh ko'rsatkichi da o'rgangan past yugurish ko'nikmalarini mustahkamlaydilar va takomillashtiradilar.

O'yinlarda qator yillar davomida bolalarda past yugurish ko'nikmasi juda mustahkamlanib boradi. Mana shu mustahkam ko'nikmaning mavjudligi o'quvchilarni katta tezlikda uzoq masofalarni bosib o'tish uchun eng qulay bo'lgan baland yugurishga o'rgatishda katta qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi.

Yuqori yugurishga o'rgatish maktabda va uyda harakatli o'yinlar paytida bolalar past yugurishda mashq qilishda davom etishlari bilan ham qiyinlashadi. To'g'ri, o'yinlar davomida past yugurish asta-sekin o'zgaradi. Misol uchun basketbol o'yinida o'yinchi to'pni olib boorayotganida yoki keskin to'xtamoqchi bo'lganida, harakat yo'nalishini o'zgartirmovchi bo'lganida oyoqlarini biroz egib yuguradi. Ammo kuchli va to'la itarilish hisobiga katta qadamlar qo'yadi, to'p bilan band bo'lmasa, yarim egilgan qo'llari bilan navbat bilan oldinga va orqaga keng harakatlar qiladi, yugurish tezligi o'zgarishiga qarab gavnani oldinga egilishi holatini oshiradi yoki kamaytiradi. Lekin baribir, basketbolchining yugurishi o'z xususiyati va harakatlari ko'rinishi bo'yicha baland yugurishdan ko'ra ko'proq past yugurishga yaqin.

Demak, o'quvchilarning maktab o'qishlari davomida o'qituvchi ular ilgari o'zlashtirgan va mustahkam past yugurish ko'nikmalarini takomillashtiradi va tana og'irligini baland harakatlantirish bilan oyoq uchlarida yugurishga o'rgatadi. Oldingi ko'nikmalari «kurashsiz» o'z

o'rnini yangisiga bo'shatib bermaydi. Mana shu sababli o'quvchilarning yuqori yugurish harakatlari uzoq vaqt davomida ishonchsiz, bog'lanmagan, uyushmagan bo'ladi. Bu holat ayniqsa yuqori tezlikda yugurish musobaqalarida ta'sirini ko'rsatadi.

O'quvchilar qanchalik yosh bo'lsalar, o'yinlarga shunchalik ko'p o'rin ajratiladi, o'yinlar davomida bolalar past yugurish ko'nikmalarini takomillashtiradilar va o'zgaruvchan vaziyatlarda uni maqsadga muvofiq qo'llashga o'rganadilar. Shu bilan bir vaqtda, birinchi sinfdan boshlab yuqori yugurishga muntazam ravishda o'rgatib borish zarur. Qanchalik erta shunday o'qitish boshlansa, bolalar o'zlari uchun yangi bo'lgan harakatlarni o'zlashtirishlari shunchalik oson bo'ladi.

Yugurish paytida qo'llarning faol ishlashiga o'quvchilarning e'tibor qaratishlarini talab qilmasdan faqatgina qo'llari bilan qismida erkin, bemalol to'g'ri burchak ostida bukilishiga erishish kerak. Agar mana shu talablar bajarilsa bolalar qo'llar harakati haqida o'ylamadan, lekin baribir qadam qo'yish bilan beixtiyor qo'llar bilan bir tekis engil harakatlarni amalga oshiradilar.

#### ***Nazorat savollari:***

1. Yugurish texnikasi.
2. Yugurish texnikasini o'zlashtirish uchun o'yin mashqlari.
3. Oldingi sart olish tirgagi egilish burchagi.
4. Orqadagi start olish tirgagi egilish burchagi.
5. pastdan start olishda qo'llar, elkalar, boshning holati.
6. Startdan tezlik olish.
7. Masofa bo'yicha yugurish texnikasi.
8. Finishni bajarish texnikasi.
9. «Yiqiluvchi yugurish», «past yugurish» noto'g'ri yugurish harakatlarining yuzaga kelishi sabablari.

#### ***Yugurishga o'rgatish vositalari***

O'quvchilarni jismoniy tarbiyalashda yugurish yagona tabiiy amaliy harakat hisoblanib muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Yugurish muskullarni rivojlanishiga yordam beradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimiga katta ta'sir ko'rsatadi, moddalar almashuvini oshiradi.

Yugurish bilan shug'ullanganda tezlik, chidamlilik, harakatlar mosligini rivojlantiradi, qat'iylik, sabrlilikni tarbiyalaydi.

Darslarda bolalarni yurishga o'tish bilan engil yugurishga, bir-birlari ortidan va bir-birlari tomonga, gavdani to'g'ri tutib, oyoq uchlarida, sur'atini o'zgartirib, bir yo'nalishda va yo'nalishni o'zgartirib, oddiy to'siqlardan sakrab o'tib, turli uzundikdagi qadamlar bilan, to'g'ri yo'nalishda, tik turib start olib, bir tekis nafas olib yugurishga o'rgatish zarur.

1-sinf o'quvchilari bilan mashg'ulotlarda yugurish ko'proq o'yinlarda qo'llaniladi, bunda bolalar o'z imkoniyatlari doirasida erkin, engil yuguradilar. Shu bilan birga, 1-sinfdan boshlab yurish bilan birga harakatlarni turli sur'atdarda bajarishga o'rgatib bolalarni yugurishga o'rgatish zarur.

Darslarda bir tekis yugurishga e'tibor qaratish zarur, bunday yugurishga o'qituvchi oldinga turib bolalarni bir-birlaridan o'zib ketmasdan va ortda qolmasdan yugurishlari kerakligi haqida og'oxlantirib barchani o'z ortidan ergashtirib bir tekis va bir tezlikda yugurishi bilan erishish mumkin.

1-2-sinfda tekis nafas olib, gavdani to'g'ri tutib erkin va engil yugurishga o'rgatish zarur. Birinchi darslardan oyoqlar, qo'llar, qo'llar, gavdani to'g'ri holatiga va to'g'ri nafas olishga e'tibor qaratish zarur. Birinchi sinf o'quvchilari odatda, avvaliga topshiriq bo'yicha nafas olishni bajara olmaydilar. Ular erkin nafas oladilar. Shuning uchun yugurish paytida bolalar nafaslarini to'xtatmasliklarini kuzatib borish zarur. Yugurish paytida oyoqlarni uchlari bilan qo'yilishi, tovonlar parallel holatini kuzatish va gavdani har tomonga burilishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

1-2-sinfda darslarda o'quvchilarning guruhlarda yugurishlariga ko'p vaqt ajratiladi (avvaliga 2-4 kishi, keyin 8-15 kishi).

Birinchi davrlarda bolalar qo'llari bilan ushlab bir yo'nalishda 15-20 metr masofaga yuguradilar. Shundan keyin guruh bo'lib bir-birlari tomonga, predmetlarni olib borish va joydan joyga qo'yish (to'p, kubiklar,) bilan yugurishlar amalga oshiriladi.

Bolalarni erkin, engil yugurishga tezroq o'rgatish uchun oyoq uchlari yugurishga ko'p e'tibor berish kerak. Avvaliga yugurish bir yo'nalishda, keyin turli yo'nalishlarda o'tkaziladi. Yugurish yo'nalishini o'zgartirish uchun tovushli va ko'rgazmali shartli belgilardan foydalanish zarur. Oddiy to'siqlar sifatida yugurish paytida to'plardan, shartli belgilangan «chuqurliklar», yuqoriga osib qo'yilgan arqonlar, sakrash uchun to'siqlardan foydalanish mumkin. Dastlab turli to'siqlardan o'tish usullarini ko'rsatish kerak bo'ladi.

2-sinfdan boshlab guruhlarda va juftliklarda g'olibni aniqlamasdan poyga yugurishlarini o'tkazish mumkin

### ***O'rgatish ketma-ketligi***

#### **1-sinf**

1. O'yinlar paytida erkin, ixtiyoriy yugurish.
2. 15 metrgacha masofaga kichik guruhlarda (5-6 kishi) to'g'ri yo'nalishda yugurish.
3. Gavdani to'g'ri tutib yugurish.
4. «Do'ngliklardan» yoki belgilangan (belgilar kengligi 60-80 sm) yo'l qismlaridan sakrab yugurish.

5. 250 metrgacha masofaga navbat bilan yugurish va yurish, misol uchun 15 m – yurish 20 m – yugurish 15 m – yurish va shu kabi.

6. Turli dastlabki holatlardan (tik turib, o'tirib, yotib) yugurish.

7. 30 metrgacha masofaga juftlikda, guruhda tez yugurish.

8. Aralash yugurish (3 x 10 m).

9. 2 daqiqagacha sekin tezlikda yugurish.

10. Kross 300 metr.

## 2-sinf

1. 1-sinfda o'tilgan barcha mashqlar.

2. Keng qadamlar bilan yugurish.

3. Oyoq uchida yugurish.

4. 30-40 sm kenglikdagi «yo'lakchada» yugurish.

5. «Yo'lakchada» oyoq uchida yugurish.

6. Oyoq uchida keng qadamlar bilan yugurish.

7. «Yo'lakchad» oyoq uchlarida keng qadamlar bilan yugurish.

8. Qo'llar turli holatlari bilan yugurishi (belga qo'yib, elkaga qo'yib, ikki tomonga cho'zib, bukib).

9. Yo'nalishlarni o'zgartirib yo'lga qo'yilgan predmetlarni aylanib o'tib yugurish.

10. Tovush bilan signal berilgandan so'ng yo'nalishni o'zgartirib yugurish.

11. Turli dastlabki holatlardan yugurish:

- tizzalarga tayanmasdan;

- o'tirib tayanmagan holatdan;

- yugurish yo'nalishiga teskari o'tirgan holatdan;

- boshni yugurish yo'nalishiga qilib, oyoqlarni yugurish yo'nalishiga qilib qoringa yotgan holatdan;

- boshni yugurish yo'nalishiga qilib, oyoqlarni yugurish yo'nalishiga qilib orqaga yotgan holatdan;

- ko'zlarni yumib, yugurish yo'nalishiga teskari turgan holatdan. Signal berilgandan so'ng ko'zlarni ochib, burilib va yugurishni boshlash.

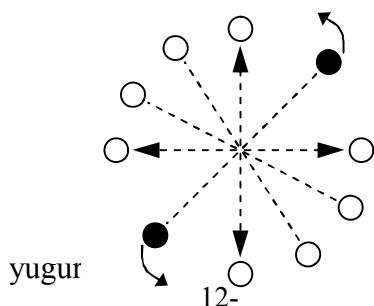
12. Navbat bilan yurish bilan almashib 300 metrga yugurish.

13. 1,5 daqiqagacha sekin sur'atda yugurish.

14. 30 metr masofaga tez yugurish.

15. Aralash yugurish 3 x 5 metrlar 4 x 5 metrlar 3 x 7 metrlar 3 x 10 metrlar.

16. 20-30 metr kenglikdagi aylana atrofida aylana kengligini asta kamaytirish bilan yugurish (yarim doira yugurib qarshisida turganning o'rnini egallash) (12-rasm).



17. Bir qator qilib qo'yilgan predmetlarni (kubiklar, obruchlar, keglilar) aylanib o'tib, «ilon izi» yugurish.

18. Tezlashib va sekinlashib yugurish.

19. Chiziqlar orasidan tor yo'lakcha bo'ylab yugurish.

20. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.

21. Baland past erlardan o'rtacha sur'atda 150- 200 metr masofaga

22. Dushqa harakatlari bajarib yugurish (to'pni olib yurish, arqon, sakrash bilan).

23. Arqon bilan yugurish.

24. Har 3-4 qadamlarga qo'yilgan koptoklar ustidan sakrab yugurish.

25. Har 3-4 qadamdan keyingi joylashgan shartli xandaxlardan sakrab yugurish.

X X X

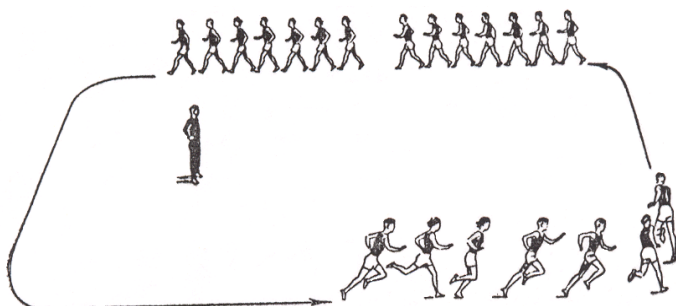
Birinchi sinf o'quvchilarini bir sur'atda yugurishga o'rgatish juda qiyin. Ular deyarli barchalari bor kuchlari bilan tez yugurib ketadilar, keyin esa yoki to'xtab qoladilar yoki yurishga o'tadilar. Faqat ma'lum vaqt o'tganidan so'ng ular xotirjam, sekin yugurishni boshlash kerakligini tushunadilar. Yugurishga o'rgatishda tashkil qiluvchi xususiyatdagi mashqlardan foydalanish zarur.

**Qator bo'lib yugurishga o'rgatish.** Bir qator safga turib yugurish uyushqoqlikni tashkil etish mashqi hisoblanadi. Ushbu harakatlarni o'zlashtirib o'quvchilar bir-birini turtmay va o'zib o'tmasdan xamda oldinda yugurib borayotgandan ikki qadamdan ortiq ortda qolmasdan ma'lum tartibda yugurib, maydonda harakatlanishga o'rganadilar.

Bir qatorda yugurishga o'rgatganda qator mashqlardan foydalaniladi.

1.-sinf bir qator bo'lib idet maydon atrofida yurib boradilar (sinfni 3 guruhga bo'lish kerak). O'qituvchining buyrug'i bilan avval birinchi guruh yuguradi, maydonni bir aylanib kelib uchinchi guruh ortidan yuradi. Shundan so'ng ikkinchi guruh yuguradi, keyin uchinchi guruh.

Yugurish davomida o'qituvchi o'quvchilarning bir-biridan ikki qadamdan ko'p ortda



qolmasliklariga, masofani saqlashlariga erishishga harakat qiladi (13-rasm).

shu bilan bir vaqtda o'quvchilar o'quvchining chapak chalib boshqarib turadigan sekin sur'atda yugurishga o'rganadilar. O'quvchilardan bir tekis

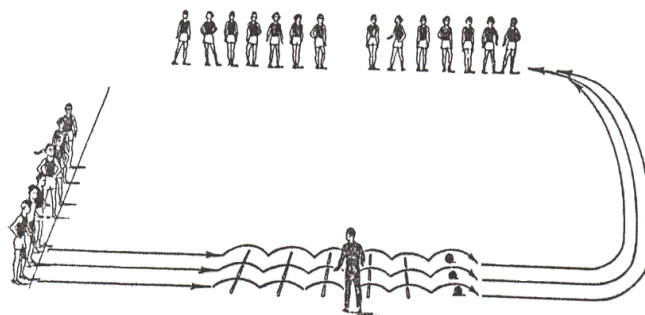
yugurish talab qilinmaydi. Mashqlar 2-4 marta takrorlanadi, har bir guruh shoshilmasdan 20-50 metr masofaga yuguradi. har gal yugurgandan so'ng o'qituvchi guruhlarning mashqlarni bajarishlarini baxolaydi.

2. Ikki – uch darsdan so'ng, o'quvchilar guruh bo'lib yugurishda tartib va masofani saqlashga o'rganib olganlarida bir qator bo'lib butun sinf bilan yugurishga o'rgatiladi. Birinchi mashqda yuo'lgani kabi o'quvchilar 20-50 metr yugurib, yurishga o'tadilar, keyin yana yuguradilar va shu kabi uch-to'rt marta takrorlanadi.

3. Sinf bir qator bo'lib saf tortib turadi, o'qituvchining chaqirig'i bilan guruhlardan biri (tartib saqlashda eng yaxshi guruh) start olish chizig'i oldiga chiqadi.

Shu erdan o'quvchilar bittadan, ikkitadan va shu kabi tartibda maydonda bayroqlar bilan belgilangan joygacha yuguradilar.

Shundan keyin ular yana o'z guruhlaridagi o'rinlariga qatorga turadilar (14-rasm).



4. Mashqlarni murakkablashtirish.

Bir qator bo'lib yugurish murakkablashtiriladi:

14-rasm

- vaziyatlarni o'zgartirish bilan – bayroqchalar, kegli yoki to'plarni aylanib o'tib, ilon izi bo'yicha yugurish, tortib qo'yilgan arqon tagidan yugurib o'tish va shu kabilar;

- o'qituvchi ortidan harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurish;

- teskari, ilon izi va burilib aylana bo'ylab yugurish;

- baland yugurishga o'rgatishda o'zlashtirib olingan to'siqlar osha yugurishni kiritish.

**Baland yugurishga o'rgatish** dars davomida o'tkaziladigan va darsning ma'lum qismini xal qilishga yo'naltirilgan mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Bir darsda ikki-uch mashqlar o'tkaziladi, keyinchalik ular bir necha darslarda turli variantlarda takrorlanadi.

Ikki yillik o'qitish davomida o'quvchilar asosan sekin sur'atlarda (daqiqaga 100-120 qadam) baland yugurishni to'g'ri bajarishga o'rganib olishlari kerak. Mashqlarni bajarganda ularning harakatlari quyidagi xususiyatlarga ega bo'lishi kerak:

1) gavda bilan aylanish harakatlari deyarli bo'lmasligi;

2) oyoqlarni erga uchlari bilan bosish keyin butunlay qo'yish;

3) qadam qo'yishga mos ravishda qo'llar bilan harakatlarni bajarish.

**Sakrab yugurish.** Yugurganda sakrash harakatini oddiy yugurish qadamlaridagi kabi yuqoriga qattiq itarilish bilan bajarish kerak. Mana shunday sakrashlarni o'rganib olib o'quvchilar baland yugurish texnikasini ham o'zlashtiradilar.



Dastavval o'qituvchi to'p ustidan «sakrashni» qanday bajarilishini ko'rsatadi. Mashqni birinchi bor bajarayotganda itarilish paytida qad 15-pacm o'tgan oyoqning soni jadal va baland oldinga-yuqoriga ko'tarishga o'quvchilar e'tiborini qaratadi (15-rasm).

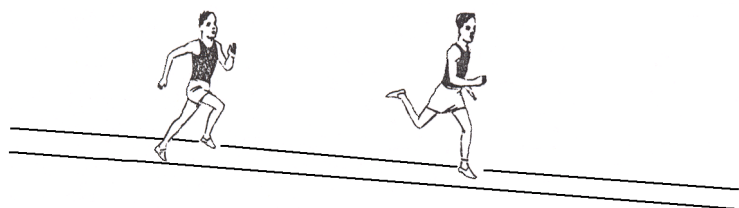
Shundan so'ng mashqlarni keyingi takrorlashlarda o'qituvchi o'quvchilardan sakrash va oyoqlarni erga qo'yishda gavdalarini oldinga egmasliklari, to'siqlar ustidan katta qadam bilan sakrab o'tishlarini sakragan paytida itarilayotgan oyog'ini qadam bosayotgan oyog'iga yaqinlantashtirmay, oyoq uchlarini qo'yib, pastga cho'zib va uni to'siqqa yaqinroq qo'yishlarini talab qilib boradi. To'siqlarning mavjudligi o'quvchilarni sakrayotgan oyog'ini baland va keskin oldinga tashlashga majbur etadi, ya'ni baland yugurishda oyoqlar bilan itarilish to'g'ri bajarilishi bog'liq bo'ladigan harakatni o'zlashtirib oladilar. Mana shuning uchun o'quvchilarni baland sakrashga o'rgatganda shu kabi sakrashlarni ko'proq takrorlash kerak.

**«Keng zinapoyada» yugurish bo'yicha mashq.** Koptok ustidan sakrab o'tishni 4-5 marta takrorlab, o'quvchilar shu darsning o'zida «keng zinapoyadan» sakrab yugurishga mashq qiladilar, ya'ni bir-biridan 80-90 sm masofada joylashgan chizg'ich yordamida bo'r bilan yoki bo'yoq bilan chizilgan (chiziqlar soni 6 dan to 8 tagacha) chiziqlardan qadam qo'yib yuguradilar.

«Keng zinapoya» bo'ylab yugurish mashqi davomida o'qituvchi o'quvchilarga koptok ustidan sakrab yugurgan kabi oyoqlarni baland ko'tarib oyoq uchlarida yugurish kerakligini ko'rsatadi. O'quvchilar endigina o'zlashtirgan to'siqlar ustidan sakrab yugurish malakalaridan «keng zinapoya» bo'ylab yugurishda osongina foydalaniladi. Shunday qilib, o'quvchilar oyoqlarni baland ko'tarib yugurish haqida birinchi aniq tasavvurga ega bo'ladilar.

Keyingi to'rt-besh darslarda ushbu mashqlar ba'zi variantlari bilan takrorlanadi.

**Tor yo'lak bo'ylab yugurish.** Kengligi 25-30 sm bo'lgan yo'lakcha bo'r yoki bo'yoq yordamida, arqon bilan va shu kabi ifoda etiladi. Yo'lakchanning uzunligi 6-10 metr. O'quvchilar



avvaliga qo'llarini ikki tomonga ko'tarib navbat bilan, keyinchalik esa – asosiy holatda, ya'ni qo'llarini tirsaklarini erkin bukib, yo'lakchadan yugurib o'tadilar (16-rasm). Mashq 4-8 marta

takrorlanadi. O'quvchilarning yugurish sur'atini oshirish mumkin bilan mashqlarini murakkablashtirish mumkin, buning uchun qarsaq chalib turiladi. Yugurish sur'atlarini oshirganda o'quvchilarning harakatlari sifati yomonlashsa bu topshiriq ular uchun murakab hisoblanadi va sur'atni pasaytirish kerak.

**Tez yugurish.** 1-2 sinf o'quvchilarini tez yugurishga maxsus o'rgatiladi va o'quvchilar 3 x 5 m, 3 x 10 m aralash, 30 metr masofaga vaqt ko'rsatkichi natijasiga yugurishda tez yugurishga mashq qiladilar.

**Arqon sakrab yugurish.** Uzun arqonni aylantirib sakrab yugurish o'quvchilardan o'z yugurishlarini hisobga olishni kuchaytirishni talab qiladi. Bu juda muhim amaliy malaka. Shunday malakaga ega bo'lib o'quvchi o'z harakatlarini va o'yinlar davomida boshqa o'quvchilar bilan harakatlarini, tanaffus paytlarida maktab maydonida yugurishdagi harakatlarini bajarishga o'rganib olishi oson bo'ladi.

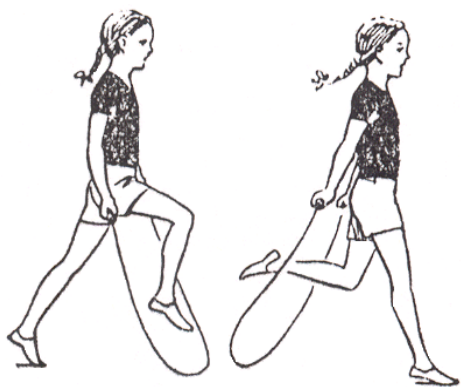
Ikitadan o'quvchilar navbat bilan almashi uzun arqonni aylantiradilar. O'quvchi aylanayotgan arqondan ikki qadam narida to'xtaydi va arqon erga tushayotganda yugurib o'tadi. Keyinchalik yugurib kelish boshlanadigan chiziqni arqon aylantirilayotgan joydan 4-8 qadam nariga ko'chirilib, o'quvchi shu erdan yugurib kelishni boshlaydi.

Avvaliga o'quvchilar arqon tagidag qiya yo'nalishda, keyinchalik to'g'ri yo'nalishda yugurib o'tadilar. 70-80 sm kenglikdagi yo'lakchani chizib, bolalar shu yo'lakchadan yugurib arqon tagidan o'tsalar foydali bo'ladi.

Dastavval o'quvchilar boshlarini va gavdalarini oldinga egib arqon tagidan yugurib o'tadilar. Ularni boshlarini va gavdalirini to'g'ri tutib arqon tagidan yugurib o'tishga o'rgatish zarur. Shu harakatlarni o'zlashtirib olganlarida, mashq murakkablashtiriladi: qo'llarini ikki tomonga ko'tarib yugurish; qo'llarini yuqoriga ko'tarib yugurish; qo'llarini ushlab ikki, uch kishi bo'lib, butun zveno birga yuguradi.

**Kalta arqon bilan yugurishga o'rgatish.** O'quvchilarga kalta arqon bilan yugurishning ahamiyatini yaxshilab tushuntirish zarur, chunki bu yoshda o'g'il bolalar bundan mashqlarni yoqtirmaydilar.

17-rasmda arqondan ikki qadam sakrab yugurish texnikasi ko'rsatilgan. Bolalarni gavdani oyoq uchlarida yugurishga va arqonni qo'llari tirsaklarni deyarli bukmay aylana harakatlar bilan arqonni aylantirib yugurishga o'rgatish kerak.



Ikki qadamda arqonni aylantirib yugurish o'zlashtirib olinganidan so'ng o'quvchilar har qadamda arqonni aylantirishga o'rganadilar. Ushbu mashq oyoqlarni baland ko'tarish va ikkinchi oyog'i bilan qattiq itarilishga

yo'naltiradi. Shuning uchun bu yugurish biroz qattiq itarilish bilan oyoqlarni baland ko'tarib yugurishga o'xshab ketadi, bu esa oyoqlarning katta kuchini talab qiladi.

Arqonni aylantirib sakrab yugurishga o'rganish qiyin. Shuning uchun bir necha yo'naltiruvchi mashqlarni bajarish foydali bo'ladi:

**1-mashq :** joyida turib arqonni ikki qavat qilib bir qo'llab yon tomonida aylantirish. Mashqni bajarish davomida arqonni aylantirayotgan qo'l erkin pastga egilganligini va faqatgina qo'l uchi bilan aylantirilishini kuzatib borish zarur. Xuddi shu mashqni ikkinchi qo'l bilan bajariladi.

**2-mashq :** birinchi mashqda bo'lgani kabi, ammo yurib, keyin yugurib bajariladi.

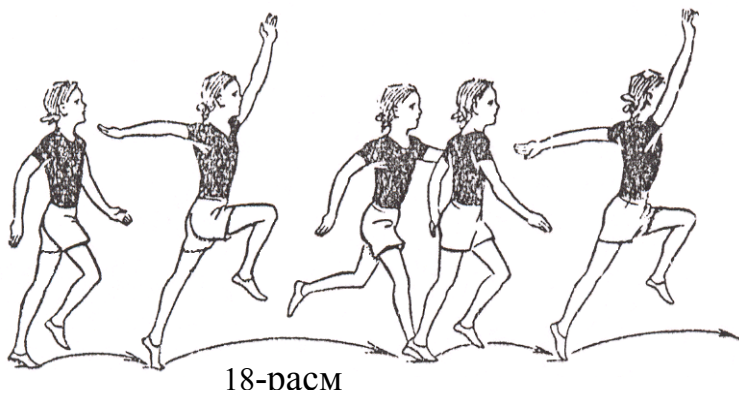
Shundan keyin o'quvchilar arqonni ikki qo'llab aylantirib yugurishni mashq qiladilar. Kichik sinf o'quvchilari o'yinli topshiriqlarni quvonch bilan bajaradilar.

Arqon aylantirib sakrab yugurishni o'rgangandan so'ng o'quvchilar arqon bilan iloji boricha, ko'proq mashqlar o'ylab topish va ko'rsatish imkoni berish kerak. Fikrlash faoliyati o'quvchilarni faollashtiradi, o'g'il bolalar qiz bolalarga qaraganda murakkabroq mashqlarni ko'rsatishga harakat qiladilar. «Bumerang» metodidan foydalaning. Mashqlarni qiz bolalar o'ylab topadilar, keyin o'g'il bolalar va jamoalar yangi mashqni ko'rsata olgunlaricha qiz bolalar-o'g'il bolalar davom etadi. G'oliblarni aniqlang.

**Yugurishda harakatlarni o'zgartirish va aniqlashtirishga o'rgatish.** O'quvchilar sakrab yugurish, aralash, hakkalab yugurish qator maxsus mashqlarini o'zlashtirib baland yugurishda o'z harakatlarini maqsadga muvofiq aniqlashtirishga o'rganib oladilar.

Harakatlar bir maqsadni ko'zlaydigan – yugurish bevosita maqsadiga erishish uchun ularning tejamkorligiga erishish maqsadiga ega yugurishdagi asosiy mashqlardan farqli ravishda – tez harakatlanish, maxsus yugurish mashqlari boshqa vazifalarni – yugurishda oyoqlar turli kuch bilan itarilish, itarilish kuchiga qarab qadam tashlayotgan oyoqning oldinga baland ko'tarilishini oshirish yoki kamaytirish, yugurish qadamlarini engil bajarish va shu kabi vazifalarni xal qiladi.

**Sakrab yugurish** (18-rasm). Ushbu mashq qadam tashlayotgan oyoqni engil va erkin oldinga baland ko'tarish va itarilishda oyoqlarni to'la tekislashni ishlab chiqish uchun xizmat qiladi.



sakrab yugurish quyidagicha bajariladi:

qadam tashlayotgan oyoqni baland oldinga ko'tarib ikkinchi oyoq uchlari bilan oldinga kichik sirg'aluvchi sakrashni amalga oshirib darhol itarilish kerak va qadam qo'yayotgan oyoq uchlari erga qo'yish va yana

oyoq uchlari oldinga sirg'qluvchan sakrashni amalga oshiriladi.

**Almashib yugurish** (19-rasm). Ushbu mashq engil va erkin yugurishni o'rganishga xizmat qiladi. O'quvchi oyoq uchlarida baland ko'tarilib qisqa qadamlar bilan (30-50 sm) oldinga yuguradi, faqatgina qadam qo'yayotgan oyoqlarini biroz oldinga ko'taradi. Almashlab yugurishda gavadani to'g'ri tutishga majburlab qo'llarni katta barmoqlarni oldinga qilib belga qo'yish mumkin. Shunday mashqlardan engil atletikachilar umumiy rivojlantirish mashqlaridan keyin foydalanadilar.

**Sakrab yugurish.** 5-6sinfdagi sakrab yugurish 3-4-sinfdagi o'quvchilar har ikkinchi va uchinchi qadamda sakrab yugurishni o'zlashtiradigan topshiriqlarga qaraganda murakkablashtiriladi. Endi har qadamda keskin sakrash bilan yugurishga o'rganib olish kerak. Ushbu mashq oyoqlarning ancha kuchli bo'lishini talab qiladi. Agar sakrab yugurishga muntazam tarzda o'rgatib borilsa ushbu mashqlarni 4-sinf o'quvchilari ham o'rganib olishlari va oson bajarishlari mumkin. Ammo mashg'ulotlarda har bir o'quvchi bilan individual ishlarni ko'zda tutish zarur, chunki yugurish mashqlarini ba'zilar oson bajarsalar boshqalari qiyinchilik his qiladilar, uchinchilari umuman bajara olmaydilar, nimaga deganda bolalar va o'smirlar jismoniy mazmunda sakrash tizimi bo'yicha individual tartibda rivojlanadilar. Asosiysi, yuklamalar umumiy hajmini berish, yugurishning sur'ati va tezligini esa – har biriga uning tayyorgarligi darajasi bo'yicha berilishi kerak.



19-рasm

## *Tsiklik mashqlar*

### *(yugurish, yurish)yordamida umumiy chidamlilikni tarbiyalash*

Yugurish yuklamalarining hajmi o'quvchilarning funktsional imkoniyatlarini hisobga olib mashg'ulotdan mashg'ulotga oshirib boriladi. Birinchi va ikkinchi xaftada yurish bilan almashib past sur'atda yugurish masofasi maksimal masofaning 20-25 foizini tashkil etadi. Kuzatishlar ma'lumotlari bo'yicha 7 yoshli bolalar yugurishga qodir bo'lgan maksimal masofa o'rtacha 800-1000 metrni tashkil etadi.

Birinchi ikki hafta davomida har bir mashg'ulotda yugurish yuklamalari hajmi 200-150 metrni, yugurib o'tish vaqti – 90-95 daqiqani tashkil etadi. Yugurib o'tiladigan masofaning uzunligi 50 m yugurish Q 50 m yurish Q 15 s yugurish Q 15 s yurish 50 m yugurish Q 50 m yurish Q 70 m yugurish Q 30 m yurish 20 m yugurish Q 20 m yurish Q 25 m yugurish Q 25 m yurish 100 m yurish Q 50 m yugurish sxemasi bo'yicha belgilanadi. Ushbu variantlardan har biri 5-6 daqiqa oraliq bilan ikki marta takrorlanadi, har bir takrorlashdan so'ng dam olish uchun nafas olish mashqlari bajariladi.

Keyingi ikki xaftada yugurish masofasi 250-300 metrgacha oshiriladi. har 6 mashg'ulotlardan so'ng yugurish yuklamasini dastlabkisidan 5-10 foizga oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shunda yugurish yuklamalari harakatlari yugurish tezligini asta-sekin oshirish hisobiga amalga oshiriladi. Birinchi olti mashg'ulotlarda yugurish tezligi maksimal tezlikning 30-35 foizidan, keyingi mashg'ulotlarda esa – 40-45 foizdan oshmaydi. Past start olishdan 30 metr masofaga yugurish o'rtacha 10 metrlik masofasi maksimal tezligi. Ko'rsatilgan yugurish yuklamalari 7-yoshli o'g'il bolalarning umumiy chidamliliklarini rivojlantirish va jismoniy ish bajarish qobiliyatlarini oshirish uchun eng mos keladigan usuli hisoblanadi. Shu yoshdagi o'quvchilar ushbu yuklamalarni yaxshi bajaradilar, ammo ushbu chegaralardan oshirish maqsadga muvofiq hisoblanmaydi, chunki bu toliqishni keltirib chiqarishi mumkin.

Yugurish yuklamalarini bajargandan so'ng o'zini his qilishi va yurak-qon tomir tizimining holatiga qarab sekin yugurishning o'rtacha sur'atda yurishning davomiyligi yil oxiriga kelib 6 daqiqagacha etkazilishi, yugurish yuklamalari hajmi esa – 1000 metrgacha etkazilishi mumkin. Mashg'ulotlar davomida jismoniy yuklama yurak urishi tezligiga qarab nazorat qilinadi (yurak urishi tezligi daqiqaiga 155 martadan iborat bo'lmasligi kerak, tiklanish davri toliqish tashqi belgilariga qarab davom etadi – keskin qizarish, qattiq bo'g'ilish, harakatlari boshqaruvini yo'qotish. Chidamlilikka mashqlarni bajarishda yurak urishi mos tezligini daqiqaiga 145-150 marta deb hisoblash mumkin, tiklanish davri 3 daqiqadan ortiq davom etmaydi).

### ***Nazorat savollari:***

1. Yugurish bir tekisligiga qanday erishiladi?
2. 1-2-sinf o'quvchilarini yugurishga o'rgatish xususiyatlari.
3. Nima uchun yugurishda nafas olishni ushlab qolmaslik muhim hisoblanadi?
4. Yugurishga o'rgatish tartibi.
5. Uyushqoqlik xususiyatga ega mashq – safda yugurish.
6. Yugurish texnikasiga o'rgatishda to'siqlardan nima uchun foydalaniladi?
7. «Keng zinapoya» bo'ylab yugurishga mashqlar.
8. «Tor yo'lakcha» bo'yicha yugurish.
9. Yugurish texnikasiga, xususan o'z yugurishini hisobga olishni bilshga o'rgatishda qaysi mashqlardan foydalaniladi?
10. Kalta arqon bilan yugurishga o'rgatish.
11. O'yin mashg'ulotlarida «bumerang» o'quv metodidan qanday foydalanish mumkin?
12. Yugurishda harakatarini o'zgartirish va aniqlashtirishga o'rgatish.
13. Nima uchun mang'ulotlarda har bir o'quvchi bilan individual ishlashni ham ko'zda tutish kerak?

### **3.5. Sakrashga o'rgatish**

Tayanchsiz sakrashlar orasida yugurib uzunlikka va balandlikka sakrash katta ahamiyatga ega bo'ladi.

*Yugurib uzunlikka va balandlikka sakrash* insonning xayotiy harakatlanish amaliyotida keng foydalaniladi. Mana shunday sakrashlar yordamida turli tabiiy to'siqlardan – ariqlar, kanallar, jilg'alar, baland bo'lmagan to'siqlar (panjaralar). Yugurib uzundikka va balandlikka sakrash engil atletikada asosiy hisoblanadi va har doim musobaqalar dasturiga kiritiladi.

*Joyidan turib uzunlikka sakrashdan* o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash uchun test sinovlari sifatida foydalaniladi.

Sakrashning amaliy natijasi ko'p jihatdan tezlik olish va itarilish harakatlarining birgalikda to'g'ri bajarilishiga bog'liq bo'ladi. Kichik maktab Yosh ko'rsatkichi dagi bolalar tezlik olish va itarilishni bo'sh bajaradilar. Navbatdagi qadamni bosishda tizzalarni oldinga-yuqoriga ko'tarmasdan, oyoqlarni erdan ko'tarmasdan “sudrash” sakrash paytida erdan itarilish harakatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Erdan itarilayotganda o'quvchi oyoqlarini oldinga-baland ko'tarmay faqatgina tizzalarini biroz bukib oldinga yo'naltiradi. Ushbu harakat to'la va kuchli itarilishga to'sqinlik qiladi. Shu sababli sakrovchining tanasi juda qiya yo'nalishda oldinga uchadi. Natijada sakrash qisqa masofali bo'lib chiqadi.

Uzunlikka va balandlikka sakrashlarning turli usullari mavjud, ular sakrovchining uchayotgan paytida bajaradigan harakatlari shakli va xususiyatlariga qarab o'z nomiga ega.

Uzunlikka sakrash «oyoqlarni egib» sakrash usuli va «katta qadam» bosish usuli bilan balandlikka sakrash yaxshi o'zlashtiriladi. Mana shu usullar bilan tabiiy to'siqlardan oshib o'tish eng qulay hisoblanadi.

**Sakraganda to'g'ri erga tushishga o'rgatish** katta ahamiyatga ega, ayniqsa, kichik sinfda muhim hisoblanadi. Yumshoq erga qo'nish jarohatlar olishdan saqlaydi va gimnastik mataga yoki yumshoq qumga emas, balki sakragan inson qattiq erga tushadigan tabiiy to'siqlardan sakrab o'tishda eaja muhim.

Uzoqqa va balandga sakrash faqatgina sakrovchining mahoratiga, balki ko'p jihatdan uning jismoniy rivojlanishi darajasiga ham bog'liq bo'ladi. Sakrash paytida itarilish va erga tushishda ishlovchi muskullari rivojlanishini oshirish maqsadida darslarda turli o'tirish holatlari va turli sakrashlar bilan mashqlardan keng foydalanish kerak.

### **Yugurib kelib balandlikka sakrash**

**«Sakrab o'tish» usuli** (20-rasm).



Рис. 20

**Sakrash texnikasi.** Plankaga nisbatan 30-45° ostida yugurib tezlik olish, tezlik olish masofasi 7-9 qadam.

Oxirgi qadamlarni boshqalaridan uzunroq tashlash. Itarilish plank (arqon)

chizig'idan 1,5-2 oyoq uzunligi masofasida plankadan uzoqdagi oyoq bilan (o'ng tomondan yugurilganda chap oyoq bilan itarilib) bajariladi. Planka ustida avval qadam bosilayotgan oyoq (plankaga yaqin), keyin itarilayotgan oyoq olib o'tiladi. Erga tushish qadam qo'yilayotgan oyoq bilan sodir bo'ladi. Planka ustidan oshib o'tayotgan paytda gavda oldinga, itarilayotgan oyoq tomonga egiladi. Itarilish paytida qo'llar ko'tarilishini engillashtirib yuqoriga harakatlantiriladi.

O'rgatish paytida tezlik olish, harakatlar birligi (itarilish, qo'llar bilan silkinish va sakrayotgan oyoq harakatlari), plank ustidan oshib o'tayotganda tananing holati va to'g'ri erga tushishlarga alohida e'tibor berish kerak.

O'qitish davomida oyoqlarni boshi balandligigacha ko'tarish, bir vaqtda qo'llarini oldinga-yuqoriga silkitib oyoqlari bilan silkinib joyidan turib sakrash va plankasiz 2-3 qadam qo'yib, balandlikka sakrash tayyorgarlik mashqlarini bajarish tavsiya etiladi.

Dastlabki davrda oddiy sakrab o'tish sifatida plank ustidan o'tishni bajarishlari zarur bo'ladi. Ushbu mashq avval joyidan turib, keyin 2-3 qadam bosib bajariladi. Shundan so'ng joyidan turib

kichik balandlikdan (40- 50 sm) joyidan tarib, 3-4 qadamdan, keyin esa 2-3 qadam tezlik olib sakrash mashqi beriladi. Kichik masofada tezlik olish bilan itarilish va planka ustidan oshib o'tishni o'zlashtirib olgandan so'ng, 5-7-9 qadamlardan yugurib sakrashlarga o'tish mumkin kerak. Planka kichik balandlikka o'rnatilganda sakrashni o'rganish zarur. Bu o'quvchilarga sakrashni to'g'ri bajarilishiga diqqatni qaratishlariga imkon beradi. Aniq bir natija bilan sakrashlarni bajarishdan ham foydalanish zarur. Natijani o'lchashni o'quvchilarga topshirish kerak.

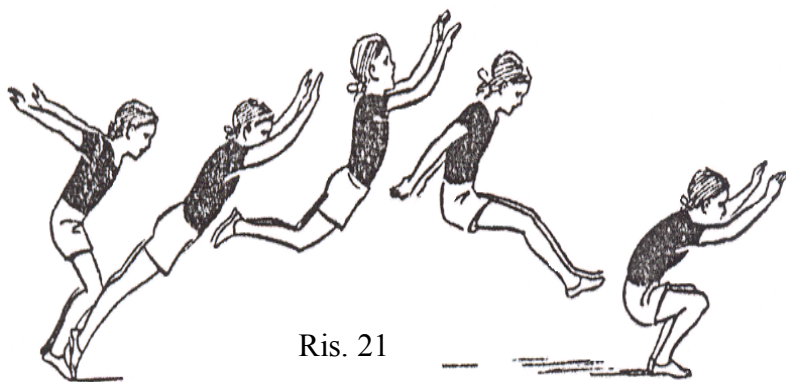
#### ***Nazorat savollari:***

1. Balandlikka sakrash natijasiga nimaga bog'liq bo'ladi?
2. Yugurib balandlikka sakrashga o'rgatishda nimalarga asosiy e'tibor qaratiladi?
3. Yugurib balandlikka sakrashga o'rgatishda qaysi tayyorgarlik mashqlari tavsiya etiladi?

#### ***Joyidan turib uzunlikka sakrashga o'rgatish***

O'quvchilarni uzunlikka va joyidan turib sakrashga o'rgatishni maydonda qum solingan chuqurchaga sakrash bilan amalga oshirish zarur. Bu juda muhim, chunki ushbu sakrash usulida tovonlar bilan erga tushiladi.

Sakrashga tayyorlanar ekanlar, o'quvchilar erga ko'milgan taxtaga turadilar, tovonlari parallel va 20-25 sm oraliqda qo'yiladi, oyoq uchlari taxta chetiga (chiziqdan) chiqmasligi kerak. Oyoq uchlariga ko'tarilib, o'quvchi qo'llarini oldinga baland ko'taradi, shu bilan bir vaqtda, chuqur nafas oladi. Shunday keyin, yarim o'tirish holatidan va qo'llarini oldinga-pastga qilib, oyoqlarni kaftini erga qo'yib, harakatlarni davom ettirib, qo'llarini orqaga o'tkazadi va yana oyoq uchlariga turib oldinga egilib muvozanatni yo'qotib, go'yo oldinga yiqila boshlaydi. Shu paytda qo'llarni keskin oldinga-yuqoriga ko'tariladi, oyoqlar to'g'rilanadi va gavda qiya chiziq bo'ylab oldingan qaragan holda to'g'ri tutiladi (21-rasm).



Ris. 21

chiqaradi va tovonni bilan erga tushadi. Oyoqlari erga tegishi bilan tizzalari oxirigacha bukilib, erga yumshoq tushishni ta'minlaydi.

O'quvchilarni joyidan turib uzunlikka sakrash barcha harakatlarini yaxlit va engil bajarishga o'rgatish zarur, shu bilan birga, itarilishning o'zi tez va kuchli bajarilishi kerak.

Joyidan turib, uzunlikka sakrash tezlik va kuchni yaxshi rivojlantiradi. Ushbu mashq start olish paytida o'quvchilarning tezliklarini oshirish uchun juda foydali. Shuning uchun joyidan turib uzunlikka sakrash mashqini keyinchalik katta sinfda ham takrorlash zarur.

***Nazorat savollari:***

1. Joyidan turib uzunlikka sakrash texnikasi.
2. Joyidan turib uzunlikka sakrash qaysi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi?

***Yugurib kelib «oyoqlarni bukish» usuli bilan uzunlikka sakrash***

O'quvchilarni sakrashning ushbu usulini o'zlashtirishlari 1-sinfdayoq o'tkaziladi. Keyinchalik o'qituvchi sakrash quyidagi harakatlari texnikasiga e'tibor qaratib bolalarning mahoratlarini takomillashtirishga intishi kerak:

1. Yugurib tezlik olayotgan tezligi pasaymasligi kerak.
2. Itarilish paytida oyoqlari to'la to'g'rilanishi kerak.
3. Sakragan paytida gavadani juda oldinga egib yuborish kerak emas.
4. Erga tushayotganda oyoqlar oldinga cho'ziladi, tovonlar elka kengligida parallel bo'ladi va o'tirish holatida qo'llar oldinga cho'ziladi.

Engil atletika sakrashlarining natijalari yugurganda iloji boricha katta tezlikka erishish, erdan kuchli itarilish, balandga sakrash va raqiblaridan uzoqroqqa borib tushish mahoratiga bog'liq bo'ladi. Demak, itarilish kuchi va yugurish tezligi qanchalik katta bo'lsa uzoq masofaga sakrash shunchalik oson bo'ladi.

Sakrashda muvaffaqiyat itarilishdan iborat bo'ladi. Itarilish sportchiga yuqori tezlik berishi uchun etarlicha kuchli bo'lishi kerak. O'z navbatida, itarilish kuchi sakrovchining muskullari kuchiga bog'liq bo'ladi. Ammo, yuqori natijalar ko'rsatish uchun bu ham etarli emas. Sakrovchi itarilish paytida irodasini, diqqatini va muskullari kuchini jamlashni bilishi kerak.

Ushbu vazifaning murakkabligi uzunlikka sakrovchi itarilishni katta tezlikda va juda qisqa vaqtda amalga oshirishidan iborat.

Sakrash uch qismdan, tez yugurish, itarilish, sakrash va erga tushish-bosqichlaridan iborat bo'ladi.

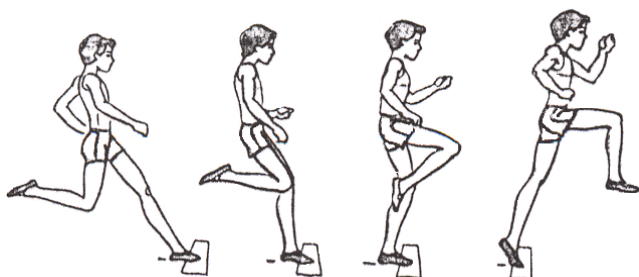
Uzunlikka sakrash bilan shug'ullanishga boshlayotganlarning tezlik olish masofasi uzunligi 12-16 yugurish qadamlaridan iborat bo'lishi kerak. Tezlik olishni har doim bir oyoqdan boshlash kerak. Birinchi qadamlarning uzunligi bir xil bo'lishi kerak. Shu holat itarilishda oyoqlar chiziqqa aniq tushishiga yordam beradi. Yugurish paytida sakrovchi tezroq katta tezlikka erishishi kerak. Itarilish paytida tezlik eng katta bo'lishi kerak. Itarilishdan oldingi vaziyatda gavadaning yuqori qismi vertikal holatda bo'lishi kerak. Agar gavda oldinga egilgan bo'lsa, itarilish kuchli bo'lmay

qoladi. Tana orqaga egilgan bo'lsa aksincha, sakrovchi itariladigan oyog'ini oldinga qo'yishiga to'g'ri keladi. Bu esa yugurishni sekinlashtiradi va itarilish paytida sakrovchi oyog'iga sanchiladi.

Sakrashga tayyorlanib yugurib, tezlik olish paytida o'zini erkin, bo'sh tutish kerak. Sakrovchi itarilish haqida emas avval tezlik haqida o'ylashi kerak. Nima uchun? Chunki harakatlari qanchalik erkin bo'lsa oxirgi harakatga tayyorlanishi shunchalik oson bo'ladi.

Bir tekis tezlikda yugurish kerak. Natija shunga bog'liq bo'ladi, chunki itarilish paytida oyog'ini chiziqqa aniq bosadi. Uzunlikka sakrash qoidalari juda qat'iy. Chiziqqa oyoq bosishdi xatto millimetrga xatoga yo'l qo'yilsa ham urinish hisobga olinmaydi.

Itarilish quyidagi harakatlardan tashkil topadi: oyoqlarini planka ustiga qo'yishi bilan sportchi bel, tizza va boldir muskullarini darxol to'g'rilashga harakat qiladi. Shu bilan bir vaqtda qo'llari va elkasi bilan oldinga intiladi. Oyoqlarni plankaga tekis bosiladi. Sakrovchining oyoqlari plankaga tegishi bilan u sportchini itarib yuborayotgandek hissi bo'lishi kerak (22-rasm).



22 rasm

#### ***Erga yumshoq tushishga o'rgatish.***

O'quvchilar avval oyoq uchlarida erga yumshoq tushishni o'rganadilar. Shu bilan birga, o'quvchilar:

- gavnani tik tutishlarini;
- itarilish paytida oyoqlari

tizzalari to'la to'g'rilanishini;

- oyoqlari tizzalari biroz egilib oyoq uchlarida erga tushishlarini;
- nafasni ichga yutmasliklarini;
- sakrashlarni engil va bir tekis bajarishlarini kuzatib borish kerak.

Kichik sinf o'quvchilarini o'rgatishda bir tekis sur'atda bajariladigan va qo'llar simmetrik harakatlari xamda burilishlari bilan murakkablashtiriladigan asosan ikki oyoqlab sakrash qo'llaniladi. Sakrashni bajarish vaziyatlarini murakkablashtirish ham foydali bo'ladi. Misol uchun sakrashni doira shaklidagi aylana ichida bajarish, sakrab oldinga harakat qilish kabilar. Dars davomida sakrash mashqlari 16-32 marta ketma -bajariladi. Sakrashlardan so'ng albatta yurish kerak.

Erga yumshoq tushishni o'rganishda gimnastik skameyka yoki boshqa bir 30-40 sm balandlikdan bajariladigan pastlikka sakrash asosiy mashqlardan hisoblanadi. Pastga sakrashni o'quvchilar avval yarim o'tirish holatidan keyin esa – tik turib bajariladi. Sakrab tushishlar usullari

asta-sekin murakkablashtirilib boriladi: sakraganda oyoqlari tizzalarini to'rilamasdan sakrab tushish; xuddi shu mashq, sakrash paytida tizzalarini to'g'rilab sakrash; xuddi shunday sakrashni oyoq uchlari bilan erga chizilgan aylanaga, chapdan o'ngga burilish bilan sakrab bajarish.

O'rgatish paytida quyidagilarni kuzatib borish kerak:

- erga oyoq uchlari bilan, yarim o'tirgan holda yumshoq tushish;
- gavda va boshni tik tutishlarini;
- qo'llarini yonga ko'tarib yarim o'tirish holatida muvozanatni saqlashlarini;
- yarim o'tirish holatidan turayotganda oldinga yoki yon tomonga shoshilmasdan qadam qo'yishlarini.

Sakrashlarni bajarish davomida o'quvchilarni yumshoq va aniq erga tushishlariga yo'naltiruvchi topshiriqlarni berish kerak. Misol uchun shovqinsiz sakrash, to'siqdan 40-60 sm masofada joylashgan obruch ichiga sakrash va u erda uchga sanaguncha tura olish va boshqalar.

O'quvchilar erga yumshoq tushishni o'rganib olganlaridan so'ng chuqurlikka sakrash to'siqlari balandligi oshirilib boriladi. 1-sinfda bu balandlik 50-60 sm, 2-sinfda – 60-80 sm gacha etkazilishi mumkin. Qanchalik balan sakralsa erga yumshoq tushish shunchalik qiyinlashadi. Shuning uchun o'quvchilarni asta-sekinlik bilan yanada kuchli itarilishlar va sakrashlarda engil va to'g'ri erga tushishni o'rgatib borish kerak.

3-4-sinf o'quvchilarini faqatgina tekis sur'atda, har bir uchinchi yoki to'rtinchi hisobda qattiroq sakrashga o'rgatish kerak. Mana shunday sakrashlar paytida o'quvchilarni oyoqlari bilan kuchliroq itarilishga yo'naltirish uchun harakatlar yo'nalishlarini o'zgartirishdan foydalanish foydali bo'ladi.

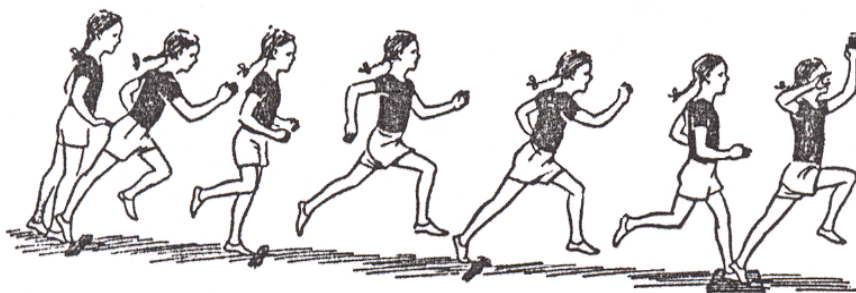
Sakrashlarni 90°, 180°, 270° va 360° burilib sakrashlar bilan mashqlarni murakkablashtirish mumkin. Bu sakrashlar erga chizilgan aylana ichida baland sakrab bajariladi va o'quvchi aylana chegarasidan chiqib ketmaslikka harakat qilishi kerak.

Baland sakrash bilan yuqoriga iring'ishlar soni 3-sinfda 24 martagacha, 4-sinfda esa – 32 martagacha etkaziladi. Balandga sakramasdan bir tekis sur'atda sakrashlar 3-sinfda 60 martagacha, 4-sinfda - 80 martagacha bajariladi. Agar o'quvchilar yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsalar, bunday sakrashlarni darsda tanaffuslar bilan dam olib ikki – uch marta bajarish mumkin.

***Sakrash uchun tezlik olishida qadamlarini to'g'ri hisoblashga o'rgatish.*** Ushbu mahoratga o'quvchilarni tez yugurishga diqqatni jamlamasdan qadam qo'yish-sakrashni o'zlashtirib olganlaridan so'ng o'rgatiladi.

O'quvchilarni avval bir-biridan 70-80 sm masofada chizilgan uchta chiziqlar va erga chizilgan itarilish uchun 40 x 40 sm kattalikdagi kvadrat yordamida uch qadam bilan tezlik olishga o'rgatish kerak. O'quvchilar chiziq oldiga turib chap oyoqlarini orqaga qilib oyoq uchlari turadilar (23-

rasm). Tezlik olib chopa boshlaganida birinchi chiziqdan chap oyog'i bilan, keyingi chiziqdan – o'ng oyog'i bilan qadam bosib o'tadi, uchinchi chiziqdan esa yana chap oyoq bilan o'tib kvadratga qo'yadi. Tezlik olish biror-bir sakrash bilan yakunlanadi (qadam qo'yib sakrash, to'siqqa sakrab chiqish va shu kabilar).



23-rasm

O'quvchilar uch qadam bosib tezlik olib itarilishni oson va tekis bajarishga o'rganib olganlarida tezlik olish masofasi avval to'rt qadamga keyin esa, besh qadamgacha

oshiriladi.

Belgilab qo'yib tezlik olishda qadamlarni to'g'ri mo'ljallashni o'rgatishda o'quvchilarning qadamlar uzunligini aniq hisobga olib harakatlarni engil va erkin bajarishga odatlantirishga e'tibor qaratish kerak. O'quvchilar oyoq uchlarida turib, qadam bosayotgan oyoqlarini esa oldinga baland ko'tarib, itarilishdan avval kvadratda oyoqlarini kaftlariga qo'yib va itarilishni uzunlikka sakrashdagi itarilish harakatlariga o'xshash harakatlarni bajarib itarilishni amalga oshirishlariga erishish kerak.

Tezlik olish aniq bo'lishini mashq qilish diqqatni talab qiladi, kichik maktab Yosh ko'rsatkichi dagi bolalar esa e'tiborli bo'lmaydilar. Shuning uchun bolalarning e'tiborlarini kuchaytirish maqsadida topshiriqlarni qiziqarli, xilma xil qilish kerak, misol uchun tezlik olishda kim oyoqlarini chiziqqa yaqinroq qo'ya oladi, itarilish uchun kim kvadratga aniq o'rtasiga tusha oladi, kim oyoq uchlarida tezlik ola oladi, kim oson tezlik oladi va shu kabilar.

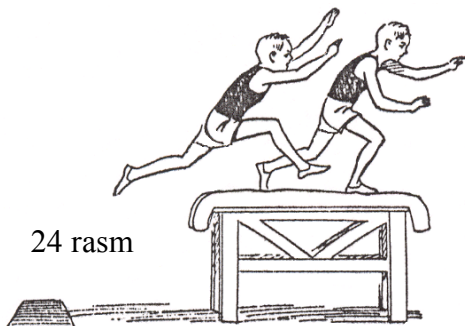
Shunday topshiriqlarni bajarib o'quvchilar katta tirishqoqlik bilan mashqlarni bajaradilar, ayniqsa o'qituvchi ularning har birining harakatlarini baxolaganida qiziqish bilan bajaradilar.

**Itarilish va sakrashga o'rgatish.** 1-2-sinfda o'quvchilarni balandlikka emas, balki uzunlikka sakrashda xos bo'lgan tezlik olish va itarilish harakatlariga urgatish zarur. Buning sababi uzunlikka sakrashda tezlik olish oyoqlarni baland ko'tarib yugurish kabi bajariladi. Shuning uchun o'qituvchi yugurish va sakrashda tezlik olishga o'rgatishda bir xil talablarni qo'yadi, bu esa ikkala mashqlarni ham o'zlashtirishlarini osonlashtiradi.

O'quvchilar tezlik olishni belgilar va belgilersiz, lekin albatta itarilish kvadratidan uch-besh qadam narida belgilangan boshlang'ich chiziq bilan bajaradilar. Oyoqlarni kvadratga qo'yib oyoq uchlarida qisqartirilgan tezlik olish mashqini takomillashtirib o'quvchilar uzunlikka sakrashdagi kabi itarilish harakatlarini bajaradilar. Ushbu talabga bu erda ko'rsatilgan sakrashda bajariladigan barcha mashqlarda amal qilinadi.

**Qadam bosib sakrash.** Ushbu sakrash sakrab yugurishdagi kabi bajariladi. Faqatgina to'siqlar balandligi 1-sinf uchun - 35-40 sm, 2-sinf uchun – 45-50 sm gacha oshiriladi, erga gimnastik mata yoziladi yoki qumga sakraladi.

**To'siqqa sakrab chiqish.** Dastavval o'quvchilar bir oyoqlarini oldinga qo'yib va keyinchlik ikkala oyoqlarini birga qo'yib 50-60 sm balandlikka sakrab chiqishga o'rganadilar (24-rasm). Ushbu vaziyat bolalarni qadam bosayotgan oyoqlarini oldinga-baland ko'tarishga va katta qadam qo'yib sakrab, ya'ni «oyoqlarni bukish» usuli bilan uzunlikka sakrashdagi kabi harakatlar bajarishga majbur qiladi.

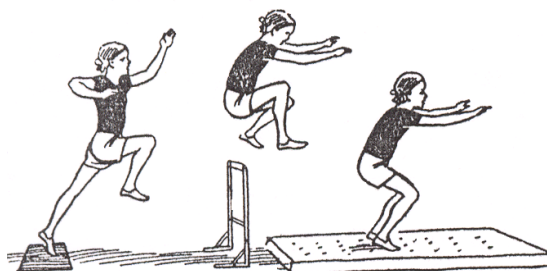


24 rasm

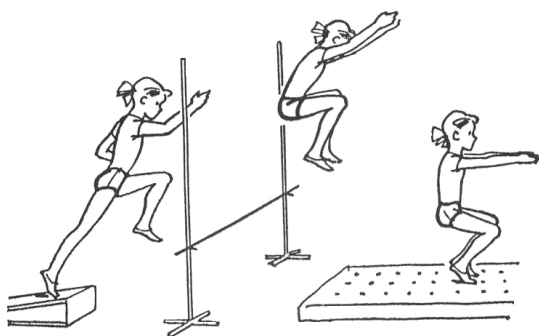
Keyinchalik bolalar chap oyoq bilan to'siq ustiga sakrab chiqish va ikki oyoqlab erga tushishga o'rganadilar. Sakrab chiqishning mana shu ikki usuli turli topshiriqlar bilan murakkablashtiriladi: to'siq ustida chizilgan chiziqdan oshib sakrab chiqish; to'siq ustida belgilangan aylana ichiga sakrab chiqish va shu kabilar.

To'siq ustidan o'quvchilar erkin, shoshilmasdan tushadilar yoki o'qituvchining topshirig'i bo'yicha ilgari o'rganilgan pastga sakrashlardan birini bajaradilar.

**Arqon ustidan sakrab o'tish.** Ushbu mashqni bolalar to'siq ustiga ikki oyoqlab sakrab chiqishga o'rganib olganlaridan so'ng kiritiladi. Arqonning balandligi 1-sinf uchun – 30-50 sm, 2-sinf uchun – 40-60 sm. 3-5 qadam tezlik olib o'quvchi o'quvchi bir oyog'i bilan itariladi, ikkinchi oyog'ini jadal ravishda oldinga-yuqoriga ko'taradi (25-rasm).



25-rasm.



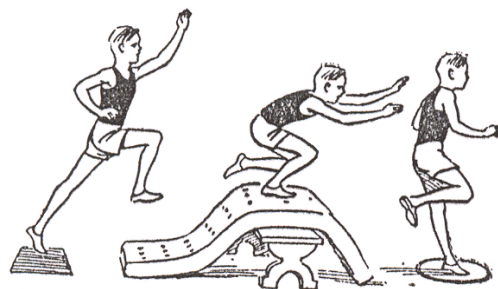
26 rasm

Arqon ustidan sakrab o'tayotgan paytida oyoqlarini birlashtirib tizzalarini egib gavdasi tomon ko'taradi. Yarim o'tirish bilan oyoq uchlarida engil erga tushadi (26-rasm).

**«Bosib» sakrab o'tish.** Depsinish to'siqning balandligi 60-80 sm masofadan sakrab, 30-50 sm balandlikdagi to'siqdan itarilgan oyog'i tizzasini

qattiq bukib engil bosib tezlikda to'siq ustidan olib o'tib va unga yaqinroqda oyoq uchlari bilan erga tushish (27-rasm).

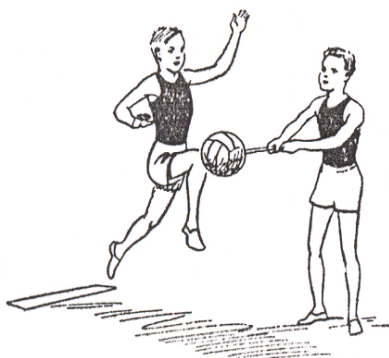
To'xtamasdan to'siqdan 5-9 m masofa naridagi bayroqqacha yoki maydonda ko'rsatilgan biror-bir boshqa belgigacha yugurishni davom ettirish.



27 rasm

### ***Engil atletika sakrashlariga o'rgatuvchi mashqlar***

Tezlik olish va sakrash mahoratlarini takomillashtirib o'quvchilar 1-2-sinfda qadam qo'yib sakrash va to'siqlar ustiga sakrab chiqish o'zlashtirilgan mashqlarini takrorlaydilar. Bundan tashqari, yangi mashqlar kiritiladi.



28 rasm

***Tizzasini to'pga tekkazish bilan sakrash.*** O'quvchilardan birortasi qum to'kilgan chuqurcha yonida koptok-ko'rsatkichni ushlab turadi (koptok o'rniga shar bo'lishi mumkin) (28-rasm). Koptokni itarilik taxtasidan 100-110 sm masofada va sakrovchining beli balandligida ushlab turish kerak. Keyinchalik koptokning balandligi asta oshirilib boriladi. Ushbu mashq ayniqsa uzunlikka sakrashga tayyorlanishda juda foydali. Tizzasi bilan to'pga tegishga harakat qilib o'quvchi sakrayotgan oyoqlarini keskin va baland oldinga ko'taradi, ya'ni itarilish muhim harakatlaridan birini aynan uzunlikka sakrashda talab qilingani kabi to'g'ri bajarishga o'rganadi.

Qattiq itarilishdan so'ng sakrayotgan oyog'i tizzasini bilan arqon uchini tegib sakrab etish mumkin bo'lgan balandlikda osilib turadigan qilib arqonni daraxtga osib qo'yib ushbu mashqni har xil usullarini qo'llash mumkin. Arqonni balandroq osib qo'yib unga bosh yoki qo'l bilan tegish mumkin.

«Oyoqlarni egib sakrash» usuli bilan uzoqlikka sakrash» mashqini o'tkazayotganda uning bajarilish texnikasini ilgari o'zlashtirilganlari bilan bog'lagan holda o'quvchilarning e'tiborini, sakrash texnikasi elementlariga qaratish zarur.

O'quvchilarga quyidagi ko'rsatmalarni berish etarli bo'ladi: «biz o'rgangan besh qadamli tezlik olish bilan sakrashdagi kabi tezlik oling», «tizza bilan koptokka tegish sakrashlaridagi kabi itariling», «itarilgandan so'ng baland-uzoqqa sakrash kabi sakrang», «erga tushishdan oldin uzoqqa

qo'yilgan plankadan sakrab o'tish kabi oyoqlarni oldinga yo'naltiring». Mana shunday aniq ko'rsatmalar o'quvchilar uchun har qanday boshqalaridan ko'ra tushunarli bo'ladi.

Yugurib tezlik olib uzunlikka sakrashda o'quvchilarga xatolarini ma'lum ketma-ketlikda ko'rsatib, avval tezlik olishni va itarilishni to'g'ri bajarilishiga erishish, keyin – sakrash paytida tana harakatining to'g'riligiga erishish va nixoyat, erga tushishdagi xatolarni yo'qotish kerak.

***Nazorat savollar:***

1. Tezlik olib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirishda sakrash qaysi harakatlariga e'tibor qaratish zarur?
2. Tezlik olib uzunlikka sakrashda nitija nimalarga bog'liq bo'ladi?
3. Tezlik olib uzunlikka sakrashda itarilishning murakkabligi nimalardan iborat?
4. Tezlik olib uzunlikka sakrash qanday qismlardan tashkil topadi?
5. Sakrashga o'rganayotganlar uchun tezlik olish masofasi.
6. nima uchun itarilishdan oldin gavda vertikal holatda bo'lishi kerak?
7. Yumshoq erga tushishga o'rgatish metodik tavsiyalari.

### **3.6. Irg'itishlarga o'rgatish**

Irg'itishga boshlang'ich maktabning barcha sinfida o'rgatiladi. Jismoniy mashqlar qimmatli amaliy turi hisoblanib irg'itish elka bog'lami, qo'llar muskullarini mustahkamlanishiga yordam beradi, harakatlar yo'nalishini takomillashtiradi, ephilik, tezlik, chamalash va aniqlikni rivojlantiradi. Bolalar tengdoshlari bilan musobaqalashib qorbo'ron o'ynaydilar, engil toshlarni, koptoklarni irg'itadilar.

Snaryadning uzoqqa irg'itilishi nimalarga bog'liq bo'ladi? Birinchidan sportchining irg'itish tezligiga. Ikkinchidan snaryadni irg'itish burchagiga (irg'itish burchagi haddan tashqari, kichik yoki katta bo'lmasligi kerak).havoning qarshiligi ham uzoqqa irg'itishga ta'sir ko'rsatadi. Misol uchun diskni irg'itishda qarama-qarshi shamol unga kattaroq masofaga uchishiga yordam berib qandaydir snaryadni havoda ko'tarib turadi. Aksincha, uo'nalish bo'yicha shamol diskni erga bosadi, uning uzoqqa uchishiga qarshilik ko'rsatadi.

Irg'itish uchun koptoklardan foydalaniladi (qo'lbola kichkina ichi to'ldirilgan koptoklar).

Irg'itish o'ng va chap qo'llar bilan bajariladi.

Otish va irg'itish – bir narsa emas. har qanday yo'nalishda otish *qo'llarning nisbatan qisqa harakatlari bilan bajariladi, shu bilan birga, oyoqlar va gavda deyarli harakatlarga jalb qilinmaydi.* Aksincha, har qanday irg'itish oyoqlarning va gavdaning keng xamda faol harakatlari bilan, predmetni irg'itayotgan qo'llarning ham mana shunday keng harakatlari bilan yakunlanishi bilan ifodalanadi.

Shunday qilib, irg'itish otishdan ko'ra ancha murakkab. Etti yoshli bolalarning barchalari koptokni, toshni otishni biladilar. Ammo faqatgina ba'zi o'g'il bolalar va juda kam xollarda qiz bolalar kichik koptokni irg'itishni biladilar.

Bolalar deyarli gorizontal tekislikda oldinga harakatlanuvchi, gavdaning keskin chapga burilishi bilan qo'ning o'ziga xos tezlatishi bilan koptokni irg'itadilar. Ushbu usul juda engil predmetlarni irg'itish uchun mos keladi (kichkina rezina koptogi, engil tosh va boshqalar), ammo og'irlashtirilgan koptoklarni, granatalarni irg'itish uchun umuman mos kelmaydi.

Demak, maktabda faqatgina otish ko'nikmalariga ega bo'lganlarni irg'itishga boshidan o'rgatishga xamda engil toshlarni irg'itishni biladiganlarni qayta o'rgatishga to'g'ri keladi. Jismoniy tarbiya darslarida «elka orqali orqadan» irg'itish asosiy usul hisoblanadi.

Irg'itishga 1-sinfdan tortib, to maktabni tugalguncha o'quvchilarning butun o'qitish davomida o'rgatiladi. Maktabda har doim ham o'quvchilarni uzoq masofaga irg'itishga o'rgatish mumkin bo'lgan etarlicha keng maydon mavjud bo'lmaydi. Kichik maydonda muvaffaqiyat bilan gorizontal va vertikal nishonlarga irg'itishga o'rgatish mumkin, bu holat o'quvchilarni uzoq masofaga irg'itishga yaxshi tayyorlaydi, shuning uchun nishonga irg'itishdan keng maydon mavjud bo'lgan xollarda ham foydalanish kerak.

Nishonga irg'itishda iloji boricha ko'proq nishonlarga ega bo'lish kerak. Irg'itish o'ng va chap qo'llar bilan, yurib, yugurib, turli holatlardan, masofani asta-sekin uzoqlashtirib borib amalga oshiriladi. Nishonlarni bir chiziqda joylashtirish yaxshi bo'ladi. O'quvchilarni nishonlar soniga qarab guruhlarga ajratiladi. Mashqlarni bajarish uchun o'quvchilar qator bo'lib saf tortadilar va birinchi turganlar o'qituvchining ishora berishi bilan ma'lum masofadan nishonga irg'itadilar. Otib bo'lganlaridan so'ng ishora berilishi bilan koptoklarni yig'ib oladilar va ikkinchi raqamlilarga beradilar, o'zlari esa qatorning oxiriga borib turadilar.

Irg'itish bo'yicha mashqlarni o'tkazish davomida sinfda to'la tartib va intizomni ta'minlash zarur. Eng yaxshisi «yumshoq» irg'itish snaryadlaridan – rezina yoki ichi to'ldirilgan kichik koptoklar, rezina yoki arqondan xalqalardan foydalanish kerak. Bunday holatda, «yumshoq» irg'itish snaryadlaridan foydalanib o'qituvchi ko'ngilsiz holatlar oldini oladi. O'quvchilar irg'itishni amalga oshirgandan so'ng xamma vaqt o'qituvchining «snaryadlarni yig'ib oling!» degan buyrug'ini kutishlari zarur.

Ko'chma taxta–nishonlar xamda devorga chizilgan, basketbol hitlari va boshqalar nishon bo'lib xizmat qilishi mumkin. Kichik sinf o'quvchilari uchun nishonlar chiroyli, obrazli bo'lishi kerak (bo'ri, tulki, quyon).

Snaryadni to'g'ri yo'nalishda irg'itishga o'rganishda ingichka vertikal nishonlar, shitlar va ustunlardan, uzoq masofaga irg'itishda irg'itish burchagini aniq tanlashni o'rganishda esa – baland qilib tortilgan arqonlar, voleybol setkalaridan foydalaniladi.

O'qituvchi birinchi bor o'quvchilarni irg'itish yangi usuli bilan tanishtirayotganida bir guruhni start chizig'i yonida saf torttirib ularga navbat bilan irg'itishni bajarishni taklif etadi. har bir o'quvchining xatolarini tuzatib o'qituvchi keyingi galda baravariga ikki-uch o'quvchilarga irg'itishni bajarishni taklif etadi va yana bir bor ularning har biriga xatolarini xamda fandan to'g'ri irg'itish kerakligini ko'rsatadi. Keyinchalik o'quvchilar butun guruh, 10-15 kishi irg'itishni baravariga bajaradilar, o'qituvchi esa har gal ikki-uch o'quvchilarning harakatlarini tuzatib boradi.

Guruh irg'itish mashqlarini 3-5 marta bajarib bo'lganidan so'ng start chizig'iga ikkinchi guruh keladi.

To'plarni uzoqqa irg'itish mashqida sinf ikkiga ajratiladi va ular bir-birlariga qarama -qarshi bo'lib joylashadilar, guruhda nechta o'quvchi bo'lsa to'plar shuncha bo'lishi kerak.

Irg'itish ko'nikma va malakalarini muvaffaqiyatli o'zlashtirib olishlari uchun bolalar darslarda etarlicha marotaba irg'itish mashqlarini bajarishlari kerak (12-20). Shu bilan birga, har bir irg'itish o'qituvchi topshirig'iga mos bajarilishini kuzatib borish zarur.

Uzoq masofaga irg'itishga o'rgatishda o'qituvchi o'quvchilarning asosiy e'tiborini to'p keskin, kuchli irg'itilishiga qaratishi zarur. Irg'itayotgan qo'lining harakati elkadan boshlanid barmoqlar bilan yakunlanishi kerak. O'rgatishni boshlayotganda o'quvchilar iloji boricha uzoqqa irg'itishlariga intilish kerak emas, asosiy e'tibor to'g'ri irg'itishga qaratiladi.

Nishonga qarab irg'itishga o'rgatishda o'quvchilarning e'tiborlari masofa va nishonning joylashishiga qarab to'pning irg'itish burchagi va tezligiga qaratiladi.

#### ***Nazorat savollari:***

1. Irg'itish mashqlari qaysi muskulllarini chiniqtirishga va qaysi harakatlarini takomillashtirishga yordam beradi?
2. Mashg'ulotlarda jarohatlanish oldini olish uchun kichik sinfdan irg'itishga o'rgatishda qaysi irg'itish snaryadlaridan foydalanish mumkin?
3. Irg'itishlarga o'rgatish metodikasi.
4. Irg'itishlarga o'rgatishda nishonlar, shitlardan foydalanish.

## *Irg'itish mashqlari*

### *1-sinf*

1. Koptokni balandga irg'itish va ilib olish.

2. Irg'itish yo'nalishiga qarab turib, chap oyoq oldinda (o'ng qo'l bilanirg'itilganda), o'ng oyoq uchlari bilan orqaga qo'yiladi, o'ng qo'l oldinda, koptok bosh balandligida tutilib kichik koptokni bosh ortidan irg'itish. Mana shu holatdan tana og'irligini o'ng oyoqqa tashlanadi (o'ng oyoq to'la erga qo'yiladi), o'ng qo'lni bosh ortiga cho'zib va gavdani biroz orqaga egiladi (irg'itishga tayyorlanish). Shundan so'ng tana og'irligini chap oyoqqa tashlab gavdani to'g'ri tutiladi va qo'lning oldinga-yuqoriga keskin harakati bilan (taxminan 45° burchakda) koptokni irg'itiladi.

3. Xuddi shu harakatlar boshqa qo'l bilan bajariladi.

4. 3 metr masofadan turib 2 m balandlikda joylashgan (shit markazi) shitga (kattaligi 1×1 m) irg'itish.

5. Xuddi shu mashq boshqa qo'l bilan bajariladi.

6. Irg'itish yo'nalishiga qarab turib 2 metr masofadan 2 metr balandlikdagi nishonga (shit 1×1 m) koptok irg'itish.

7. Xuddi shu mashq 4-6 metrgacha masofa bilan bajariladi.

8. Irg'itish yo'nalishiga chap tomon bilan turib, oyoqlarni elka kengligida qo'yib, chap oyoq uchida turib (irg'itish yo'nalishiga), o'ng qo'lga koptokni ushlab baland ko'tarib 3-4 metr masofadagi nishonga qarab turib gorizontal yo'nalishdagi nishonga to'pni irg'itish. Shu holatdan gavda og'irligini chap oyoqqa tashlanadi (o'ng oyoq uchida turib), gavda irg'itish yo'nalishi bo'yicha chapga burilgan, o'ng qo'lni biroz bukiladi (irg'itishga tayyorlanish). Shundan so'ng keskin kuchli harakat bilan nishonga qarab irg'itiladi. Joyida tik turib qolish uchun oyoqlar tizzalari biroz bukiladi, gavda esa oldinga-chapga egiladi.

9. Xuddi shu mashq, faqat boshqa qo'l bilan bajariladi.

10. 8 metr masofadan turib (nishonning kengligi 2 m) gorizontal nishonga koptok irg'itish.

11. Xuddi shu mashq, faqat boshqa qo'l bilan bajariladi.

12. «Koridor» bo'ylab («koridor» kengligi 10 m) koptokni uzoq masofaga irg'itish.

13. Xuddi shu mashq, faqat boshqa qo'l bilan bajariladi.

14. 6 metr masofadan (nishon – 1 m diametrli aylana, nishonning pastki chizig'i 2 metr balandlikda) nishonga tennis koptogini irg'itish.

## 2-sinf

1. 1-sinfda o'atilgan irg'itish mashqlari (o'ng va chap qo'l bilan).

2. Irg'itish yo'nalishiga yon tomon bilan turib kichik koptokni boshi ortidan irg'itish. Dastlabki holat – irg'itish yo'nalishiga chan yon bilan turib (o'ng qo'l bilan irg'itishda), oyoqlarni elka kengligida qo'yib, gavda og'irligi ikki oyoqqa tashlanadi, o'ng qo'lga koptokni ushlab bosh bilan barobar balandlikda ko'tariladi. Shu holatdan o'ng oyoqni egib, chap oyoq uchlariga ko'tarilib o'ng qo'lni o'ngga-orqaga cho'ziladi va gavdani o'ng tomonga buriladi. Shundan so'ng keskin harakat bilan o'ng oyoqni to'g'rilanadi va gavda og'irligi chap oyoqqa tashlanadi, bir vaqtning o'zida gavda chapga buriladi xamda o'ng qo'lning elka ustidan kuchli harakati va kafti keskin yakuniy harakati bilan koptok taxminan 45° burchak ostida irg'itiladi.

3. 2-3 metr balandlikka tortilgan arqon tsstidan koptokni irg'itish.

4. Xuddi shu mashq, faqat boshqa qo'l bilan bajariladi.

5. 3-3,5 metr masofadan turib 2,5 metr balandlikdagi nishonga yon bilan turib koptokni irg'itish.

6. Masofa uzoqligini asta-sekin 6-8 metrgacha uzoqlashtirish bilan koptokni nishonga (shit 1×1 m) irg'itish.

7. 3 metr balandlikda joylashtirilgan nishonga kichik masofadan, joydan turib kichik koptokni irg'itish; nishon – bir necha aylanalardan iborat shit, aylanalard diametrlari – 20, 40, 60, 80, 100 sm.

8. 7 maqdagi kabi, faqat nishongacha bo'lgan masofa 8-10 metrgacha oshirilib boriladi.

9. 12 metrgacha masofadan (nishonning kengligi 2 m) gorizantal nishonga koptokni irg'itish.

10. 8 metrgacha masofadan 3-4 metr balandlikdagi to'siqlar - arqon, voleybol setkasi, shitlar ustidan koptokni irg'itish.

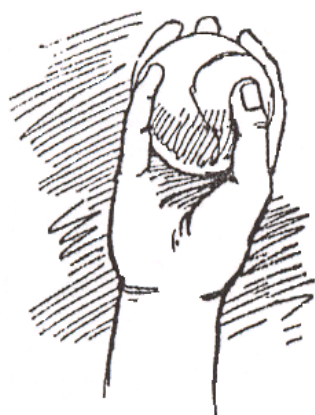
11. O'rganilgan usullarda «koridor» bo'ylab uzoq masofaga koptokni irg'itish.

12. Koptokni tizza balandligidan irg'itish.

### ***Epchillik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar:***

1. Qo'llar bilan turli tomonlarga aylana harakatlari (o'ng qo'l bilan – orqaga, chap qo'l – oldinga).

2. Qo'llarni ko'krak oldida bukiladi, ularni to'g'rilab orqa tomonga jadal harakatlar bajariladi.



3. Ikki qo'l bilan tayoqni olib va elka kengligida ko'tarib turib bosh uzra ko'tariladi, oyoqlarni elka kengligida qo'yiladi, gavda aylantiriladi.

4. Oyoqlarni elka kengligida qo'yib, oldinga egiladi, ikkala qo'l bilan orqaga-oldingan qattiq harakatlar bajariladi.

Dastavval joydan turib oddiy irg'itish usullarini o'zlashtirish zarur. Boshidan bolalarni ko'ptokni kaftlar bilan siqmasdan barmoqlar bilan ushlashga o'rgatish zarur (29-rasm).

### 29-rasm *Koptokni irg'itish tenikasi*

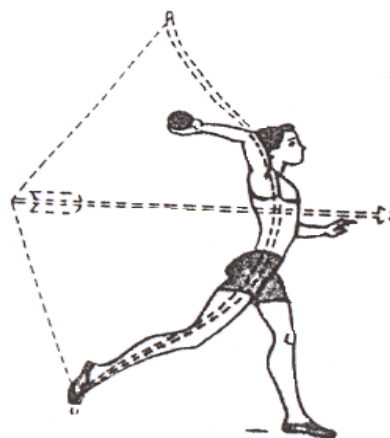
Irg'itish tomoniga qarab turish holatidan, irg'itishdan oldin elkalarni o'ngga burmasdan irg'itishni bajarishda irg'itayotgan qo'l elka ustidan o'tishini kuzatib borish zarur. Irg'itishda quyidagi harakatlarni bajarishga alohida e'tibor berish kerak. Avvaliga bu o'ng oyoq bilan faol ishlash, keyin chap oyoqni biroz tarang egish bilan ko'krak o'ng tomoni bilan oldinga-yuqoriga ko'tarilish va irg'ituvchi qo'lining to'g'ri-oldinga tez kuchli harakati bilan irg'itishni yakunlash, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchlariga chiqiladi.

Keyinchalik joyida turib irg'itishdan bir qadam qo'yib, shundan so'ng esa, chalishtirib qadam qo'yib irg'itishga o'tish mumkin. Irg'itish texnikasini asta-sekinlik bilan o'zlashtirib boriladi. Biror-bir elementni bajarishni faqat yaxshi o'rganib olgandan so'ng murakkabrog'iga o'tiladi.

Irg'itishni o'zlashtirib borayotganda irg'ituvchi qo'l bosh oldidan harakatlantirilayotganida tirsagi qismi oldinga egilishini hisobga olish zarur. Irg'itishdan avval tana og'irligi biroz egilgan o'ng oyoqqa ag'dariladi. Irg'itish birgina qo'l bilan emas, balki butun tana bilan bajariladi. Bundan tashqari bel qismida chapga egilmasdan gavdani to'g'ri tutuish kerak.

Irg'itishni *1 qadamdan* bajarilganda o'ng oyoqni oldinga qo'yish kerak. Irg'itish boshlanishida chap oyoq oldinga olib chiqilishi bilan irg'ituvchi «tortilgan kamon» holatini oladi (30-rasm).

Oyoqlarni *chalishtirib irg'itishni* bajarilganda dastlabki holat joyidan turib irg'itishdagi kabi bo'ladi. Ammo irg'itishdan avval deyarli to'g'ri o'ng oyoq bilan sakrashga o'xshash chalishtirilgan qadamni bajarib darhol irg'itishni amalga oshiring. Bu ikki oyoqlab irg'itishdir, chunki irg'itilgandan so'ng chap oyoq oldinga qo'yiladi.



31 rasm

*Chalishtirilgan qadam* – tezlik olishning eng muhim elementi. Ushbu element o'ng oyoq bilan bajariladi va yakuniy harakatni bajarish uchun eng qulay holatni qabul qilishga imkon beradi.

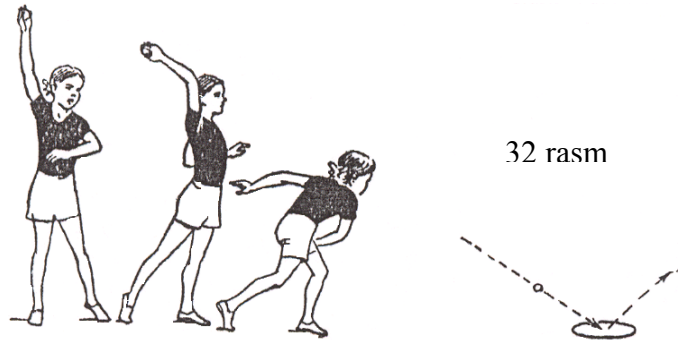
Chalishtirib qadam qo'yilganda o'ng oyoq tez va qiya qilib oldinga chiqariladi, oyoq uchlari biroz tashqariga burilgan. Gavdaning yuqori qismi deyarli 90° o'ng tomonga buriladi. Gavda orqaga egilgan. Shu bilan birga, bel unchalik katta burilmaydi. Natijada irg'ituvchining tanasi buralishi sodir bo'ladi (31-rasm).

## **Horizantal nishonga kichik koptokni irg'itishga o'rgatish**

### **(1-2-sinf)**

Tennis to'plaridan foydalanish yaxshiroq bo'ladi, chunki ular oddiy rezina koptoklaridan og'irroq.

O'rgatish natijasida bolalar nishonga – start chizig'idan 3 metr masofada uzoqlikda chizilgan 60 sm kattalikdagi gorizantal aylanaga koptokni irg'itishni texnik to'g'ri bajarishni o'rganib olishlari kerak.



Irg'itish texnikasi quyidagilardan iborat: nishonga nisbatan chap yon tomon bilan

turiladi, oyoqlar 60-80 sm kenglikda qo'yiladi (elkadan biroz kengroq), oyoqlar parallel, chap oyoq o'ng oyoq tovoniga qarama-qarshi uchlarida turadi (32-rasm).

O'ng qo'l o'ng elka ustida yuqoriga ko'tarilgan va biroz o'ng tarafga egilgan, chap elka ustidan irg'itilganidan so'ng koptok erga urilishi kerak bo'lgan tomonga qaraladi. Mana shu dastlabki holatdan o'quvchilar ko'kraklari bilan irg'itish tomoniga buriladilar. Bir vaqtning o'zida tana og'irligi chap oyoqqa ko'chiriladi, o'ng oyoq esa uchiga qo'yilib tovonni bilan tashqariga buriladi. Koptok ushlagan qo'li tirsagi taxminan 120° burchakda egiladi, shu bilan birga, qo'lning kaft qismi chapga buriladi. Ushbu holatda to'xtamasdan o'quvchilar tezlanuvchi harakat bilan qo'llarini oldinga va siltalovchi harakat bilan pastga tushirib irg'itishni bajaradilar. Koptokni irg'itish bilan chap oyoq tizzasini bukib gavgani oldinga egish va chapga burish zarur.

1-2-sinf o'quvchilarini mana shunday murakkab bajariladigan harakatlarga faqatgina asta-sekin murakkablashib boruvchi qator mashqlar yordamida erishish mumkin. Ushbu mashqlarni o'quvchilar yaxshi o'zlashtirib olishlari zarur. Shuning uchun ularni faqatgina qatorda safda turib emas, balki o'quvchilarning zalda erkin turishlari holatida ham bajarish kerak. Shunday qilinganida o'quvchilar o'qituvchining topshirig'i bo'yicha ilgari o'rgangan bir yoki bir necha mashqlarni topshiriqqa qarab 10-15 marotaba takrorlaydilar.

**1 mashq.** Tik turib oyoqlar elka kengligida qo'yiladi, koptok o'ng qo'lda, kaftlar pastga qaratilgan va ko'krak balandligida ko'tarilgan. Koptokni erga uriladi va sakraganda ikki qo'l bilan ilib olinadi. Qo'llarni dastlabki holatda borgan sari balandroq ko'tarib Postepenno usiloptokni erga kuchliroq ura boriladi. Xuddi shu mashq, ammo koptokni irg'itishga tayyorlanayotganda oyoq uchlariga ko'tarilib bajariladi.

**2 mashq.** Ikki qadam masofada devorga qarab turib oyoqlarni elkadan biroz kengroq qo'yiladi, koptokni o'ng qo'lga olib elka ustida ko'tariladi. Orqaga egilib qo'llarni elkadan orqaga cho'ziladi va koptokni erga otiladi, koptok erga urilib devorga tegib devordan o'quvchining qo'lga kelib tushishi kerak.

Mashqni bajarib devordan urilib qaytgan koptokni ilib ololmagan o'quvchi orqaga bir qadam qo'yadi va xuddi shu usulda koptokni yana irg'itadi. Koptokni ilib ololmasa, unda oldinga bir qadam tashlanadi va mashqni davom ettiriladi. Mana shunday qilib, gox oldinga gox orqaga bir qadam tashlab bolalar koptokni irg'itishni mashq qiladilar.

**3 mashq.** O'quvchilar to'rt-besh qadam masofada ikki qator bo'lib bir-birlariga qarab turadilar. har bir qatordan teng masofada ular orasida erga ikki chiziq chizilib 70- 80 sm kenglikdagi koridor xosil qilinadi. Bir qatorda turgan o'quvchilarga koptok beriladi. O'qituvchining buyrug'i bilan bolalar koridor chegarasida erga koptokni urib bir qatordan ikkinchi qatorga uzatadilar. Koptokni irg'itish 2 mashqdagi kabi bo'ladi.

**4 mashq.** Uch qadam masofada devorga qarab turiladi, chap oyoqni oldinga qo'yiladi va koptokni o'ng elka uzra ko'tariladi. Orqaga egilib o'ng qo'lni elkadan orqaga cho'ziladi va tana og'irligini o'ng oyoqqa tashlanadi. Tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaza boshlab va o'ng oyoq uchlariga ko'tarilib koptokni erga uriladi xamda devorga urilib qaytganidan so'ng ilib olinadi.

Ushbu usul koptokni bir qatordan ikkinchi qatorga erga urib uzatilganda ham (3 mashq) takrorlanadi.

**5 mashq.** Uch qadam masofada devorga nisbatan yon tomon bilan turiladi, oyoqlar elka kengligidan biroz kengroq qo'yiladi, koptokni o'ng qo'lga olib o'ng elka uzra ko'tariladi. Koptokni erga uriladi va devorga urilib qaytgandan so'ng ilib olinadi. Koptokni ilib ololmasa bir qadam orqaga tashlanadi va agar koptok erga tushsa devorga qarab bir qadam yaqinlashiladi.

Ushbu asosiy olib keluvchi mashqni bajarishda ma'lut tartibda o'quvchilarning harakatlari sifatiga talab kuchaytirilib boriladi:

- koptokni irg'itishda ko'krak bilan devor tomonga burilish;
- koptokni irg'itish paytida tana og'irligini shng oyoqdan chap oyoqqa o'tkazish;
- tana og'irligini chap oyoqqa tashlaganda o'ng oyoq uchlariga tayanib tovonini tashqariga burish;
- irg'itishni bajarishda o'ng qo'lni elka ustidan aniq olib o'tish, harakat boshlanishida kaftlarni chapga burib oxirida esa – qo'lni 110°-120° ortiq bo'lmagan burchakda burib kaftlarni oldinga pastga harakatlantiriladi.

Ko'rsatilga ketma-ketlikda mashqlarni yaxshi o'zlashtirib olib o'quvchilar yuqorida ko'rsatib o'tilgan gorizonta nishonga irg'itish asosiy uslubni topshirishga tayyor bo'ladilar.

## *Vertikal nishonga irg'itishga o'rgatish*

*(1-2-sinf)*

Erga irg'itish o'quvchilarni vertikal nishonga irg'itishga tayyorlaydi. Bunga sabab ko'ptok borib tushishi kerak bo'lgan joyning uzoqlashib borishi bilan irg'itish uchun qo'llar harakati holati biroz o'zgarib boradi, gavda o'ngga buriladi, o'ng qo'l esa borgan sari yon tomonga egiladi. Tanani irg'itish yo'nalishi tomon burish paytlarida o'quvchilar ko'proq orqaga egiladilar va ko'ptokni qanchalik uzoq masofada erga urish kerak bo'lsa shunchalik ko'proq qo'llikka ortiga cho'zidilar. Shunday qilib, o'quvchi vertikal nishon va uzoqqa irg'itish holatlari uchun xos bo'lgan «tortilgan kamon» deb ataluvchi holatga yaqin holatni egallab boradi (30-rasm).

O'quvchilar 5-6 qadam masofadan erga irg'itishni o'zlashtirib olishlari bilan vertikal nishonlarga irg'itishga o'rgatish boshlanadi. Keyinchalik irg'itishlar masha ikki turi darsga kiritiladi, shu bilan birga, o'quvchilar avval gorizontal nishonga irg'itish malakalarini takomillashtiradilar va darhol devorga xamda vertikal nishonlarga irg'itishni o'rganishga boshlaydilar.

O'qitish natijasida o'quvchilar 50, 75, 100 sm kattalikda aylanalar bilan 100 x 100 sm kattalikdagi nishonga ko'ptokni kuchli va texngik jihatdan to'g'ri irg'itishni bilishlari kerak bo'ladi. Nishonni pastki qismi erdan 150- 200 sm balandlikda o'rnatish zarur. Nishondan 6-8 metr masofada start chizig'i o'tkaziladi.



*Irg'itishni bajarish texnika* quyidagilardan iborat bo'ladi: nishonga nisbatan chap yon bilan turiladi, oyoqlar elka kengligidan biroz kengroq qo'yiladi, o'ng oyoq tizzasini bukiladi, o'zini erkin tutib va belni egmasdan gavdani o'ng tomonga egiladi, chap oyoq o'ng oyoqning to'voni qarshisida uchlari bilan erga tiraladi, ko'ptok ushlagan qo'l o'ng tomonga cho'ziladi, chap qo'l erkin

ko'krak oldida bukiladi (33-rasm).

Irg'itish o'ng oyoqni jadallik bilan to'g'rilash, irg'itish tomon yo'nalishida ko'krakni burish va tana og'irligini chap oyoqqa tashlash bilan boshlanadi. Shu paytda o'quvchilar «tortilgan kamon» holatini qabul qiladilar, ikkala oyoqlari tizzalari to'g'ri, o'ng oyoq erga uchlari bilan tiralgan, chap oyoq teksi erga qo'yilgan, orqaga egilgan, o'ng qo'li tirsaklari taxminan 120° burchakda egilgan, ko'ptok ushlagan kaftlari o'ng elka orqasiga egilgan. O'ng qo'l barmoqlaridan tortib to o'ng oyoq uchlarigacha, butun tana tortilgan kamon kabi egilgan (29-rasm).

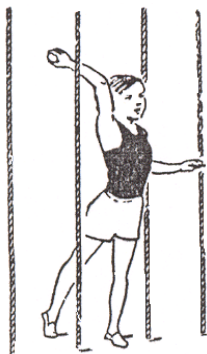
Mana shu oraliq holatda to'xtab qolmasdan o'quvchilar darhol tezlashib boradigan harakatlar bilan gavdani to'g'rilaydilar va qo'lni elka ustidan olib o'tadilar, qo'llar kaftlarini oldinga burib ko'ptokni irg'itadilar. Irg'itish bajarilgandan so'ng gavda chapga tomon buriladi, chap qo'l yon tomonga ko'tariladi, o'ng qo'l esa ko'krak oldiga ko'tariladi.

Vertikal nishonga irg'itishni o'rgatish bir qator o'rgatuvchi mashqlar yordamida olib boriladi.

**1 mashq.** Devor oldiga yon tomon bilan turib ko'ptokni irg'itish va devorga urilib qaytgandan so'ng ikki qo'llab ilib olish. har bir muvaffaqiyatli ilib olgandan so'ng bir qadam orqaga uzoqlashiladi.

**2 mashq.** Xuddi shu mashq, ammo ko'ptokni basketbol savatiga irg'itish.

**3 mashq.** Baland tortilgan voleybol to'riga yonboshlab turib ko'ptokni uning ustidan irg'itiladi, voleybol maydonchasi boshqa tomonida turgan qarshisidagi o'quvchiga ko'ptokni aniq yo'naltirishga harakat qilish kerak.



**4 mashq.** Xuddi shu holatdan ko'ptokni yanada balandroq to'siqlar – basketbol taxtasi, gimnastika shaharchasi va shu kabilar ustidan irg'itish.

**5 mashq.** Qum to'ldirilgan ikki qopcha osilgan arqonlar orasida yon tomon bilan turib ko'ptokni devorga yoki vertikal nishonga irg'itish. Arqonlar 2-2,5 metr baladlikda qattiq tortib bog'langan arqonga osiladi, vertikal osilib turgan arqonlar oralig'i 80-90 sm.ni tashkil etadi. Chegaralovchi arqonlar o'quvchilarga o'z harakatlarini nazorat qilishlariga va bir tomonga egilmasdan qo'llarini aniq elka ustidan olib o'tishlariga yordam beradi (34-rasm).

Mana shu mashqlarni darslar davomida bajarish paytida o'quvchilarning harakatlaridagi kamchiliklarini tuzatib borish, turli elementlariga e'tibor qaratish kerak.

O'quvchilarning harakatlaridagi kamchiliklarini tuzatishda quyidagilarga e'tibor qaratiladi:

- to'g'ri dastlabki holatni qabul qilish, ayniqsa oyoqlarni to'g'ri qo'yish xamda gavdaning erkin o'ng tomonga egish;

- o'ng oyoq tizzalarini to'g'rilash va «tortilgan kamon» holatiga burilishda tana og'irligini to'g'rilangan chap oyog'iga o'tkazishga;

- gavdani chap yoki o'ng tomonga egmasdan nishon tomonga aniq va to'la burilish;

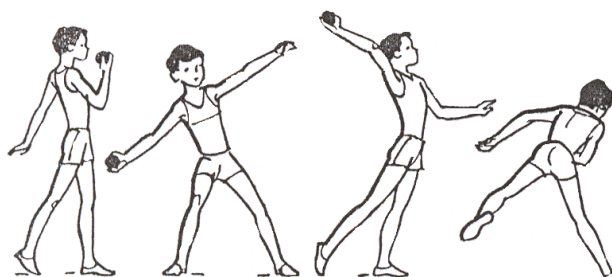
- ko'ptokni ushlagan qo'l tirsaklari juda ham egilmasdan ( $110^{\circ}$ - $120^{\circ}$  dan ortiq emas) va kaftini elka orqasiga to'la eggan holda elka ustida to'g'ri holatiga;

- o'ng qo'lni elka ustidan to'g'ri olib o'tishga;

- ko'ptokni irg'itish paytida butun tana bilan yuqoriga intilishga – gavda va oyoqlar to'la to'g'rilanadi.

### **Qo'lni orqaga cho'zib elka ustidan irg'itish.**

Dastlabki holat – irg'itish yo'nalishiga qarab turiladi, chap oyoqlar odinga chiqarilib (o'ng qo'l bilan irg'itilganda) to'la erga qo'yiladi, o'ng oyoq bir qadam orqaga uchlariga qo'yiladi, k bosh balandligida oldindi, chap qo'l erkin holatda (35-rasm). Shu holatdan o'ng oyoqni tekis erga

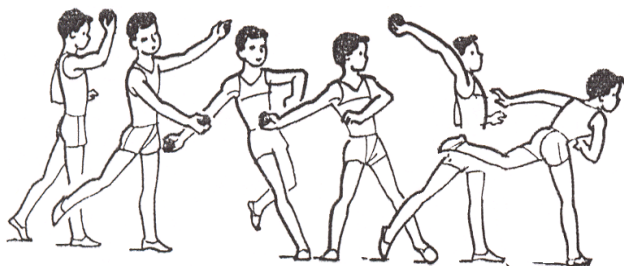


35 rasm

qo'yib (oyoq uchi o'ngga) va tizza bukiladi, o'ng qo'lni pastga-orqaga yon tomonga cho'ziladi, gavdani buriladi va o'ng tomonga egiladi, chap qo'lni (tarang qilmasdan) oldinga ko'tariladi. Shundan so'ng tezlikda to'g'rilanib va gavdani irg'itish yo'nalishi bo'yicha chapga buriladi, o'ng oyoq orqaga qilib uchlariga qo'yiladi. Shu bilan bir vaqtda qo'l tezlikda elka ustidan oldinga-yuqoriga harakatlantiriladi. Koptok taxminan 45° burchak ostida yo'naltiriladi. Koptokni irg'itilgandan so'ng gavda harakatlanish yo'nalishi bo'yicha oldinga egiladi, chap oyoqdan o'ng oyoqqa sakrash sodir bo'ladi (35-rasm).

*Asosiy xatolar:* taranglik, siqqlik, shoshma-shosharlik, harakatlari yaxlitligini va ritmini buzish, egilgan qo'l bilan harakatni bajarish, gavdani to'la burmaslik, irg'itish paytida oyoqlarni va gavdani to'la to'g'rilamaslik, qo'llarni yon tomondan (elka ustidan emas) olib o'tish.

**Uch qadam tezlanish bilan irg'itish.** Dastlabki holat - irg'itish tomomnga qarab turiladi, gavda to'g'ri tutiladi, o'ng oyoq tekis oldinga qo'yiladi, chap oyoq yarim qadam orqaga uchlariga qo'yiladi, o'ng qo'l tirsagi bukilgan, oldinga ko'tarilgan, koptok ushlagan kaftlari boshi balandligida ko'tarilgan, chap qo'li ixtiyoriy erkin holatda. Chap oyoq bilan bir qadam oldinga harakatlanib va gavdani biroz o'ngga burib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'lni oldinga-pastga tushiriladi (tirsaklarni to'g'rilab), o'ng oyoq orqa tomonda uchlariga qo'yilgan, chap qo'l oldinda.



Keyingi qadam, chalishtirilan qadam, o'ng oyoq tezlikda chap oyoq oldiga, uchlar o'ngga qarab qo'yiladi, o'ng qo'l o'ng tomon-orqaga cho'ziladi, gavda o'ng tomonga buriladi. Uchinchi qadam – chap oyoq bilan oldinga. Shu bilan tezlanish tugallanadi va joyidan turib

bajarilgani kabi irg'itish amalga oshiriladi (36-rasm).

avvaliga uch qada bilan tezlanish koptoksiz, ajratilgan xolda, keyin ajratilgan holda va irg'itish bilan, shundan so'ng birgalikda, ammo asta-sekin bajariladi. O'zlashtirib borilishi bilan tezlanish tezkor, koptok bilan va irg'itish bilan birgalikda bajariladi.

**3-4-sinf o'quvchilarini o'rgatish. O'qitish vazifalari:**

1. O'quvchilarning «orqadan elka ustidan oshirib irg'itish», turli nishonlarga joyidan turib aniq irg'itish usullariga o'rgatish.

2. Irg'itish kuchini va uzoqligini asta-sekin oshirib borib uch qadam tezlanish bilan irg'itish usulini takomillashtirish.

**Joyidan turib irg'itish texnikasini takomillashtirish.** «Orqadan elka ustidan» usuli bilan irg'itishni takomillashtirish o'quvchilarning avvalgi o'zlashtirgan mashqlarini takrorlash yordamida amalga oshiriladi. Ayniqsa murakkablashtirilgan variantlardagi mashqlar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Irg'itishni murakkablashtirishga nishon va start chizig'i o'rtasida arqon tortilib (2-2,5 metr balandlikda) uning ustidan koptokni nishonga irg'itish bilan erishiladi.

Aniq irg'itishlarni ochkolarda hisobga olib uchta aylanali vertikal nishonga koptokni irg'itish mashqini ko'proq o'tkazish tavsiya etiladi: markaziy aylanaga tegish – 3 ochk, o'rta doiraga tekkazish – 2 ochko, katta aylanaga tekkanda – 1 ochko hisoblanadi. Mana shu barcha mashqlarni bajarishda o'qituvchi mavjud xatolarni to'la yo'qotishga erishib o'quvchilarning harakatlarini aniqlashtirib boradi.

**Tezlik olib irg'itish texnikasini takomillashtirish.** Chap oyoqdan o'ng oyoqqa sakrash bilan yakunlanadigan uch qadam bilan tezlik olib irg'itish ko'pincha baland va uzoqlashib boradigan to'siqlar (basketbol shiti ustidan, har bir muvaffaqiyatli irg'itishda bir qadam orqaga uzoqlashib) xamda katta gorizontal va vertikal nishonlar orqali takomillashtiriladi.

O'quvchilar tezlik olib kichik koptoklarni irg'itadilar.

Uch qadamli tezlanishda o'quvchilarning harakatlarini aniqlashtirishga alohida e'tibor qaratiladi. Ushbu maqsadlarda o'quvchilar erkin saflarda bajariladigan quyidagi o'rgatuvchi mashqlarini bir necha darslarda ko'p martalab takrorlash zarur.

**Nazorat savollari:**

1. Irg'itish mashqlari.
2. Irg'itishga tayyorlanayotganda koptokni qo'lda qanday ushlab kerak?
3. «Tortilgan kamon» holatini siz qanday tushunasiz?
4. Chalishtirilgan qadam bajarish texnikasi.
5. Koptokni gorizontal nishonga irg'itishga o'rgatishda 1-2-sinf o'quvchilarini aniq harakatlarga o'rgatishga qaysi mashqlar yordam beradi?
6. Vertikal nishonga irg'itishni o'rgatish qaysi mashqlardan boshlanadi?
7. Vertikal nishonga irg'itishni o'rgatishda qaysi yordamchi mashqlar yordam beradi?
8. O'quvchilarning harakatlaridagi kamchiliklarni tuzatishda nimalarga e'tibor qaratish kerak?
9. Orqadan elka ustidan oshirib irg'itishga o'rgatishda qanday xatolarga yo'l qo'yiladi?
10. Joyidan turib irg'itish texnikasini takomillashtirish.

11. Tezlik olib irg'itish texnikasini takomillashtirish.

### 3.7. O'quv materiallarini rejalashtirish (namunaviy)

#### *Yugurish*

*Jadval 1*

#### **1-sinf**

*I chorak*

- bir qator bo'lib safda yugurish (2-3 dars);
- bajarishlari sifatini hisobga olib guruhlarda, butun sinf bilan bir qator kolonnada yugurish (2-3 dars);
- oyoqlarni balagd ko'tarib yugurishga o'rgatish – to'siqlar osha (koptoklar) sakrab yugurish va «keng narvon» bo'ylab yugurish (6-8 darslar);
- bittadan bo'lib kolonnada, guruh bo'lib va butun sinf bilan yugurish (4-5 darslar);
- bir qator safda uyushqoqlik bilan yugurishni bilishini hisobga olish.

*II chorak*

- dars boshidagi mashq sifatida bir qator safda guruh bo'lib va butun sinf birgalikda yugurishi;
- «keng narvon» bo'ylab va sakrab yugurish;
- tor koridor bo'ylab yugurish;
- sekin yugurib to'siqlar osha sakrashni bajarish sifatini hisobga olish.

*III chorak*

- aylantirib turilgan arqon ostidan yugurib o'tish, ushbu harakatni bajarish sifatini hisobga olish.

*IV chorak*

- oyoqlarni baland ko'tarib yuguri – birinchi va ikkinchi choraklarda o'tilgan mashqlarni takrorlash, chegaralovchilar orasida yugurish, tezlik olish va bayroq oldiga yugurish harakatlari sifatiga talablarni oshirish, 20 metr masofaga sekin yugurishda o'quvchilarning yugurish harakatlari sifatlarini hisobga olish.

**2-sinf**

- I chorak*
- bittadan bo'lib safda, guruhbo'lib va butun sinf bilan yugurishni takrorlash (2-3 darslar);
  - sakrab yugurish;
  - «keng narvon» bo'ylab yugurish;
  - koridorlar bo'ylab yugurish.
- Asosiy e'tibor tovonlarni yaqin qo'yishga qaratiladi, chegaralovchilarsiz sekin yugurishda oyoqlarni yaqin qo'yish hisobga olinadi
- II chorak*
- bittadan safda, guruhlarda va butun sinf bilan yugurish (murakkablashtirilgan);
  - oyoqlarni baland ko'tarib yugurish – o'zlashtirilgan mashqlarni turli variantlarda takrorlash;
  - belgilar bo'yicha yugurish. Yugurish harakatlarining bir tekisligi va engilligiga asosiy e'tibor qaratiladi;
  - 1 m belgilar orasidagi oraliq bilan «keng narvon» bo'ylab yugurish sifatini hisobga olish.
- III chorak*
- ilgari yaxshi o'zlashtirilgan chegaralovchilar oralab bir qator safda, guruhlarda va butun sinf bo'lib yugurish;
  - aylanayotgan uzun arqon tagidan yugurib o'tish (murakkablashtirilgan).
- IV chorak*
- chegaralovchilar bilan va turli kattaliklardagi maydonlar bo'ylab oyoqlarni baland ko'tarib yugurish mashqlarini takrorlash;
  - oyoq uchlarida turish dastlabki holatidan 30 metr masofaga sekin sur'atda oyoqlarni daland ko'tarib yugurishni bilishini hisobga olish.

**3-sinf**

*I chorak*

- 2-sinf materiali bo'yicha bittadan bo'lib safda yugurishni takrorlash;
- oyoqlarni baland ko'tarib yugurishga o'rgatish, 2-sinf mashqlarini takrorlash va har ikki qadamga sakrab yugurish;
- arqon aylantirib yugurish;
- tor koridor bo'ylab va koridorsiz tezlanish bilan yugurish;
- tik turib start olishga o'rgatish;
- o'rta tezlikda yugurishda oyoqlarni to'g'ri tekis qo'yishni bilishini hisobga olish;
- 30 metr masofaga kim osharga yugurish.

*II chorak*

- kalta arqonni ikki qadamga aylantirib yugurishga o'rgatish;
- oyoqlarni baland ko'tarib yugurishga o'rgatish – har uchinchi qadamga sakrab yugurish;
- turli masoqalardagi xalqalar (mel bilan chizilgan) bo'ylab yugurish;
- tezlikni o'zgartirish bilan bir qator safda yugurish;
- arqonni ikki qadamda aylantirib yugurishni bilishini hisobga olinadi.

*IV chorak*

- 1,5 daqiqagacha bittadan bo'lib safda yugurish;
- koridor bo'ylab va koridorsiz tezlashish bilan yugurish;
- tik turib start olish bilan yugurishni takomillashtirish;
- vstrechno'e s yugurishom na 30-40 metruga yugurish bilan uchrashuv estafetalari va ilgari o'zlashtirilgan chegaralovchilardan o'tib yugurish;
- tik turib start olishni bilishini va 40 metruga yugurishdagi amaliy yutuqlarini hisobga olish.

**4-sinf**

*I chorak*

- 2 daqiqagacha bir qator safda yugurish;
- oyoqlarni baland ko'tarib yugurishga o'rgatish – kalta arqon bilan yugurish;
- arqon bilan yugurishda qo'l harakatlari texnikasiga o'rgatish;
- to'siqlar ustidan oshib va belgilar bo'yicha yugurish;
- koridor bo'ylar va usiz tezlashish bilan yugurish;
- 20-30 m va 40-50 metr masofaga tik turib start olib yugurish;
- tezlashish bilan yugurishda (birinchi va ikkinchi bayroq oralig'idagi o'n metrlik masofada) yugurish harakatlari texnikasini o'zlashtirganligini hisobga olinadi;
- tik turib start olib 30-50 metr masofaga kim o'zarga yugurish;
- tik turib start olib yugurish bilan o'yinlar.

*II chorak*

- belgilangan sur'atga amal qilish vazifasi bilan bir qator safda yugurish;
- turli to'siqlardan o'tib bir qator safda yugurish;
- shaxmat tartibida chizilgan belgilar bo'yicha yugurish;
- har qadamda arqonni aylantirib yugurish (o'rgatish va hisobga olish).

*III chorak*

gimnastika bo'yicha o'quv materialini rejalashtiriladi.

*IV chorak*

- cheklovchilar bilan yugurish mashqlarini takrorlash;
- yugurish s uskoreniem na s preodoleniem koridora v finishdan 5 - 10 metr masofadagi koridordan o'tish bilan va usiz tezlanish bilan 30-50 metrga yugurish, 20-50 metr masofaga tik turib start olib kim o'zarga yugurishni takomillashtirish;
- start olib va estafeta yugurish o'yinlarini takrorlash;
- 50 metr masofaga yugurishdagi amaliy natijalarini hisobga olish.

## **Sakrashlar**

### **Jadval 5**

#### **1-sinf**

- I chorak* - sakraganda erga yumshoq tushishga o'rgatish;  
- kichik qadamlar-sakrashlar.
- II chorak* - erga yumshoq tushish bilan chuqurlikka sakrashlar;  
- qadam bilan yurib gimnastika to'shaklariga sakrash;  
- tashlanish holatidan to'siq ustiga sakrab chiqish.
- III chorak* - uch qadam tezlanish bilan, belgilangan belgilar bilan va belgilersiz besh qadamdan sakrashlar;  
- hamla qilish holatidan to'siq ustiga sakrab chiqishni takomillashtirish va ikki oyoqlab erga tushish bilan tanishish;  
- joyida turib sakrashlar;  
- 40-50 mm. balanlikdagi to'siq ustidan bir qadam qo'yib sakrab o'tish;  
- joyidan turib uzunlikka sakrash.
- IV chorak* - bir qadam qo'yib sakrash bilan yakunlanadigan belgilar bo'yicha besh qadamli tezlanish mashqini takomillashtirish.

### **Jadval 6**

#### **2-sinf**

- I chorak* - joyida va oldinga qarab harakatlanish bilan sakrashlar;  
- uch-besh qadam tezlik olib sakrashlarni takrorlash.
- II chorak* - uzun, aylanayotgan arqon ustidan va usiz ikki xamda bir oyoqda sakrash;  
- to'siq ustiga sakrab chiqish va bir qada qo'yib sakrash;  
- besh qadam bosib tezlanishni takomillashtirish.
- III chorak* - uzun arqon ustidan sakrashlar;  
- to'siq ustiga sakrab chiqish mashqini takrorlash va murakkablashtirish;  
- to'g'ri tezlik olib arqon ustidan sakrab o'tish;  
- 4-5 qadamdan belgi bo'ylab va belgisiz tezlik olish.
- IV chorak* - to'g'ri tezlik olib arqon ustidan sakrab o'tib qum solingan chuqurlikka tushish;  
- chiziqdan va nurlar bilan belgilar bo'ylab besh qadamlik tezlik olish;  
- o'ng tomon, chap tomonga burilish, qo'llar turli harakatlari bilan joyida sakrash.

**3-sinf**

- I chorak*
- sakrab turib uch-to'rt deb sanab balandga sakrash;
  - tezlik olib uzoqqa sakrashga o'rgatuvchi mashqlar – tizzasi bilan koptokka tekkazish bilan sakrash va qadam qo'yib 50 sm balandlikdagi to'siq ustidan sakrab o'tish;
  - belgisiz uch qadam bilan tezlik olish va cheklanmagan sonli qadamlar bilan erkin tezlik olish.
- II chorak*
- qisqa arqon va usiz sakrashlar;
  - tezlik olib uzunlikka sakrashga o'rgatuvchi mashqlar;
  - cheklanmagan qadamlar bilan belgidan va belgisiz uch va to'rt qadamda tezlik olish.
- III chorak*
- sakrab turib uch-to'rt deganda baland sakrash;
  - tezlik olib uzunlikka sakrashga o'rgatuvchi mashqlar – to'siq ustiga sakrab chiqish;
  - tizza bilan koptokka tegish bilan sakrash;
  - belgidan besh qadam qo'yib tezlik olish.
- IV chorak*
- besh qadam tezlik olib balandlikka. Uzunlikka sakrash.

**4-sinf**

- I chorak*
- joyidan turib uzunlikka sakrash;
  - turli murakkablashtirishlar bilan joyidan turib arqon ustidan sakrash.
- II chorak*
- qisqa arqon bilan sakrash;
  - besh qadam tezlik olib uzunlikka sakrash.
- III chorak*
- sakrab turib baland sakrash va sakrab chiqish.
- IV chorak*
- uzunlikka sakrashga o'rgatuvchi mashqlarni takrorlash;
  - besh qadam tezlik olib «oyoqlarni egib» uzunlikka sakrash.

## ***Irg'itish***

### ***Jadval 9***

#### **1-sinf**

- I chorak* - koptokni erga va gorizontal nishonlarga otish va irg'itish mashqlari.
- II chorak* - koptokni erga otish va devorga urilib qaytganida ilib olish, devorga otib ilib olish.
- III chorak* - koptokni basketbol shitiga va kichik kattalikdagi vertikal nishonlarga irg'itish. Olti metrli masofadan koptokni nishonga otish.
- IV chorak* - koptokni balan tortilgan arqon, voleybol to'ri ustidan, gorizontal va vertikal nishonlarga otish, o'quvchilarning vertikal nishonga irg'itishni bajarishlarida joyidan turib irg'itish harakatlarini o'zlashtirishlarini hisobga olish.

### ***Jadval 10***

#### **2-sinf**

- I chorak* - koptokni gorizontal va vertikal nishonlarga otish, baland to'siqlar – basketbol shiti va shu kabilar ustidan irg'itish, uch qadam tezlik olib koptokni irg'itish bilan tanishtirish.
- II chorak* - joyidan turib va uch qadam tezlik olib koptokni devorga, basketbol shitiga va kichik nishonlarga irg'itish, vertikal nishonga 6-8 metrdan aniq tekkazishni hisobga olish.
- III chorak* - joyidan turib gorizontal nishoga irg'itish, koptokni uzoqqa irg'itish mashqlarini takrorlash.
- IV chorak* - joyidan turib va uch qadam tezlik olib uzoqqa irg'itish, irg'itish natijalarini hisobga olish.

### ***Jadval 11***

#### **3-sinf**

- I chorak* - «uzun koridor» gorizontal nishoniga irg'itish; o'ng qo'lida kalta arqonni ushlab turib uch qadamlik tezlik olishni o'rganish; uch qadam tezlik olib balan to'siq ustidan koptokni uzoqqa irg'itish.
- II chorak* - joyidan turib vertikal nishonlarga otish, uch qadam tezlik bilan devorga irg'itish.
- III chorak* - ikkinchi chorak mashqlarini takrorlash.
- IV chorak* - koptokni basketbol shitiga va asta orqaga yurib uning ustidan irg'itish; uch qadam tezlik bilan koridor bo'ylab uzoqqa irg'itish natijalarini hisobga olish.

*4-sinf*

- I chorak* - koptoklarni uzoqqa irg'itish.
- II chorak* - joyidan turib va uch qadam tezlik olib kichik koptoklarni vertikal nishonlarga va devorga otish.
- III chorak* - uchta aylanali vertikal nishonga koptok otish.
- IV chorak* - tezlik olib koptokni uzoqqa irg'itish.

#### **IV BOB. O'RTA SINIF O'QUVCHILARNI ENGIL ATLETIKA MASHQLARIGA O'RGATISH METODIK XUSUSIYATLARI**

Ta'lim vazifalari ilgari olgan bilimlarini takomillashtirishga va yangilarini , shu jumladan yugurish, sakrash va irg'itishlar murakkab harakatlanish malaka va ko'nikmalarini egallashga qaratilgan. O'smirlarni turli turmush sharoitlarida ushbu malakalarini qo'llashga o'rgatish, ya'ni ularni amaliy bo'lishiga erishish kerak. Ular harakatlanish harakatlarini bajarayotganlarida kuchlarini to'g'ri sarflashni bilishlari kerak.

Namoyon bo'lgan harakatlanish qobiliyatlari, antropometrik va funktsional ko'rsatkichlari, temperamenti va u yoki bu jismoniy xususiyatlari ustunligiga qarab sport yo'nalishi masalasini xal qilish kerak.

O'smirlarning jismoniy tarbiyasi amaliy yo'nalishi ko'p jihatdan engil atletika bo'limlari ta'minlaydi.

Maktab dasturi o'quv materialining asosan biro bir sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan qo'shimcha material bilan birgalikda olib borilishi jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayonining o'ziga xos xususiyati hisoblanadi.

5-9 sinf darslarida tezkorlik o'quv materiallarini o'zlashtirish xamda qo'shimcha mashqlar o'tkazish yo'li bilan rivojlantiriladi.

Dastur materiallarini taqsimlashda birinchi chorak odatda, engil atletika va sport o'yinlari bo'limi uchun ajratiladi, bunda o'rganilayotgan materialning o'zi tezlikni rivojlantirish vastasi bo'lib xizmat qiladi. Bundan tashqari, maktab o'quv yili to'rtinchi choragida sport o'yinlari va engil atletika bo'limlari tezlik imkoniyatlari namoyon bo'lishiga va o'sishiga yordam beradi. Kuzda va baxorda eng ommaviy maktab ichida va tuman "Shunqorlar" musobaqalari va estafetalar o'tkaziladi. Musobaqalar o'zining kuchli xayajonlantiruvchi ta'sir ko'rsatishi bilan tezkorlik va boshqa jismoniy sifatleri maksimal ko'rsatkichlarini namoyon etish uchun o'quvchilarni rag'batlantiradi.

Yaxshilab mashq qilib ammo toliqmasdan qizib olish tezkorlik mashqlarida juda yaxshi samara beradi. Shundan kelib chiqqan holda tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlarni darsning birinchi yarmiga kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi. Tezkor mashqlar yoki shunday qator mashqlar orasidagi dam olish kuchni tiklab olish uchun etarli bo'lishi kerak. Tezligi pasayishi mashqlarni etarlicha bajarilganligi mezoni bo'lib xizmat qiladi.

Tezkorligini rivojlantirishda joyidan turib 30 metr masofaga yugurish nazorat mashqi (testi) sifatida tavsiya etilishi mumkin, start olish texnikasi ushbu ko'rsatkichga ta'sir ko'rsatmasligi sababli esa u tezkorlik qobiliyati darajasini ob'ektiv namoyon etib beradi.

Engil atletika estafetatalari ahamiyati juda katta bo'ladi. Ular tezkorlikni rivojlantiradi xamda jamoali harakatlarda o'quvchilarda uyushqoqlikni, o'zaro yordam ko'rsatishni tarbiyalaydi. Estafetalar boshqa ustunlik tomonlari orasida sifatida ularning yuksak xayajonli bo'lishini ko'rsatish zarur.

### **Engil atletika darsida estafetalar**

Birinchi navbatta, oldindan estafeta tayoqchalarini tayyorlab qo'yish zarur, ular albatta shug'ullanuvchilar har bir juftligiga etishi kerak. Ularni tayyorlashda plastmassali gimnastika tayoqchalaridan foydalanilsa oson bo'ladi, uning har biridan to'rtta estafeta tayoqchalari xosil bo'ladi.

O'rgatishni yugurish yo'lakchasida estafetani uzatuvchi va qabul qiluvchining to'g'ri holatlarini ko'rsatishdan boshlanadi. Qo'llar va ishtirokchilarning bir-birlariga nisbatan holatlariga alohida e'tiborni qaratish zarur.

Odatda, birinchi darslardayoq ikki qatorda estafeta tayoqchalarini uzatishga o'rgatish mumkin. O'quvchilarning ikkinchi qatori o'ng qo'llarida estafeta tayoqchalarini ushlab birinchi qatorga nisbatan yarim qadamga chapga va 1-1,5 metr masofaga olidnga surilgan. Birinchi qator yuqori start olish holatida sheriklari – estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi va uzatuvchining – qo'llari bir vertikal tekislikda bo'lgan vaziyatni qabul qiladilar.

Signal berilishi bilan estafeta tayoqchasini qabul qilib olishi kerak bo'lgan birinchi qatorda turgan o'quvchilar o'ng oyoqlarini tezlik olish boshlanishini ko'rsatuvchi chiziqqa, o'ng oyoqlarini esa – 1-1,5 oyoq oldinga qo'yadilar, shundan so'ng chap qo'llarini orqaga uzatadilar, ularga estafeta tayoqchasini uzatuvchi sheriklari harakatlarini kuzatadilar. Ikkinchi qator o'quvchilar estafeta tayoqchasini o'ng qo'llari uchida ushlaydilar, uni o'rta, to'rtinchi barmoqlari va jimjiloq bilan kaftlariga siqib ushlaydilar, chap oyoq bilan qadam qo'yib tayoqchani pastdan-yuqoriga, kaftini barmoqlarini yuqoriga burib uzatishni bajaradilar. Qo'llar holati to'g'riligiga, estafeta qabul qiluvchining kafti pastga qilinganligi, katta barmoq yonga qilinganligiga e'tiborni qaratish zarur.

Qatorni orqaga burib, mashqlarni bir necha bor takrorlab ikkala qator o'quvchilari ham bir uzatuvchi va bir qabul qilib oluvchi rolida ishtirok etadila. Dastlabki o'zlashtirib olinganidan so'ng avvaliga yurib, keyin yugurib harakatlanib, asta-sekinlik bilan sur'atni oshirib olgan malakalarini mustahkamlash davom ettiriladi. O'quvchilar uzatish texnikasini asosan o'zlashtirib olganlirdan so'ng darslarga ketma-ket estafetalar kiritiladi. Yugurish yakunlanganidan so'ng o'quvchilar bir joyda to'planadilar, ularga yo'l qo'ygan xatolari tushuntiriladi, ularni yo'qotish bo'yicha ishlar amalga oshiriladi.

Estafetadan 5-6 sinfda keng foydalanilishi katta sinfda estafeta tayoqchasini uzatish, burilishda yugurish texnikasini takomillashtirish, tezkorlik chidamliligini rivojlantirishga imkon beradi.

Aniq va puxta o'ylangan tashkil etilishi 5-10 sinfda darslarda estafetadan muvaffaqiyatli foydalanish asosiy sharti hisoblanadi.

### **5-9 sinfda darslarda chidamlilikni rivojlantirish**

Ko'pchilik o'quvchilarda chidamliliklari rivojlanishi darajasi afsuski, yuqori emas va ular uzoq masofalarga xamda kross yugurishi o'quv normativlarini har doim ham bajara olmaydilar.

Chidamlilikni rivojlantirish asosiy vositasi sifatida sekin sur'atda uzoq yugurish, takroriy va kross yugurishlari qo'llaniladi.

Sentyabr oyida o'quvchilar odatda ko'p kuch sarflamay yugura oladigan tezlikda 5 daqiqa davomida yuguradilar. Asta-sekinlik bilan yugurish vaqti oshiriladi va 5 sinfda 8 daqiqagacha, 6 sinfda – 10, 7 – 12, 8 - 15 daqiqagacha etkaziladi.

har ikki darsda yugurish masofasi dastlabki masofadan 5-10% oshiriladi. Yugurish tezligi har bir o'quvchiga individual beriladi va maksimal texlikdan taxminan yarmini tashkil etadi (yugurish maksimal tezligi tik turib 20 metr masofaga yugurishda ko'rsatilgan natija bo'yicha belgilanadi). Bir mashg'ulot davomida yuguriladigan umumiy masofa 5 sinfda – 1800 m, 6 – 2000 m, 7 – 2200 m, 8 – 2500 metrga etganida, tezlik asta oshiriladi. har bir dars yakunida yurak urishi tezligi ko'rsatkichi (YuUT) yordamida o'quvchining bajarilgan yuklamadan ta'sirlanishi nazorat qilinda, yurak urishi tezligi daqiqaiga 170-180 dan oshmasligi kerak.

Kross tayyorligi birinchi darslarida yugurish navbat bilan yurish bilan almashtiriladi (interval metodi). 5 sinfda misol uchun aralash xaoakatlanish quyidagi tartibini qo'llaymiz: yugurish – 100-200 m, yurish – 100-200 m, yugurish – 200-400 m, yurish – 100-200 m, yugurish – 100-200 m, yurish – 100-200 m. Mashg'ulotlar mana shunday tartibida yugurish umumiy masofasi taxminan 1000-1500 metrni tashkil etadi. Harakatlanish sur'ati: har bir 100 metr yugurishga 28-30 sek, yurishga – 60-70 sek.

Keyingi sinfda aralash harakatlanishda yugurish masofasi oshirib boriladi (6 sinf – 1500 m, 7 sinf – 2000 m, 8 sinf – 2200 m). Odatda, yugurish masofalarini bosib o'tish tezligi ortadi, lekin yurib harakatlanish sur'ati esa avvalgidek qoladi.

Individual yondoshish bilan chidamlilikni tarbiyalash metodikasida bolalar yoshlari biologik xususiyatlari sababli yuklamalarni qo'llash alohida muhim hisoblanadi. Masalan, 14 yoshli qizlarda chidamliligi tabiiy ortib borishi deyarli to'xtaydi, o'g'il bolalarda esa bu uning o'sishida eng katta sakrash davri bo'ladi.

## Yuqori sinflarda yugurish

Maksimal tezlikka yaqin tezlik bilan barcha yugurish mashqlarini qo'llashdi harakatlarni erkin bajarilishini saqlab qolish kerak. Yugurish ko'nikma va malakalarini mustahkamlash xamda takomillashtirish xamda tezligini rivojlantirish uchun darslarda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

- 40-60 metr masofaga tezlashish bilan yugurish. Tavsiyalar: tezlashish bilan yugurish mashqini bajarganda tezlikni asta oshirib boriladi, o'quvchilarning harakatdari erkin bo'lishi kerak. Ortiqcha keskinlik (harakatlar erkin emasligi) paydo bo'lishi bilan tezlikni oshirishni to'xtatish zarur;

- oyoqlarni baland ko'tarib yugurish (10-15 m), keyin erkin yugurishga o'tish;

- sur'atini oshirish va keyin erkin yugurishga o'tish bilan oldinga sakrab (oyoqlar bilan qattiq itarilib) yugurish (20-30 m);

- almashuvchan yugurish. Mashqni mayda, ammo tez va erkin qadamlar bilan bajarish zarur;

- keyinchalik erkin yugurishga o'tish bilan aralash yugurish (20 metrgacha);

- maksimal tezlikkacha tezlanib keyin erkin yugurishga o'tish;

- maksimal kuch bilan yugurishda 3-4 marta erkin inertsiya bo'yicha yugurishga o'tib almashib yugurish;

- joyidan turib 10-15 metrga yuguri (maksimal tezlikda). Ushbu yugurish mashqini iloji boricha tez qadamlar bilan bajarish kerak;

- bir qo'lga tayanib yuqori start olishda tezlanishdan so'ng inertsiya bo'yicha erkin yugurishga o'tish (40-50 m);

- buyrug'i bo'yicha va mustaqil ravishda past start olib keyin masofa bo'yicha yugurishga o'tish bilan 20-30 metrga yugurish;

- egilgan holda 30-40 metrga yugurish (3<sup>o</sup> gacha). Yugurish mashqlaridan so'ng erkin yugurishga o'tish harakatlarida ko'zga tashlanmaydigan o'zgarishlarsiz amalag oshirilishi kerak;

- «Yotgan» holatdan start olish;

- qisqa masofalarga yugurish (60-200 m). ushbu juda samarali jismoiny mashqni bajarilganda to'g'ri nafas olishga alohida e'tibor berish kerak, chunki yosh yuguruvchilarda mana shu masofaga yugurish paytida organizmlarida katta kislorod etishmasligi xosil bo'ladi. Shuning uchun 60 m, 100 m, 200 metrlarga yugurish paytida qisqa va keskin nafas olish va nafas chiqarish kerak. 200 metr masofaga yugurganda, finishga 50-70 metr qolganida yuguruvchi yanada tezroq nafas olishga majbur bo'ladi.

## V BOB. YuQORI SINIF O'QUVCHILARINI ENGIL ATLETIKA MASHQLARIGA O'RGATISH METODIK XUSUSIYATLARI

Yuqori sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya majburiy vositalari qatorida engil atletida mashqlari alohida alohida rol o'ynaydi. Bular qisqa masoflaraga yugurish xam, tezkorlik-kuch ishlatish mashqlari ham (pbalandlikka va uzunlikka sakrashlar, granatalar irg'itish va joyidan, yon tomon bilan turib yadro uloqtirish). Yugurish texnikasini takomillashtirish davom ettiriladi. O'quvchilar keskin burilishlar, estafeta yugurishlari texnikasini o'zlashtiradilar, gorizontal va vertikal to'siqlardan o'tishni takomillashtirishda davom etadilar.

Dasturda tezlik-kuch sifatlarini, tezlik chidamliliklarini rivojlantirish uchun ham materiallar mavjud.

Dasturni bajarish yakunida 10 sinf o'quvchilari quyidagi talablarni bajarishga tayyor bo'lishlari kerak:

- burilishlarda to'g'ri yugurib o'tish va maksimal tezlikda estafetani uzatish;
- granatani 4 x 4 m kattalidagi nishonga tekkazish (o'g'il bolalar – 20 metrdan kam bo'lmagan masofadan, qizlar – 12 m);
- yugurish va sakrash o'rgangan texnikasini qo'llab tabiiy to'siqlardan oshib o'tish;
- dastur talablariga binoan engil atletika ko'rsatkichlarini bajarishga tayyor bo'lish.

11 sinfda o'quvchilarga engil atletika mashg'ulotlarida o'rtoqlari guruhi bilan va musobaqalarda yugurish taktikasi bo'yicha mashq o'tkazish qoidalari bo'yicha nazariy bilimlar beriladi. Uzunlikka sakrash va tezlik olib balandlikka sakrash texnikasini takomillashtirish davom ettiriladi. Sakrab yadroni uloqtirish o'rganiladi. Dasturda tezlik-kuch, tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uchun materiallar ham mavjud.

### Yugurish

**Burilish bo'ylab yugurish.** Burilish bo'ylab yugurish texnikasini o'rganishni boshlashdan avval yugurish texnikasini egallash bilan bog'liq avvalgi sinf dasturlari materiallarini takrorlash zarura. To'g'ri yugurishdan burilishlarda yugurish texnikasining farq qilishiga o'quvchilarning e'tiborlarini qaratish zarur. Asosiy farqi burilishlarda yugurishda gavda chapga-oldinga egilganligi, qo'llar asimmetrik ishlashi – o'ng qo'l yugurish yo'nalishiga deyarli perpendikulyar tekislikda ishlashidan iboratdir. Chap oyoq tashqi tomoni bilan erga qo'yiladi, o'ng oyoq esa uchi chapga burilgan va oyoqning ichki tomoniga qo'yiladi.

Burilishlar bo'ylab yugurishda quyidagi *xatolar* uchrashi mumkin: o'ng qo'li tirsagining etarlicha burilmasligi, oyoqlarni noto'g'ri qo'yish va burilishi. Gavdaning egilmasligi eng katta xato hisoblanadi. Butun tanani egish o'rniga o'quvchilar faqat boshlarini egadilar yoki gavadani orqaga

egadilar. Mashqlarni takrorlash, yugurish tezligi, masofasini kamaytirish, burilish radiusini oshirish yo'li bilan mana shu xatolarni tuzatish mumkin.

**Turli masofalarga yugurishda finish.** Finishga kelish deganda yuguruvchining masofani yugurib o'tishni tugatishi nazarda tutiladi, bu holat uning bosh, bo'yin, qo'llar va oyoqlardan tashqari tananing biror-bir qismi bilan finish xayoliy tekisligiga tegishi vaziyati tushuniladi. Qisqa masofalarga yugurishni tugallashda oxirgi qadamda gavdani oldinga egish yoki finish tekisligi tomon elkani burib oldinga egilish finish eng samarali usuli hisoblanadi.

Finish chizig'ini kesib o'tishni o'rganish avval joyida turib, keyin yurgan holda finishga tashlanish harakatlarini bajarish mashqlaridan boshlanadi.

Ushbu harakatlarni dastlabki o'zlashtirib olinganidan so'ng yugurishda finishni kesib o'tishni o'rganishga o'tish mumkin. Yugurish tezligi asta-sekin oshirib boriladi.

Finishga o'rgatishda o'quvchilar har qandan berilgan masofaning oxirgi qismini yugurib o'ta olishlariga va shu bilan birga, tezlikni pasaytirmasdan finish chizig'ini kesib o'tishlariga erishish kerak (finish oldidan keskin to'xtamasliklari, sakrab finishdan o'tmasliklarin kuzatib borish kerak).

**Estafeta yugurishi.** Boshlang'ich-bosqichda o'rta sinfda o'tilgan materiallarni takrorlanadi. Avval joyida turib estafetani uzatish o'rganiladi. O'quvchilar bir necha qator bo'lib turadilar. Bir yo'nalishda uzatilganidan so'ng har bir qator buriladi va estafetani uzatish boshqa yo'nalishda bajariladi. Shundan so'ng yurgan holda va sekin yugurib estafetani uzatishga o'tiladi. Vazifa o'quvchilarni Zadacha sostoit v tom, chtobo' poznakomit uchahixsya s imeyuhimisya sposobami peredachi mavjud bo'lgan estafeta tayoqchasini «yuqoridan» va «pastdan», bir qo'ldan ikkinchisiga olib va olmasdan uzatish usullari bilan tanishtirishdan iborat. Maksimal yugurish tezligida estafeta tayoqchasini qabul qilib olish estafetani uzatish texnikasining eng qiyini hisoblanadi.

Ushbu texnikani o'zlashtirib olish uchun qoidalarga binoan estafetani uzatish zonolari belgilangan yo'lakchalarda o'rganish zarur.

Estafetani uzatishda quyidagi xatolarga yo'l qo'yilishi mumkin: estafeta tayoqchasini bir qo'ldan ikkinchisiga olmasdan uzatishda noto'g'ri ushlab olish; estafetani qabul qilib oluvchining vaqtidan oldin qo'lini tushirishi; estafeta qabul qilib oluvchining vaqtidan oldin yugurishni boshlashi; uzatuvchining vaqtidan oldin yugurish tezligini sekinlashtirishi; uzatuvchining estafeta tayoqchasini qabul qilib olishga buyrug'ining o'z vaqtida emasligi. Barcha xatolar engillashtirilgan sharoitlarda – o'qituvchining hisobiga qarab va shu kabi yugurish tezligi sekinligi vaziyatlarida estafetani uzatish bilan yo'qotiladi.

## **Irg'itish**

**Granatani nishonga va uzoqqa uloqtirish.** Katta sinfda granatani uloqtirish texnikasini o'rganishga kirishiladi. O'g'il bolalar uchun barcha granatalar – 700 g, qiz bolalar uchun – 500 g. O'rganish granatani qanday ushlashni ko'rsatish va tushuntirishdan boshlanadi. Shundan so'ng joyidan turib, uch qadam bosib va to'la tezlik olib granatani irg'itishga o'tiladi. Irg'itish paytida harakatga tayyorlik dastlabki holatida to'xtash bo'lmasligi kerak. Uloqtirish paytida granata o'ng elka ustidan olib o'tiladi.

Granatani nishonga irg'itishni o'rganish metodikasi ko'ptokni irg'itishdagi kabi.

Turli og'irliklardagi snaryadlarni – rezina tayoqchalarini, turli og'irliklardagi granatalarni va boshqalarni irg'itish foydali bo'ladi. Bularning barchasi harakatlarning aniqligini oshirish uchun zarur bo'lgan nozik muskullar sezgisini rivojlantirishga yordam beradi.

Turli og'irliklardagi snaryadlarni, shu jumladan, granatalarni uzoqqa uloqtirishni malakasini yanada takomillashtirish joyidan turib, kichik va to'la tezlik bilan uloqtirish mashqlarini ko'plab takrorlash hisobiga amalga oshiriladi. Elka kamarining rivojlanganligi, qo'lni "siltash" harakatini o'zlashtirish uzoqqa uloqtirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqsadlarda ichi to'ldirilgan ko'ptoklarni turli holatlardan irg'itish mashqlari foydali bo'ladi: irg'itish yo'nalishiga to'g'ri qarab, yon bilan turib, orqa bilan turib. Irg'itishlar bir qo'l bilan, ikki qo'llab, pastdan, yon tomonlab va shu kabi bajariladi.

## **Sakrashlar**

**Yugurib balandlikka sakrash.** Oxirgi qadamlarga, itarilish va planka ustidan o'tishga alohida e'tibor qaratish zarur. Ko'tarilish va demak, sakrash balandligini oshirish uchun tezlik olish masofasi uzunligini va tezligini bir muncha oshirish kerak. Itarilish texnikasini yaxshilash uchun muntazam ravishda to'g'ri tezlik olib sakrashlarni amalga oshirish zarur. Mashg'ulotlar davomida o'quvchilarni o'ng va chap oyoq bilan itarilishga, turli murakkab holatlardan sakrashga o'rgatish zarur. Shu maqsadlarda sakrashlar uchun tiringaklar joylashishi o'rnini o'zgartiriladi, tezlik olish burchagi o'zgartiriladi va shu kabilar.

**Tezlik olib uzunlikka sakrash.** Asosiy e'tibor tezlik olish tezligi oshirilishiga, itarilish va sakrash texnikasiga qaratiladi. Tezlik olish masofasi uzunligi 20-24 metrgacha oshiriladi. har bir mashg'ulotlarda plankadan oshib o'tish aniqligini takomillashtirishga e'tibor berish kerak.

Tezlik olishni takomillashtirish maqsadlarida darslarda nazorat chiziqlari ko'rinishidagi mo'ljallardan foydalaniladi. Bunday chiziqlarni itarilish joyidan sakkiz qadam narida o'tkaziladi. Itarilish kuchini oshirish uchun qizlar uchun 40-60 sm balandlikdagi va o'g'il bolalar uchun 80-100 sm balandlikdagi engil atletika G'ov (barer)laridan foydalanish foydali bo'ladi. G'ov (barer)larni

itarilish joyidan 180-280 sm masofaga o'rnatiladi. G'ov (barer)lar o'rniga arqonlardan va shu kabilardan foydalanish mumkin.

**Vertikal va gorizontal to'siqlardan o'tish.** To'siqlardan o'tish usullarini o'quvchilar avvalgi sinfda o'zlashtirganlar. O'rgatish boshida to'siqlar balandligi va kengligi biroz kamaytiriladi. Alohida to'siqlardan o'tishni o'rganib olish, keyin to'siqlar umumiy polosasini oshib o'tishga o'tish kerak. Birinchi mashg'ulotlarda tezlik pastroq bo'lishi, texnikasini o'zlashtirib borilishi bilan tezlik oishirib borilishi kerak. Turli to'siqlardan foydalanish zarur.

### **Harakatlanish sifatlarini rivojlantirish**

#### **(7 sinf)**

Engil atletika materiallarini o'zlashtirish davomida o'quvchilarda tezlik-kuch sifatleri, chidamlilikleri, tezlik va tezkorlik chidamlilikleri rivojlanadi. Harakatlari tezligini oshirish uchun qisqa - 20, 40, 60, 80, 100 metr masofalarga yugurishdan foydalaniladi. Qisqa masofalarga yugurish mashqlarida ko'p martalab takrorlash yo'llaridan foydalaniladi – 8 x 20 m; 5 x 40; 4 x 80; 2 x 100 va shu kabi. Takrorlash orasidagi dam olish vaqti 30 sekunddan 2 daqiqagacha davom etishi kerak. Bundan tashqari turli holatlardan start olish, maxsus yugurish mashqlari: almashlab yugurish; oyoqlarni baland ko'tarib yugurish; sakrab yugurish va shu kabi mashqlardan foydalaniladi. Tezlikni rivojlantirish uchun engil snaryadlarni – tennis koptoklari, engil granatalar, 1-2 kg og'irlikdagi yadrolar va shu kabilarni irg'itish ham qo'llaniladi.

Chidamliligini rivojlantirish qiz bolalarda 500 metrga, o'g'il bolalarda - 1000 metrga kross yugurishi; qizlar - 6-8 daqiqagacha, o'g'il bolalar - 8-10 daqiqagacha sekin yugurish yordamida amalga oshiriladi.

Dlya razvitiya Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun bir va ikki oyoqlarida joyida, harakatlanib sakrash, bir oyoqda poygalar, arqon ustidan, past to'siqlardan sakrab o'tish, tezlik olib uzunlikka va balandlikka sakrash xamda koptok, granatalar irg'itish, yadro uloqtirish mashqlari qo'llaniladi. Ushbu mashqlar 10-20 martagacha seriyalar bilan o'tkaziladi.

Tezlik-kuch chidamliligini oshirish uchun 100, 200, 400 metr masofaga takroriy yugurishlar, ko'p martalab sakrashlar qo'llaniladi.

Darsning vazifasi va mazmuniga qarab ushbu mashqlarni darsning turli qismlariga kiritish mumkin. Misol uchun sekin yugurishni darsning kirish qismiga kiritish mumkin. 100 va 200 metr masofaga takroriy yugurishni asosiy qismi yakuniga kiritiladi. Maxsus yugurish mashqlarini burilishlarda yugurish va tezlik olib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish uchun qo'llash mumkin.

**O'quv materialining darslarda taxminiy taqsimlanishi  
(7 sinf)**

- 1 dars. Nazariy bilimlar. Engil atletika bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar qoidalari. To'g'ri yo'lda 4 x 50 metrga yugurish. Granatani irg'itishni o'rganish. Sekin yugurish - 3 min (qizlar), 4 min (o'g'il bolalar).
- 2 dars. Nazariy bilimlar. Yugurish, sakrashlar va irg'itishlar mashg'ulotlari joylarini tayyorlash. To'g'ri yo'nalishda 2 x 50 metrga yugurish. Burilish bo'ylab yugurish (4 x 20 m). 3-5 qadam yurib granatani uzoqqa uloqtirish (20 marotabagacha). Sekin yugurish - 3 min 30 sek (qizlar), 4 min 30 sek (o'g'il bolalar).
- 3 dars. Nazariy bilimlar. Engil atletika bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar qoidalari. Burilish bo'ylab yugurish (4 x 60 m). tezlik olib granatani uzoqqa uloqtirish (15 martagacha). Tanlagan usuli bilan balandlikka sakrash (10-15 marta). Sekin sur'atda yugurish - 4 min (qizlar), 5 min (o'g'il bolalar).
- 4 dars. Burilish bo'yicha yugurish (4 x 100 m). granatani uzoqqa uloqtirish (10 martagacha). Tanlangan usul bilan balandlikka sakrash (15 martagacha). Sekin sur'atda yugurish - 4 min 30 sek (qizlar), 5 min 30 sek (o'g'il bolalar).
- 5 dars. Joyida turgan, yurgan holda va sekin yugurib estafetani uzatish (10 martagacha). Granatani nishonga irg'itish (15 martagacha). Tanlangan usulda tezlik olib uzunlikka sakrash (10 martagacha). Sekin sur'atda yugurish - 5 min (qizlar), 6 min (o'g'il bolalar).
- 6 dars. Yugurib estafetani uzatish (10 martagacha). Granatani nishonga irg'itish (10 martagacha). Tanlangan usulda tezlik olib uzunlikka sakrash (15 martagacha). Sekin sur'atda yugurish - 5 min (qizlar), 6 min (o'g'il bolalar).
- 7 dars. Yugurib estafetani uzatish (10 martagacha). Granatani nishonga irg'itish (10 martagacha). Vertikal va gorizontal to'siqlar oshib yugurish.
- 8 dars. Vertikal va gorizontal to'siqlardan oshib yugurish (15 martagacha). Granatani nishonga irg'itish (20 martagacha). Sekin sur'atda yugurish - 6 min 30 sek (qizlar), 7 min (o'g'il bolalar).
- 9 dars. Vertikal va gorizontal to'siqlardan oshib yugurish (10 martagacha). Maxsus yugurish mashqlari (6 daqiqagacha). 100 metrga yugurish (ikki marta natijaga). Sekin sur'atda yugurish - 7 min (qizlar), 7 min 30 sek (o'g'il bolalar).
- 10 dars. Vertikal va gorizontal to'siqlardan oshib yugurish (10 martagacha). Kross 500 m

(qizlar) va 800 m (o'g'il bolalar) natijaga.

- 11 dars. Vertikal va gorizontal to'siqlardan oshib yugurish (10 martagacha). Estafeta yugurishi (4 x 100 m - 2 marta). Sekin sur'atda yugurish - 8 min (qizlar), 9 min (o'g'il bolalar).
- 12 dars. Joyida turib yadroni uloqtirish (15 martagacha). Yugurish mashqlari (6 daqiqagacha). Yugurish (2 x 200 m).
- 13 dars. Joyida turib yadro uloqtirish (15 martagacha). Estafeta yugurishi (4 x 100 m - 3 marta). Tezlik olib tanlangan usulda balandlikka sakrash.
- 14 dars. Joyida turib yadro uloqtirish (15 martagacha). Yugurish mashqlari (8 daqiqagacha). Kross 500 m (qizlar), 800 m (o'g'il bolalar). Balandlikka sakrash.
- 15 dars. Joyida turib yadro uloqtirish (15 martagacha). Natijaga yugurish – 2 x 100 m. Sekin sur'atda yugurish - 8 min (qizlar), 10 min (o'g'il bolalar). Tezlik olib uzunlikka sakrash.
- 16 dars. Joyida turib yadro uloqtirish (natijaga). Granatani uzoqqa uloqtirish (10 martagacha). Sekin sur'atda yugurish - 8 min (qizlar), 10 min (o'g'il bolalar). Tezlik olib uzunlikka sakrash.
- 17 dars. Joyida turib yadro uloqtirish (10 martagacha). Yugurish – 2 x 100 m. tezlik olib balandlikka sakrash (natijaga).
- 18 dars. Granatani nishonga va uzoqqa irg'itish (natijaga). Tezlik olib uzunlikka sakrash (natijaga).

### **Harakatlanish xususiyatlarini rivojlantirish (8 sinf)**

Engil atletika bo'yicha mashg'ulotlar davomida asosan tezlikni, tezlik-kuch sifatlarini, umumiy va tezlik chidamliliklarini rivojlantirish zarur:

- chidamliligini rivojlantirish uchun 8 min (qizlar) va 10 min (o'g'il bolalar) sekin sur'atda yugurish, kross 500 m (qizlar), 1 km (o'g'il bolalar) mashqlaridan foydalaniladi;

- tezligini rivojlantirish uchun - 100 metrga yugurish;

- tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun - 100, 200 va 400 metrlarga akroriy yugurishlardan;

- tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda – o'rgangan metodlari bilan tezlik olib uzunlikka va balandlikka sakrashlar, granata uloqtirish va yadro uloqtirish mashqlaridan foydalaniladi.

**O'quv materiallarini darslarda taxminiy taqsimlash  
(9 sinf)**

- 1 dars. Nazariy bilimlar. Guruh bilan mashqlar o'tkazish qoidasi. To'g'ri yo'nalishda yugurish (4 x 60 m). Joyida turib yadro uloqtirish (15-20 marta). Sekin sur'atda yugurish - 4 min (qizlar), 5 min (o'g'il bolalar).
- 2 dars. Nazariy bilimlar. Guruh bilan mashqlar o'tkazish qoidasi. To'g'ri yo'nalishda yugurish (4 x 100 m). Joyida turib yadro uloqtirish (15-20 marta). Sekin sur'atda yugurish - 5 min (qizlar), 6 min (o'g'il bolalar).
- 3 dars. Nazariy bilimlar. Yugurish taktikasi. Guruh bilan mashqlar o'tkazish. Sakrab yadro uloqtirish (15-20 marta). Sekin sur'atda yugurish - 5 min 30 sek (qizlar), 6 min 30 sek (o'g'il bolalar).
- 4 dars. Burilishlar bo'ylab yugurish (4 x 100 m). Sakrab yadro uloqtirish (15 marta). Estafeta yugurishi (4 x 60 m). Guruh bilan mashqlar o'tkazish. Sekin sur'atda yugurish - 6 min (qizlar), 7 min (o'g'il bolalar).
- 5 dars. Estafeta yugurishi (4 x 100 m). Guruh bilan mashqlar o'tkazish. Sakrab yadro uloqtirish (15 martagacha). Kross 500 m (qizlar) va 1 km (o'g'il bolalar) vaqtni hisobga olmay.
- 6 dars. 100 metrga yugurish (natijaga). Guruh bilan mashqlar o'tkazish. Sakrab yadro uloqtirish (15 martagacha). Sekin sur'atda yugurish - 6 min 30 sek (qizlar), 7 min 30 sek (o'g'il bolalar).
- 7 dars. 100 metrga yugurish (natijaga). Sakrab yadro uloqtirish (natijaga). Tezlik olib balandlikka sakrash (10 martagacha). Guruh bilan mashqlar o'tkazish. Sekin sur'atda yugurish - 7 min (qizlar), 8 min (o'g'il bolalar).
- 8 dars. Tezlik olib balandlikka sakrash (15 martagacha). Guruh bilan mashqlar o'tkazish. Sakrab yadro uloqtirish (natijaga). Sekin sur'atda yugurish - 7 min 30 sek (qizlar), 8 min 30 sek (o'g'il bolalar).
- 9 dars. Tezlik olib balandlikka sakrash (natijaga). Estafeta yugurishi (4 x 100 m).
- 10 dars. Tezlik olib tanlangan usulda balandlikka sakrash (10 martagacha). Granatani uzoqqa uloqtirish (natijaga). Sekin sur'atda yugurish – 8 min (qizlar), 9 min (o'g'il bolalar).
- 11 dars. Tezlik olib balandlikka sakrash (10 martagacha). 300 metrgacha yugurish mashqlari. Kross - 500 m (qizlar), 1000 m (o'g'il bolalar).
- 12 dars. Tezlik olib balandlikka sakrash (10 martagacha). 300 metrgacha yugurish mashqlari.

- Kross - 500 m (qizlar), 1000 m (o'g'il bolalar).
- 13 dars. Granatani nishonga otish. Sekin sur'atda yugurish – 8 min (qizlar), 10 min (o'g'il bolalar).
- 14 dars. Gorizontal va vertikal to'siqlar osha yugurish (qizlar), to'siqlar polosasi osha yugurish (o'g'il bolalar). 100 metrga yugurish. Granatani nishonga otish (10 martagacha). Sekin sur'atda yugurish – 8 min (qizlar), 10 min (o'g'il bolalar).
- 15 dars. Gorizontal va vertikal to'siqlar osha yugurish (qizlar), to'siqlar polosasi osha yugurish (o'g'il bolalar). 100 metrga yugurish. Estafeta yugurishi (4 x 100 m). Joyida turib yadro uloqtirish (10 martagacha). Sekin sur'atda yugurish – 8 min (qizlar), 10 min (o'g'il bolalar).
- 16 dars. 100 metrga yugurish (natijaga). Granatani uzoqqa uloqtirish (natijaga). Sekin sur'atda yugurish – 8 min (qizlar), 10 min (o'g'il bolalar).
- 17 dars. Tezlik olib uzunlikka sakrash (natijaga). Sakrab yadro uloqtirish (15 martagacha). Sekin sur'atda yugurish – 8 min (qizlar), 10 min (o'g'il bolalar).
- 18 dars. Sakrab yadroni uloqtirish (natijaga). Sekin sur'atda yugurish – 8 min (qizlar), 10 min (o'g'il bolalar).

## «YUGUR, SAKRA, IRG'IT»

### 7-12 YOSHLI BOLALAR UCHUN ENGIL ATLETIKA MAKTABI

Mashg'ulotlar o'tkazish uchun umumiy o'quv jarayoni asosiy holatlari hisobga olinib bir o'quv soati uchun mo'ljallangan dastur taklif etilgan. O'yin ko'rinishida o'tkaziladigan jismoniy mashqlar bolalarga quvonch bag'ishlashi kerak, faqatgina shunday xollarda ular juda katta foyda keltirishi mumkin. Mashqlar o'quvchilar ularni bajarganlarida o'quvchilar turli yosh guruhlariga mo'ljallangan o'quv rejalarida ko'zda tutilgan asosiy engil atletika ko'nikmalarini egallaydigan qilib tanlab olinishi kerak.

Sport seksiyalari trenerlari bilan bir qatorda (ilovalarda engil atletika turlari mashqlari jarayonlari tavsiyalari beriladi) maktab o'qituvchilari ham mashg'ulotlar ko'plab variantlaridan muvaffaqiyatli foydalanishlari mumkin.

#### *Mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi*

Bolalar organizmi fiziologik xususiyatlarini hisobga olib o'quv materialini asta-sekin murakkablashtirish amalga oshirilgan. Kichik sinfda dars olib borish boshlarida o'yin vaziyatlaridan foydalaniladi va o'quvchilarning katta sinfga o'tganlarida engil atletika mashqlarini ancha mazmunli xamda yo'nalgan ravishda o'zlashtirish ko'zda tutiladi. Jismoniy mashqlarni samarali bajarish vaqti bir mashg'ulotda 30 daqiqani tashkil etishi kerak. Sport seksiyasida bu vaqt yanada ko'proq bo'lishi kerak. O'quv jarayonini tashkil etish va o'quv materialini tanlash sinf yoki guruhning jismoniy rivojlanganligi darajasiga bog'liq bo'ladi. O'qituvchi o'quvchilarga o'yinlar va mashqlar turli variantlarini tanlash imkonini berishi kerak.

har bir mashg'ulot uchta, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topadi.

*Tayyorgarlik qismi* o'quvchilarni mashg'ulotning asosiy qismi jismoniy mashqlarini bajarishga tayyorlashi va oddiy holatlarda 5-10 daqiqadan ortiq davom etmasligi kerak.

*Mashg'ulotning asosiy qismi* har doim jismoniy sifatlarini takomillashtirish va ko'nikmalariga o'rgatish aniq yo'nalishiga ega bo'lishi kerak. har bir yosh guruhida yugurish, sakrash va irg'itish kabi mashqlarning tabiiy umumiylikiga e'tibor qaratish kerak. Mashg'ulotning asosiy qismi 15-20 daqiqa davom etishi kerak.

Mashg'ulot *yakuniy qismining* vazifasi bolalar organizmini tinch holatga keltirishdan iborat bo'ladi. Buning uchun koptok bilan kam harakatli o'yinlar, egilish va bukilish turli mashqlaridan foydalanish mumkin. Yakun yasash mashg'ulotning odatiy tugallanishi holati hisoblanadi. Yakuniy qismi mashq qilish kabi ba'zi holatlarda mashg'ulotning asosiy qismiga kiritilishi mumkin. Dars davomida o'quvchilarni o'quv materialini bilan tanishtirish, ularni bo'lajak mashqlarga tayyorlash uchun tanaffuslar qilish kerak.

### ***Mashg'ulotlar qanday tuzilgan?***

Mashg'ulotlarni tuzishda birinchidan, asosiy mashqlardan biri bo'yicha har bir dars maqsadini aniq belgilashga; ikkinchidan, har bir keyingi mashg'ulot uchun qaysidir maxsus dastlabki tayyorgarlikni kiritmaslik; uchinchidan, trenerning (o'qituvchining) ko'p vaqtini olmaslik uchun mashg'ulot mazmunini oddiy va tushunarli bayon etishga alohida e'tibor qaratildi .

Barcha darslar mazmuni bo'yicha mustaqil va shu bilan bir vaqtda avvalgisi keyingisi uchun tayyorgarlik darsi hisolanadi.

Trenerlar (o'qituvchilar) yil fasli, ob-havo sharoitlari va o'zlarining dasturlariga qarab mashg'ulotlar tartibini erkin tanlab olishlari mumkin. Keltirilgan darslar to'plami engil atletika sportida dastlabki tayyorgarlikni berish uchun mo'ljallangan. Mashqlarni bajarish texnikasini o'zlashtirib olganlaridan so'ng shug'ullanuvchilar ularni ko'p marotaba takrorlashlari kerak.

### ***1-mashg'ulot***

#### **UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK**

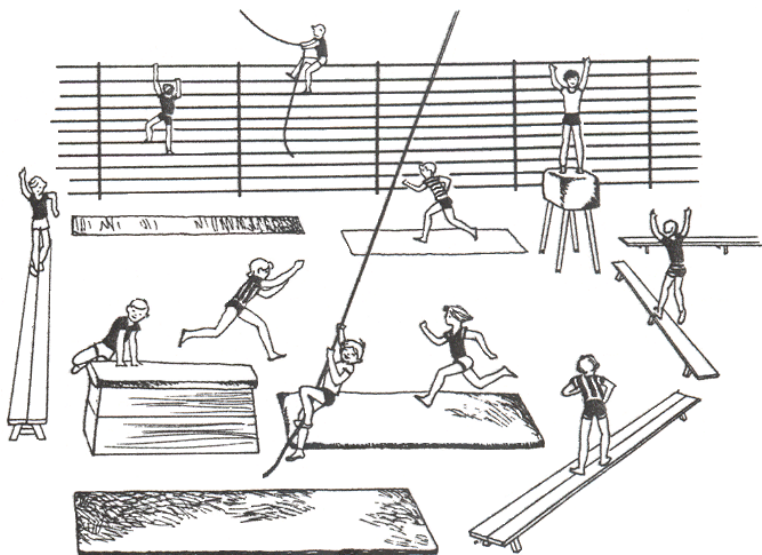
Yosh ko'rsatkichi - 7 yosh.

Maqsad: yugurish va sakrash ko'nikmalarini rivojlantirish.

#### ***Tayyorgarlik qismi***

O'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha o'quvchilar gimnastika to'shaklarini, skameykalar va boshqa snaryadlarni o'rnatadilar, ularda o'z o'rinlarini egallaydilar. har bir snaryadlarda mashq qilish uchun 5 daqiqa ajratiladi.

#### ***Asosiy qism***



#### **«Itlarlar va quyonlar» o'yini.**

Snaryadlarni yugurish va sakrashda ulardan oson foydalanish mumkin bo'ladigan qilib bir-birlariga yaqin qilib joylashtiriladi. Ular orasida o'tish yo'llari bir necha varianlarini ko'zda tutish kerak. Bir o'quvchi (yoki ikkita) ot rolini o'ynaydi, uning vazifasi – boshqa o'quvchi-quyonlarga qo'li bilan tegishdan iborat. «Quyonlar» va «itlar» erda

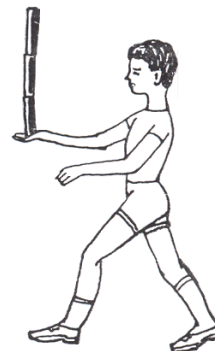
yugurish xuquqiga ega emaslar. «It» qo'li bilan tekkan yoki erda yugurgan o'quvchi darxol o'yindan chiqib ketadi. Ammo u yana o'yinda ishtirok etishi mumkin agar: «it» erga tushib yugurib

ketsa; it qo'li bilan tekkan ishtirokchi biror-bir mashqni bajarsa (misol uchun gimnastika devoriga 4 marta chiqib pastga tushsa). «It» roliga 2-3 daqiqadan so'ng boshqa o'quvchi tayinlanadi. O'yin davomida o'qituvchi turli mashqlardan foydalanadi.

#### *Yakuniy qism*

O'qituvchi va o'quvchilar barcha harakatlarni odatiy o'rta sur'atda bajarib gimnastika snaryadlari va uskunalarni o'z joylariga qo'yadilar.

O'yinchi uchta shaharchani (kubikni) qo'yishi va uni butun yo'nalish bo'yicha olib o'tishi zarur (10 metr to'g'ri yo'l, maydonda erkin harakatlanish).



### **2-mashg'ulot**

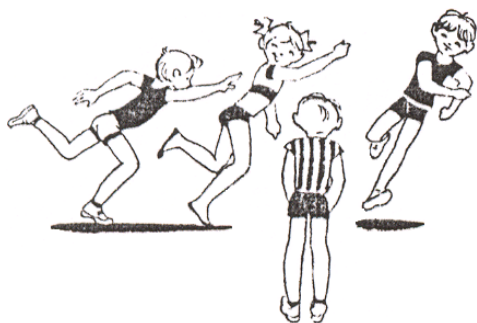
#### **YuGURISH ELEMENTLARINI O'RGANISH**

Yosh ko'rsatkichi - 7 yosh.

Maqsad: yugurish va sakrash ko'nikmalarini rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi* mashg'ulotning asosiy qismiga kiradi.

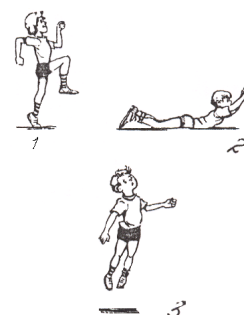
#### *Asosiy qism*



«Shimoliy va janubiy shamollar» o'yini. Ikkita o'quvchi shimoliy, bitta o'quvchi – janubiy shamol rolini o'ynaydilar. «Shimoliy shamollar» qo'llarini tekkazib iloji boricha ko'proq o'quvchilarni «muzlatib» qo'yishlari kerak. «Janubiy shamol «muzlatib» qo'yilganlarni qo'li bilan urib va «Ozodsiz!» deb qichqirib qutqarishi kerak.

#### Orqa muskullar va tizza bo'g'imlari uchun kuch ishlatish mashqlari:

1. Tizzalarni baland ko'tarib oyoq uchlarida yugurish.
2. dastlabki holat: qoringa yotib, qo'llar yuqoriga ko'tarilib orqaga egilish.
3. Tik turib joyida sakrash.



#### *Yakuniy qism*

«Joyingda qot» o'yini. Bir yoki bir necha o'quvchilar sehragarlar rolini o'ynaydilar. Sehragar qo'lini tekkazgan kimsa joyida to'xtashi va rasmda ko'rsatilgani kabi oyoqlarini qo'yishi



kerak. Agar yuguriyotganlarning birortasi uning oyoqlari orasidan emaklab o'ta olsa, u yana o'yinda ishtirok etishi mumkin bo'ladi.

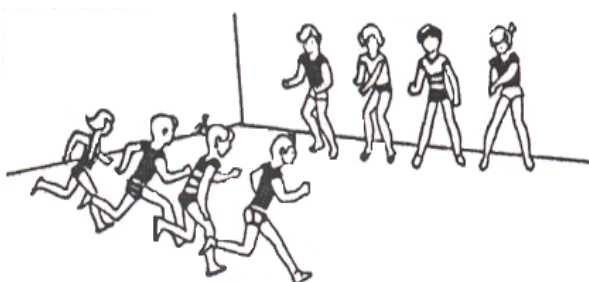
### **3-mashg'ulot**

#### **Tezkorlik mashqi**

Yosh ko'rsatkichi - 7 yosh.

Maqsad: tezkorlikni rivojlantirish.

#### *Tayyorgarlik qismi*

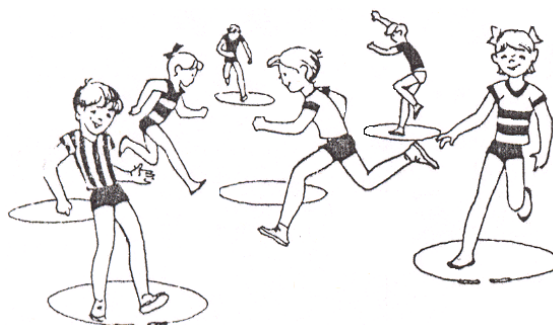


O'quvchilarni 2 guruhlarga ajrating. Birinchi guruh zalni chopib o'tib devor yoniga turadi. Shundan so'ng shu devor oldiga ikkinchi guruh yuguradi. Mashq ikki yo'nalishda bir necha bor takrorlanadi. Faqtgina bir guruh harakatlanishini kuzatib

boring.

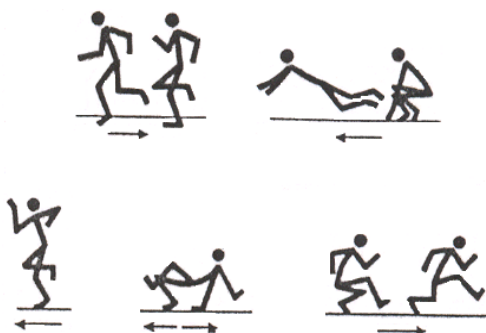
#### *Asosiy qismi.*

Obruchlarni erga qo'ying (mel bilan oddiygina aylanalari chizish mumkin). har bir o'quvchiga bittadan aylana to'g'ri kelishi kerak. O'quvchilar zalda bemalol yugurib yuradilar. Signal berilishi bilan (misol uchun, hushtak chalinganida) har bir o'quvchi o'z aylanasida bo'lib qolishi kerak. Bir necha bor takrorlanadi.



Har gal bir obruchni olib qo'yib mashqni murakkablashtirish mumkin. G'olib aniqlangunga qadar o'yin davom etadi (bir obruch – 2 ishtirokchi).

Mashqni xilma xillashtirish mumkin, o'quvchilar obruch ichida bir oyoqlab turadilar yoki o'tiradilar.



#### *Yakuniy qism*

O'quvchilar turli usullarda, orqa bilan, zigzag yoki sakrab, o'ng (chap) oyoqda sakrab yugurib, «ko'priq» holatida, o'tirib harakatlanadilar.



#### 4-mashg'ulot

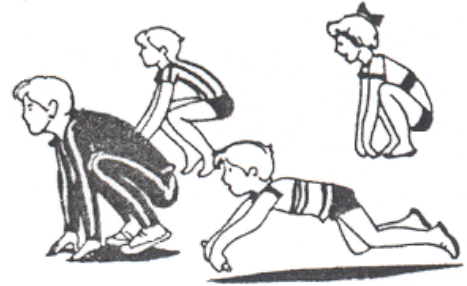
### DIQQAT VA HARAKATLAR MOSLIGIGA MASHQLAR

Yosh ko'rsatkichi - 7 yosh.

Maqsad: ko'rsatilgan mashqlarni diqqat bilan kuzatish va bajarish qobiliyatini rivojlantirish.

#### *Tayyorgarlik qismi*

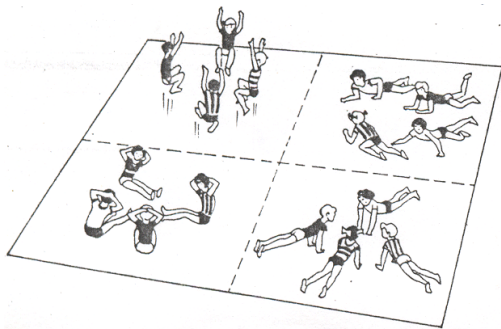
«Men kabi takrorla» o'yini. O'qituvchi turli mashqlarni bajaradi (yugurish, sakrash, kuch ishlatiladigan mashqlar). O'quvchilar shu mashqlarni takrorlaydilar.



#### *Asosiy qism*

4-6 kishilik guruhlarda bir xil mashqlarni

bajarish. O'quvchilar navbat bilan o'qituvchi rolini bajaradilar. Mashqlar juda tez sur'atlada ko'rsatilmasligini kuzatib boring. Mashqlarni to'g'ri bajarish uchun barchaga etarlicha vaqt



berilishi kerak.

«Doktorcha quvlashmashoq» o'yini. Oddiy «quvlashmashoq» o'yinini eslatadi, ammo, o'quvchilar quvlovchi tekkan joyini ushlab turishlari kerak, tizzadan pastga tegish mumkin emas.



#### *Yakuniy qism*

Koptok bilan o'yin. O'qituvchi qoidasi o'quvchilarga tanish bo'lgan o'yinni yoki «Koptokni obruchga irg'itish» o'yinini tanlaydi. 30-40 sm diametrli obruch ustunga 2-3 m balandlikda (devorga, daraxtga) vertikal yoki gorizontal maxkamlanadi.

O'yinchi koptokni obruchga tushirishga harakat qilib voleybol koptogini ir0itadi. Obruchgacha masofa o'yinchilarning tayyorgarliklariga qarab tanlanadi (3-4 qadam, 5-7 qadam va shu kabi).

## 5-mashg'ulot SAKRASHLAR

Yosh ko'rsatkichi - 7 yosh.

Maqsad: sakrash ko'nikmalarini rivojlantirish.

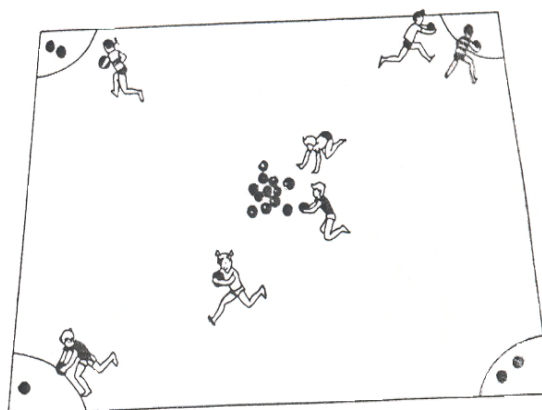
*Tayyorgarlik qismi*

davrada umumiy rivojlantirish mashqlarini bajarish.

*Asosiy qism*

Koptoklarni boshqa joyga olib borib qo'yish.

o'quvchilar 4 guruhlarga ajraladilar, har biri zalning burchaklarini egallaydilar. Zal o'rtasida 10-20 koptoklar joylashtiriladi. Signal berilishi bilan o'quvchilar ikki yoki bir oyoqlab zal markaziga sakrab



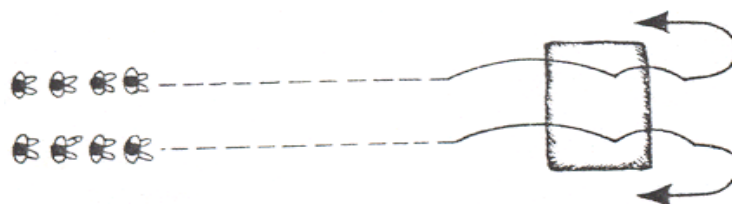
keladilar, bittadan koptokni oladilar va yugurib zal burchagidagi o'z joylariga boradilar. Eng ko'p koptoklarni to'plagan guruh g'olib bo'ladi. Mashq qilib olish uchun birinchi galda o'yinchilar sakramaydilar, balki yuguradilar.

o'rtog'i ustidan sakrab o'tish. Mashqlar juftliklarda bajariladi. har bir o'quvchi turli holatlarni qabul qilgan, o'tirgan yotgan, tizzalarida turgan sherigi ustidan sakrab o'tadi. Sakrovchi o'z o'rtog'iga tegib ketmaslikka



harakat qilib bir yoki ikki oyoqlab sakrashi mumkin.

Chuqurlikka sakrash. O'quvchilar navbat bilan sakraydilar va turli usullarda sakrash chuqurligiga tushadilar.



*Yakuniy qism*

Yugurish, mashqlar, harakatli o'yinlar yoki koptok bilan «Tekkazib ko'rchi!» o'yini. Stul suyangichiga uchi bir metr balandlikda bo'ladigan qilib tayoqcha maxkamlanadi, unga engil korzinka maxkamlanadi. Ishtirokchilar navbat bilan stulga o'tiradilar va koptokni korzinkaga tushirishga harakat qiladilar.



## 6-mashg'ulot

### HARAKATCHANLIK MASHQI

Yosh ko'rsatkichi - 7 yosh.

Maqsad: harakatchanlik, epcillikni rivojlantirish.

#### Tayyorgarlik qismi

Zalning bir devori oldidan ikkinchi devori oldigacha turli usullarda erkin yugurish. har bir yugurish uchun yangi topshiriq beriladi, ot yugurishini o'xshatish, it yugurishi, uzun, qisqa qadamlar bilan yugurish.



#### Asosiy qism



Свернувшаяся змея



Вытянутая змея



Еж



Собака, виляющая хвостом



Взъерошенный кот



Обезьяна



Жирафа



Рыба



Краб



Слон

Turli  
xayvonlar  
holatlari va  
harakatlarini  
o'xshatish.

O'qituvchi  
avvaliga

o'quvchilar qaysi xayvonlarni o'xshatishlarini ko'rsatishi va ularga o'zlarining bilganlarini ko'rsatishlariga imkon berishi mumkin. Shundan so'ng o'qituvchining o'zi harakatlarni ko'rsatib beradi va o'quvchilar ularni takrorlaydilar.

Ko'proq harakatchanlikni rivojlantirish uchun ko'rsatayotgan xayvonlari holatlarida harakatlanishni taklif etish mumkin.

#### Yakuniy qism

1. Yugurish o'yinlari: kimga qo'l bilan tegilsa, u joda qimirlamay turadi (1 ishtirokchigacha).



2. «Itoatkor koptok» o'yini. Orqa bilan yotiladi va boshidan 20-30 sm nariga koptokni erga qo'yiladi. Qo'llari bilan erga tiralib oyoqlarni bosh ustidan o'tkazib koptokka tegishga harakat qilinadi (yoki uni oyoq uchlari bilan ilib olinadi). Trener raxbarligi ostida sekin bajariladi.

## 7-mashg'ulot

### TEZKORLIKNI VA KUChNI RIVOJLANTIRISH

Yosh ko'rsatkichi - 7 yosh.

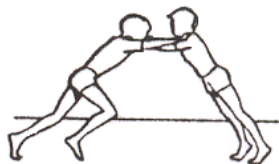
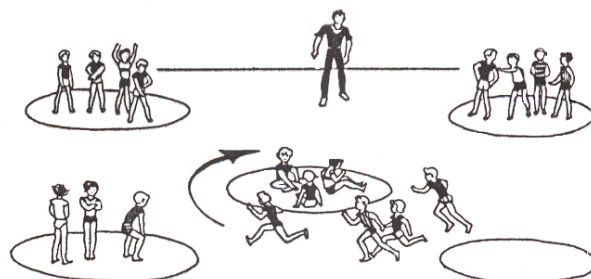
Maqsad: chidamliligini, yugurish ko'nikmalarini, kuchini va tezligini rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi* mashg'ulotning asosiy qismiga kiradi.

*Asosiy qism*

«Akula hujumi» o'yini. «Akula» o'yin maydoni markazida joylashadi. «Baliqlar» o'yin maydoni chetlaridagi o'z aylanalarida joylashadilar.

Sinfni guruhlariga ajratig va ularga baliqlar nomlarini bering. O'qituvchi avvaliga o'zi akula rolini bajaradi. U baliqlar bir yoki bir necha nomlarini aytadi, ular «akula» atrofida yugurishga boshlaydilar. Signal bo'yicha «akula» xujum qiladi. «Akulaning» qo'li tekkan «baliqlar» «akulachalarga» aylanadilar va o'yinchilarni tutishda yordam ko'rsatadilar. O'yin barcha «akulachalarga» aylanganlarigacha davom etadi.



va o'yinchilarni tutishda yordam ko'rsatadilar. O'yin barcha «akulachalarga» aylanganlarigacha davom etadi.

#### Kuch ishlatish mashqi:

1. mashq juftliklarda o'tkaziladi. Arqonlarni belga ilinadi. Orqada turgan oyoqlari bilan erga tiralib oldinda turgan o'quvchiga harakatlanishiga to'sqinlik qilishi kerak. O'quvchilar gimnastika zali bo'ylab yugurgandan so'ng rollar bilan almashadilar. Bir necha marta takrorlanadi.

2. o'quvchilar bir-birlarining elkalariga tiraladilar, har biri raqibini orqaga surishga harakat qiladi. Mashqni bajarishda sheriklarini almashtirish kerak.

*Yakuniy qism*

o'quvchilar turli xayvonlar harakatlarini o'xshatadilar. Ularga ushbu



harakatlarni yoki odatiy holatlarni ko'rsatib bering. O'xshatilayotganlar xayvonlar soni iloji boricha ko'p bo'lishi kerak (ilon, it, dumini likillatayotgan xurpaygan mushuk).

## 8-mashg'ulot

### IRG'ITISH ELEMENTLARINI O'RGANISH

Yosh ko'rsatkichi - 7 yosh.

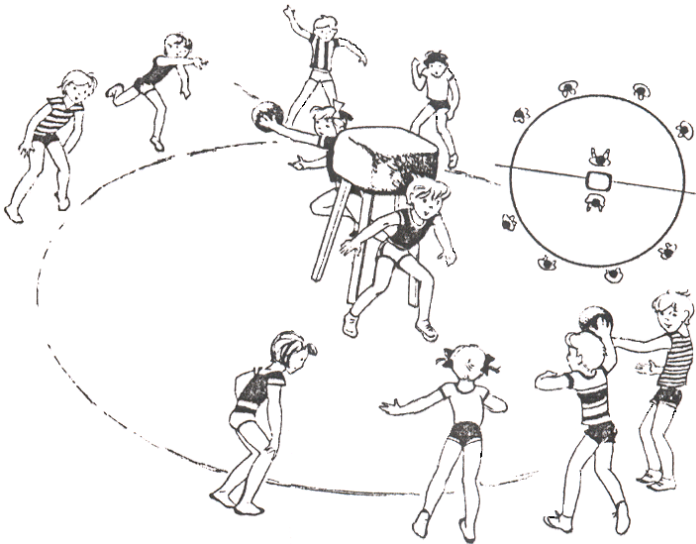
Maqsad: irg'itish paytidagi asosiy harakatlarni o'rganish.

#### Tayyorgarlik qismi

Oldinga qarab, orqa, yon bilan oldinga yugurish.

#### Asosiy qism

«Qal'a himoyachilari». O'yinda «qal'a» vazifasini bajaruvchi gimnastika chorpoyasi, ikkita «ximoyachilar» yoki jamoalardan bittadan «qo'riqchilar» bilan qo'riqlanadi. 2 jamoa, har biri o'z tomonidan, koptokni «qal'aga» tekkazishga harakat qiladi. Nishonga birinchi bo'lib tekkazgan jamoa g'olib bo'ladi. O'yinda katta va engil koptoklardan foydalanish kerak. Sinfni



o'quvchilar soniga qarab 2-4 jamoalarga bo'lish mumkin.

#### Yakuniy qism

«Qutilarni koptoklar bilan to'ldiring». Qutidagi turli koptoklarni o'qituvchi o'quvchilarga ma'lum vaqt ichida ularni qayta qutiga solishlariga imkon beruvchi sur'atda zal bo'ylab otadi.

Mashq sekin tezlikda bajariladi:



## 9-mashg'ulot

### CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH

Yosh ko'rsatkichi - 7 yosh.

Maqsad: yugurish ko'nikmalariga o'rgatish, chidamlilikni rivojlantirish.

#### Tayyorgarlik qismi

Davrada umumiy rivojlantirish mashqlari bajariladi.

#### Asosiy qism

O'quvchilar 2, 4, 6 yoki 8 jamoalarga bo'linadilar. har bir jamoaga qutidagi turli predmetlar beriladi. O'qituvchining signali bo'yicha har bir jamoa raqibi qutisidan iloji boricha ko'proq predmetlarni qo'lga tushirishi va o'z qutisiga joylashtirishi kerak.



Bir marta yugurib borishda faqat bitta predmetni olishga ruxsat etiladi. Barcha jamoalar o'yin boshida bir xilda sonli predmetlarga ega bo'ladilar. Ushbu o'yinni juftliklarda ham o'tkazish mumkig.

Kuch ishlatish mashqlari, qo'llarga tiralib egilish, eshkak eshish harakatlari.



*Yakuniy qism*



O'quvchilar zal bo'ylab yuguradilar. O'qituvchining buyrug'i bo'yicha barcha zalda mavjud snaryadlarga chiqib olishlari kerak.

### *10-mashg'ulot*

## **IRG'ITISH ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISH (2-bosqich)**

Yosh ko'rsatkichi - 7 yosh.

Maqsad: irg'itish va yo'nalishni o'zgartirib yugurish asosiy elementlarini o'zlashtirish.

*Tayyorgarlik qismi*

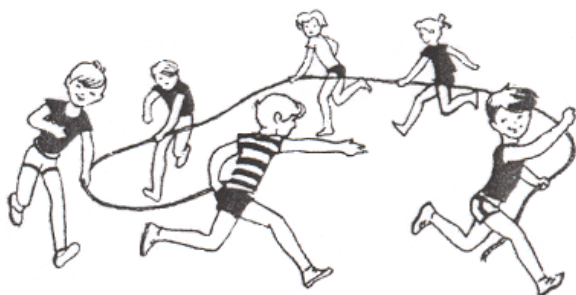
«Shapkani qo'lga tushirish» o'yini. O'yin boshida o'quvchilardan faqat bittasi boshiga shapka kiygan bo'ladi. Uni qo'l bilan ushlab olishga ruxsat etilmaydi. O'quvchilar mana shu shapkani echib olib (ov qilish) o'zlari kiyib olishga harakat qiladilar. har bir o'quvchi shapkani iloji boricha ko'proq vaqt kiyib yurishga harakat qiladi. O'yinning yakuniy qismida o'quvchilarga bir necha shapkalar berish mumkin.

*Asosiy qism*

«Oxirgisiga tekkazish». 4 guruhlar, 2 doira. Bir guruh doira ichida, ikkinchisi – tashqarida. Aylana ichidagi jamoa aylana ichida bir qator bo'lib turadi, har bir ishtirokchi oldida turganning belidan ikki qo'llab ushlaydi. Atrofni o'rab turganlar ko'ptokni irg'itib vatorda turganlarning oxirgisiga tekkazishga harakat qiladilar. Butun qator harakatlanish yo'nalishini o'zgartirib o'z



o'rtog'ini himoya qiladi. Qatorda birinchi turgan ishtirokchi ikki qo'llab ko'ptokni ilib olish xuquqiga ega. Agar qatorda oxirgi turganga ko'ptok teksta, u o'yindan chiqib ketadi. Uzoq vaqt o'zlarini saqlab qolganlar g'olib bo'ladilar.



#### *Yakuniy qism*

«Bo'g'ma ilon» o'yini. O'quvchilar qo'llaridan yoki arqonni ushlab uzun qatorni xosil qiladilar. «Ilonning boshi», ya'ni, qatorda birinchi turgan zal erkin yugurib yurgan boshqa o'quvchilarni tutib olishga harakat qiladi. Navbatdagi tutib olingan o'quvchi «ilon» hisoblangan qator oxiriga turadi.

### **11-mashg'ulot**

#### **TEZKORLIGI VA KUCH ISHLATISH MASHQI**

Yosh ko'rsatkichi - 7 yosh.

Maqsad: tezkorligi va kuchini rivojlantirish.

#### *Tayyorgarlik qismi*

O'quvchilar zalda oldinga va orqaga turli usullarda, otga o'xshatib yugurib yuradilar; katta qadamlar bilan; quyonga o'xshab kichik qadamlar bilan. har gal yangi topshiriq beriladi.

#### *Asosiy qism*

o'quvchilar 1-4-chi deb sanab qo'llariga tiralib qorin tomon bilan yotadilar, doira xosil qiladilar. O'qituvchi o'rnidan turib doiraning tashqi tomonidan yugurishi kerak bo'lgan o'quvchining raqamini aytadi. Shu vaqt boshqa o'quvchilar qo'llariga tiralib gavdalarini ko'tarib yuguruvchi o'z joyini egallamagunicha shu holatda qolishlari kerak. Mashqni o'zgartirish mumkin, yuguruvchi o'quvchilar erga yotgan o'quvchilar ustilaridan sakrab o'tadilar, yotganlar esa qo'llari bilan tiralish o'rniga qo'llarini yuqoriga cho'zadilar.



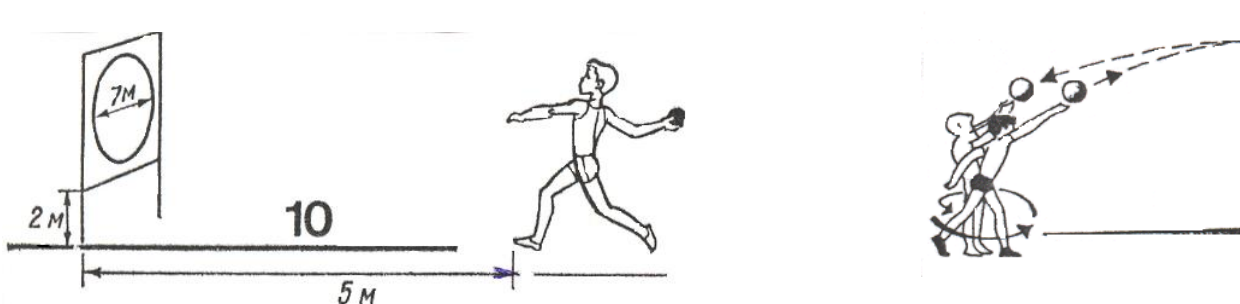
#### «Yugur va ushlab ol» o'yini.

O'yinda ishtirok etuvchilar ikki qator bo'lib saf tortadilar, ular orasidagi masofa 2-3 metrni tashkil etadi. Birinchi qator «Snip», ikkinchisi – «Snap». O'qituvchi «Snip!» deb qichqirganida, shu qator

o'quvchilar har tomonga tarqaladilar. Ikkinchi qatordagilar ularni ushlab olishga harakat qiladilar. Shundan qatorlar rollari bilan almashadilar. O'yin uchun 10 metrdan kam bo'lmagan bo'sh maydon zarur bo'ladi. O'qituvchi o'quvchilarning diqqatlarini oshirish uchun bir qatorni ikki marta chaqirishi mumkin.

*Yakuniy qism*

Koptokni nishonga irg'itish (bir necha marta).



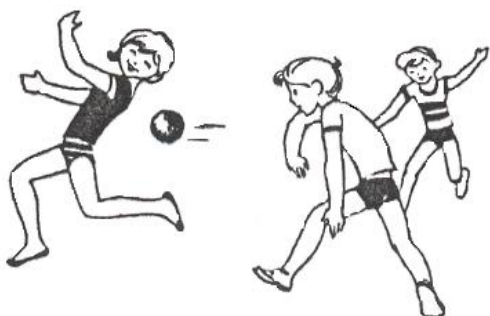
### *12-mashg'ulot*

#### **YuGURISH ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISH**

Yosh ko'rsatkichi - 7 yosh.

Maqsad: yugurish, irg'itish ko'nikmalarini rivojlantirish, tezkorligini rivojlantirish.

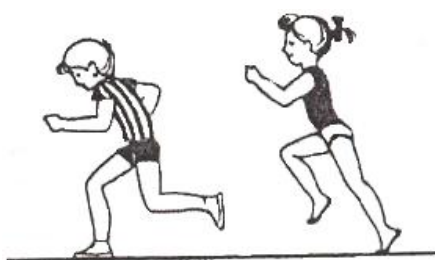
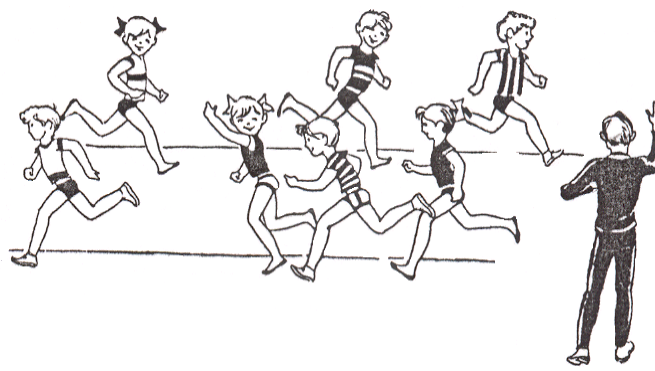
*Tayyorgarlik qismi*



Sinf ikki jamoaga bo'linadi. Maydon o'rtasida koptok uchun kurash o'tkaziladi. Koptokni qo'lga kiritgan jamoa uni raqibiga irg'itadi. Koptokning aniq tegishi hisobga olinadi. Guruh a'zolari koptokni bir-birlariga oshiradilar. Belgilangan vaqt davomida eng ko'p irg'itishlarni amalga oshirgan jamoa g'olib bo'ladi.

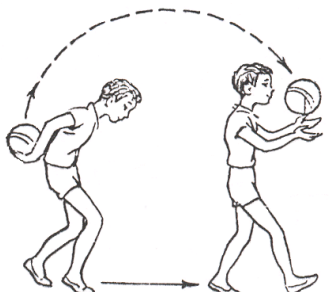
*Asosiy qism*

2 jamoa har biri zalda o'z tomonidan o'qituvchi signal bermagunga qadar ( har bir jamoa uchun alohida signal mavjud) u yoqqa va orqaga yugurib yuradilar. O'zlarini signallari eshitgan jamoa a'zolari raqibni tutib olishga boshlaydilar.



O'quvchilar tez va sekin yugurishni ko'proq mashq qilishlari uchun zalda yugurib yurganlarida maxsus topshiriqlar berish mumkin, misol uchun engil va tez yugurish, bug'u kabi; og'ir va sekin, yugurishemot kabi yugurishlar.

#### *Yakuniy qism*



Koptok o'ynash. Koptokni balandga irg'itib ilib olish.

Mashqni murakkablashtirib, koptokni orqadan boshidan oshirib oldinga irg'itib ilib olishni bajarish mumkin. Aylanib burilib koptokni ilib olishga harakat qilish mumkin.

### **13-mashg'ulot**

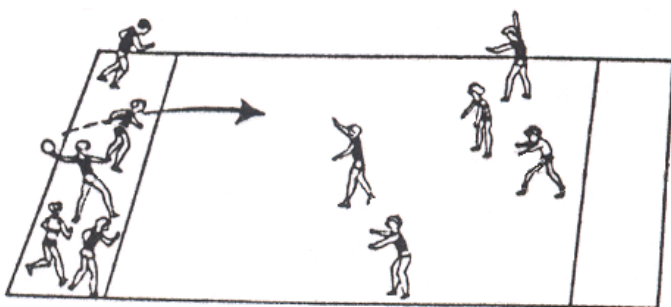
## **IRG'ITISH ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISH**

### **(4-bosqich)**

Yosh ko'rsatkichi - 7 yosh.

Maqsad: irg'itish ko'nikmalarini mustahkamlash, chidamlilikni rivojlantirish.

#### *Tayyorgarlik qismi*



Ikkita jamoalar ishtirok etadilar. A jamoasi irg'itish maydonida, B – jamoasi o'yin maydonida turadi. A jamoasidan bir ishtirokchi koptokni iloji boricha uzoqqa irg'itadi, qolganlari esa raqib koptokni ilib olib ularga tekkazmasliklariga harakat qilib

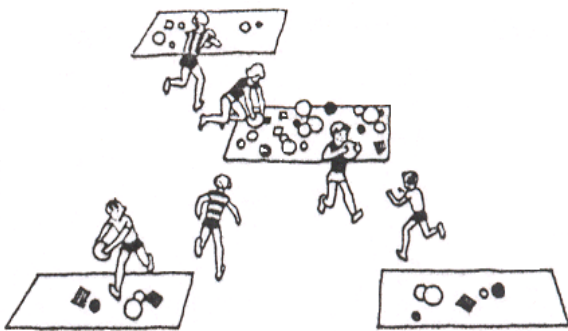
o'yin maydonidan yugurib o'tishga harakat qiladilar. Drugoy uchastnik iz komando' Ajamoasi boshqa bir ishtirokchisi yana koptokni irg'itadi, ammo boshqa joydan va A jamoasi yana o'yin maydonidan yugurib o'tadi. O'yinchiga koptok tekkazilganida jamoalar o'rin almashadilar. Muvaffaqiyatli yugurib o'tganligi uchun jamoa ochko oladi. 5-6 daqiqa o'yin davomida eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib bo'ladi.



jamoaga g'olib bo'ladi.

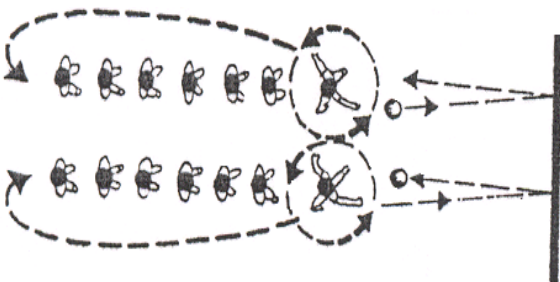
#### *Asosiy qismi.*

«Koptokni tekkaz». 2 yoki 4 doira xosil qilinadi. har bir doiraga bittadan koptok beriladi. Raqib jamoasidan ikki kishi doira markazida. 5-10 daqiqa davomida raqibiga koptokni bilan ko'p marta tekkazga



*Yakuniy qism*

«Qushlarga don berish». 3-4 jamoa. Turli koptoklar yoki predmetlar – bu qushlar uchun «don». O'z «uychasida» kim ko'p «don» to'plagan jamoa g'olib bo'ladi.



Nishonga irg'itish. Qator turgan ikki jamoaning irg'itishlari.

### *14-mashg'ulot*

## **TEZKORLIGINI RIVOJLANTIRISH MASHQLARI**

### **(2-bosqich)**

Yosh ko'rsatkichi - 8 yosh.

Maqsad: tezkorligini rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi.*



O'quvchilar erkin zalda yugurib yuradilar. O'qituvchining signali bo'yicha barcha yuqoriga 10 marta sakraydilar va yugurishda davom etadilar, shundan keyin erga yotib 10 marta qo'laari bilan itariladilar, qo'llar uchun harakatlarni bajarib yana yugura

boshlaydilar.

*Asosiy qism*

«Ayiq uxlamogda» o'yini. O'quchilar «ayiq uxlaydi, ayiq uxlaydi, ayiq o'z uyida uxlaydi» deb ayiq atrofida aylanadilar. Ayiq har tomondan yaqinlashgan ishtirokchilarni ushlab olishga harakat qiladi, ular har tomonga qochadilar. U qo'li bilan tekkanlar «ayiq» bo'lib qoladilar va boshqalarni tutishga yordam beradilar.

«Aymqni» «bo'ri» bilan almashtirish mumkin, bunday holatda bolalar «Kim o'tkir tishli bo'ridan qo'rqadi?» deb qo'shiq aytadilar.



### Yakuniy qism



Turli xayvonlar harakatlariga taqlid qilish. O'quvchilar navbat bilan mushuk, it, ot, qurbaqa toshbaqa, ilon va shu kabilarni taqlid qilib ko'rsatadilar. Oxiri har biri o'zi uchun xayvonni tanlaydi va uning harakatlarini taqlid qiladi.

O'quvchilardan albatta ular kimga taqlid qilayotganlarini so'rash kerak yoki o'quvchilar taqlid qilinayotgan xayvonlarni topishlari kerak.

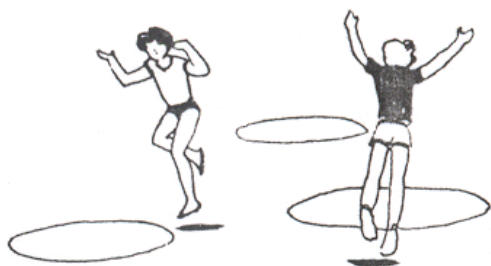
### 15-mashg'ulot

#### SAKRASHNI MASHQ QILISH

Yosh ko'rsatkichi - 8 yosh.

Maqsad: bir oyoq bilan sakrab ikki oyoqlab erga turishni o'rganish.

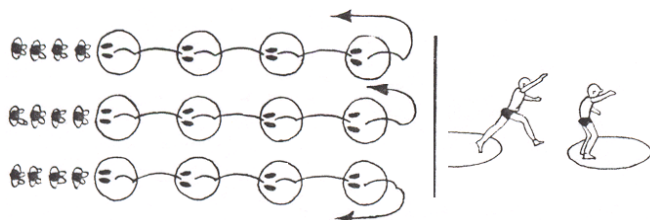
#### Tayyorgarlik qismi



aylanadan aylanaga ikki yoki bir oyoqlab sakrash (obruklar, bo'r bilan chizilgan aylanalar). O'quvchilar ikki oyoqlab, bir oyoqlab chapga yoki o'ngga sakraydilar.

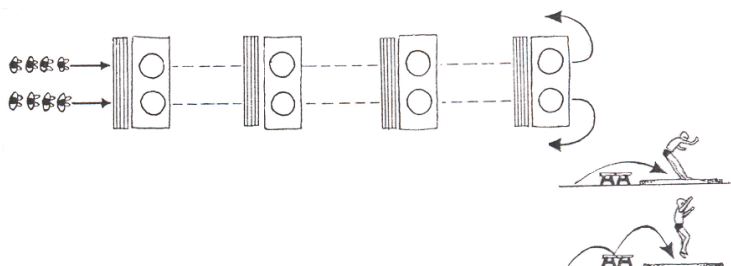
#### Asosiy qism

#### «Aylana ichiga sakra» o'yini.



O'quvchilar uch qator bo'lib saf tortadilar, har bir qator 4-5 aylanalardan (obruklar) o'tishi kerak, aylanalar orasidagi masofa 1-2 metr.

Bir aylanadan ikkinchisiga sakrash, keyingi sakrash uchun muvozanatni saqlash bilan to'xtash. Aylanalar orasini oshirib topshiriqni murakkablashtirish mumkin.



Aylanalarga to'shaklar yoziladi, ular oldiga skameykalar qo'yiladi, ularning orasi 5 metr.

1. Skameyka ustidan sakrab o'tiladi. Muvozanatni yo'qotmasdan aylanaga ikki oyoqlab tushish kerak.

2. Skameyka ustidan baland sakraladi. Aylanaga ikki oyoqlab tushiladi.

### Yakuniy qism

har bir o'quvchi bittadan koptok oladi, boshqa o'quvchilarga xalaqit qilmasdan chap yoki o'ng qo'li yoki ikki qo'llab olib borishi kerak. Kim koptokni yo'qotmasdan tez harakatlansa o'sha g'olib bo'ladi.

### *16-mashg'ulot*

## **YUGURISH ELEMENTLARINI O'RGANISH, BUKILUVCHANLIKKA MASHQLAR**

Yosh ko'rsatkichi - 8 yosh.

Maqsad: chidamlilikni, egiluvchanlikni rivojlantirish, ritm sezgisini tarbiyalash.

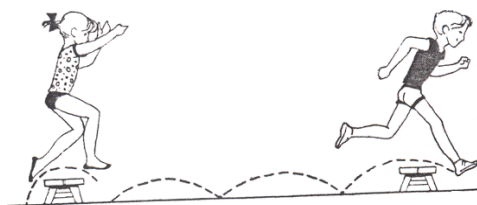
*Tayyorgarlik qismi.*

Davrda umumiy rivojlantirish mashqlari bajariladi.

*Asosiy qism*

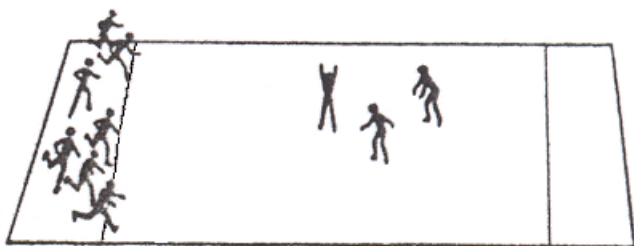
qisqa, uzun, tez, sekin (yoki cho'zilgan) qadamlar bilan yugurish va yurish.

Skameykalarni bir-biridan 3 metr masofada qo'ying. Skameykalalar ustidan sakrab yugurish yoki har bir uchinchi qadamda koptok ustidan sakrab yugurish.



*Yakuniy qism*

«Lochin va kabutarlar» o'yini. «Lochin» ikki maydonchalar o'rtasida turadi va «Kabutarlar, uchinglar!» deb qichqiradi. «Kabutarlar» ularga «lochin» qo'lini tekkaza olmaydigan qilib uning yonidan yugurib o'tishlari kerak. Kimga qo'li teksta, u o'yinni «lochin» rolida davom ettiradi.



Agar boshida o'qituvchining o'zi «lochin» rolini bajarsa, o'quvchilar ancha tez o'yinni tushunib oladilar.

**17-mashg'ulot**  
**TEZKORLIKKA MASHQLAR**  
**(3-bosqich)**

Yosh ko'rsatkichi - 8 yosh.

Maqsad: o'quvchilar diqqatini va tezkorligini rivojlantirish.

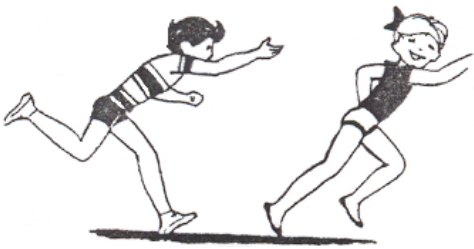
*Tayyorgarlik qismi* asosiy qismga kiradi.

*Asosiy qism.*

«Barcha yuqoriga» o'yini. Butun mashg'ulot davomida o'tkaziladiya. har 4-5 daqiqadan so'ng (teng oraliq vaqtdan so'ng) o'qituvchi hushtak chaladi. Mana shu signal bo'yicha o'quvchilar iloji boricha tezroq snaryadlar ustidan joy olishlari kerak. Shundan so'ng - mashg'ulot davom ettiriladi.



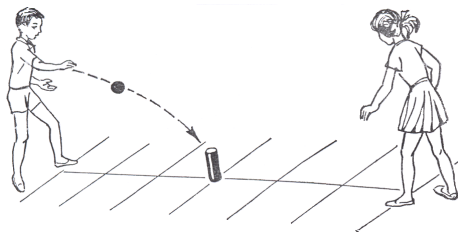
«Bo'rilar va qo'o'lar» o'yini. O'quvchilar ikki qator bo'lib saf tortib turadilar, ularning orasi 2-3 metrni tashkil etadi. Finish start chizig'idan 15-20 metr masofa uzoqlikda. O'qituvchining signali bo'yicha uzoq qatorda turgan «bo'rilar» oldinda turgan «qo'ylarga» etib olishga harakat qilishlari kerak.



o'quvchilarga o'tirish, yotish yoki orqa tomon bilan turishlarini taklif etib o'yinni turli-tuman qilish mumkin. O'quvchilar navbat bilan bo'rilar va qo'ylar rollarida ishtirok etadilar.

*Yakuniy qism*

«Shaharchani yiqit» o'yini. (vertikal qo'yilgan 3 ta kubiklar, keglilar).



## 18-mashg'ulot

### IRG'ITISH ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISH

#### (3-bosqich)

Yosh ko'rsatkichi - 8 yosh.

Maqsad: irg'itish ko'nikmalarini mustahkamlash, chmdamliligini rivojlantirish.

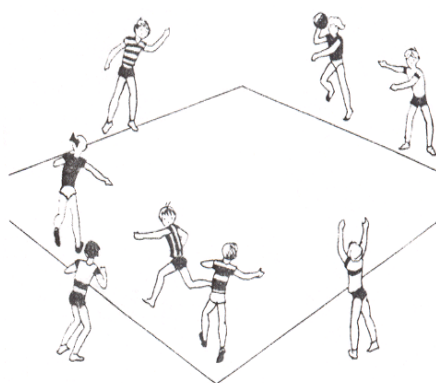
#### Tayyorgarlik qismi



«Qo'riqchi» o'yini. O'yin maydoni markazida 2 metrga yaqin maydon belgilanadi (u erga to'shaklar yotqizilishi mumkin), bu erda qo'riqchi o'quvchi turadi. Barcha o'yinchilar maydonning bir tomonidan ikkinchi tomoniga yugurib o'tishlari, «qo'riqchi» ularni ushlab olmasligi kerak.

#### Asosiy qism

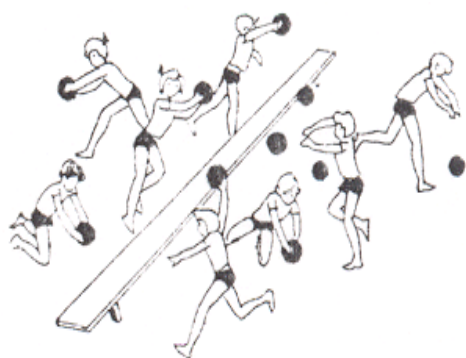
«Ovchilar va quyonlar» o'yini. 2 yoki 4 koptokka egalar. Barcha «quyonlar» o'yin turadilar, «ovchilar» doira atrofida bir tekis turadilar. Signal bo'yicha «№ 1 ovchi» yugurib chiqib koptok bilan «quyonni» urishga qiladi. Bu ishni bajarib bo'lishi bilan koptok «№ uzatiladi va shu kabi davom etadi. «Ov» yakunlanganida, o'yinchilar rollari bilan almashadilar.



jamoalar 1-2  
maydonida  
taqsimlanib  
maydonga  
harakat  
2 ovchiga»

O'yinda qattiq koptoklarni qo'llash mumkin emas.

#### Yakuniy qism



O'z bog'ingni «toshlardan» tozalash. har bir o'yinchida bir nechta koptoklar bor. Jamoalar o'yin maydoni ikki tomonida joylashadilar, o'yinchilar raqib tomoniga iloji boricha ko'proq koptoklarni irg'itishga harakat qiladilar. Trener xushtagidan so'ng qaysi jamoada kam koptok qolgan bo'lsa shu jamoaga g'olib bo'ladi.

## 19-mashg'ulot

### SAKRASHLAR VA G'OV (BARER)LAR USTIDAN OSHIB YUGURISH MASHQLARI

Yosh ko'rsatkichi - 8 yosh.

Maqsad: bir yoki ikki oyoqlab itarilib sakrashlarni o'rganish.

#### *Tayyorgarlik qismi*

O'quvchilar snaryadlar va uskunalarini joylashtirish bilan shug'ullanadilar. Davrada umumiy rivojlantirish mashqlarini bajaradilar.

#### *Asosiy qismi.*

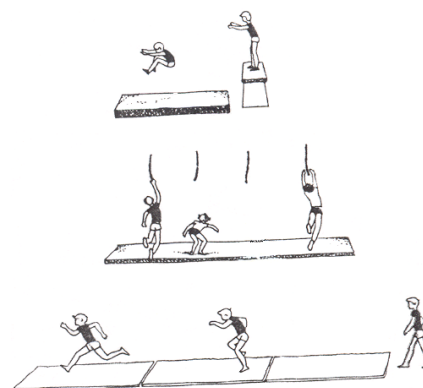
mashqlar guruhlariga ajralib bajariladi (5 daqiqadan).

#### Sakrash mashqlari:

1. Yashik ustidan to'shakka sakrash, erga tushishda oyoqlarini ko'kragi tomon bukishga harakat qilinadi.

2. Turli balandliklarda osib qo'yilgan arqonga tegishga harakat qilib sakrash. Sakrashlar tezlik olmasdan, erdan itarilib to'shak ustiga tushib bajariladi.

3. to'shaklar ustidan eng katta qadamlar bilan yugurib o'tish.

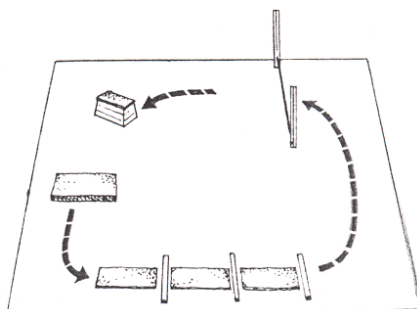


To'siqlar ustidan oshib yugurish, yugurish va sakrash. Joylariga qo'yilgan snaryadlardan

foydalaning. To'siqlar ustidan oshib ixtiyoriy mashq qilish:

- tizza balandligida o'rnatilgan planka ustidan sakrash;
- o'rtasiga to'shaklar yozilgan skameykalar ustidan sakrash;
- yahik ustidan sakrash;
- to'shaklar ustida sakrash.

#### *Yakuniy qism*



Nafas olish mashqlari.

Ikki oyoqda. Oyoq uchlarida, bir oyoqda muvozanatni saqlab turish (1-4 deb sanaganda ochiq ko'zlar bilan, 1-8 deganda ko'zlarni yumib).

## 20-mashg'ulot

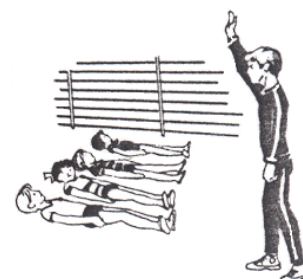
### KUCH ISHLATISH MASHQLARI

Yosh ko'rsatkichi - 8 yosh.

Maqsad: kuchini rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi*

Zal o'rtasida erkin yugurish. har gal o'qituvchi qo'lini ko'targanida o'quvchilar turli mashqlarni bajarishlari kerak, misol uchun joyida 4-5



to'xtashlar bilan yugurish, orqasiga yotish – 4-6 marta, qoriga yotish – 4-6 marta, 5 metr masofaga tez yugurish – 4-5 marta.

*Asosiy qism*

Mashqlar juftliklarda bajariladi:

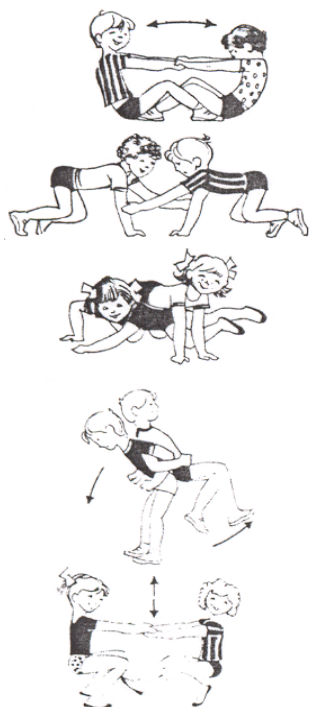
a) erga o'tirib oyoqlarini bir-birlari tomonga qo'yiladi. Qo'llaridan ushlab bir-birlarini oldinga va orqaga tortadilar;

b) emaklash holatida sherigining qo'lini yon tomonga surishga harakat qiladilar;

v) emaklash holatida turgan o'rtog'i ustidan va tagidan o'tish;

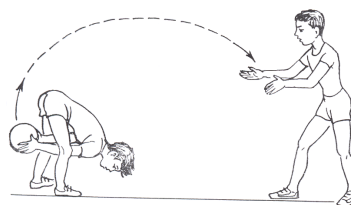
g) bir-birligiga orqa qilib turadilar va qo'llari bilan chirmashib olib, navbat bilan oldinga egilib bir-birlarini ko'taradilar. Juda tez egilish kerak emas;

d) bir-birlarining qo'llaridan ushlab o'tirib turiladi .



*Yakuniy qism*

Koptok bilan o'yinlar. Juftliklarda bajarish. Dastlabki holat oyoqlar elka qo'lga ushlab balandga ko'tariladi. Pastga Ikkinchi o'yinchi koptokni ilib olishga



koptok bilan mashqlar kengligida, koptokni egilib koptok irg'itiladi. harakat qiladi.

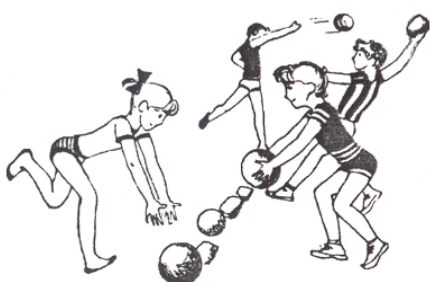
**21-mashg'ulot**  
**TEZKORLIK MASHQLARI**  
**(4-bosqich)**

Yosh ko'rsatkichi - 9 yosh.

Maqsad: tezkorligini rivojlantirish.

*Yakuniy qism*

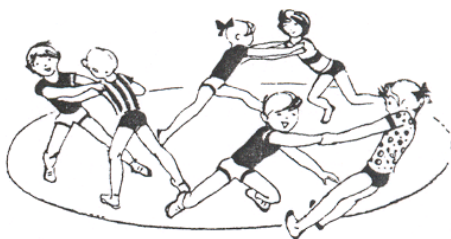
Ko'p sonli koptoklar va qoplarni zalning o'rta chizig'i bo'ylab qo'ying. Ishtirokchilarni 2 jamoaga bo'ling.



jamoalar signal bo'yicha zalning ikki tomonidan yugurishga boshlaydilar. O'quvchilar raqib tomoniga o'tmasdan turib iloji boricha ko'proq koptoklar va qoplarni ular tomoniga irg'itishga harakat qiladilar. O'quvchilar juda katta kuch bilan irg'itmasliklarini kuzatib boring.

*Asosiy qism*

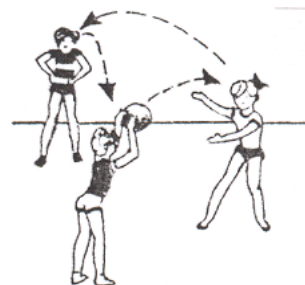
«Ayiq uxlamogda» o'yini (14-mashg'ulot). O'quvchilardan biri – «ayiq» - zal o'rtasida aylana ichida o'tiradi. O'yinchilar «ayiqning» orqasida aylana bo'ylab yugurib yuradilar va unga qo'llari bilan tegadilar. U o'yinchilarni ushlab olishga harakat qiladi, shundan so'ng ushlab olinganlar u bilan birgalikda aylana ichida o'tiradilar. O'yin g'olib aniqlangunicha davom etadi.



«Ikki jamoa» o'yini. bo'r bilan katta aylana chizing. Bir jamoa shu aylana ichida turadi, ikkinchisi ularni aylana ichidan tarqariga itarib chiqarishga harakat qiladi. Aylana ichiga takror kirishga ruxsat etiladi. Shundan so'ng jamoalar o'rnlari bilan almashadilar.

*Yakuniy qism*

Koptok o'yini. Qoidalari bolalarga tanish bo'lishi kerak.



## 22-mashg'ulot

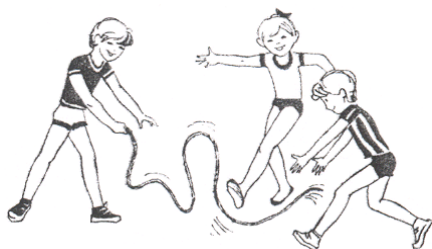
### IRG'ITISH ELEMENTLARINI O'RGANISH

#### (5-bosqich)

Yosh ko'rsatkichi - 9 yosh.

Maqsad: uloqtirish harakatlarini o'rganish va irg'itish elementlarini mustahkamlash.

#### *Tayyorgarlik qismi*



«Ilon hamlasi» o'yini. O'quvchilarni 2-4 jamoalarga ajratiladi. Bir o'quvchi arqonni ilon kabi har tomonga harakatlantiradi. O'quvchilar (4-5 kishilik kichik guruhlar bilan) «ilonni» bosib olishga yoki qo'llari bilan ushlab olishga harakat qiladilar. Shu vazifani bajara olgan kishi arqonni olib o'yinni

davom ettiradi.

#### *Asosiy qism*

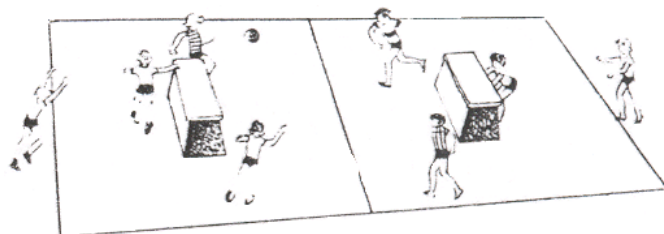
«Koptokni uloqtirish». 2-4 guruhlar. 2-4 koptoklar. Bir o'quvchi nishon hisoblanadi va doira ichida turadi. Kim unga koptokni tekkaza olsa, o'zi ham aylana ichiga kiradi.



Koptokni elkalarni baland ko'tarib irg'itilishini kuzatib boring.

#### *Yakuniy qism*

«Koptokni irg'itish va to'siqdan foydalanish». O'yin maydonida koptokni raqibiga irg'itishlar.



Himoya sifatida orqasiga yashirinish mumkin bo'lgan (yahik) predmetlardan foydalanish mumkin.

## 23-mashg'ulot

### BALANDLIKKA SAKRASH

Yosh ko'rsatkichi - 9 yosh.

Maqsad: bir oyog'i bilan itarilib baland sakrashni o'rganish.

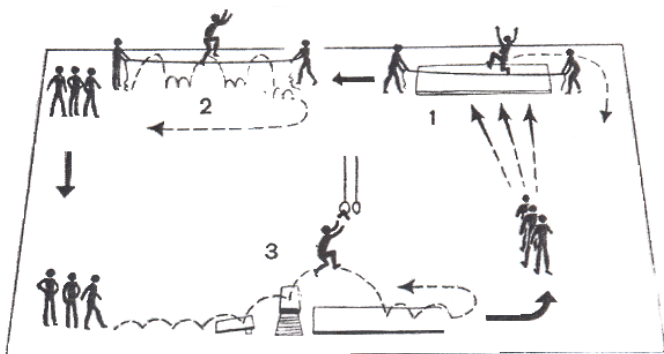
#### *Tayyorgarlik qismi*

«Arqon ustidan sakrash». Variantlari:

- aylantirilayotgan arqon ustidan tinimsiz sakrash;
- burilib, arqon ustidan sakrash;
- arqon ustidan bir oyoqlab sakrash;
- aylanayotgan arqon ustidan sakrab har gal to'xtab turiladi.



### Asosiy qism



O'quvchilarni 3 guruhga ajratish yoki navbat bilan 3 topshiriqlarni bajarish mumkin:

1. To'g'ri yugurib kelib, arqon ustidan sakrab o'tish. Arqonning balandligi o'zgartiriladi. hech qanday baland sakrash yoki uzoqdan tezlik olish talablarini

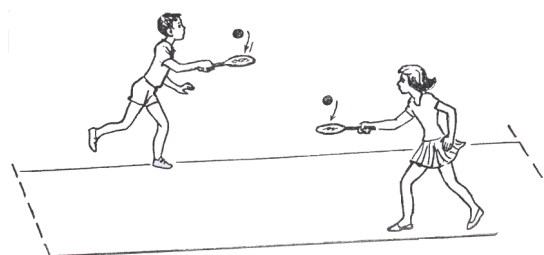
qo'ymang. Sakrashlar ixtiyoriy bajariladi.

2. arqonning bir tomonidan ikkinchi tomoniga va orqaga sakrash.

3. balandlikdan (tumba, yashik) osib qo'yilgan predmetga tegishga harakat qilib baland sakrash. Qisqa tezlik olinadi va yo'lkaga sakraladi. Iloji boricha ko'proq vaqt havoda bo'lish topshirig'i.

### Yakuniy qism

Tennis raketkasi bilan koptok o'yini.



## 24-mashg'ulot

### TEZKORLIGINI MASHQ QILISH

Yosh ko'rsatkichi - 9 yosh.

Maqsad: harakatlanish va tezkorligi ko'nikmalarini rivojlantirish.

### Tayyorgarlik qismi

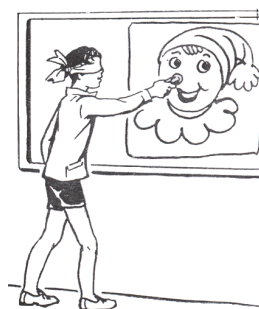
Davrada umumiy rivojlantirish mashqlari.

### Asosiy qism



«Tulki va g'ozlar» o'yini. «G'ozlar» 3-6 kishi bo'lib bir-birlari elkalaridan ushlab qator bo'lib turadilar. Qator oldida «tulki» turadi, u «g'ozchani» ushlab olishga harakat qiladi. «Ona g'oz» qatorda birinchi bo'lib turadi va u «g'ozchalarni» himoya qiladi. Tulki g'olib bo'lganidan so'ng qatordagi o'rin almashtiriladi: tulki oxirgi

bo'lib turadi, qatorda birinchi bo'lib turgan esa «tulki» bo'ladi.



«Burun yopishtirish» o'yini. O'quvchi ko'zlari bog'langan holda aniq va tez burunni o'z joyiga qo'yishga harakat qiladi. Bu vazifani tez va aniq bajargan g'olib bo'ladi.

*Yakuniy qism*

«Oila» o'yini. O'quvchilar erkin maydonda yugurib yuradilar. O'qituvchi «Uch kishidan iborat oila» deb qichqirganida, o'yinchilar tezlikda qo'llaridan ushlab 3-kishilik guruhni tashkil etishlari kerak. Shundan so'ng oila soni (4, 5, 7 va shu kabi) o'zgaradi.

## **25-mashg'ulot**

### **IRG'ITISH ELEMENTLARINI O'RGANISH**

#### **(6-bosqich)**

Yosh ko'rsatkichi - 9 yosh.

Maqsad: irg'itish ko'nikmalarini mustahkamlash.

*Tayyorgarlik qismi.*

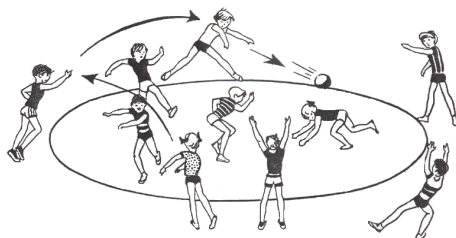
Koptokni oshirish. 2-4 jamoalar. 1-2 koptok.



Bir jamoa koptokni kamida 10 marta bir-birlariga oshirishga harakat qiladilar, boshqa jamoa koptokni qo'lga tushirishga va o'zlari oshirishga urinadilar. Baland ovoz bilan hisoblang, jamoa koptokni yo'qotganida hisoblash har gal boshidan boshlanadi.

*Asosiy qism*

«Doira ichidagi jamoa» o'yini. 2 yoki 4 jamoalar bilan 1 yoki 2 doira. Koptokni irg'ituvchilar tashqari



turadilar, yuguruvchilar doira ichida yuguradilar. Koptokni irg'ituvchilar iloji boricha, kam vaqt sarflab, yugurib yurganlarga tekkazishga harakat qiladilar. Shundan so'ng raqiblar o'rin almashadilar.

*Yakunlovchi qism*

Koptokni baland otish. Bo'r bilan chizilgan aylana ichida turib koptokni iloji boricha, balandga irg'itish.



## 26-mashg'ulot

### TO'SIQLAR OSHA YUGURISH

Yosh ko'rsatkichi - 9 yosh.

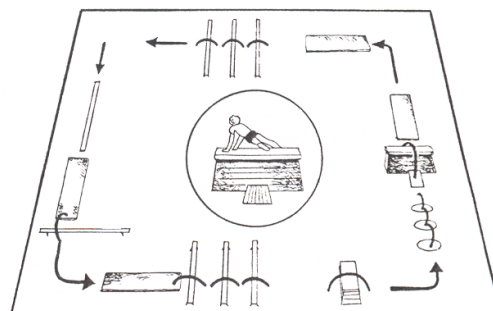
Maqsad: chidamlilikni rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi*

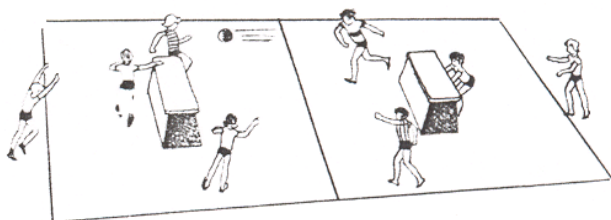
Erkin yugurish. O'qituvchining signali bo'yicha tez, sekin yugurish, yugurish yo'nalishini o'zgartirish.

*Asosiy qism*

Aylana bo'ylab qo'yilgan to'siqlar osha yugurishini mashq qilish. O'quvchilarni 2 teng guruhga bo'linadi. Navbat bilan 15 sekund davomida yugurish. Engil yugurishlarini kuzatib boring.



*Yakuniy qism*



Koptok bilan istagan o'yin. Koptokni aniq irg'itish o'yini.

Nafas olish mashqlari. Ikki oyoqda, oyoq uchlarida turib muvozanatni saqlash mashqi:

- ko'zlarni ochib 1-10;
- ko'zlarni yumib 1-5.

## 27-mashg'ulot

### TEZKORLIGI VA EPCHILLIGINI RIVOJLANTIRISH MASHQLARI

Yosh ko'rsatkichi - 9 yosh.

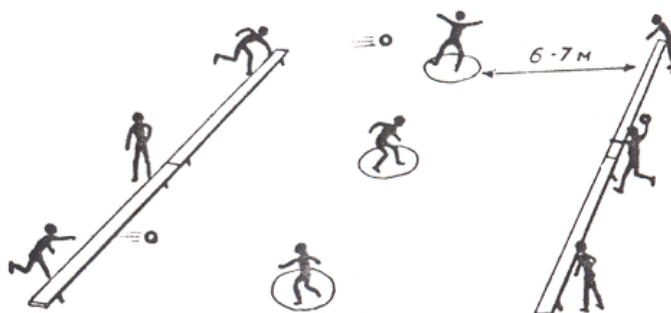
Maqsad: tezkorligi va tez harakat qilish.

*Tayyorgarlik qismi*

Harakatda umumiy rivojlantirish mashqlari.

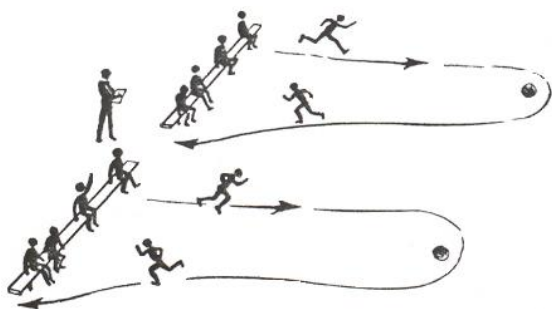
*Asosiy qism*

«Uch qatorli lapta» o'yini. Katta koptok bilan o'ynaladi. Bir o'quvchi kattaligi taxminan ikki metrli aylana ichida bo'ladi. Boshqa ikki o'quvchi qarama-qarshi



tomonlardan turib aylana ichidagiga koptokni tekkazishga harakat qiladilar.

Koptok bilan o'yinchiga tekkan ishtirokchi u bilan o'rnini almashadilar. o'rtadagi o'yinchiga to'pni tekizsa, u bilan o'rin almashinadi



Ishtirokchilarning raqamlar bo'yicha yugurishlari. O'quvchilar skameykada o'tiradilar. Xar bir o'quvchiga tartib raqami beriladi. Koptokkacha bo'lgan masofa 5 metrni tashkil qiladi. O'qituvchi bir raqamni aytadi. Shu raqamli ishtirokchi koptok tomon yuguradi va uni aylanib o'tib orqasiga chopadi.

Birinchi bo'lib etib kelgan o'quvchi o'z jamoasiga ochko keltiradi.

*Yakuniy qismi.*

Gimnastika devori oldida qayishqoqlikni rivojlantirish mashqi.

Xar bir mashq 6-8 marta takrorlanadi.



## 28-mashg'ulot

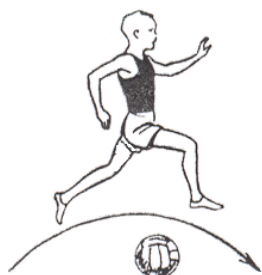
### SAKRAB YUGURISH

Yoshi – 9 yosh.

Maqsadi: sakrab bajarish mashqlari musobaqalariga o'rgatish.

*Tayyorgarlik qismi.*

Davrada umumiy rivojlantirish mashqlari.

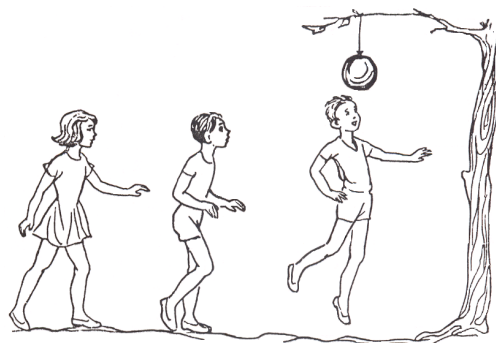


Uchinchi qadamda koptok ustidan sakrash mashqi. Yugurish texnikasi, engil bajarilishi baxolanadi.

*Asosiy qismi.*

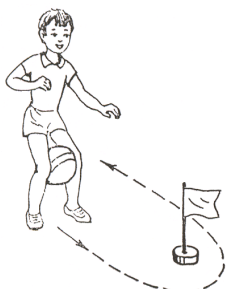
1. Koptok ishtirokchilarning boshidan 30-50 sm balandlikka osib qo'yilgan. Ishtirokchi qisqa

masofada tezlik oladi va sakrab boshi bilan koptokka tegishga harakat qiladi.



2. «Pingvin koptok bilan».

Jamoalar bir qator bo'lib saf tortadilar. 10 qadam oldinda bayroqchalarni o'rnatiladi. Koptokti tizzalari orasiga qisib olib va sakrab harakatlanib, ular

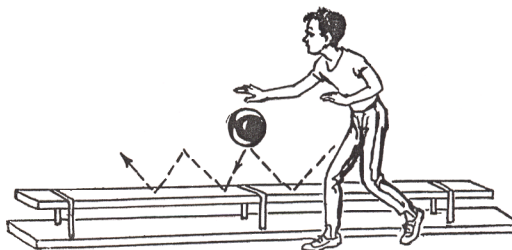


bayroq tomon boradilar, uni aylanib o'tib orqaga qaytadilar. Buyruq berilgandan so'ng birinchi bo'lib o'yini tamomlagan jamoa g'olib bo'ladi.

Ushbu mashqni o'zlashtirib olingandan so'ng ikki koptok bilan harakatlanib – birini tizzalar orasiga qistirib olib, ikkinchisini – qo'lda ushlab uni murakkablashtiriladi.

*Yakuniy qismi.*

Koptokni skameyka bo'ylab mashqi.



harakatlantirish

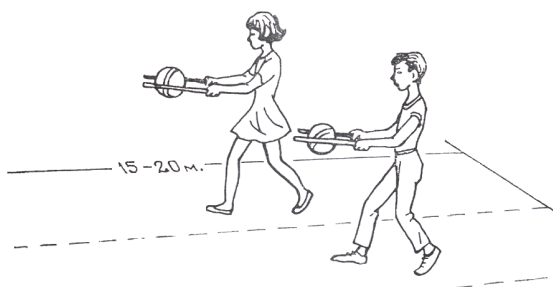
### 29-mashg'ulot

#### FAOL O'YINLAR

Yoshi - 9 yosh.

Maqsadi: chaqqonlik, kuch va chidamlilikni rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi.*



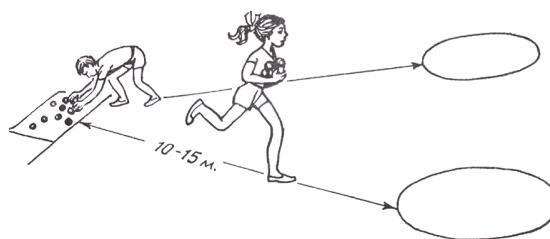
«Koptokni tushirib yuborma». Koptokni

tayoqchalar bilan qisib olinadi, ular tushib ketmasligi kerak. Xar bir ishtirokchi masofani raqibidan tezroq chopib o'tishi kerak. Agar koptok tushib ketsa, to'xtash, yana tayoqchalar bilan ko'tarish va yugurishda davom etish kerak. 15-20 metrlik

masofani birinchi bo'lib chopib o'tgan ishtirokchi o'z jaomasiga ochko keltiradi.

*Asosiy qismi.*

«Tezroq olib kelish». Barcha, tennis, kichik rezinali, xokkey koptoklari bir joyga to'planadi. Xar bir o'yinchi koptok tomon chopadi va o'zlari uchun ajratilgan doiraga iloji boricha, ko'proq koptoklarni olib kelishga harakat qiladi. Koptokni tushirib yuborgan o'yinchi uni qayta ko'tarib olishi kerak. Kim ko'p koptoklarni olib kelsa o'sha g'olib bo'ladi.



*Yakuniy qismi.*

«Chiziq ortiga itarib chiqarish». O'yinchilar bir birlariga orqa

qilib turadilar va rasmda ko'rsatilgani kabi qo'llarini ushlaydilar



(tirsaklar bilan ushlab olinadi). Xar bir o'yinchi oldida bir metr masofada chiziq chiziladi. Vazifa oyoqlar bilan erga tiralib o'z raqibini chiziq ortiga itarib chiqarishdan iborat.

### 30-mashg'ulot

#### KUCHI VA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH MASHQI

Yoshi - 9 yosh.

Maqsadi: kuch va chidamlilikni rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi.*

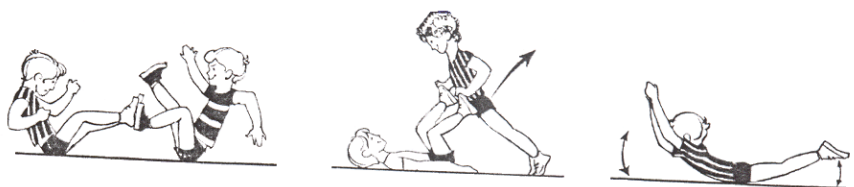
Zal bo'ylab erkin yugurish. O'qituvchining ishorasi bo'yicha to'xtash kerak (5-6 marta takrorlanadi).

*Asosiy qismi.*

kuch ishlatib mashq

bajarish:

1. erga o'tirib oyoqlar tiraladi. Raqibini muvozanatdan chiqarishga harakat qilinadi.



2. tik turgan o'quvchi oldinga egiladi va yotgan o'quvchi oyoqlariga tiraladi. Erga yotgan o'quvchi oyoqlarini to'g'rilashga harakat qiladi.

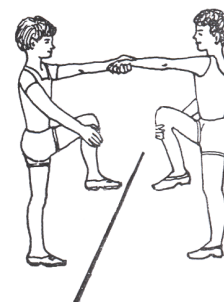
3. barcha qorin bilan erga yotadi, qo'llari va oyoqlarini ko'taradilar xamda «beshik» kabi oldinga-orqaga tebrnadilar.

Futbol o'yini. 2 jamoa 5 7 daqiqa o'ynaydilar.

*Yakuniy qismi.*

«Sakrab raqibni tortib olish».

O'quvchilar ikki jamoaga bo'linadilar, bir qator bo'lib chiziqdan teng masofada qarama qarshi bo'lib turadilar. Signal



berilishi bilan o'ng (chap) oyoqlarini ko'tarib tizzalarida bukadilar va qo'llari bilan ushlaydilar. Raqiblar bo'sh qo'llari bilan bir birlarini ushlab raqibni chiziqdan o'z tomonlariga tortib olishga harakat qiladilar.

### 31-mashg'ulot

#### YUGURISH

Yoshi – 10 yosh.

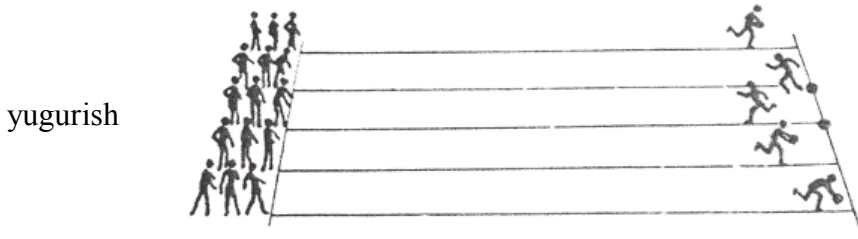
Maqsadi: yugurish ko'nikmalarini rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi.*



«Oila» o'yini. O'quvchilar o'yin maydonida erkin yugurib yuradilar (zalda). O'qituvchi «Ona, ota, ikki bola!» deb qichqirganida o'quvchilar 4 kishilik (5, 6) guruhni tashkil qiladilar.

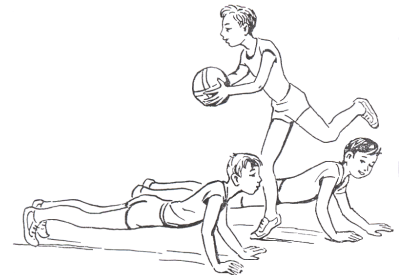
*Asosiy qismi.*



Estafeta. Koptok bilan (rezina koptok, estafeta tayoqchasi).

«Tunnel bo'ylab».

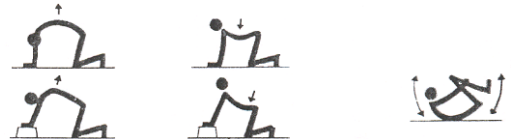
Mo'ljalgacha masofa 15 metr. 10 o'yinchi dastlabki holatni qabul qiladilar –, xushtak chalinganidan so'ng bir birlaridan 1,5 metr masofada qo'llarni tirab erga yotadilar. Birinchi o'quvchi koptokni o'ninchi ishtirokchiga yo'naltiradi, koptokni ushlab olib u xar bir erga yotganlar ustidan sakrab chopib kelib koptokni to'qqizinchi ishtirokchiga yo'naltiradi, o'zi esa dastlabki holatda qo'llari bilan tiralib erga yotadi. Birinchi bo'lib topshiriqni bajargan g'olib bo'ladi.



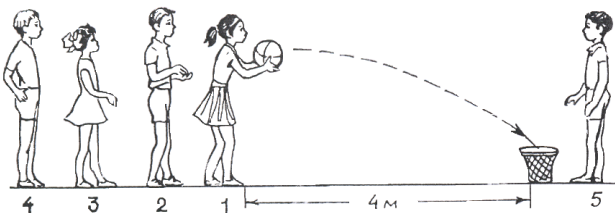
*Yakuniy qismi.*

Mashqlar sekin sur'atda bajariladi:

a) epchillikni rivojlantirish uchun;



b) koptokni irg'itish.



### 32-mashg'ulot

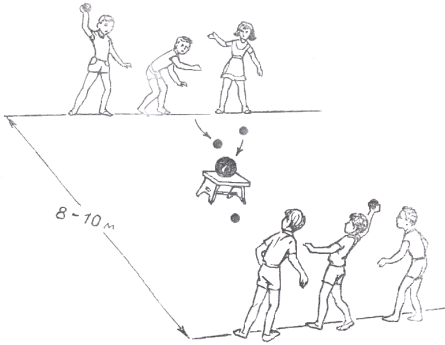
#### IRG'ITISH

(7 bosqich)

Yoshi – 10 yosh.

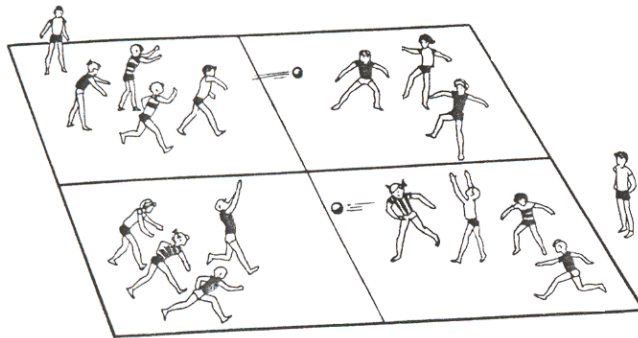
Maqsadi: irg'itish harakatlarini o'rganish.

*Tayyorgarlik qismi.*



«Koptokka tekkazish». O'yinchilar bir birlaridan 8-10 metr masofada turadilar, stulga qo'yilgan voleybol koptogiga tekkazishga harakat qiladilar. Voleybol koptogini urib tushirgan jamoaga ochko beriladi. Masofani 2-4 metrgacha uzaytirish mumkin.

*Asosiy qismi.*

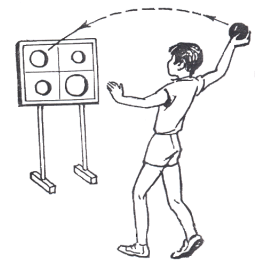


2 yoki 4  
uchun

«Lapta» o'yini. O'quvchilar jamoalarga bo'linadilar. O'yin gandbol o'yini yoki gimnastika koptogidan foydalaning. O'quvchilar o'ng qo'l bilan

koptokni irg'itganlarida chap oyoqlarini oldinga qo'yishlarini kuzatib boring.

«Tekkazib ko'rchi!». Fanner taxtachasini o'yinchilardan 6-8 qadam nari masofaga o'rnatiladi. Xar bir o'quvchi 5 marotaba koptokni irg'itadi. Taxtachadagi teshik – bu yirtqichning og'zi.



*Yakuniy qismi.*

Xar bir o'quvchi qo'lga koptokni oladi. Koptok bilan mashq bajarish.



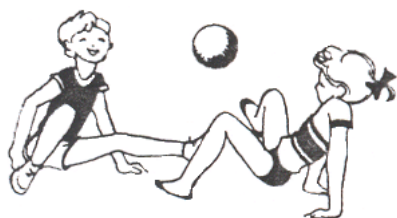
### 33-mashg'ulot

## REAKTSIYANI OSHIRUVCHI MASHQLAR

(6 bosqich)

Yoshi - 10 yosh.

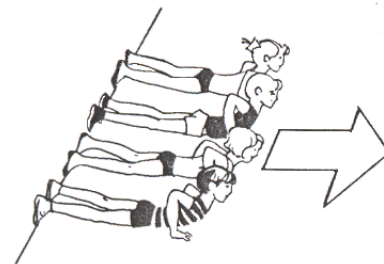
Maqsadi: tezkorligini rivojlantirish.



*Tayyorgarlik qismi.*

O'tirib futbol o'ynash, 5-10 daqiqa.

*Asosiy qismi.*

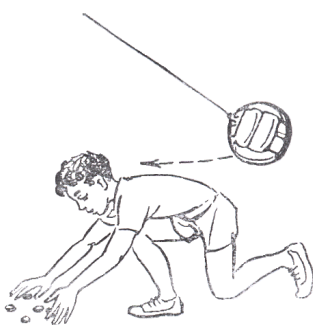


Turli dastlabki holatlardan start olish. Signaldan so'ng 15 metr masofani bosib o'tish. Dastlabki holat:

- qoringa yotib oyoqlarni devorga yoki chiziqqa tirash;
- orqaga yotib devorga yoki chiziqqa tiralish;
- boshni devor yoki chiziqqa qilib orqaga yotish;
- devorga qarab cho'kkalab o'tirish.

Mashg'ulotlar davomida ushbu dastlabki holatlarni 2-3 marta takrorlanadi. Start olish signallari: «Na start!», «Diqqat!», «Olg'a!!».

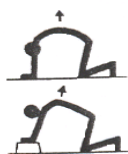
«Olishga ulgur». Koptok chizimchaga bog'lab osib qo'yilgan (koptok o'rniga qog'oz, material to'ldirilgan gazlama koptok yoki paketdan foydalanish mumkin. Tik turgan o'yinchi daxani oldiga koptokni olib kelib qo'yib yuboriladi, o'yinchi erda yotgan toshlar tomon yugurib kelishi ularni yig'ib olishi (beshta) va koptok tegib ketmasligiga harakat qilib (koptok yumshoq bo'lishi kerak) ularni olib ketishi kerak.



*Yakuniy qismi.*

Mashqlar sekin

- oyoq qo'llar bilan yuqoriga egiling, pastga
- orqaga yoting, ushlab tebraning.



sur'atda bajariladi:

- erga yotib tiralib egiling;
- qo'llar bilan oyoqlarni

### 34-mashg'ulot

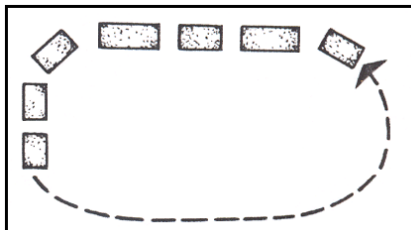
## YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH MASHG'ULOTI

Yoshi - 10 yosh.

Maqsadi: tezlik olishni mashq qilish.

*Tayyorgarlik qismi.*

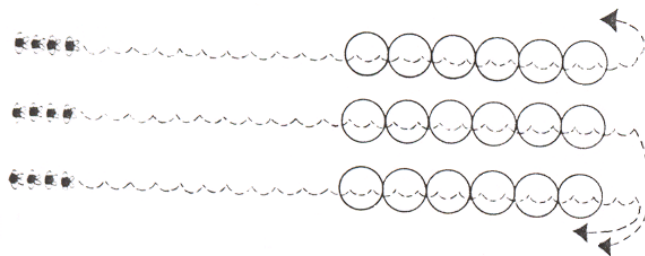
Bir qator bo'lib zal bo'ylab yugurish, oyoqlarni erga tekka masdan to'shakdan to'shaka sakrab yugurish.



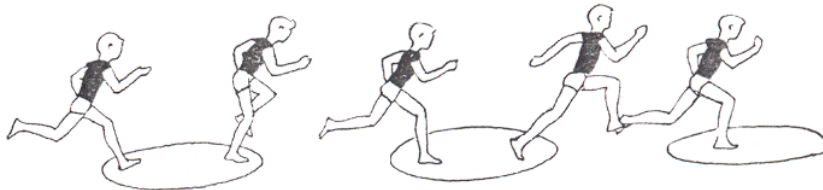
*Asosiy qismi.*

Seriya bilan tezlik olishni mashq qilish:

1. 1-6 doiralar bir biriga yopishtirib qo'yilgan.

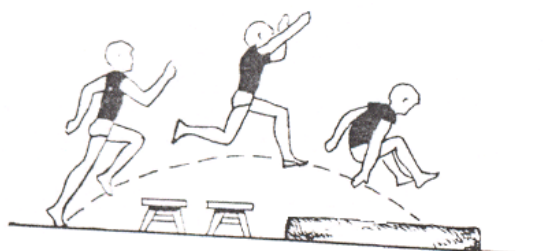


2. xalqalar orasidagi masofani o'zgartirish, xalqa iichida ikki qadam qo'yish (xalqa mel bilan chiziladi) va darhol ikkinchi xalqaga sakrash mumkin. Aylana diametri 1 metr, ular orasidagi masofa esa 1,5 metr.



3. sakrab o'tish uchun predmetlar skameykdan baland bo'lmasligi kerak. Sakrash uchun 3-4-5 to'siqlar etarli bo'ladi (misol uchun, skameykalar). Eng keng to'siq (2 skameyka) masofa oxiriga o'rnatiladi.

4. oxirgi to'siqdan sakrab o'tilgandan so'ng (ikki skameyka) ikki oyoqqa tushiladi.



*Yauniy qismi.*



O'quvchilar koptokni ikki oyoqlari orasiga qisib olib ikki oyoqlab sakraydilar, koptokni irg'itadilar. Bir vaqtda 2-4 kishi mashqni bajarishlari mumkin. Koptokni uzoqqa irg'itgan o'yinchi g'olib bo'ladi.

### *35-mashg'ulot*

## **KOPTOKNI IRG'ITISH MASHQI**

### **(1 bosqich)**

Yoshi - 10 yosh.

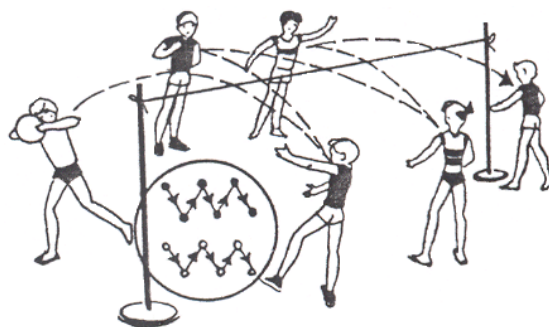
Maqsadi: irg'itishni o'rganish va qo'llar xamda orqa muskullarini rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi.*

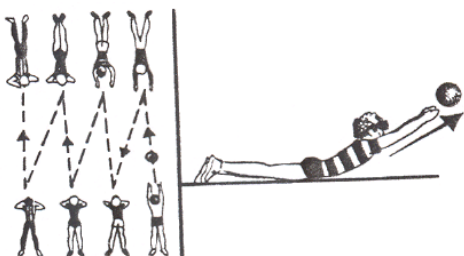
davrada umumiy rivojlantirish mashqlari.

*Asosiy qismi.*

Ichi to'ldirilgan koptokni arqon ustidan irg'itish bilan estafeta. O'quvchilar koptokni bir birlariga ilon izi yo'nalishi bo'yicha irg'itadilar. Irg'itish texnikasi o'rganiladi.



Ko'tarilib irg'itish. Qoringa yotgan xolda ikki

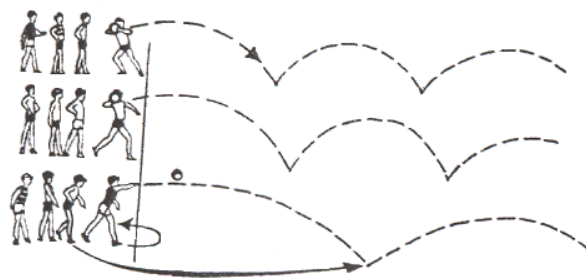


qo'llab og'ir to'pni (futbol to'pini) irg'itish. Qo'llar harakatlarini kuzatib boring: tirsaklar to'g'ri, o'ng qo'l barmoqlari chapga qaratilgan.

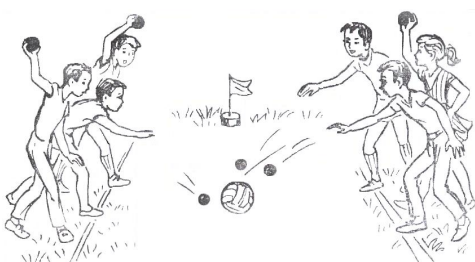
Irg'itish bilan estafeta. 3-4 jamoalar ishtirok etadilar.

Koptokni eng uzoqqa

irg'itgan o'yinchilar g'olib bo'ladilar. Extiyot choralariga e'tibor bering (qum solingan qopchalar irg'itiladi). Intizom saqlanishini kuzatib boring.



*Yakuniy qismi.*



«Koptokni mo'ljalga ol». Ikki jamoa o'rtadagi to'pga koptoklarni irg'itib uni o'zlaridan uzoqlashtirishga, raqib tomondagi chiziqqa yaqinlashtirishga harakat qiladilar.

### 36-mashg'ulot

#### START OLISH MASHQLARI. YUQORI STARTNI OLISH

Yoshi - 10 yosh.

Maqsadi: tez start olishga o'rganish.

*Tayyorgarlik qismi.*

10-15 metr to'g'ri masofaga erkin yugurish.

Davrada umumiy rivojlantirish mashqlari.

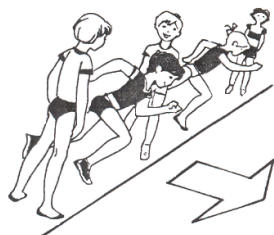
*Asosiy qismi.*



Sinfni 5 kishidan guruhlarga bo'ling. Start chizig'ini chizing, bolalarga bir necha bor mustaqil start olishlariga imkon bering. Shug'ullanuvchilarga start olish texnikasini ko'rsating.

Start olishda dastlabki holat, oyoqlar orasidagi masofa – bir oyoq kafti, chap qo'l va o'ng oyoq oldinga chiqarilgan, tana og'irligi – o'ng oyoqqa tushiriladi.

Start: itarilish ikki oyoqlab bajariladi, yuguruvchi oldinga pastga qaraydi. Har bir o'quvchi 3-4 marta start oladi. «Startga!», «Diqqat!», «Olg'a!!» signallari bo'yicha start olinadi.



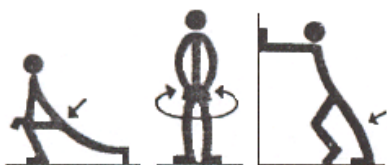
Start olishni mashq qilish – yuguruvchilarni tayyorlashdagi muxim holati hisoblanadi. Mashg'ulotlar davomida xatolarini ko'rsatib borish kerak.

*Yakuniy qismi.*

«Tebranib turuvchi nishon». O'yinchi 5-6 metr masofadan turib tayoqchaga xalqalarni irg'itishga harakat qiladi.



Muskullari harakatchanligini rivojlantirish mashqi.



### 37-mashg'ulot

## YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKRASH

Yoshi - 10 yosh.

Maqsadi: tezlik olish va baland sakrashni mashq qilish.

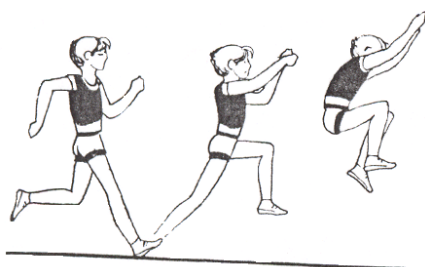
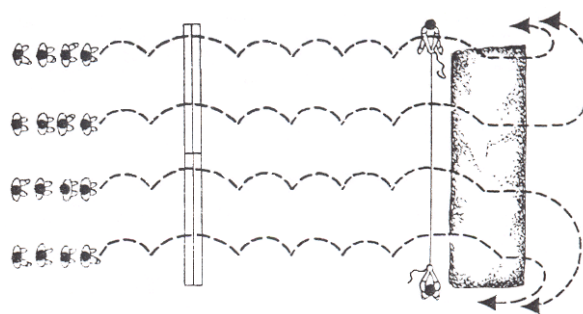
*Tayyorgarlik qismi.*

Dastlabki holat, oyoqlar birgalikda qo'yilib oyoqlarni baland ko'tarib arqon ustidan sakrab o'tish.

Arqon ustidan sakrab yugurish va sakrash.

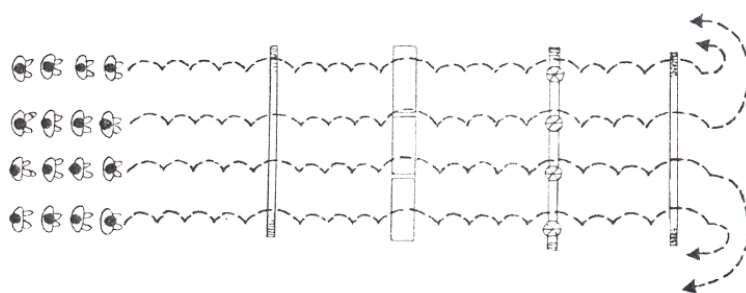
*Asosiy qismi.*

tezlik olib balandlikka sakrash. Skameyka va arqon orasidagi tezlik olish masofasi – 3 qadam. O'quvchilar skameyka ustidan past sakraydilar va arqon ustidan baland sakraydilar. Xar bir sakrashdan so'ng arqonning balandligi oshirib boriladi. Itarilish oyoqlari oldinga chiqariladi, gavdaning yuqori qismi bir oz egiladi.



Oxirgi uch qadamni o'rganish uchun past to'siqlardan sakrab o'tish. To'siqlar balandligi skameyka balandligi kabi yoki pastroq. To'siq va arqon orasidagi masofa o'quvchilar tezlik olishni to'g'ri bajarishlari uchun o'qituvchi tomonidan o'rnatiladi.

*Yakuniy qismi.*



To'siqlar osha estafeta:

1. yugurish va oshib o'tish.
2. sakrab o'tish.

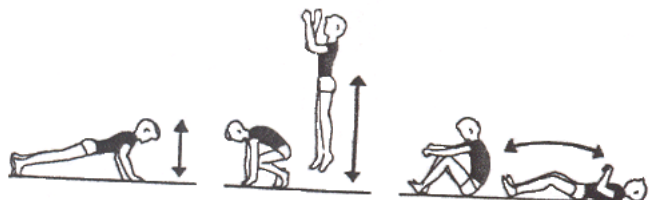
### 38-mashg'ulot

## TO'SIQLAR OSHA YUGURISH

Yoshi - 10 yosh.

Maqsadi: harakatlar ritmi xissini va reaksiyani rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi.*



1. 2 daqiqa davomida engil yugurish.
2. erga yotib qo'llar bilan 2 marta 5 martadan itarilish.
3. gavadani to'g'rilab sakrash va 2

marta 5 martadan o'tirib turish.

4. 2 marta 5 martadan eshkak eshish.

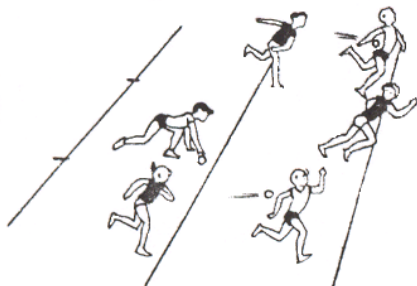
*Asosiy qismi.*

bir biridan 4 metr masofada skameykalar yoki boshqa past to'siqlar (koptoklar) qo'yiladi. Shug'ullanuvchilar to'siqdan to'rtinchi qadamlarida oshib



o'tadilar. Sakrash xar gal bir oyoqda amalga oshiriladi.

«Ovchilar va quyonlar» o'yini. O'quvchilar ikki guruhlariga jaraladilar. Xar bir «ovchiga» koptok beriladi. Uch marta koptok irg'itilgandan so'ng jamoalar o'rin almashadilar. Butun o'yin davomida bir turdagi koptoklardan foydalaning, juda qattiq koptoklardan foydalanmang.



*Yakuniy qismi.*

xar bir ishtirokchi o'z xoxishi bo'yicha o'yinga kirishi va o'yindan chiqishi mumkin. O'yingi kiruvchi cho'kkalab o'tiradi va bir qo'li bilan arqonni aylantiradi. O'quvchilar arqon oyoqlari oldidan o'tayotganda uning ustidan sakraydilar. Oyog'i arqonga tegib ketgan o'quvchi arqon aylantiruvchini almashtiradi va o'yindan chiqadi.



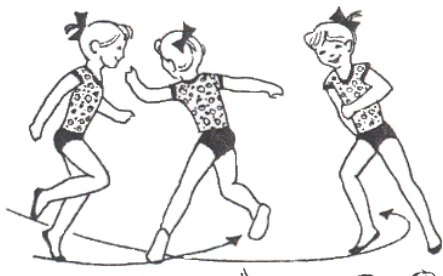
### 39- mashg'ulot

## KOPOKNI IRG'ITISH

Yoshi - 10 yosh.

Masadi: irg'itish harakatlarini o'rganish.

*Tayyorgarlik qismi.*



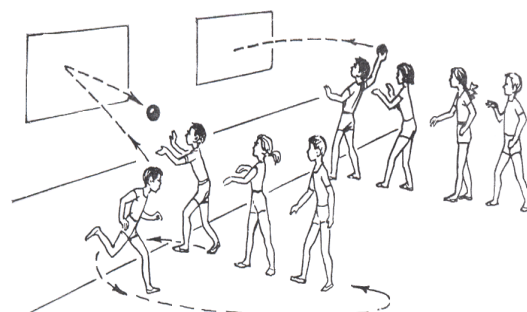
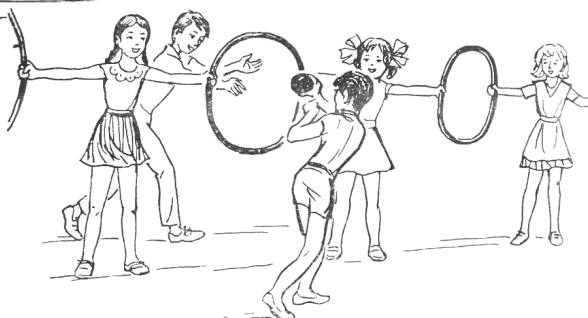
Asta sekin yugurish.

180° va 360° graduslarga burilib yugurish. Yarim aylanishda shug'ullanuvchilar orqalari bilan oldinga yuguradilar.

*Asosiy qismi.*

Koptokni nishonga irg'itish.

Koptokni birin ketin navbat bilan irg'itadilar. Koptokni irg'itib o'quvchilar



chetga o'tadilar va qatorda oxirgi bo'lib turadilar. Ikkichi ishtirokchi qaytib kelgan koptokni ilib oladi va mashqni bajaradi.

«Obruch orasidan koptok irg'itish» o'yini. Qizlar 5-6 metr masofa oraliqda ikki qator bo'lib turadilar (4 jamoalar: 2 o'g'il bolalar va 2 qiz bolalar jamoalari o'ynaydilar). O'yin uchun 10-14 gimnastik obruchlar va ikkita voleybol koptoklari kerak bo'ladi. Qizlar obruchni bir tomonga qilib ushlab turadilar. Ishtirokchilar xar bir obruch orasidan koptokni bir birlariga irg'itadilar. Qator oxiriga borgandan so'ng ishtirokchilar orqaga qaytadilar.

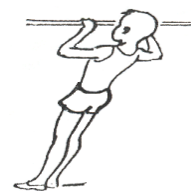
*Yakuniy qismi.*

Tik holatda osilib turib tortilish mashqini 5 marta bajarish.

Nafas olish mashqi.

## 40-mashg'ulot

### TO'SIQLARNI OSHIB O'TISH



Yoshi – 10 yosh.

Maqsadi: to'siqlarni oshib o'tish texnikasi asoslarini o'rganish.

*Yakunlovchi qismi.*



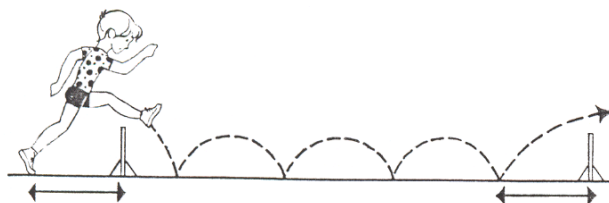
Koptokni ilon izi qilib olib yurish, uni oyoq bilan oxiriga va orqaga olib kelish (masofa 4-5 metr). Agar koptok dumalab ketib qolsa uni joyiga qaytarish va o'yinni davom ettirish kerak. Koptok bilan dastlabki nuqtaga birinchi bo'lib qaytib kelgan g'olib bo'ladi.

*Asosiy qismi.*

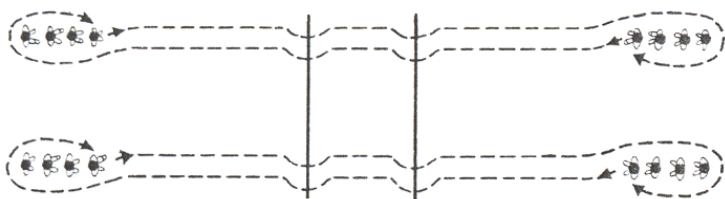
1. G'ov

(barer)lar o'rniga

ikkita ichi to'ldirilgan koptoklardan foydalanish mumkin. Katta qadamlar bilan to'siqlardan oshib o'tish.



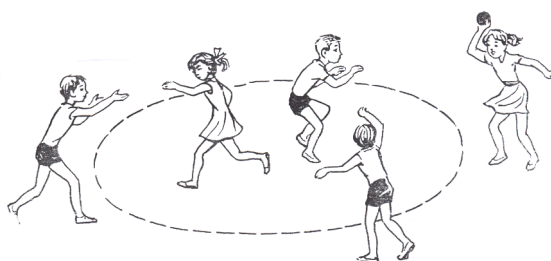
2. qarama qarshi estafeta: yo'lda to'siqlardan oshib o'tish kerak.



*Yakuniy qismi.*

«Koptokni tekkiz» o'yini. 2

doira xosil qilinadi (o'yinchilar Xar bir doiraga bittadan koptok jamoaning ikki ishtirokchisi doira turadi. 5-6 daqiqa davomida marta koptok tekkazgan jamoa g'olib bo'ladi.



yoki 4 davra soniga qarab). beriladi. Raqib markazida raqibiga ko'p

## 41-mashg'ulot

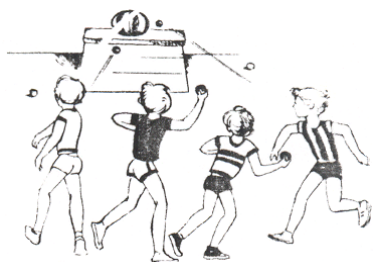
### IRG'ITISH

(8 bosqich)

Yoshi - 11 yosh.

Maqsadi: tezlik olib va tezlik olmasdan irg'itish harakatlarini o'rganish.

*Tayyorgarlik qismi.*

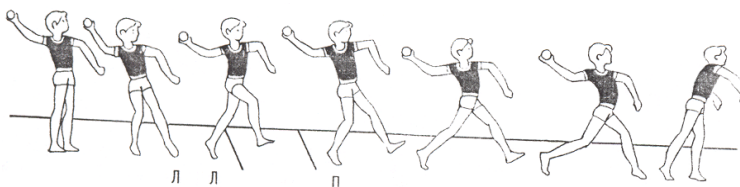


«Nishonga irg'itish». Xar bir o'quvchida irg'itish uchun bittadan koptok bor.

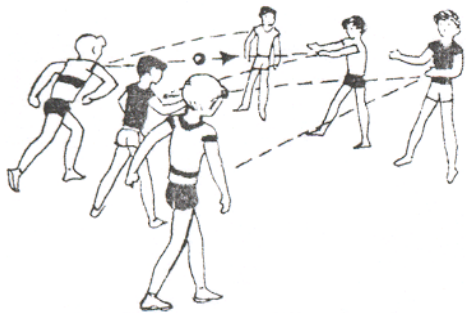
*Asosiy qismi.*

1. uch qadam tezlik olib irg'itish.

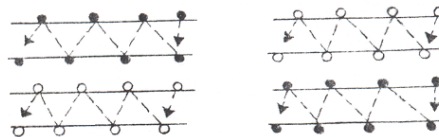
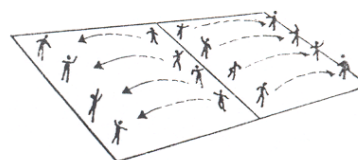
Shug'ullanuvchilar bir oyoqda sakrab chiziqdan qadam bosadilar. «Tam-taa-tam» ovoz chiqarib mashq ritmini bering.



2. o'quvchilar juftliklarda irg'itishni bajaradilar.



3. irg'itish bilan estafetalar. 2 yoki 4 jamoalar. Xar birida koptok bor. O'yinchilar bir birlariga ilon izi shakli



yo'nalishida koptokni irg'itadilar.



*Yakuniy qismi.*

Koptok bilan o'yin. «Koptok ortidan yugurish». O'yin ishtirokchilari koptok ortidan yuguradilar. Koptok erga urilib sakraganda havoda uni ilib olgan g'olib bo'ladi. Bir vaqtda ikki-uch o'quvchilar o'ynaydilar.

## 42-mashg'ulot

### UZUNLIKKA SAKRASH. TEZLIK OLISH VA ERGA TUSHISH

Yoshi - 11 yosh.

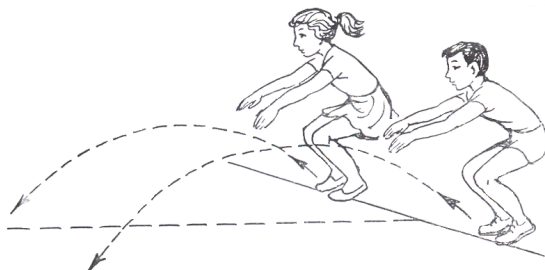
Maqsadi: kuchini va sakrash texnikasini rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi.*

Joyidan turib uzunlikka sakrash. Sakrashni bajarish texnikasiga e'tibor qaratiladi.

*Asosiy qismi.*

Arqon ustidan uzunlikka sakrash.



Qiyin sakrash. Erga chiziq chiziladi va uning oldiga kelib turiladi.

Pastga egilib qo'l bilan oyoq uchlarini ushlanadi (barmoqlari uchidan) va ikki oyoq bilan baravariga itarilib chiziq ustidan sakrab o'tishga harakat qilinadi. Birinchi marta barcha xam mashqni bajara olmasligi mumkin. Mashq qilish zarur bo'ladi.



*Yakuniy qismi.*

Uchlik estafetalari. Uchlikdan biri o'rtada bo'lishi kerak. O'rtada bo'lgan ishtirokchi tizzalarini pastga tushirishi mumkin emas.



## 43-mashg'ulot

### TEZLIK VA KUCH MASHQLARI

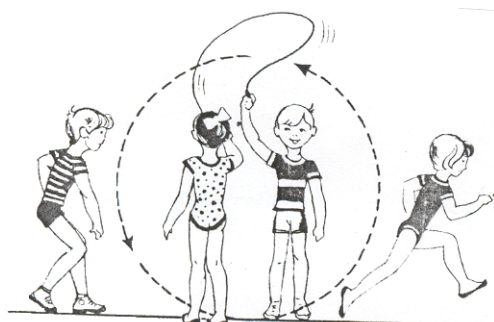
Yoshi - 11 yosh.

Maqsadi: kuchini rivojlantirish.

*Yakunlovchi qismi.*

Koptok bilan o'yin. 20-25 metr masofaga avval o'ng keyin chap qo'l bilan koptokni olib borish.

*Asosiy qismi.*



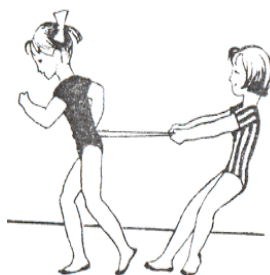
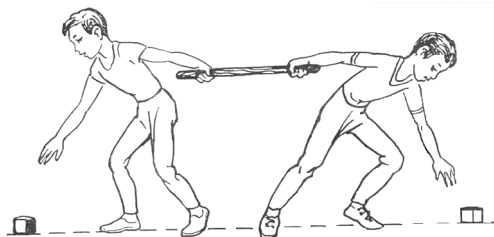
1. Ikki o'quvchi arqonni aylantiradilar.



Qolganlar ikki metr masofada turib arqon tagidan o'tishga harakat qiladilar. Arqon tagidan sakrab o'ta olganlar xar gal o'z joylariga qaytishlari mumkin.

2. Juftliklarda mashq bajarish. Orqada harakatlanishga bermasdan uni tortib yurilgandan so'ng sheriklar o'rin marta takrorlanadi.

*Yakunlovchi qism.*



turgan ishtirokchi sherigiga qoladi. 20-30 metr masofa almashadilar. Mashqni 5-6

«Predmetni ol». Ikki o'yinchi bir chiziqda turadilar va gimnastika tayoqchasi uchidan ushlaydilar (arqon yoki qo'llaridan ushlaydilar). Xar biridan 1-2 qadam maosfada kubik, bulava, boshqa predmet erga qo'yiladi. O'yinchining vazifasi, «raqibini» tortib erda yotgan

predmetni olishdan iborat.

#### 44-mashg'ulot

### KOPTOKNI IRG'ITISH

Yoshi - 11 yosh.

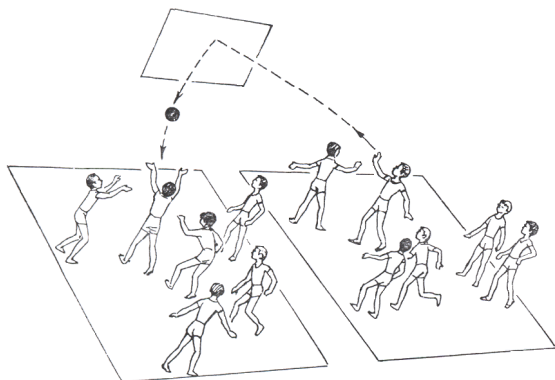
Maqsadi: muvozanatni saqlab irg'itishga o'rganish.

*Tayyorgarlik qismi.*

Koptok bilan estafeta. 2 guruhlar, xar bir jamoaga 1 koptok. Qatordagi birinchi o'yinchi o'yinni olib boruvchiga koptokni irg'itadi va cho'kkalab o'tiradi, o'yinni olib boruvchi koptokni qatordagi keyingi o'yinchiga irg'itadi, u esa koptokni yana irg'itadi va shu kabi davom etadi.

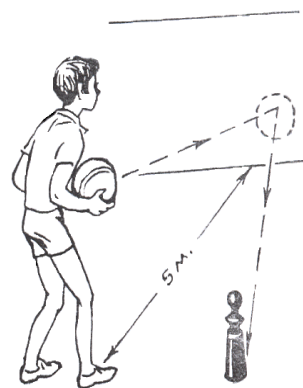


*Asosiy qismi.*



irg'itish kerak, shunda jamoa ochkoga

Koptokni maydon chegarasi chizig'idan chiqmasdan istagan joyidan nishonga qarab irg'itish mumkin. Koptokni albatta nishonga tegib va qaytib raqib maydonchasiga tushadigan qilib qiya ega bo'ladi. Shunda raqib



o'yinchilaridan birortasi xam koptokni bir yoki ikki qo'llab ilib olmasligi kerak.

*Yakunlovchi qismi.*

Koptok bilan urib ag'darish (keglini). Devordan ma'lum masofaga kegli, havo bilan shishiriladigan o'yinchoqni o'rnatiladi (masofa o'yinchilarning yoshi va tajribalariga bog'liq bo'ladi).

Vazifa: koptokni devorga irg'itib u devorga urilib qaytganida predmetni urib ag'darishidan iborat.

Variant: devordan ma'lum masofada yahik, korobka, korzina, obruch qo'yiladi.

Vazifa: koptok bilan nishonga tekkazish xisoblanadi.

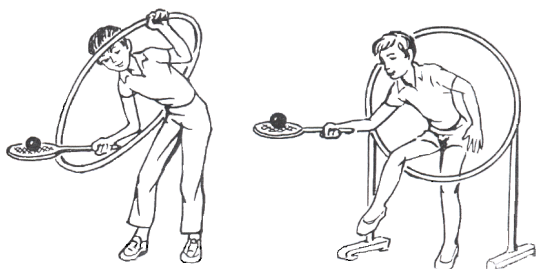
#### **45-mashg'ulot**

### **HARAKATLARNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQ**

Yoshi - 11 yosh.

Maqsadi: harakatlari va muovzanat saqlashni, epcillikni rivojlantirish.

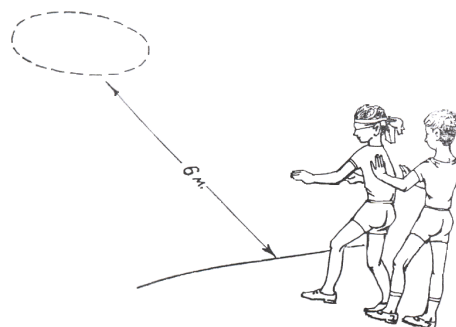
*Tayyorgarlik qismi.*



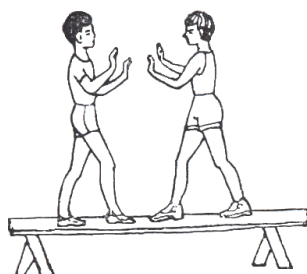
Raketka bilan obruch ichidan o'tish. Ishtirokchilar obruch ichidan o'tishlari kerak (koptok bilan raketkaniqo'lga ushlab).

*Asosiy qismi.*

Ko'zlari bog'langan xolda uyni topib borish (mel bilan chizilgan doira). Masofa 4-6 metr. Doira ichiga kelganda ishtirokchilar ko'zlarini ochadilar.



*Yakunlovchi qism.*



«muvozanatni saqla». Kaftlarni kaftlarga urib raqibni muvozanatini yo'qotishga harakat qilish kerak. Faqal kaftlar bilan kaftlarga urish mumkin. Intizomni kuzatib boring, extiyot chorasini ko'ring.

## 46-mashg'ulot

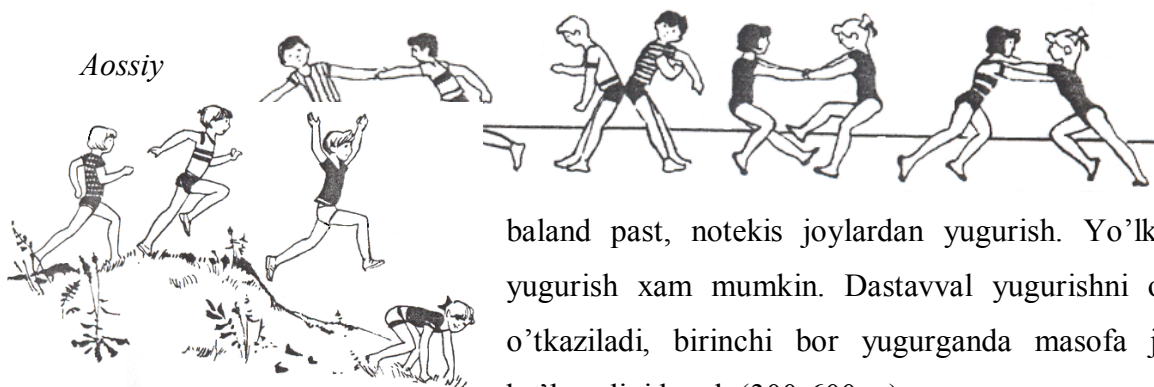
### CHIDAMLILIK MASHQI

Yoshi - 11 yosh.

Maqsadi: chidamlilikni rivojlantirish, yugurish harakatlarini o'rganish.

*Tayyorgarlik qismi.*

Juftliklarda mashq bajarish.



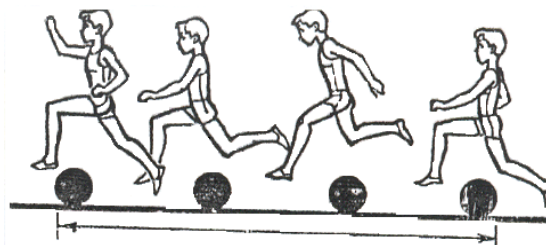
*qismi.*

B  
iroz

baland past, notekis joylardan yugurish. Yo'lka bo'ylab yugurish xam mumkin. Dastavval yugurishni o'yin kabi o'tkaziladi, birinchi bor yugurganda masofa juda katta bo'lmasligi kerak (300-600 m).

Yugurishdan keyingi mashqlar:

- bir oyoqda sakrash;
- ikki oyoqlarda sakrash;
- koptoklar ustidan sakrab yugurish.



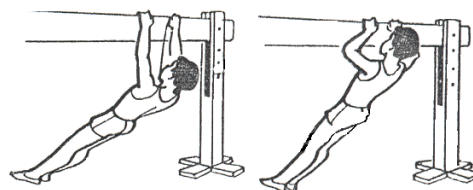
*Yakunlovchi qism.*

1. Skameykada itarilish mashqi.



2. yotib osilib tortilish.

3. yotib qo'llarga tiralib itarilish.



4. obruch aylantirish.



**47-mashg'ulot**  
**TEZ YUGURISH**

Yoshi - 11 yosh.

Maqsadi: uzunlikka sakrash va tez yugurishni o'zlashtirish.

*Tayyorgarlik qismi.*

200 metr masofaga sekin yugurish. Tizzalarni baland ko'tarib 20 metr masofaga yugurish – 2 marta takrorlanadi. Orqa bilan oldinga yugurish.

Juftliklarda umumiy rivojlantirish mashqlarini bajarish – 5 daqiqa.

«Harakatni takrorlash». Bir o'quvchi oldinda yugurib boradi va turli harakatlarni bajaradi, boshqasi undan 1 metr masofada borib uning harakatlarini takrorlaydi.

*Asosiy qismi.*

1. uzun qadamlar bilan yugurish.

O'quvchilar qator bo'lib kamida uch marta yuguradilar.

Tizzalarini oldinga-yuqoriga ko'tarishlarini kuzatib boring.



2. Zalda tez yugurish. Oyoqlarni baland ko'tarib engil yugurish. Mashq 5 daqiqa davomida bajariladi.

*Yakunlovchi qismi.*

«Bir oyoqda». Mashq juftlikda bajariladi: bir oyoqda sakrab va bir birini elkasi bilan itarib ishtirokchilar biri ikkinchisini doira ichidan itarib chiqarishga va ikki oyoqda turishga majbur qilishga harakat qiladilar (ma'lum vaqtdan so'ng oyoqlar almashtiriladi).



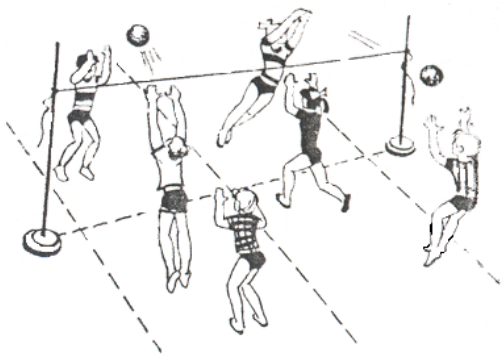
## 48-mashg'ulot

### IRG'ITISH

#### (2 bosqich)

Yoshi - 11 yosh.

Maqsadi: irg'itish harakatlarini o'rganish.

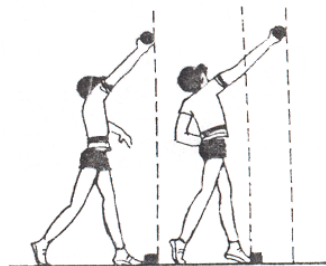
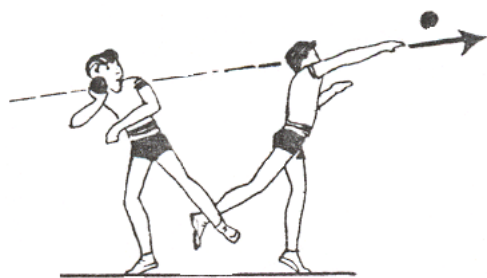


*Tayyorgarlik qismi.*

Arqon ustidan koptokni irg'itish. Shug'ullanuvchilar 4 guruhlariga bo'linadilar, o'yin uchun 2 koptok kerak bo'ladi. O'yinchilar koptokni raqib ilib olishda qiynaladigan qilib irg'itadilar. Qo'llar tirsaklari baland ko'tariladi.

*Asosiy qism*

2 guruhlar koptoklarni irg'itadilar. Barcha irg'itishlarda oyoqlar harakatlari tizzalarni to'g'rilash, keyin elka va qo'llar harakatlaridan boshlanishini kuzatib boring.

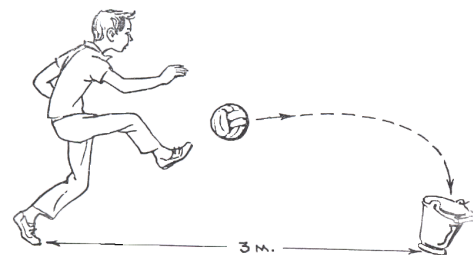


«Kiim keglini ag'darib yuboradi?» kuch ishlatish mashqi.

Qo'llarni rasmda ko'rsatilgani kabi kesishtirib ushlab, o'yinchilar bir-birlarini keglini ag'darib yuborishga majbur qilishga harakat qiladilar. Kim keglini ag'darib yubormasa o'sha g'olib bo'ladi.

*Yakunlovchi qism.*

«Koptokni tushir» o'yini. O'yinchi uchib kelayotgan koptokni o'ng (yoki chap) oyoq bilan tepib erga maxkamlab qo'yilgan chelakka (yahikka) tushirishi kerak. Masofani uzaytirish mumkin (5 dan to 11 metrgacha).



## 49-mashg'ulot

### EPCHILLIKNI RIVOJLANTIRISH

Yoshi - 11 yosh.

Maqsadi: epchillikni, harakatlarini, muvozanat saqlashini rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi.*



Sekin yugurish.

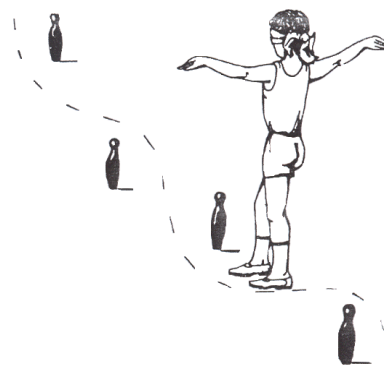
Davrada umumiy rivojlantirish mashqlari.

To'siqlar ustidan oshib o'tish

(past to'siqlar: skameykalar, yahiklar).

*Asosiy qismi.*

1. «Bulavani yiqitib yuborma». O'yinchini ko'zini bog'lanadi va birortasini xam yiqitib yuborilmaydigan ma'lum masofada joylashtirilgan 15-20 keglilar orasidan yurib o'tishni taklif qilinadi. Ushbu shartni bajargan g'olib bo'ladi.

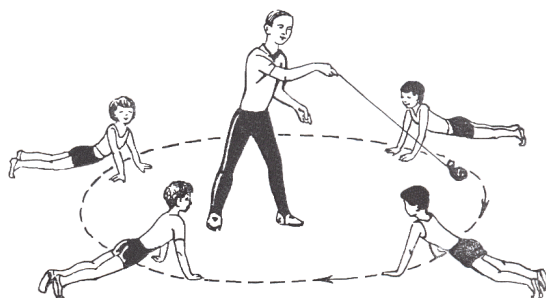


2. Juftlik mashqlar. Bir oyoqda sakrab bir birini turtib muvozanatdan chiqarishga harakat qilinadi (ma'lum vaqt o'tishi bilan oyoqlar almashiladi).



*Yakunlovchi qism.*

«Podsechka». O'qituvchi o'rtada turib asta sekin arqonni past qilib dora bo'ylab aylantiradi. Xar bir ishtirokchi arqonga tegib ketmaslik uchun qo'llari bilan erdan itarilib sakraydi.



## 50-mashg'ulot

### IRG'ITISH

#### (9 bosqich)

Yoshi - 12 yosh.

Maqsadi: irg'itish ko'nikmalarini mustaxkamlash.

*Tayyorgarlik qismi.*

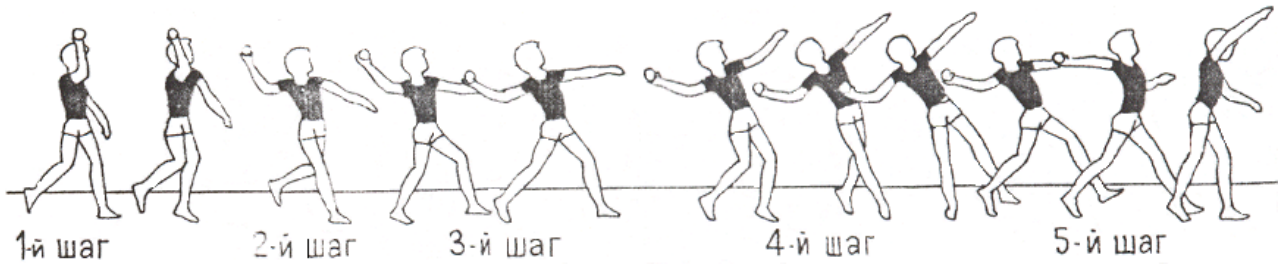


Nishonga irg'itish (xar bir o'quvchida koptok bor). Ochiq maydonda mashg'ulotlar o'tkazilganda koptokni devorga va shu kabilarga irg'itish mumkin.

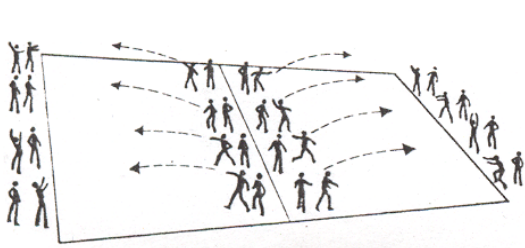
*Asosiy qismi.*

3 va 5 qadam qo'yib irg'itishlar (1 o'quvchiga bir koptok).

Dastavval 3 qadam bilan tezlik olishni, keyin 2 qadamda qo'llarni orqaga qilishni mashq qilinadi. Barcha



mashqlarni baland ovoz bilan sanab bajariladi.



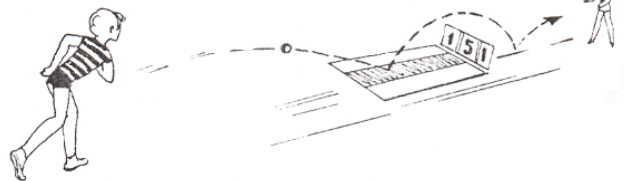
Γ

isho

nga

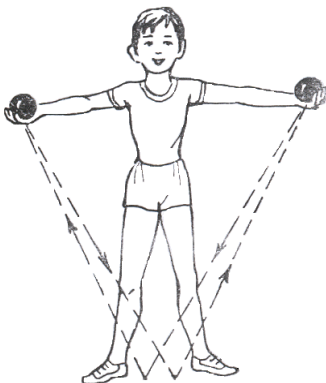
irg'i

tish.



Ikki o'quvchiga bitta koptok. Irg'itish joyi mel bilan belgilanadi.

*Yakunlovchi qism.*



Koptok bilan «Ikki quyinni ur» o'yini. Ishtirokchi ikki qo'liga turli rangli yoki turli kattalikdagi ikki koptokni ushlab oyoqlarini elka kengligida qo'yadi, qo'llarini ikki tomonga yozadi. Joyidan qo'zg'almasdan turib, o'tirmasdan va egilmasdan ikkala koptokni erga baravariga uradi va ilib oladi, shu bilan birga, o'ng qo'li bilan irg'itgan

koptokni chap qo'li bilan va aksincha chap qo'li bilan irg'itgan koptokni o'ng qo'li bilan ilib olishi kerak. (Ushbu mashq birinchi galdan bajarilishi oson bo'lmaydi, mashq qilish kerak bo'ladi).

### 51-mashg'ulot ESTAFETA YUGURISHI

Yoshi - 12 yosh.

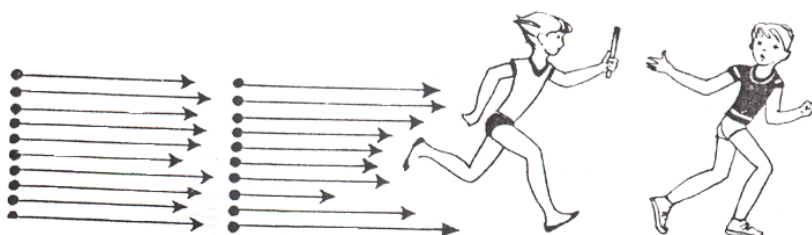
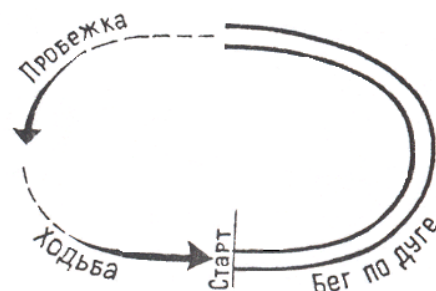
Maqsadi: tez yugurib estafeta tayoqchasini uzatishga o'rgatish.

*Tayyorgarlik qismi.*

Yoy yo'nalishi bo'ylab yugurish (10 x 20 metr kattalikdagi zalda). Yugurish tezligi oshirib boriladi (2 marta takrorlanadi).

*Asosiy qismi.*

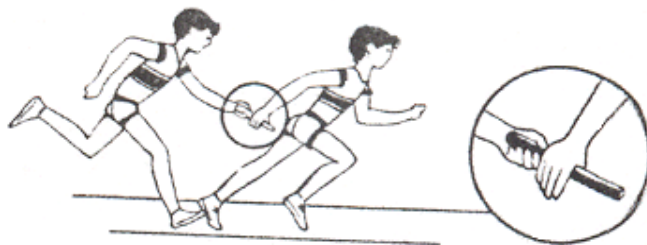
Juftlikda mashq bajarish:



1. Estafeta tayoqchasini beruvchi o'quvchi vertikal holatda xuddi fakelni ko'targandek oldingi o'quvchi qo'lga etkazish vazifasini

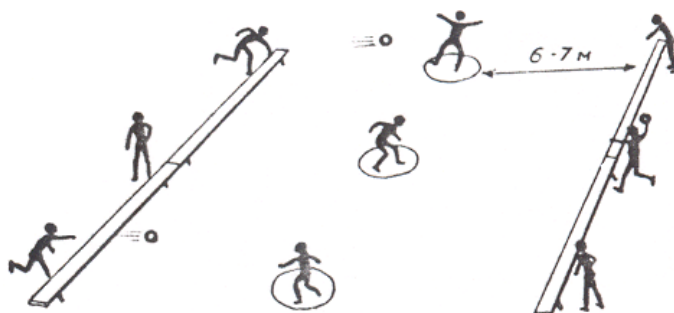
bajarishi lozim. Estafeta tayoqchasini oluvchi o'quvchi esa orqaga qaragan va yugurish jarayonini ozgina pasaytirgan holatda (tayoqchani olish vaqtida) yuguradi. Tayoqchani qo'lga olganidan so'ng tezlikni oshiradi. Sherigi bilan bo'lgan oraliq masofasi 10-15 m.ni tashkil etishi lozim.

2. Xuddi shuning o'zi, lekin tayoqchani uzatish pastdan.



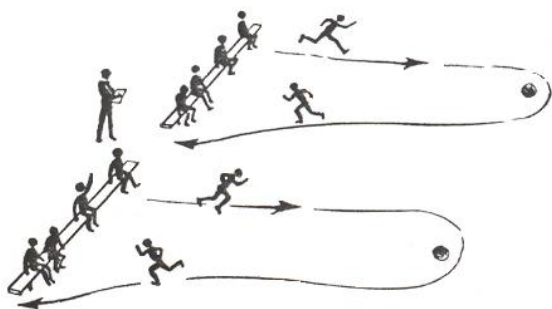
*Asosiy qism*

«Uch qatorli lapta» o'yini. Katta koptok bilan o'ynaladi. Bir o'quvchi kattaligi taxminan ikki metrli aylana ichida



bo'ladi. Boshqa ikki o'quvchi qarama-qarshi tomonlardan turib aylana ichidagiga koptokni tekkazishga harakat qiladilar.

Koptok bilan o'yinchiga tekkan ishtirokchi u bilan o'rnini almashadilar.



Ishtirokchilarning raqamlar bo'yicha yugurishlari. O'quvchilar skameykada o'tiradilar. Xar bir o'quvchiga tartib raqami beriladi. Koptokkacha bo'lgan masofa 5 metrni tashkil qiladi. O'qituvchi bir raqamni aytadi. Shu raqamli ishtirokchi koptok tomon yuguradi va uni aylanib o'tib orqasiga chopadi.

Birinchi bo'lib etib kelgan o'quvchi o'z jamoasiga ochko keltiradi.

*Yakuniy qismi.*

Gimnastika devori oldida qayishqoqlikni rivojlantirish mashqi.

Xar bir mashq 6-8 marta takrorlanadi.



### 52-mashg'ulot

#### YUGURIB UZUNLIKKA SAKRASH

Yoshi - 12 yosh.

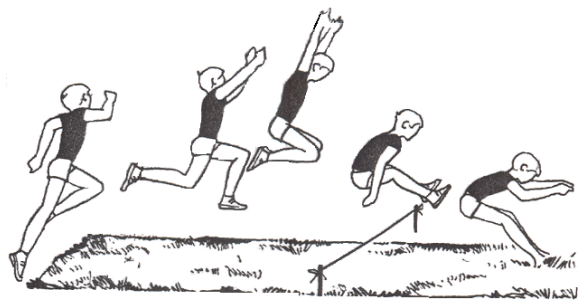
Maqsadi: uzunlikka sakrash texnikasini o'rganish.

*Tayyorgarlik qismi.*

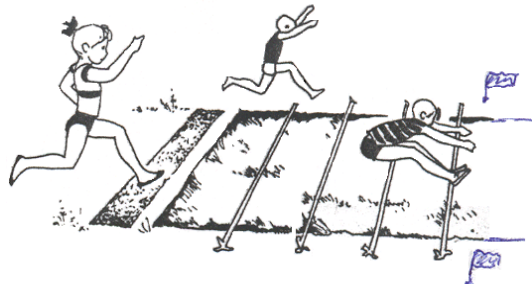
maydon atrofida ikki qator bo'lib yugurish. 20-30 metr masofaga uzun qadamlar bilan yugurish. Topshiriq: iloji boricha uzun qadamlar bilan yugurish, ikki urinish beriladi.

*Asosiy qismi.*

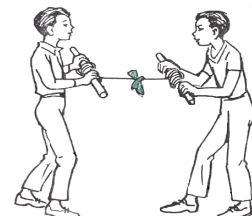
Past qilib arqon boylab uning ustidan uzunlikka sakrash. Arqon 10 sm balandlikda boylanadi. Eng uzun va baland sakrab, ikki oyoqlab arqondan oshib o'tgan g'olib bo'ladi.



Uzunlikka sakrovchilar musobaqalari.



Uzunlikka sakrash chuqurchasi erga tushish joyi 50 sm oraliq bilan shnurlar yoki lentalar bilan belgilanadi. Qum tepaliklar xosil qilib belgilash xam mumkin. Qum to'kilgan chuqurga bayroqchalar o'rnatish mumkin emas (ular faqatgina sakrash chuqurchasi yon toomonida o'rnatilishi mumkin). Belgi



qo'yish uchun o'tkir predmetlardan foydalanish mumkin emas (tayoqlar, toshlar).

*Yakunlovchi qismi.*

«O'rovchilar». 6-8 metr uzunlikdagi arqon olinadi, ikki uchiga gimnastika tayoqchasi bog'lanadi. Arqon o'rtasiga lenta bog'lab belgi qo'yiladi. Ikki o'quvchi tayoqchalarni olib ikki tomonga tortadilar. Signal berilishi bilan o'yinchilar tayoqlarni aylantira boshlaydilar, arvonnini o'rab oldinga harakatlanadilar. Birinchi bo'lib lentagacha etib kelgan g'olib bo'ladi.

### **53-mashg'ulot**

#### **PAST START OLISH HARAKATLARI**

Yoshi - 12 yosh.

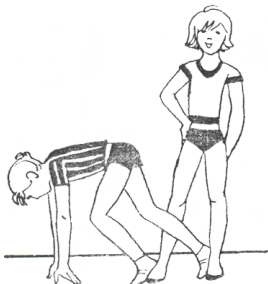
Maqsadi: tez start olishga o'rganish.

*Tayyorgarlik qismi.*

180° va 360° graduslarga burilib yugurish.

Davrada umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

*Asosiy qismi.*



Past start olish. Pastdan start olishga o'rgatishda dastavval o'quvchilarga yordam ko'rsatmang, shug'ullanuvchilarning o'zlari to'g'ri holatni topishga harakat qilsinlar. Shundan keyin xatolarni tuzatish kerak bo'ladi.

Past start olish eng muxim elementlarini ko'rsating:

- pastga qarab turiladi;

- oldinga qo'yilgan oyoqning tizzasi 90° ga bukilgan;

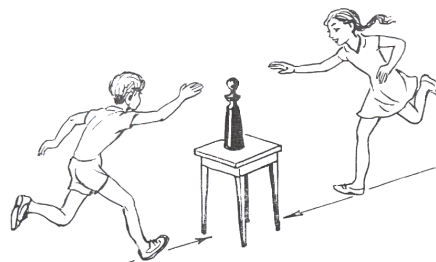
- oyoqlar orasi masofasi 1,5 oyoq;

- oldinga qo'yilgan oyoqdan qo'lgacha bo'lgan masofa (start olish chizig'i) 1,5-2 oyoqni tashkil qiladi.

o'quvchilar juft bo'lib mashq bajaradilar. Birinchisi past start olish holatini qabul qiladi va o'rtog'i oyoqlariga itarilib yuguradi. Shundan keyin ikkinchi o'quvchi mashqni takrolaydi. Xar bir o'quvchi past start olishni 3-4 marta bajaradi.

*Yakuniy qismi.*

«Keglini kim oladi?» o'yini. Signal berilganda past start olib, yuqori start olib yuguriladi.



## 54-mashg'ulot

### IRG'ITISH

Yoshi - 12 yosh.

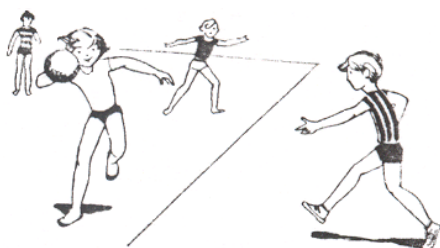
Maqsadi: irg'itish harakatlarini o'rganish, kuchi va epchilligini rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi.*

200 metr masofaga sekin yugurish.

Davrada umumiy rivojlantirish mashqlari.

*Asosiy qismi.*



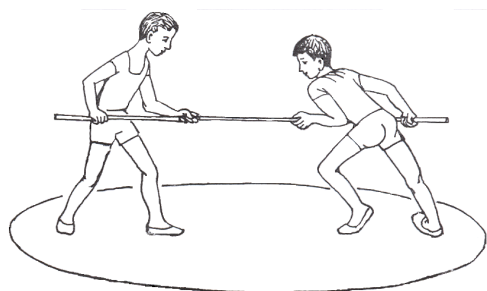
Irg'itish harakatlari bilan lapta. Qo'llar harakatlarini kuzatib boring. Tirsaklar baland ko'tarilgan! rqadan irg'itish. Koptok orqa tomonda. Keskin oldinga egilamiz, koptokni bosh uzra irg'itiladi (bo'g'implarning egiluvchanligini, xarkatchanligini



rivojlantirish).

*Yakuniy qismi.*

Shest bilan kurashish (kuchni rivojlantirish).



Signal berilishi bilan o'yinchilar bir birlarini doiradan chiqarib yuborishga harakat qiladilar. Qo'llarni ushlab olish va tizzaga turish taqiqlanadi. Shestning uzunligi 2,5 m. markazidan 70 sm masofada ikkita belgilar bo'lib xar bir ishtirokchining chap qo'li shu erdan ushlaydi. Doiraning

diametri 3 m.

**55-mashg'ulot**  
**ESTAFETA YUGURISHI**

Yoshi - 12 yosh.

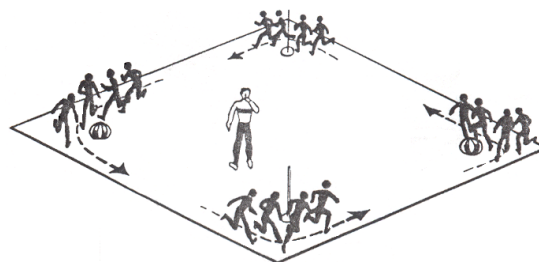
Maqsadi: chidamlilikni rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismt.*

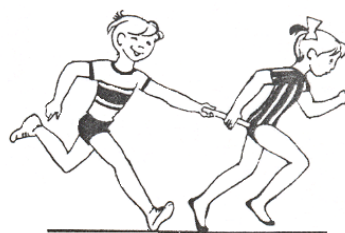
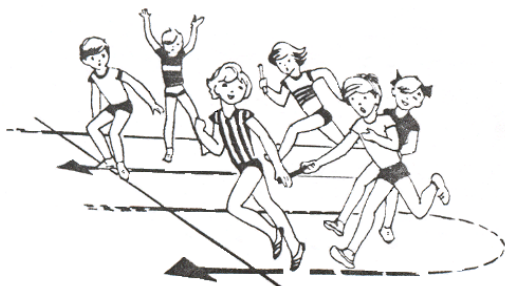
«Hamma joy-joyiga». Shug'ullanuvchilar zal bo'ylab erkin yugurib yuradilar. O'qituvchining komandasi bo'yicha barcha yugurib gimnastik skameyka, devor, kanat, boshqa snaryadlardan joy olishlari kerak.

*Asosiy qismi.*

Intervalli yugurish. 15 sekund davomida o'quvchilar ma'lum masofani yugurib o'tishlari kerak. Agar shu masofani oldinroq yugurib o'tsalar, unda «Stop!» signali berilgunga qadar yugurishni davom ettiradilar.



Estafeta. Estafeta tayoqchasini pastdan uzatish.



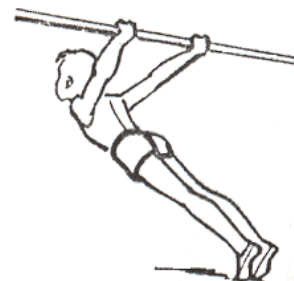
*Yakunlovchi qism.*

Osilishlar:

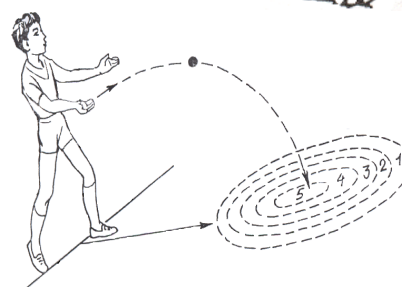
1. osilib oyoqlarni bukiladi.



2. yotgan xolda orqaga tortilish.



Koptok bilan «Ochko to'pla» o'yini.



## 56-mashg'ulot

### KOORDINATSIYALI HARAKATLARNI BAJARISH MASHQLARI

Yoshi - 12 yosh.

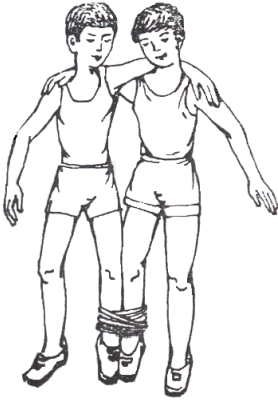
Maqsadi: koordinatsiya, epchillikni rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi.*

200 metr masofaga sekin yugurish.

«Quyvon sakraydi»: joyidan turib sakrash – 3 marta.

*Asosiy qismi.*



Uch oyoqlab yugurish. O'yinchilar qo'llarini elkalariga tashlab juft bo'lib «start - finish» chizig'i oldida turadilar. Ulardan birining o'ng va ikkinchisining chap oyoqlari arqon bilan maxkam bog'langan. Signal berilishi bilan musobaqalashuvchilar ma'lum masofada o'rnatilgan predmet tomon yuguradilar, uni aylanib o'tadilar va orqaga qaytadilar. Masofani yugurib birinchi bo'lib etib kelgan juftlik g'olib bo'ladi.



Raketkalar yordamida bellashish.

Signal berilgandan so'ng erkin harakatlanib yurib o'yinchilar raqibi raketkasidan kubikni olishga va o'zlarinikini tushirib yubormaslikka harakat qiladilar. Raqibi raketkasida uch marta ketma ket kubikni ololgan o'yinchi g'olib xisoblanadi.



*Yakunlovchi qism.*

«Kik kuchli» o'yini. Bu o'yin eng kuchlini topish uchun o'tkaziladi.

## 57-mashg'ulot

### G'OV (BARER)LAR OSHA YUGURISH

Yoshi – 12 yosh.

Maqsadi: g'ov (barer) osha yugurish texnikasini o'rgatish.

*Tayyorgarlik qismi.*

Sekin yugurish.

O'ng oyoqda sakrash.

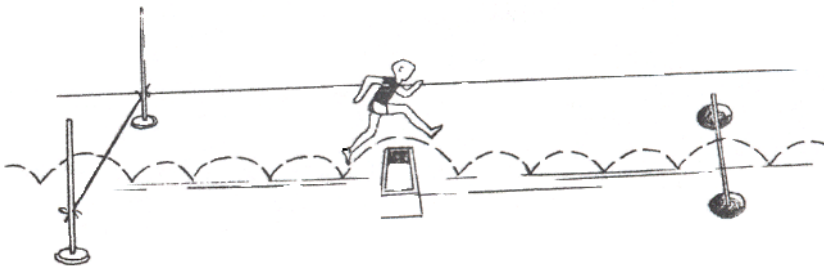
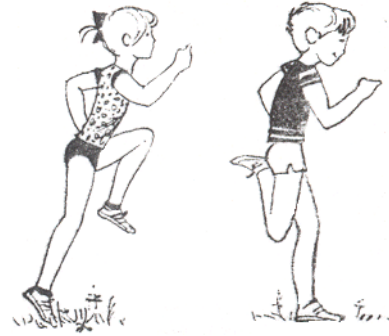
Chap oyoqda sakrash.

Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.

Davrada umumiy rivojlantirish mashqlari.

Nafas olish mashqlari.

*Asosiy qismi.*

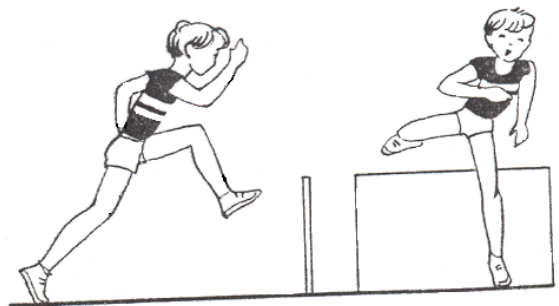


50 sm balandlikdagi to'siqlarni (g'ov (barer)lar, kichik balandliklarga sakrash uchun stoykalar) bir biridan taxminan 5 metr masofada qo'yiladi.

To'siqlar orasida uch qadam bosib to'rtinchisida undan oshib o'tishga urinish mashq qilinadi.

Oyoqlarni G'ov (barer) ustidan oshirib o'tish texnikasi:

Yonidan ko'rinish, oldidan ko'rinish.



*Yakunlovchi qismi.*

Moxir futbolchi. Erga



chizilgan doiraga koptok

qo'yiladi, undan 6 qadam narida belgilangan chiziq tashqarisida ko'zlari bog'langan o'yinchi turadi. O'yinchi 360° gradusga aylanib yana koptok tomonga qarab turib qolishga harakat qiladi, koptok oldiga keladi va uni tepadi.

**58-mashg'ulot**  
**AYLANISH MASHQLARI**

Yoshi - 12 yosh.

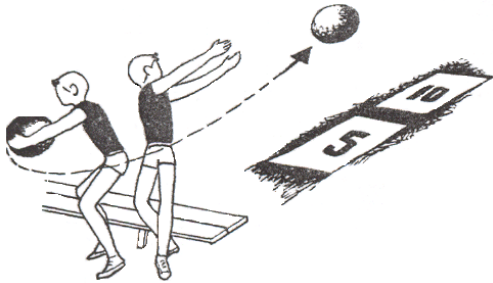
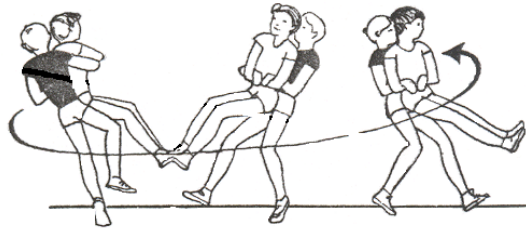
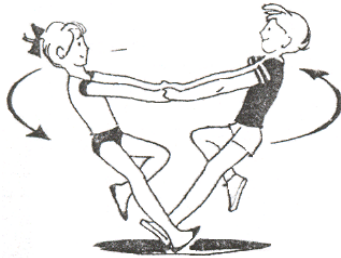
Maqsadi: muvozanat xissini va harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi.*

3-4 daqiqa davomida yugurish.

Juftlikda aylanish.

*Asosiy qismi.*

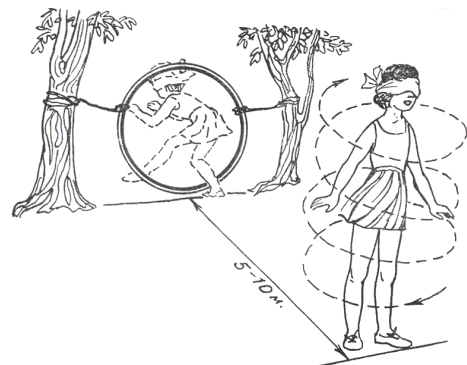


Koptokni nishonga irg'itish. Shug'ullanuvchilar 4 guruxlarga bo'ligadilar. Xar bir gurux bir koptokka ega. Irg'itish nishonlari belgilab qo'yilgan. Irg'itishlar  $\frac{3}{4}$  aylanish bilan amalga oshiriladi. Qo'llarni cho'zib irg'itiladi, mana shunday ishlaganda orqa muskullarini xis

qilinadi.

*Yakunlovchi qism.*

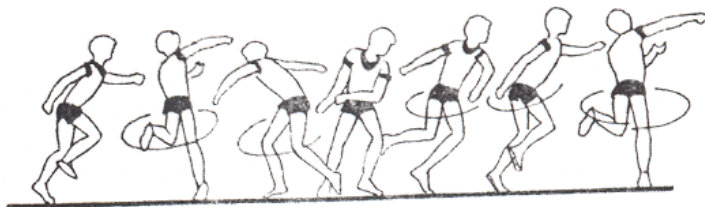
«Obruch ichidan o'tish». Ikki daraxt orasiga erga gimnastik obruch bog'lab qo'yiladi, (yoki ikiki tomonidan o'quvchilar ushlab turadilar). Start oluvchi obruchdan 5-10 metr narida turadi. Uning ko'zini bog'lab qo'yadilar va 3-4 (5-7) marta aylanishni taklif qiladilar. Shundan so'ng u oldinga qarab yuradi xamda obruch ichidan o'tishga urinadi.



**59-mashg'ulot**  
**KOPTOK IRG'ITISH**

Yoshi - 12 yosh.

Maqsadi: irg'itishni o'rganish va muvozanatni saqlashni bilish.



*Tayyorgarlik qismi.*

Sekin yugurish.

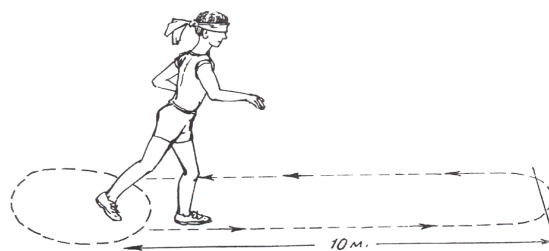
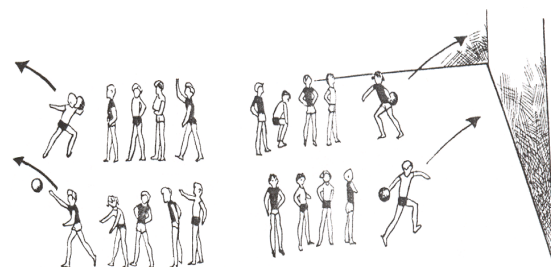
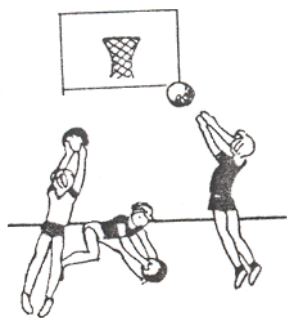
Davrada umumiy rivojlantirish mashqlari. Aylanib yugurish.

*Asosiy qismi.*

2 guruh shug'ullanuvchilar koptok irg'itadilar. Boshqa

2 guruh koptokni devorga irg'itadilar.

Koptokni yuqoriga irg'itish.



*Yakunlovchi qism.*

«Aniq to'g'ri buril». Ko'zlari bog'langan xolda to'g'ri borish, burilish va orqaga qaytib kelish kerak. Belgilangan joydan burilib qaytib kelgan ishtirokchi g'olib bo'ladi. Harakatlanish doira ichidan boshlanadi.

**60-mashg'ulot**  
**ATRAKTsION- O'YINLAR**

Yoshi - 12 yosh.

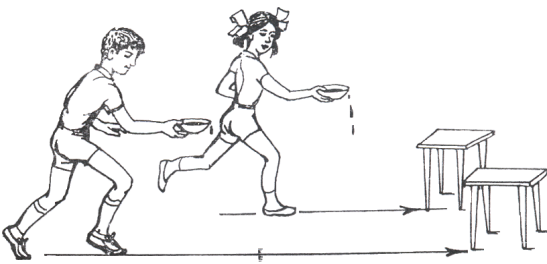
Maqsadi: chidamlilikni, diqqatni, tezkorlikni, to'g'ri yo'l topishni rivojlantirish.

*Tayyorgarlik qismi.*

200 metrga sekin yugurish.

Juftliklarda umumiy rivojlantirish mashqlari.

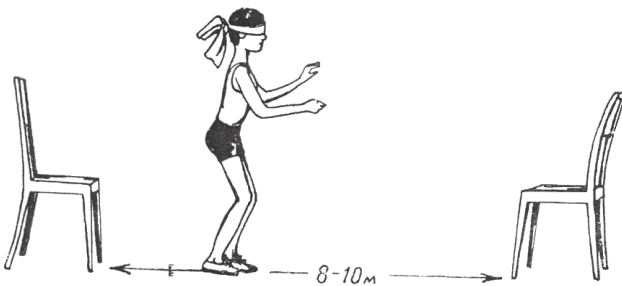
*Asosiy qismi.*



To'qib yuborma. Navbat bilan xar bir jamoadan bir o'quvchi idishdagi suvni olib borib qo'yadilar.

Kim tezroq. O'yinchilar bir biridan 2-3 qadam narida turgan stullarga o'tiradilar. ularning ko'zlarini bog'lab qo'yadilar. Oldinda 2-3 qadam narida erga 8-10 tadan kegleylar qo'yiladi. Signal berilishi bilan xar bir o'yinchi o'rnidan turadi, bitta keglini paypaslab topadi va o'z stuliga olib kelib qo'yadi, keyin ikkinchisini olib kelishga yo'l oladi. Barcha keglilarni o'z stuliga olib kelib qo'ygan ishtirokchi g'olib bo'ladi.

*Yakunlovchi qism.*



«Boshqa stulga o'tir». O'yinchi stulga o'tiradi, uning ko'zlarini bog'lab qo'yiladi. Signal berilganda u o'rnidan turishi, yurishi va

boshqa stulga o'tirishi kerak.

Topshiriqni murakkablashtirish mumkin. O'yinchi oldinga harakatlanib borayotganida 180° gradusga burilishi, stulga orqasi bilan borishi mumkin.

x x x

7 yoshdan 12 yoshgacha o'quvchilar uchun taqdim etilgan 60 mashg'ulotlarda bolalarda tezkorlikni, ephillikni, egiluvchanlikni, kuch va chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan sprinter, estafeta va to'siqlar osha yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash, koptok irg'itish

ko'nikmalarini egallashga olib keluvchi material taqdim etilgan. Aynan mana shu jismoniy xususiyatlar engil atletika mashg'ulotlarini takomillashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Harakatlari tezkorligini tarbiyalashga ko'p e'tibor qaratilgan. Chunki aynan 9-13 yoshida bolalar organizmi egiluvchanligi, nerv jarayonlarining harakatchanligi va shartli refleksli aloqalarning nisbatan engil xosil bo'lishi xisobiga tezkorlik sifati jadal rivojlanishi sodir bo'ladi, u esa boshqa harakatlanish qobiliyatlarining xam muvaffaqiyatli rivojlanishiga yordam beradi.

Mashg'ulotlar uchun tavsiya etilgan material o'quvchilarning rivojlanishlari xususiyatlarini xisobga oladi: emotsionallik, xis-tuyg'u, harakatchanlik, tiklanish jarayonlari nisbatan tezkorligi, organizm organlari va tizimlari shakllanishi yakunlanmaganligi, tormozlanish jarayonlarining rivojlanganligi etarli emasligi.

Kichik yoshdagi o'quvchilar uchun mashg'ulotlar asosan qiziqarli o'yin shaklida o'tkaziladi. Mashqlarning ko'pchilik qismi taqlid qilish xususiyatlariga ega bo'ladi (xayvonlar harakatlarini o'xshatishlar va shu kabilar).

Jismoniy mashqlar faqatgina katta foyda keltirmasdan, balki bolalarga quvonch bag'ishlashi kerak.

Barcha yoshdagilar uchun mashg'ulotlarda tushunarlilik va izchillik tamoyiliga amal qilingan. Mashg'ulotdan mashg'ulotga engil atletika u yoki bu turlarini o'zlashtirishga yordam beruvchi maxsus mashqlar nisbati oshirib boriladi. Ushbu mashqlar xamda turli yo'nalishdagi ko'plab harakatli o'yinlar ro'yxati keltiriladi.

## Engil atletika turini o'zlashtirish uchun

### T E S T L A R

1. Engil atletika necha turdagi mashqlardan iborat?

- a) 2
- b) 5
- v) 7
- g) 4

2. Sportcha yurishidagi asosiy qoida?

- a) tayanchsiz holat
- b) oyoqlar erdan uzilmasligi
- v) uchush fazasi
- g) itarilish

3. irg'itish mashqlarini bajarish xususiyatlari?

- a) sekin
- b) tez
- v) o'rtacha
- g) juda tez

4. Ayollar ko'pkurashi necha turlardan iborat?

- a) 3
- b) 5
- v) 7
- g) 8

5. Erkaklar ko'pkurashi necha turlardan iborat?

- a) 10
- b) 7
- v) 8
- g) 6

6. Bir bosqichga yugurish nimaga teng?

- a) 192.25 m
- b) 190.27 m
- v) 192.27 m
- g) 193.27 m

7. 1 bosqichga yugurish qanday nomlanadi?

a) diaulos

b) dromos

v) dolixos

g) pentatlon

8. 2 bosqichga yugurish qanday nomlanadi?

a) diaulos

b) dolixos

v) dromos

g) balbis

9. 24 bosqichga yugurish qanday nomlanadi?

a) dromos

b) diaulos

v) dolixos

g) balbis

10. «Pentatlon» necha turlardan tashkil topadi?

a) 3

b) 10

v) 5

g) 8

11. Qadimiy Yunonistonda start olishda nimadan foydalanganlar?

a) start olish tirgak (tirgak (kolodka))lari

b) balbis

v) yugurish yuqori start olishdan boshlangan

g) taxta

12. Qadimiy Yunonistonda uzunlikka sakrash musobaqalari qanday o'tkazilgan?

a) egiluvchan ko'prikdan itarilgan

b) qo'llarga gantellar ushlab sakraganlar

v) belga qo'shimcha yuk bog'laganlar

g) zamonaviy sakrovchi texnikasidan foydalanilgan

13. Qanday masofa sprinter masofasi xisoblanadi?

a) 800

b) 100

v) 3000

g) 5000

14. Past start olishda orqa tirkak (kolodka)ning balandligi?

- a) 60-70
- b) 40-50
- v) 35-50
- g) 45-70

15. Birinchi tirkak (kolodka) (yoki oyoq) start chizig'idan qanday masofaga qo'yiladi?

- a) 2 oyoq
- b) 0,5 oyoq
- v) 1,5 oyoq
- g) chiziqqa

16. Start olish tezligi qancha vaqt davom etadi?

- a) 10-10 sek
- b) 7-8 sek
- v) 4-5 sek
- g) 2-3 sek

17. Yugurish yo'lakchasi kengligi qancha?

- a) 1 m 15 sm
- b) 1 m 25 sm
- v) 1 m 50 sm
- g) 1 m 100 sm

18. Past start olishni bajarishda qaysi holat xato xisoblanadi?

- a) elkalar va bosh orqaga egilgan
- b) elkalar va bosh oldinga egilgan va start chizig'idan oldinga chiqqan
- v) elkalar olinga, orqa egilgan
- g) elkalar oldinga, boshni pastga egilgan

19. uzunlikka sakrashda itarilishda oxirgi qadam qanday bo'lishi kerak?

- a) avvalgi qadamdan uzunroq
- b) avvalgi qadamdan qisqaroq
- v) bir zilda qadam
- g) o'rtacha qadam

20. Marafon yugurishi masofasi qancha?

- a) 43 km 235 m

- b) 42 km 190 m
- v) 42 km 195 m
- g) 42 km 185 m

21. Qaysi sakrashlar turi musobaqalarga kiritilmagan, ammo mashq qilish vositasi sifatida foydalaniladi?

- a) yugurib uzunlikka sakrash
- b) joyidan turib uzunlikka sakrash
- v) yugurib balandlikka sakrash
- g) langan cho'p bilan sakrash

22. Qaysi snaryadlarni uloqtirilmaydi balki, irg'atiladi?

- a) disk
- b) granata
- v) yadro
- g) molot

23. Balandlikka sakrashlar nomlarini toping?

- a) «qaychi»
- b) fosberi-flop
- v) egilib
- g) bukilib

24. Finish qanday amalga oshiriladi?

- a) tezlikni biroz sekinlashtirib finish chizig'iga turiladi
- b) ko'krak bilan keskin oldinga tashlaniladi
- v) finishdan oldin tezlik kamatiriladi
- g) finish chizig'idan sakrab o'tiladi

25. Itarilishdan so'ng sakrash qaysi bosqichi keladi?

- a) erga tushish
- b) tezlik olish
- v) uchish
- g) itarilish

26. Uzunlikka sakrash nomini ayting?

- a) fosberi-flop
- b) oshib o'tish
- v) oyoqlarni egib
- g) hatlab o'tish

27. Past start olishda qo'llar holatini aniqlang?

- a) qo'llar tirsaklari egilgan
- b) qo'llar tirsaklari to'g'ri
- v) qo'llar yarim egilgan
- g) qo'llar tarang

28. 100 metrga yugurishda qaysi jamoa birinchi bo'lib beriladi?

- a) Olg'a!
- b) Startga!
- v) Diqqat!
- g) Yuguring!

29. Maktabda kichik sinf o'quvchilari engil atletika qaysi turini o'rganmaydilar?

- a) yugurish
- b) sportivcha yurish
- v) sakrash
- g) irg'itish

30. Kichik sinf o'quvchilari bilan mashg'ulotlarda sport jihozlari qaysi turidan foydalanilmaydi?

- a) koptok
- b) obruch
- v) yadro
- g) arqon

31. Yugurish, sakrash va irg'itish elementlari bilan estafeta o'tkazilgandan so'ng o'qituvchining xato harakatlari?

- a) jimgina ketish
- b) musobaqalarga yakun yasash
- v) natijalarni e'lon qilish
- g) g'oliblarni aniqlash

32. Jarohat oldini olish maqsadlarida mashg'ulotlardada nimalardan foydalaniladi?

- a) yadro
- b) ichi to'ldirilgan koptok
- v) nayza
- g) toshlar

33. Yangi mashqni qanday ko'rsatish kerak?

- a) tez
- b) qiyin elementlariga e'tibor qaratib sekin tezlikda
- v) o'rtacha tezlikda

g) ko'rsatilmaydi

34. Qanday yo'nalishda koptok irg'itilmaydi?

a) uzoqlikka

b) nishonga

v) bir biriga

g) vertikal yuqoriga

35. Kichik sinf o'quvchilari qaysi snaryadni irg'itmaydilar?

a) yadro

b) nayza

v) koptok

g) toshlar

36. «Onam, otam, men – ahil oilamiz» estafetasini o'tkazish muxim sharti?

a) tomoshabinlar mavjudligi

b) ota-onalar ishtiroki

v) direktor ishtirok etishi

g) oshxona mudiri ishtiroki

37. Tezkorlikni tarbiyalash uchun qaysi mashqlar zarur?

a) kross

b) aralash yugurish

v) yurish

g) turnikda osilish

38. Qaysi mashqlar mashg'ulotlarda o'quvchilarni faollashtiradi?

a) harakatli o'yinlar

b) saf tortish

v) tirsaklarni bukib yozish

g) uyga topshiriq

39. Kichik sinf o'quvchilari yugurish qaysi turi bilan shug'ullanadilar?

a) maksimal yugurish

b) sekin yugurish

v) marafon yugurishi

g) estafeta yugurish

40. Mashg'ulotlarda kichik sinf o'quvchilari sakrash qaysi turlarini bajarmaydilar?

a) bir oyoqda sakrab yurish

b) joyidan turib uzunlikka sakrash

v) ikki oyoqlar bilan joyida sakrash

g) langar cho'p bilan sakrash

41. Kichik sinf o'quvchilari yurish qaysi turini bajarmaydilar?

a) oyoq uchida yurish

b) oyoqlarni baland ko'tarib yurish

v) mayda qadam bilan yurish

g) sport yurishi

42. Yugurishda qo'llar harakatlari.

a) qiya

b) tanaga nisbatan ko'ndalang

v) gavda bo'ylab ko'ndalang, yugurish yo'nalishida bir tekis

g) qo'llar mush holatida to'g'ri.

43. Qaysi buyruq (komanda)dan so'ng yugurish boshlanadi?

a) Startga!

b) Diqqat!

v) Olg'a!!

g) Tekislan!

44. Finishni qanday to'g'ri bajarish kerak?

a) finish chizig'i oldida to'xtash

b) finish chizig'ini maksimal tezlikda chopib o'tish

v) finishdan oldin tezlikni kamaytirish

g) finish chizig'ini sakrab o'tish

45. Yugurish, sakrash va irg'itish elementlari bilan estafetada qaysi jihozlardan foydalanilmaydi?

a) arqon

b) koptok

v) yadro

g) havo shari

46. Engil atletikaga nimalar kirmaydi?

a) sakrashlar

b) yugurish

v) boks

g) irg'itish

47. Qaysi mashq turlari arqon bilan bajarilmaydi?

a) ikki oyoqlab joyida sakrash

b) arqon bilan sakrash

v) bir oyoqda sakrash

g) irg'itish

48. Yugurish qaysi sport turiga kiradi?

a) boks

b) suzish

v) engil atletika

g) kurash

49. Past start olish holatida yuguruvchi qaysi tomonga qaraydi?

a) yuqoriga

b) start chizig'iga

v) yon tomonga

g) start beruvchiga

50. Falstart nima?

a) start beruvchi signali (o'q otish) yoki «Olg'a!!» buyrug'idan keyin ishtirokchining startdan chiqishi

b) start beruvchi signalidan (o'q otish) yoki «Olg'a!!» buyrug'idan oldin ishtirokchining harakatlari

v) «Olg'a!!» signalidan keyin yugurish

g) starter buyrug'idan so'ng yugurish ishtirokchisining past start olishdan chiqishi

## **ADABIYOTLAR**

### **IJTIMOIIY – SIYOSIIY ADABIYOTLAR**

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. T., 1992 va uning yangi tahriri 2000 y
2. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. T., 1992 va uning yangi tahriri 2000 y
3. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim turg'isida"gi qonuni. 1997 y
4. O'zbekiston Respublikasi prezidentining "Cog'lom avlod uchun farmoni" 1993 y
5. "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risidagi" qarori "Ma'naviyat" gazetasi, 2002 y
6. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat engilmas kuchdir, T., 2008 y
7. "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi, "O'zbekiston, 1997 y
8. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'limning M'yoriy xujjatlar to'plami, Toshkent 2001 y

### **ASOSIIY ADABIYOTLAR**

1. Bryunemu E., Xarnes E., Xoff Ya., Leve K.Yu., Teyglan N. Begay, pro'gay, metay. – M.: Fizkultura i sport, 1982 g
2. Vavilova E.I. Uchite begat, pro'gat, lazat, metat. – M.: Prosvehenie, 1983 g
3. Kachashkin V.M. Fizicheskoe vospitanie v nachalnoy shkole. – M.: Prosvehenie, 1983 g
4. Korobkov A.N. O bege pochti vse.- M.: Fizkultura i sport, 1986 g
5. Lisitsa A.I. Igro'-atraksiono' v shkole. – Tashkent: O'qituvchi, 1991 g
6. Malkov E.A. Podrujis s «korolevoy sporta». – M.: Prosvehenie, 1987 g
7. Markov D.P., Ozolin N.G. «Engil atletika», - T.: «O'qituvchi», 1971 g

8. Skachkov I.G. Ejednevno'e zanyatiya fizkulturoy s uchahimisiya na vozduxe. – M.: Prosvehenie, 1991 g
9. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: (o'quv qo'llanma), 2002 y
10. Niyozov I Engil atletika O'zDav JTI (o'quv qo'llanma) 2005 y

## **QO'ShIMChA ADABIYO TLAR**

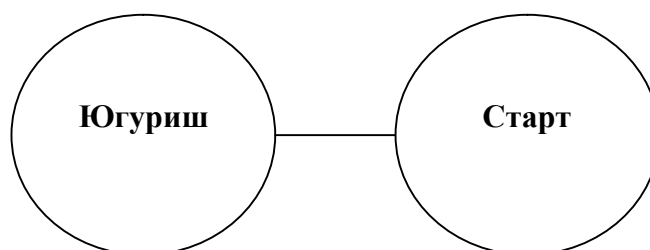
1. Inozemtseva L.A. Legkaya atletika i metodika prepodavaniya: Toshkent: (ma'ruza matn), 2001 y
2. Smirnova L.S., Usmanov X.A, Azizov S. V., Tojimirzaev G.S. Sportivno – pedagogicheskoe sovershenstvovanie po legkoy atletike, metodicheskaya razrabotka. Namangan, 1991 y
3. Sinyakina O.F. Trenirovka v bege na 400 metrov s barerami Metodicheskoe ukazanie. Toshkent: 2005 y
4. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni URM o'rgatish metodikasi. Toshkent: (uslubiy qo'llanma), 2005 y
5. Tulenova X.B. Umumta'lim maktablarida darsdan tashqari tadbirlarning xususiyatlari. "Pedagogik ta'lim" jurnali, № 4 soni Toshkent TDPU 2005 y
6. Malinina N.N., Tulenova X.B. Etapo' fizicheskogo vospitaniya i obucheniya "Pedagogik ta'lim" jurnali., № 6 soni Toshkent TDPU 2005 y
7. Malinina N.N., Tulenova X.B. Osobennosti metodiki obucheniya uchahixsiya akademicheskix litseev i kolledjey krossovomu begu. Jismoniy tarbiya sog'lom-talaba respublika ilmiy-amaliy anjuman to'plami, Toshkent 2005 y
8. Malinina N.N., Tulenova X.B. Metodika obucheniya obherazvivayuhim uprajshneniyam, Metodicheskoe posobie, TGPU Tashkent 2003 g
9. [www.sport-athlet.com](http://www.sport-athlet.com)
10. [www.gimnastik.ruG'athletics](http://www.gimnastik.ruG'athletics)





**Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**

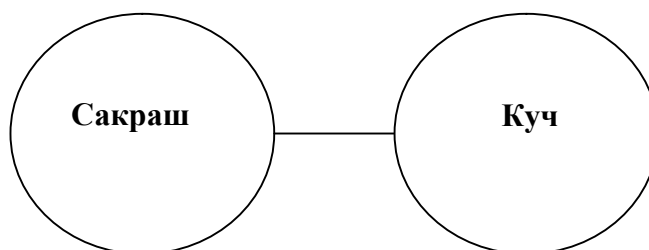
**Fan bo'yicha «Klastera» metodi  
«Engil atletika va uni o'qitish metodikasi» fani bo'yicha  
1-variant**



**Izox:** Bu metod o'kuvchilarni fikrilash faoliyatini jaddalashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, o'tilgan mavzuni mustaxkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda talabalarni shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

## **Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**

### **Fan bo'yicha «Klastera» metodi «Engil atletika va uni o'qitish metodikasi» fani bo'yicha 2-variant**



**Izox:** Bu metod o'kuvchilarni fikrilar faoliyatini jaddalashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, o'tilgan mavzuni mustaxkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda talabalarni shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

## **Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**

### **Fan bo'yicha «Bumerang» metodi «Engil atletika va uni o'qitish metodikasi» fani bo'yicha 1-variant**

<b>Mavzular mazmuni (estafetali yugurish, sakrash o'yinlar)</b>				
1	2	3	4	5
Musobaqa metodi	Buyumlarsiz	Buyumlar bilan	Aylanma estafeta	Sport turlarini o'rgatuvchi estafetalar



**Izox:** Bu metod texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqni shakllantirishga imkoniyat yaratadi, xotirani g'oyalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og'zaki shakllarda bayon qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

## **Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**

### **Fan bo'yicha «Zanjir» metodi**

#### **«Engil atletika va uni o'qitish metodikasi» fani bo'yicha**

##### **1-variant**

Sport – tennis – start – tirgak – kuch - chidamlilik ..... 100 ta so'zga qadar  
(10-15 daqiqa vaqt beriladi)

**Izox:** Bu metod jismoniy tarbiya va sport psixologiyasiga taalluqliy so'zlarni o'z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulot jarayonlariga, sport maydonlariga, suv xavzalariga, stadion, sport zallariga etaklaydi. Talabalarning bilimini baxolanishi 80-100 5 baxo 60-79 4 baxo 40-59 3 baxo qo'yiladi.

## **Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**

### **Fan bo'yicha «Zanjir» metodi «Engil atletika va uni o'qitish metodikasi» fani bo'yicha 2-variant**

1. Estafeta – buyumlar bilan va buyumlarsiz .....
2. Engil atletika o'yinlar harakatlari – Yurish — Yugurish – Sakrash - Uloqtirish .....
3. Engil atletika musobaqalari – qisqa masofaga yugurish – uloqtirish – sakrag .....
4. Jixozlar - sekundomer – bayroqcha – xushtak – sakramachoq – estafeta tayoqchalari .....

**Izox:** Bu metod jismoniy tarbiya va sport psixologiyasiga taalluqliy so'zlarni o'z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulot jarayonlariga, sport maydonlariga, suv xavzalariga, stadion, sport zallariga etaklaydi.

## **Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**

### **Fan bo'yicha «Tarozi» metodi «Engil atletika va uni o'qitish metodikasi» fani bo'yicha 1-variant**

#### **Sport musobaqasida qatnashgan sportchi (bola) shug'ullanuvchi yutuqlarini ijobiy va salbiy tomonlari xaqida fikr yuritish**

<b>Jamoalar nomlari</b>	
Muvoffaqiyat xolat	Mag'lubiyat xolat
Ijobiy tomonlari	Salbiy tomonlari
1. Kayfiyatini ko'tarilishi	1. O'z kuchiga ishonchning yo'qolishi

**Izox:** Bu texnologiya kichik guruxlarda va jamoalar orasida tadbiq etiladi. Shuningdek o'kuv materialini o'rganishning turli bosqichlarda qo'llanilishi mumkin. O'tilgan materiallar bo'yicha xulosa qilish bosqichida yuqori Samara va natija beradi, chunki o'qiyotganlarning yuqori darajada xabardorliklarini va o'rganilgan materiallardan erkin foydalanishini nazarda tutadi.

## **Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**

### **Fan bo'yicha «Tarozi» metodi**

#### **«Engil atletika va uni o'qitish metodikasi» fani bo'yicha**

#### **2-variant**

#### **O'yinlar orqali harbiy tayyorgarligini oshirish salbiy va ijobiy tomonlari**

<b>Jamoalar nomlari</b>	
<b>Kasbga yo'naltirilgan o'yinlar</b>	<b>O'yinlarni anjomlar bilan bajarish</b>
1. Iqlim sharoitning ta'siri	1. Anjomlarning yo'qligi

**Izox:** Bu texnologiya kichik guruxlarda va jamoalar orasida tadbiq etiladi. Shuningdek o'kuv materialini o'rganishning turli bosqichlarda qo'llanilishi mumkin. O'tilgan materiallar bo'yicha xulosa qilish bosqichida yuqori Samara va natija

beradi, chunki o'qiyotganlarning yuqori darajada xabardorliklarini va o'rganilgan materiallardan erkin foydalanishini nazarda tutadi.

## **Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**

**Fan bo'yicha «Agarda Men.....» metodi  
«Engil atletika va uni o'qitish metodikasi» fani bo'yicha  
fani bo'yicha  
1-variant**

Agarda men engil atletik bo'lsam.....

**Izox:** Bu metod interfaol texnologiya bo'lib, tanqidiy, taxliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatlik rivojlantirishga hamda o'z g'oyalarini, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek har bir qatnashuvchining o'z fikrlari, o'zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

## **Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**

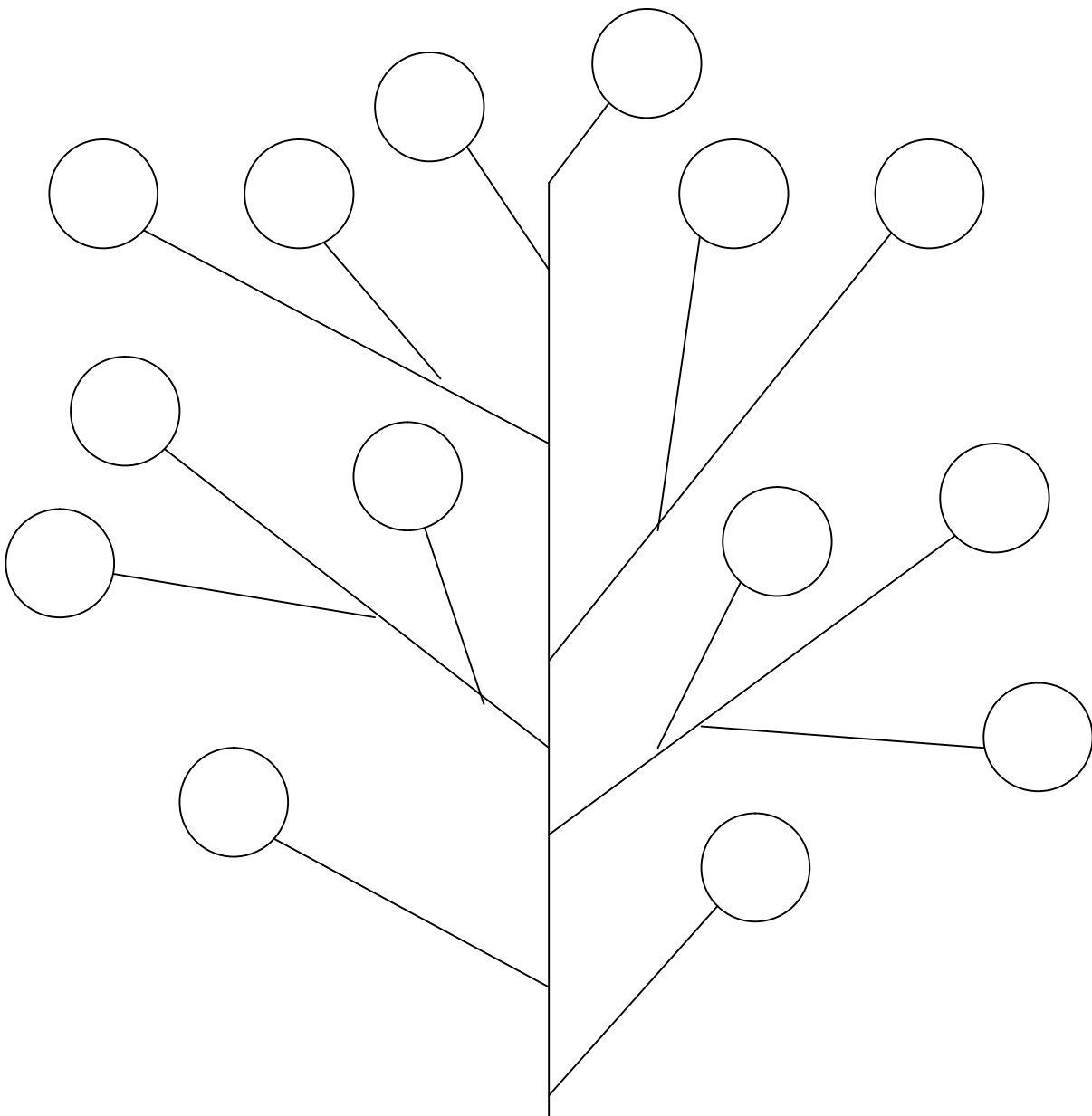
### **Fan bo'yicha «Agarda Men.....» metodi «Engil atletika va uni o'qitish metodikasi» fani bo'yicha fani bo'yicha 2-variant**

Agarda men sakrovchi bo'lmasam .....

**Izox:** Bu metod interfaol texnologiya bo'lib, tanqidiy, taxliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatlik rivojlantirishga hamda o'z g'oyalarini, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek har bir qatnashuvchining o'z fikrlari, o'zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

## **Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**

### **Fan bo'yicha «Echim daraxti» metodi «Engil atletika va uni o'qitish metodikasi» fani bo'yicha (Engil atletika sporti muammolari)**



**Izox:** Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda ta'sir qiluvchi omillar mavzusi misolida olinib, bu texnologiya orqali talabalarni faol xayotiy nuqtaiy nazarini shakllantirish, o'z fikriga xurmat va toqat qilish, jamoada ishlashni eplay olish, murosali qaroriga kela olish, xushmuomilalikni, mas'ullik va qiziqishini uyg'otadi.

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b>	3
<b>I.Bob. ENGIL ATLETIKA RIVOJLANISHI TARIXI</b>	5
1.1. Qadimiy va doimo yosh «sport malikasi»	5
1.2. Engil atletikada harakat malakalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash	8
<b>II bob. ENGIL ATLETIKA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA</b>	35
2.1. Engil atletika turlari	35
2.2. Engil atletikachiga zarur jismoniy sifat va xususiyatlar	37
2.3. Kichik sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlar o'tkazish xususiyatlari	40
2.4. Bolalarning morfofunktsional rivojlanish xususiyatlari	40
<b>III bob. KICHIK SINIF O'QUVCHILARINI O'QITISH METODIKASI</b>	42
3.1. Yugurishga, sakrashga va irg'itishga o'rgatishning asosiy qoidalari	42
3.2. Yo'nalishni boshqarish va harakatlar cheklovchilaridan foydalanish	44
3.3. Yugurish, sakrash va irg'itishga o'rgatishda o'yinlar va musobaqalarning ahamiyati	46
3.4. Yugurishga o'rgatish	49
Bolalarning yugurishlari xususiyatlari	
Yugurish noto'g'ri harakatlari yuzaga kelishi sabablari	
Yugurishga o'rgatish vositalari	
O'rgatish ketma-ketligi	
Tsiklik mashqlar (yugurish, yurish)yordamida umumiy chidamlilikni tarbiyalash	
3.5. Sakrashga o'rgatish	67
Yugurib balandlikka sakrash	
Joydan turib uzunlikka sakrashni o'rgatish	
Engil atletika sakrashlariga o'rgatuvchi mashqlar	
3.6. Irg'itishlarga o'rgatish	77
To'pni uloqtirish texnikasi	
Tezlik olib irg'itish texnikasini takomillashtirish.	
3.7. O'quv materiallarini rejalashtirish (namunaviy)	90
Yugurish	
Sakrash	
Irg'itish	
<b>IV BOB.O'RTA SINIF O'QUVCHILARNI ENGIL ATLETIKA MASHQLARI-GA</b>	

<b>O'RGATISH METODIKASI XUSUSIYATLARI</b>	98
Engil atletika darsida estafetalar	
5-9 sinfda darslarda chidamlilikni rivojlantirish	
Yuqori sinflarda yugurish	
<b>V BOB. YuQORI SINF O'QUVChILARINI ENGIL ATLETIKA MASHQ-LARIGA O'RGATISH METODIKASI XUSUSIYATLARI.....</b>	99
Yugurish	
Irg'itish	
Sakrash	
Harakat xususiyatlarini rivojlantirish (7-sinf)...	
O'quv materialini darslarga taxminiy taqsimlash (8-sinf)	
Harakat xususiyatlarini rivojlantirish (9-sinf)	
O'quv materialini darslarga taxminiy taqsimlash (9-sinf)	
<b>«YuGUR, SAKRA, IRG'IT». 7-12 YoShLI BOLALAR ENGIL ATLETIKA MAKTABI.....</b>	112
<i>1-mashg'ulot. Umumiy jismoniy tayyorgarlik</i>	
<i>2-mashg'ulot. Yugurish elementlarini mashq qilish</i>	
<i>3-mashg'ulot. Reaksiya mashqi</i>	
<i>4-mashg'ulot. Diqqat va harakatlar mosligini mashq qilish</i>	
<i>5-mashg'ulot. Sakrash</i>	
<i>6-mashg'ulot. Harakatchanlik mashqi</i>	
<i>7-mashg'ulot. Reaksiya va kuchni rivojlantirish</i>	
<i>8-mashg'ulot. Elementlarini mashq qilish irg'itish</i>	
<i>9-mashg'ulot. Chidamlilikni rivojlantirish</i>	
<i>10-mashg'ulot. Irg'itish Elementlarini mashq qilish (2-bosqich)</i>	
<i>11-mashg'ulot. Ta'sirchanlik mashqii silu</i>	
<i>12-mashg'ulot. Elementlarini mashq qilish yugurish</i>	
<i>13-mashg'ulot. Elementlarini mashq qilish irg'itish (4-bosqich)</i>	
<i>14-mashg'ulot. Mashq na razvitie reaksii (2-bosqich)</i>	
<i>15-mashg'ulot. Sakrash mashqlari</i>	
<i>16-mashg'ulot. Yugurish elementlarini mashq qilish, egiluvchanlik mashqi</i>	
<i>17-mashg'ulot. Ta'sirchanlik mashqi(3-bosqich)</i>	
<i>18-mashg'ulot. Irg'itish elementlarini mashq qilish (3-bosqich)</i>	
<i>19-mashg'ulot. G'ov (barer)li yugurish va sakrash mashqlari</i>	
<i>20-mashg'ulot. Kuch mashqlari</i>	
<i>21-mashg'ulot. Ta'sirchanlik mashqi(4-bosqich)</i>	
<i>22-mashg'ulot. Elementlarini mashq qilish irg'itish (5-bosqich)</i>	
<i>23-mashg'ulot. Balandlikka sakrash</i>	
<i>24-mashg'ulot. Ta'sirchanlik mashqi</i>	
<i>26-mashg'ulot. G'ov(to'siq)li yugurish</i>	
<i>27-mashg'ulot. Ta'sirchanlik va epcillik mashqlari</i>	
<i>28-mashg'ulot. Yugurish va sakrash</i>	
<i>29-mashg'ulot. Faol o'yinlar</i>	
<i>30-mashg'ulot. Mashq na razvitie silo' i vo'noslivosti</i>	
<i>31-mashg'ulot. Yugurish</i>	
<i>32-mashg'ulot. Irg'itish (7-bosqich)</i>	
<i>33-mashg'ulot. Ta'sirchanlik mashqi(6-bosqich)</i>	

34-mashg'ulot. Uzunlikka sakrash mashqlari	
35-mashg'ulot. Itarish mashqi	
36-mashg'ulot. Start mashqi. Yuqori start	
37-mashg'ulot. Yugurib kelib balandlikka sakrash	
38-mashg'ulot. To'siqlar orqali yugurish	
39-mashg'ulot. To'pni ig'itish	
40-mashg'ulot. To'siqlarni engib o'tish	
41-mashg'ulot. Irg'itish (8-bosqich)	
42-mashg'ulot. Uzunlikka sakrash. Yugurib kelish va to'xtash	
43-mashg'ulot. Ta'sirchanlik va kuch mashqi	
44-mashg'ulot. To'pni irg'itish	
45-mashg'ulot. Muvofiqlikni rivojlantiruvchi mashq	
46-mashg'ulot. Chidamlilik mashqi	
47-mashg'ulot. Tez yugurish	
48-mashg'ulot. Itarish (2-bosqich)	
49-mashg'ulot. Epchillikni rivojlantirish	
50-mashg'ulot. Irg'itish (9-bosqich)	
51-mashg'ulot. Estafetali yugurish	
52-mashg'ulot. Yugurib uzunlikka sakrash	
53-mashg'ulot. Past start elementlari	
54-mashg'ulot. Itarish	
55-mashg'ulot. Estafetali yugurish	
56-mashg'ulot. Muvofiqlik mashqi	
57-mashg'ulot. G'ov (barer)li yugurish	
58-mashg'ulot. Aylantirish mashqi	
59-mashg'ulot. To'pni irg'itish	
60-mashg'ulot. Atraksion-o'yinlar	
<b>TESTLAR.....</b>	<b>173</b>
<b>ADABIYO TLAR .....</b>	<b>181</b>
<b>ILOVALAR.....</b>	<b>183</b>



