

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

**2024/6--SON
ILOVA TO'PLAM**

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

A.M.Maxmutaliyev	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining kuch jismoniy sifati va uni tarbiyalash uslublari.....	111
G.S.Sidiqova	
Hozirgi kun jismoniy madaniyat yo'riqchilarining klassifikatsiyasi	118
X.X.Xaydaraliyev	
O'quv mashg'ulotlari davomida talabalarda vatanparvarlik fazilatlarini rivojlantirish metodikasini takomillshatirish.....	123
R.A.Hamroqulov	
Salomatlik testi talab va me'yorlarini topshirish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillash	128
E.I.Allomov	
Maktab o'quvchilari harakat faoliyatining yoshga xos me'yorlari	134
T.A.Eshimov	
Kasb - hunar maktablari o'quvchilarining jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari tahlili.....	141
Sh.M.Robilova	
O'quvchi-qizlarni oilaviy hayotga tayyorlash samaradorligi.....	147
Q.M.Xakimov	
Yosh voleybolchilarda jismoniy ish qobiliyati va uning funksional komponentlarini shakllantirish masalalari.....	150
Sh.V.Djalalov	
O'rta yoshdagi qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi (5–9-sinflar) jismoniy tayyorgarlikning tabaqalashtirilgan tizim asosida.....	155
X.M.Sotvaldiyeva	
Ingliz tili darslarida og'zaki nutq ko'nikmalarini rivojlantirish usullari	159
S.I.Quziyev	
Ingliz tilini o'qitishda smart ta'lim texnologiyalari orqali virtual turizmni takomillashtirishning pedagogik usullari.....	162
N.K.Ergasheva	
Methodology and outcomes of english language teaching	168
M.Axmedova	
Maxsus yo'nalish talabalarining eshitish ko'nikmalarini rivojlantirishda autentik materiallarning roli.....	172
G.Astonova	
Germaniyada ta'lim tizimini boshqarishning hududiy xususiyatlari.....	176
G.R.Astonova, M.M.Kaharova	
Germaniya va O'zbekiston ta'lim tizimida o'xshash va farqli jihatlar	179
N.A.Abduvaliyeva, U.Sh.Abduvoxidova	
Nutq o'stirishning metodik usullari.....	183
M.S.Ro'ziboyeva	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida bag'rikenglik dunyoqarashini tarbiyalash: nazariy va amaliy yondashuvlar	188
N.N.Nabiyeva	
Triz texnologiyasi vositasida ta'lim oluvchilarning ijodiy tafakkurini rivojlantirish mazmun va mohiyati.....	193
D.I.Asqarova	
Oliy ta'lim tizimidagi islohotlar yangicha yondashuvlar	197
D.T.Yuldasheva	
Maktabgacha yoshdagi bolalar kognitiv faoliyatini rivojlantirishda neyropedagogikaning imkoniyatlari.....	202
Y.A.Mirzaboyev	
Nostandart masalalar orqali bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida matematik kompetentlikni rivojlantirish metodikasi	206
R.Sh.Sharofutdinova	
Ko'zi ojiz o'quvchilarning mantiqiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik-psixologik, ijtimoiy xususiyatlari.....	210
Sh.T.Mavlonova	
Inklyuziv ta'lim o'quvchilariga ingliz tilini o'rgatishning pedagogik-psixologik,	



UO'K: 796:378+796.012.38

**SALOMATLIK TESTI TALAB VA ME'YORLARINI TOPSHIRISH BO'YICHA
MASHG'ULOTLARNI TASHKILLASH****ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО СДАЧЕ ТЕСТОВЫХ ТРЕБОВАНИЙ И
СТАНДАРТОВ ПРОВЕРКИ ЗДОРОВЬЯ****ORGANIZATION OF TRAINING ON THE TRANSFER OF REQUIREMENTS AND
NORMS OF THE HEALTH TEST****Hamroqulov Rasul Abdusattorovich** 

Farg'ona davlat universiteti, pedagogika fanlar nomzodi, dotsent

Annotatsiya

Mazkur maqolada salomatlik testlari aholining jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarligini aniqlash, sog'lom turmush tarziga jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini tizimli bajarishga odatni shakllantirish kabi masalalar yoritib berilgan.

Аннотация

В данной статье тесты здоровья используются для определения физического развития и физической подготовленности населения, формирования привычки к систематическому выполнению физических упражнений для здорового образа жизни.

Abstract

In this article, health tests are used to determine the physical development and physical fitness of the population, and to form a habit of systematically performing physical exercises for a healthy lifestyle.

Kalit so'zlar: Salomatlik test, qisqa masofaga -30m, 60m. ga yugurish, o'rta masofaga- 1000m, 2000m, 3000m, ko'p sakrashlar, joyidan turib uzunlikka sakrash, to'p yoki granata uloqtirish, mokisimon yugurish, arqonga tirmashib chiqish.

Ключевые слова: Проверка здоровья, короткая дистанция -30м, 60м. бег, средние дистанции – 1000м, 2000м, 3000м, многопрыжки, прыжки в длину с места, метание мяча или гранаты, бег воланом, лазание по канату.

Key words: Health test, short distance -30m, 60m. running, middle distance - 1000m, 2000m, 3000m, many jumps, standing long jump, throwing a ball or grenade, running like a shuttlecock, climbing a rope.

KIRISH

«Salomatlik tuman boylik» degani dono xalqimizning oddiy hikmatlaridan emas. Mamlakatimiz o'quvchi yoshlarining salomatligi ularning shaxsiy ishi emasligini anglatish, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining yetakchi vazifalaridan biridir.

Xorijda, rivojlangan mamlakatlarda salomatligi zo'r ishchi, xodim, kasb egasi yil oxiri yoki uning choraklarida korxonada, muassasa egasi, rahbari tomonidan rag'batlantirilishi oddiy hol.

Malakali ishchi, xodimni o'z ish joyida bo'lmasligi, uning boshqasi bilan vaqtincha almashtirilishi ishlab chiqariladigan mahsulotning sifatiga salbiy ta'sir qiladi, shuning uchun ayrim korxonalarda kasal bo'lgan ishchilardan ishlab chiqarishdagi korxonada zararni qoplash maqsadida kompensatsiya - ya'ni o'zining salomatligini ushlay olmaganligi hisobga olinib, ishchilardan to'lov undirilishi mehnat shartnomasida belgilab qo'yiladi. Shunga ko'ra, ular o'z vaqtida ta'til - dam olish, ovqatlanish ratsioni va tartibiga qat'iy rioya qilishga odatlanganlar. Chunki bular sog'lom turmush tarziga oid nazariy bilim va amaliy malakalarni o'rta ta'lim tizimida tahsil olayotganligi davridayoq oladilar va dam olish, organizmni funksional holatini tiklashning nazariy, amaliy bilim, malakalariga ega bo'ladilar. «Jismoniy madaniyat», «jismoniy tayyorgarlik», «jismoniy rivojlanganlik», «shug'ullanganlik», «jismoniy tarbiya va sport» tushunchalari ular uchun yot emas. O'zining yoshi, jinsi va individual xususiyatlariga ko'ra mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish uchun «jismoniy yuklama» me'yorini, mashqni bajarish ritmi, sur'ati va intensivligini tanlay olishning ma'lum darajadagi boshlang'ich bilimlarini egallagan bo'ladilar.

PEDAGOGIKA

Mamlakatimiz rivojlanishining yangi bosqichida aholi, ayniqsa, bolalar va o'quvchi yoshlarning sport bilan ommaviy shug'ullanishlarini, faol dam olish shakllaridan foydalanishlarini ta'minlovchi amaliy chora-tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sog'lom avlodni tarbiyalash respublikamizda davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylangan, "butun ta'lim tizimining eng muhim vazifasi – yosh avlodga puxta ta'lim berish, ularni jismoniy va ma'naviy yetuk insonlar etib tarbiyalashdan iboratdir". Maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilarini kelajakda maktab bo'g'inida ta'lim olishga tayyorlash har bir bola hayotida mas'uliyatli bosqich hisoblanadi.

Ta'lim olishning yangi shakllari va sharoitlari, o'quv yuklamasi umumiy hajmining kattaligi, yangi kun tartibiga moslashish, o'rganilayotgan materialning yangiligi va murakkabligi, berilayotgan vazifalar va topshiriqlarni bajarish zarurligi bolalar organizmining funksional va psixologik holatlariga yuqori talablar qo'yadi. Ma'lumki, umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari ayniqsa boshlang'ich sinf o'quvchilarida to'planib boradigan toliqishni oldini olish va bartaraf qilishning samarali vositasi hisoblanadi.

Ta'lim muassasalarida bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlarining innovasion pedagogik texnologiyalarini asoslash va amaliyotga joriy etish tadqiqotning dolzarb pedagogik muammosi hisoblanadi.

Ushbu tadqiqot O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28 yanvardagi PF-60-son "2022-2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida", 2017-yil 30 sentyabrdagi PF-5198-son "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish to'g'risida"gi farmonlari, 2018-yil 30 sentyabrdagi PQ-3955 sonli "Maktabgacha ta'lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, qarorlari, *O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23 sentyabrdagi O'RQ-637-sonli "Ta'lim to'g'risida"gi*, 2015-yil 4 sentyabrdagi O'RQ-394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlari, shuningdek, mazkur sohalarga taalluqli bir qator boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni hal etishga muayyan darajada xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Sog'lom odamni bir necha hafta harakat qilishga ruxsat bermay yashashga majbur qilingan (M.M.Krugliy, S.B.Lejneva, 1985). Ko'p o'tmay eksperiment o'tkazilayotgan shaxslarning vaznini kamayishi – tanasida "ozish", mushaklarini so'liy boshlashi, nafas (o'pka) va yurak ishini izdan chiqishi kuzatilgan. Lekin ular o'midan turib yurishga – harakatlanishga ruxsat etilgandan so'ng qisqa vaqt ichida tajriba ishtirokchilari organizmining funksional holatini tiklanishi sodir bo'lganligi kuzatilgan. Demak maqsadli harakatlanish zaruriyat. Harakatlanishdan foyda olish uchun ularni bajarish me'yorini belgilashni bilish lozim. Shundagina jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning foydali ekanligiga ko'p o'tmay ishonch tez hosil bo'ladi.

O'quvchilar sog'lig'ini muhofazasining takomillashtirish maqsadida "O'quvchilar harakat rejimi"ga bag'ishlab o'tkazilgan tadqiqotlar (V.I.Kozlov, 1988)ning ko'rsatishicha, hozirgi kungi o'quvchilarni o'rta sutkalik harakat rejimining ko'rsatkichlari ularni o'z yoshi uchun qo'yilgan talabini faqat 40-45% nigina qoplar ekan xolos.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Salomatlik testlari mamlakatimiz aholisining jismoniy tayyorgarligini aniqlash, jismoniy tarbiyaning yagona tizimini yaratish va turmish tarziga jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini tizimli bajarishga odatni shakllantirish vazifasini qo'yadi.

Testlar quyidagi me'yorlarni o'z ichiga oladi:

1. *Qisqa masofaga -30m, 60m. ga yugurish.* Ushbu sinov turlari tezkorlik, chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Yugurish o'yingohning yugurish uchun kerakli masofa qat'iy o'lchangan yoki har qanday tekis joyda start va finish chiziqlari tortilgan yo'lkada o'tkaziladi. Past startdan turib yugurishda (30m. dan tashqari) yo'lakchalar soniga qarab 4-6 nafar musobaqadosh qatnashadi. Mashg'ulotlar vaqtida ham musobaqalarda ham start hakam tomonidan start pistoletini otish yoki bayroqchalar yordamida beriladi. Finishda natija hakamlar tomonidan 0.1 soniya aniqlikka ega bo'lgan sekundomer yordamida qayd etiladi.

Tayyorgarlik paytida qisqa masofani yugurib o'tishga mo'ljallangan barcha yugurish mashqlari qo'llanadi.

-startdan -15-20m. ga (45-soniyadan 1 daqiqagacha vaqt davomidagi oraliq bilan 2-3 marta) takroriy yugurish;

-og'irliklar bilan 2-3m. ga (45- soniyaan 1 daqiqagacha dam olish oralig'i bilan 2-3) takroriy yugurish;

-asta-sekin tezlashib boradigan 20-25m. ga (4 soniyadan 1 daqiqagacha dam olish oralig'i bilan 2-3 marta) takroriy yugurish va finish;

-masofalarni vaqtga yugurish;

1-2-o'rinlarni aniqlash uchun nazorat yugurishlari va eng kuchlilarni yakuniy yugurishlari bilan qisqa masofani bajarishga tayyorgarlik qilishingizni tavsiya qilamiz.

2.O'rta masofaga- 1000m, 2000m, 3000m. ga yugurishlar chidamlilikni tarbiyalashga yordam beruvchi me'yoriy yugurishlar. Bular yugurish masofasiga mos ravishda qat'iy o'lchami start va finish chiziqlari tortilgan o'yingohning yugurish yo'lagida yoki tekiz joyda qabul qilinadi. Yugurishlar yuqori startdan boshlanadi. Yugurishda bir vaqtda tegishli raqamlangan 12-15 kishi qatnashishi mumkin. Hakamlar hay'ati tomonidan yugurish qatnashchilari ustidan qat'iy nazorat o'rnatiladi. Finishda vaqt 1 soniyagacha aniqlik bilan qayd etiladigan sekundomerda o'lchanadi.

Mashg'ulot (trenirovka) jarayonida uzoq muddatli yugurishga doir barcha turdagi yugurish mashqlaridan, shuningdek, past-baland joylarda, parklar, hiyobonlar, qumli va boshqa joylarda yugurishlardan foydalaniladi. Mashq jarayonida masofaning yarmini tezlikni asta-sekinlik bilan oshirib borish bilan yugurib o'tish, so'ngra butun masofani yugurish sur'atini o'zgartirgan holda bosib o'tish tavsiya qilinadi.

3.Ko'p sakrashlar. Bu tezlik, chaqqonlik, kuch kabi jismoniy sifatlarni va sakrovchanlikni, rivojlantiradi. Bunda o'quvchilarning bir oyoqda oxirgi kuchi qolguncha sakrab to'xtashigacha yoki ikkinchi oyoqqa o'tib ketishigacha bo'lgan sakrashlar hisobga olinadi. Mashqlarni sport zalda yoki tekis maydonda bajarish mumkin. Sakrash sanog'ini bolalarning o'zlari mustaqil yoki sherigi sanashlari mumkin. Ko'p sakrash turini topshirishlari uchun tayyorgarlikni arg'amchida sakrash, harakatli o'yinlarda (quyon, kenguru, qurbaqa, qushlar va boshqalar) taqlid qilib sakrashlarni bajarishlari orqali muvaffaqiyatli topshirishlari mumkin. Ko'p sakrashda faqat bir oyoqda sakragan sanog'i hisobga olinadi.

4.Joyidan turib uzunlikka sakrash.Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam beruvchi me'yor. Ushbu me'yor tekis joyda (maydonchada) imkon qadar yumshoq yerga tushadigan qilib bajariladi. Shunga mos keladigan maydonchada start chizig'i tortiladi. Ruletka (santimetrlenta, lineyka) yordamida sakraladigan joy tomoniga 5(10) sm. bo'linishlar asosida belgilar tushiriladi. Qatnashuvchi start chizig'ini bosmagan holda turishi lozim. Ishtirokchi yarim cho'qqaygan tayanch holatidan qo'llarni oldinga-yuqoriga erkin silkitib, ikki oyoqlari bilan keskin itarilib (sakrab), yerga tushishni bajaradi, natijasini o'lchash start chizig'idan yaqinroq tovonlar (yoki gavda)gacha bo'lgan masofa o'lchanadi. Bordiyu qo'llar (gavda)ning biror qismi orqaroqqa yerga tegsa, o'lchash start chizig'idan start chizig'iga yaqinroq bo'lgan (gavda) masofa o'lchanadi.

Sakrash paytida start chizig'ini oyoq uchi bilan bosib olinsa, sakrash hisoblanmaydi.

Sakrash uch imkoniyatda bajariladi va eng yaxshi natija santimetrlarda bayonnomaga yoziladi. Natija 1 sm. gacha aniqlik bilan qayd etiladi.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi sakrash mashqlari bajariladi arg'amchida sakrash, og'irlikni oshirgan holda bir joyda turib sakrash, ko'tarib qo'yilgan tayanchga va tayanch osha sakrash, joyidan turib natijaga sakrash.

Aynan shu talablar yugurib kelib uzunlikka sakrashga ham ta'luqli.

5.To'p yoki granata uloqtirish. Bular harakatlarni muvofiqlash-ganiligi, aniqligini rivojlantirishga xizmat qiladigan me'yor.Uloqtirish granatani yoki 150gr. og'ilikdagi to'p (koptok) ni tekis maydonchada uzoqqa otish hamda balandligi 150sm bo'lgan 100x100sm. kattalikdagi nishonga belgilangan masofalardan to'pni otib tekkazish bilan amalga oshiriladi. Uloqtirishlar start chizig'idan bajariladi.Nishonga qarab otish uchun nishon 8, 10, 12, 15, 20m. li kerakli masofaga o'rnatiladi.Musobaqalashuvchilar turgan joylardan nishonga 2 marta otib mashqni bajarib ko'radilar, so'ngra 5 marta hisobga olinadigan uloqtirishni bajaradilar. Nishonga tegishi „tegdi“ yoki "tegmadi" deb qayd qilinadi.

To'p yoki granatani uloqtirish paytida to'p yoki granata tushgan joy metr va santimetrlarda 1sm. aniqlik bilan qayd etiladi.

Mashg'ulotlar jarayonida uloqtirish mashqlarining o'zidan foydalaniladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni barcha mushaklarga qo'llash lozim: yelka bo'g'inlarida qo'llarning aniq harakatlari, taqlidiy mashqlar, mayda toshlar otish, tennis koptokchalarini uzoqqa, nishonga qarab otish, masofani kamaytirib yoki ko'paytirib otish (uloqtirish)lar, turgan joydan uloqtirishlar, yugurib

PEDAGOGIKA

kelib uloqtirish, mo'ljalsiz uloqtirish me'yorini bajarish. Mashqlar o'ng hamda chap chap qo'l bilan bajariladi, takrorlanadi. 6. *Chidamlilikni tarbiyalash uchun 6 daqiqaga yugurish*. Yugurish yo'lkasi, voleybol maydonining chiziqlari bo'ylab o'tadi. Maydonni burchaklariga va maydon markazining chiziqlariga 50sm. uzoqqa rangli ustunchalar o'rnatiladi. Yo'lakchani uzunligi 54 m bo'lib, shug'ullanuvchilar 6 daqiqa davomida iloji boricha ko'p marotaba maydon bo'ylab yugurishlari kerak. Masofada 10 kishilik guruh bo'lib yuguriladi. 6 daqiqa davomida yurish va yugurishga ruxsat beriladi va shug'ullanuvchilar har bir vaqitni his etib, 6 daqiqadan so'ng joyida to'xtab qoladi. Bunda natija-shug'ullanuvchilar orasidagi oraliq, ya'ni shug'ullanuvchilar 6 daqiqa davomida yugurishgan aylana soni (bir aylana 54m) va shu bilan birga oxirgi boshlangan masofa oralig'i bilan aniqlanadi.

7. *Mokisimon yugurish* –sport maydonining yugurish yo'lakchasida 10 metrlik masofa o'lchanadi. Yugurish „start“ chizig'idan yuqori start bilan boshlanib, 10-chiziqgacha yuguriladi. Tezkorlik bilan orqaga burilib, „start“ chizig'iga yugurish davom etib, qayta burilish bilan yuguriladi hamda 10 metirlik masofadan orqaga burilib „finish“ chizig'igacha yugurib tugatiladi. Start hakamning vaqtni belgilashi bilan boshlanadi.

8. *Arqonga tirmashib chiqish*. Me'yoriy talablar standart arqonlarda qabul qilinadi. Oyoq va qo'llar yordamida hamda oyoqning yordamisiz tirmashib chiqishga ruxsat beriladi.

9. *Gimnastika devorining zinalarini navbatma-navbat bosib tepa va pastga tirmashib chiqish*. Tirmashish mashqlari maxsus gimnastika devorlarida o'tkaziladi.

10. *Gimnastika o'rindig'i bo'ylab yurish*. Gimnastika o'rindig'ining o'tiradigan qismi polga yotqizilib, ingichka qismini yuqoriga qaratiladi va muvozanat saqlab yurish mashqlari bajariladi.

11. *Qo'llarni bukish va yozish*.-Shug'ullanuvchilar qo'llariga tayanib yotgan holda dastlabki holatni egallaydilar, ishora berilishi bilan shug'ullanuvchilar qo'llarini bukib, so'ng qo'llarini yozadilar. Shug'ullanuvchilarning mashqni bajarishida qo'llarni bukib yozish sanog'i olib boriladi.

12. *Turnikda tortilish*. Bu kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam beruvchi me'yoriy mashq. Baland turnikda yuqoridan ushlab, to'g'ri qo'llarga osilib turgan holatda (oyoqlar yerga tegmay) bajariladi. Qo'llarda tortilish turnikning grifini kesib o'tishga qadar bajariladi, 5 soniyadan ortiq to'xtashga hamda tortilish paytida silkinish harakatlariga ruxsat berilmaydi (10,15 marta va hokazo)

Turnikda bir vaqtni o'zida "Mumkin!" buyrug'iga ko'ra ikki ishtirokchini tortilish mashqini bajarishga ruxsat beriladi. Sanashni ijrochilarning ro'paralarda turgan hisobchi – hakamlar baland ovoz bilan olb boradilar. Noto'g'ri bajarilgan tortirish "Hisoblanmasin!" degan buyruq bilan qayd etiladi. Mashq tugashi bilan natija ishtirokchi va musobaqa qaydnomasini yozayotgan kotibga eshittirib e'lon qilinadi.

Mashg'ulot jarayonida buyumlarsiz va buyumlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar: tortilishning har xil usullari (yotgan, osilgan, turgan holatda), baland turnikda, yuk bilan sherigining yordamida osilgan holatida tortilish; maksimal miqdorda, qo'lda osilib turgan statik tavsifdagi mashqlar; natijani hisoblash uchun tortilish qo'llaniladi. Muntazam sur'atda tortilish miqdorini asta-sekinlik bilan oshirib borish uchun ularni "ertalabki badan tarbiya mashqlari" majmui oxirida bajarish mumkin.

13. Chalqancha yotgan holatda gavdani ko'tarish. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun xizmat qiladigan me'yor.

Mashq tekis yuzada orqasi bilan (chalqancha) yotgan holatda bajariladi, oyoqlar kafti (yuzi) sherigi tomonidan ushlab turiladi, qo'llar bosh ortida, bo'ladi.

Dastlabki holat qabul qilingandan keyin qatnashchilarga "Mumkin!" degan buyruq beriladi. Gavdani ko'tarish natijasi necha martaligi bilan qayd qilinadi (20, 30 va hokazo). Agar gavdani tik (vertikal) holatda ko'tarilayotgan bo'lsa, mashqlar bajarilgan sanaladi.

Mashg'ulot to'g'ri tutilgan oyoqlarda bajariladi. Stulda, o'rindiqda, yerda o'tirgan holatda turli xil silkitish harakatlarini qo'llagan holda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, oyoqlarni silkitish, oyoqlarni tizzadan bukish bilan bir vaqtda tizzalarni ko'krakka tekizish, to'g'ri tutilgan oyoqlarni yuqori burchak holatigacha ko'tarish. Orqasi bilan yotgan holatda galma-gal to'g'ri tutilgan oyoqlarni ko'tarish, qo'llarni turli xil holatida (qo'llar belda, yelkada, boshning orqasida) gavdani ko'tarish, tirkab ko'yilgan oyoqlar holatida (gimnastika o'rindig'i, gimnastika devori, boshqa buyumlar, sherigi) gavdani yuqoridagi kabi ko'tarishlar, me'yorlarni to'liq bajarish.

14. Suzish. Jismoniy chidamlilik va boshqa sifatlarni hamda suv muhtida harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beruvchi me'yor.

Suzish mashg'ulotlarini tashkil etish suzish bo'yicha me'yorlarni qabul qilish alohida diqqatni va ehtiyotkorlikni talab etadi. Mash'ulotlar va musobaqalarning xavfsizligini ta'minlovchi barcha qoidalarga rioya qilishi zarur. Mash'ulotlarni va me'yorlarni qabul qilishni suv havzasida yoki tabiiy (daryo, ko'l) suv havzalarida xavfsizlik qoidalarga amal qilingan holda maxsus jihozlangan joyida qabul qilish mumkin. Mashg'ulot suv havzalarida masofa qirg'oq bo'ylab 90-120 sm. chuqurlikka ega bo'lgan joylarda o'tishi kerak.

Me'yorni topshirish uchun suza oladigan qatnashchilarga ruxsat etiladi, suza olmaydiganlar uchun esa mashg'ulotlar tashkil etib o'rgatilgandan keyingina ularni musobaqalarga qo'yish mumkin.

Suzishni qabul qilish uchun start – hakam qatnashchilarga buyruq berib (cho'ziq hushtak bilan) start joyiga chaqiradi.

Hakamning "startga!" degan buyrug'i bilan qatnashchilar suzuvchining starti holatini egallaydilar va "Marsh!" (start pistoletining o'q uzishi) buyrug'i bilan suzish boshlanadi. Suzishda ishtirok etuvchilar soni suv havzasi (basseyn) dagi yo'laklar soniga bog'liq. Natija 0,1 soniya aniqlik bilan har bir yo'lak boshida turgan xronometrist-hakamlar tomonidan o'lchanadi.

15. O'q otish. Bu qurol bilan muomalada bo'lishning va o'q otish malakalarining dastlabki asoslarini shakllantiruvchi harbiy-amaliy me'yor.

Ushbu me'yorning qabulini tashkil etish jarayonida qurol bilan muomalada bo'lish qoidalari va o'q otish marrasida o'zini tutish qoidalari haqida suhbat o'tkazish zarur.

O'q otish maxsus jihozlangan tirda TOZ-8 tipidagi kichik kalibrli miltiqdan 6 raqamli nishonga 25 m. masofadan yotgan holatta yoki IJ -38 tipidagi pnevmatik miltiqdan stol yoki ustunga tayanib turgan holatda 8-raqamli nishonga qarab 5 m. masofadan amalga oshiriladi.

Nishonlarni tayyorlab qo'ygandan so'ng qatnashchilar o'q otish yo'lkasiga taklif etiladi va ularning har biriga 3 tadan sinov o'q beriladi. Sinov o'q otib ko'rilgandan so'ng nishon almashtiriladi va qatnashchilarga hisobga olinadigan o'q otish uchun 5 tadan o'q beriladi. O'q otishlar qat'iy rahbarning ruxsati bilan amalga oshiriladi. Qilinadigan harakatlarning barcha bosqichlariga har bir guruh uchun 15 daqiqa vaqt ajratiladi.

Nishonga qarab o'q otish natijalari qo'lga kiritiladigan ochkolar miqdori bilan belgilanadi va bu natijalari musobaqalar bayonnomasiga kiritiladi.

Ushbu me'yorni qabul qilish uchun sharoit bo'lmasa, uni koptokni nishonga otish bilan almashtirish mumkin-erkaklar 15-20 m, xotin-qizlar 10-15 m. masofadan turib otadilar. Sinov uchun 2-ta, hisob uchun 5 ta koptokni otish, nishonga 3-5 marta tegsa hisoblanadi.

16. Sayrlar, sayohatlar, ekskursiyalar tabiat qo'ynida past-baland joylar (istirohat bog'lari, o'rmonlar, dalalar, tog'lar, daryo qirg'oqlari, ko'llar va h.k)da o'tkaziladi. O'qituvchi jonajon Vatanimizning manzarali joylari haqida suhbatlar uyushtiradi. Yengil harakatlar va to'xtashlar bilan 2.5 km. masofaga yuriladi.

Turizm viloyat turizmi ma'muriyati tomonidan qat'iy belgilangan marshrut asosida (5 dan 25 km. gacha instruktor nazoratida) olib boriladi. Sayohat davomida turgan joyni, yo'nalishni aniqlashni, turistik anjomlardan foydalanishlarni, to'siqlardan oshib o'tib qiyinchiliklarni yengish, palatka qurish, ovqat pishirish, bir-biriga yordam berish, tabiatni sevish va uni asrashni o'rgatiladi, maksimum bilim va ko'nikmalarni berish vazifalari ham qilinadi.

XULOSA

Har bir test mashqi o'zining nazariy bilimlari va amaliy harakat tezligiga ega. Ularni egallash yoshi uchun muvofiq tayyorgarlik va jismonan malakalarni rivojlanganligini talab qiladi. Shug'ullanish talab darajasida bo'lsa, individni emosional holati yuqori, kayfiyati yaxshi, yuzida qizillik, muskullarida «xursandchilik» sodir bo'ladi, ko'tarinkilik his qilgan shug'ullanuvchi jismoniy mashq bilan tizimli, berilib shug'ullanadi, ongli ravishda muskullarini "xursand qilish", tanasining zarur darajada ushlab maqsadida jismoniy mashqlar bilan do'st tutinadi. Oqibati tizimli shug'ullanish mashg'ulotlaridan so'ng organizm jismoniy yuklamalarga o'rganadi va keyinchalik o'sha dozadagi harakatlarni bajarishni talab qiladi. Harakat-mashq qilishga odatni shakllanishi harakatlarni bajarishni talab qiladi. Bu sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati sohibiga aylanganligining alomatidir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdumalikov R., Yunusov T.T. va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya ta'limining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O'zDJTI nash, 1992.
2. A.Abdullayev va Sh.Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. Toshkent – 2005 y.
3. A.Abdullayev, Sh.Xonkeldiyev va boshqalar. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom tumu-sh tarzi jismoniy madaniyati. Farg'ona – 2011 y.
4. Xankeldiyev Sh, Abdullayev A. va boshqalar. Kasb – hunar kollejlari o'quvchi yoshlarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. Farg'ona. 2010 y.