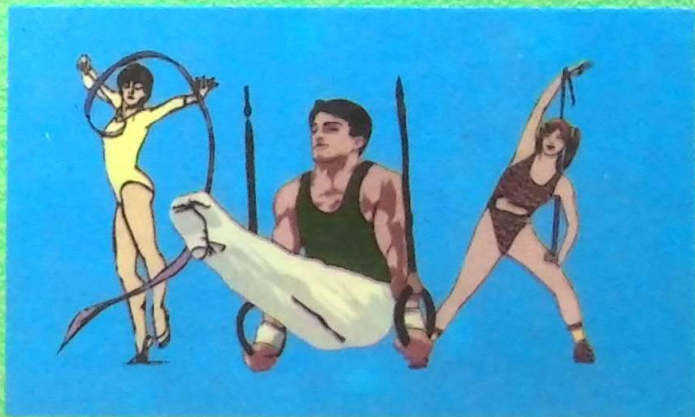


I. SULTONOV

**GIMNASTIKA-
SOG'LOMLASHTIRUVCHI,
RIVOJLANTIRUCHI
VOSITA**



"ALOQACHI"

7A1
C86

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

I. SULTONOV

**GIMNASTIKA –
SOG'LOMLASHTIRUVCHI,
RIVOJLANTIRUVCHI VOSITA**

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
tomonidan o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*

S/uvb. 1874(10)

1

Toshkent 2007
Instituti
Ahborot Resurs Markazi

I. Sultonov. «Gimnastika—sogʻlomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi vosita». T., «Aloqachi» nashriyoti, 2007, 224 bet.

Oʻquv qoʻllanmada gimnastika—sogʻlomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi vosita sifatida keng yoritilgan va zamonaviy bilim, jismoniy faol mashqlar majmualari bilan toʻldirilib, rasmlarda tasvirlangan.

Oʻquv qoʻllanma tibbiyot instituti talabalari, tibbiyot kollejlari oʻquvchilari va jismoniy tarbiya oʻqituvchilariga moʻljallangan boʻlib, sogʻlomlashtiruvchi yoʻnalishdagi bilimlarini oshirishga amaliy yordam beradi.

Qoʻllanma Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi oliy va oʻrta tibbiy taʼlim boʻyicha oʻquv-uslubiy idorasi, oliy taʼlimning 72000 sohasidagi jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur asosida tuzilgan.

Taqrizchilar: X.A. Botirov—professor;
M.N. Umarov—dotsent

ISBN 978-9943-326-19-4

«Aloqachi» nashriyoti, 2007

*«Farzandlarimiz bizdan koʻra kuchli,
bilimli, dono va albatta, baxtli boʻlishlari shart».*

I.A. Karimov

SOʻZ BOSHI

Aql-zakovat, kuch-gʻayrat kundalik hayot zaruriyatidir. Yoshlar oʻzining vaqtini tejashi emas, kundalik hayotiy gimnastika bilan shugʻullanishilarning qomatini shakllantirishda, ish faoliyatini yaxshilashda, sogʻlom turmush tarzini yaratishda koʻmak beradi.

Gimnastika mashgʻulotlarining asosiy vazifalaridan biri, yoshlarda hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirishdan iborat. Afsuski, hayotimizda xushbichim qomatga ega boʻlmagan, chiroyli yura olmaydigan besoʻnaqay, oʻz gavda harakatlarini uddalay olmaydigan yoshlar oz emas.

Shu maqsadda mashhur olimlar I.P.Pavlov, I.M.Sechenov, A.P.Konstinovskiy, V.Sh.Jukov hamda oʻzbekistonlik A.I.Efimenko, K.K.Yoʻldoshev, M.N.Umarov, N.I.Qosimova kabi olimlarning gimnastika mashgʻulotlariga asos solgan darsliklaridan, oʻquv qoʻllanmalaridan foydalanib, mustaqil mamlakatimiz talaba yoshlarning kundalik hayotida uchraydigan gimnastika mashqlarining hayotiy zaruriyatligini oʻquv qoʻllanmada yoritdik.

Demak, bu dolzarb muammolardan biridir. Oʻquv qoʻllanma gimnastika darslarida amaliy mashqlarning samaradorligini oshirishdagi vazifalarni hal etish bilan bir vaqtda darsdan tashqari bajariladigan mashqlar bilan shugʻullanish uslublarini hamda tibbiy maxsus guruhlar uchun mashqlar kompleksini tuzish va oʻtkazishda qoidalarini qoʻllanmada foydalanishlari mumkin.

Mazkur qo'llanma tibbiyot instituti talabalari, jismoniy tarbiya instituti talabalari, pedagogika fakulteti va jismoniy tarbiya kollejlari talabalariga moslashtirilgan bo'lib, mashqlarni o'rganishda foydalanishlari mumkin.

O'quv qo'llanma 5 ta bo'limdan iborat. Bular quyidagilarga bo'linadi:

1. Gimnastika haqida umumiy tushuncha.
2. Gimnastika jismoniy tarbiya darsining asosiy shakli.
3. Gimnastika darslarida mashqlarni tuzish.
4. Talabalarga kuch, egiluvchanlik, epchillik va chaqqoonlik mashqlarini shakllantirish.
5. Gimnastika mashqlari bilan shug'ullanish joyining tuzilishi. Jihoz va inventarlar.

1 BOB

GIMNASTIKA-SOG'LOMLASHTIRUVCHI, RIVOJLANTIRUVCHI VOSITA

1.1. Gimnastika o'quv fani sifatida

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya sistemasini amalga oshirishdagi yagona usullaridan biri—bu gimnastika mashg'uloti.

Gimnastika mashg'ulotlari inson organizmini sog'lomlashtirish bo'yicha asosiy vazifalarni hal etishda, yoshlarni qomatini shakllantirishda, jismoniy ish faoliyatini oshirishda, aqlan teran bo'lib o'sishlarida yordam beradi.

Gimnastika grekcha so'zdan olingan bo'lib, "gimnos" (mashq qildiraman) ma'nosini bildiradi.

Kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi, egiluvchanligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, uslubiy usullarining tizimi degan ma'nosi bor. Qadimgi dunyoning atoqli mutafakkirlaridan biri Pluton gimnastikaning sog'lomlashtirish ahamiyatiga baho berib, "Gimnastika — meditsinaning shifobaxsh qismidir", degan edi.

Shuningdek, O'rta Osiyo mutafakkirlaridan biri Abu Ali ibn Sino butun dunyoga mashhur "Tib qonunlari" nomli risolasida ham gimnastika mashqlarining ahamiyatini aytib o'tib, risolaning 4-bobida jismoniy tarbiya mashqlari saviyali

va soni jihatidan kishini sog'lomlashtirishda shifobaxsh gimnastika katta ahamiyatga ega bo'lgan.

Mashhur olim o'z risolasini quyidagi 5 ta bobga bo'lgan:

1. Toza havo.
2. Hammom.
3. Taom.
4. Jismoniy harakat.
5. Uyqu va tetiklik.

Boblarning har birida gimnastika jismoniy mashqlar orqali sog'lomlashtirish lozimligini qayd qilgan.¹

Jahon fanining atoqli arboblari bo'lgan rus olimlari I.P.Pavlov, I.M.Sechenov, I.N. Meshnikov, L.P.Orlov, S.V.Yanani somlar jismoniy mashqlarga, jumladan, gimnastika mashqlariga katta ahamiyat berib, bu mashqlarni hayotiy faoliyat va ishchanlik qobiliyatini oshirishning, shuningdek, sog'lomlashtirish va faol dam olishning eng yaxshi vositasi deb hisoblaganlar.²

Gimnastika bilan hamma bolalar, yoshlar va keksalar shug'ullanishlari tavsiya etiladi. Gimnastika bilan shug'ullanish oliy o'quv yurtlari talabari uchun jismoniy tarbiya dasturlarida ko'rsatilganidek, har bir talaba yoshlarning jismoniy qobiliyatini shakllantirish uchun kerakli vosita hisoblanadi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya o'zaro aloqador ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Bulardan biri umumtayyorlov yo'nalishi bo'lsa, ikkinchisi ixtisoslashgan — amaliy professional, harbiy-amaliy va sport-amaliy yo'nalishidir. Gimnastikaning vositalari uning mashg'ulotni tashkil

etishdagi uslub va usullari har ikkala yo'nalishda ham keng qo'llaniladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar o'rtiriladi va takomillashtiriladi.

Gimnastikaning ta'limiy ahamiyati ham juda katta. Mashg'ulotlarni o'tkazishda qo'llanmada yoritilgan, jismoniy tarbiya gimnastika darslarida asosiy vazifani hal etishda qo'llaniladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar komplekslari, talabalarning mustaqil bajarishlari ertalabki gimnastika charchagan miyani tinch holatga keltirishda yordamchi mashq, fizkultura daqiqalari mashqlari, maxsus tibbiy bo'limlar uchun mashqlar, organizmni barcha qismlari uchun mo'ljallangan mashqlar kompleksi mujassamlashtirilgan.

Gimnastika insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan nafis bo'lishi kerak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi — qomatga ega bo'linadi, gavda tuzilishdagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bo'g'inlari taraqqiyotida ham, umuman gavda taraqqiyotida yaxshi mutanosiblikka erishiladi.¹

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati juda katta. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar milliy istiqlol g'oyasi va onglilik ruhida tarbiya topadilar.

Mashg'ulotlarning gatiy bir tartibda bo'lishi, ta'lim berish jarayonini shug'ullanuvchilarning maksimal faolligida tashkil

¹ R.Ismoilov, Yu. Sholomskiy. "O'zbekistonda fizkultura sporti tarixi" T., 196. 280- bet.

² А.М.Шилимина, А.Т. Биринкина. «Гимнастика». Учебник для институтов физической культуры. Физкультура и спорт-М., 1979 г. 215-стр.

¹ A.B. Tualov, D.T.Tangiriyev. "Gimnastika va uni o'qitish uslublari". SamDU.- 2005-y. 18-bet.

etish — bularning hammasi ularni intizomli qiladi, jismoniy tarbiya jarayoniga e'tibor bilan qarashga odatlantiradi.

Gimnastika — aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir.

Gimnastikada qo'llaniladigan uslublar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati faolligini rag'batlantirish imkonini beradi. Markaziy nerv tizimining moyilligini, uning muskul faoliyatining turli holatlariga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi.

1.2. O'zbekiston ma'rifatparvarlari jismoniy mashqning sog'lomlashtiruvchi ahamiyati to'g'risida

O'zbekiston eng qadim zamonlardan buyon inson yashab kelayotgan joylardan, eng eski madaniyat o'choqlaridan biridir.

O'zbekiston hududidagi turli joylarda (Surxondaryo, Samarqand, Toshkent, Xorazm viloyatlarida) topilgan quyi paleolit davriga mansub tosh qurollar, o'sha zamon kishilarining manzilgohlari, dehqonchilik madaniyati, irrigatsiya qurilishi, chorvachilik izlari, eramizdan oldingi ikkinchi ming yillikning oxirlari va birinchi ming yillikning boshlariga mansub bronzadan ishlangan buyumlar, qurollar va hokazolar ana shundan dalolat beradi.

O'zbeklarning qadimgi ajdodlari o'z yuksak madaniyatini vujudga kelturguncha og'ir yo'lni bosib o'tishda zo'r jasorat ko'rsatganlar, tabiat bilan kurashga bardosh befa olganlar. Bu esa xalqdan jismoniy baquvvat bo'lishni talab qilar edi. O'zbekiston zaminida ilgari yashagan xalqlar hayotiga tasodifan kirib qolgan emas, ularning ko'p asrlik tarixi bor.¹

¹ R. Ismoilov, Yu. Sholomskiy, "O'zbekistonda fizkultura sporti tarixi". T., 1969-y., 368-6er.

IX — XI asrlarda (Samoniylar hukumronlik qilgan davrda) O'rta Osiyo xalqlari hayotida fan, madaniyat va san'at ancha ravnaq topgan bu davrda o'zbek xalqi dunyoga bir qator atoqli olimlar yetkazib beradi. Bu haqda M. Musaevning "O'zbekiston SSR" kitobida R. Ismoilov, Yu. Sholomskiyning "O'zbekistonda fizkultura tarixi" kitoblarida qator ma'lumotlar berilgan.

O'rta Osiyo olimlari orasida birinchi marta jismoniy mashqlarni ta'riflab bergan va o'ziga xos tarzda klassifikatsiya qilgan, bitta tizimga solgan mashhur al-foma Abu Ali ibn Sinoning xizmatlari, ayniqsa, katta bo'lgan.

Olim o'zining «Tib ilmi qonuni» asari uchinchi qismining 17 fasldan iborat butun ikkinchi bo'limini kishilar salomatligi uchun kurashda jismoniy mashqlardan foydalanish masalalariga bag'ishlagan. Bu bo'limning dastlabki satrlaridayoq jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va undan keyin ovqatlanish rejimi hamda uyqu rejimi salomatlikni saqlashda eng muhim shart ekani qayd etiladi.

Olim jismoniy mashqlarni kishi salomatligini saqlashning eng muhim vositasi deb hisoblash bilan birga, jismoniy mashq nafas olish uzluksiz va chuqur bo'lishiga olib keluvchi ixtiyoriy harakat ekanini, jismoniy mashqlar bilan me'yorda va o'z vaqtida shug'ullanuvchi kishi hech qanday muolajaga muhtoj bo'lmasligini aytadi.¹

Bu o'rinda faqat harakatning «ixtiyoriy» deb ko'rsatilishiga nisbatan e'tiroz bildirish mumkin. Olimning jismoniy mashqlarni o'ziga xos tarzda klassifikatsiya qilganining ham katta ahamiyati bor. U jismoniy mashqlar xilma xil bo'lishini alohida ta'kidlaydi. Bunday mashqlar chunonchi, kichik va katta, juda kuchli va sust, sekin yoxud ildam, bir necha keskin va tez harakatlardan iborat bo'lishini

¹ R. Ismoilov, Yu. Sholomskiy, "O'zbekistonda fizkultura sporti tarixi". T., 1969-y.

eng tez bilan sust mashqlar o'rtasida mo'tadil mashqlar bo'lishi mumkinligini aytadi.

Olimning jismoniy mashqlarni qo'llash prinsiplari to'g'risidagi metodologik ko'rsatmalarining ahamiyati ham g'oyat katta. "Jismoniy mashqlarni boshlayotganda badan toza bo'lishi kerak" va "jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi kishi och bo'lgandan ko'ra to'q bo'lgani ma'qul hamda gavda sovuq va quruq bo'lganidan ko'ra, issiq nam bo'lgani yaxshi", - deydi Abu Ali ibn Sino.¹

Ibn Sinoning jismoniy mashqlar gigienasi, cho'milish va uqalash (massaj)ga doir yana bir qancha qimmatli ko'rsatmalari ham bor. Uqalashni toliqishni yo'qotadigan muhim vosita deb hisoblaydi.

O'rta Osiyo xalqlarining hech qanday o'z madaniyati bo'lmagan, chunki bu xalqlar faqat boshqa xalqlar madaniyatini passiv suratda o'zlashtirishgagina qobil deb da'vo qiluvchi ba'zi bir soxta "nazariyalar" mutlaqo noto'g'ri va fanga zid ekanligini o'zbek olimlarining tadqiqotlari isbotlab berdi.

O'zbeklar va ularning ota-bobolari qadim zamonlardan oq chiniqqan, jismoniy baquvvat va chidamlilik kishilar sifatida tanilib kelingan.

Xalq pahlavonlari haqida qanchadan-qancha afsona va qo'shiqlar to'qilgan. Masalan: "Alpomish" eposida feodal davridagi, o'zbek xalq hayotidagi uzoq o'tmish voqealari aks ettirilgan. Asar qahramonlari — Alpomish, uning do'sti Gorajon, o'zbek qizi go'zal Barchinoyning ko'p fazilatlar qatori, uning kuch-qudrati, pahlavonligi, jismoniy mukammalligi o'z ifodasini topgan.

Temuriylar hukmronligi davrida (1370-1570) o'zbek feodal davlati hayotida harbiy san'at hamda jismoniy mashqlarning

¹ Shu joyida.

xilma-xil turlari yanada rivoj topgan. Buni isbotlovchi dalillar I.R.Ismoyilov, Yu.Sholomskiylarning «O'zbekiston jismoniy tarbiya tarixi» asarlarida keng yoritib berilgan.

Ulug' o'zbek shoiri, mutafakkiri A.Navoiyning "Hamsa"sida ham xuddi shunga o'xshash jismoniy mashqlar ahamiyatini, «Saddi Iskandariy» dostonida jismoniy tarbiyaning ahamiyati haqida ko'rsatib o'tilgan.

O'rta Osiyoning ilg'or namoyondalari Ch.Valixonov (1835-1865), Abay Qunanboyev (1845-1904), Ahmad Donish (1827-1897), Zokirjon Xolmuhammad o'g'li Furqat (1858-1909), Muhammad Aminxo'ja Muqumiy (1850-1903), Ubaydullo Solih Zavqiy (1853 — 1921), Avaz O'tar o'g'li (1884-1914), H.H.Niyoziy (1889-1929), S.Ayniy (1878-1954) va boshqalar O'rta Osiyo xalqlarining demokratik g'oyalarini tarqatuvchi, sog'lomlashtirishda xalqlarni yetaklovchi siymolardan hisoblanganlar.¹

XIX asr oxirlari XX asr boshlarida O'zbekistondagi ma'rifatchilar faoliyatining asosiy mazmuni bo'lib qolgan edi.

Mamlakatimiz yoshlarini jismoniy barkamollikka tayyorlash

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab-yashashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan avlodning sog'lom bo'lishiga bog'liq. Bu esa o'z navbatida, Vatanimiz kelajagi — farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo etadi.

Respublikamiz Prezidenti I.A.Karimov «Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori» nutqida ta'kidlaganlaridek, "Barchangiz yaxshi bilasizki, kelajak avlod haqida

¹ R.Ismoilov, Yu. Sholomskiy. "O'zbekistonda fizkultura sporti tarixi" T., 1969-y.

qayg'urish, sog'lom, barkamol, naslni tarbiyalab yetishtirishga intilish-bizning milliy xususiyatimizdir»¹

1992-yilda "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi 27 moddadan iborat O'zbekiston Respublikasi qonunlari xalqimizni sog'lomlashtirishda davlatimizning yana bir karra g'amho'rligidan dalolat beradi.

Respublika Prezidenti I.A.Karimovning farmonlari, buyruqlarida mamlakatimiz aholisini sog'lomlashtirish, xalq sog'ligini mustahkamlash, qaratilgan bo'lib jismoniy tarbiyaga kata e'tibor berilgan.

Shu orada 1992-yil 23-yanvarda O'zbekiston Milliy Olimpiada qo'mitasi tashkil etildi. Xalqaro Olimpiya qo'mitasiga (XOK) O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasini ham bunday nufuzli xalqaro uyushmalarga a'zo qilib qabul etilishi XOK tomonidan iliq kutib olindi.

Mamlakatimizda sport-sog'lomlashtirish uchun tashkil etilgan 3 bosqichli "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" sport musobaqalarini o'tkazish mamlakatimiz yoshlarini doimiy ravishda barcha sport turlaridan xalqaro musobaqalarida O'zbekiston xalqining nimaga qodir ekanligini sport orqali tanishtirishga keng yo'l ochib berdi.

Bunday nufuzli musobaqalar o'tkaziladigan viloyatlarimizda jahon andozalariga mos sport bazalari tashkil etildiki—bu esa mustaqillikning sharofatidir.

1999-yil 27-may 271-sonli "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2002-yil 24-oktyabr "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Qarorlari mamlakatda aholining salomatligini yaxshilash, ayniqsa, talaba-yoshlar jismoniy taraqqiyotini tarbiyalab

¹ A.I. Karimov. Universida 2002-yil sport musoboqalariga yuborgan tabrigi. «Ma'rifat» gazetasi, 2002-yil 22-may.

yetishtirishda eng muhim omillaridan biri sifatida xizmat qilmoqda.¹

Bugungi kunda mamlakatimizning barcha viloyatlarida gimnastikani tashkil etish chora-tadbirlari ko'rilmqda. Bunday nufuzli mashg'ulotlarning negizida jismoniy mashqlar asosida yuqori natijalarga erishishni hech kim inkor etmaydi.²

Sog'lom avlod — davlatimiz boyligi. Haqiqatan ham "Sog'lom tanda — sog'lom aql" bo'lishining to'g'ri ekanligini yana bir karra mashqlar asosida isbotlaymiz.

1.3. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi

Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar, tabiatning tabiiy omillari (havo, suv, quyosh) mehnat va turmushning gigienik sharoitlari jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari hisoblanadi.

Kerakli ko'rsatkichlarga erishish uchun hamma jismoniy tarbiya vositalaridan kompleks tarzda foydalanish zarurdir.

Jismoniy mashqlar

Jismoniy mashqlar deyilganda maxsus tanlangan va jismoniy tarbiya vositalarini hal etish maqsadida o'tkaziladigan ongli, harakatli faoliyat tushuniladi. Jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri mashq o'tkazilishidagi bir qator shart-sharoitlariga bevosita bog'liq. Bunday sharoitlarga quyidagilar kiradi:

¹ O'zbekiston Respublikasi bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktabr PF 315-Farmoni.

² Bolalar sportini rivojlantiruvchi umumxalq harakatiga aylantirish bo'yicha viloyat hokimligining kengashi tavsiyalari. Buxoro, 2003, Viloyat hokimligi.

-mashqlarning o'zi : ular organizmga ta'siri jihatidan har-xil bo'ladi;

-mashq bajarilayotgan paytdagi sharoit yoki boshqacha aytganda, mashq bajarilayotgan vaqt va joy;

-mashqlar meyor, shug'ullanuvchining yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'ligi bilan bog'liq holda bajarilayotgan mashqlarning muddati va soni.

Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan uslublar. Talabalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashda har xil mashqlardan keng foydalaniladi, bu jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini qat'iy hisobga olishni, ularni tanlash va qo'llashga ilmiy yondashishni, shuningdek, jismoniy mashqlarni bajarish uchun yaxshi sharoitlar talab etiladi, chunki ana shunday sharoitlardagina ular samarali bo'ladi va mamlakatimizdagi jismoniy tarbiya oldida turgan asosiy vazifalarni hal etishda yordam beradi.¹

Gimnastika. Gimnastika jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan bo'lib, sog'likni mustahkamlash, harakat, malaka va ko'nikmalarni, jismoniy, irodaviy, axloqiy sifatlarini rivojlantirish maqsadida inson organizmiga ta'sir etuvchi, shuningdek, jismoniy yetishmovchiliklariga barham beruvchi maxsus tanlangan mashqlarni o'zida mujassam etadi. Gimnastikaning farqli xususiyatlari:

Mashqlar xilma-xil snaryadlarsiz, snaryad bilan va snaryadlarda bajariladigan eng oddiy elementar mashqlardan tortib eng murakkab, omuxta, shu jumladan, chetlashgan sun'iy mashqlargacha mavjudligi, organizmga har tomonlama, kerak bo'lsa, ma'lum bir a'zoga (muskullar guruhlariga) ta'sir eta olish; jismoniy og'irlikning shug'ullanuvchilarning organizmiga aniq taqsimlanishi.

¹ А.М.Шилямина, А.Т. Биринкина. «Гимнастика». Учебник для институтов физической культуры. Физкультура и спорт-М., 1979 г.

Gimnastika mashqlarini bajarish aniqligi, ayniqsa, go'zalligi va mazmunligi bilan farq qiladi. Organizmga zo'riqishning aniq taqsimlanishi, umumiy va aniq ta'sir eta olishi tufayli gimnastika mashqlari tuzilishi va davolash ahamiyatiga ega.

Bu xususiyatlar gimnastikada xilma-xil toifalardagi shug'ullanuvchilar foydalanishlari mumkinligidan dalolat beradi.

Umumiy jismoniy rivojlanish vositalaridan biri bo'lgan gimnastika mashqlarida har qanday sport turida yutuqlar darajasining o'sishida yordam beradi va bu mashqlar dars mashg'ulotlarning vazifalarini hal qilishda asosiy rol o'ynaydi. Talabalar kun tartibida gimnastika mashqlaridan foydalanish (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, darslarda bajariladigan mashqlar doimiy ravishda amalga oshirilishi) u kishi organizmini sog'lomlashtirishda ish jarayonida charchoqni oldini olishda katta ahamiyatga ega. Gimnastika, shuningdek, dam olish o'yinlarda, sanatoriyalarda, kasalxonalarda, profilaktika va davolash maqsadlarida keng qo'llaniladi. Gimnastika norma sifatida Alpomish va Barchinoy kompleksining har bir bosqichlarida kiritiladi. Yagona butun ittifoq klassifikatsiyasida gimnastika bo'yicha razryad normalari va talablari belgilangan. Gimnastika oliy razryad yurtlari talabalarining jismoniy tarbiyalanishining majburiy dasturida tarkibiy ajralmas qismi bo'lib kiradi. Gimnastika-ning qo'llash imkoniyatlaring kengligi va mashqlarning rang-barangligi bilan turli qismlarga bo'linadi. Gimnastika mashqlari asosiy gimnastika sog'likni mustahkamlash, organizmni umumiy rivojlantirish va chiniqtirishga hamda kishining ish qobiliyatining oshirishga qaratilgan.¹

¹ Sultonov I.I. Tibbiyot instituti talabalarining kun tartibida jismoniy mashqlarning ahamiyati. Buxoro, 2004-yil, 86-bet.

Asosiy gimnastika vositalari bilan asosiy harakat ko'nikmalarining shakllanishi va takomillanishi, shuningdek, amaliy faoliyatda egallagan ko'nikmalarni maqsadga qo'llash ko'nikmalari ta'minlanadi. Asosiy gimnastikada qo'llaniladigan mashqlar saflanishlar tartiblari bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar oliy o'quv yurti talabalari uchun shu jumladan, tibbiyot instituti talabalariga turli hildagi kasalliklarni davolashda (yurak tomir va nafas yo'llari kasalliklari, buyraklar va modda almashuv yo'llari kasalliklari, bronxial astma kasalliklari shu jumladan, turli uqalash mashqlari) talabalarning jismoniy tarbiyasida muhim o'rin egallaydi.

Yordamchi gimnastika bu gimnastika ishlab chiqarish va davolash gimnastika mashqlariga bo'linadi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi talabalarning sog'ligini mustahkamlash va mehnat unumdorligini oshirish maqsadida o'tkaziladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasining quyidagi ikki formasi eng ko'p qo'llaniladi:

- a) ertalabki badantarbiya gimnastikasi-8 min davomida.
- b) fizkultura daqiqalari. Talabaning 3-4 darslaridan 5-7 min. davom etadi. Bunday tanaffuslar toliqishga qarshi kurash va ish qobiliyatlarini oshirish maqsadida talabaning kun davomida toliqmasligi uchun yordam beradi.

Ertalabki gimnastika va fizkultura daqiqalari, gimnastika komplekslari talabalarning harakat qobiliyatlariga qarab oddiy umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlardan tuziladi.

Davolash gimnastikasi davolash jismoniy madaniyatning asosiy vositalaridan biridir. Uning vazifasi — talabalar sog'ligini mustahkamlash va mehnat qobiliyatini tiklash. U davolash ishlarida va profilaktika davolash muassasalarida amalda keng qo'llaniladi.

Davolash gimnastikasi butun organizmga yoki uning alohida bir qismiga ta'sir etuvchi mashqlar kiradi.

Gimnastika mashqlar me'yori davolovchi vrach tomonidan belgilanadi va ko'pchilik fizioterapevtik vositalar bilan qo'shib olib boriladi.

Davolash gimnastikasiga oid ishlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, unda organizmni harakat funksiyasini tiklashda, kasallangan ichki organlar funksiyasining buzilishini hamda gavdaning ayrim qismlari rivojlanishidagi nuqsonlarni to'g'rilashda keng qo'llaniladi.

Davolash gimnastikasida qo'llaniladigan mashqlar yuqorida ko'rastib o'tganimizdek, kasalliklarni davolashda qo'llaniladi.

Jismoniy mashq mashg'ulot lari jismoniy tarbiya jarayonidagi bir bo'g'in bo'lib, ular ham aslida jismoniy tarbiya vositasi va metodlaridan foydalaniladi, jismoniy tarbiya prinsiplari amalga oshiriladi. Bu esa oqibat natijada jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishning asosiy negizini tashkil etadi.

Jismoniy mashq mashg'ulotlari g'oyat xilma-xil bo'lib sayr qilish, ertalabki zaryadka, sport musobaqalari, cho'milish, turistik poxodlar, jismoniy tarbiya darslari va hokazolardan iboratdir.

Biroq ularning hammasi ham ba'zi umumiy qonunlarga egadir. Bu qonuniyatlarni bilish har bir ayrim holatda jismoniy mashqlarni shug'ullanuvchi kishilar organizmiga samaraliroq ta'sir etadigan darajada oqilona amalga oshirishga imkon beradi.

Jismoniy mashq mashg'ulotlaridagi mazmun bilan formani aloqadorligi dialektik xarakterdaligi pedagogik jihatdan g'oyat muhim ahamiyatga molikdir.

5/umb. 1874/10

Insonning jismoniy jihatdan kamol topishga qaratilgan aktiv harakat faoliyati mashg'ulotlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. Shug'ullanayotgan kishilarning faoliyati har qanday mashg'ulotga nisbatan mustaqil bo'lgan bir qator elementlardan, ya'ni jismoniy mashqlarning o'zidan, ularni bajarish uchun tayyorgarlikdan aktiv dam olishdan va hokazolardan iborat bo'ladi. Bu elementning o'zaro qanday aloqadorligiga, ya'ni mashg'ulot mazmuni elementlarining strukturasi jismoniy mashq mashg'ulotlari formasini tashkil etadi. Bunga mashqlarni bajarish tartibi, shug'ullanuvchi kishilarning o'zaro munosabatlari xarakteri, ularni uyushtirish va hokazolar kiradi.

Ayrim hollarda mashg'ulot forma mazmuniga mos kelishi kerak. Bu esa mashg'ulotning yaxshi o'tishi zarur asosiy pedagogik qoidalardan biridir. Masalan mashg'ulotning mazmuni jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, u holda, mashqlar ish bilan dam olish qat'iy bir izchillik bilan almashib turadigan muayyan tartibda bajarilishi kerak. Shuningdek, mashg'ulotni qanday natija berish mashqlarni uyushtirish, mashg'ulot qay paytda o'tkazilishi, mashq o'tkaziladigan joydan ratsional foydalanish kabi forma komponentlariga ham bog'liq. Binobarin, mashg'ulotlarning formasi ularning mazmuniga aktiv ta'sir etar ekan forma bilan mazmun birligigina shugullanuvchi kishilar faoliyati zarur darajada muvaffaqiyatli chiqishni ta'min etadi, aks holda mashg'ulotlar natijasi tuzuk bo'lmaydi.

Ha deb bir xil mashg'ulot formasidan foydalanaverish shugullanayotgan kishilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishni to'xtatib quyadi. Eski formalardan chiqib, ularni yangi formalarga almashtira borish esa jismoniy tarbiya vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishga

imkon beradi. Jismoniy mashq mashg'ulotlari ham mazmun, ham forma jihatdan xilma-xil bo'lish kerak. Bu esa pedagogik ishda yo'l qo'yib bo'lmaydigan metodik shablonlardan qutulib mashg'ulot o'tkazishning xilma-xil usullardan keng foydalanish imkonini beradi. Mashg'ulotlar formasining ular natijasiga aktiv ta'sir ko'rsatish unga nihoyat darajada jiddiy munosabatda bo'lishni taqozo etadi. Gimnastika mashg'ulotlarida jismoniy mashq mashg'ulotlarining tuzilishi masalalariga hamisha katta e'tibor berilishning sababi ham shundadir.¹

Yangi davrda 18-19 asrlar jismoniy tarbiyaning xilma-xil sistemalariga asos solinayotgandayoq shunday bo'lgan. Masalan, nemis gimnastikasining maktabining avtorlaridan biri A.Shpios darsning quyidagi strukturaviy tuzilmasini taklif qilgan edi:

1. Tartib mashg'ulotlari.
2. Erkin mashqlar-G.Pestolotsi bo'yicha bo'g'in mashqlari.
3. Qo'zgaluvchan snaryadlar va qo'zgalmas snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar.
4. Halq mashqlari.
5. O'yinlar.

Bunda mashqlarni turlariga bo'lishga harakat formalari asos qilib olingan. Shunday qilib, mashqg'ulotni biror formada uyushtirishga asos solingan edi. Keyinchalik u jismoniy tarbiyaning sokol gimnastikasi boshqa sistemalarida taraqqiy ettirildi (N.Bukning UMSA darsligida).

¹ А.В. Менхен, А.М. Шлемен. Методика обучения гимнастического упражнения. - М., ФиС. 1979, 215-стр.

Shved gimnastikasining asoschisi P.Ling gavdaning asosiy muskul guruhlarini asta-sekin ishga solishni nazarda tutgan dars strukturasi ishlab chiqdi. Bunda har bir mashqning me'yori va mashqlarning bajarilish tartibi to'g'ri urushining klassik dinamikasini ta'minlashi kerak. Shunday qilib dars metodikasida ikkinchi yo'nalish—gigiena yo'nalishi paydo bo'ladi.

Har ikkala yo'nalishda ham mashg'ulotlarni ratsional uyushtirishning faqat ayrim tomonlarigina hisobga olinar edi. Keyinchalik mashg'ulotlar tuzilishining turli prinsiplarini birlashtirishga urinishlar ham bo'lgan (J.Demeni va boshqalar). Masalan, Fransiyada quyidagi sxema tavsiya etilgan:

1. Tayyorgarlik qism: a) yurish; b) qo'l mashqlari; v) oyoq mashqlari; g) gavda mashqlari; d) murakkab aralash mashqlar; e) nosimmetrik mashqlar; j) nafas olish mashqlari.

2. Asosiy qism: a) yurish; b) tirmashib chiqish, muvozanat, tayanish, sakrash, yukni ko'tarish va boshqa joyga olib borish; d) yugurish; e) predmetlarni yuqoriga irgitish va ularni o'ynatish, hujum va himoya qilish.

3. Yakuniy qism: a) sekin yurish; b) nafas olish mashqlari e) qo'shiq aytib yurish, ustidan suv quyish va ishqalab artinish.

Bunda tayyorgarlik va yakuniy qisim aniq gigienik yo'nalishda bo'lib asosiy qismida esa mashq turi 1-chi o'ringa chiqadi. Shunday qilsa jismoniy mashqlarning organizmga ta'siridagi bir butunlik ko'proq hisobga olingan bo'ladi. Sovet jismoniy tarbiya nazariyasi kiritgan taklif bu yo'lga qo'yilgan navbatdagi qadam bo'ldi. 1933-yilda gimnastika bo'yicha chaqirilgan konferensiyada darsning quyidagi sxemasi tasdiqlangan edi:

1-qism, shugullanuvchi kishilarni ishga kiritish (guruh tashkil etish, organizmni o'rtacha qizitish, umumiy modda almashinishini oshirish, e'tiborni va emotsional holatlarini tartibga solish).

2-qism, muskul va bo'g'inlarda mo'ljallangan kuch oshirish, cho'zilish va bo'shashish, shuningdek, qaddi-qomatni to'g'ri ustirishning maxsus mashqlari.

3-qism, harakat texnikasi va harakatlar umumiy kordinatsiyasi asoslarni o'rgatish. Harakat malakalari hosil qilish.

4-qism, hosil qilingan malakalarni amalda qo'llash va yurak-tomir sistemasi nafas olish organlarini chiniqtiradigan fiziologik mashqlar.

5-qism, ishni yakunlash. Umumiy mashqlar. Piyoda askarlar nizomi bo'yicha mashqlar.

Shunday qilib darsning 1-2 va 5-qismlari ko'proq gigienik funksiyani, 3-qism ta'lim berish, 4-qism esa shugullanuvchi kishilarda xilma-xil sharoitlarda harakat qila olish mahoratini tarbiyalash funksiyasini bajaradi. Mashg'ulotlar strukturasi jismoniy tarbiya protsessining ko'ptomonlama xarakterda ekanini to'la aks ettirishga intilish ana shunday edi. Yuqorida keltirilgan misollar dars paytida o'quv, tarbiya ishlarini amalga oshirishning biron ratsional namunasini yaratishga bo'lgan umumiy intilishni ko'rsatadi. Biroq har qanday shablon ijodiy pedagogik faoliyat yo'lida g'ov ekani ma'lum. shablonga yo'l qo'yimaslik-odamlar shaxsiy xususiyatlarini, tashqari sharoitning xilma-xilligini va avvalo jismoniy tarbiya jarayonida mashg'ulot vazifasi o'zgarishi mumkinligini hisobga olib mashg'ulotlar mumkin qadar ko'proq foydali bo'lishga erishishning eng muhim shartidir.

Mashg'ulotlarda ish qobiliyatining dinamikasi ular umumiy strukturasi negizi ekanligi, jismoniy mashq mashg'ulotlarining strukturasi ko'p jihatdan shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatidagi tipik o'zgarishlar bilan belgilanadi. Insonning ish qobiliyatni mashg'ulotlar davomida o'rganish, jismoniy tarbiya praktikasidagi 1-galdagi muammoni tashkil etadi. Bu tabiiy xoldir, chunki shug'ullanayotgan kishilarning ahvoli haqidagi ma'lumotlarni hisobga olmay turib, ular taraqqiyotini boshqarib bo'lmaydi. Tabiiyki, ularning har qaysisidagi ish qobiliyatining ahvoli o'ziga xos bo'ladi. Shu bilan birga, egri chiziqlar konfiguratsiyasida umumiy belgilar ham mavjud. Ish qobiliyatining o'zgarishi ma'lum tartibda bo'ladi.

Bu tartib shundan iboratki, agar mashg'ulotning boshida ish qobiliyatining ish darajasi ortib borib, keyinroq bir ozgina yuksak daraja atrofida tebranib tursa, mashg'ulotning oxiriga kelib ish qobiliyati pasayib ketadi.

Ish qobiliyati o'zgarishning asosiy zonolari maxsus adabiyotlarda, odatda, quyidagi normalarda yuritiladi. Start oldi holati (1-zona). Ishga kirisha borish (2-zona). Turg'un holat (3-zona). Ish qobiliyatining pasaya borishi (4-zona). Har bir zona organizmning funksional faoliyatidagi va inson psixikasidagi murakkab o'zgarishlar bilan xarakterlanadi. Bu o'zgarishlar ish jarayonida energiya sarflashning optimal shartlarini ta'minlaydi. Birgina jismoniy mashq mashg'uloti davomida ish qobiliyatining o'zgarishi, umumiy qilib aytganda ana shulardan iborat. Bu o'zgarishlar harakat faoliyati jarayonida organizm holatining evolyutsion tashkil topgan xarakterini ifoda etadi va shuning uchun ham biologik qonuniyatdir.

Gimnastika mashqlarini o'rgatishda mashg'ulotlarning umumiy tuzilishi

Mashqlarini o'rgatishda mashg'ulotning umumiy tuzilishi (strukturasi) 3 qismga bo'linadi:

Boshlang'ich usullarda o'rgatish.

Chuqurroq, murakkabroq o'rgatish.

Mustahkamlash va uni to'liq o'zlashtirish.

Jismoniy mashqlar bilan bog'liq bo'lgan eng muhim masalalardan biri uni qanday tuzilish masalasidir. Mashg'ulot tuzilish deganda alohida bitta darsni tuzishda foydalanadigan mashqlar tushuniladi. Mashqlar tuzilishida o'qituvchiga gimnastika mashqlarini tanlash, komplekslarni to'g'ri joylashtirilishi mashg'ulotlar nagruzkasini aniqlashga yordam beradi.

Mashg'ulotning tuzilishi dasturdagi materiallarni izchil o'rganish asosida belgilangan vazifaga bog'liq.

Berilgan vazifalarni bajarish uchun tegishli mashqlar tanlanadi. Uni bajarish izchilligi va ta'limning uslublari belgilanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik vazifani hal etish ko'pincha mashqlar bilan shug'ullanuvchilar organizmning zo'r berishini talab qiladi. Bu ishga organizm tegishli darajada tayyorlangan bo'lishi kerak, gimnastika mashqlaridan to'g'ri foydalanishi zarur.

I.P.Pavlov "organizmni qiyin vazifalarni hal etishga tayyor bo'lishi zarurligini ko'rsatib, sekin-astalik va mashg'ulotlar klinika va pedagogikada asosiy fiziologik qoidalaridir", -degan edi.¹

Bu ko'rsatma murabbiy zimmasiga shug'ullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni darsning

¹ Kachashkin V.I. Jismoniy tarbiya metodikasi. T., 1982, 450-bet.

boshida emas, uning o'rtasida bir qator gimnastika mashqlaridan oqilona foydalanilgandan so'ng hal etish majburiyati yuklanadi.

Darsning asosiy vazifalarini hal etish, shugullanuvchilarning mashqlarni uyushtirishi, ularda zarur kayfiyat va bu vazifalarni bajarishga bo'lgan ishtiyoqni hosil qilish talab etiladi.

Pavlovning asta-sekinlik harakatdagi "fiziologik qoidasi" bajarilgandan so'ng asosiy vazifani hal qilishga kirishish mumkin.

Asosiy dasturdagi vazifalarni bajarish ko'pincha shugullanuvchilar zo'r berayotgan, faollashgan davrga to'g'ri keladi.

Talabalar organizmi nisbatan katta zo'riqish va kuchli emotsional holatdan vazmin holatga birdaniga o'tishi mumkin emas, shuning uchun mashg'ulot tuzilishida xotirjam holatga asta-sekin o'tish va mashg'ulotni tashkiliy ravishda tugallash aks etadi.¹

Shunday qilib, har bitta mashg'ulot tuzilishi 3 ta qismdan iborat bo'lib talabalarning darsning juda qiyin vazifalarni hal etishga tayyorlaydigan gimnastik mashqlari bo'lib, tayyorgarlik qism shartli ravishda bajariladigan asosiy vazifalarini bajarishga yo'naltiriladi.

Asosiy vazifalarni bajarishda darsda mashg'ulotning oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish maqsadida amalga oshiriladi.

Mashg'ulot yakuni shartli ravishda yakunlovchi qism deb ataladi.

Mashg'ulotni qismlarga bo'lish nisbiydir. Har bitta mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarga qaramay boshdan oxirigacha yaxlit bo'lishi lozim.

Mashg'ulotning barcha vazifalari va mazmuni o'zaro chambarchas bog'lab amalga oshiriladi.

¹ Kachashkin V.I. Jismoniy tarbiya metodikasi. T., 1982.

II BOB

SOG'LOMLASHTIRUVCHI GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH

2.1. Gimnastika mashg'ulotlarining asosiy shakllari

«Talaba yoshlarga ta'lim-tarbiya berish va tarbiyalash o'quv ishi jarayonida, dars va darslardan tashqari mashg'ulotlarda hamda ijtimoiy foydali menatda amalga oshiriladi. Oliy o'quv yurtlaridagi, o'quv-tarbiya ishini tashkil etishning asosiy shakli dars hisoblanadi» - deyiladi o'rta umumiya'tlim va oliy ta'lim qoidalarida, kadrlar tayyorlash milliy dasturida ham dasturning roliga, ta'limning yangi shakllariga katta e'tibor berilmoqda.

Prezidentimiz aytganlaridek, «Ta'limning yangi modeli jamiyatda mustaqil fikrlovchi erkin shaxsning shakllanishiga olib keladi. Uning qadr-qiymatini anglatadigan, irodasi baquvvat, iymoni butun hayotda aniq maqsadga ega bo'lgan insonlarni tarbiyalash imkoniga ega bo'lamiz. Ana shundan keyin ongli turmush kechirish jamiyat hayotining bosh mezoniga aylanadi».¹

Bu ko'rsatma to'la manoda oliy o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan talabalar jismoniy tarbiya ishiga ham ta'luqlidir. Jismoniy tarbiya darslari shunday shaklki, u talaba yoshlarning hammasini majburiy ravishda qamrab oladi.

¹ I.A. Karimov. Barkamol avlod orzusi. O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi - T., 2000, 245-bet.

Mashg'ulotlar mazkur fakultetlardagi guruhlarining tarkibi bilan o'tkaziladi.

Bu aniq sharoit va shugullanuvchilarning tayyorgarligini hisobga olib, mashg'ulotlarning yaxshi tashkil etish va o'tkazish imkoniyatini beradi. Jismoniy tarbiya bo'yicha darslarni qat'iy kun tartibi bo'yicha, ma'lum bir kun va haftada, soatlarda, muayyan vaqt mobaynida 45 yoki 90 minut o'tkaziladi.

Mashg'ulotlarni to'g'ri o'tkazish mustaqqil ishning muvaffaqiyatini va talabaning darslardan olinadigan malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish bilan bogliq bo'lgan turli mashqlarni talaba to'g'ri bajarishini ta'minlaydi. Bu mashqlarni talabalar uyda yoki guruhlarda, mustaqqil bajaradilar.

Shunday qilib, darslar talabalarining shaxsini mustaqil yoki guruhga bo'lib o'tiladigan mashg'ulotlarning asosi hisoblanadi. Darslarda, odatda, talabalarining yotoqxonalarida yoki mashg'ulot paytigacha o'tkaziladigan gimnastika, tanaffus va jismoniy tarbiya daqiqalaridan foydalaniladigan materiallar bilan tanishtiriladi.

O'qituvchining dars paytida qisqa suhbatlaridan talabalar jismoniy tarbiya mashqlarining ahamiyati, uning sog'lomlashtirishda kerakligi haqida aniq ma'lumotga ega bo'ladilar.

Talabalar mashqlarni o'rgananar ekanlar inson organizmining barcha qisimlariga beriladigan mashqlarni (predmetli va predmetsiz) bajarish usullarini yaxshi o'zlashtirib oladilar. Shunday ekan, jismoniy tarbiya katta amaliy ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ichida hayotiy muhim, kundalik turmushda tatbiq etiladigan mashqlar ko'p. Bu mashqlarning vazifasi talaba yoshlarning jismoniy tarbiya vositalaridan har kuni bilim olish, mehnat, dam olishining turli sharoitlarida foydalanishiga odatlantiriladi.

Bularning hammasini talaba yoshlar, avvalo, jismoniy tarbiya darslarida o'rganadilar. Jismoniy tarbiya darslari o'z mazmunini va tahlil etishiga ko'ra, o'ziga xos xususiyatlariga ega. Ular zalda, maydonchada, uy sharoitida, dahlizda o'tkaziladi, bunday sharoitlarda talaba yoshlar harakati kamroq cheklangan bo'ladi, bu esa mashqlarni bajarishda va mashg'ulot o'tkazishda alohida sharoit yaratiladi.

Jismoniy tarbiya mashqlari organizmga ta'sir etuvchi juda rang-barang harakat sezgilarini ko'pligi bilan farqlanadi. Mashqlarni to'liq uzlashtirish uchun individual yondashish lozim. Bu xususiyatning barchasi talaba yoshlarning jismoniy tarbiya mashqlarini kuchaytiradi.

Mashqlarni bajarishda darsga qo'yiladigan talablar

Har bir jismoniy tarbiya mashqlari darsga qo'yiladigan vazifalarni hal qilishda asosiy vosita bo'lib xizmat qilishi kerak. Muayyan, umumiy va xususiy vazifalarni hal etishda mashqlar kompleksi umumiy vazifalar barcha dars yoki darslar turkumi jarayonida, xususiy vazifalar esa alohida olingan bir dars mobaynida bajariladigan mashqlarga kiradi. Mashqlar metodik jihatdan to'g'ri tuzilgan bo'lishi kerak. Mashqlar tarbiyaviy xarakteriga ega bo'lishi kerak. Ertalabki gimnastika mashqlari, jismoniy tarbiya daqiqa mashqlari majmuasini atamalar va tasviriy yozuvlarda tuzish va uni turli shakllaridagi usullarini o'rgatish. Har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, sog'liqni mustahkamlashga, qaddi-qomatini shakllantirishiga yordam beruvchi organizmning barcha qisimlariga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar tuzish. Shifobaxsh gimnastika mashqlar kompleksi to'g'ri qo'llash va uni bajarishdagi usullar.

Amaliy mashqlarning talaba bajarishi lozim bo'lgan topshiriqlar miqdoriga minimal talablar

- Talabani o'quv mashg'ulotlariga mashqlarning muntazam ravishda o'zlashtirish.
- Organizmning mehnatga layoqatini va jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo'yicha kasbiy qo'shiqlarini o'rganish. O'rganilayotgan jismoniy mashqlar usullarini o'rganish.
- Shaxsiy va kontrol normativ talablarini bajarish.
- Jihoz va inventarlardan to'g'ri foydalanish.

Mashqlarni o'rgatishda yangi texnologiyadan foydalanish

Mashqlarni o'rganishda yangi o'quv texnologiyadan foydalanish mumkin. Bunda jismoniy tarbiya mashqlarini diogrammlar, multimediyalar, kartatekalar va kerakli yangi adabiyotlar orqali, gavda tuzilishining yaxshilangan qomatini shakllantiruvchi, turli kasalliklarga tatbiq qilinadigan shifobaxsh gimnastika jismoniy ko'rsatgichlarni rivojlantirish bo'yicha nazariy va uslubiy — tasviriy yozuvlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tarbiya mashqlarining vazifalari

Jismoniy tarbiyadagi mashqlar jarayoni natijalari mashg'ulotlarda olib borilayotgan o'quv va tarbiya ishining sifatiga bog'liq. Bunda har bir dars zimmasiga vazifalarni izchil hal etibgina erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya mashqlari 3 turga bo'linadi:

- 1) Ta'lim vazifalari.
- 2) Tarbiyaviy vazifalar.
- 3) Sog'lomlashtirish vazifalari.

Ta'lim: Ta'lim berish vazifalari talabalarni dasturda ko'zda tutilgan mashqlarni bajarishga, o'rganilgan mashqlarni takomillashtirishga, shuningdek, malaka va ko'nikmalarni rivojlantirishga, o'rganilgan mashqlarni turli sharoitda qo'llashga o'rgatishdan iborat. Ta'lim vazifalarini izchil ravishda bajarish dasturdagi butun o'quv materiallarini sistemali va mustahkam o'rganishga olib keladi. Ayrim ta'lim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt zarur, ayrimlarini hal etish uchun esa bir darsning o'zi kifoya qiladi.¹

Ta'lim vazifalarini amalga oshirish, odatda, tarbiyalash va sog'lomlashtirish vazifalari bilan olib boriladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida diqqat, intizomlilik, iroda, sarajomlilik, buyumlarni ehtiyot qilish, shuningdek, do'stlik, o'rtoqlik, maqsadga intiluvchanlik, mustaqil qiyinchiliklarni yengishga qat'iylik tarbiyalanadi. Qat'iylik va botirlik kabi sifatlarni tarbiyalash mashg'ulotlarda xuddi shu sifatlarni namoyon qilishni talab etadigan mashqlar (sakrash, muvozanat saqlash, yugurish)ni qo'llash orqali amalga oshiriladi.

Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiyaviy vazifalar kabi har bir mashg'ulotda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish, tegishli kiyim boshlarda shug'ullanish, mashg'ulot joyida zarur sanitariya gigiena holati saqlanishi, mashg'ulotlarning ochiq havoda o'tkazilishi bularning barchasi sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishda qulay sharoit yaratadi.

¹ Kachashkin V.I. Jismoniy tarbiya metodikasi T., 1982, 450-bet.

Jismoniy mashqlarning anatomik va fiziologik asoslari

Umumrivojlantiruvchi mashqlar vertikal integratsiya bo'yicha anatomiya, bioximiya, biofizika, gigiena kabi fanlar bilan uzviy boglik.

Jismoniy mashq mashg'ulotlari dars va darsdan tashqari turlarga ajratiladi. Bunday fikrlash, asosan tashkiliy—metodik vositalar asosida yuzaga keladi. Mashg'ulotlarning dars shakli tarbiyaviy bilim berish va talabalar organizmining fiziologik funksiyalarini maqsadga muvofiq yo'naltirish nuqtai nazardan eng samarali turidir.

Shugullanuvchilar organizmiga umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning fiziologik ta'sir samarasi tibbiyot instituti talabalarining harakat faoliyatini fiziologik qonuniyatlariga, shuningdek salomatlik, tarbiyaviy va bilim berish vazifalarini hal etishni ta'minlaydigan asosiy prinsiplarini bajarishga bog'liq bo'ladi. Jumladan, o'quv ishlari xarakteri va vazifalariga qarab jismoniy ish hajmi o'zgaradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rganishda harakat apparatida harakat kelishgan, uyg'unlashgan bo'lishini ta'minlaydigan miyaning analizi va sintezi funksiyasiga ham yuqori talab qo'yiladi.¹

Hal qilinadigan vazifalar va shug'ullanuvchining holatiga qarab yuklamani me'yorli olish talab etiladi. Mashqlarning tasniflashda anatomik belgi asos qilib olingan. Mashqlar kishining tana qismga ta'sir ko'rsatishiga qarab bir necha turga bo'linadi:

1. Qo'l mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar.
2. Bo'yin mushaklari uchun mashqlar.
3. Oyoq mushaklari va toz kamari uchun mashqlar.

¹ Azimov I.T., Hamroqulov A.K., Sobitov M.S. Umumiy va sport fiziologiyasi amaliy mashg'ulotlari. — T., «O'qituvchi», 1992, 73-bet.

4. Gavda mushaklari uchun mashqlar.
5. Butun tana mushaklari uchun mashqlar.
6. Bosh mushaklari uchun mashqlar.

2.2. Gimnastika mahg'ulotlarining vositalari

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar talaba yoshlarning mashq bajarishlari uchun oliy ta'lim dasturida to'liq kiritiladi.

Shugullanuvching to'g'ri, chuqur, nafas olishga o'rgatishda va ularning qomatini chiroyli qilib shakllantirishda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'rni boshqa hech qanday mashq bosa olmaydi. Ular mashg'ulotgacha jismoniy tarbiya daqiqalari va gimnastika komplekslari tuzish uchun zarurdir.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning farqli xususiyati ular organizmga, umuman alohida muskul guruhlari va bo'gimlarga muayan yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatishidir. Ular boshqa mashqlarga qaraganda oldini olish va tuzatish mashqlari sifatida ko'proq qo'llanilishi mumkin.

Talaba — yoshlarning mashq bajarish jarayonida ko'krak qafasi, umurtqasi, oyoq tuzilishlari va hokazolar yuzaga keladigan kamchiliklarni bartaraf etishda, ayniqsa, qo'l keladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar katta talimiy ahamiyatga ega. Murabbiyning ko'rsatmasi bo'yicha ularni bajarishda talabalar turli-tuman harakatlar bilan tanishadilar va muntazam ravishda kuch, tezlik, ritm, harakat sur'ati va ko'lami haqida to'g'ri tushunchalarga ega bo'ladilar. Hatto, eng oddiy, qolaversa, nisbatan murakkab mashqlar harakat mutanosibligini takomillashtirishga harakat ko'nikmalarini ongli ravishda egallashga yordam beradi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni butun guruhlar bilan kelishilgan holda bajarish kollektivizm hisini tarbiya-

lashga yordam beradi, musiqa jo'rligida bajariladigan mashqlar esa estetik ahamiyatga ega.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar turli xilda bo'ladi. Biroq dasturda talabalar uchun to'g'ri keluvchi ahamiyatga ega bo'lgan asosiylari berilgan.

Dasturda mashqlar anatomik turdagi belgilarga ko'ra joylashtirilgan. Ularda bayon qilingan tartibda emas, balki tanlab ayrim muskul guruhlariga bo'ladigan ta'sirini nazarda tutib foydalanish kerak.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni har bitta mashg'ulotga kiritish zarur. Kompleksdan qo'l, yelka, yelka kamari, oyoq tana va bo'yin uchun mashqlar kiritilishi kerak.¹ Kompleks, avvalo, talabalarining katta e'tiborini talab qiladigan mashqlardir, organizmga kuchli ta'sir qiladigan mashqlar esa kompleksning oxirida bo'ladi.

Kompleksni tuzishda quyidagi talablarga amal qilinadi:

1. Mashqlar oson, oddiydan murakkabga o'tadigan bo'lishi kerak.
2. Har bir mashq mohiyatini, uning nima uchun qo'llanishini aniq bilish.
3. Belgilangan vazifalarga muvofiq mashqlar majmuasini tuzish.
4. URMlarni turli (faqat tushuntirish, ko'rsatish, topshiriq berish, o'yin usuli) usullarda o'rgata olish va mashg'ulotni o'tish.
5. URM mashg'ulotlarini uyushtirish uslublarini egallash.
6. Nafas olish va qaddi-qomatni shakllantiruvchi mashqlarni tuzish.
7. Mashqlar hamma muskul guruhlariga ta'sir qilishi kerak.

¹ А.М. Шилимин, А.Т. Беренкин. «Гимнастика». Учебник для институтов физической культуры ФИС. – М. 1979 г. 215-с.

8. Mashqlar turli muskul guruhlari uchun turish prinsipi asosida tuzilishi kerak.

URM yordamida amaliy mashg'ulot darslari vazifalari 1-qismda bajariladi, shuning uchun darsda bajariladigan boshqa barcha mashqlarni hisobga olgan holda qo'llanilishi kerak. Ko'pincha URM yordamida asosiy harakatlarda maxsus tayyorlanish vazifalari hal etiladi, bunday holda ular yordamchi mashqlar deyiladi. Barcha yordamchi mashqlar o'z tuzilishi jihatidan asosiy harakatlarga o'xshashligi bilan xarakterlanadi.¹

Masalan, sapchish va oyoqlarni siltash, uzunlikka va balandlikka sakrash, qo'llarni silkitish va gavdani harakatlantirish to'p uloqtirishdagidek. Odatda, yordamchi mashqlar vosita asosiy harakatlar oldidan o'tkaziladi.

Talabalarni sog'lomlashtirish ularning jismoniy rivojlantirishini, harakat malakalari, sistemasiga ega bo'lishini va jismoniy rivojlanishini yaxshilashdan iborat. Bu vazifalarni hal etish uchun 1-va 2-kurs talabalarida har-xil usullarda mashqlar murakkablashtirib mashg'ulotlar olib boriladi.

Birinchi kurs talabalari bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishda asosiy yo'nalish hayotiy zarur jarayonlar yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, qomatini to'g'ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik, muskul tezliklarini analiz qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib shakllantiriladi.

Talabalarda jismoniy tayyorgarlikga talab kuchaytiriladi, buning uchun harakat malakalari murakkablashtiriladi. Aynan jismoniy tarbiya darslarida sportning maxsus mashg'ulotlari bilan shugullanishga asos solinadi.²

¹ Efimenko A.I., Yo'ldoshev K., Umarov M.N. Gimnastika darsida samaradorlikni oshirish. – T., 1995, 210-bet.

² Sultonov I.I. Tibbiyot instituti talabalarining kun tartibida jismoniy mashqlarning ahamiyati. Buxoro, 2004-yil, 2004, 86-bet.

Ayrim harakatni yozishda quyidagilar ko'rsatiladi:

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat "D.H."
2. Asosiy turish "A.T": tik turib qo'llar oldinga, tik turib qo'llar bosh orqasida tayanib yotish va hokazo.
3. Harakat yo'nalishi (oldinga, orqaga, o'ng va chap tomonga).
4. Asosiy harakatning nomi: engashish, burilish, siltash, cho'zilish, cho'nqayish va hokazo.
5. Oxirgi holat (agar zarur bo'lsa).

Masalan:

- I. D.H.-tik turib, qo'llar yuqoriga.
D.H.-oldinga engashib, kaftlar polga tegiladi.
- II. D.H. cho'nqayib tayanish:
1-2 tik turib, qo'llar yuqoriga,
3-4 D.H.

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakatni yozishda ham ayrim harakatni yozishda qabul qilingan qoidaga rioya qilinadi, lekin bunday asosiy harakat (odatda, gavda yoki oyoqlar harakati, keyin ikkinchi darajali harakatlar) ko'rsatiladi.

Masalan:

- I. D.H. cho'nqayib o'tirish: tik turib o'ng oyoq orqaga, qo'llar yon tomonda.
D.H. tik turib chap oyoq orqaga, qo'llar yon tomonga.
- II. D.H. oyoqlarni kerib tik turib, qo'llar belda;
1-2 o'ng (qo'lni) oyoqni bukib, chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, chap tomonga egilish.
3-4 D.H.ga qaytish.

Bir vaqtda bajarilmaydigan bir nechta harakat qanday tartibda ijro etiladigan bo'lsa, xuddi shu ketma - ketlikda yoziladi.

Masalan:

D.H. — asosiy turish (A.T.)

1. O'ng oyoq va o'ng qo'lni yon tomonga siltash;
2. O'ng tomonga oyoqni kerib tashlash;
3. Qo'llar belda.
4. D.H.ga qaytish.

D.H. — oyoqlarni kerib, tik turib, qo'llar belda, kerilib oldinga engashib, qo'llarni yon tomonga uzatish va gavgani o'ng tomonga burish. Biror harakat boshqa harakat bilan barobar bajarilsa hozirgi engashish bilan burilish bir vaqtda ijro etiladi.

Masalan: oldinga engashib, gavgani o'ng tomonga burish. Ikkinchi harakat ham boshlanishdan oxirigacha baravar bajariladi. Harakat odatdagi uslubda bajarilmasa, u holda o'quv uslubining boshqa harakati aks ettirilishi kerak.

Masalan: qo'llar oldinga ohista uzatilgan, panjalar bo'shashtirilgan va hokazo.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmualarini tuzish

Alohida mashqlarni tanlash va URMLar majmualarini tuzishdan oldin bu mashqlar kim uchun mo'ljallangannini va qanday maqsadda qo'llanishini aniq tasavur qilmoq zarur. Chunki tanlanadigan mashqlarning mazmuni, ularning bu majmuada joylashishi tartibi, o'tish usuli va mashg'ulot shakli hal etiladigan shu maqsadga bogliq bo'ladi. URMLar yordamida hal qilinadigan xususiy vazifalarga muvofiq badantarbiya mashg'ulotlari turli shakllarda: ertalabki badan-tarbiya, jismoniy tarbiya daqiqalari, gimnastika mashg'uloti, ritmik gimnastika va hokazolar o'tkaziladi. Mashqlar majmuasini tuzganda mashg'ulot o'tkaziladigan darsning qanaqaligini inobatga olib, talabalarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olish kerak. Hal qilinadigan vazifaga qarab, ularning soni gigienik gimnastikada 8-15 tagacha, ritmik gimnastika majmuasida 50-70 ta bo'lishi mumkin. Harakatlar gimnastika uslubida, ya'ni oyoq, qo'llarni to'g'ri tutib, oyoq uchlarini cho'zib, dastlabki va oxirgi holatlarni aniq ijro etish

umumiy talablarga kiradi. Mashqlar majmuasini tuzganda mashqlarni quyidagi tartibda berish maqsadga muvofiqdir.

1. Tanani to'g'ri tutish, kerishib cho'zilish.
1. Qo'llarni aylantirish va siltash mashqlari.
2. O'tirib — turishlar.
3. Gavdani oldinga, orqaga, yon tomonga engashtirishlar va aylanma harakatlar.
4. Boshni yon tomonga, oldinga engashtirishlar, burishlar va bosh mushaklariga mashqlar.
5. Tayanib yotgan holda qo'llarni bukib — yozish.
6. O'tirgan va yotgan holatlarda oyoqlarni ko'tarish.
7. Oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonga siltashlar.
8. Turli xil sakrashlar.
9. Turgan joyda yurish va yugurish;

Mashqlar majmuasida, mashqlarni 4-8 marta takrorlash, kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni asosiy ish bajaruvchi mushak guruhlarida toliqish sezilganga qadar bajarish, qayshqoqlikni rivojlantiruvchi mashqlarni yengish esa ogriq sezganga qadar bajarish mumkin. Talaba qomatini shakllantirish jismoniy mashqning ahamiyati.

Qomatni to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olish haqida

Jismoniy tarbiya talaba — yoshlarning kundalik hayotiga chuqurroq kirib bormoqda. U talabaning salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun jismoniy jihatdan chiniqtirish hamda bo'sh vaqtdan oqilona foydalanish vositasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport talaba yoshlarning aktiv hayotiy nazariyasi va yuksak axloqiy hulqini shakllantirish uchun zamin yarata borib, ma'naviy dunyosiga ta'sir qiladi.

Salomatlik bu faqat shaxsiy ish bo'lib qolmay, balki eng avvalo, jamiyat boyligi, xalqning kuch va qudrati hamdir.

Shuning uchun ham Prezidentimiz I.A.Karimov "Farzandlarimiz bizdan ko'ra kuchli, bilimli, dono va albatta, baxtli bo'lishlari kerak", degan iboralari kundalik ahamiyatli ekanligini bugungi avlod tushunib, shu kunda yoshlar farmonlarning ijrosini amalda bajarmoqdalar.¹

Hozirgi zamon texnika taraqqiyoti sharoitida ma'lumki aqliy mehnat salmog'i keskin o'sib, jismoniy mehnat salmog'i birmuncha pasaygan. Shuning uchun jismoniy mashqlar alohida ahamiyat kasb etadi. Ular talaba yoshlar uchun yetishmayotgan harakat faoliyatning boshqa biror narsa bilan almashtirib bo'lmaydigan ekvivalenti bo'lib qolmoqda.

Tibbiyot mutaxassislarning talabalarni tibbiy ko'rigidan o'tkazish vaqtida vrach har bir talaba qomatining ahvoli haqida, albatta, xulosa chiqarishi va barcha hollarda aniq tavsiyalar berishi lozim. Buning uchun vrach tavsiyasi asosida mutaxassis murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan talaba yoshlar bilan:

- qomatni to'g'ri tutish
- to'g'ri nafas olish
- chiniqish haqidagi jismoniy mashqlar kompleksi olib borilishi lozim.

Demak, o'qituchi qomatni shakllantiruvchi mashqlarni tuzish usullaridan bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi shart.

Qomatni to'g'ri tutish deganda gavdaning odatdagi holati tushuniladi. Qomatni to'g'ri tutish quyidagilar bilan xarakterlanadi: gavda va boshning to'g'ri turishi, ko'krak qafasining kerilgan bo'lishi, baravar turgan yelkalarining orqaga tashlanganligi, umurtqaning normal, tabiiy egilganligi; oyoqlarning tos-son va tizza bo'gimlarida to'la rostlanishi,

¹ I.A. Karimov. O'zbekiston milliy istiqlol iqtisodiyot, siyosat. — T., 1996. 364-bet.

umumiy talablarga kiradi. Mashqlar majmuasini tuzganda mashqlarni quyidagi tartibda berish maqsadga muvofiqdir.

1. Tanani to'g'ri tutish, kerishib cho'zilish.

1. Qo'llarni aylantirish va siltash mashqlari.

2. O'tirib — turishlar.

3. Gavdani oldinga, orqaga, yon tomonga engashtirishlar va aylanma harakatlar.

4. Boshni yon tomonga, oldinga engashtirishlar, burishlar va bosh mushaklariga mashqlar.

5. Tayanib yotgan holda qo'llarni bukib — yozish.

6. O'tirgan va yotgan holatlarda oyoqlarni ko'tarish.

7. Oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonga siltashlar.

8. Turli xil sakrashlar.

9. Turgan joyda yurish va yugurish;

Mashqlar majmuasida, mashqlarni 4-8 marta takrorlash, kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni asosiy ish bajaruvchi mushak guruhlarida toliqish sezilganga qadar bajarish, qayshqoqlikni rivojlantiruvchi mashqlarni yengish esa ogriq sezganga qadar bajarish mumkin. Talaba qomatini shakllantirish jismoniy mashqning ahamiyati.

Qomatni to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olish haqida

Jismoniy tarbiya talaba — yoshlarning kundalik hayotiga chuqurroq kirib bormoqda. U talabaning salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun jismoniy jihatdan chiniqtirish hamda bo'sh vaqtdan oqilona foydalanish vositasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport talaba yoshlarning aktiv hayotiy nazariyasi va yuksak axloqiy hulqini shakllantirish uchun zamin yarata borib, ma'naviy dunyosiga ta'sir qiladi.

Salomatlik bu faqat shaxsiy ish bo'lib qolmay, balki eng avvalo, jamiyat boyligi, xalqning kuch va qudrati hamdir.

Shuning uchun ham Prezidentimiz I.A.Karimov "Farzandlarimiz bizdan ko'ra kuchli, bilimli, dono va albatta, baxtli bo'lishlari kerak", degan iboralari kundalik ahamiyatli ekanligini bugungi avlod tushunib, shu kunda yoshlar farmonlarning ijrosini amalda bajarmoqdalar.¹

Hozirgi zamon texnika taraqqiyoti sharoitida ma'lumki aqliy mehnat salmog'i keskin o'sib, jismoniy mehnat salmog'i birmuncha pasaygan. Shuning uchun jismoniy mashqlar alohida ahamiyat kasb etadi. Ular talaba yoshlar uchun yetishmayotgan harakat faoliyatning boshqa biror narsa bilan almashtirib bo'lmaydigan ekvivalenti bo'lib qolmoqda.

Tibbiyot mutaxassislarining talabalarni tibbiy ko'rigidan o'tkazish vaqtida vrach har bir talaba qomatining ahvoli haqida, albatta, xulosa chiqarishi va barcha hollarda aniq tavsiyalar berishi lozim. Buning uchun vrach tavsiyasi asosida mutaxassis murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan talaba yoshlar bilan:

- qomatni to'g'ri tutish
- to'g'ri nafas olish
- chiniqish haqidagi jismoniy mashqlar kompleksi olib borilishi lozim.

Demak, o'qituchi qomatni shakllantiruvchi mashqlarni tuzish usullaridan bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi shart.

Qomatni to'g'ri tutish deganda gavdaning odatdagi holati tushuniladi. Qomatni to'g'ri tutish quyidagilar bilan xarakterlanadi: gavda va boshning to'g'ri turishi, ko'krak qafasining kerilgan bo'lishi, baravar turgan yelkalarining orqaga tashlanganligi, umurtqaning normal, tabiiy egilganligi; oyoqlarning tos-son va tizza bo'gimlarida to'la rostlanishi,

¹ I.A. Karimov. O'zbekiston milliy iqtisodiyot, siyosat. — T., 1996, 364-bet.

bir xil balandlikda turgan kuraklarning ko'krakka yaqinlashib kelishi.

Qomatiing buzilishiga har xil kasalliklar, ayniqsa, uzoq davom etuvchi, bemorni to'shakka taqab qo'yadigan kasalliklar sabab bo'ladi. Ammo boshqa sabablar ham kishining qomatini buzishi mumkin: gavdani noto'g'ri tutish odati, noqulay ish sharoiti (past yoki baland parta, stol, past yoki baland o'rindiqlik, xira yoritilganlik), maktab sumkalarini yoki portfelini bir qo'lda olib yurish (buni yelkaga osiladigan sumka bilan oson tuzatish mumkin).

Qomatning buzilishi ko'pincha toliqish va boldir hamda tovon muskullarining kuchsizlanishi natijasida ro'y beruvchi yassi tovonlilik bilan bog'liq. Yassi tovonlilik tos va umurtqaning holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va bu qomatning buzilishiga olib boradi, umumiy jismoniy rivojlanishni to'xtatib qo'yadi.

Qomatning quyidagi buzilish holatlari kuzatiladi: o'rkashning noto'g'ri shakli, umurtqaning qiyshayishi, ko'krak qafasi va qorinning noto'g'ri shakli, qanotsimon bel, har xil balandlikdagi bellar; osilib qolgan va surilgan yelka.

Qomatning barcha buzilishlari nafaqat gavdaning tashqi formasini buzadi, balki organizmning to'g'ri ishlashiga ham xalaqit beradi.

Qomatning sal buzilishlari fizkultura bilan muntazam shugullanish orqali bartaraf qilinadi. Qomat ancha buzilganda uzoq vaqt davomida tuzatuvchi mashqlar bilan shug'ullanish zarur. Qomatning shakli jiddiy o'zgarganda gavda tuzilishi maxsus tadqiq qilinadi va ko'pincha davolanish uchun maxsus kasalxonalarga yuboriladi.¹

Bu muhim ishda murabbiyga vrach yordam beradi. U meditsina tekshiruvini o'tkazish paytida bolalar qaddi-

¹ Kachashkin V.I. Jismoniy tarbiya metodikasi. T., 1982, 450-bet.

qomatining holatini aniqlaydi, kerakli holatlarda profilaktik va tuzatuvchi mashqlar tavsiya etadi. O'qituvchi vrach tavsiyasiga binoan bunday o'quvchiga alohida munosabatda bo'ladi: me'yorni kamaytiradi yoki ko'paytiradi, mashq formalarini o'zgartirib, qo'shimcha vazifalar beradi.

Talabani qomatini tutishga o'rgatish lozim, ular uning ahamiyatiga tushunishlari va o'qituvchilarga bu ishda aktiv yordamlashmoqlari kerak. Talabaniing aktivligi o'ziga e'tibor berishida, maktabda va ko'chada o'rtoqlarini kuzatib borishda ifodalanadi. Ota-onalar uyda zarur sharoitlarni yaratib va bolalari orasida tarbiyaviy ishlar olib borib, katta yordam ko'rsatishlari mumkin.

Kishining to'g'ri, chuqur nafas olishi—bu burun orqali nafas olishidir. Bunda sovuq havo isiydi, changlardan tozalanadi, bundan tashqari, quruq havo burunda namlanadi, burunning shilliq pardasidan ajraladigan suyuqlik havoda mavjud mikroblarni o'ldiradi. Shunday qilib, havo chuqur nafas olish yo'liga chang va mikroblardan toza, isigan va nam holda kiradi. Sovuq havoda, chang'i tayyorgarligi paytida ogiz orqali nafas olish tufayli nafas yo'llari sovishi va bu angina, yuqori nafas yo'lining katari kabi kasalliklarni yuzaga keltirishi mumkin.

Bundan tashqari, og'iz orqali nafas olish juda yuzaki bo'lib, organizm kislorodni kam oladi.

Sog'liqni saqlash va mustahkamlash uchun to'g'ri nafas olishga—burun orqali chuqur, bir tekis, ritmik nafas olishga sabot bilan odatlantirish zarur. To'g'ri nafas olishga quyidagi maxsus nafas olish mashqlari o'rgatadi:

- o'tirgan yoki turgan holda to'liq chuqur nafas olish va nafas chiqarish;

- qo'l panjalari ensaga qo'yilgan, tirsaklar oldinga yo'naltirilgan—ana shunday holatda sekin va chuqur nafas olish (burun orqali, albatta), ayni paytda tirsaklarni yonga

surib, sekin chuqur nafas chiqarish (burun orqali), tirsaklar dastlabki holatga keltiriladi;

- o'tirgan yoki turgan holatda yelkalarni sekin ko'tarish — nafas olish, yelkalarni tushirish — nafas chiqarish;

- sanab yurish: ikki qadam sanab — nafas olish, ikki qadam tashlab — nafas chiqarish, ikki qadam tashlab — nafas olish, uch qadam tashlab — nafas olish, uch qadam tashlab — nafas chiqarish; uch qadam tashlab — nafas olish, to'rt qadam tashlab — nafas chiqarish.

Nafas olish mashqlari ertalabki gigienik gimnastika, fizkultura daqiqalari, fizkultura pauzalari kompleksiga majbur ravishda kiritiladi, fizkultura darslaridagi mashqlar ma'ruzaga maxsus joriy etiladi.

Odatdagi sharoitda ham to'g'ri nafas olishni unutmaslik kerak. Qomatning nafas olishga bevosita ta'sirini hech qachon unutmaslik kerak. O'tirgan paytda, turgan yoki yurganda qomatni to'g'ri tutish to'g'ri nafas olishga yordam beradi. To'g'ri nafas olishni o'rganish uchun sayr paytida, uydan maktabga va maktabdan uyga borishda bir necha nafas olish ma'shqlarini bajarish juda foydali.

To'g'ri chuqur nafas olish qon aylanishini yaxshilaydi, yurak va markaziy nerv sistemasining ishiga ijobiy ta'sir etadi.

Chiniqish deganda organizmning tashqaridan bo'ladigan turli zararli ta'sirlarga, avvalo sovuqqa, issiqqa, quyoshning kuchli radiatsiyasiga qarshiligining asta-sekin osha borishi tushuniladi. Organizmning chiniqishi shamollash va yuqumli kasalliklar, xususan gripp infeksiyasini bartaraf etishga yordam beradi.

Tabiatning tabiiy kuchlari—havo, suv va quyosh chiniqishning asosiy vositalari hisoblanadi. Chiniqishning asosiy sharti havo, quyosh vannasi, suv protseduralari kabi tadbirlarning organizmga izchil, uzoq vaqt davomida ta'sir qilishidir. Turmushda har kungi chiniqish katta ahamiyatga

ega. Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, xonada mos haroratni saqlash, yoshlikdan boshlab organizmi toza havo va sovuq suvga ko'niktirish, juda issiq kiyinmaslik, shaxsiy gigienaga og'ishmay amal qilish—bularning hammasi sog'liqni mustahkamlash va organizmning tashqi muhitning noqulay ta'siriga umumiy barqarorligini oshirishga yordam beradi.

Quyosh vannasini qabul qilishning asosiy qoidalari: quyosh vannasini boshni bekitgan holda, yotib qabul qilgan ma'qul. Quyosh vannasi qabul qilinadigan joyga havo bemalol kirib, issiqlik tanadan chiqishini osonlashtirishi kerak.

Quyosh vannasini kunning birinchi yarmidan (soat 8 dan 11 gacha—bu paytda havo uncha qizimagan va toza bo'ladi) ovqatlanishga bir yarim soat qolguncha yoki undan 1,5—2 soat keyin qabul qilgan ma'qul.

Quyosh nuri ostida bo'lish dastlab 8—10 minut bilan chegaralaniladi, so'ng bu protsedurani har kuni 5—10 minut ko'paytirib boriladi va asta-sekin 30—40 minutga yetkaziladi. Quyosh vannasini qabul qila turib, har 5—10 minutda tana holatini o'zgartirib turish kerak. Quyosh vannasidan keyin suv protseduralari tavsiya qilinadi. Yaxshisi cho'milish quyosh vannasiga tushish uchun vrach ruxsati kerak. Har qanday kasallik paytida quyosh vannasiga tushish mumkin emas.

Quyosh vannasidan haddan ziyod, noto'g'ri foydalanish organizm uchun zararlidir. Bu tananing kuyishiga va issiq urishiga olib kelishi mumkin.

Havo vannasini qabul qilishning asosiy qoidalari. Havo vannasiga yaxshisi erta bahorda, iliq kunlarda (20°C), lekin quyosh nuri va shamolning tik tushishidan muhofaza qilingan joylarda tushgan ma'qul. Havo vannasiga dastlab 10-15 minut, asta-sekin 1,5—2 soat bo'linadi. Havo vannasi uchun qulay vaqt kunduzgi soatlardir (soat 9 dan 18 gacha).

Havo vannasini qorin ochganda yoki bevosita ovqatdan so'ng qabul qilish tavsiya etilmaydi. Badan uvisha boshlaganda bu protsedurani darhol to'xtatish kerak. Iloji bo'lsa, havo vannasiga tushishdan oldin organizmni qizitish kerak. Havo vannasini havoda harakatlanib (o'ynab yoki yurib) olgan ma'qul.

Iliq kunlarda havo vannasini muntazam olish asta-sekin bu protsedurani juda past temperaturada ham amalga oshirish imkonini beradi. Bu organizmni chiniqtiradi. Havo vannasini olishda ham vrach nazorati zarur.

Suv protsedurasini olishning asosiy qoidalar. Suv protsedurasiga quyidagilar kiradi: artinish, ustidan suv quyish, dushga tushish va cho'milish. Eng qulayi artinishdir. Ishqalash, ho'l sochiq yoki gubka bilan amalga oshiriladi. Ishqalashdan so'ng badan sochiq bilan quriguncha artiladi. Ishqalashda dastlab iliq suvda maktabgacha yoshdagi bolalar uchun $28-25^{\circ}\text{C}$ issiq, kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun esa $25-20^{\circ}\text{C}$ issiq suvdan foydalaniladi. Suvning harorati har 3—4 kunda bir gradusga pasaytiriladi va maktabgacha yoshdagi bolalar uchun 19°C gacha va kichik maktab yoshidagi bolalar uchun esa 16°C gacha tushiriladi.

Ustidan suv quyish va dush qabul qilish eng kuchli suv protseduralaridir. Ularni qabul qilishga bolalar ho'l narsa bilan ishqalashga ko'nikkanlaridan so'ng kirishish zarur. Dushga dastlab 10—15 sekund bo'linadi. Dush vaqti asta-sekin 30—40 sekundga yetkaziladi. Suv protsedurasini olish uchun qulay vaqt yoz faslidir. Dushga ertalab zaryadkadan so'ng tushiladi.

Suv havzalarida cho'milish eng yaxshi protseduralardan biridir. Agar zaryadkadan so'ng cho'milishga to'g'ri kelsa, suvda 2—3 minut bo'lish kifoya, quyosh vannasidan chiqib cho'milganda esa, kichik maktab yoshidagi bolalar suvda

10—15 minut turishlari mumkin. Cho'milayotib kuchli harakatlar qilish kerak, aks holda sovuqqotib qolish mumkin.

Har qanday suv protsedurasidan so'ng badanni quriguncha artish keyin qo'l, oyoqni quruq sochiq bilan ishqalash lozim.

Suv protseduralari kundalik fizkultura ishlarida muvaffaqiyat bilan qo'llanilmoqda.

Zaldagi yoki sport maydonchasidagi mashg'ulotlardan so'ng badandagi ter va kirni ketkazish uchun dushga tushish zarur. Bundan tashqari, qisqa muddatli iliq dush kishiga taskin beradi. Badan sovimaguncha sovuq dush qabul qilish mumkin emas.

Organizmni chiniqtirishda har kuni uyquga yotish oldidan oyoqni yuvish juda foydali. Oyoq dastlab iliq suvda yuviladi, so'ng suv harorati xona harorati darajasigacha tushiriladi. Bunday suv protsedurlarini bajarish har bir maktab o'quvchisi uchun odat bo'lib qolishi kerak.

Har qanday suv protsedurasi organizmga juda kuchli ta'sir qiladi, shuning uchun bu yerda ham meditsina nazorati darkor.

III BOB

GIMNASTIKA TALABALAR SALOMATLIGINI SAQLASH VA MUSTAHKAMLASH VOSITASI SIFATIDA

3.1. Qomatni shakllantirishga yo'naltirilgan mashqlar

Gimnastika mashg'ulotlarida URMLar jamlab va shuningdek, maxsus tuzilgan majmualar shaklida bajariladi. Alohida mashqlar yoki ularning majmualari jismoniy fazilat-larni rivojlantirish uchun qo'llaniladi. URMLar majmuasi jis-moniy tarbiyaning turli xil vazifalariga mos qilib tuziladi. Bu mashqlar gigienik gimnastika mashqlarida sog'lomlashtirish maqsadida qo'llaniladi. Gimnastika va boshqa sport darslarida esa ular shug'ullanuvchilarni bo'lajak harakat faoliyatiga va murakkabroq mashqlarni o'zlashtirishga tayyorlaydi.¹

1. Ko'rsatish usuli.
2. Tushuntirish usuli.
3. Bir vaqtda ham ko'rsatish, ham tushuntirish usuli.
4. Qismlarga ajratib o'rgatish usuli.

Ko'rsatish usuli: mashq shugullanuvchi talabaga qarab turib xuddi «oynadagiday» usulda ko'rsatiladi. Mashg'ulotni boshlash uchun «dastlabki holatni qabul qiling» buyrug'i, so'ngra «men bilan mashqni boshlang» buyrug'i beriladi. Shu mashqni o'qituvchi guruh bilan birgalikda 2-3 marta takror-laydi.

¹ Efimenko A.I., Yo'ldosh K., Umarov M.N. Gimnastika darslarida samaradorligini oshirish. T., 1995, 210-bet.

URMLarni 4 yoki 8 hisob da bajarish tavsiya etiladi. Bu esa xohlagan musiqa jo'rligiga mos bajarishga imkon beradi.

URMLarni talabalarga o'rgatayotgan barcha harakatlar buyruqqa binoan emas. Balki topshiriq bo'yicha bajariladi. O'qituvchi talabalarni to'g'ri saflanganligini e'tiborga olib o'ziga joy tanlaydi.

Talabalarga: «Menga qarab dastlabki holatni qabul qilin-glar, diqqat bilan qo'l gavdada, oyoqning turishiga e'tibor bering». «Men bilan birgalikda mashqni boshlang». «Menga o'xshab mashqni bajaringlar», — deb aytadi. Bu holda mash-qni tugallash uchun «mashqni tugating» topshirig'i beriladi.

Tushuntirish usuli. Mashg'ulot o'tuvchi mashq boshla-nadigan dastlabki holatni aytadi va har bir sanoqda nima qil-ish kerakligini tushuntiradi. Keyin u «Dastlabki holatni qabul qiling» buyrug'ini beradi. Ijroni tekshiradi va navbatdagi mashqni, zarur bo'lsa, qaysi tomonga yoki qaysi qo'l va oyo-qdan boshlashni aytadi. Harakat davomida sanab boriladi: «qo'llar yuqoriga, oldinga engashing, tug'rilaning, nafas oling» kabi metodik ko'rsatmalardan foydalaniladi.

Bir vaqtda ko'rsatish ham tushuntirish usuli. O'qituvchi mashq ko'rsatish bilan bir vaqtda uni qanday bajarish kerakligini tushuntiradi. Eng qiyin joylariga diqqatini qaratadi. Ana shundan so'ng tushuntirish orqali o'rgatishda qo'llaniladigan buyruqlar yordamida dastlabki holatni qabul qilish, mashqni bajarish va tugallash uchun buyruq beriladi.

Qismlarga ajratib o'rgatish usuli. Bu usul harakat uyg'unligi bo'yicha murakkab, ham o'zlashtirilmagan URM-larni o'rgatishda qo'llaniladi. U harakatlarni aniqlashtirish, ularni to'g'ri bajarish, xatolarni tuzatish imkoniyatini beradi.

«Dastlabki holatni qabul qiling» buyrug'idan so'ng, mashg'ulotni o'tkazuvchi har bir sanoqni to'xtatib, mashq bajarish uchun buyruqlar beriladi.

Masalan: «Cho'nqayib tayaning -bir», «Tayanib yoting -ikki», «Qo'llarni buking —uch» va hokazo buyruqlarni beradi. Har bir holatni bajarganda noaniqliklar, xatolar shaxsan tuzatiladi. Metodik ko'rsatmalar beriladi. Qsimlarga ajratib bajarilgandan so'ng, mashqni yaxlit, lekin sekin sur'atlarda bajarishni taklif etadi.

Qomatni shakllantiruvchi mashqlar

Qomat organizmning rivojlanishi va faoliyati uchun muhim ahamiyatga ega.

Biroq to'g'ri qad-qomat o'z-o'zidan vujudga kelmaydi. Uni shakllantirish uchun juda ko'p kuch sarflash zarur.

Talaba yoshlar, ko'pincha umurtqaning yon tomonga qiyshayishi (skolioz), old-orqa yo'nalishda qiyshayishi (lordoz), orqaning yassiligi, bukrilik, shuningdek, yassi tovonlik kabi qaddi-qomat buzilishlari uchraydi.

Meditcina ko'rigi paytida vrach har bir talaba qomatining ahvoli haqida, albatta, xulosa chiqarishi va barcha hollarda konkret tavsiyalar berishi lozim. Tuzatuvchi xarakterdagi maxsus mashqlar, yassi tovonlilikning ba'zi hollarida maxsus poyafzal kiyish haqida tavsiyalar berishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bilan, ayniqsa, I-II kurslar jismoniy mashg'ulotlarda ko'zda tutilgan qomatni shakllantirishga doir maxsus mashqlar bilan muntazam shug'ullanish qomatni to'g'ri tarkib toptirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Qomatni shakllantirishga doir mashqlar turli formalarini, chunonchi: fizkultura darslarida, Mashg'ulotlardan oldin o'tkaziladigan gimnastikada, darslardagi fizkultura minutlarida, fizkultura to'garaklari yoki sport seksiyalari mashg'ulotlarida mashqlar komplekslariga kiritilishi kerak. Bundan tashqari, qomatni shakllantirish mashqlari uydagi jismoniy mashg'ulotlarga, ayniqsa, ertalabki gigiyenik

gimnastika (zaryadka) kompleks va uy vazifalarini bajarish paytidagi fizkultura tanaffuslariga ham albatta, kiritilishi kerak.¹

Jismoniy darslarda qomatni shakllantiruvchi mashqlar predmet bilan va predmetsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksiga, muvozanat saqlash mashqlariga, tirmashib chiqish va oshib o'tishga, emaklashga, bundan tashqari, osilish mashqlariga kiritilishi mumkin. Uqituvchi saflanish va qayta saflanishni, shuningdek, raqs mashqlarini o'tkazganda qomatni rivojlantirish uchun katta imkoniyatga ega bo'ladi.

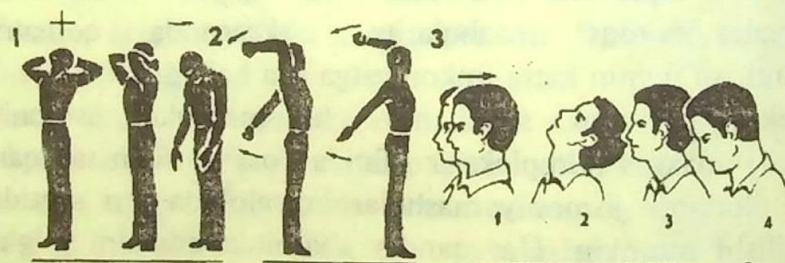
Lekin qomatni shakllantiruvchi mashqlar jismoniy darslarda maxsus komplekslar sifatida yoki darsdan tashqari mashg'ulotlarda jismoniy mashqlarning alohida turi sifatida o'tkazilishi mumkin. Har qanday sharoitda qomatni to'g'ri tutishni sezdiradigan quyidagi mashqlarni muntazam ravishda o'tkazib turish zarur: devorga orqa o'girib turish (agar devorda plintus bo'rtib turgan joy bo'lmasa yanayam yaxshi). Bunda tovonlar, dumba, kurak va ensalar devorga tegib turishi lozim. Shu holni o'zgartirmagan holda devordan uzoqlashish kerak. Talabalarga bu qomatning to'g'ri holati ekanligini his qilish va uni eslab qolish hamda saqlab qolish kerakligini taklif etish zarur.

Qomatni shakllantirishda yaxshi natijalarga erishish uchun talaba gavdasi u o'tirgan, turgan, yurgan paytda to'g'ri holatda bo'lishi haqida g'amho'rlik qilish kerak. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida gimnastika mashqlari haqida talabalarga «Inson tanasi va uni parvarish qilish» haqida murabbiy tushuncha berishi shart. Unda talabalarga qaddi-qomat bilan bog'liq masalalarni to'g'ri ko'rsatish, ularni qaddi-qomatini to'g'ri tutishga o'rgatish zarur.

¹ Kachashkin V.I. Jismoniy tarbiya metodikasi. T., 1982, 450- bet.

Talabalar buning ahamiyatini tushunishlari va o'qituvchining ishiga aktiv yordam berishlari kerak. Talaba yoshlarning qomatini shakllantirish sohasidagi faoliyat o'z-o'zini kuzatishda, o'z o'rtoqlarini kuzatishda ifodalanishi mumkin. To'g'ri qomatni shakllantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi.

Qo'l, yelka va bo'yin uchun I kompleks mashqlari

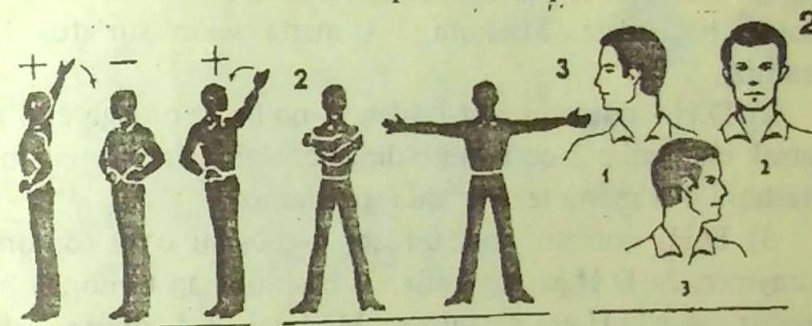


1) D.H. - A.T. 1-2-qo'llar bosh orqasida, qo'l tirsaklarini yelkaga tekis ushlab, orqaga kerishing. 3-qo'l tirsaklari bosh oldiga ushlab, 4-bo'yinni oldinga engashtirasiz, qo'llarni oldinga tushirasiz, nafas olib chiqarishga harakat qilasiz. Mashqni 4-6 marta sekin sur'atda bajaring.

2) D.H. - qomatni rostlab, oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'l barmoqlari musht holda o'ng qo'l yuqoridan orqaga kerilgan, chap qo'l pastdan orqaga tekis uzatilgan. 1-qo'llarni harakatlantiramiz, 2- qo'l harakatini almashtiramiz. Mashqni 8-10 marta tez sur'atda bajaramiz.

3) D.H. -qomatni rost ushlang. 1-boshni to'g'ri ushlaymiz, 2-orqaga engashamiz, 3-boshni oldinga egamiz, 4-D.H.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marta sekin sur'atda bajaramiz.

II kompleks mashqlar

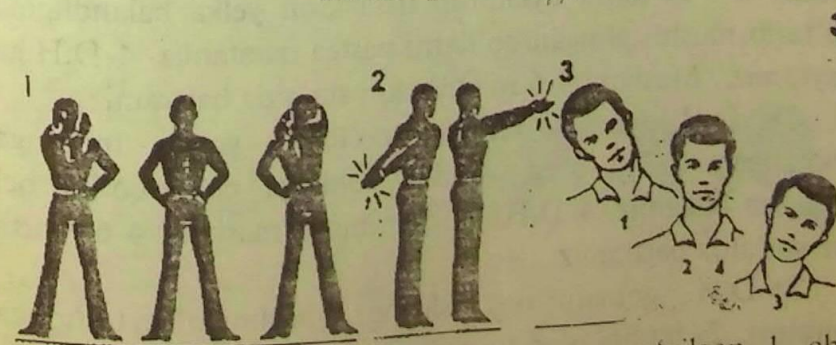


1) D.H.- qo'llar belda, 1-2-o'ng qo'lni yuqoriga ko'taramiz, gavdani tik holatda yonga buramiz, 3-4-chap qo'lni yuqoriga ko'taramiz, gavdani tik ushlab o'nga buramiz. 3-4 marta sekin sur'atda bajaramiz;

2) D.H.- oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'llar yon tomonda, panjalar kengroq ochilgan, 1- qo'llar qarama-qarshi yelkaga olib borib yelka ustunidan ushlab quchoqlaymiz, 2- qo'llarni tez siltab yon tomonga uzatamiz. Mashqni 6-8 marta o'rta sur'atda bajaring.

3) D.H.-qo'llar belda boshni tekis ushlang, 1-boshni o'ng tomonga buring, 2-D.H.ga qayting, 3-chap tomonga buring, 4-D.H.ga qayting. Mashqni 4-6 marta sekin sur'atda bajaring.

III kompleks mashqlari



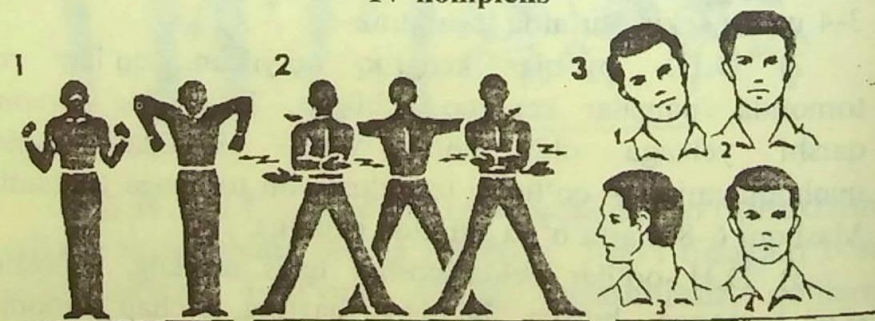
1) D.H.-qo'llar belda oyoqlar kengroq qo'yilgan. 1- chap qo'lni o'ng yelkaga ko'tarib cho'zamiz. Boshni chap to-

monga buramiz. 2-D.H.ga qaytamiz. Shu holatni o'ng tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta sekin sur'atda bajaramiz.

2) D.H.- qomatni rost ushlab, 1-qo'llarni orqaga cho'zib qarsak chalamiz, 2-qo'llarni oldinga cho'zib qarsak chalamiz. Mashqni 4-8 marta tez sur'atda bajaramiz.

3) D.H. qomatni rost ushlab, 1- boshni o'ng tomonga buraymiz, 2- D.H.ga qaytamiz, 3- boshni chap tomonga buraymiz, 4- D.H.ga qaytamiz. Mashqni 3-4 marta sekin sur'atda bajaramiz.

IV kompleks

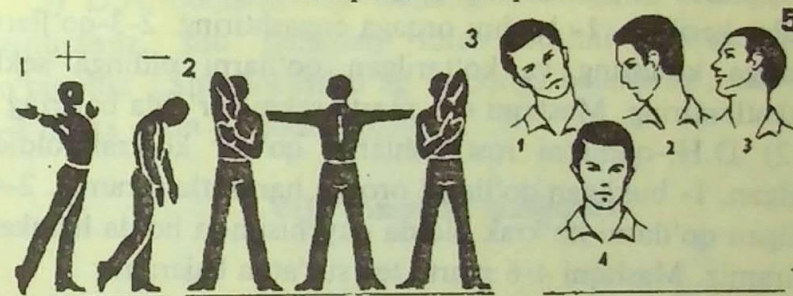


1) D.H. -qomatni rost ushlang, 1-qo'l panjalari musht qilingan holda yelkaga qo'yamiz, boshni orqaga engashtiramiz. 2-3-qo'llarni aylantirib tirsaklarni yelka balandligida ko'tarib musht qilingan qo'llarni pastga qaratamiz. 4-D.H.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marta sekin sur'atda bajaramiz.

2) D.H.-oyoqlar kerilgan qo'llar yon tomonga cho'zilgan. 1-2-3 o'ng qo'lni oldinga chap qo'lni bel orqasiga bukamiz. 4-D.H. ga qaytamiz, mashqni 4-6 marta tez sur'atda bajaramiz.

3) D.H. -qomatni rost ushlang. 1-boshni o'ng tomonga buramiz, 2- boshni o'ng tomonga engashtiramiz. 3-4 shu holatni chap tomonga bajaramiz. Mashqni 2-3 marta sekin sur'atda bajaramiz.

V kompleks mashqlari

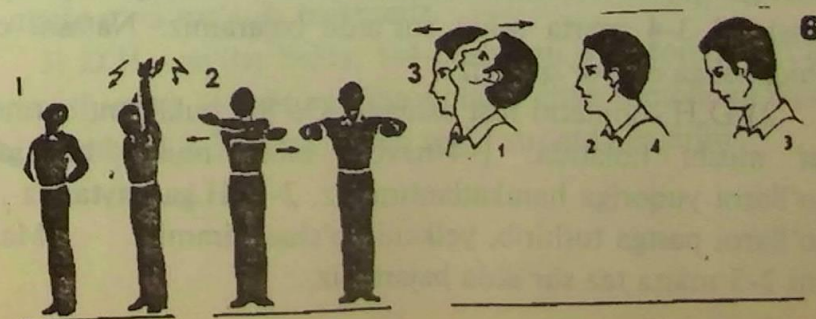


1) D.H. - qomatni rost ushlang. 1-2-o'ng oyoqni tik ushlab oyoq uchida orqaga cho'zamiz. Qo'llarni yon tomonga uzatamiz. 3-gavda mushaklarini bo'shashtirib qo'llarni pastga tushiramiz. 4- D.H. ga qaytamiz. Shu holatni chap oyoq bilan bajaramiz. Mashqni 3-4 marta sekin sur'atda bajaramiz. Nafasni olib chiqarishga e'tibor bering.

2) D.H.-qomatni tik ushlagan holda oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'llar yon tomonga cho'zilgan. 1-3-qo'llar gavda orqasiga engashtirilgan, (chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda). 4-D.H.ga qaytamiz mashqni 4-6 marta o'rta sur'atda bajaramiz.

3) D.H.- qomatni tik ushlang. 1-boshni o'nga engashtiring, 2-boshni o'nga buring, 3-boshni orqaga eging. 4-D.H.ga qayting. Shu holatni teskari tomonga bajaring. Mashqni 3-4 marta sekin sur'atda bajaring.

VI kompleks mashqlari

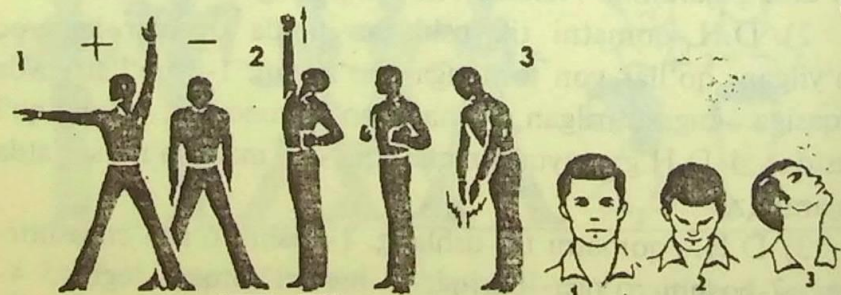


1) D.H.-qomatni rost ushlagan holda qo'llar bel orqasida oyoqlar kerilgan. 1- boshni orqaga engashtiring. 2-3-qo'llarni yuqoriga ko'taring va ko'tarilgan qo'llarni oldinga sekin harakatlantiring. Mashqni 4-6 marta sekin sur'atda bajaring.

2) D.H.-qomatni rost ushlang, qo'llar ko'krak oldida bukilgan. 1- bukilgan qo'llarni orqaga harakatlantiramiz. 2-4-bukilgan qo'llarni ko'krak oldida qaychisimon holda harakatlantiramiz. Mashqni 4-6 marta tez sur'atda bajaramiz.

3) D.H. Qomatni rost ushlagan holda qo'llar belda. 1- boshni orqaga engashtirib harakatlantiramiz. 2-D.H.ga qaytamiz. 3-boshni oldinga engashtiramiz. 4-D.H.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marta sekin sur'atda bajaramiz.

VII kompleks mashqlari

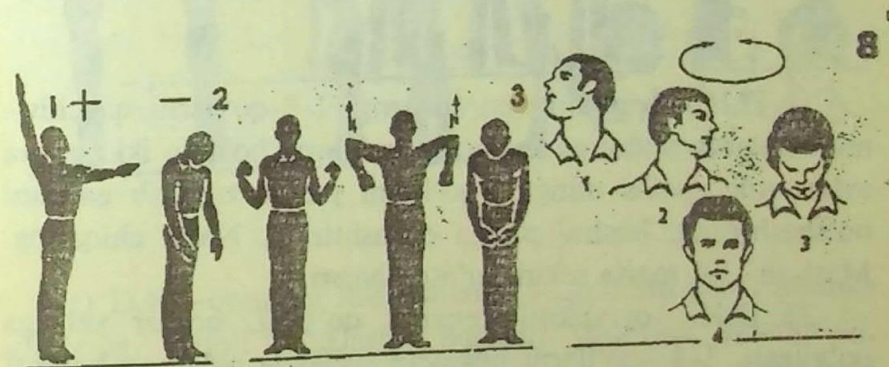


1) D.H. -qomatni rost ushlangan oyoqlar kengroq qo'yilgan. 1-o'ng qo'l yuqoriga ko'tarilgan, chap qo'l yon tomonga cho'zilgan, boshni chap tomonga buramiz. 2-D.H.ga qaytamiz. Shu holatni teskari tomonga bajaramiz. mashqni 3-4 marta sekin sur'atda bajaramiz. Nafasni olib chiqarishga e'tibor qilamiz.

2) D.H.-qomatni rost ushlang. Qo'llar bukilgan, barmoqlar musht holatida. 1-4-navbat bilan musht holatidagi qo'llarni yuqoriga harakatlantiramiz. 2-D.H.ga qaytamiz. 3-qo'llarni pastga tushirib, yelkani bo'shashtiramiz. Mashqni 2-3 marta tez sur'atda bajaramiz.

3) D.H.-qomatni rost ushlang. 1-4-boshni oldinga engashtiramiz, shu holatdan siltab boshni chapga burib ko'taramiz. Shu holatni o'ng tomonga bajaramiz., mashqni 3-4 marta sekin sur'atda bajaramiz.

VIII kompleks mashqlari

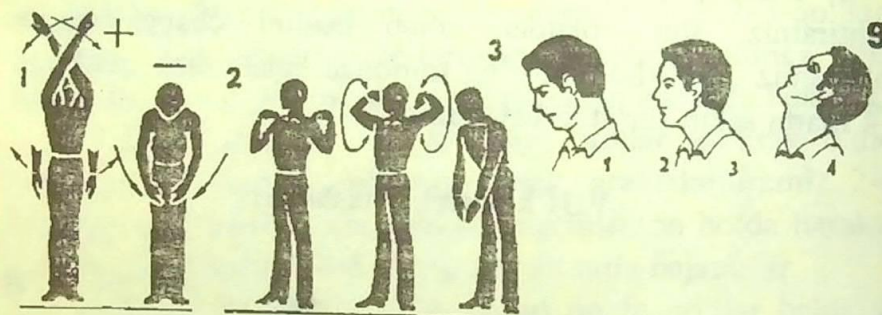


1) D.H. -qomatni rostlab turing. 1-chap qo'l oldinga uzatilgan, o'ng qo'l yon tomonga, 2- holatni almashtiring, 3-qo'llar pastga tushirilgan yelkani bo'shashtiring. 4-D.H.ga qayting. Mashqni 4-6 marta sekin sur'atda takrorlang.

2) D.H. -qomatni rost ushlang. 1-tirsaklar bukilgan, qo'llar yon tomonga pastga qaratilgan. 2-3 qo'llar bukilgan holda ikki marta purjina holatida yuqoriga ko'taramiz. 4-qo'llarni pastga tushirib, gavgani bo'shashtiramiz. Mashqni 4-6 marta o'rta sur'atda bajaramiz.

3) D.H. -qo'llar belda. 1-4-boshlarni o'ng tomondan aylanma harakat qildiring. Shu holatni chap tomondan bajaring. Mashqni 2-3 marta sekin sekin sur'atda bajaring.

IX kompleks mashqlari



1) D.H. -qomatni rost ushlang. 1-3-qo'llarni qaychisi-mon holatda yuqoriga ko'taring, aylanma holatda ikki marta aylantiring, nafas oling. 4-qo'llarni pastga tushirib gavgani bo'shashtiring, boshni pastga engashtiring. Nafas chiqaring. Mashqni 3-4 marta sekin sur'atda bajaring.

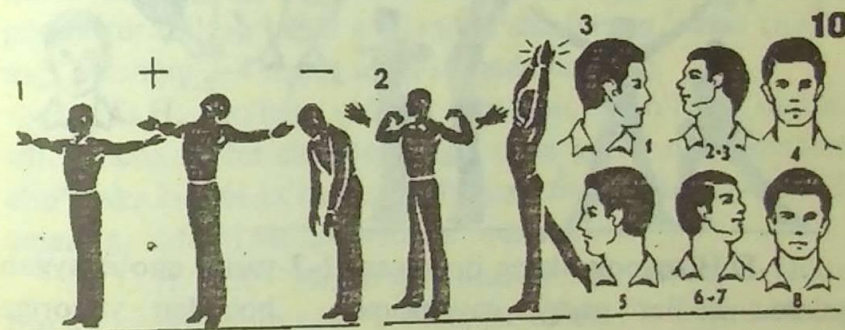
2) D.H. -oyoqlarni kengroq qo'ying, qo'llar yelkaga qo'yilgan. 1-4 -qo'llarni bukilgan, yelkada aylanma harakat qiling. Shu holatda orqaga aylanma holatni bajaring. Mashqni 2-3 marta o'rtacha sur'atda bajaring, undan so'ng qo'llarni pastga tushirib gavgani bo'shashtiring.

3) D.H. -qomatni rost ushlang, 1-2-boshni chapga engashtiring, shu holatda orqaga engashing va o'ngga buring. Shu holatni teskari bajaring. Mashqni 4-6 marta sekin bajaring.

4) D.H. -oyoqlarni kengroq qo'ying, qo'llar yelkaga qo'yilgan. 1-4- qo'llar bukilgan, yelkada aylanma harakat qiling. Shu holatda orqaga aylanma holatni bajaring. Mashqni 2-3 marta o'rtacha sur'atda bajaring, undan so'ng qo'llarni pastga tushirib gavgani bo'shashtiring.

5) D.H. -qomatni rost ushlang, 1-2 boshni chapga engashtiring, shu holatda orqaga engashing va o'ngga buring. Shu holatni teskari bajaring. Mashqni 4-6 marta sekin bajaring.

X kompleks mashqlari



1) D.H. -qomatni rost ushlang. 1-qo'llarni yon tomonga cho'zing. 2-qo'l bilaklarini pastdan yuqoriga aylantiring, nafas chiqaring, 3-4 qo'llarni pastga tushirib yelkalarni bo'shashtiring, nafas oling. Mashqni 4-6 marta sekin sur'atda bajaring.

2) D.H. -oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'llar yelkada barmoqlar mushtlangan. 1- qo'llarni yon tomonga uzatamiz, barmoqlar keng ochilgan. 2- chap oyoqni orqaga cho'zamiz, qo'llarni yuqoriga ko'tarilib qarsak chalamiz. 3-qo'llar yon tomonga oyoqlar juftlashgan, 4-D.H.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marta tez sur'atda bajaramiz.

3) D.H. -qomatni rost ushlangan, qo'llar belda, 1-boshni chapga buramiz, 2-3 engil purjina holda boshni o'ng tomonga buramiz. 4- D.H.ga qaytamiz. Shu holatni teskari tomonga bajaramiz. Mashqni 2-3 marta sekin sur'atda bajaramiz.

XI kompleks mashqlari



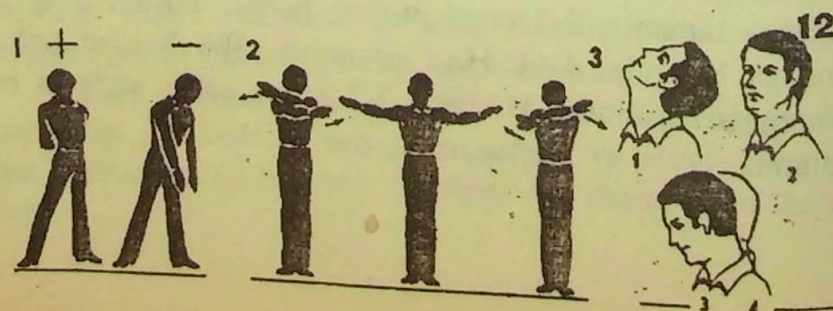
11

1) D.H.-oyoqlar keng qo'yilgan. 1-2-yarim cho'nqaygan holatda qo'llar pastga qaychisimon holatdan yuqoriga ko'taramiz, nafasni chiqaramiz. 3-4-teskari holatni bajaramiz. Mashqlar 3-4 marta o'rta sur'atda bajariladi. Nafas olamiz.

2) D.H. -qomatni rost ushlang, 1-2 qo'llar yuqoriga cho'zilgan purjina holatida harakatlantiring. 3-yuqoriga cho'zilgan, qo'llarni ko'krak oldiga buking, tirsaklarni yelka balandligida ushlang. 4-D.H.ga qayting. Mashqni 4-6 marta o'rta sur'atda bajaring, qo'llarni pastga tushirib bo'shashtirib silkiting.

3) D.H. -qomatni rost ushlang, 1- boshni o'ngga engashtiring, 2-3-sekin boshni orqaga purjina holatida engashtiring, 4-D.H.ga qayting. Shu holatni chap tomonga bajaring. Mashqni 2-3 marta sekin sur'atda bajaring.

XII kompleks mashqlari



12

1) D.H. - qomatni rost ushlang, 1-2-qo'llar bel orqasida bukilgan, gavdani yaxshiroq tik ko'tarib, oyoqlar kerilgan holda nafas oling, 3-4-yelkalarni oldinga engashtirib, qo'llar pastga tushirilgan holda gavdani bo'shashtiring, nafas chiqaring. Mashqni 3-4 marta sekin sur'atda bajaring.

2) D.H. -qo'llar oldinga uzatilgan, 1-qo'llarni oldinga siltaguncha qo'lni chap tomonga, chap qo'lni o'ng tomonga cho'zing, 2-D.H.ga qayting. Mashqni 6-8 marta tez sur'atda bajaring, nafasni bir hil holatda ushlang.

3) D.H. -tik turgan holatda qo'llar belda, 1-boshni orqaga engashtiramiz, 2- D.H.ga qaytamiz, 3-boshni chapga buramiz, 4- D.H.ga qaytamiz. Shu holatni o'ng tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta sekin sur'atda bajaramiz.

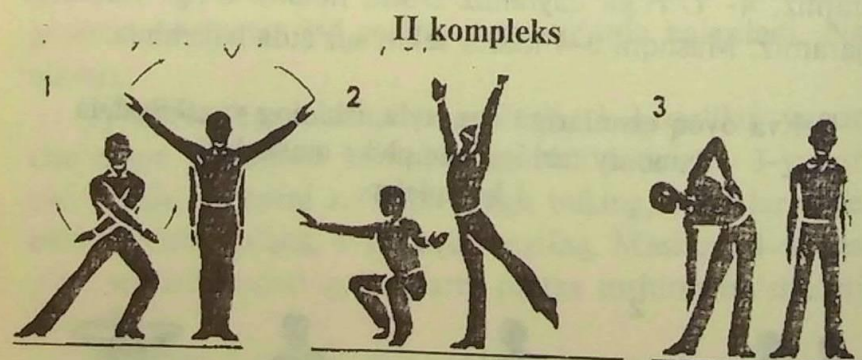
Bel va oyoq qismlariga qon aylanishining yaxshilashda jismoniy tarbiya kompleks mashqlari I kompleks



1) D.H. - qomatni rostlab turing. 1-o'ng oyoqni yon tomonga kengroq qo'ying, oyoq uchlarida turing, qo'llar yelkada qo'yilgan, 2-D.H.ga qayting. Shu holatni chap tomonga bajaring. Mashqni 3-4 marta sekin sur'atda takrorlang.

2) D.H. -qomatni rost ushlang, oyoqlar yon tomonga kerilgan, 1-cho'nqayib o'tiramiz, qo'llar polga tekizilgan. 2-D.H.ga qaytamiz, 3-oyoqlarni rost ushlab belni oldinga engashtiramiz, qo'llar pastga, 4-D.H.ga qaytamiz. Mashqni 6-8 marta o'rta sur'atda takrorlang.

3) D.H. - qomatni rost ushlang, oyoqlar yon tomonga keng qo'yilgan, qo'llar bosh orqasida qo'yilgan, 1-4 bel chig'anoqlarini o'ng tomonga aylanma harakatlantiramiz. Shu holatni chap tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.



1) D.H. - qomatni rost ushlang, 1-qo'llarni yuqoriga ko'taramiz, kaftlar pastga qaratilgan, oyoqlar keng qo'yilgan, 2-chap oyoqni yarim bukib, o'ng oyoqni rost ushlaymiz, qo'llar qarama-qarshi tomonga uzatilgan, 3-oyoqni juftlab qo'yamiz, qo'llar yuqorida, 4-D.H.ga qaytamiz. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.

2) D.H.-qomatni rost ushlang, 1-2-oyoqlar kerilgan holda cho'nqayib o'tiramiz, qo'llar yon tomonda, 3-joyimizdan tik turib, chap oyoqni orqaga sapchitib uzatamiz, qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'taramiz. 4-D.H.ga qaytamiz. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda bajaramiz.

3) D.H. -qomatni rost ushlang, oyoqlar kengroq qo'yilgan, 1-2-o'ng tomonga gavgani engashtiramiz, o'ng qo'lni pastga tik cho'zamiz, chap qo'lni bel yoniga keltiramiz. Shu holatni chap tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.

III kompleks

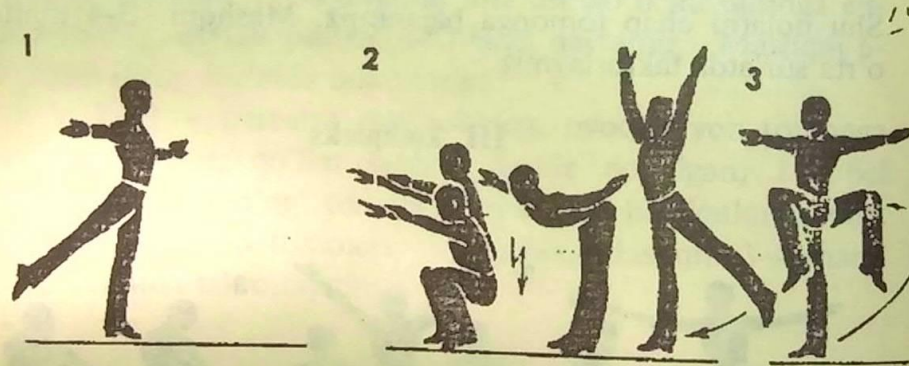


1) D.H.-qo'llar qarama-qarshi qaychisimon yarim ko'tarilgan, 1-o'ng oyoqni yon tomonga tekis ko'taramiz, qo'llar yon tomonga uzatilgan. 2-D.H.ga qaytamiz. Shu holatni chap tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.

2) D.H. -oyoqlar keng qo'yilgan, qo'llar yuqorida, 1-2-yarim cho'nqaygan holda chapga buramiz, 3-4 D.H.ga qaytamiz. Shu holatni o'ng tomonga takrorlaymiz. Mashqni o'rta sur'atda bajaramiz.

3) D.H.- qomatni rostlab ushlang, 1-chap oyoqni oldinga kerib buking, 2-gavgani o'ng tomonga burang, o'ng tomonga ikkala qo'lni juftlashtirib pastga ushlang, 3- gavgani chap tomonga burab ikkala qo'lni pastga ushlang, 4-D.H.ga qayting. Mashqni 3-4 marta o'rta tezlikda bajaring.

IV kompleks

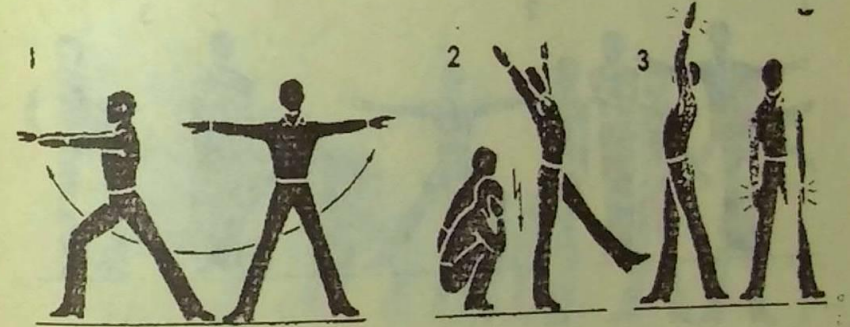


1) D.H.-qomatni rost ushlang, 1-o'ng oyoqni orqaga tik cho'zing, qo'llarni o'ng tomonga uzating, 2-D.H.ga qayting. Shu holatni chap tomonga bajaring. Mashqni 2-3 marta sekin sur'atda takrorlang.

2) D.H.-qomatni rost ushlang 1-2-ikki marta prujina holatini bajarib, cho'nqayib o'tiring, qo'llar uzatilgan kaftlar pastga qaratilgan, 3-oyoqlarni tik saqlab gavgani oldinga engashtiring, qo'llar yon tomonga uzatilgan, 4-gavgani tik usul bilan, qo'llarni yuqoriga ko'tarilgan, chap oyoq orqaga cho'zilgan. Shu holatni teskari tomonga bajaring. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda bajaring.

3) D.H. -qo'llar yon tomonga, 1-oyoqni oldinga bukib ko'taramiz, 2-oyoqni yon tomonga cho'zamiz, 3-oyoqni oldinga bukib ko'taramiz, 4-D.H. ga qaytamiz. Mashqni 3-4 marta sekin sur'atda bajaramiz.

V kompleks

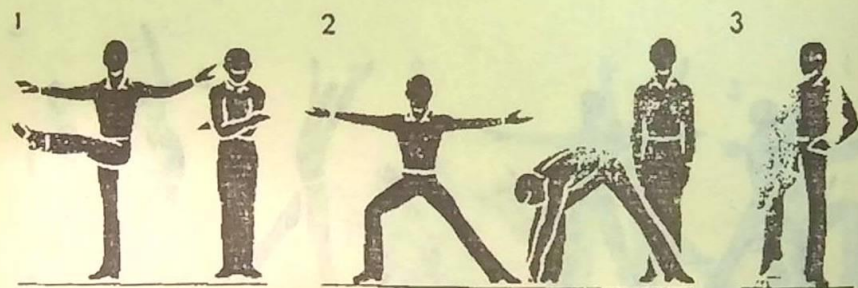


1) D.H. qomatni rostlab ushlang, oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'llar yon tomonga uzatilgan, 1-o'ng oyoqni bukib gavgani o'ng tomonga buramiz, qo'llarni oldinga uzatamiz, 2-D.H.ga qaytamiz. Shu holatni chap tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta sekin sur'atda takrorlaymiz.

2) D.H.- qomatni rost ushlang, 1-2-ikki marta prujina holatda cho'nqayib o'tiring, qo'llar bosh yonida, 3-gavgani tik ushlab chap oyoq oldinga tik ko'tarilgan, qo'llar yuqoriga cho'zilgan. 4-D.H.ga qayting. Shu holatni teskari tomonga bajaring. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda takrorlang.

3) D.H. -qomatni rost ushlang, oyoqlar qo'yilgan, 1-gavgani o'ng tomonga buramiz, bosh ustiga qo'llarni baland ko'tarib qarsak chalamiz, 2-D.H. qo'llar pastga tushirilgan, oyoq sonlariga tekizib qarsak chalamiz. Mashqni 3-4 marta o'rta tezlikda takrorlaymiz.

VI kompleks



1) D.H.-qomatni rost ushlaymiz, 1-chap oyoqni siltab oldinga ko'taramiz, qo'llar yon tomonga uzatilgan, 2-oyoqlarni juftlashtirib tik qo'yamiz, qo'llar bel oldida qarama-qarshi tomonga bukilgan. Shu mashqni o'ng tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta o'rta tezlikda takrorlaymiz.

2) D.H. -qomatni rost ushlang, 1-o'ng oyoqni yon tomonga kerib buking, qo'llarni yon tomonga cho'zing, kaftlarni yuqoriga qiling, 2- gavdani o'ng oyoqqa engashtiring, qo'llar qaychisimon pastga qarating. Shu holatni chap tomonga bajaring. Mashqni 3-4 marta o'rta tezlikda takrorlang.

3) D.H.-qo'llar belda, 1-o'ng oyoqqa buking, o'ng tomonga buramiz, 2-3 shu burilgan holda oyoqni ikki marta polga tegizamiz. Mashqni oyoq uchlarida bajaramiz. 4-D.H.ga qaytamiz. Mashqni 3-4 marta o'rta tezlikda takrorlaymiz.

VII kompleks



1) D.H. qomatni rostlab turing. 1-chap oyoqni Har tomonga silkitib tekis ko'taring, qo'llarni yon tomonga cho'zing, 2-chap oyoqni yarim buking, 3-qo'llarni bel orqasiga bukingda, belni o'ng tomonga engashtiring, boshni pastga qarating. Shu holatni o'ng tomonga bajaring, 4-sapchib, oyoqlar kerilgan. D.H.ga qayting. Mashqni 3-4 marta o'rta tezlikda takrorlang.

2) D.H. -qomatni rostlab ushlang. 1-cho'nqayib o'tiring, 2-oyoqlarni tik ushlab, belni oldinga engashtiring, qo'llarni polga tegizing, 3-cho'nqayib o'tiring, 4-D.H.ga qayting. Mashqni 6-8 marta takrorlang.

3) D.H. -qomatni rost ushlang, oyoqlarni kengroq qo'ying, 1- gavdani o'ng tomonga buking, qo'llarni sal ko'tarib bo'shashtiring, 2-chapga qaytib shu holatni bajaring, 3-4 qo'llarni yanada yuqoriroq ko'tarib, mashqni tezroq bajaring. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda takrorlang.

VIII kompleks

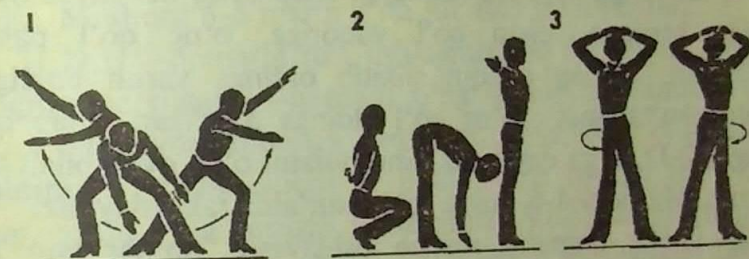


1) D.H.- qomatni rost ushlaymiz, qo'llar belga qo'yilgan, 1-4 oyoq uchlarida chap oyoqni aylanma va yon tomonga aylantiramiz, shu holatni o'ng oyoq bilan bajaramiz. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.

2) D.H. -qomatni rost ushlaymiz, 1-oyoq uchlarida ko'tarilamiz, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, 2-3 cho'nqayib ikki marta purjina holatida o'tiramiz, qo'llar oyoq tizzalariga qo'yilgan, 4-D.H. ga qaytamiz. Mashqni 6-8 marta bajaramiz. O'rta sur'atda takrorlaymiz.

III D.H. -qomatni rost ushlaymiz, qo'llar belda, 1-chap oyoqni tizzadan bukib, oldinga ko'taramiz, 2- bukilgan oyoqni yon tomonga ko'taramiz, chap qo'l yon tomonga uzatilgan, 3-oyoq tizzalari bukilgan, oyoqni ichkari tomonga belga qarab bukamiz, chap qo'l yon tomonga, shu holatni o'ng oyoqda bajaramiz. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.

IX kompleks

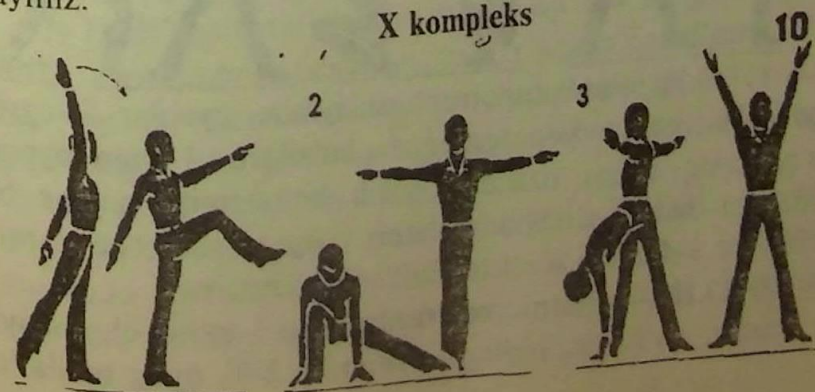


I D.H.-oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'llar o'ng tomonga cho'zilgan, 1-2-oyoqlar bukilgan holda gavnani oldinga engashtiramiz, og'irlikni tashlab, chap qo'llarni pastga cho'zamiz, gavnani harakatlantiramiz. Shu holatni chap tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.

2) D.H. -qomatni rostlab ushlang, qo'llar yon tomonda, 1-2-cho'nqayib o'tiramiz, tizzalar juftlashgan, qo'llar bel orqasiga qo'yilgan. 3-oyoqlarni tik saqlab gavnani oldinga engashtiramiz, qo'llarni polga tekkizamiz, 4-D.H.ga qaytamiz. Mashqni 6-8 marta o'rta sur'atda bajaramiz.

3) D.H.-qomatni rost ushlaymiz, qo'llar bosh ustiga qo'yilgan, 1-belni o'ng tomonga aylantiramiz, 2- chap tomonga aylantiramiz, aylanma holat bajarilganda yelkalarni tekis ushlaymiz. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.

X kompleks

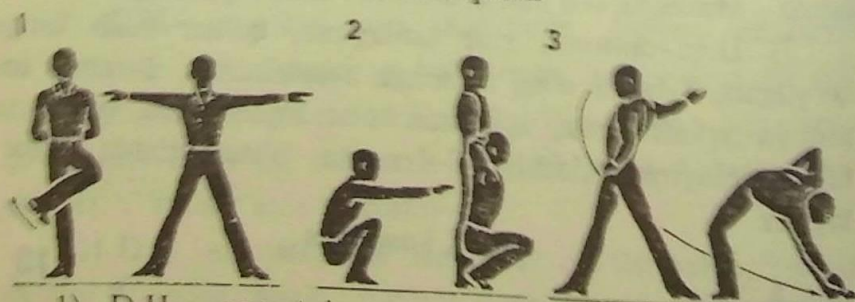


1) D.H. -qomatni rost ushlaymiz, chap oyoq uchlarida oyoq orqasiga berilgan, chap qo'l yuqoriga, o'ng qo'l pastga cho'zilgan, 1-chap oyoqni silkitib oldinga yarim bukilgan holatda ko'taramiz, o'ng qo'l oldinga uzatilgan, chap qo'l orqasiga, 2-D.H. ga qaytamiz. Shu holatni o'ng oyoq bilan bajaramiz. Mashqni 4-6 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.

2) D.H. -qomatni rostlab ushlaymiz, qo'llar yon tomonga cho'zib o'tiramiz, chap oyoqni yon tomonga beramiz, 2-D.H. ga qaytamiz. Shu holatni o'ng tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.

3) D.H. -oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'llar kafti ichkariga qaratilgan, yuqoriga cho'zamiz, 1-gavdani o'ng tomonga buramiz, qo'llarni yon tomonga cho'zamiz, 2-3 oldinga gavdani engashtiramiz, qo'llarni o'ng oyoqqa tegizamiz, 4-D.H. ga qaytamiz. Shu mashqni teskari tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.

XI kompleks



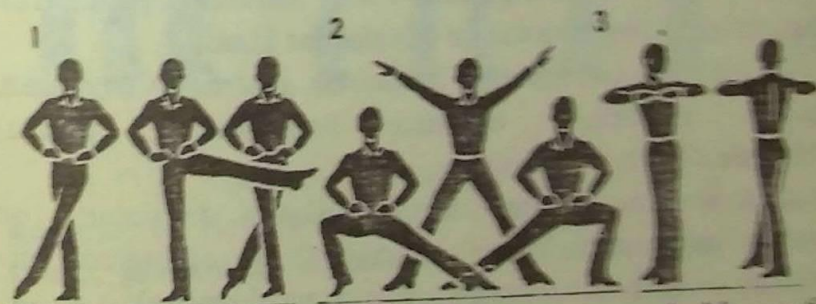
1) D.H. -qomatni rost ushlaymiz, oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'llar yon tomonga cho'zilgan, 1-chap oyoqni o'ng oyoq oldiga tizzadan bukib ko'taramiz, qo'llar bel orqasiga bukilgan. Shu holatni o'ng oyoqda bajaramiz. Mashqni 3-4 marta o'rta tezlikda takrorlaymiz.

2) D.H. -qomatni rost ushlaymiz, 1-to'liq cho'nqayib o'tiramiz, qo'llarni oldinga uzatamiz, 2-3- oyoq uchlarida

gavdani ushlaymiz, qo'llar bosh orqasida, 4-D.H. ga qaytamiz. Mashqni 6-8 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.

3) D.H. -qomatni rost ushlaymiz, qo'llar belda, oyoqlar kengroq qo'yilgan, 1-gavdani o'ng tomonga buramiz, o'ng qo'lni burib yon tomonga cho'zamiz, 2-gavdani oldinga engashtiramiz, chap oyoqni sal bukib, o'ng oyoqni tekis kilib, chap qo'lni o'ng oyoqqa yetkazamiz. Shu holatni chap tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta o'rta tezlikda takrorlaymiz.

XII kompleks



1) D.H. -chap oyoq oldida qaychisimon holda, qo'llar belda, 1-chap oyoqni silkitib yon tomonga cho'zamiz, 2-chap oyoqni, o'ng oyoq orqasiga qaychisimon holatni bajaramiz, oyoq uchlarida. Shu holatni oyoqni almashtirib bajaramiz. Mashqni 6-8 marta o'rta tezlikda takrorlaymiz.

2) D.H. -qomatni rost ushlaymiz, oyoqlar keng qo'yilgan, qo'llar yon tomonga uzatilgan, kaftlar pastga qaratilgan, 1-2- chap oyoqni tizzalardan bukib chap tomonga o'tiramiz, qo'llar belda, shu holatni o'ng tomonga bajaramiz. Mashqni 6-8 marta o'rta tezlikda takrorlaymiz.

3) D.H. -qomatni rost ushlaymiz, oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar ko'krak oldida bukilgan, 1-gavdani o'ng tomonga buramiz, 2-chapga buramiz,

Mashqni 6-8 marta o'rta tezlikda bajarib, bir xil zayilda mashqni tezlashtirib boramiz.

Mushaklarni bo'shashtirish mashqlari

Sog'lomlashtirish gimnastikasi komplekslarida bo'shashtirish mashqlaridan foydalanish xarakteriga (amplituda tezligi, takrorlash chastotasi va shu holatini saqlashdagi statik zo'riqishga) ko'ra murakkab, qiyin harakatlar bevosita tushgan mushak guruhlariga yaxshi dam berish uchun foydalaniladi. Turli mushak guruhlarini bo'shashtirish komplekslariga quyidagilar kiradi:

-ayrim tana qismlarining yuqoridan pastroqqa (masalan, yuqoriga ko'tarilgan qo'llarni bo'shashtirib, pastga tashlanishi;

gavdaning bo'shalgan qismni silkitish (masalan yon tomonga yozilgan qo'llarni bo'shashtirib, to oldingizda bir-biri bilan kesishguncha pastga tushirish va aksincha);

-bo'shalgan gavda qisimlarini silkitish (masalan qo'llar oldinga uzatilgan holatda bo'gimlarini silkitish yoki qomatni rostlab turilganda bo'shashgan qo'llarni siljitish);

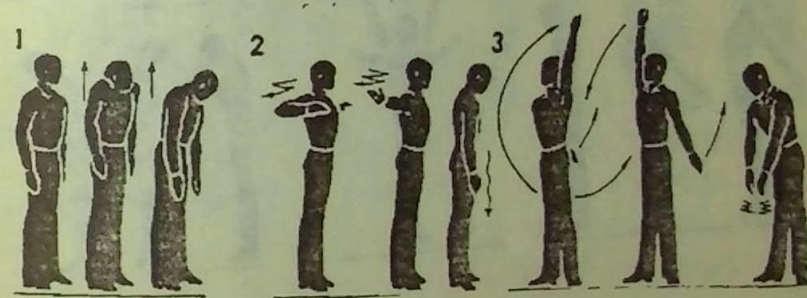
-gavdaning bo'shashgan qisimlarini harakat yordamida silkitish (masalan: oyoqlar keng qo'yilgan holatda siljitib burilish yordamida, bo'shalgan qo'llarni pastga tashlash harakatlari);

-erkin turgan dastlabki holatda gavdaning ayrim qismlarini bo'shashtirish (masalan: oldinga engashilganda qo'l yelka mushaklarini bo'shashtirish).

Mushaklarni bo'shashtirish mashqlari: tortilish, shuningdek kerishish mashqlari bilan tugatish qulay. Masalan: oyoqlarni keng qo'yan holda; uch hisobda, qo'llarni, uch marta yon tomonga orqaga siltab harakatlantiradi, to'rtinchi hisobga esa qo'llarni bo'shashtirib, gavdani oldinga

yarim egib ularni pastga tashlab yuboriladi. Bu mashqlarni biz yuqoridagi tasviriyl yozuvda to'liq aks ettirganmiz.¹ Mushakning bo'shashtirish mashqlari to'lik o'tkazilgandan so'ng, har oyida almashtirib komplekslar tuzib chiqiladi.²

Yelka mushaklarini bo'shashtirish mashqlari I kompleks



1) D.H. -qomatni rost ushlaymiz, 1-yelkalarni yuqoriga ko'tarib, bo'yinni yelka ichiga olamiz. 2-yelkani pastga tushirib, gavdani sal engashtirib bo'yinni yuqoriga cho'zamiz. Shundan so'ng gavdani sal engashtirib, bo'yinni cho'zamiz. Shundan so'ng gavdani bo'shashtirib, qo'llarni erkin ushlaymiz. Mashqni 6-8 marta sekin sur'atda bajaramiz.

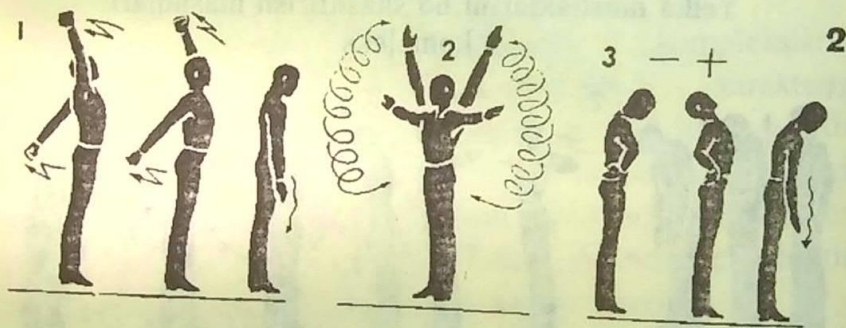
2) D.H. -qomatni rost ushlang, qo'llar ko'krak oldida bukilgan, 1-2-qo'llarni sekin prujina holatida, tirsaklardan bo'shalgan holda harakatlantiramiz. 3-4-ikki marta qo'llarni yon tomonga cho'zib orqaga harakatlantiramiz. Shundan so'ng qo'llarni pastga tushirib, gavdani bo'shashtiramiz. Mashqni 6-8 marta o'rta sur'atda bajaramiz.

3) D.H. -qomatni rost ushlaymiz, 1-4-to'rt marta orqaga aylanma holda aylantiramiz. Shu holatni oldinga bajaramiz. Mashqni tugatganingizdan so'ng qo'llarni pastga tushirib,

¹ Н.И.Косимова., А.П.Колтановский. "Производственная гимнастика для работников умственного труда" - М., 1985, 47-стр.
² А.П. Костановский "400 упражнений" - М., 1985, 30-стр.

bo'shashtirib silkitamiz, 4-6 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.

II kompleks

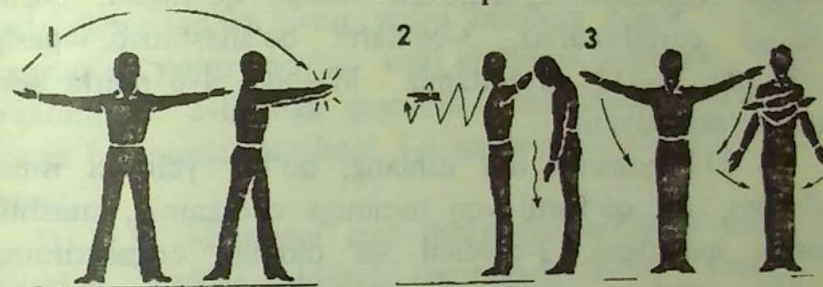


1) D.H.-qomatni rost ushlaymiz, qo'llar musht holatida pastga ushlaymiz, 1-2-qo'llarni yumshoq purjina holatida harakatlantiramiz. Shu holatni almashtirib bajaramiz. Mashqni 4-6 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.

2) D.H.-qomatni rost ushlaymiz, 1-4-qo'llarni (yoy) shaklida yon tomondan yuqoriga ko'taramiz. Shu holatni yuqoridan pastga tushiramiz, mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda takrorlab mashq tugashi bilan qo'llarni pastga tushirib bo'shashtiramiz.

3) D.H.-qomatni rost ushlaymiz, qo'llar belda kaftlar barmoqlar tashqi tomonga qaratilgan, 1-2-gavdasi yelkasi oldinga sal bo'shashgan holda ushlab boshni oldinga engashtiramiz, 3-4-yelkasi orqaga ko'krakni esa oldinga chiqarib qo'llarni dastlabki holatga uxshash belga qo'yamiz. Mashqni 6-8 marta sekin sur'atda takrorlaymiz. Shundan so'ng qo'llarni pastga ushlab bo'shashtiramiz.

III kompleks

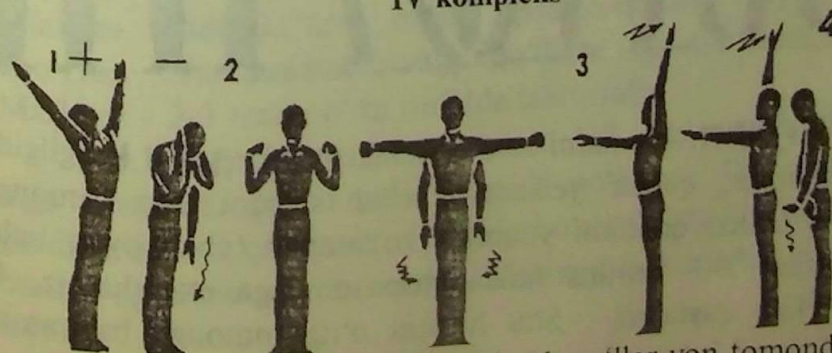


1) D.H. -oyoqlar keng qo'yilgan qo'llar yon tomonga kaftlar yuqoriga qaratilgan, 1-gavdani o'ng tomonga burib, qo'llarni oldinga cho'zib, qarsak chaling, 2-D.H.ga qayting. Shu holatni chap tomonga bajaring. Qo'llarni tekis ushlashga harakat qiling. Mashqni o'rta sur'atda 3-4 marta takrorlang.

2) D.H.-qomatni rost ushlang, qo'llar oldi tomon pastga cho'zilgan, 1-7 - qo'llarni egri-bugri holatni bajarib yon tomonga cho'zamiz, 8- D.H.ga qaytamiz, kaftlar yon tomonga bo'lishi kerak. Mashqni 2-3 marta takrorlaymiz.

3) D.H. -qomatni rost ushlaymiz, 1-qo'llarni silkitib yon tomonga uzatamiz, 2-qo'llarni bo'shashtirib pastga tushiramiz, sekin asta ko'krak oldida qarama-qarshi tomonga qo'llarni cho'zamiz. Shu holatni yana takrorlaymiz. mashqni 4-6 marta o'rta sur'atda bajaramiz.

IV kompleks

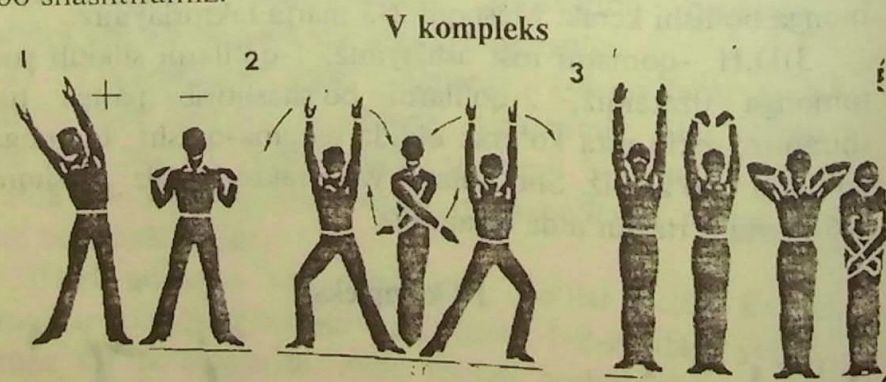


2) D.H.-qomatni rost ushlaymiz, 1-qo'llar yon tomondan yuqoriga ko'taramiz, kaftlar ichkariga qaratilgan, boshni

orqaga engashtiramiz, 2-qo'llar boshga qo'yilgan, boshni oldinga engashtiramiz, 3-qo'llarni bo'shashtirib, pastga tushiramiz, 4-D.H.ga qaytamiz. Mashqni 4-6 marta sekin sur'atda takrorlaymiz.

2) D.H.qomatni rost ushlang, qo'llar yelkada musht qilingan, 1-2 qo'llarni yon tomonga cho'zamiz, mushtlar pastga qaratilgan, 3-gavdani sal oldinga engashtiramiz, qo'llar pastga uzatilgan, qo'llarni silkitib gavdani bo'shashtiramiz. 4-D.H.ga qaytamiz. Mashqni 6-8 marta o'rta sur'atda bajaramiz.

3)D.H. -qomatni rost ushlang, 1-o'ng qo'l oldinga, chap qo'l yuqoriga ko'tarilgan, 2-3 purjina holda qo'llarni orqaga harakatlantiramiz, 4-D.H.ga qaytamiz, o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l oldinga cho'zamiz. Mashqni 2-3 marta o'rta sur'atda takrorlab qo'lni pastga tushiramiz, qo'l va yelkani bo'shashtiramiz.



1) D.H. -qomatni rost ushlang, oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yelkada, 1-chap oyoqni yon tomonga cho'zamiz, qo'llarni yuqoriga ko'taramiz (chap oyoq uchlarida), 2-3- purjina holda chap tomonga engashamiz, 4-D.H.ga qaytamiz. Shu holatni o'ng tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta sekin sur'atda takrorlaymiz.

2) D.H. -qomatni rost ushlaymiz, qo'llar yon tomonga cho'zilgan, 1-o'ng oyoq yarim bukilgan holda oyoqlarni kengroq qo'yamiz, qo'llar kafti bir-biriga qaratilgan, yuqori ko'taramiz. 2-D.H.ga qaytamiz. Shu holatni teskari tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda takrorlaymiz.

3) D.H. -qomatni rost ushlang, 1-qo'llarni yuqoriga ko'taring, kaftlar oldinga qaratilgan, 2-qo'l bilaklarini bo'shashtiring, 3-yelkaga qo'llarni qo'yib, yelkani bo'shashtiring, 4-qo'llarni pastga tushirib, boshni oldinga engashtirib, gavdani bo'shashtiring.



1) D.H - qomatni rost ushlang, qo'llar yon tomonga cho'zilgan. 1 - qo'l kaftlarini yuqoriga qarating. 2-4-qo'llarni aylanma holda ko'krak oldida qarama-qarshi tomonga cho'zing. Shu holatni pastga qo'llarni qaratib bajaring. Mashqni - 2-3 marta o'rta sur'atda takrorlang.

2) D.H - qomatni rost ushlaymiz. 1-2 - gal oyoqni oldinga uzatamiz, qo'llar bosh orqasida qo'yilgan. Ikki marta gavdani orqaga qaratamiz. Gavdani bo'shashtiramiz. Bu holatni o'ng tomonga bajaramiz. Mashqni 3-4 marta takrorlaymiz.

3) D.H - qomatni rost ushlang, oyoqlar kengroq qo'yilgan. 1-2-qo'llarni bel orqasiga cho'zib, orqaga qarsak chalamiz. 3-4 qo'llarni yuqoriga ko'taramiz, bosh ustida qarsak chalamiz. Mashqni 4-6 marta bajaramiz. So'ng qo'llarni pastga tushirib bo'shashtiramiz.

3.2. Ertalabki gimnastika—talabalarni mustaqil jismoniy sog'lomlashtirish shaklidir

Jimoni mashqlar bilan shug'ullanishning birdan-bir muntazzam va sog'lomlashtiruvchi mashg'uloti, ertalabki gigiyenik gimnastika bo'lib, har bir o'quvchi shaxsiy gigiyenasining muhim elementlaridan iboratdir. Ertalabki gigiyenik gimnastika har tomonlama fiziologik ahamiyatga ega. Birinchidan, u uyqudan keyin talabani ish qobiliyatini tez oshiradi, ikkinchidan, organizmning salomatligini mustahkamlaydi va chiniqtiradi, uchinchi, organizmni muskul apparati, yurak-tomiri, nafas va boshqa sistemalari funksiyalarini muntazam mashq qilish oqibatida jismoniy sifatlar rivojlanadi. Harakatlarning uyg'unligi yaxshilanadi.

Uyqu vaqtida organizmdagi fiziologik jarayonlar shiddatli ravishda keskin pasayadi, moddalar almashinuvi past darajaga tushadi. Tana harorati bir muncha pasayadi, yurakning qisqarishi va nafas harakatlarining soni siyraklashadi, qonning daqiqali hajmi va o'pka ventilatsiyasini miqdori kamayadi. Mustaqil bajarilayotgan o'ziga xos mashg'ulotlar salomatlikni mustaxkamlash, jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish, organizmning funksiyalari imkoniyatlarini oshirish uchun o'tkaziladi.¹ Biz quyida

¹ Я.М.Коц. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. ФиС.-М., 1986, 240-стр.

URMLar yordamida hal qilinadigan xususiy vazifalarga qarab, taxminiy mashqlar majmuasini tuzib chiqamiz.¹

Uy sharoitida bajariladigan ertalabgi gigiyenik gimnastika mashqlar majmyuasi, I kompleks

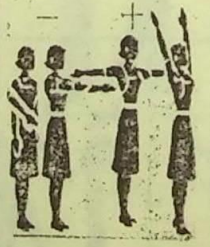
№	Mashqlar mazmuni	Me'yori	Tasviriy yozuv	Metodik ko'rsatma
1	2	3	4	5
1	D.H.-asosiy turish 1-8-joyida yurish 9-16-oyoq uchlarida yurish	30-40 sekund		Yurganda qo'l harakatiga e'tibor berilgan, oyoq tizzalarini yuqoriroq ko'taring. 9-16- sonlarda gavgdani tekis ushlab oyoq uchlarida ko'taring
2	D.H.-asosiy turish 1-2-cho'nqayib o'tiramiz qo'llar bosh orqasida jipslashgan. 3-4-D.H. qaytamiz. O'tirganda nafas olib, D.H.da nafas chiqaramiz	8-10 marta		Oyoq tirsaklariga o'tirganda, gavgdani tekis tik ushlashga e'tiborni qaratamiz
3	D.H. asosiy turish 1-chap oyoqni yon tomonga keramiz, ikkala qo'lni yon tomondan yuqoriga ko'taramiz, oyoq uchlariga ko'tarilamiz. 2-3-oldinga egilib qo'llar yon	8-10 marta		Qo'llarni yuqoriga cho'zganimizda boshni yuqoriga qilib qo'llarga qaraymiz, gavgdani tik ushlaymiz. Oldinga egilib purjina holatini bajarganda oyoq tirsaklari bukilmalikka e'tiborni qaratamiz

¹ В. Ш. Жужиков. "650 гимнастических упражнений". -М., 1970, 87-стр.

	tomonga uzatilgan, purjina holatida oldinga engashamiz. 4 D.H. 5-8-shu holatni o'ng oyoqni kerib o'ng tomonga bajaramiz.			
4	D.H.-asosiy turish 1-2 chap oyoqni oldinga cho'zamiz, qo'llar bel orqasida, belni orqaga engashtiramiz 3-4 D.H. 5-8-o'ng oyoqni oldinga cho'zib mashqni bajaramiz. Nafas olish va chiqarishga e'tibor beramiz	8-10 marta		Gavdani orqaga yaxshiroq engashtirib, oyoqni oldinga cho'zganimizda tekis ushlab tizzani bukmaymiz
5	D.H.-oyoqlar kerilgan 1-2 qo'llar belga tiralgan purjina holatida o'ng tomonga bukilamiz. 3- gavdani tekis ushlaymiz oyoqlar kerilgan qo'llar yon tomonga uzatilgan. 4 D.H. 5-8 shu holatni chap tomonga bajaramiz	6-8 marta		Gavdani yaxshiroq yon tomonga engashtirishga e'tibor beriladi. Oyoq tirsaklari bukilmaydi. Nafas olib chiqarishga e'tiborni qarating.
	D.H. -asosiy turish 1-chap oyoq			Gavdani tekis ushlab oyoqni orqaga uzatganda tizzalarni

6	orqaga keramiz, o'ng qo'l belda, chap qo'l yeng tomonga uzatilgan. 2-chap oyoqni o'ng oyoqqa juftlashtiramiz o'ng qo'l yon tomonga uzatilgan, 3-kaftlar yuqoriga qaratilgan. Belni orqaga engashtiramiz. 4-D.H. 5-8 o'ng oyoqni orqaga kerib shu holatni takrorlaymiz	6-8 marta		bukmas dan nafas olishga e'tiborni qaratamiz. Gavdani orqaga engashtirganda qo'llar tekis holatda yon tomonga uzatiladi kaftlar yuqoriga qaratilgan qo'l barmoqlar jipslashgan holga e'tibor beriladi.
7	D.H.-qo'llar belda 1-qo'llar yeng tomonga oyoqlar keng qo'yilgan. 2-oldinga engashib qo'llar oyoq orasida qarsak chalamiz. 3- qo'llar yon tomonga, oyoqlar kerilgan 4-D.H.ga qaytamiz	6-8 marta		Gavdani oldinga engashtirganda oyoq tizzalarini bukmasdan chuqurroq engashishga e'tibor bering. Nafasni chuqurroq olib chiqarishga harakat qiling.
8	D.H.-oyoqlar kerilgan qo'llar belda 1-sakrab oyoqlarni juftlashtiramiz qo'llarni yon tomonga uzatamiz. 2-D.H.ga qaytamiz	8-10 marta		Gavdani oldinga engashtirmay tik ushlashga e'tiborni qarat-ing.

**Uy sharoitida bajariladigan ertalabki
gigiyenik gimnastika mashqlar majmuasi, II kompleks**

N	Mashqlar mazmuni	Me'yori	Tasviriy yozuv	Metodik ko'rsatma
1	2	3	4	5
1	Tizzalarni baland ko'tarib, joyida turib yurish	20-30 sekund		Yurganda gavdani bukmasdan tik ushlab va qo'l harakatiga e'tibor bering
2	D.H.-asosiy turish 1- qo'llarni oldinga cho'zing; 2- qo'llarni yon tomon ga cho'zing; 3- qo'llarni teppaga ko'taring, oyoq uchlariga ko'taring; 4- dastlabki holatga qayting	4-6 marta		Qo'llarni oldinga cho'zganda kaftlar yuqoriga qaralgan bo'lib, nafas olib chiqarishga e'tibor qiling
3	D.H.-asosiy turish 1-qo'llar bosh orqasida; 2- cho'nqayib o'tiramiz, qo'llar oldinga cho'zilgan; 3-qo'llarni bosh orqasida; 4- D.H. ga qaytamiz	8-10 marta		Mashqni o'rta tezlikda bajarish kerak. Oyoq uchlarida o'tirganda gavdani tekis tutishga e'tibor bering

4	D.H.-oyoqlar keng qo'yilgan 1-qo'llar yelkaga qo'yilgan; 2- orqaga engashib qo'llar yuqoriga ko'tarilgan kaftlar ichkari tomonga qaratilgan; 3- Gavdani tik tutib qo'llar yelkada; 4- D.H. ga qaraymiz	6-8 marta		Oyoq tizzalarini bukmasdan harakatni sal tezroq bajarishga e'tiborni qarat-ing
5	D.H.-oyoqlar keng qo'yilgan qo'llar teppaga jipslashgan holda ko'tarilgan 1- o'ng tomonga egilamiz, 2- D.H.; 3- chap tomonga egilamiz, 4- D.H. ga qaytamiz	6-8 marta		Gavdani yon tomon ga qayishtirganda oyoq tirsaklarini tekis ushlab qo'llarni balandroq cho'zishga e'tibor beramiz
6	D.H.-asosiy turish 1-2-o'ng oyoqni oldinga uzatamiz, gavdani bir oz orqaga engashtiramiz, qo'llarni yuqoriga ko'taramiz. 3-oyoqlar juftlashtirilgan, gavdani o'ng tomonga burib qo'llar yon tomonga uzatamiz. 4- D.H. ga qaytamiz. Shu holatni o'ng (chap) tomonga bajaramiz	4-6 marta		Mashqni sekin bajarishga e'tiborni qarating. Gavdani orqaga engashtirganda o'ng oyoq uchini tekislab cho'zing, nafas olib chiqarishga e'tiborni qarating
	D.H.-asosiy turish 1-o'ng oyoqni yon tomonga cho'zib			Mashqni bajarganda o'rta tezlikda bajarishga harakat qiling, qo'llarni

7	oyoq uchlarida, gavgani yon tomonga engashtiramiz, o'ng qo'l pastda, chap qo'l yuqorida 2- oyoqlarni juftlashtirib qo'llarni siltab ko'krak oldida jipslashtiramiz. 3-4-shu mashqni teskari tomonga bajaramiz	6-8 marta		old tomonga jipslashtirganda qo'l tirsaklari yon tomonga tekis ko'tarilishiga e'tibor qiling
8	D.H.asosiy turish 1-o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l orqaga cho'zilgan, jipslashgan oyoqni tekis ushlab, chap oyoqni sal tovonini buramiz. 2-D.H ga qaytamiz 3-shu mashqni teskari tomonga bajaramiz. 4-D.H.-qaytamiz	8-10 marta		Qo'llarni yuqoriga va orqaga cho'zganda yuqoriga cho'zilgan qo'l kafti ichkariga qaratilgan bo'lib, nafas olib chiqarishga e'tiborni qarating. D.H.ga qaytganda gavgani bir oz bo'sh qo'ying
9	D.H.- asosiy turish. 1-o'ng oyoqni siltab oldinga ko'taramiz, gavgani o'ng tomonga burib qo'llarni o'ng yonga buramiz. 2-o'ng oyoq orqaga cho'zilib oyoq uchlarida turamiz, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. 3-4-shu holatni chap oyoqda bajaramiz.	4-6 marta		Qo'l kaftlari pastga qaratilgan bo'lib gavgani yon tomonga buranimizda yaxshiroq burilishga e'tiborni qaratamiz

Uy sharoitida bajariladigan ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlar majmuasi, III kompleks

N	Mashqlar mazmuni	Me'yor	Tasviriy yozuv	Metodik ko'rsatma
1	2	3	4	5
1	Tizzalarni baland ko'tarib joyida yurish, 10-15 sek. yurishda qo'llar yon tomonga uzatib har 3-4 qadamda kaftni pastga va balandga aylantirib harakat qilish	30-40 sekund		Mashqlarni bajarayotganda tizzalarni baland ko'tarib harakatni to'g'ri bajarishga e'tibor qiling, oyoqni almashtirganda oyoq uchlarida yuring, gavgani tekis ushlang
2	D.H.-asosiy turish. Qo'llar yelkaga qo'yilgan 1-2 -chap oyoqni orqaga cho'zamiz oyoq uchlarida to'xtab qo'llarni yuqoriga ko'taramiz 3-4 D.H.ga qaytamiz. Shu holatni o'ng oyoq bilan takrorlaymiz	6-8 marta		Mashqni bajarganda sekin bajarishga e'tiborni qaratamiz, nafasni chuqurroq olib chiqarishga harakat qilamiz
3	D.H.-asosiy turish Qo'llar belda 1-sakrab oyoq tizzalarini sal bukamiz; 2-sakrab oyoqlarni kengroq qo'ymiz, qo'llar belda; 3- kengroq qo'yilgan oyoq tizzalarini sal bukamiz; 4- oyoqni juftlashtirib, 5-8-oyda yurish	20-30 sekund		Mashqni bajarayotganda chuqurroq nafas olib chiqarishga e'tiborni qarating, sakraganda oyoq uchlarida sakrashga harakat qiling
	D.H.-oyoqlar kengroq qo'yilgan 1-3-gavgani			Mashqni bajarganda o'rta tezlikda bajarishga e'tiborni qarating. Oldinga

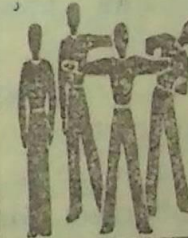
4	oldinga engashtirib purjina holatni bajaramiz. Qo'llar yelkaga qo'yilgan. 4-D.H. qo'llar oldinga va pastga tushirilgan, gavda bo'shashtiriladi	6-8 marta		engashganda oyoq tekis bo'lishi kerak
5	D.H.-asosiy turish 1-3 -purjina holatida asta-sekin cho'nqayib o'tirish 4-D.H.ga qayting 10-15 sek. joyda yurish	8-10 marta		O'tirganda uch sanokkacha sekin-sekin o'tirishda oyoq tizzalari to bukilguncha harakat qiling. mashq tugashi bilan joyda yurishni bajaring
6	D.H.-asosiy turish. Qo'llar belda 10-15 marta joyda sakrash. Mashqdan so'ng joyda yurish	2-4 marta		Sakraganda oyoqlar juftlangan bo'lib yarim bukilgan holda sakraladi
7	D.H.-asosiy turish 1-2-3 qo'llar oldinga uzatilgan holatdan, qo'llar pastga uzatilgan gavnani tik ushlagan holatdan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan oyoq uchlariga	4-5 marta		Mashqni bajarganda o'rta tezlikda bajarishga e'tibor bering, nafas olib chiqarishga e'tiborni qarating

	ko'tarilamizda, gavnani oldinga engashtirib qo'llar pastga uzatilgan va bo'shashtirilgan. 4-D.H.ga qaytamiz			
8	D.H.-asosiy turish 1-o'ng qo'l yuqoriga, chap qo'l yon tomonga uzatilgan. 2-shu holatni almashtiramiz. 3-qo'llar yon tomonga uzatilgan 4-qo'llar pastga uzatilgan gavnani bo'shashtiramiz	4-6 marta		Mashqni bajarganda gavnani tekis ushlab qo'llarni yuqoriga yon tomonga yaxshiroq cho'zishga e'tibor bering. Nafas oling. Gavnani bo'shashtirganda nafasni chiqaring, o'rta tezlikda bajaring

Uy sharoitida bajariladigan ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlar majmuasi, IV kompleks

N	Mashqlar mazmuni	Me'yori	Tasviri yozuv	Metodik ko'rsatma
1	D.H.asosiy turish Tik turib joyida yurish. 1-chap oyoq tizzalari ko'tarilganda qo'llar yuqoriga ko'tariladi. 2- o'ng oyoq tizzalari ko'tarilib tashlanganda, qo'llar oldinga uzatiladi; 3-chap oyoq tizzalari ko'tarilib tashlanganda qo'llar yon tomonga 4- yurishda qo'llar pastda harakatlanadi	30-40 sekund		Mashqlarni o'rta tezlikda bajarishga e'tiborni qarat-ing. Bir xil nafas olib chiqarishga harakat qiling. Qo'l harakatlariga e'tibor bering

2	D.H.-oyoqlar keng qo'yilgan, qo'llar yon tomonga uzatilgan 1-3 -chap oyoqni bukib o'ng qo'l bel orqasida, o'ng tomonga egilamiz, chap qo'l yuqoriga ko'tarilgan 4-D.H.ga qaytamiz 5-8 shu holatni teskari bajaramiz	8-10 marta		Yon tomonga egilganda o'ng oyoqni tekis ushlab purjina holatida uch marta egilishga e'tibor bering. Mashqni tezlikda bajarishga harakat qiling
3	D.H. -oyoqlar kengroq kerilgan qo'llar jipslashgan holda oldinga uzatilgan 1-gavdani chapga buramiz. 2-gavdani o'nga buramiz. 3-gavdani tekis ushlab orqaga engashamiz qo'llar bosh orqasida	6-8 marta		Mashqni o'rta tezlikda bajarishga harakat qiling. Bir xil nafas olib chiqaring. Oyoq tizzalarini bukmasslikka harakat qiling
4	D.H.-oyoqlar keng kerilgan qo'llar gavda orqasida 1-gavdani oldinga engashtiramiz. 2-gavdani tik ushlay miz, qo'llar yon tomonga cho'zilgan. 3-gavdani oldinga engashtiramiz, qo'llar gavda orqasida.4-D.H.	6-8 marta		Oldinga gavdani engashtirganda oyoq tizzalari bukmasslik kerak. O'rta tezlikda bajarishga harakat qiling
5	D.H. -oyoqlar qisqa kerilgan 1-Cho'nqayib o'tiramiz, qo'llar bosh orqasida. 2-D.H.ga qaytamiz 3-cho'nqayib o'tiramiz, qo'llar oldinga uzatilgan. 4-D.H.ga qaytamiz	8-10 marta		O'tirganda gavdani tik ushlab o'tirishga e'tibor qiling. Mashqni o'rtacha tezlikda bajaring

6	D.H.asosiy turish. Qo'llar bel orqasida 1-2-o'ng oyoqni yon tomonga cho'zamiz, qo'llarni yuqoriga ko'taramiz. 3-4-D.H.ga qaytamiz. Shu holatni chap oyoqda bajaramiz	6-8 marta		Qo'llarni yuqori ko'tarib nafas olib chiqarishga e'tibor bering, mashqni asta-sekin bajaring
7	D.H.-asosiy turish. 1-chap oyoqni yon tomonga keramiz, chap qo'lni yon tomonga cho'zamiz 2-o'ng qo'lni yon tomonga cho'zamiz. 3- chap tomonga gavdani engashtiramiz, qo'llar bel orqasida 4-D.H.ga qaytamiz.5-8 shu holatni o'ng tomonga	6-8 marta		Bir hil zayilda nafas olishga e'tibor bering. mashqni tekis harakatiga e'tibor bering
8	D.H.-asosiy turish 1-chap oyoq yon tomonga oyoq uchlarida kerilgan o'ng qo'l yon tomonga, chap qo'l yuqori cho'zilgan. 2-D.H.ga qaytamiz. 3- shu holatni o'ng oyoq bilan bajaramiz. 4-D.H.ga qaytamiz	8-10 marta		Mashqni sekin boshlab, asta-sekin tezlashtiramiz va oxirida o'rta tezlik bilan tugatishga e'tiborni qaratamiz

Ertalabki gigiyenik gimnastika eng sodda, har bir talaba muntazam mashq qilishi uchun qulay vositadir. U orga-

nizmni ishchanlik holatini kuchaytirishda qon limfalarining va badanni chiniqtirishda ijobiy rol o'ynaydi.¹

Ertalabki gimnastika samaradorligi gigiyenik qoidalarga rioya qilishga, uni o'tkazishga, maxsus mashqlarni, ularning me'yorini tanlashga, yuklama va mashqlarni bajarish intensivligiga asoslanadi. Gigiyenik yo'nalish, bu individual gimnastikaning faqat xususiy vazifasidir. U yanada sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega. Hatto muntazam ravishda bajariladigan eng oddiy komplekslar ham asab, qon-tomir va nafas olish sistemalarini mustahkamlaydi. Organizmni shamollash xastaliklariga va boshqa ko'ngilsizliklarga chidamliligini oshiradi. Gimnastika psixik holatga yaxshi ta'sir qiladi. Kunni gimnastikadan boshlash odat, odatiy turish (binobarin, vaqtida yotish)ga o'rgatadi. Natijada, butun ish kuni to'g'ri rejalashtiriladi. Mashqning tashkiliy va tarbiyaviy ahamiyati ham mana shunda.²

Muntazam ravishda ertalabki gimnastika qiladigan kishi ma'lum vaqt o'tgandan keyin mushaklarni kuchaygani, qomat va bo'g'inlarni yaxshilanganini, albatta, sezadi. Kishi sekin-asta muskullarni zo'riqtirmasdan bir maromda harakat qilish qobiliyatiga ega bo'lib boradi. Mashqlarni bajarayotgan vaqtda bir xil mashqlarni bajarilishi, ularning usuli va xarakteriga bogliq bo'ladi. Sekin harakatlar, odatda, kuchni rivojlantirish uchun qilinadi, keskin siltab yoki butun amplituda bo'ylab silkitib qilinadigan harakatlar bo'gin va paylarni cho'zish uchun qo'llaniladi. Bu bo'ginlarning tez bukilib yozilishiga yordam beradi.

Qizlar uchun ertalabki gimnastika mashqlari kompleksga qorin bo'shligini mustahkamlovchi, bukiluvchanlik va kuchni rivojlantirishga yordam beruvchi mashqlarni kiritish zarur.

¹ Efimov A.I., Yo'ldoshev K., Umarov M.N. Gimnastika darslari samaradorligini oshirish. - T., 1995, 210-bet.

² Azimov I.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fizikasi. - T., 1994. 210-bet.

Dinamik mashqlarga, ayniqsa, e'tibor berish kerak. Ular zo'riqmasdan katta amplitudada bajariladi. Komplekslarda nafasni yutib bajariladigan statik va kuch ishlatiladigan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq emas.

Agar kompleks uchun mashqlarni tanlash paytida qachon nafas olish va qachon nafas chiqarishni belgilash qiyinchilik tug'dirsa, mana bu qoidadan foydalaning:

Nafas olish - D.H.da, nafas chiqarish- sal zo'riqish paytida

Dastlabki kompleksga ko'p mashqlarni kiritish kerak emas. O'rinli tanlangan etti-sakkizta harakat organizm ishlashiga, zarur hayajonli kayfiyat tug'dirishga tayyorlaydi.

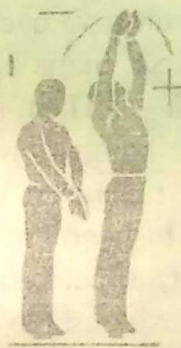
Mashqlar taqsimoti, ularni me'yorini, tanlangan sur'at yuklamani, asta-sekin oshirib borishni, mashg'ulot so'ngida esa asta-sekin pasaytirishni ta'minlaydigan bo'lishi kerak. Shundan so'ng ham harakatni talab etuvchi bitta-ikkita mashqni bajarish, nafasni rostdash joizdir. Agar ertalabki gimnastika muntazam shug'ullanilsa-yu, biroq u shunchaki ishtiyoqsiz bajarilsa, bunday shug'ullanishdan foyda yo'q. Faqat g'ayrat-shijoat xohish bilan qilingan harakatlardagina samara beradi.

Mashqning og'ir-engilligini o'z hissiyotimiz bilan belgilaymiz. Buning eng oddiy yo'li - mashqlar sonini ularning bajarilishi davomiyligini oshirish yoki kamaytirishdir. Dam olish daqiqalari nafas rostdashga yetarli bo'lishi kerak.

Yuklama (nagruzka) hajmini belgilashda faqat subyektiv hissiyotlarga tayanish kerak emas. Oyda bir-ikki marta vrachga uchrab, undan organizm talablarini pasayib yoki ortib ketmaganligi xususida fikrini so'rang.

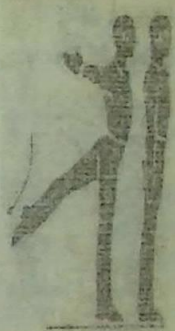
Ba'zi mashg'ulotdan so'ng mushaklar ertasi kuni ogriq sezadi. Bunday hollarda vahimaga tushmang. Bu mashqlarga yetarli tayyorlanmagan mushaklarning odatlanmagan harakat natijasidir. Bir nechta mashg'ulotdan so'ng mushaklar yuklamalar (nagruzka)ga ko'nikib qoladi va og'riq o'z- o'zidan yo'qoladi.

**Talabalarning gimnastika darsining tayyorgarlik qismida
badan qizdirmoq uchun mo'ljallangan mashqlar**

# №	Mashqlar mazmuni	Me'yori	Tasviriy yozuv	Metodik ko'rsatma
1	D.H.-qomatni rost ushlang, 1-3 qo'llar kaftini oldinga birlashtirilgan holatdan yuqoriga ko'taramiz, oyoq uchlarida ko'tarilamiz; 4-D.H. ga qaytamiz, gavdani bo'shash tiramiz	4-5 marta		Mashqni bajaranda boshni yuqoriga qarab ko'taramiz. Nafas olib chiqarishga e'tibor beramiz. Mashqni sekin sur'atda bajaramiz
2	D.H.-qomatni rost ushlang, o'ng qo'l yuqoriga ko'tarilib, orqaga tirsakdan bukilgan, chap qo'l pastdan orqaga tirsakdan bukilgan, 1-2 -qo'llarni orqaga harakatlantiramiz; 3-4-qo'llarni cho'zib orqaga harakatlanti ramiz	4-6 marta		Mashqni bajarayotgan vaqtda, qo'l barmoqlari musht qilinadi. Cho'zilganda, qo'l tirsaklari to'g'ri ushlanadi. Mashq o'rta sur'atda bajariladi
3	D.H.-qomatni rost ushlang; 1-chap oyoqni chap tomonga kengroq ochamiz, qo'llarni oldinga cho'zamiz; 2-oldinga engashganda, qo'llarni orqaga ko'taramiz; 3-gavdani tik ushlab, qo'llarni yuqoriga ko'taramiz	3-4 marta		Gavdani engashtirganda, qo'llar orqaga toki egilgunga qadar harakatlantiramiz, so'ng tik turib, qo'llar yuqoriga ko'tarilganda

				nafas olamiz. Mashqni o'rta sur'atda bajaramiz
4	D.H. -qomatni rost ushlang, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan; 1-chap oyoqni yon tomonga uzatib, chap oyoq tizzasini bukamiz. 2-o'ng tomonga gavdani engashtirib chap qo'l yuqoridan yeng tomonga, o'ng qo'l pastdan bel orqasiga harakatlantiriladi; 3- qo'llar yon tomonga cho'zilgan; 4-D.H.ga qaytamiz	3-4 marta		Qo'llarni yuqoriga ko'targanda, kaftlar oldinga qaratilgan bo'lishi kerak. O'ng oyoq sonidan tekis ushlanishi kerak. Mashqni o'rta sur'atda bajarishga harakat qiling
5	D.H. -qomatni rost ushlang; 1- o'ng oyoq uchida turib, chap oyoqni yon tomonga ko'tarib cho'zamiz, qo'llar yon tomonga cho'zilgan; 2-D.H. gavdani va yelkani bo'shashtiramiz. 3-Shu holatni chap oyoqda bajaramiz; 4-D.H.ga qaytamiz	3-4 marta		Mashqni bajaranda qo'llar kafti oldinga qaratilgan, gavdani bukmasdan tekis ushlaymiz. Ko'tarilgan oyoqni ham tekis ushlab, mashqni o'rta sur'atda bajaramiz

				
6	D.H. -qomatni rost ushlang, qo'llar yelkada; 1-o'ng oyoq yeng tomonga, chap oyoq tizzadan bukiladi, qo'llar yeng tomonga cho'ziladi; 2-D.H. 3-cho'nqayib o'tiramiz, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan	3-4 marta		Cho'nqayib o'tirganda gavgani to'g'ri ushlang, qo'llar kafti bir-biriga qaratilgan bo'lishi kerak. Mashqni o'rta sur'atda bajaring.
7	D.H.-oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'llar belga tiralgan; 1-4 belni o'ng tomonga aylanma harakatlantiramiz, shu holatni chap tomonga bajaramiz.	3-4 marta		Aylanma harakatni bajarganda oldinga va yuqoriga gavgani engashtiramiz
8	D.H. -qomatni rost ushlang; 1- chap oyoqni silkitib orqaga cho'zamiz	3-4 marta		Oyoqni orqaga ko'tarib cho'zganda,

	qo'llarni yon tomonga cho'zamiz; 2-D.H.; 3- shu holatni o'ng oyoq bilan bajaramiz; 4-D.H.			ikkinchi oyoqni bukmay tekis ushlaymiz, mashqni o'rta sur'atda bajaramiz.
9	D.H. - oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'llar bosh orqasida; 1-gavgani o'ng tomonga buramiz; 2-3 qo'llar yon tomonga uzatilgan, gavgani oldinga purjina holatida engashtiramiz	3-4 marta		Gavgani o'ng va chapga burganda, yaxshiroq burishga e'tibor bering. Mashqni o'rta sur'atda bajaring
10	D.H.-qomatni rost ushlang; 1- boshni yon tomonga engashtiramiz; 2-orqaga engashtiramiz; 3-oldinga engashtiramiz; 4-D.H	2-3 marta		Sekin sur'atda bajariladi

Talabalarning gimnastika bintlari bilan bajariladigan, darsning tayyorgarlik qismida badan kizdirish mashqlari

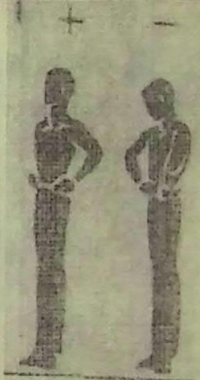
No	Mashqlar mazmuni	Me'yor	Tasviriy yozuv	Metodik ko'rsatma
1	D.H.-qomatni rost ushlang; 1-qo'llar yelkada; 2-qo'llar yuqoriga ko'tarilgan; 3-qo'llar yelkaga qo'yilgan; 4-D.H.ga qayting	4-6 marta		Mashqni bajarayotgan da, nafasni olib chiqarishga e'tibor qiling
2	D.X.-qomatni rost ushlang; qo'ldagi bintni pastga ushlang; 1-qo'llarni bint bilan birga yon tomonga cho'zing; 2-qo'llarni yuqoriga cho'zib; bintni bo'shashtiring; 3-qo'llarni orqadan yon tomonga cho'zing, bint tortilgan bo'ladi. 4-bint bilan qo'llarni pastga tushiring	3-4 marta		Mashqni bajarayotgan da, nafasni olib chiqarishga e'tibor qiling. Mashqni sekin sur'atda bajaring
3	D.H.- oyoqlar keng qo'yilgan bintni uchi qo'lda, oyoqlar bilan bint o'rtasi bosiladi; 1-2-o'ng tomonga gavdani buramiz, qo'llar yon tomonga, bintni cho'zamiz. 3-4-D.H. ga qaytamiz. Shu holatni chap	3-4 marta		Oyoqlarni kengroq ochib yon tomonga burilganda, gavdani yaxshiroq bur-ing. Mashqni o'rta sur'atda bajaring

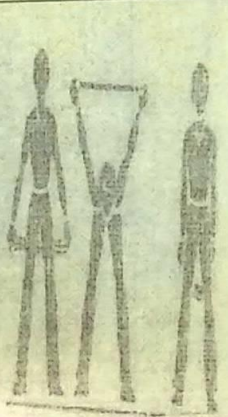
	tomonga bajaramiz			
4	D.H.-oyoqlar sal kengroq qo'yilgan, qo'llar bilan bintni cho'zib, qo'llarni belga etkazamiz; 1-cho'nqayib o'tiramiz, qo'llar belda; 2-D.H.; 3-4 shu holatni takrorlaymiz	8-10 marta		Mashqni bajarganda sal kuchanib tortib, belga yetkazing. O'tirganda gavdani sal bo'sh ushlang
5	D.H.- oyoqlar keng qo'yilgan, qo'llarda bint yuqorida ko'tarilgan; 1-3-chap tomonga purjina holatida engashamiz; 4-D.H.ga qaytamiz; Shu holatni o'ng tomonga bajaramiz	3-4 marta		Bintni cho'zib bir tomonga engashganda oyoqlarni bukmay harakat qiling. Mashqni sekin sur'atda bajaring
6	D.H. -oyoqlar bintni bosgan holda keng qo'yilgan, qo'llar sal yon to-	3-4 marta		Mashqni sekin sur'atda bajarishga

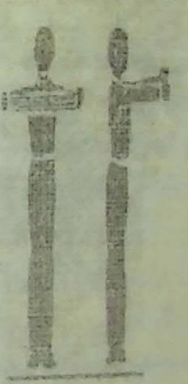
	monga ochilgan, 1-2-qo'llar yon tomonga cho'ziladi, chap oyoq yon tomonga kengroq qo'yib yuqoriga ko'taramiz ; 3-4 D.H.ga qaytib, shu holatni o'ng tomonga bajaramiz			harakat qil-ing
7	D.H.- qomatni rost ushlang; 1-2-chap tomonga oyoq uchida chap oyoqni burying, qo'llarni belga qo'ying; 3-4 D.H.ga qayting; Shu holatni o'ng tomonga bajaring	3-4 marta		Oyoqni yon tomonga burganda oyoq uch-larini cho'zib polga etkazing, nafas olib chiqarishga harakat qiling

Kuchni rivojlantiruvchi badantarbiya mashqlari bilan shug'ullantirish mashqlar majmuasi

Mashqlar mazmuni	Me'yori	Tasviriy yozuv	Metodik ko'rsatma
D.H.-qomatni rost ushlang, qo'llar belda; 1-2-yelka kuraklarini orqaga bir-biriga yaqinlash-tiring; qo'l tirsaklarini orqaga burying; 3-4-qo'llarni oldinga, tirsakdan olib keling, yelkani oldinga buking	3-4 marta		Yelkalarni oldinga buk-ganimizda, boshni old-inga egib, ko'krakni engashti-ramiz. Nafasni oling va chiqaring, mashqni sekin sur'atda bajaring

				
	D.H.-qomatni rost ushlang, qo'llarda spander yuqoriga ko'tarilgan; 1-2 spanderni yon tomonga cho'zing; 3-4 sekin spanderni o'z holatiga keltiring. D.H.ga qayting	4-8 marta		Qo'llarni oldinga tushirib, yelkalarni bo'shashti-ring. Mash-qni sekin sur'atda ba-jaring
	D.H.-oyoqlar kengroq qo'yilgan, qo'lda spander, gavda orqasida qo'lni ushlang; 1-2- oldinga engashing, qo'lni orqadan yuqoriga ko'taring,spanderni sekin cho'zing; 3-4- D.H ga qayting.	6-8 marta		Dastlabki holatga qaytganda gavgdani bo'shashti-ring. Mash-qni sekin sur'atda ba-jaring.

				
D.H.-qomatni rost ushlang, joyingizda oyoq tizzalarini ko'tarib, navbatma navbat yuguring, so'ng yurishni boshlang	30-40 sekund 20-30 sekund	4		Yugurishni har 30-40 sekund, yurishni 20-30 sekund bajaring
D.H. -qomatni rost ushlang; 1-cho'nqayib o'tiring; 2-cho'nqaygan holda oyoqni orqaga cho'zing; 3-4-qo'lni bukib yozing. D.H.ga qayting	3-4 marta			Qo'llarni bukib yozganda, gavda bilan birga harakat qiling.
D.H.-qomatni rost ushlang, spander qo'lda, qo'llar oldinga uzatilgan; 1-2-gavdani chapga buramiz, chap tomonga spanderni sekin cho'zamiz;	3-4 marta			Gavdani o'ng va chapga burganda, qo'lni tekis ushlashga harakat qiling,

3-4-D.H.ga qaytamiz .Shu holatni o'ng tomonga bajaramiz			mashqni sekin sur'atda bajaring
D.H.-Qomatni rost ushlang, spanderni yuqoriga ko'taring; 1-2-o'ng oyoqni yon tomonga ko'tarib, o'ng tomonga gavdani engashtiramiz va spanderni sekin cho'zamiz; 3-4 D.H. ga qaytamiz , shu holatni chap tomonga bajaramiz	3-4 marta		Mashg'ulotda talabani mashqni to'g'ri bajarayotgani kuzatiladi. Mashq sekin sur'atda bajariladi
D.H.-Qomatni rost ushlang; spander yelka kuraklariga tekizilgan; 1-3-qo'llar oldinga harakatlantiramiz; 4-D.H.ga qaytamiz	3-4 marta		Iloji boricha spanderni cho'zib bajarang. Mashqni sekin sur'atda bajarang
D.H. qo'llar belga qo'yilgan; 1-o'ng qo'l yelkaga qo'yiladi, bosh o'ng	2-3 marta		Mashqlarni sekin sur'atda bajarang, nafas

tomonga buriladi; 2-D.H.ga qaytamiz. Shu holatni teskari tomonga bajaramiz		olib chiqarishga e'tibor qiling.
---	---	----------------------------------

Jismoniy tarbiya daqiqalari talabani aqliy faoliyatini mustahkamlashdagi shakllaridan biridir

Talabalarning birinchi va ikkinchi o'quv smenasida 5-6 minut davomida o'tkaziladigan ishlab chiqarish gimnastikasining ikkinchi shakli-jismoniy tarbiya daqiqasi bo'lib, unda 6-7 ta maxsus tanlangan mashqlar kompleksi bajariladi.

Jismoniy tarbiya daqiqalarining fiziologik ahamiyati reglamentli tanaffuslar paytida dam olishni tezlashtirish va chuqurlashtirishdan iboratdir. U buzilgan dinamik stereotiplarni tiklaydi. Ularning buzilishining, shuningdek, talabalarni (ayniqsa, birinchi kurs talabalarni) aqliy jihatdan charchashlarining oldini oladi.

Yozuv stoli yonida yoki partada uzoq o'tirishdan, ayniqsa, uzoq vaqt bir xil holatda o'tirib qolishga noxushlik, hatto orqa mushaklarning zo'riqqan joylarida og'riqlar paydo bo'la boshlaydi. Talabalarning mashg'ulot, ma'ruzalar oxirida diqqat-e'tibori buzilishi, axborotlarni loqaydlik bilan qabul qilish sabablari ham ana shunda.

Toliqish qattiq va surinkali bo'lishi mumkin. O'ta jiddiy yoki tanaffussiz davom etadigan ma'ruza, seminar va hokazolar tufayli shunday yuz beradigan, haddan tashqari char-

chash o'z-o'zidan o'tib ketmaydi, balki ko'plab sistema va a'zolarining ishlash holatini o'zgartirib boradi. Agar tashqari charchash fiziologik hodisa bo'lsa, surunkali charchashni, o'ta toliqishni xastalik holatiga o'tish kerak. U faqat dam olishdagina emas, balki ba'zi maxsus davolanishni ham talab qiladi. Agar talabalarga dars, ma'ruza va hokazolar paytida 3-4 ta mashq tavsiya qilinsa, bu bilan toliqishning boshlanish muddatlarini orqaga surish mumkin.¹ Mashqlar mashg'ulotlarini so'ngi soatlarida amalga oshirilsa ayniqsa foydalidir. Charchoqning oldini olishning mutloq samarali vositasi ish faoliyatini xarakterini o'zgartirishdir. Mazkur holda bu jismoniy tarbiya daqiqalari bo'lib, ularni charchoqning boshlang'ich alomatlari paydo bula boshlagan paytda o'tkazish kerak. Jismoniy tarbiya daqiqalari, ya'ni faol dam olish paytida asosiy ishda ishtirok etmagan mushak guruhlarini faoliyatini ta'minlaydigan mashqlar bajariladi. Bunday tavsiya yuqori unumli mehnatning asosiy tabiiy qonunlaridan biri-faoliyatning o'zgarish qonuniga asoslangandir. Agar faol dam olish uchun masqqlar to'g'ri tanlangan bo'lsa, ju'ziy hodisalar natijasi qonunga muvofiq toliqqan mushak va asab markazlarida tormozlanish yuz berib, ularning tiklanish jarayonlari tezlashadi, chuqurlashadi, dam olish faollashadi.²

Kishini xotirjam qiladigan, tegishli asab markazlarida tormozlanish va tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga ko'maklashadigan mashqlarni tanlash maqsadga muvofiqdir. Taklif qilinadigan jismoniy tarbiya daqiqalari kompleksni o'rtacha va tez sur'atlarda bajarish tavsiya etiladi, chunki bu ishlash qobiliyatini xuddi shu mashqlarni sekin sur'atda bajarganga nisbatan samaraliroq tiklaydi.

¹ Efimov A.I., Yo'ldoshev K., Umarov M.N. Gimnastika darslari samaradorligini oshirish.- T., 1995, 210-bet.

² Pochenko V.V. OUYU talabalarining jismoniy tarbiya o'quv jarayonining effektivligini oshirish yo'llari. M., V. Sh. 1997. 120-bet.

Jismoniy tarbiya kompleksidagi mashqlar murakkabligi kompleks o'rtasida kuchayadi va keyin susayib boradi. Jismoniy tarbiya daqiqalari kompleksi uchun mashqlarni tanlashda umumiy nazariya holatlaridan tashqari ish xarakteri va analizatorlar kuchlanishini, bir joyga to'plashni va hokazolarni ham hisobga olish zarur.

Asab qo'zgalishi bilan bog'liq jiddiy aqliy ishlar paytidagi jismoniy tarbiya daqiqalari yuklamasi ko'proq bo'lishi kerak. Buning uchun kompleksga oshirilgan yuklamali mashqlarni kiritish kerak. Bunda mashqlar mushaklarni sekin-asta eng yuqori darajaga taranglashtirib, keyin bo'shashtirilib bajariladi, mushaklarning maksimal taranglashish darajasi va cho'zilish miqdorini shug'ullanayotgan talabaning o'zi belgilaydi. Mashqlar chuqur va sekin nafas olish bilan bajariladi. Bunaqangi mashqlar asosiy ruxiy-jismoniy funksiyalar faoliyatiga hamda markaziy asab sistemasi holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, uning fiziologik harakati va aktivligini oshiradi. Bu o'z navbatida, bosh miyada tiklanish jarayonlarining faollashuviga, umuman aqliy mehnat qobiliyatining oshirishga talaba organizmining umumiy holatining yaxshilanishiga ko'maklashadi.

Talabaning o'quv kun tartibida jismoniy tarbiya daqiqalari, odatda auditoriya ishining birinchi to'rt soatidan keyin o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya daqiqalarning davomiyligi 8-10 minutdan iborat bo'ladi. Mazkur qo'llanmada taklif qilinayotgan jismoniy mashqlar kompleksi aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi xodimlar uchun ishlab chiqarish gimnastikasi qoidalariga muvofiq tuzilgan.

Jismoniy tarbiya daqiqalari, asosan chuqur nafas olish, gavda mushaklari uchun mashqlar, shungdek, mushaklarni bo'shashtirish mashqlaridan iborat bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya daqiqalari

Mashqlar majmuasi komplekslari o'pkada havo almashuvi, qon aynishini kuchaytiradi, turli a'zo to'qimalarning ivishib qolish holatlarini yo'qotadi, og'riqni qoldirishga yordam beradi, me'da-ichak yo'llari faoliyatini kuchaytiradi, qomat rostligini yaxshilaydi, umurtqa pogonaning harakatchanligini oshiradi. Aqliy jihatdan toliqishning oldini olish uchun faol dam olishning qisqaroq shakli jismoniy tarbiya lahzalari qo'llaniladiki, ular 10-60 sekund davom etadi. Muayyan profilaktik usulni tanlash va bajarish daqiqasi talabaning subyektiv zaruratiga asoslangan individual tayyorgarligi bilan izohlanadi.

Loqaydlik, bo'shashish, mudroq bosish holatlari paydo bo'lganda katta amplitudali dinamik mashqlar: tez-tez tortilishlar, chuqur nafas olgan holda nafas chiqarmay turish, yuzni bo'yinlarni sovuq suv bilan yuvish va artish, bo'yinni silash kabi mashqlar bajariladi. Ular vestibulyar aparatini quzgatishga, bosh miya qon tomirining kengayishga yordam beradi. Nafas olish mashqlari esa bu tomirlarni qon bilan ta'minlab turishga kumaklashadi. Bularning hammasi miyada qon aylanishini kuchaytiradi, bosh miyaning kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi, binobarin, talabaning aqliy faoliyatini yengillashtiradi.

Jismoniy tarbiya lahzalari ishlab chiqarish gimnastikasining hammabop shakllaridan biri bo'lib, ularni bajarishga bir minutdan ortiq vaqt talab qilinmaydi. Jismoniy tarbiya lahzalari asab markazlarini faollashtirish, ortiqcha qo'zgalishlarni qoldirish, shuningdek, miya va periferik qon aylanishini kuchaytirish yo'li bilan aqliy ish qobiliyatini oshiradi.

Jismoniy tarbiya kompleksidagi mashqlar murakkabligi kompleks o'rtasida kuchayadi va keyin susayib boradi. Jismoniy tarbiya daqiqalari kompleksi uchun mashqlarni tanlashda umumiy nazariya holatlaridan tashqari ish xarakteri va analizatorlar kuchlanishini, bir joyga to'plashni va hokazolarni ham hisobga olish zarur.

Asab qo'zgalishi bilan bog'liq jiddiy aqliy ishlar paytidagi jismoniy tarbiya daqiqalari yuklamasi ko'proq bo'lishi kerak. Buning uchun kompleksga oshirilgan yuklamali mashqlarni kiritish kerak. Bunda mashqlar mushaklarni sekin-asta eng yuqori darajaga taranglashtirib, keyin bo'shashtirilib bajariladi, mushaklarning maksimal taranglashish darajasi va cho'zilish miqdorini shug'ullanayotgan talabaning o'zi belgilaydi. Mashqlar chuqur va sekin nafas olish bilan bajariladi. Bunaqangi mashqlar asosiy ruxiy-jismoniy funksiyalar faoliyatiga hamda markaziy asab sistemasi holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, uning fiziologik harakati va aktivligini oshiradi. Bu o'z navbatida, bosh miyada tiklanish jarayonlarining faollashuviga, umuman aqliy mehnat qobiliyatining oshirishga talaba organizmining umumiy holatining yaxshilanishiga ko'maklashadi.

Talabaning o'quv kun tartibida jismoniy tarbiya daqiqalari, odatda auditoriya ishining birinchi to'rt soatidan keyin o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya daqiqalarning davomiyligi 8-10 minutdan iborat bo'ladi. Mazkur qo'llanmada taklif qilinayotgan jismoniy mashqlar kompleksi aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi xodimlar uchun ishlab chiqarish gimnastikasi qoidalariga muvofiq tuzilgan.

Jismoniy tarbiya daqiqalari, asosan chuqur nafas olish, gavda mushaklari uchun mashqlar, shuningdek, mushaklarni bo'shashtirish mashqlaridan iborat bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya daqiqalari

Mashqlar majmuasi komplekslari o'pkada havo almashuvi, qon aynishini kuchaytiradi, turli a'zo to'qimalarning ivishib qolish holatlarini yo'qotadi, og'riqni qoldirishga yordam beradi, me'da-ichak yo'llari faoliyatini kuchaytiradi, qomat rostligini yaxshilaydi, umurtqa pogonaning harakatchanligini oshiradi. Aqliy jihatdan toliqishning oldini olish uchun faol dam olishning qisqaroq shakli jismoniy tarbiya lahzalari qo'llaniladiki, ular 10-60 sekund davom etadi. Muayyan profilaktik usulni tanlash va bajarish daqiqasi talabaning subyektiv zaruratiga asoslangan individual tayyorgarligi bilan izohlanadi.

Loqaydlik, bo'shashish, mudroq bosish holatlari paydo bo'lganda katta amplitudali dinamik mashqlar: tez-tez tortilishlar, chuqur nafas olgan holda nafas chiqarmay turish, yuzni bo'yinlarni sovuq suv bilan yuvish va artish, bo'yinni silash kabi mashqlar bajariladi. Ular vestibulyar aparatini quzgatishga, bosh miya qon tomirining kengayishga yordam beradi. Nafas olish mashqlari esa bu tomirlarni qon bilan ta'minlab turishga kumaklashadi. Bularning hammasi miyada qon aylanishini kuchaytiradi, bosh miyaning kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi, binobarin, talabaning aqliy faoliyatini yengillashtiradi.

Jismoniy tarbiya lahzalari ishlab chiqarish gimnastikasining hammabop shakllaridan biri bo'lib, ularni bajarishga bir minutdan ortiq vaqt talab qilinmaydi. Jismoniy tarbiya lahzalari asab markazlarini faollashtirish, ortiqcha qo'zgalishlarni qoldirish, shuningdek, miya va periferik qon aylanishini kuchaytirish yo'li bilan aqliy ish qobiliyatini oshiradi.

Jismoniy tarbiya kompleksidagi mashqlar murakkabligi kompleks o'rtasida kuchayadi va keyin susayib boradi. Jismoniy tarbiya daqiqalari kompleksi uchun mashqlarni tanlashda umumiy nazariya holatlaridan tashqari ish xarakteri va analizatorlar kuchlanishini, bir joyga to'plashni va hokazolarni ham hisobga olish zarur.

Asab qo'zgalishi bilan bog'liq jiddiy aqliy ishlar paytidagi jismoniy tarbiya daqiqalari yuklamasi ko'proq bo'lishi kerak. Buning uchun kompleksga oshirilgan yuklamali mashqlarni kiritish kerak. Bunda mashqlar mushaklarni sekin-asta eng yuqori darajaga taranglashtirib, keyin bo'shashtirilib bajariladi, mushaklarning maksimal taranglashish darajasi va cho'zilish miqdorini shug'ullanayotgan talabanning o'zi belgilaydi. Mashqlar chuqur va sekin nafas olish bilan bajariladi. Bunaqangi mashqlar asosiy ruxiy-jismoniy funksiyalar faoliyatiga hamda markaziy asab sistemasi holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, uning fiziologik harakati va aktivligini oshiradi. Bu o'z navbatida, bosh miyada tiklanish jarayonlarining faollashuviga, umuman aqliy mehnat qobiliyatining oshirishga talaba organizmining umumiy holatining yaxshilanishiga ko'maklashadi.

Talabanning o'quv kun tartibida jismoniy tarbiya daqiqalari, odatda auditoriya ishining birinchi to'rt soatidan keyin o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya daqiqalarning davomiyligi 8-10 minutdan iborat bo'ladi. Mazkur qo'llanmada taklif qilinayotgan jismoniy mashqlar kompleksi aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi xodimlar uchun ishlab chiqarish gimnastikasi qoidalariga muvofiq tuzilgan.

Jismoniy tarbiya daqiqalari, asosan chuqur nafas olish, gavda mushaklari uchun mashqlar, shuningdek, mushaklarni bo'shashtirish mashqlaridan iborat bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya daqiqalari

Mashqlar majmuasi komplekslari o'pkada havo al-mashuvi, qon aynishini kuchaytiradi, turli a'zo to'qimalarning ivishib qolish holatlarini yo'qotadi, og'riqni qoldirishga yordam beradi, me'da-ichak yo'llari faoliyatini kuchaytiradi, qomat rostligini yaxshilaydi, umurtqa pogona-nining harakatchanligini oshiradi. Aqliy jihatdan toliqishning oldini olish uchun faol dam olishning qisqaroq shakli jismoniy tarbiya lahzalari qo'llaniladiki, ular 10-60 sekund davom etadi. Muayyan profilaktik usulni tanlash va bajarish daqiqasi talabanning subyektiv zaruratiga asoslangan individual tayyorgarligi bilan izohlanadi.

Loqaydlik, bo'shashish, mudroq bosish holatlari paydo bo'lganda katta amplitudali dinamik mashqlar: tez-tez tortilishlar, chuqur nafas olgan holda nafas chiqarmay turish, yuzni bo'yinlarni sovuq suv bilan yuvish va artish, bo'yinni silash kabi mashqlar bajariladi. Ular vestibulyar aparatini quzgatishga, bosh miya qon tomirining kengayishga yordam beradi. Nafas olish mashqlari esa bu tomirlarni qon bilan ta'minlab turishga kumaklashadi. Bularning hammasi miyada qon aylanishini kuchaytiradi, bosh miyaning kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi, binobarin, talabanning aqliy faoliyatini yengillashtiradi.

Jismoniy tarbiya lahzalari ishlab chiqarish gimnastikasining hammabop shakllaridan biri bo'lib, ularni bajarishga bir minutdan ortiq vaqt talab qilinmaydi. Jismoniy tarbiya lahzalari asab markazlarini faollashtirish, ortiqcha qo'zgalishlarni qoldirish, shuningdek, miya va periferik qon aylanishini kuchaytirish yo'li bilan aqliy ish qobiliyatini oshiradi.

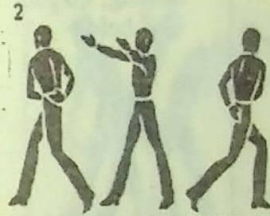
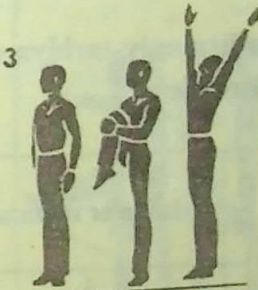
Jismoniy tarbiya lahzalari bevosita o'qish paytida mustaqil tayyorlanayotganda va aqliy faoliyatni boshqa shakllarida iloji boricha har soatda bajariladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi bilan o'tkaziladigan har kungi mashg'ulotlar dasturiga uning turli shakllarini: 1-2 ta jismoniy tarbiya daqiqalari va 4-6 ta jismoniy tarbiya lahzalarini kiritish kerak. Umuman, o'quv kuni davomida talabanning faol dam olishiga 15-20 daqiqa ajratish maqsadga muvofiqdir.¹ Mashg'ulotlardan bir oy keyin komplekslarning yangi dasturini tuzish va shu tariqa har oyda ularni almashtirib turish tavsiya qilinadi. Bu jismoniy mashg'ulotlarni muntazam ravishda ishlab chiqishga odatlanishga yordam beradi, Yuqori unumli aqliy mehnat hamda yoshlar salomatligini saqlash uchun sharoit yaratadi.

Talabalarning kun tartibida jismoniy tarbiya daqiqalari I kompleks

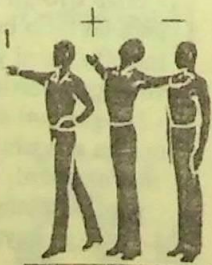
№	Dastlabki holat	Tasviriy yozuv	Mashqlar mazmuni	Takrorlash soni
1	2	3	4	5
1	Qomatni rostlab turing		1-2 oyoq uchlarida turib qo'llarni ko'taring, 3-4 kaftlar pastga qaratilgan qo'llar pastga tushirilib, qaychisimon holatga boshni pastga engashtiring	4-6 marta mashqni sekin bajaring

¹ Н. И. Косимова, А. П. Колтановский. "Производственная гимнастика для работников умственного труда. М., 1985. 30-стр.

2	Oyoqlarni kengroq kerilgan, qo'llar oldinga uzatilgan		1-gavdani o'nga buring siltab chap qo'l oldinga o'ng qo'l bel orqasiga qaytaring. 2- D.H.ga qayting 3-4 shu holatni teskari tomon ga bajaring	Mashqni keng amplituda dinamik holatini (tezligini) oshirish
3	Oyoqlarni kengroq kerilgan, qo'llar yuqoriga cho'zilgan		1- chap oyoq tirsagini qorin oldiga bukib ko'taramiz. 2 -oyoqlar juftlashgan holatga qaytamiz. 3-4 shu holatni o'ng oyoqda bajaramiz	Mashqni 3-4 marta takrorlaymiz, o'rta tezlikda bajaring
4	Qomatni rostlab turing		1- chap oyoqni oldinga ko'tarib buk-ing. Qo'llarni yon tomonga uzating. 2-3 gavdani sal orqaga engashtirib muvozanatni bir yerda ushlang. 4- D.H.ga qayting	Mashqni 3-4 marta bajaring sekin bajarishga harakat qiling
5	Qomatni rost ushlang		1-o'ng oyoqni en tomonga kengroq qo'yning, qo'llarni yon tomonga uzating. 2-3- belni o'ng tomonga kayshtirib purjina xolatini bajaring, o'ng oyoqni rost ushlab,	Mashqni 4-6 marta bajaring o'rta tezlikda harakatni bajaring

		chap oyoqni sal buking, qo'llar belda	
--	---	---------------------------------------	--

Talabalar kun tartibida jismoniy tarbiya daqiqalari II kompleks

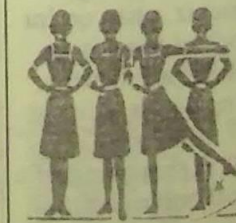
№	Dastlabki holat	Tasviriy yozuv	Mashqlar mazmuni	Takrorlash soni
1	2	3	4	5
1	Qomatni rost tuting		1- chap oyoqni oldinga cho'zing, o'ng qo'l yon tomonga, chap qo'l belga qo'ying(nafas chiqaring); 2-oyoqlarni juftlashtiring,qo'llar yon tomongauzating, nafas oling; 3- Boshni orqaga engashtiring; 4- dastlabki holat shu holatni teskari tomonga bajaramiz	Mashqni 3-4 marta bajaring, o'rta tezlikda Harakat qiling, qo'llar kaftini yuqoriga qarating
2	Oyoqla kengroq qo'yilgan, gavda sal oldinga engashgan, qo'llar pastga tu-		1-4 -qo'llarni yuqoriga ko'tarib belni chap tomonga aylanma holatga harakatlantiramiz. Shu holatni o'ng tomonga bajaramiz	Bir xil zayilda nafas olib chiqaring

	shirilgan			
3	Qomatni rost tuting		1-qo'llar oldinga uzatilgan chap oyoq oldinga tik ko'tarilgan; 2-qo'llar yon tomonga uzatilgan, chap oyoq yon tomonga cho'zilgan; 3-qo'llar orqaga uzatilgan, chap oyoq tik orqaga cho'zilgan; 4- dastlabki holat	Mashqni 3-4 marta bajaring, Harakatni sekin bajaring, nafas olib chiqarishga e'tibor qiling
4	Qomatni rost tuting		1-o'ng oyoqni yon tomonga keramiz, o'ng qo'l oldinga uzatilgan, chap qo'l belga qo'yilgan; 2-3-gavdani o'ng tomonga buramiz, chap qo'l belda, o'ng qo'l yon tomonga uzatilgan; 4-D.H.ga qaytamiz .Shu holatni chap tomonga bajaramiz	Mashqni 4-6 marta bajaring
5	Qomatni		1- gavdani o'nga burining va boshni o'nga buring, qo'llar yon tomonga cho'zilgan; 2-oyoq uchlarida	Mashqni 4-5 marta takrorlang sekin ba-

	rost tuting		ko'tarilib qo'llarni yuqoriga yaxshiroq cho'zamiz 3- oyoq uchlarini tekis holatga keltirib qo'llar bosh orqasiga; 4- D.H.ga qayting.	jarishga harakat qiling
--	-------------	---	--	-------------------------------

labalar kun tartibida jismoniy tarbiya daqiqalari
III kompleks

No	Dastlabki holat	Tasviriy yozuv	Mashqlar mazmuni	Takror lash soni
1	2	3	4	5
1	Qomatni rost tuting		1-chap oyoqni yon tomonga cho'zamiz, gavidani chap tomonga burib, o'ng qo'l oldinga chap qo'l yon tomonga uzatamiz; 2-DH.ga qaytamiz ; 3-4-shu holatni o'ng tomonga bajaramiz	Mashqni 4-6 marta o'rtacha sur'atda bajaramiz
2	Qomatni rostlab qo'llar Yuqoriga ko'tarilgan		1-2 chap oyoqni bir qadam oldinga qo'ying, ikkala oyoqda yarim tayangan holda qo'llarni bir aylantirib D.H.ga qaytamiz ; 3-4 shu holatni teskari tomonga bajaring	Mashqni 4-6 marta o'rtacha sur'atda bajaring

				
3	Qomatni rostlab turing		1- oyoqni chap tomonga kerib oyoq uchlarida turib, belni chapga engashtiramiz, chap qo'l belda o'ng qo'l bosh orqasida; 2- oyoq tovonlarida turib chap tomonga gavidani bukamiz, chap qo'l belda, o'ng qo'l bosh orqasida; 3-4-oyoq tizzalarini ko'tarib joyda yuring. shu holatni teskari tomonga bajaramiz	Mashqni 4-6 marta o'rtacha sur'atda bajaramiz
4	Qomatni rostlab qo'llar belda		1- chap oyoq uchlarida oyoqni oldinga uzatamiz, chap qo'l oldinga uzatilgan, o'ng qo'l belda; 2- chap oyoqni siltab yon tomonga cho'zamiz, chap qo'l yon tomonga; 3-chap oyoq orqaga cho'zilgan, qo'llar belda; 4-D.H.ga qaytamiz. shu holatni o'ng oyoqda bajaramiz	Mashqni 3-4 marta o'rtacha sur'atda bajaramiz

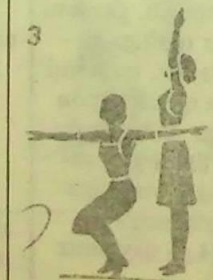
Talabalar kun tartibida jismoniy tarbiya daqiqalari
IV kompleks

№	Dastlabki holat	Tasviriy yozuv	Mashqlar mazmuni	Takrorlash soni
1	2	3	4	5
1	Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yuqoriga cho'zilgan		1- o'ng oyoqni uchlarini burib yarim bukamiz, qo'llar oldinga uzatilgan; 2-oyoqlar tekis ushlangan, qo'llar yuqorida; 3-4 shu holatni teskari tomonga bajaramiz	Mashqni 3-4 marta sekin sur'atda bajaramiz, nafas olib chiqarishga e'tibor bering
2	Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar yon tomonga uzatilgan		1-chap oyoqni oldinga ko'taramiz, qo'llar bilan oyoq ostiga qarsak ehalamiz, gavgdani en-gashtirmasdan; 2-D.H.ga qaytamiz; 3-4 shu holatni o'ng oyoqda bajaramiz	Mashqni 3-4 marta o'rta tezlikda bajaramiz
3	Qomatni rostlab turing		1-3-o'ng oyoqni orqaga kerib, yarim bukilgan holda gavgdani chap tomonga buramiz, chap qo'lni uchini o'ng oyoq tovoniga yetkazing, o'ng qo'lni oldinga cho'zing; 4- D.H.ga qayting, shu mashqni teskari tomonga bajaring	Mashqni 4-5 marta sekin sur'atda bajar-ing
4	Oyoqlar bir oz kerilgan, qo'llar ko'krak oldida, tir saklarda		1-2-gavgdani purjina holati da o'ng to-monga buramiz; 3-4 -shu holatni chap tomonga bajaramiz	Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda bajaramiz. Bir xil zaylda nafas oling

	bukilgan			
5	Qomatni rostlab turing		1-gavda og'irligini oyoqqa ko'chiring o'ng oyoq uchini poldan ko'taring; 2- D.H.ga qayting; 3-4-shu holatni (teskari) o'ng oyoqda bajaring	Mashqni 8-9 marta har oyoqda bajaring

Talabalar kun tartibida jismoniy tarbiya daqiqalari
V kompleks

	Dastlabki holat	Tasviriy yozuv	Mashqlar mazmuni	Takrorlash soni
1		2	3	4
I 1	Qomatni rostlab turing		1- Yelkani balandroq ko'tarib qo'llarni yon tomonga cho'zamiz; 2-yelkani bo'shashtirib, gavgdani bir oz oldinga en-gashtiramiz, qo'llarni pastga qaychisimon holatga ushlaymiz; 3-qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'taramiz ; 4-D.H.ga qaytamiz	Mashqni 4-6 marta sekin sur'atda bajaramiz, nafasni bir xil zaylda olib chiqaring

2	Qomatni rostlab turing		1-o'ng tomonga oyoqlarni kengroq kering qo'llarni yelkaga qo'ying; 2-3 yelkaga qo'yilgan qo'llarni oldinga aylanma harakatlantir- ing; 4-D.H.ga qayting, qo'llarni bo'shashtiring	Mashqni 3-4 marta o'rta sur'atda bajaring
3	Qomatni rostlab ushlang		1-chap oyoqni siltab yon tomonga ko'taring qo'llar yon tomonga cho'zing; 2- oyoqni kerilgan holatidan o'ng tomonga gavgani engashtiring, o'ng qo'lni oyoq uchiga yetkazing, chap qo'l yuqoriga ko'taring; 3-4-shu shu holatni teskari tomonga bajaring	Mashqni 4-6 marta o'rta sur'atda bajaring
4	Qomatni rostlab turing		1-yarim o'tirgan holda qo'llar yon tomonda, gavgani chapga buramiz; 2- gavgani tik ushlaymiz qo'llar yuqorida; 3-4-shu holatni o'ng tomonga bajaramiz	Mashqni 4-6 marta o'rta sur'atda bajaring

3.3.Maxsus tibbiy guruhlar uchun mashqlar majmuasi

Maxsus o'quv bo'limiga tibbiyot kursidan o'tgan maxsus tibbiyot guruhiga kiritilgan talabalar qabul qilinadi. O'quv guruhlarini A. B va V deb shartli belgilangan uch guruhga jinsi va kasalliklari hisobga olingan holda differentsiyali (terma) qabul qilish tavsiya etiladi:

"A" guruhiga yurak-tomir, nafas yo'llari kasalliklari va buyrakdagi modda almashinuvi kasalliklari, refraksiya nuqsonlari, kamqonlik, o'rta quloq yalliganishi.

"B" guruhiga qorin bo'shligi va kichik buksa - kasalliklari kiradi.

"V" guruhiga harakat tayanch apparatining shikaslanish va harakatlanish funksiyasining pasayishi bilan bog'liq kasalliklar kiradi.

Maxsus tibbiyot bo'limidagi o'quv materiali jismoniy tarbiya valeologiyasi bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni talabalar tomonidan o'zlashtirishga qaratilgan. Yurak-tomir kasalliklari bilan kasallanganlar talabalar bilan jismoniy tarbiya bilan shug'ullangan yuklamalar (chopish, o'tirib turish, sakrash, gimnastika, suzish va hokazo) bor bo'lgan mashqlardan foydalanish mumkinligini hisobga olish kerak. Nafas yo'li mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Tezlik, kuch, chidamlilikni rivojlantirish mashqlarini faqatgina organizmning jismoniy yuklama (nagruzka) larga bo'lgan javobi (reaksiya) va aniqlagandan so'ng bajartirish mumkin. Bunda musobaqa ishlatmaslik kerak.

Nafas yo'llari kasallagan talabalar bilan o'tgan mashg'ulotlarda nafasni ushlab turish bilan bog'liq statistik tapergarlik holati mashqlarini hisobdan chiqarmaslik kerak.

Hazm qilish organlari kasalliklari bilan og'rigan talabalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ko'proq qorin

bo'shligi pressini yurish, sekin yugirgish kabi mashg'ulotlar bilan birgalikda olib borish kerak.

Harakat tayanch apparati va qomat kamchiliklari bo'lgan talabalar bilan mashg'ulotlarda yotib bajariladigan, korrigulyatsion mashqlar, og'irlik ko'tarib qilinadigan mashqlar va ularsiz orqa bel, ko'krak mushaklarini mustahkamlaydigan, suzish mashqlarni keng ishlatmoq kerak.

Maxsus tibbiyot bo'limlari talabalari assosiy bo'lim talabalari o'tgan programmadan foydalanishlari mumkin. Sakrash mashqlari, uzoq yugirish, shtanga ko'tarib bajariladigan mashqlar bundan istisno.

Talabalarga maxsus tibbiyot bo'limlari uchun o'quv mashg'ulotlariga doimiy ravishda qatnashish, o'z-o'zini nazorat qilish kundaligini yuritish, sog'ligidagi kamchiliklarni hisobga olgan holda bajariladigan mashqlar, nazorat testlari (60 metrga yugirish, joydan uzunlikka sakrash, 25 metrga suzish) kabi talabalar qo'yiladi. "V" guruh talabalari uzunlikka joyidan sakrash va umurtqa, tashqi oyoq-qo'l uclarini deformatsiyasini yuzaga keltiruvchi mashqlar topshirilmaydi.¹

Uzoq vaqtga sog'ligi yuzasidan amaliy mashg'ulotlardan ozod etilgan talabalar sinovni referat yo'li bilan kafedradan mavzu olib topshirishlari mumkin.

Mustaqil ish

Sport bo'limi talabalari bilan olib boriladigan mustaqil ish sport turlari bo'yicha sport seksiyalarini darsdan tashqari vaqtlarda doimiy qatnashishib turishlaridan iborat.

Mustaqil ish ikki shaklda olib boriladi: O'quv amaliy mashg'ulotlarni nazariy-uslubiy tayyorgarlik va kun rejimidan amaliy mashg'ulotlar sifatida o'tkazish. Sport seksiyalaridan

¹ Rafikov A.P., Mirzaqulov I.M. Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur.-T., 2002. 22- bet.

va LFK (davolash jismoniy tarbiyada shugullaniladigan (haftada 8 soat) talabalarning kun rejimida qo'shimcha amaliy mashg'ulotlar.

Talabalar uchun davolovchi jismoniy tarbiya mashqlari

Har bitta kasallangan bemor shifokorga murojaat qiladi. Tabib tabib bo'lishi uchun o'z ustida ishlash usullarini o'rganmog'i lozimdir. Ana shunday davolash usullaridan bittasi bemorni jismoniy mashqlar bilan davolash usulidir. Kasallarni turlariga qarab davolash turli holda bo'ladi. Hozirgi kunda shifoxonalarning ixtisoslashgan bo'limlarida va sog'liqni tiklovchi maxsus markazlarda davolash fizkulturasi, badan tarbiya bilan davolash eng samarali usul sifatida qo'llanilmoqda.

Biroq jismoniy mashqlarga muhtoj bo'lgan surunkali bronxit, zotiljam va bronxial astmasi bor bemorlar ixtisoslashgan shifoxonalarning yetishmasligi yoki boshqa sabablar tufayli o'z vaqtda davolana olmaydi. Siz badantarbiya bilan davolanishga kirishar ekansiz, shifo topishingiz irodangizga va o'z sog'ligingizga qanday munosabatda bo'lishingizga bog'liq ekanligini yodda tuting. Bemor shifoxonada davolanib chiqqandan so'ng, vrach tavsiyalariga rioya qilmasa davoning ta'siri yaxshi bo'lmaydi. Mana shuning uchun ham, biz quyidagi maslahatlarni tavsiya etamiz. Shifoxonada davolanib chiqqandan keyin davolash fizkulturasi mashg'ulotlarini, albatta, uyda davom ettirish zarur.

Shifobaxsh gimnastikas mashqlari bronxalar o'tkazuvchanligini, ko'krak qafasining harakatchanligini yaxshilaydi, tashqi nafasni normaga keltiradi, nafasda qatnashadigan muskullarni mustahkamlaydi, asosiy nerv jarayonlarini me'yoriga keltiradi, organizmni kasalliklarga qarshi kurashishini oshiradi.

Shunga ko'ra, o'pkaning surunkali kasalliklari bilan og'rigan bemorlar uchun shifoxonadagi davolanish jarayonlaridan tortib, to uy sharoitigacha bo'lgan davrga moslab badantarbiya mashg'ulotlari dasturini ishlab chiqish zaruriyati tug'ildi¹ Quyida biz o'pkani turli surunkali xastaliklaridan azob chekayotgan bemorlar uchun Andijon Davlat tibbiyot instituti hamda Moskva Davlat Tibbiyot akademiyasi davolash fizkulturasi va Buxoro Davlat Tibbiyot instituti jismoniy tarbiya kafedrası xodimlarining oxirgi 10 yil mobaynida olib borgan kuzatuvlari asosida o'zini oqlagan sog'liqni tiklashga doyr jismoniy mashqlarni tavsiya etamiz. Bu surunkali bronxit, surunkali zotiljam va bronxial astmadan azob chekayotgan bemorlarning sog'ayib, ketishi ko'zda tutiladi. Har bir mashq bosqichi bemorning ahvoliga mos keladigan qilib tuzilgan.

Bronxial astma mashqlari

1. Dastlabki holat- stulda o'tirib tomir urishi sanaladi.
2. Dastlabki holat- o'tirgan holatda, bir qo'l ko'krakka ikkinchisi qoringa qo'yiladi. Nafas olib, nafas chiqarish mashqlari bajariladi.
3. Dastlabki holat- stulda o'tirib, qo'l yon tomonga yoziladi, nafas olinadi, nafas chiqarilganda esa oyoqlar tiz-zadan bukiladi va qo'llar yordamida galma-gal ko'krak to-mon tortiladi.

¹ С. М. Иванов. "Врачебный контроль и лечебная физкультура. " Российская медицина. 2003 г.



4. Dastlabki holat- stulda o'tirib, chap tomondagi qo'l va oyoq birgalikda yon tomonga yoziladi, nafas olinadi, so'ngra shu qo'l tizzaga qo'yiladi, chap oyoq o'ng oyoqa juftlashtiriladi va nafas chiqariladi. Shu holat o'ng tomonda ham bajariladi.



5. Dastlabki holat- stulda o'tirib qo'llar zanjir holatida oldinga uzatiladi, nafas olinadi. Jipslashtirilgan qo'l kaftlari ichkari tomonga qaratilgan holda ko'krakka tekkiziladi va nafas chiqariladi.

6. Dastlabki holat- stulga o'tirib qo'llar belda, yelkalar baland ko'tariladi, bosh chapga buriladi - nafas olinadi. Dastlabki holatga qaytib nafas chiqariladi, shu holat o'ng tomonda ham bajariladi.



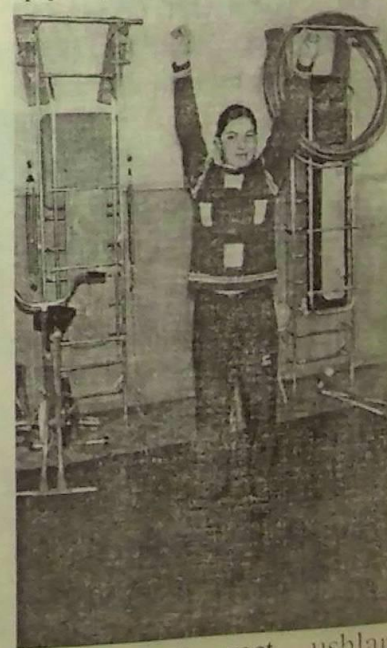
7. Dastlabki holat- tik turib qomat rost tutiladi, gimnastika tayoqchasi pastda ushlanadi. 1-2-deganda gimnastika tayoqchasi yuqoriga ko'tariladi, chap oyoq uchida orqaga cho'ziladi-nafas olinadi, 3-4 deganda dastlabki holatga qaytiladi-nafas chiqariladi. Shu holat o'ng tomonda ham bajariladi.



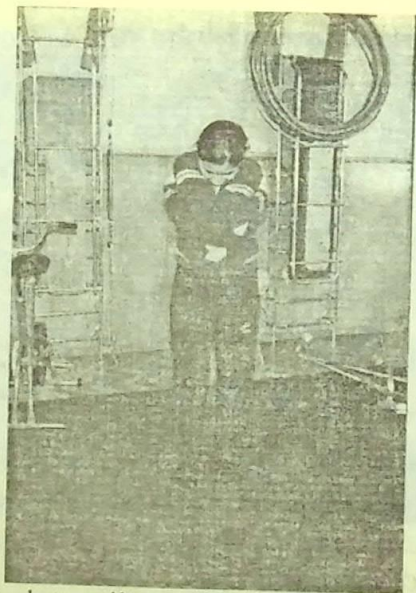
8. Baydarkada eshkak eshmoq- 6-7 marta.



9. Dastlabki holat-asosiy turish. Oyoq uchlarida ko'tarilib qo'llar yuqoriga cho'ziladi - nafas olinadi. Dastlabki holatga qaytib, nafas chiqariladi.



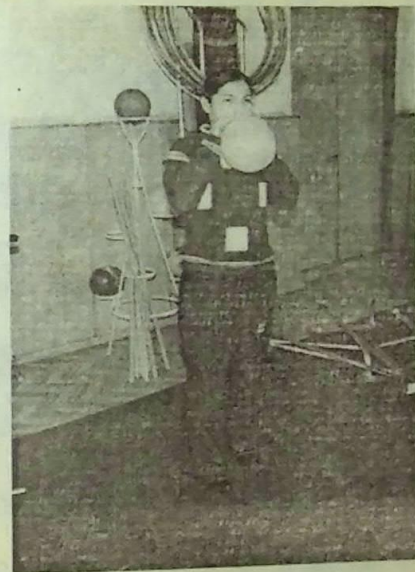
10. Dastlabki holat-qomat rost ushlangan, qo'llarni qarama-qarshi yelkaga olib borib, yelka ustidan ushlab quchoqlanadi, bosh oldinga engashtiriladi nafas olinadi. Dastlabki holatga qaytib, nafas chiqariladi.



11. Dastlabki holat- tik turish tizzani baland ko'tarib, joyda turgan holda yurish (20-25soniya). Yurganda gavgani bukmasdan tik ushlashga va qo'l harakatiga e'tibor beriladi.



12. Dastlabki holat- tik turib sharga puflanadi.

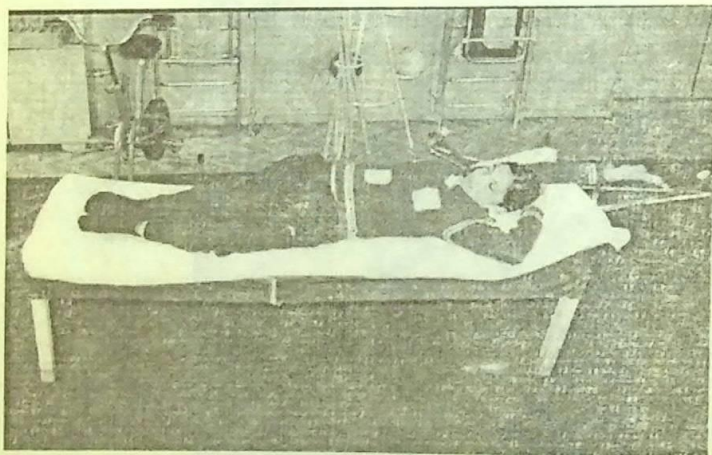


PNEVMONIYA

1. Dastlabki holat-kushetkada chalqancha yotib, oyoqlar uzatiladi, qo'llar gavgda bo'ylab cho'ziladi va tomir urishi sanaladi.



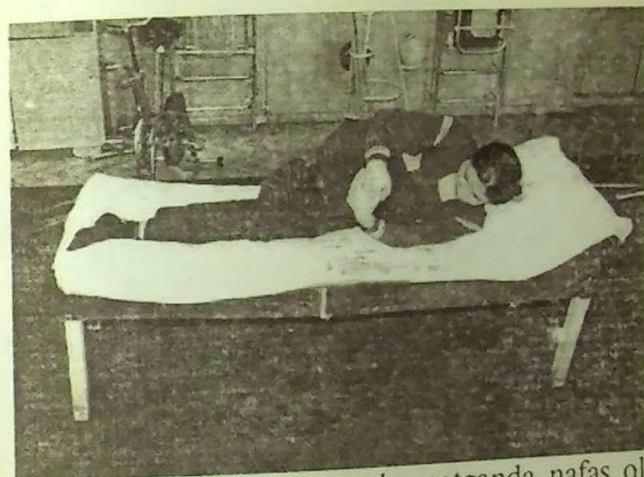
2. Dastlabki holat- chalqancha yotib gavgda bir yonga buriladi, oyoqlar tizzadan bukiladi, bir qo'l tepaga uzatiladi, ikkinchi qo'l bosh orqasida- nafas olinadi. Dastlabki holatga qaytib, nafas chiqariladi.



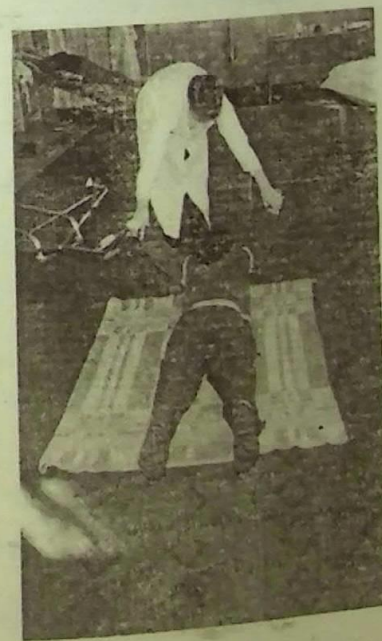
3. Dastlabki holat- chalqancha yotib, qo'llar ko'krakka qo'yiladi, ko'krak orqali burun bilan qisqa nafas olib, ogiz orqali cho'zib chiqariladi.



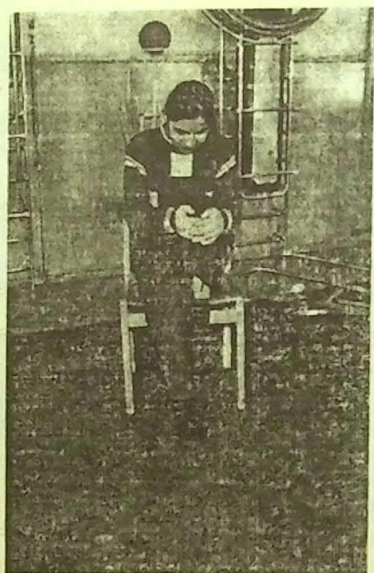
4. Dastlabki holat- chalkancha yotib, gavda bir yonga buriladi, bosh ko'krakka tushiriladi, chap oyoq tug'ri uzatiladi, o'ng oyoqni tizzadan bukib qo'llar yordamida ko'krakka tortiladi- nafas olinadi. Dastlabki holatga qaytganda nafas chiqariladi.



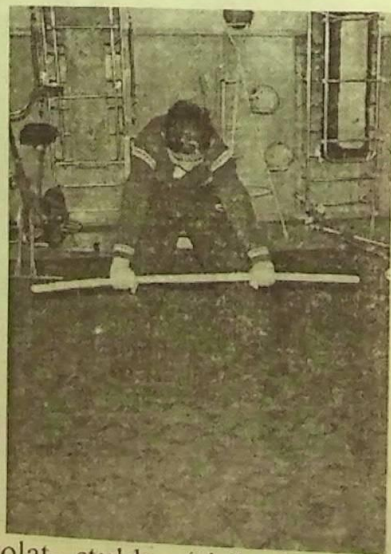
5. Dastlabki holat- chalqancha yotganda nafas olinadi, qo'llar oldinga uzatilganda oyoqlar qisman yuqoriga ko'tariladi- nafas chiqariladi.



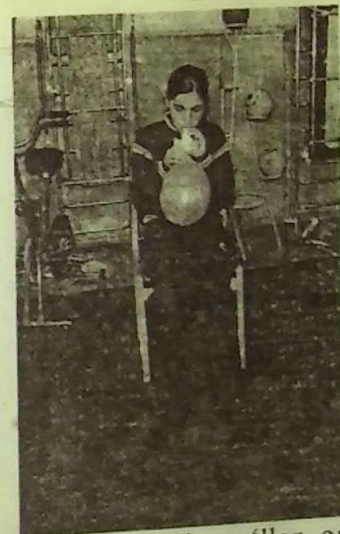
6. Dastlabki holat- stulga o'tirib, oyoqlar tizzada bukiladi va qo'llar yordamida oyoqlar tizzadan galma-gal ko'krakka tortiladi- nafas chiqariladi.



7. Dastlabki holat- stulda o'tirib, qo'ldagi gimnastika tayyoqchasini pastga tushirilgan holda gavda oldinga engashtiriladi-nafas chiqariladi.



8. Dastlabki holat- stulda o'tirib chukur nafas olinadi va apparatli sharga puflanadi.



9. Dastlabki holat- tik turib qo'llar orqaga cho'ziladi-nafas olinadi, qo'llar orqaga, yuqoriga uzatiladi va oldinga egashiladi- nafas chiqariladi.



10. Bu mashq, asosan bronxlar drenaj funksiyasini yaxshilash maqsadida qo'llaniladi. Buning uchun dastlabki holattik turib, oyoqlar yelka kengligida bo'lishi kerak, qo'llar erkin holda pastga tushiriladi, yelkalar bo'shashtiriladi, bosh oldinga engashtiriladi. Shifokor esa bemorning orqa tomoniga utib, o'ning pastki qovurg'alari va diafragma

sohasidan qo'lini zaxvat holatiga keltirib ushlaydi. Bemor nafas oladi va nafas chiqaradi.



11. Dastlabki holat- chalqancha yotib, 1 deganda qo'llar yuqoriga uzatiladi, oyoqlar tizzalarda bukiladi- nafas olinadi. 2 deganda tizzadan bukilgan oyoqlar qo'llar yordamida ko'krakka tortiladi va shu vaqtning o'zida chuqur nafas chiqariladi. 3-4 deganda dastlabki holatga qaytiladi.

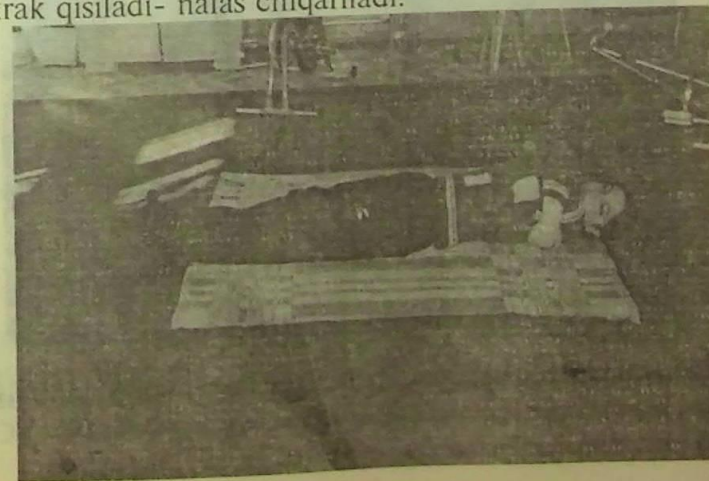


BRONXIT

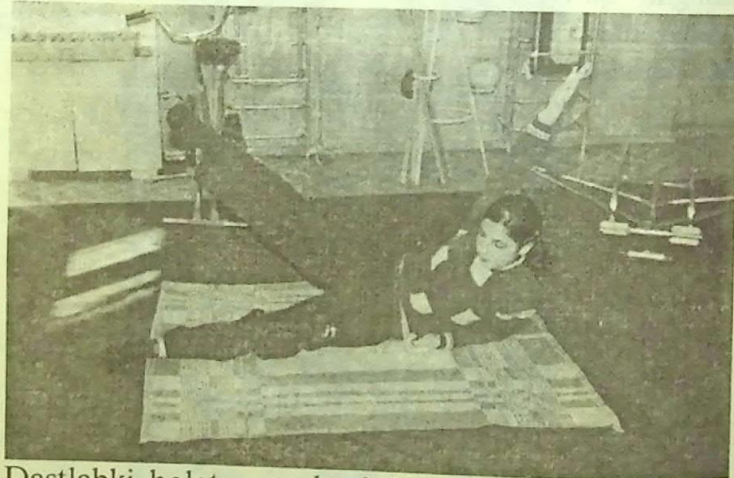
1. Dastlabki holat- qattiq yerga chalqancha yotib, oyoqlar juftlashgan qo'l barmoqlarini musht qilgan holda yuqoriga uzatiladi- nafas olinadi so'ng qo'llarni tana bo'ylab uzatilgan holda dastlabki holatga qaytiladi-nafas chiqariladi.



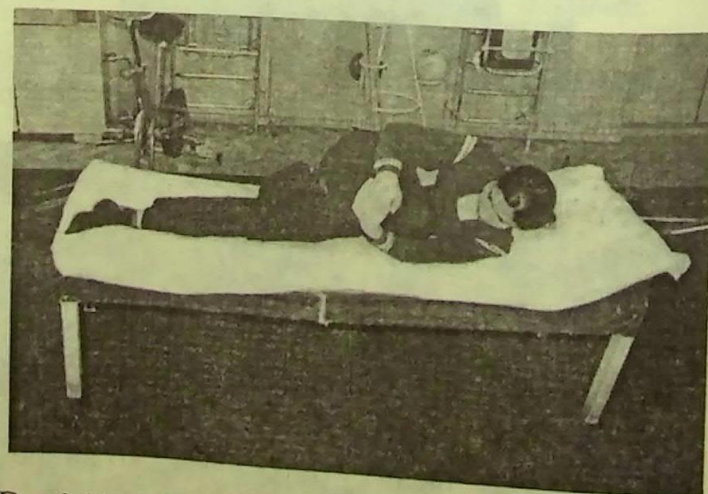
2. Dastlabki holat- chalqancha yotib qo'llar yon tomonga yoziladi-nafas olinadi, o'z-o'zini quchoqlaguncha ko'krak qisiladi- nafas chiqariladi.



3. Dastlabki holat - yonbosh holatda yotib o'ng tomondagi ham qo'l, ham oyoq bir vaqtning o'zida teppaga ko'tariladi- nafas olinadi. Dastlabki holatga qaytib, nafas chiqariladi.



4. Dastlabki holat - yonbosh holatda yotib, oyoqlar tizadan bukiladi va qo'llar yordamida ko'krak tomon tortiladi- nafas olinadi. Dastlabki holatga qaytganda nafas chiqariladi.



5. Dastlabki holat - qorinni yerga berib yotib, qo'llar va oyoqlar sal ko'tariladi-nafas olinadi (SHIFOKOR YORDAMIDA). Dastlabki holatga qaytib-nafas chiqariladi.



6. Dastlabki holat - bir oyoq tovonida o'tirib, ikkinchi oyoq oldinga uzatiladi-nafas olinadi va qo'llar shu tomonga cho'zilganda - nafas chiqariladi.



7. Dastlabki holat - bir tomoni sal ko'tarilgan gimnastika skameykasida yuz tuban yotib, bosh ko'tariladi. Qo'l kaftlariga tayanib turiladi-nafas chiqariladi.



8. Dastlabki holat - shved zinapoyasi ushlanadi va tanani ritmik ravishda egib, tez-tez nafas chiqariladi, 5-10 marotaba.



9. Jismoniy mashqlar uchun mo'ljallangan "GRATSIYA" asbobi qo'llar yordamida birin - ketin harakatga keltiriladi, tez- tez nafas chiqariladi.



10. Velotrenajorda bajariladigan mashqlar- qo'zg'alish va yurishga ruxsat etilgan bemorlar uchun-5-10 daqiqa, palata tartibidagi bemorlar uchun-10-15 daqiqa, extiyotlik bilan chiniqtiriladigan tartibdagi bemorlar uchun 15-20 daqiqa oralig'ida davom etishi kerak.



11. Dastlabki holat - tik turib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi-nafas olinadi, qo'llar pastga tushiriladi - nafas chiqariladi.



Qo'llanmada berilgan bronxial astma, pnevmoniya, bronxit o'pkali nospetsifik surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar uchun kasallikning eng og'ir davridagi bemorlar uchun mashqlar tavsiya etiladi. Bu mashqlarning har bir talaba bilishi shart.

I BOSQICH

O'pkaning nospetsifik surunkali kasalliklarda, o'rnida qimirlamay yotish va yotgan joyida yengil harakatlarga ruxsat berilgan bemorlarni badantarbiya bilan davolash usullari. 20-dan 60 yoshgacha bo'lgan bemorlar kuniga ikki marta 12-15 daqiqa 60 yoshdan oshganlar esa 10-12 daqiqadan mashq bajaradilar. Mashg'ulotlar, asosan har bir bemor bilan alohida palatalarda o'tkaziladi.¹ Chalqancha yotib, yonboshlab va o'tirgan holatlarda bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi. Mashg'ulotlar asosan o'rta va kichik muskullar guruhiga mo'ljallanadi, asta-sekinlik bilan ko'p takrorlamay nafas mashqlari bilan olib boriladi. Pastural drenaji va nafas mashqlari uchun dastlabki holatlar bronxoektazlarning qanday joylashganiga qarab tanlanadi.

Masalan: bular, chalqancha yotish, chanoqni ko'tarib yoki yonboshlab yotish, tirsaklarga suyangen holda ikki oyoqlab turish, yoki tizza bilan engashib o'tirish va hokazolardir.

Drenaj holatidagi mashg'ulotlar balg'am tuflash bilan yakunlanadi. Buning uchun, albatta, shart-sharoit avvaldan tayyorlab qo'yiladi. Bunday mashg'ulotlar paytida bemor o'zini uqalab tursa yaxshi bo'ladi.

O'pkaning nospetsifik surunkali xastaliklari zo'raygan davrda o'rnida qimirlamay yotish, yoki yotgan joyda yengil harakatlar qilish tartibidagi bemorlar uchun badantarbiya mashqlarini tashkil etish.

¹ Ashurov A., Ponomoryov V., Satimov S. O'pka kasalliklarida badan tarbiya - T., 1991. 31-bet.

O'pkaning nospetsifik surunkali xastaliklari zo'raygan davrda palatada badantarbiya bilan davolash mashqlari

1-J A D V A L

№	Mashg'ulot mazmuni	Miqdori	Metodik ko'rsatma
Kirish qism	Dastlabki yotgan holatda kichik va o'rta muskullar guruhi uchun oddiy gimnastika mashqlari. Bo'shashish mashqlari statik nafas mashqlari	3-5 daqiqa	Sekin bajariladigan, ko'lami cheklangan, nafasni shoshilmasdan burun orqali chiqariladi
Asosiy qism	O'rta va kichik muskul guruhlari uchun URM lar dastlabki holatda yotib, o'tirib va boshqa turli holatlarda (yonboshlab) bajariladi. Harakatsiz yoki harakatli bajariladigan nafas mashqlari: tovush chiqarib mimika muskullarini qisqartirib bajariladigan nafas mashqlari. Drenaj holatidagi mashqlar tebranish bilan masaj qilish	8-10 daqiqa	Sekin va o'rta sur'atda ko'lami cheklanadi. Nafas mashqlari asta-sekin umumjismaniy mashqlar va bo'shashish mashqlari bilan navbatma-navbat bajariladi. Birtekis nafas olinadi. D.H. tez-tez o'zgartirilib turiladi.
Yakunlovchi qism	O'rta muskul guruhlari uchun D.H. yotib bajariladigan mashqlar. Kichik muskul guruhlari uchun mashqlar. Statik nafas mashqlari. Bo'shashish mashqlari	3-4 daqiqa	Sekin bajariladi

I bosqichda bajariladigan badan tarbiya mashqlari

1. D.H.-chalqancha yotib oyoqlar uzatiladi, qo'llar gavda bo'ylab cho'ziladi va tomir urishi sanaladi. 3-4 marotaba.

2. D.H. - chalqancha yotib, qo'llar ko'krakka qo'yiladi, ko'krak orqali burun bilan qisqa nafas olib og'izdan cho'zib chiqariladi. 2-3 marotaba.

3. D.H.- chalqancha yotib, bir qo'l qoringa qo'yilgan, ikkinchisi ko'krak ustiga qo'yilgan. Diafragma orqali nafas olganda qorin devori yuqoriga ko'tariladi. 2-3 marotaba.

4. D.H. - chalqancha yotib, bir qo'l qoringa qo'yilgan, ikkinchisi ko'krak ustiga qo'yilgan. Diafragma orqali nafas olinadi, nafas chiqarishda qo'l qoringa bosiladi. 4-5 marotaba.

5. D.H. - chalqancha yotib, qo'l tirsaklari bukiladi, barmoqlar musht qilinadi va ochiladi- erkin nafas olinadi. 3-5 marotaba.

6. D.H. - chalqancha yotib, qo'llar yelkasiga qo'yiladi, tirsaklar yon tomonga cho'ziladi- nafas olinadi. 4-5 marotaba.

7. D.H.-chalqancha yotib qo'llar yelkaga qo'yilgan tirsaklar tanaga tekkiziladi- nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

8. D.H.-chalqancha yotib, qo'llar yon tomonga yoziladi- nafas olinadi.

9. D.H. - chalqancha yotib, o'z-o'zini quchoqlaguncha ko'krak qisiladi.-nafas chiqariladi. 2-4 marotaba.

10. D.H. - chalqancha yotib yurishga harakat qilinadi- erkin nafas olinadi. 3-4 marotaba.

11. D.H. - chalqancha yotib, oyoqlar juftlanadi, qo'llar gavda bo'ylab uzatiladi, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

12. D.H. - chalqancha yotib, gavda bir yonga buriladi, tepadagi qo'l oldinga uzatiladi, nafas chiqariladi. 1-2 marotaba.

13. D.H. - chalqancha yotib qo'llar yelkaga qo'yilgan, tirsaklar yonga cho'ziladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba.

14. D.H.-chalqancha yotib, chap oyoq tizzasini sal ko'tarib, o'ng qo'l tirsagiga to'g'irlanadi, nafas chiqariladi. 4-5 marotaba.

15. D.H.-chalqancha yotib, oyoqlar tizzadan bukiladi va chap tizza qo'llar yordamida ko'krakka tortiladi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

II BOSQICH

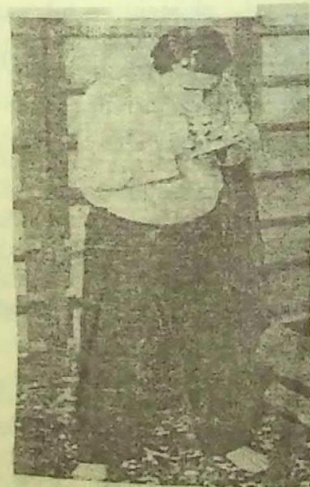
Qo'zg'alishga va yurishga ruxsat etilgan bemorlar uchun badantarbiya mashqlari

Ushbu bosqichda badantarbiya bilan davolash mashg'ulotlari, asosan shifobaxsh gimnastikadan iborat bo'ladi. Bu borada esa, avvalo bemor tanasini xastalangan a'zolari faoliyatini asl holatga keltirish uchun nimalar qilish kerakligi borasida so'z yuritish zarur bo'ladi. Bu davrda be'mor ancha faol harakatlanadigan va tayanch harakat a'zolari ham faol bo'lib qolishi kerak. Yendigina oyoqqa turgan, palataga yurishga ruxsat berilgan, o'rta yoshdagi bemorlar maxsus jismoniy mashqlar bilan 20-25 daqiqa, katta yoshdagilar va qariyalar esa 15-20 daqiqa shugullanishlari mumkin. Mashg'ulotga barcha muskullar ishtirok etadigan mashqlar kiritiladi, turli sur'atda va maromda bajariladi. Mashqlarni takrorlash soni ko'paytiriladi. Ularni boshlashda o'tirib, tik turib, chalqancha yotib, yonboshlab va yuz tubdan yotib, yurib bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Shuningdek, dastlabki holat almashtirilib turiladi. Harakatlarning bir-biriga mutanosib bo'lishiga qaratilgan mashqlar bajariladi. Maxsus nafas mashqlari qo'llanish imkoniyati kengroq amalga oshiriladi. Ularning barchasi dastlabki holatlaridan kelib chiqqan holda bajariladi. Mustaqqil ijro etilishi zarur bo'lgan mashqlarni badantarbiya bilan davolovchi xodimlar o'rgatishadi. Velotrenajorda bajariladigan mashqlar 5-10 daqiqa oralig'ida davom etadi. Yoki soatiga 10 km tezlikda, 40-45 daqiqa ichida velosiped haydaladi.

O'pkaning nospetsifik surunkali xastaliklari zo'raygan paytda, palatada badantarbiya bilan davolash mashqlari 2-JADVAL

	Mashg'ulot mazmuni	Miqdori	Metodik ko'rsatma
Kirish qism	Sur'atni o'zgartirib yurish, statik, dinamik tipidagi nafas mashqlari	3-5 daqiqa	Turli sur'atda harakat ko'lami keng bo'lishi kerak
Asosiy qism	Dastlabki holatning turli ko'rinishlarida muskullarni hamma guruhi uchun qiyinroq va qarshilik ko'rsatadigan murakkablashtirilgan elementlari bilan olib boriladigan mashqlar. Qaddi-qomatni to'g'ri tutish malakalari statik va dinamik nafas mashqlari ovoz chiqarish va to'la nafas olish bilan bajariladigan nafas mashqlari. Bo'shashish mashqlari, drenaj holatda bajariladigan mashqlar	15-20 daqiqa	Mashg'ulot davomida umumiy yuklama asta-sekin oshib borishi lozim
Yakunlovchi qism	Asta sekinlatib borish bilan yurish muvozanatini saqlash mashqlari. Bo'shashish mashqlari	3-5 daqiqa	Yuklama asta-sekin kamaytirilib organizm tinchlantiriladi.

II bosqichda bajariladigan badantarbiya mashqlarini bajarishda tasviriy yozuvda asosiy kerakli mashqlarni rasmda ko'rsatilgan. Mashqlarni bajarishda bemor kengroq tikilgan sport formada bo'lib o'nga sharoit yaratilgan bo'lishi kerak. Mashqlarni bajarishda aniq bajarilishida e'tiborni qaratib kamchiligini aytib borilishi va tuzatib keyingi mashqda e'tibor qiling va yaxshilab bajarilishini kuzating-deb ogohlantiriladi.



1. D.H.-stulda o'tirib, tomir urishini sanang. 1 minut.
2. D.H- stulda o'tirib, bir qo'l ko'krakda ikkinchisi qoringa qo'yiladi. Nafas olib, nafas chiqarish mashqlari bajariladi. 3-4 marotaba.
3. D.H-stulda o'tirib qo'llar tirsakdan bukiladi - nafas olganda qo'l barmoqlari musht qilinadi, oyoq uchlarida sal ko'tariladi - nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

4. D.H- stulda o'tirib, bir tizzada qo'yiladi, ikkinchi qo'lni yuqoriga ko'taramiz, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

5. D.H- stulda o'tirib, qo'llar tizzalarga qo'yiladi- nafas chiqariladi. 3-5 marotaba.

6. D.H-stulda o'tirib qo'llar tirsakdan bukilgan sekin yelkaga qo'yiladi va aylanma harakat qilinadi - erkin nafas olinadi. 4-5 marotaba.

7. D.H- stulda o'tirib, chapga cho'ziladi - nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

8. D.H- stulda o'tirib, qo'l pastga cho'ziladi yelkani yuqoriga ko'tarib bosh dadil tutiladi - nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

9. D.H- stulda o'tirib, qo'llar pastga cho'ziladi - nafas olinadi. 2-3 marotaba.

10. D.H-stulda o'tirib, gavgani bir yonga engashtiramiz, ikkinchi qo'l biqinga qo'yiladi- nafas chiqariladi. 4-5 marotaba.

11. D.H-stulda o'tirib qo'llar songa qo'yiladi va bir oyoq yon tomonga cho'ziladi, nafas chiqariladi. 3-5 marotaba.

12. D.H-stulda o'tiriladi, qo'llar songa qo'yiladi, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

13. D.H- stulda o'tirib, qo'llar yon tomonga cho'ziladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.

14. D.H-stulda o'tirib, oyoqlar tizzadan bukiladi va qo'llar yordamida oyoqlar 1-2 marotaba tizzadan galma-gal yuqoriga tortiladi. 2-3 marotaba.

15. D.H-stulda o'tirib, qo'llar yon tomonga yoziladi va oyoqlar oldinga uzatiladi, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

16. D.H-stulda o'tirib, oldinga engashgancha qo'llar oyoq uchlariga tekkiziladi, nafas chiqariladi. 3-5 marotaba.

17. D.H. tik turib naycha yordamida stakandagi suvga puflanadi. 4-5 marotaba.

III BOSQICH

Palata tartibidagi bemorlar bilan davolash badantarbiyasi mashg'ulotlari o'tkazish usullari

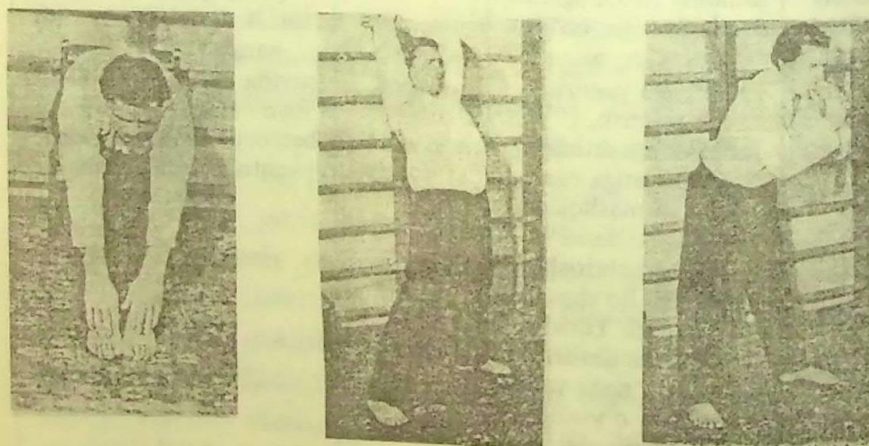
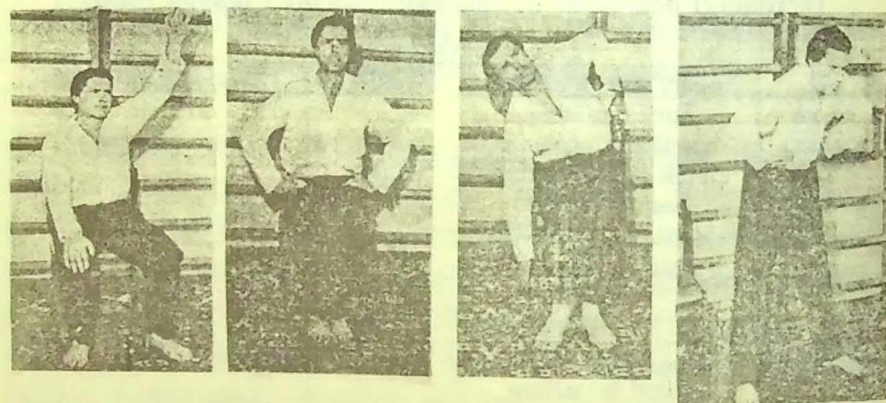
Palatada doim o'rnida yotadigan bemorning ahvoli yaxshilana boshlangandan keyin umumiy kun tartibiga o'tkaziladi. (III bosqich). Umumiy tartibda turli shakllarda olib boriladigan davolash jismoniy tarbiya bemorning nafas va yurak-tomir sistemasini ortib borayotgan yuklamaga asta-sekin mashq qildirib boradi. Kundalik yumushlar tashvishlarga, shuningdek, tegishli mehnat faoliyatiga bemor organizmini tayyorlash kerak. Ushbu bosqichdagi badan-tarbiya bilan davolash mashg'ulotlarida hamma muskul guruhlar uchun mo'ljallangan turli dastlabki holatlarda qarshilik ko'rsatiladigan va murakkablashtirib boriladigan jismoniy mashqlar keng qo'llaniladi. Bu yo'sinda muvozanatni muvofiqlashtirish, yurishning har-xil holatlari qisqa masofaga yugurish, sakrash mashqlarini qo'llash mumkin. Nafas va yurak tomir sistemasi faoliyatiga mo'ljallangan davolash badantarbiyasi mashqlarining bu turlari umumiy tartibdagilar uchun 30-35 daqiqa, katta yoshdagi bemorlar uchun 20-25 daqiqa davom etadi. Bemorlar, albatta, ertalab badantarbiya mashqlarini bajarishlari, sayr paytida davolash badan tarbiyasi bilan mustaqil shugullanishlari kerak. Davolashning bu bosqichida tanani asta-sekin chiniqtirish usullarini ham qo'shish lozim. Velotrenajorda 10-15 daqiqa mashq qilinadi yoki soatiga 10 km tezlikda 30-40 minut mobaynida velosiped haydaladi.

O'pkani nospetsifik surunkali xastaliklari zo'raygan umumiy tartibdagi bemorlar uchun badantarbiya mashg'ulotlari

3 - JADVAL

№	Mashg'ulot mazmuni	Miqdori	Metodik ko'rsatma
Kirish qism	Turli dastlabki holatlarda o'rta va kichik muskullardan boshlab nafas mashqlari va URMlar sur'atini o'zgartirib turiladi	3-5 daqiqa	
Asosiy qism	Turli D.H.da hamma muskul lar uchun jismoniy rivojlanganlik darajasiga mos bo'lgan URMlar, qisqa masofaga yugurish, sakrash. Muvofiqlashtirish xususiyatiga ega bo'lgan mashqlar. Harakatlarni uyg'unlashtirish mashqlari. Bo'shashish mashqlari. Yurish, gimnastika devorida mashqlar o'rta va tez harakatli o'yinlar. Drenajlarda bajariladigan maxsus nafas olish mashqlar	25-30 daqiqa	Qaddi-qomatni to'g'ri tutish. To'g'ri nafas olib harakat qilish, ayni paytda chiniqish usulidan foydalanish. Yoshi katta bemorlar 20-25 daqiqaga vaqtni qisqartirishlari mumkin
Yakunlovchi qism	Sekin-asta susayib boruvchi turli holatdagi yurishlar harakatni va bo'shashishni muvofiqlashtiruvchi mashqlar		

III bosqichda bajariladigan badantarbiya mashqlari



1. D.H- stulda o'tirib, tomir urishi sanaladi. 1 minut davomida.

2. D.H- stulda o'tirib bir qo'l ko'krakda ikkinchisi qor- inga qo'yiladi va nafas olib, nafas chiqarish mashqlari bajari- ladi. 3-4 marotaba.

3. D.H- stulda o'tirib qo'lni oldinga uzatib tirsakda bukiladi va panjani musht qilib oyoq uchi sal ko'tariladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.

4. D.H- stulda o'tirib, qo'llar tizzaga qo'yiladi, nafas oli- nadi. 4-5 marotaba.

5. D.H- stulda o'tirib, bir qo'l tizzaga qo'yib, ikkinchisi yuqoriga ko'tariladi- nafas chiqariladi 3-4 marotaba.

6. D.H- stulda o'tirib qo'llar tizzaga qo'yiladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

7. D.H- stulda o'tirib, qo'llar pastga cho'ziladi va yel- kalar yuqori ko'tariladi, bosh dadil tutiladi, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

8. D.H- stulda o'tirib, qo'llar songa qo'yilganda nafas olinadi 2-3 marotaba.

9. D.H- stulda o'tirib, gavda yon tomonga galma-gal egiladi va qo'llar yerga tekkiziladi, nafas chiqariladi. 4-5 marotaba.

10.D.H- tik turib, qo'llar belga qo'yiladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.

11.D.H- tik turib, qo'l kaftlari bilan ko'krak qafasining quyi qism siqiladi, nafas chiqariladi. 4-5 marotaba.

12. D.H- stulda o'tirib, qo'llar yelkaga qo'yiladi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

13. D.H- stulda o'tirib, qo'llar yon tomonga yoziladi, oyoqlar oldinga uzatiladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.

14.D.H- stulda o'tirib, qo'llar songa qo'yiladi, nafas oli- nadi. 4-5 marotaba.

15.D.H- stulda o'tirib, oyoqlar tizzadan bukiladi va qo'l bilan ko'krakka tortiladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

16.D.H- stulda o'tirib, qo'llar yon tomonga yoziladi, oyoqlar oldinga cho'ziladi, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

17.D.H- stulda o'tirib, oldinga engashganga qo'llar oyoq uchiga tekiziladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

18.D.H- stulda o'tirib, qo'llar yon tomonga yoziladi, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

19.D.H- stulda o'tirib, qo'llar songa qo'yiladi va bir oyoq yon tomonga uzatiladi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

20.D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'l panjalari bosh ustida tutashtirilib, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

21.D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan nafas musht orasiga puflanadi. 2-3 marotaba.

22.D.H- tik turib, oyoqlar kengligida qo'yiladi, qo'l panjalari bir-biriga birlashtirilib, oldinga engashiladi. 4-5 marotaba.

23.D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar yuqoriga ko'tariladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba.

24.D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, oldinga engashiladi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

IV BOSQICH

Kasalxonada erkin kun tartibida bo'lgan bemorlar uchun davolash badantarbiya mashqlari

Erkin kun tartibida davolanayotgan bemor shifoxonadan uyga qaytishga tayyorgarlik ko'rayotgan bo'ladi. Bu davrda o'tkazilayotgan badantarbiya mashg'ulotlari bemorni asta-sekinlik bilan mehnatga va kundalik yumushlariga jismoniy yuklamaga o'rgatib boradi. Davolash gimnastikasi oldingi mashqlarini bajarish sur'ati va tartibidan farq qilmaydi. Biroq takrorlashlar soni ortib boradi. O'rta va tez sur'atlarda 2000 gacha ruxsat etiladi. Yoshlar va o'rta yoshlilar uchun mashg'ulotlar 25-30 daqiqa davom etadi. Katta yoshlar va qarilar uchun esa 20-25 daqiqa vaqtga mo'ljallangan. Badantarbiya mashqlarini ko'pchilik bilan birga o'tkazishdan tashqari har bir bemorning yoshini jismoniy ruhiy holatini va shu bosqichdagi tayyorgarligini e'tiborga olib, ularga keyinchalik uyda bajariladigan maxsus mashqlar o'rgatiladi.

Bu mashqlar bemorning ahvoriga qarab, bir kunda 2-3 marta o'tkaziladi.

Erkin tartibda bo'lgan bemorlarni davolashda badantarbiya mashqlari

4 - JADVAL

No	Mashg'ulot mazmuni	Miqdori	Metodik ko'rsatma
Kirish qism	Turli dastlabki holatlar bilan bajariladigan URM-lar statik va dinamik tabiatidagi nafas mashqlari	3-5 daqiqa	Mashqlarni bajarayotganda gavgdani erkin ushlab, o'rta sur'atda mashqlar bajariladi
Asosiy qism	Barcha muskul guruhlar uchun URMlar. Nafasni asta cho'zib chiqarish bilan bajariladigan statik mashqlar. Segmentar nafas, dinamik nafas mashqlari. Qo'llar va gavgdani harakatlantirib turgan holda nafas chiqarish. Drenaj holati nafas muskullari uchun maxsus mashqlar. Bo'g'inlarni va barcha muskul guruhlarini umummustaxkamlovchi mashqlar. Muddati belgilangan yurish, mashqlarini murakkablashtirib borish	15-20 daqiqa	Qaddi-qomatni to'g'ri tutishga e'tibor qaratiladi. Mashg'ulotlar o'rta va tez sur'atda olib boriladi. 60 yoshdan oshgan bemorlar asta-sekinlik bilan o'rta sur'atda bajaradilar
Yakunlovchi qism	Yurish asta-sekinlashtirib boriladi. Harakatlarni uyg'unlashtiradigan va bo'shashish mashqlari	2-3 daqiqa	Sekin yoki o'rta sur'atda bajariladi

IV bosqichda bajariladigan badantarbiya mashqlari



1. D.H- stulda o'tirib, tomir urishi sanaladi. 1 minut davomida.

2. D.H- stulda o'tirib, qo'llar tirsakdan bukiladi, qo'llarni oldinga uzatiladi, panjalar yoziladi, tovonni bosib, oyoq uchi sal ko'tariladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba.

3. D.H- stulda o'tirib, qo'llar tizzaga qo'yiladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba 4-5 marotaba.

4. D.H- stulda o'tirib, qo'llar pastga cho'ziladi, yelka ko'tarilganda bosh dadil tutiladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba.

5. D.H- tik turib, qo'llar songa qo'yiladi, oyoqlar yelka kengligida yoziladi, oyoq uchlari chekka tomonlarga qaratiladi, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

6. D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida yozilib, qo'llar (to'p bilan) ko'krak oldiga olib kelinadi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

7. D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, gavda yon tomonga buriladi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

8. D.H- tik turganda, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar (to'p bilan) yuqoriga ko'tariladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

9. D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi to'pni ushlagan holda gavda oldinga egiladi, nafas chiqariladi. 4-5 marotaba.

10. D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar orqaga cho'ziladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba.

11. D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar orqaga, yuqoriga uzatiladi va oldinga engashiladi, nafas chiqariladi. 4-5 marotaba.

12. D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar belga qo'yiladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.

13. D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar bilan ko'krak qafasi siqiladi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

14. D.H- tik turib, turgan joyda yuriladi, nafas erkin bo'ladi. 4-5 marotaba.

15. D.H- tik turib, oyoqlarni galma-gal ko'tarib, yuqoriga qaratiladi, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

16. D.H- tik turib, oyoqlarni galma-gal ko'tarib, oldinga uzatiladi va qo'l barmoqlar oyoq uchiga tekiziladi. 3-4 marotaba.

17. D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida bo'ladi qo'llar ensaga qo'yiladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

18. D.H- tik turib, unli tovushlarni aytib nafas chiqariladi. 4-5 marotaba.

19. D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'l barmoqlarini bir-biriga birlashtirib, teppaga qaratilgan, nafas olinadi. 3-4 marotaba.

20. D.H- tik turib, oyoqlar kengligida qo'yiladi, oldinga engashib qo'l kaftlarini jipslab yerga tekkiziladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

21. D.H- tik turib, suvga nafas chiqariladi (bankada suv bo'lishi kerak). 3-4 marotaba 4-5 marotaba.

22. D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar yuqori ko'tariladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba.

23. D.H- tik turib, oldinga engashiladi va qo'l barmog'lari yerga tekkiziladi, nafas chiqariladi, 2-3 marotaba.

V BOSQICH

O'pkaning nospetsifik surunkali xastaliklariga chalingan bemorlarning uydagi harakat tartibi

Sizning shifoxonada davolanish muddatingiz tugadi, endi sog'lig'ingizni tiklanishi asosan uzingizning ruxiy tetikligingizga, salomatligingiz uchun qay darajada qayguringizga bog'liq.

Shifoxonadan chiqqandan keyin uyda vrach maslaxatlariga rioya qilmasangiz da'voning ta'siri kamayadi. Shu uchun biz quyidagi maslahatlarni tavsiya qilamiz, avvalo sizga aytilgan badan tarbiya mashg'ulotlarini bajarishni unutmang, badantarbiya mashg'ulotlari bronxlarning o'tkazuvchanligini yaxshilaydi va bir maromga keltiradi, tashqi nafasni to'g'ri yo'lga soladi, ko'krak qafasining yaxshi harakatlanishini, nafas mushaklarini mustaxkamlaydi. Asosiy nerv jarayonlarini me'yoriga keltiradi. Organizmning xastaliklarga qarshi kurashini oshiradi. Shuning uchun ertalabki badantarbiya mashqlaridan tashqari bronxial astmada bajariladigan mashqlarni tavsiya etamiz.

Erkin harakatlanish tartibidagi bemorlar uchun uyda (vrach maslaxatgoxida) bajariladigan davolash badantarbiyasi usullari:

Uyda bemor dastlab 2-3 kun ba'zida esa ko'proq vaqtgacha o'z ahvoliga qarab kamroq harakat qilishi mumkin. Ammo badantarbiya mashg'ulotlarini iloji boricha har kuni soat 11 dan 13 gacha va tushdan keyin soat 16 dan 18 gacha

ma'lum bir vaqtda bajarish kerak. Ertalabgi gigienik gimnastika mashqlari bilan 10-15 daqiqadan shugullanish, asta-sekin chiniqishga (ho'l sochiq bilan tanani ishqab artish va ustidan suv quyish) o'tish lozim. Yuqoridagilar bilan bir qatorda har-xil o'yin, yumushlarni bajarish, hovlida turli ishlar bilan mashg'ul bo'lish, toza havoda sayr qilish, soatiga 10 km tezlikda 7-8 km masofani velosipedda bosib o'tish tavsiya etiladi.

Erkin harakatlanish tartibidagi bemorlar uchun davolash badantarbiyasi.

5-JADVAL

№	Mashg'ulot mazmuni	Miqdori	Metodik ko'rsatma
Kirish qism	Barcha muskul guruhlar uchun URMLar statik va dinamik tabiatdagi yurish, nafas mashqlari	3-5 daqiqa	Sur'at asta-sekin ortib boradi
Asosiy qism	Yirik, o'rta va kichik bo'g'inlarni URMLar "s" "sh" tovushlarni asta sekin cho'zib chiqaradigan nafas mashqlari. Dinamik nafas mashqlari keng ko'lamda barcha yuqori va quyi bugimlarni harakatlantirish drenaj holatidagi mashqlar, ma'lum miqdorda yurish, chiniqtirish mashqlari	20-25 daqiqa	Sur'at yoshiga qarab sekin, o'rtacha va yuqori darajada o'tkaziladi
Yakunlovchi qism	Sur'atni susaytirish bilan turli yurishga o'tish va bo'shashish mashqlari. Nafas olib chiqarish mashqlari o'tkaziladi	3-5 daqiqa	Sekin sur'atda bajariladi

V bosqichda bajariladigan badantarbiya mashqlari



1. D.H- stulda o'tirib, tomir urish sanaladi. 1 minut davomida.

2. D.H- stulda o'tirib, oldinga uzatilgan qo'llar tirsakdan bukilgancha barmoqlar musht qilinadi, oyoq uchlari sal ko'tariladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.

3. D.H- stulda o'tirib, qo'llarni tirsakdan bukib old tomonda yelkaga qo'yiladi, nafas chiqariladi. 4-5 marotaba.

4. D.H- stulda o'tirib, bir qo'l ko'krakka ikkinchii qor-inga qo'yiladi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

5. D.H- stulda o'tirib, bir qo'l ko'krakka, ikkinchisi qorinda qo'yilgan, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

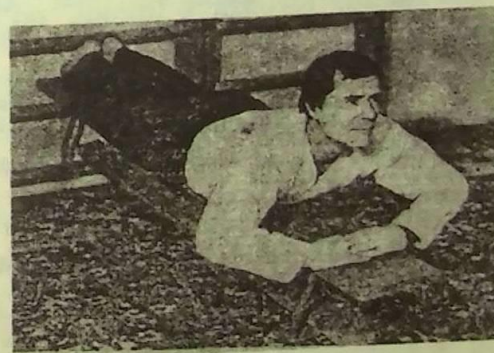
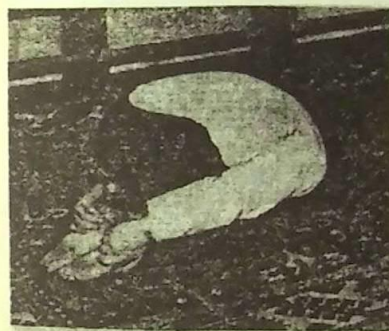
6. D.H- stulda o'tirib, bir qo'l yuqoriga ko'tariladi, ik-kinchi qo'l tizzaga qo'yiladi, nafas olinadi. 4-5.

7. D.H- stulda o'tirib, oyoqlar tizzadan buklanadi va qo'llar yordamida ko'krakka tortiladi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

8. D.H- stulda o'tirib, qo'llar yonga yoziladi va kaftlar yuqoriga qaratiladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.

9. D.H- stulda o'tirib, oldinga engashiladi va qo'llar yerga tekkiziladi, nafas chiqariladi. 4-5 marotaba.

10.D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'l barmoqlarini birlashtirib, bosh ustida ko'tariladi, nafas olinadi.



11.D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, pastga engashib, kaftlarni jipslab qo'l yerga tekkiziladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

12.D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi va qo'llar bosh orqasida qo'yiladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba

13.D.H- tik turib, qo'l va oyoqlar galma-gal oldinga uza-tiladi, nafas chiqariladi.

14.D.H- to'g'ri joyda yuriladi. 4-5 marotaba.

15.D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar belda turadi, nafas olinadi. 3-4 marotaba.

16.D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi qo'ullar bilan ko'krak qafasi siqiladi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

17.D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi ko'krak qafasidan belbog aylantirib tortiladi, nafas olinadi 2-3 marotaba.

18.D.H- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi belbog ko'krak qafasidan mahkam qisib tortiladi, nafas chiqariladi. 4-5 marotaba.

19.D.H- tik turib, suvga puflanadi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

20.D.H- cho'kkalab, tovonga o'tiriladi, qo'llar sonda, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

21.D.H- cho'kkalab o'tiriladi, oldinga engashiladi va qo'llarni orqaga cho'zib, tovon ushlanadi, nafas chiqariladi 2-3 marotaba.

22.D.H- bir oyoq tovonida o'tirib, ikkinchi oyoq oldinga uzatiladi va qo'llar shu tomonga cho'ziladi. 2-3 marotaba.

23.D.H- bir tomoni sal ko'tarilgan gimnastika skameykasida yuz tuban yotib, ko'krak kaft ustiga qo'yiladi, nafas chiqariladi. 4-5 marotaba.

24.D.H- bir tomoni sal ko'tarilgan skameykada yuz tuban yotib bosh ko'tariladi, qo'l kaftlariga tayanib turiladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

25.D.H- tik turib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.

26.D.H- tik turib, qo'llar pastga tushiriladi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

VI BOSQICH

Extiyotlik bilan chiniqtiriladigan tartibdagi bemorlar uchun uyda bajariladigan mashqlar

Bemor har safar poliklinika borganda uyda kun tartibi va jismoniy harakatlarni kengaytirish bo'yicha yangi vazifalar berib boriladi. Bu vazifalarni tayinlashda nafas yurak-tomir va asab sistemasi faoliyatining imkoniyatlari hisobga olinadi. Ayni paytdagi tartibda harakat doirasi kengaytirib boriladi. Organizmni jismoniy mehnatga o'rgatishda URM. jismoniy mashqlarni bajarish lozim, chunonchi: ma'lum miqdorda yurish 3000 metr masofani aylanib kelish (o'rtacha yoki aralash tezlikda yuriladi. Turli jismlar bilan mashq qilish, velosipedda 50-60 daqiqa sayr qilish, velosiped haydashni bilmaydigan bemorlar uchun esa 3km masofaga har xil tezlikda (sekin, o'rtacha, tez) yurish, harakatli sport o'yinlari bilan shug'ullanish zarur bo'ladi. Bunga statik va dinamik tabiatdagi nafas mashqlari keng miqiyosda kiritiladi 50 foiz quvvatli 60-aylana daqiqada bo'lgan velotrinajordagi mashg'ulotlar havtasiga 2-3 marta 15-20 daqiqa yetkaziladi yoki 30 daqiqagacha velosiped haydaladi.

Ehtiyotlik bilan chiniqtiriladigan tartibdagi (poliklinika bosqichida) bemorlar uchun badantarbiya mashg'ulotlari 6-JADVAL

№	Mashg'ulot mazmuni	Miqdori	Metodik ko'rsatma
Ki-rish qism	Nafas mashqlari bilan qo'shib olib boriladigan mayda, o'rta va yirik muskul guruhlari uchun mashqlar	10-12daqiqa	Mahsarlarni bajarayotganda zo'riqtirmasdan chuqurroq nafas olib nafas chiqarishga harakat qiling

Aso- siy qism	Yurish, badantarbiya mashqlariga yirik muskul guruhlarini bor imkoniyatdan tortish, bo'shashish bilan navbatlashtirish, "s", "sh" tovushlarini cho'zib chiqarish bilan statik nafas mashqlari bo'lib-bo'lib nafas olish. Nafasni mashq qildiradigan dinamik mashqlar. Qorin pressi va umurtqa uchun mashqlar. Havo vannasi, badanni ho'l sochiq bilan ishqab artish, ustidan suv quyish	20-25 daqiqa	Dastlab tik holatda turiladi, sekin bajariladi. Dastlabki holat yotib, o'tirib, tik turganda bajariladi. Harakatlanish ko'lami bemalol nafas mashqlarining URMLarga nisbatan 1-2 yurishda 70-80 qadam bir daqiqa bosiladi. Imkoniyatga qarab past-baland joylardan o'tish mumkin
Yakuniy qism	Sekin yuriladi, bo'shashish mashqlari muskullarini bo'shashtirish bilan bajariladigan statik va dinamik mashqlar	3-4 daqiqa	Barcha harakatlar dastlabki holatdan sekin bajariladi

VI bosqichda bajariladigan badantarbiya mashqlar



1. D.H.- stulda o'tirib, tomir urishi sanaladi. 1 minut.
2. D.H.-tik turib, qo'llar belga qo'yiladi, oyoqlar yelka kengligid00.
3. .a, panjalar yon tomonga buriladi, yengil nafas olinadi. 3-4 marotaba.
4. D.H. - turgan joyda yuriladi. 2-3 marotaba.
5. D.H.-tik turgach qo'llar bosh orqasiga qo'yiladi, nafas olinadi. 4-5 marotaba.
6. D.H.- tik turib, qo'llarni chalkashtirib bosh ustiga ko'tariladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.
7. D.H.- tik turib, bir qo'l bel orqasida qo'yiladi, ikkinchisi yon tomonga cho'ziladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba.
8. D.H.- tik turib, oldinga engashiladi, qo'llar qarama-qarshi tomonga (Yuqori va pastga cho'ziladi). 2-3 marotaba.
9. D.H.- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda, nafas olinadi. 2-3 marotaba.
- 10.D.H.-tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, chap oyoqqa engashiladi, chap qo'l belda turadi, o'ng qo'l teppaga uzatiladi. Shu mashq teskari tomonga bajariladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.
- 11.D.H.-tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, bir qo'l bel orqasida, ikkinchisi yon tomonga cho'ziladi, nafas olinadi. 4-5 marotaba.
- 12.D.H.-tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi bir qo'l bilan bel ushlanadi, ikkinchi qo'l ko'krakda qo'yilgan gavdani gox o'ng tomonga, gox chap tomonga asta-sekin bu-ramiz. 2-3 marotaba.
- 13.D.H.-tik turib, oyoqlar yelka kengligida yozilib, qo'llar belga qo'yiladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.
- 14.D.H.-tik turib, qo'llar yelkaga qo'yiladi va "o-o-o!" nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.
- 15.D.H.-tik turib, qo'llar yelkaga qo'yiladi va "o'-o'-o'" tovush bilan nafas chiqariladi. 3-5 marotaba.

16.D.H.- tik turib, qo'llar tirsakdan bukiladi va kurakka qo'yiladi, "u-u-u- ux!" deya nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

17.D.H.- tik turib, qo'llar yonga yoziladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba.

18.D.H.-tik turib, bir oyoq tizzadan bukilgancha qo'llar yordamida ko'krakka tortiladi. 4-5 marotaba.

19.D.H.- tik turib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi, bir oyoq orqaga cho'ziladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.

20.D.H.- cho'nqayib o'tirib, tizzalar quchoqlanadi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

21.D.H.- tik turib, oldinga engashiladi, qo'llar (to'p bilan) pastga tushiriladi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

22.D.H.- tik turib, qo'llar (to'p bilan) yuqoriga ko'tariladi, nafas olinadi. 3-5 marotaba.

23.D.H.- tik turib, qo'llar belga qo'yiladi, tirsaklar orqaga tortiladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.

24.D.H.- tik turib qo'llar belga qo'yiladi va "o-o-o" tovushga ham nafas chiqariladi. 4-5 marotaba.

25.D.H. - tik turib, qo'llar biqinga qo'yiladi va ko'krak qafasi qisguncha "u-u-u!" tovush bilan nafas chiqariladi 2-3 marotaba.

26.D.H.- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar belda, oldinga egilib nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

27.D.H.-tik turib, qo'llar yuqoriga cho'ziladi va bir oyoq uchi orqaga qo'yiladi, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

28.D.H.- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi bir qo'l yonga cho'ziladi, ikkinchi qo'l belga qo'yiladi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

29.D.H.-tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi qo'llar yuqoriga ko'tariladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.

30.D.H.-tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi oldinga engashiladi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.

VII BOSQICH

Bu bosqichda vazifalar mehnat qobiliyatini iloji boricha uzoqroq saqlash va mustahkamlash hamda o'pkaning nospetsifik surunkali xastaliklari zo'rayishining oldini olish tadbirlaridan iborat.

Bu bosqichda faqat harakat faoliyatining keng ko'lamligi va bemorlar quvvatini tiklashga yo'naltirilgani bilan cheklanib qolmay, balki ularning xis-tuyg'ularni, kayfiyatlarini yaxshilashga ahamiyat beriladi. Ushbu mashg'ulotlarni bajarayotgan bemorlar vahimali his-tuygularga yoki vasvasaga tushib qolish hollaridan xalos bo'lishlari, dori-darmonga kamroq murojaat etadigan ahvolga kelishlari kerak. Tana chiniqqani sari tezkorlik va kuch talab qilinadigan mashqlar soni ko'paytirilishi zarur. Barcha mashqlar ritmik ravishda keng ko'lam bilan sekin yoki tez sur'atlarda bajariladi, ular 6-10 marta takrorlanadi. Shuningdek, 4-5 km masofaga sayr qilish tavsiya etiladi. Sayr paytida vaqt-vaqti bilan dam olish mumkin. Imkoniyatga qarab har-xil sur'atlarda tez, o'rta, sekin qadam tashlab yurish mumkin. Har bir bemorning ko'rsatmalari bo'yicha velosiped 15km masofani 60 daqiqagacha bosib o'tish tayinlanishi mumkin. Bu davrdagi mashqlar bilan o'pkaning nospetsifik surunkali xastaliklari uchun qo'llanadigan mashqlar orasida deyarli farq yo'q. Nafas mashqlarini bajarishda yelvizakdan saqlanish zarur. Umumrivojlantiruvchi mashqlar eksperotor nafas badantarbiyasi ta'sirida o'tkaziladigan velotrenajorda haftada-kamida 20 daqiqadan mashq qilinadi.

7-JADVAL

№	Mashg'ulot mazmuni	Miqdori	Metodik ko'rsatma
Kirish qism	Mayda, o'rta muskul guruhlari uchun mashqlar, nafas mashqlari harakat mashqlarini bajargan holda oddiy yurish.	3-5 daqiqa	Sekin va o'rta sur'atda bajariladi
Asosiy qism	Barcha bo'g'inlarni qamrab oladigan, dinamik va statik nafas mashqlari. Bo'lib-bo'lib nafas olish, drenaj holatidagi mashqlar, uzoqroqqa sayr qilish. velosipedda aylanish. Kamroq va o'rta harakatli o'yinlar, yaqin atrofga sayohat. Velatrinajorda 60% kuchlanishda haftada 3 marta 20 minutdan mashq qilinadi.	25-30 daqiqa	Dastlabki holat bo'yicha o'tirib, tik turganicha bajariladi. O'rtacha va yuqori sur'atdagi UR nafas mashqlari nisbati 1:3 Yurish sur'ati bir daqiqadan 60 dan 80 qadamgacha 4.5-5 km masofaga qadar.
Yakuniy qism	Dinamik nafas mashqlari muskullarini bo'shashtirish bilan birga olib boriladi, nafas olib chiqarishga e'tibor ko'proq beriladi	3-5 daqiqa	Dastlabki holat tik turgan holda har bir mashq so'ngida muskullar to'la bo'shashtiriladi.



1. D.H.- stulda o'tirib, tomir urishi sanaladi. 1-minut
2. D.H.- stulda o'tirib, bir qo'l ko'krakka, ikkinchisi qorin ustiga qo'yiladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.
3. D.H.- stulda o'tirib, bir qo'l kurakka ikkinchisi qorininga qo'yiladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba.
4. D.H.- stulda o'tirib, qo'llar tizzaga qo'yiladi, nafas chiqariladi. 3-4 marotaba.
5. D.H.- stulda o'tirib, yelkalar sal ko'tariladi bosh dadil tutiladi, qo'llar pastga tushiriladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba
6. D.H.- tik turib, qo'llar yon tomonga uzatiladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.
7. D.H.- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi bir qo'l belga qo'yib, shu tomonga engashiladi va ikkinchi qo'l yuqoriga ko'tariladi, nafas chiqariladi. 4-5 marotaba.
8. D.H.- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi va gavdaning yon tomonga buriladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba
9. D.H.- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, gavda oldinga egilib, qo'llar to'griga uzatiladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.
10. D.H.- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi to'pni qo'l bilan ushlab, ko'krak oldiga olib kelinadi, nafas chiqariladi. 4-5 marotaba.

11.D.H.- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar (to'p bilan) yuqoriga uzatiladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba.

12.D.H.- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'l barmoqlarni birlashtirib yuqoriga ko'tariladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba

13.D.H.- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi qo'l barmoqlar birlashtirib pastga tushiriladi, gavda oldinga egiladi, nafas chiqariladi. 4-5 marotaba

14.D.H.- tik turib, qo'llar yuqoriga cho'ziladi oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.

15.D.H.- tik turib, oldinga engashiladi, boshni tik tutib qo'llar to'g'ri cho'ziladi 2-3 marotaba

16.D.H.- turgan joyda yuguriladi, yoki yuriladi. 4-5 marotaba.

17.D.H.- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi qo'llar orqaga o'tkazilib gimnastika tayoqchasi tutib turiladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba

18.D.H.- stulda o'tirib, oyoqlar yelka kengligida yoziladi, qo'llar gimnastika tayoqchasi bilan orqada, gavda oldinga egiladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba

19.D.H.- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, chap qo'l belga qo'yiladi, o'ng qo'l yuqoriga uzatiladi, gavda chap tomonga egiladi, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

20.D.H.- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, gavdani oldinga egib qo'llar pastga uzatiladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

21.D.H.- tik turib, qo'llar yelkaga qo'yiladi, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

22.D.H.- tik turib, qo'llar yelkaga qo'yiladi "o-o-o" tovushga nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

23.D.H.- tik turib, qo'llar tirsakdan bukiladi ko'krakka olib kelinadi va "u-u-u" tovushga nafas chiqariladi D.H.-

tavonlarga o'tirib, qo'llar belga qo'yiladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba.

24.D.H.- tavonlarda o'tirib, gavda bir yonga buriladi, shu tomonga qo'l oyoqqa tekiziladi, nafas chiqariladi 4-5 marotaba.

25.D.H.- oxirgi uchi sal ko'tarilgan gimnastika skameykasida yuztuban yotgan holda, qo'llar bosh orqasiga qo'yiladi, gavda sal ko'tariladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba.

26.D.H.- oxirgi uchi sal ko'tarilgan gimnastika skameykasida yuztuban yotgan holda qo'llar bosh orqasiga qo'yiladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

27.D.H.- oxirgi uchi sal ko'tarilgan gimnastika skameykasida chalqancha yotgan holda qo'llar bosh ustida cho'ziladi, nafas olinadi. 2-3 marotaba.

28.D.H.- oxirgi uchi sal ko'tarilgan gimnastika skameykasida o'tirib, gavda oldinga egiladi va qo'llar oldinga cho'ziladi nafas chiqariladi. 3-5 marotaba.

29.D.H.- tik turib, qo'llar belga qo'yiladi, nafas olinadi. 3-4 marotaba.

30.D.H.- tik turib, qo'llar belga qo'yiladi, oyoqlar yelka kengligida turadi "o-o-o" tovush bilan nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

31.D.H.- tik turib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar belda turadi va ko'krak qafasini siqib "u-u-u" tovush bilan nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

32.D.H.- tovushlarda o'tirib, qo'llar bilan oyoq kaftlari ushlanadi, nafas olinadi. 4-5 marotaba.

33.D.H.- oyoq kaftlarida o'tirib, qo'llar tovonga yetkaziladi va gavda oldinga egiladi, nafas chiqariladi. 2-3 marotaba.

34.D.H.- chalqancha yotib, bel tagiga tup qo'yiladi va qo'l -oyoqlar uzatiladi erkin nafas olinadi. 2-3 marotaba.

Yuqorida ko'rsatilgan barcha mashqlarni bemor shifoxonadan chiqqanidan so'ng birinchi haftada 3-4 marta, ikkinchi haftada 4-6 marta, uchunchi haftada 6-8 marta takrorlanadi. Shu badantarbiya bilan u o'zini yaxshi his qiladi va hamma vaqt shug'ullanishi kerak.

Mashg'ulot boshlanishidan oldin va keyin o'z-o'zini nazorat qilish, albatta, tomir urishini sanash zarur. Mashg'ulotdan keyin tomir urishi bir daqiqada 15-20 zarbaga yetishi, ya'ni dastlabki darajadan 25% gacha tabiiy hol hisoblanadi. Shifoxonaga qatnab davolanayotgan bemorlarga biz nafasni boshqarishga o'rgatish maqsadida nafas mashqlarini tavsiya qilamiz. O'rindiqqa joylashib o'tiring, qo'l oyog'ingizni to'la bo'shashtiring va mashqni boshlang. Yengil nafas olgandan so'ng, nafas chiqara boshlaganda nafas muskullarining bo'shashiga diqqatingizni jamlang va uni bo'shashtirib turing, bu nafas chiqarish jarayonida hamda keyingi nafas tutib turishda ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak.

Nafasni chiqarib bo'lgunga qadar tutib turiladi, so'ngra qorin devori oldi muskul guruhlarining qisqarishi hisobiga xotirjam va bir tekis, qo'shimcha nafas chiqariladi. Keyingi nafas chiqarilish ham ravon bo'ladi. Bunda ortiqcha zo'riqmasdan beixtiyor diqqatni jamlamasdan nafas chiqariladi, 30-60 minutga cho'ziladigan mashg'ulot mobaynida bo'shashish va nafasni uzoqroq tutib turish yaxshi foyda beradi (bu mashg'ulotlarni kechqurun ishdan so'ng uyquga yotish oldidan ham bajarish mumkin). Nafas mashqlarini to'g'ri bajarib, muskullarning to'la bo'shashiga rioya qilganda uni har kuni bir-ikki lahzaga uzaytirib, sekin-asta 25-30 laxzaga yetkazish mumkin. Yuqorida aytib o'tilgan chiniqish muolajalaridan tashqari zaharli moddalardan extiyoj bo'lish, qovurma, dudlangan taomlar, tuzlangan mahsulotlardan o'zini tiyish, haftaning bir kuni yuk tashlash kuni

(разгрузочный день) bo'lishi (1,5 -2 kg ho'l meva va sabzavotlar iste'mol qilish), yetarli uxlash (kamida 7-8 soat), chekmaslik va spirtli ichimliklarni ichmaslikni tavsiya qilamiz.

Jismoniy mashqlar orqali uqalashlar

Uqlash usullari 2 xil bo'lib, qo'l yordamida va maxsus apparatlar yordamida bajariladi. Bu usullar inson terisining yuzgi qismlariga erkin uqalash yo'li bilan yoki suv bilan uqalash orqali bajartiriladi.¹

Uqalashning o'zi:

1. Davolovchi uqalashlar.
2. Gigienik uqalashlar
3. Kosmetik uqalashlar
4. Sportga oid uqalashlarga bo'linadi.

Davolovchi uqalashlarga:

Turli hildagi kasalliklarni davolashda qo'l keladigan va og'riqni yengillashtiradigan uqalashlar kiradi.

Odam organizmidagi aniq nuqtalarni topib uqalash usullari bajartiriladi.

Gigiyenik uqalashlar

Inson organizmini doimiy ravishda bir xil holatda saqlashda, ko'proq gigiyenik holatlarga e'tibor qilinishiga, sog'liqni mustahkamlashga amal qilishni o'rgatadi.

Kosmetik uqalashlar

Inson organizmining ochiq qismiga, ya'ni yuz va bo'yin qismlariga qo'llaniladi. Yuz, bo'yin qismidagi defektlarni, kamchiliklarni yo'qotishiga yordam beradi. Kosmetik uqalashning o'zi ham 2 turga bo'linadi.

1. Profilaktik uqalash-terining yaxshi saqlanishiga va bosh terini hamda sochning mustahkamlanishiga ahamiyati katta.

¹ Л. А. Куничаев. "Лечебный массаж". -Л., 1979 г.

2. Plastik uqalash-inson organizmining yuz qismda ajinlarning bo'lishida qo'llaniladi.

Davolovchi uqalash-kosmetik holatlarni bartaraf etadi (рубцов, провоподеков, жирное себорие) yaxshi yordam beradi.

Sportga oid uqalashlar

Sportchilarning natija ko'rsatishlari uchun, jarohat olmasliklari uchun, chidamliliklarini oshirish uchun bajariladi.

Masalan, har-bir sport turiga moslashtirib uqalash amalga oshiriladi. Bokschilar uchun qo'lga, bo'yinga, yuzga, shtangachilar uchun alohida, yengil atletikachilar uchun alohida, sport o'yinlari uchun alohida o'tkazilib, har-bir sport turiga maxsus uqalashlar olib boriladi. Sportchining eng bo'sh organizmini uqalab, kuchli holatga olib kelinadi.

Umumiy uqalashlar

Butun organizmni uqalash uchun foydalaniladi. Umumiy uqalashda ba'zi organizmning qismlariga qarab ham bajarish mumkin. Bunday uqalash organizmdagi kasalliklarga qarab bajartiriladi.

Masalan, qo'l tirsagi jarohatlanganda, oyoq qismlari jarohatlanganda uqalashlar 2 holatlarda bajartiriladi.

Yuqorida aytganimizdek:

1. Qo'l bilan uqalash.

2. Apparatlar yordamida uqalash.

Qo'l yordamida uqalash turli usullarda bajarilib, aniq uqashlarni topib, unga ta'sir ko'rsatish kerakli usullar asosida amalga oshiriladi.

Apparatlar yordamida bajariladigan uqalash usullari to'liqlar yordamida (vibratsion), pnevmatik yoki vakuumli usullarda, gidro uqalashlar suv orqali amalga oshiriladi.

To'liqlanuvchi uqalashlar muskullarga, teriga qo'llanilib elektr tokidan foydalangan hollarda 25-200 gersgacha, chas-totasi 3 minutdan 15 minutgacha bajartiriladi.

Pnevmatik uqalashlar

Yoki vakuumli uqalashda xususiy kameralardan foydalan-gan holda amalga oshiriladi. Bunday usullarda vakuumlar havo nasoslari orqali havo bilan to'ldirilib uqalash amalga oshiriladi. Kameradagi bosim 500dan 85mm simob ustuni-gacha bo'lishi mumkin. Bu uqalash qon aylanish sistemasini, teri to'qimalarini yaxshilashda qo'llaniladi.

Pnevmatik uqalashlar muskul to'qimalari kasallanganda, qon tomirlari kasallanganda, modda almashinuvi buzilishida, miolgiya (muskullarning og'irishi), ichak peristaltikasining oshirish uchun qo'llaniladi.

Gidro uqalashlar

Badanga suvni bosim bilan tarmoqlab yuborish. Suv ostida qo'l bilan uqalashni bajarish – gidro uqalashning bir turi hisoblanadi.

Asboblilar bilan uqalash

Usullariga ultratovush bilan ham uqalashni kiritish mum-kin. Ultratovush uqalashning afzallik tomoni to'g'ridan-to'g'ri to'qima va hujayralarga ta'sir etib, qon va limfa aylan-ishini va moddalar almashinuvi yaxshilaydi. Ultratovush uqalashning og'riq qoldirishi xususiyati borligi tufayli travmalarni, travmatik artritlarni, osteoxondroz, radikulitlarni va nevrirlarni davolashda qo'llaniladi.

Segmentli uqalash

Fiziologik asoslanishiga ko'ra teri, muskul biriktiruvchi to'qimalarning ma'lum bir qismlari nerv sistemasi orqali, ma'lum bir ichki organlar bog'langan. Orqa miyaning nerv tolalari terining ma'lum bir qismlarini nerv bilan ta'minlaydi. Shuning uchun biror ichki organ shikastlanganda reflektor

ravishda teri, mushak va boshqa to'qimalar shu inervyatsiya sohasiga tegishli ravishda o'zgaradi.

Nuqtali uqalash

Tanadagi ma'lum bir nuqtalarga ta'sir etib, ichki organlarni davolash usullaridan biri.

Uqalashni qo'llashda talab etiladigan gigiyenik talablar

Uqalashlar o'tkaziladigan xonalar iliq, quruq, yorug' va ventilyatsiya bilan yaxshi ta'mirlangan bo'lishi kerak. Xonaning kengligi $8m^2$, balandligi 3m bo'lishi kerak.

Uqalash kushetkasi bosh tomoni qimirlaydigan, o'zi esa uqalovchining bo'yiga moslashtirilgan qulay bo'lishi kerak. Kushetkaning uzunligi 195sm, kengligi 65sm, balandligi 60sm bo'lishi kerak. Qo'l uqalash uchun stolcha balandligi 80sm, uzunligi 55sm, kengligi 35sm bo'lishi kerak. Uqlash xonasida issiq va sovuq suv bilan ta'minlangan rakovina bo'lishi kerak. Uqalovchi toza-ozoda bo'lishi, uning barmoqlari tirnoqlardan tozalangan bo'lishi, turli bezaklardan holi bo'lishi kerak.

Uqalashni qo'llashda qarshilik qiladigan holatlar

1. O'tkir isitma holati, o'tkir yallig'lanish jarayonlari.
2. Qon ketish vaqtida.
3. Yiringli holatlarda.
4. Teri infeksiyon kasalliklarida (zamburug' kasalligida).
5. Tromboflebit, tromboz, venalarning kengayishida.
6. Limfa tomirlari va tugunlari yallig'langanda.
7. Teridan qon ketishida.
8. O'smalar bo'lgan organizmlarda.

Uqalashning asosiy fiziologik ta'sir mexanizmi

3 ta omil ta'sirida uqalash mexanizmini amalga oshiriladi.

1. Asabiy.
2. Gumoral.
3. Mexanik.

Uqalash organizmga asab sistemasi ishtirokida boradigan murakkab jarayon bo'lib hisoblanadi. Uqalash jarayoni har xil qatlamlarda joylashgan va markaziy asab sistemasi hamda vegetativ nerv sistemasiga boruvchi nerv oxirlariga ta'sir etish natijasida amalga oshiriladi.

Davolovchi uqalash usullari

Asosiy usullar:

1. Silash.
2. Ishqalash.
3. Ezish.
4. Tebranish (vibratsiya) silash.

Terini qimirlatmasdan qo'lni teri ustida yuritiladi. Bu usulda uqalash bir qo'llab yoki ikki qo'llab, kaftlar bilan, barmoq uchlari bilan amalga oshiriladi. Bu uqalashlar zigzag holatida, spiralsimon, bo'ylama va ko'ndalang holatlarda bajariladi.

Silash

Silash terining ustki qatlamida, barmoq uchlari harakat qilinganda kishi organizmiga rohat beruvchi hamda og'riqni his etmasdan bajariladigan yoqimli harakat hisoblanadi. Tomirlardagi harakatlarni his etishni pasaytirib organizmni bo'shashtiradi. Natijada, organizmda tinchlanish hosil bo'ladi. Chuqurroq uqalash usullarini amalga oshirishdan oldin terining ustki qatlamida barmoqlar yordamida erkin uqalashlar o'tkaziladi, so'ngra teri to'qimalariga barmoqlar uchi bilan chuqurroq harakatlantirib, qon aylanish asab sistemalarini yaxshiroq harakatlanishiga uqalash o'tkaziladi.

Ishqalash

Bu usul silashdan butunlay teskari tomonda bo'lib, teri to'qimalarini barmoq uchida ishqalangan holda to'liq amalga oshiriladi. Bu ishqalash artroz va jarohatlanganda ko'proq amalga oshirilib, uqalashning silash usuli bilan almashtirilgan holatda teri to'qimalarida amalga oshiriladi. Bunday

ishqalash usullari 2 marrota silash usulidan kamroq bajariladi. Ishqalash usullari bir qo'llab yoki 2 qo'llab, musht holatda, kaftlar bilan amalga oshiriladi. Bu usul aylanma, zigzagsimon, spiralsimon bo'ylama va ko'ndalang holatlarda bajariladi.

Ezish

Uqalashning bu usuli, asosan muskullarning yaxshi harakatlanishi uchun qo'llaniladi. Teri to'qimalarini to'liq qamrab olib, uni ezish yo'llari bilan amalga oshiriladi. Ezish usulini bir qo'llab yoki ikki qo'llab, yarim aylanma holatda, ko'ndalang, holatlarda bajariladi. Birinchi etapda teri to'qimalarining ustki qismida yengil ezishlar o'tkazilsa, ikkinchi etapda asta-sekinlik bilan uning miqdori oshib boriladi va chuqurroq ezib boriladi.

Muskullarni qisqartirib harakat tizimini oshiradi. Teri to'qimalaridagi qon aylanishini yaxshilaydi.

Tebranish (vibratsiya)

Bu usul gavdaning bitta qisimda harakatni oshirishda qo'llaniladi. Tebranish usuli qo'l bilan yoki maxsus uqalash apparatlari yordamida amalga oshiriladi.

Tebranishning 2 xil usuli bo'lib, 1-usulda harakatni to'xtamasdan bajarish, 2-usulda harakatni to'xtatib bajarish.

1-usulda uqalovchining qo'li gavdadan uzilmagan holda bir joyda yoki bir qo'llab, ikki qo'llab, musht holatda hamma barmoqlar yordamida, kaftlar yordamida butun tanada harakatlanadi. Bu usul zigzag, spiral, ko'ndalang, bo'ylama holatlarda bajariladi.

2-usulda uqalovchining qo'li to'xtab-to'xtab, gavdada harakatlantiriladi. Bu usul barmoqlarni yig'ib yoki butun kaftlar bilan mushtlagan holda bajariladi. Organizmda to'xtab-to'xtab bajariladigan bu usul har tomonlama harakat funksiyasini oshirishda qo'l keladigan uqalash hisoblanadi.

Bo'sh tebranishlar muskullar harakatini oshiradi, kuchli tebranishlar muskullar harakatini susaytiradi.

Tebranish organizmda harakatni kuchaytirib yoki pasaytirib og'riqni his etmasligini ta'minlaydi.

Arteriyal qon aylanish bosimini pasaytiradi. Barcha usullarning bajarilishi kishi organizmini bo'shashtirib, tinch holatni kuchaytiradi, o'z oldiga qo'ygan maqsadni amalga oshirishda inson organizmida fiziologik o'zgarishlarni ta'minlaydi. Belni, qorinni pastki qismlarni (oyoqlar) uqalash kasalda yotgan holatda bajariladi.

Boshni, yuzni, bo'yinni, umurtqa pog'onalarni yuqori qismlarini uqalash o'tirgan holatda bajarish mumkin. Teri to'qimalari haddan tashqari quruq bo'lganda uqalash maxsus tibbiyot vazelinlari yoki mazlar orqali (virapin, vipratoks, viprosol) orqali bajarish mumkin. Bu mazlarni qo'llashdan avval teriga reaksiya bermasligini aniqlab, undan so'ng uqalashlar amalga oshiriladi.

Shikastlanganda davolovchi uqalashlar

Shikastlanganda davolovchi uqalashning asosiy vazifasi kasalning umumiy sog'ligini yaxshilashda va o'sha shikastlangan jarohat o'rnini normal holatga olib kelish.

Bu holatda uqalash quyidagicha amalga oshiriladi.

1. Og'riqni pasaytirish.
2. Qon aylanishini, modda aylanishini.
3. Shishlarning surilishini va qon quyilishini oldini olishda.
4. Suyak og'rig'idagi jarohatlanishining oldini olishda va uning tez sog'ayishida.
5. Teri to'qimalarining kengayish holatlarini ogohlantiradi.

Lat egan jarohatni teri to'qimalaridagi qon aylanish holatlarida birinchi kundan boshlab uqalashlar lat yegan jarohatlangan joyning yuqoriroq qismdan uqalashlar amalga

oshiriladi. Boshlanishda silash, ishqalash usullarida bajariladi. Bir haftadan so'ng jarohatlangan qismning o'zida uqalash bajariladi. Birinchi marotaba uqalashni 8-10 daqiqagacha, keyinchalik 18-20 daqiqagacha amalga oshiriladi.

Paylar cho'zilishi paytida 2-3 kundan boshlab uqalashlar tavsiya qilinadi. 3-4 kunda uqalovchi yordamida bu holatlar oshiriladi. 5-6 kunda silashning hamma turlari qo'llaniladi. Issiq muolajalardan keyin uqalashlar amalga oshiriladi.

Yelka kuraklari chiqqanda bo'yin qismdan boshlab trapetsimon muskullar orqali uqalashlar amalga oshiriladi.

Suyaklarning yopiq sinishida uqalash davolash gimnastikasi bilan birga olib boriladi. Uqalash sinishdan 2-3 kundan keyin amalga oshiriladi.

Shikastlangan joyni gips qilingan vaqtida uqalashlar, ya'ni tebranish usulida(vibratsiya) uqalanadi. Buni 3-5 minut gips qilingandan keyin bajarish mumkin.

Shikastlangan qismning asta-sekinlik bilan taxta bolg'acha orqali asta-sekin urib uqalanadi. Shikastlangan joyni asta-sekinlik bilan paylarni cho'zish va ularni harakatlantirish usulida uqalanadi.

Protez qilingan holatlarda uqalashni silash, ishqalash usullari sog'lom oyoqlarda bajarilib, asta-sekinlik bilan jarohatlangan qismgacha uqalanadi. Bunday holatlarni davriy ravishdya amalga oshirilib, toki xassa tayoqlarda yurguncha uqalashlar davom ettiriladi. Keyingi etaplarda shikastlangan oyoq protezidan holi bo'lguncha uqalash usullari amalga oshiriladi. Bu uqalashlar 5-20 daqiqagacha kuchaytirilib boriladi.

Uqalashga qarama - qarshi holatlar

Uqalashda qarama-qarshi holatlar og'ir jarohatlangan vaqtida isitma ko'tarilgan vaqtda, shish paydo bo'lgan vaqtda, kuchli og'riq paydo bo'lganda uqalashlarni bajarish tavsiya etilmaydi.

Jarrohlik kasalliklarida uqalashlarning qo'llanilishi

Operatsiyadan keyingi holatlarda uqalashni qo'llash organizmning harakatini kuchaytirishga, qon aylanishi yaxshilashga, har-xil asoratlarning oldini olishda (pnevmoniya, trombos, emboliya) yordam beradi. O'tkir yurak-qontomir sistemasining o'tkir jarohatlanishida, buyrak hamda jigar kasallanganda uqalashning birinchi muolajasi operatsiya tugagandan so'ng operatsiya stolidan o'tkaziladi. So'ngra reanimatsiya bo'limida hamda operatsiyadan so'ng xonalarda (palatalarda) 1-3 martadan o'tkaziladi.

Ichki kasalliklarida uqalash turlari

Uqalash turli teologiyadagi miokardiya distrofiyalar, yurak mushaklarining qisqarish funksiyasi pasayganda, yurak poroklarida, infarktdan keyingi holatlarda, gipertoniya, gipotoniya holatlarida, steneokardiya, yurakning to'xtab qolishi va turli kasalliklarda qo'llaniladi.

Uqalashdan maqsad yurak-qon mushaklarida qon aylanishini yaxshilash, yurakka qon kelishini ko'paytirish, yurak mushaklari tonusi va qisqarishi funksiyasini oshirish, kichik va katta qon aylanishida qon dimlanishini oldini olish, qon bosimini boshqarib turish.

Surunkali yurak mushaklari yetishmovchiligida uqalashlar

Bunday uqalash, asosan quyidagi kasalliklarga olib boriladi. Jismoniy zo'riqishdan keyingi yurak yetishmovchiligi yurak klapan apparatining shikastlanishi, intaksikatsiya (chekish, ichishga qarshi), ichki sekretsiya bezlari kasalligi, yurak mushagi funksional yetishmovchiligi.

Uqalash ko'krak qafasining orqa yuzasidan boshlanadi, chunki bu tomonda mushaklar yuza joylashgan va kapilyarlar turi kengayib, pereferik qon aylanishi yaxshilanadi va yurakning ish faoliyati oshadi.

Ko'krak qafasining orqa tomonining terisi yengil silash orqali uqalanadi. Qo'l kafti bilan 5-10 marta dumg'azadan ko'krak tomon va qo'l osti chuqurcha bo'ylab yengilgina silanadi. Undan so'ng orqaning uzun mushagi, so'ng mushaklar alohida uqalanadi. 5-10 marta uqalagandan so'ng yana 2-3 marta silanadi.

Yurakning kengayishida qo'llaniladigan uqalashlar

Yurakning kengayishida uqalashlar vibratsiya (tebranish) usulidan foydalaniladi. Unda, asosan elektrovibratorlar yordamida bo'yinning 7-umurtqasi sohasida tebrantiriladi.

Pereferik va umumiy qon aylanishini yaxshilash uchun qo'llaniladigan uqalashlar

Pereferik va qon aylanishini yaxshilash uchun qo'l va oyoqlar uqalanadi. Bunda to'xtamasdan, tanaga pastdan yuqoriga qarab bajariladi.

Uqlash muolajasi 20-25 minut davom etib, muolaja kursi 20-30 ta. 3-4 oyda bir marta bu muolajalar takrorlanadi.

Uqalash vaqtida uqalovchi kasalning holatini aniqlashi, nafas olish pulsini tekshirishi kerak. Agar yuza qism oqarib yoki qizarsa yurak doirasida og'riq paydo bo'lsa bunday holda vrach bilan maslahatlashib uqalashni vaqtinchalik to'xtatish mumkin.

Organizmida qon aylanishining yetishmovchilik davridagi uqalashlar

Organizmida qon aylanishining yetishmovchilik paytida uqalashlar jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib boriladi.

Jismoniy mashqlar kompleksiga oldin nafas olish mashqlari bajartiriladi.

Steneokardiya kasalligida pristuplararo davrida yurak sohasi uqalanadi. Bunda bemor o'tirgan holatda bo'ladi. Bu uqalash muolajalarida ko'krak qafasining orqa tarafidagi chap tomoni pastdan yuqoriga qarab, pastki ko'krak segmentlaridan to pastki bo'yin segmentlarigacha uqalanadi.

Undan so'ng umurtqa pog'onasi uqalanadi. Infarkt-miokarddan so'ng bemor ahvoli qoniqarli bo'lsa, tana harorati normal bo'lsa, klinik ko'rsatkichlari nisbat tomoni o'zgargan bo'lsa, uqalash buyuriladi. Bu kasallikda oldin oyoqlar uqalanadi, so'ng ko'krak qafasining chap tomoni uqalanadi.

V.N.Moshkov bo'yicha, infarkt miokarddan keyingi holatlarda davolovchi uqalashlarni quyidagi muddatlarda boshlash mumkin: yengil miokard infarktda kasallik boshlangandan so'ng 2 haftadan so'ng, kasallik o'rtacha og'irlikda kechgan bo'lsa, davolovchi uqalashlar 3-4 haftadan so'ng, infarkt og'ir kechgan va qayta takrorlangan bo'lsa, kasallik boshlangandan 4-6 haftadan so'ng davolovchi uqalashlar o'tkaziladi.

Yurak-nevrozi kasalliklarda uqalashlar

Yurak nevrozi kasalligida uqalashi bemor yotgan holatida bajariladi. Bundan yurakning yuqori qismidan uning asosiga qarab yengil silash, yengil urish harakatlari bajariladi. Muolaja 4-12 kun davom ettiriladi.

Yurak faoliyatining susayishida yurak sohasi funktsiya asosida tebrantiriladi. Yaxshi effektlarni elektrovibratorlar yordamida oldini olish mumkin. Uqalash muolajasi yurak faoliyatini qo'l bilan ham stimullash mumkin. Bunda, uqalovchi shaxs qo'llarini yurak sohasiga quyib, bemor nafas chiqarayotgan paytida ko'krak qafasi yengilgina bosiladi. Uqalash harakatlarini ritmik va og'riqsiz davom ettirish kerak.

Yurak to'satdan to'xtab qolganda uqalashlar

A.Negovskiy metodi bo'yicha bajariladi. Bemor orqasi bilan yotqiziladi, boshi orqaga buriladi, uqalovchi qo'lini ustma-ust qo'yib, yurak sohasiga qo'yiladi bunda ritmik ko'krak qafasi bosiladi. Bu harakat 1 minutga 60-70 marotaba bajariladi. Muolaja yurak faoliyati tiklanguncha davom ettiriladi.

Venalarni varikoz kengayishida uqalash

Bemor oyoqlarida profik yaralar bo'lmasa uqalash buyuriladi. Bunda kaft, boldir, son, dumba sohasi yengilgina uqalanadi. Venalarni varikoz kengaygan qism uqalanmaydi. Bunda uqalaganda oyoqlarda vena tomirlarida qon dimlanish oldini olinadi, yurakka qon kelishi yaxshilanadi. Bu kasallikda uqalash antikagulyantlarni qo'llash bilan olib boriladi.

Yurak - qon tomirlarida uqalashga qarshi ko'rsatma

1. Yurakning o'tkir yallig'lanish kasalliklari.
2. Dekompensatsiya bosqichidagi yurak paroklari.
3. Steneokardiya pristuplarida.
4. Artimiyalar.
5. Qon aylanishi yetishmovchilikning II va III darajasi.
6. Gupertaniya kasalligi III darajasi.
7. Pereferik arteriyalarning obliteratsiyalovchi kasalliklari gangren bosqichida.
8. Tomirlar anevruzmasi.
9. Sistemali allergik holatlarda.
10. Flebit, travboflebit.

IV BOB

GIMNASTIKA TALABALARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI DARAJASINI OSHIRUVCHI VOSITA

4.1. Talabalarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirish

Dasturda gimnastika devori va skameykasi bo'ylab tirmashib chiqish, to'siqlardan oshib o'tish, arqonga tirmashib chiqish ko'zda tutilgan.

Bu mashqlar amaliy ahamiyatga ega bo'lib, chaqqonlikni, kuchni, jasurlikni, chidamlilikni, harakatlar mosligini rivojlantirishga, gimnastika devori va skameykasiga tirmashib chiqish esa qomatni to'g'ri shakllantirishga yordam beradi.

O'qituvchi tirmashib chiqish mashqlarining birmuncha baland snaryadlarda bajarilishini hisobga olib, mashq'ulotning aniq tashkil etilishiga erishishi lozim. Snaryadlarga yondashish va ulardan uzoqlashish, mashqlarni, ayniqsa, qaddi-qomatning shakllanishiga ta'sir etuvchi mashqlarni bajarishning boshlanishi va tugallanishi juda aniqlik bilan tushuntirilishi va ko'rsatilishi lozim.

Tirmashish mashqlari talabalar uchun juda qiyin hisoblanadi. Bu o'qituvchidan doimo, nisbatan oddiy mashqlardan murakkabroq mashqlarga o'tib borishni taqozo etadi.

Tirmashish mashqlarini o'tkazish uchun talabalar mavjud gimnastik devor oraliqlari va gimnastik skameykalar soniga qarab guruhlariga bo'linadi. Har bir guruh bir qator

kolonnaga tiziladi va devor yoki skameykaning qarshisida turadi.

Dastlabki paytlarda mashqlar guruhlar bo'yicha bajariladi. Birinchi guruh mashqni bajaradi, qolganlari esa kuzatib tura-di. Keyinroq, ya'ni talabalar malaka va zarur uyushqoqlikka erishganlaridan so'ng o'qituvchi mashqlarni oqim tarzida muayyan intervallarni saqlagan holda o'tkazadi. Masalan, birinchi bola skameykaning o'rtasiga yetganda ikkinchi bola mashqni boshlaydi va hokazo.

Tirmashishga o'rgatish uchun gimnastika devori, skameyka, yog'och, arqonlar, nishab narvon, ot, bum, plint va boshqa snaryadlardan foydalaniladi.

Gimnastika devorchasiga tirmashib chiqish

1. Belgilangan balandlikkacha erkin holda yuqoriga tirmashib chiqish va pastga tushish.

2. Har bir reykaga navbat bilan ikki oyoqni qo'yib chiqib borish, pastga qaramaslik.

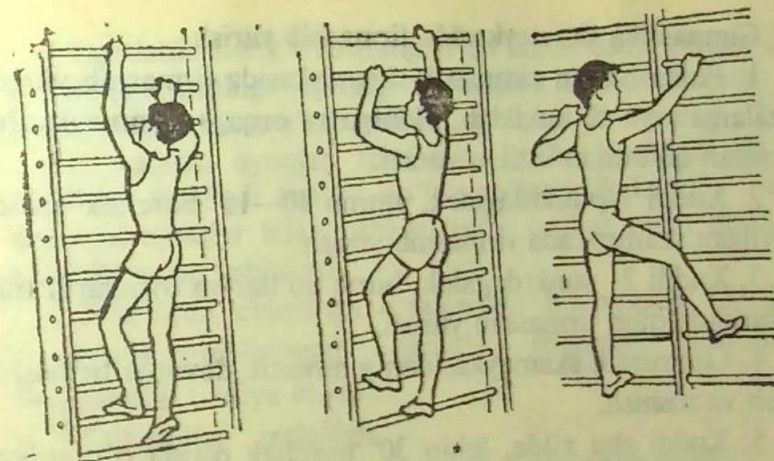
3. Har reykaga bir oyoqni qo'yib, pastga qaramasdan yuqoriga tirmashib chiqish.

4. Oyoqlarni bir-biriga yaqin qo'yib, pastga qaramasdan yuqoriga tirmashib chiqish va tushish.

5. O'ngga va chapga erkin tirmashib (oyoqlar 3-4-reykada) yurish.

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

7. Yuqoriga va pastga bir xil usullarda tirmashib chiqish va tushish. Bunda harakat avval chap (o'ng) qo'l va chap (o'ng) oyoqdan keyin o'ng (chap) qo'l va o'ng (chap) oyoqdan boshlanadi.



8. Yuqoriga va pastga har xil usullar bilan tirmashish, avval o'ng qo'l va chap oyoq harakatni boshlaydi, keyin chap qo'l va o'ng oyoqqa o'tadi (rasm).

9. Xuddi 7- 8- punktdagi kabi, lekin oyoqlarni har bir reykaga qo'yib yoki bir-ikki reyka orada qoldirib bosiladi.

10. Ixtiyoriy usulda diagonal yo'nalishda tirmashib chiqish (rasm).

11. Topshirilgan usullar bilan diagonal yo'nalishda tirmashib chiqish, mayda va kesishgan qadamlar bilan tirmashib yurish.

12. Gimnastika devorida tirmashib yurib, 25° gacha burchak ostida o'rnatilgan skameykaga o'tish va u orqali tushish.

13. Gimnastika devori bo'ylab tirmashib yurishni gimnastika skameykasi bo'ylab tirmashishning turli o'tilgan usullari bilan qo'shish.

14. Gimnastika devorida yon tomon bilan tirmashib yurish.

15. Orqa bilan gimnastika devorga tirmashib yurish.

16. Aylanib tirmashib yurish.

Gimnastika skameykasida tirmashib yurish

1. Polda turgan gimnastik skameykasida tirmashib yurish: tizzalarga tayanib emaklab, oldinga va orqaga, skameykaning chetidan qo'l bilan ushlab yurish.

2. Xuddi 1-punktdagidek, ammo $10-15^\circ$ burchak ostida qo'yilgan skameykada tirmashib yurish.

3. Xuddi 2-punktdagidek, biroq qo'llar va oyoqlarni turli xil birlikda qilib tirmashib yurish.

4. Gimnastik skameykasidan gimnastik devorga tirmashib o'tish va tushish.

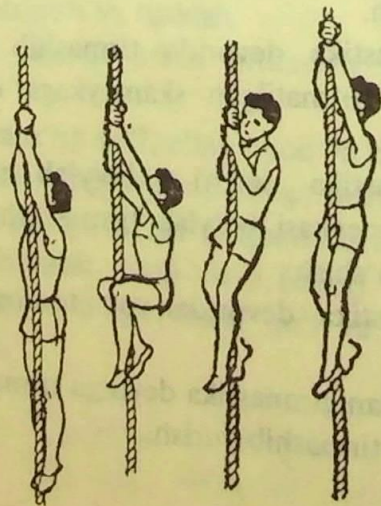
5. Xuddi shu xilda, lekin 30° burchak ostida o'rnatilgan skameykalarda bo'yab tirmashib yurish.

6. Xuddi shu tarzda faqat oyoqlarning turli holatlarida: bukilgan, rostlangan holda, oyoq uchida, butun oyoq kaftiga bosib tirmashib yurish.

7. Tirmashishning shu turlari, faqat nishabga tirmashib yurish.

Arqonga tirmashib chiqish

Bolalar tirmashib chiqishni 3 xil usul orqali yaxshiroq o'zlashtirib oladilar:



Dastlabki holat - rostlangan qo'llarda osilib turish. 1-usul - oyoqlar oldinga egiladi va arqon tizzalar hamda oyoq ko'tarmalari bilan o'rab olinadi, qo'l bir oz bukiladi; 2-usul - bir vaqtda oyoqlar rostlanib, qo'llar bukiladi va tana yuqoriga tortiladi (qo'lni qo'lga qo'ymaslik kerak). 3-usul - arqonni oyoqlar bilan ushlab turib, qo'llar bilan birin-ketin yuqoriroqdan ushlanadi.

Tirmashib chiqishga o'rgatishda bir-biridan 15-20 sm masofada joylashgan zanjirli (tugunli) arqonlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Ta'limning izchilligi:

1. Oyoqlarni tugunga tirab arqonda osilib turish.
2. Chayqalib turgan arqonda osilib turish (chayqalish ko'lam 25*gacha).
3. Arqonda osilib turib oyoqlarni siljitish.
4. Arqonda osilib turib qo'llarni siljitish.
5. Osilib turib oyoqni ko'krakka tortish.
6. Tugunli arqonga tirmashib chiqish.
7. Oyoq ko'tarmalari bilan arqonni krest qilib ushlash.
8. 1-5- mashqlarni tugunsiz arqonda bajarish. Arqonni oyoq bilan ushlashni dastlab stulda, uloqda (kozyol), otda (kon) o'tirgan holatda o'rganish mumkin.

Tayyorlovchi mashqlar:

1. Polda (matda) o'tirib va qo'llar bilan arqonga osilish va qo'llarni siljitib, yotib osilish holatiga o'tish.
2. Xuddi shu holatdan turib osilishga o'tish.
3. Yotib osilgan holatda polda oyoqlar bilan o'ngga (chapga) qadam tashlash.
4. Yotib osilgan holatda goh bir qo'lni, goh ikkinchi qo'lni qo'yib yuborish.

Muvozanat saqlash mashqlari

Muvozanat saqlash mashqlari kichraytirilgan tayanch maydonchasida tananni ushlab turish va siljish mashqlaridan iborat. Ular harakat mutanosibligining rivojlanishiga,

Gimnastika skameykasida tirmashib yurish

1. Polda turgan gimnastik skameykasida tirmashib yurish: tizzalarga tayanib emaklab, oldinga va orqaga, skameykaning chetidan qo'l bilan ushlab yurish.

2. Xuddi 1-punktdagidek, ammo $10-15^\circ$ burchak ostida qo'yilgan skameykada tirmashib yurish.

3. Xuddi 2- punktdagidek, biroq qo'llar va oyoqlarni turli xil birlikda qilib tirmashib yurish.

4. Gimnastik skameykasidan gimnastik devorga tirmashib o'tish va tushish.

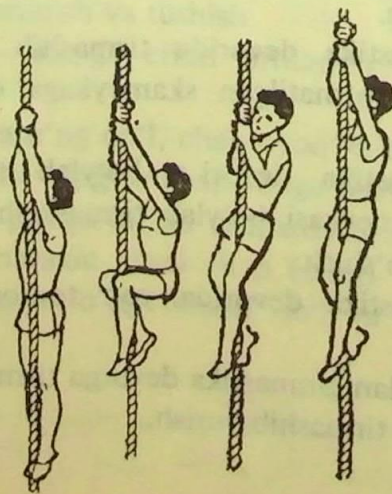
5. Xuddi shu xilda, lekin 30° burchak ostida o'rnatilgan skameykalar bo'ylab tirmashib yurish.

6. Xuddi shu tarzda faqat oyoqlarning turli holatlarida: bukilgan, rostlangan holda, oyoq uchida, butun oyoq kaftiga bosib tirmashib yurish.

7. Tirmashishning shu turlari, faqat nishabga tirmashib yurish.

Arqonga tirmashib chiqish

Bolalar tirmashib chiqishni 3 xil usul orqali yaxshiroq o'zlashtirib oladilar:



Dastlabki holat - rostlangan qo'llarda osilib turish. 1-usul - oyoqlar oldinga egiladi va arqon tizzalar hamda oyoq ko'tarmalari bilan o'rab olinadi, qo'l bir oz bukiladi; 2- usul - bir vaqtda oyoqlar rostlanib, qo'llar bukiladi va tana yuqoriga tortiladi (qo'lni qo'lga qo'ymaslik kerak). 3-usul - arqonni oyoqlar bilan ushlab turib, qo'llar bilan birin-ketin yuqoriroqdan ushlanadi.

Tirmashib chiqishga o'rgatishda bir-biridan 15—20 sm masofada joylashgan zanjirli (tugunli) arqonlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Ta'limning izchilligi:

1. Oyoqlarni tugunga tirab arqonda osilib turish.
2. Chayqalib turgan arqonda osilib turish (chayqalish ko'lami 25*gacha).
3. Arqonda osilib turib oyoqlarni siljitish.
4. Arqonda osilib turib qo'llarni siljitish.
5. Osilib turib oyoqni ko'krakka tortish.
6. Tugunli arqonga tirmashib chiqish.
7. Oyoq ko'tarmalari bilan arqonni krest qilib ushlash.
8. 1-5- mashqlarni tugunsiz arqonda bajarish. Arqonni oyoq bilan ushlashni dastlab stulda, uloqda (kozyol), otda (kon) o'tirgan holatda o'rganish mumkin.

Tayyorlovchi mashqlar:

1. Polda (matda) o'tirib va qo'llar bilan arqonga osilish va qo'llarni siljitib, yotib osilish holatiga o'tish.
2. Xuddi shu holatdan turib osilishga o'tish.
3. Yotib osilgan holatda polda oyoqlar bilan o'ngga (chapga) qadam tashlash.
4. Yotib osilgan holatda goh bir qo'lni, goh ikkinchi qo'lni qo'yib yuborish.

Muvozanat saqlash mashqlari

Muvozanat saqlash mashqlari kichraytirilgan tayanch maydonchasida tananni ushlab turish va siljish mashqlaridan iborat. Ular harakat mutanosibligining rivojlanishiga,

diqqatni, o'zini tutishni, dadillikni, qat'iylilikni tarbiyalashga, fazoda mo'ljal olishga yordamlashadi.

Muvozanat saqlash mashqlarining yaxshi qomatni shakllantirishda ahamiyati katta. Nozik va aniq harakatlar muskul sezgilarini rivojlantiradi.

Oddiy muvozanat saqlash mashqlarini jihozlarsiz bajarish mumkin: oyoqni ko'tarib va oyoq uchida turish, bir oyoqda turish, belgilangan (chizilgan) chiziq bo'yicha yurish, beqaror dastlabki holatlar va boshqalar.

Muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun gimnastika skameykalari, gimnastika yog'ochlari va bumlardan foydalaniladi.

Agar muvozanat saqlash mashqlari baland tayanchlar(bum, yog'och)da bajarilayotgan bo'lsa, mashqlarni o'tkazish paytida xavfsizlikni ta'minlash (gilamlar qo'yish, yerni yumshatish; murabbiyning va o'rtoqlarining yordami) lozim.

Matlar faqat sapchish joyiga emas, balki snaryadlarning bor bo'yiga etadigan qilib to'shaladi. O'zaro yordam ikki parallel joylashgan snaryadlarda bir vaqtda mashq bajarayotgan bolalarning qo'lidan tutish yo'li bilan, shuningdek, mashqlarni individual tarzda bajarib bo'lgan talaba sherigining qo'lidan ushlab turish yo'li bilan ko'rsatiladi.

Oddiydan murakkabga qarab borish prinsipiga rioya qilish bu yerda, ayniqsa, zarurdir.

Ta'limning izchilligi:

1. Har xil turishlar va bu turishlarda qo'l hamda gavda harakati: tovonlarni juftlab, oyoq uchida, bir oyoqlarni oldinma-keyin (uzunasiga) qo'yib turish.

2. Qo'lning har xil dastlabki holatlarida, qo'l, ikkinchi oyoq, gavnani harakatlantirib bir oyoqda turish.

3. Belgilangan (chizilgan) chiziq bo'ylab yurish (yerda yoki polda).

4. Gimnastika skameykasida qo'lni turli holatlarda tutib, harakatlantirib, to'p bilan, kaftlarni bir-biriga urib (skameykaga qaramasdan) yurish.

5. Polda yotgan yog'ochda qo'lni har xil holatlarda tutib, harakatlantirib yurish.

6. Polda yotgan yog'ochda katta to'p bilan, kaftlarni bir-biriga urib yurish.

7. Balandligi 50 sm gacha bo'lgan yog'ochda qo'lni turli holatlarda tutib, qo'lni harakatlantirib, to'p bilan, kaftni kaftga urib yurish.

8. Yog'ochda bir oyoqda turib ikkinchi oyoqni oldinga, yonga, orqaga uzatish (rasm).

9. Yog'ochda yon tomon bilan yurish, bir oyoqda to'xtalib, ikkinchi oyoqni oldinga, yonga, orqaga uzatish.

10. Gimnastika skameykasi reykasida va yog'ochda o'rindan turish (yuz bilan va yon bilan turgan holatda).

11. Gimnastik skameyka reykasida va yog'ochda yurish.

12. Yog'ochda, gimnastik skameyka reykasida yon tomon bilan qo'lni turli holatlarda tutib, harakatlantirib yurish.

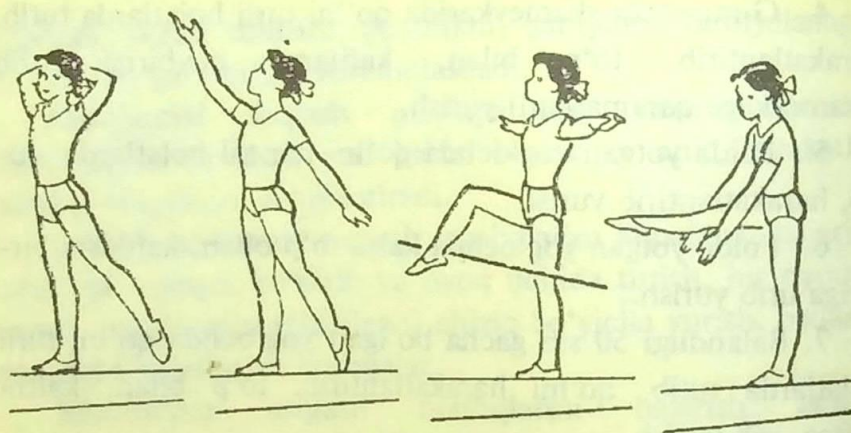
13. Yog'ochda to'pni otib va ushlab yurish (rasm).

14. Yog'och ustuda 25—30 sm balandlikda tortilgan arqondan o'tib yurish.

15. Yog'ochda to'pni otib va ushlab olib hamda arqondan xatlab yurish (rasm).

16. Yog'och ustida to'ldirma to'plardan o'tib yurish.

17. Yog'ochda to'g'ri ko'tarilgan oyoqlar ostida chapak chalib va oyoqlarni bukib yurish (rasm).



18. Yog'ochga qiya qo'yilgan gimnastika skameykasi orqali chiqib, yurish.

19. Gimnastika skameykasida, yog'ochda va gimnastika skameykasi reykasida orqaga qayrilib yurish.

20. Yog'ochda to'xtalib va bir tizzada turishga o'tib yurish.

21. Yog'ochda, gimnastika skameykasi reykasida narsalar bilan (yog'och, tup, argamchi bilan) yurish.

22. Yog'ochda mayda va har xil qadamlar bilan oldinga, orqaga, yonga yurish.

23. Yog'ochda to'xtab va o'tirib yurish, qo'llarga tayanib va qo'llar yordamisiz turish.

24. Yog'ochda, gimnastika skameykasida tez yurish, xuddi shuni oyoq uchida bajarish.

25. Joyda turib, gimnastika skameykasi doskasida, yog'ochda ikki oyoq bilan sakrash.

26. Gimnastika skameykasi reykasida bo'ylab oyoq uchida oldinga, yonga, orqaga yurish.

27. Gimnastika skameykasi reykasida har xil topshiriqlar (qo'l, oyoqlar harakati, to'pni otish va ilish) bilan yurish.

Talabalarga alohida muvozanat saqlash mashqlarini o'rgatishda murakkab bo'lmagan aralash mashqlarni

bajartirish lozim. Bunday mashqlarga yurish, burilishlar, oyoq uchida turish, tizzalarda turish, qo'l, oyoq harakatlari va boshqalar kiradi.

Muvozanat saqlash mashqlarini quyidagilar bilan murakkablashtirish mumkin: qo'lning dastlabki holatlarini o'zgartirish: qo'l, gavda, oyoqlarning harakatlari; qo'shimcha predmetlar (to'p, tayoqcha, arg'amchiq, halqa) kiritish; harakat usullarini (tovonda, oyoq uchida, mayda va har xil qadamlar) o'zgartirish, qo'shimcha topshiriqlar (hatlash, ostidan o'tish, otish, ilish); tayanch maydonchasini kichraytirish; tayanch maydonchasini balandlatish (80 sm gacha).

Akrobatik mashqlar

Bu mashqlar kuchning, chaqqonlik, tezkorlik, chayirlik, dovyuraklik, qat'iyatlikning rivojlanishiga ko'maklashadi, fazoda mo'ljal olishga o'rgatadi, vestibulyar apparatning funksiyasini yaxshilaydi.

Akrobatik mashqlarning har tomonlama ta'siri sportning ko'pgina turlari, ayniqsa, suvga sakrash, konkida figurali uchish, sport gimnastikasi, chang'ida sakrash, yengil atletika va sport o'yinlari malakalarini tezroq egallashda ko'maklashadi.

Akrobatik mashg'ulotlarni o'tkazish uchun gilam poyandozlar va pokrishkali gimnastika matlari mavjud bo'lishi lozim.

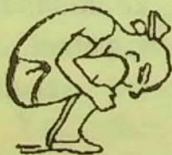
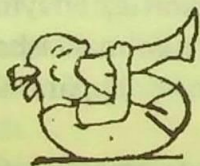
Mashg'ulotlarni o'tkazishda majburiy talablardan biri bu gigiena-sanitariya shartlariga rioya qilish. Poyandozlar va matlar doimo toza bo'lishi, matlardagi pokrishkalardan faqat akrobatik mashg'ulotlarda foydalanish va ular muntazam artib turilishi lozim. Yilnng issiq vaqtlarida oddiy akrobatik mashqlar chimli keng maydonlarda o'tkazilishi mumkin.

Chim yotqizilgan maydonchalarda oddiy akrobatik mashqlarni bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalar bilan

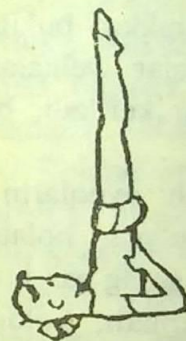
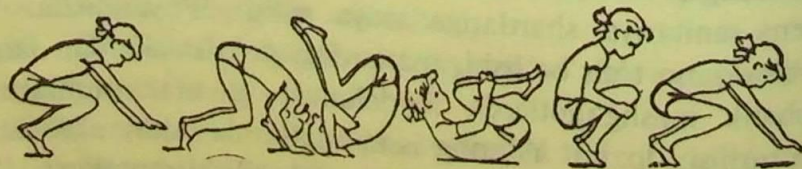
bajarish mumkin. Zalda mashqlar gilam poyandozlar va gimnastika matlarining mavjudligiga qarab guruh holida bajariladi.

Akrobatik mashqlar ikki guruhga bo'linadi. Birinchi guruhga rivojlanuvchi (dinamik), ikkinchisiga — turg'un mashqlar kiradi.

Akrobatik mashqlar uchun dasturda rivojlanuvchi mashqlar guruhidan quyidagilar nazarda tutiladi: gruppirovkalar o'g'irgan, chalqancha yotgan va cho'nqaygan



holda



Turg'un mashqlar guruhlaridan kuraklarda turish ko'zda tutilgan.

Bu mashqlarga o'rgatishni gruppirovkalarga tayyorlaydigan mashqlardan boshlash kerak:

1. Gavdani oldinga, oyoqlarga chuqur engashtitirish.
2. Oyoqning butun kaftiga chuqur cho'nqayib, boldirlarni ikkala qo'l bilan ushlash.
3. Chalqancha yotib, oyoqlarni ko'krakka bukish.
4. Oyoqlarni uzatib o'tirib, oldinga, oyoqlar tomon egilish.
5. Oyoqlarni tik uzatib o'tirib, bir vaqtda oyoqni ko'krakka ko'tarish va gavnani oyoqlar tomon egish.
6. Xuddi shu mashqni boldirlarni ikkala qo'l bilan ushlagan holda bajarnish.

Tayyorlov mashqlarini bajarib bo'lgandan keyin gruppirovkalarga (gruppirovka deb gavnani tizzalarda bukilgan oyoqlarni qo'llar bilan gavra tomon tortish paytidagi holatiga aytiladi. Qo'l panjalari boldirlarni ushlaydi) o'tish mumkin:

1. O'tirgan holatda g'ujanak bo'lish: polda o'tirib tizzalar bukiladi, tovonlar bir oz kengroq qo'yiladi, qo'llar bilan boldirning tashqi qismlari ushlanadi va oyoqlar ko'krakka tortiladi, tizzalar keriladi, bosh tizzalar orasida, egilgan.

2. Chalqancha yotgan holatda g'ujanak bo'lish: chalqancha yotgan holatda oyoqlar ko'krakka bukiladi, qo'llar bilan boldirlar ushlanadi va tizzalar yelkalarga, yelkalar esa tizzalar tomon tortiladi, tizzalar keriladi, bosh tizzalar orasida, egilgan, engashtiriladi.

3. Cho'nqayish holatida g'ujanak bo'lish: oyoqlarni bir tovon kengligida kerib, tovonlarni parallel qo'ygan holatdan chuqur cho'nqayib (dastlab oyoq, uchlarida, so'ng esa butun tovonlarda), gavda tizzalar tomon engashtiriladi, boldirlar qo'llar bilan ushlanadi hamda gavda tizzalar tomon jips tortiladi, bosh tizzalar orasida, egilgan.

G'ujanak bo'lishni o'zlashtirib olgach, umbaloq oshishlarni o'rganishga o'tish mumkin.

Umbaloq oshish deb shunday akrobatik mashqlarga aytiladiki, bunda boshdan oshib o'tmasdan turib, tana qismlari polga ketma-ket tegadi.

Cho'nqayish holatidan umbaloq oshib, chalqancha yotib g'ujanak bo'lish holatiga o'tish va oldinga umbaloq oshib cho'nqayish holatiga kelish.

Bu mashqni bajarish uchun chalqancha yotib g'ujanak bo'lgan holatda oldinga va orqaga bir necha marta dumalash kerak. Bunda talabalar diqqatini dumalashlar paytida g'ujanak zichligini saqlashga qaratish kerak.

Mashqlarni namoyish qilishdan oldin talabalar e'tiborini dumalash vaqtida avval cho'nqaygan, o'tirgan va yotgan holatdagi g'ujanak bo'lish, orqaga dumalashda esa yotgan, o'tirgan va cho'nqaygan holatlardagi g'ujanak bo'lishga izchil ravishda harakat qaratish kerak.

Iloji bo'lsa, akrobatik mashqlarni o'tkazish bir talaba mashqlarni bajarib, qolganlari esa uni kuzatib va xatolarini aniqlab borsinlar.

Tizzalab turgan holatdan yon tomonga dumalash. Bu mashqlarga o'rgatishni tizzalab g'ujanak bo'lib turib, yon to-

monga dumalashdan boshlash kerak. Matga yoki gilamga chap yon bilan turib, tizzalab dastlabki holatda turish, tizzani chuqur bukish, tanani va boshni oldinga (oyoqqa) egish, chap biqinga, chalqanchasiga, o'ng biqinga dumalash va dastlabki holatga qaytish.

Bolalar bu mashqni o'ng va chap tomonlarga egilib bajarishni o'rganganlaridan keyin yelkada dumalash vaqtida cho'nqaygan holatdan yon tomonga yumalash mashqini bajarishga o'tiladi. Keyin bir tizzada turgan holatdan dumalashga o'tish maqsadga muvofiq.

Bir tizzada turib yon tomonga dumalash. Matga chap yon bilan chap tizzani qo'yib, qo'lni polga tirab (barmoqlar qo'ltiqda), o'ng oyoqni yon tomonga uzatib uchini polga tirash. Chap qo'lni bukib, tirsaklarni polga tirab, chap biqinga dumalash, bu harakatni to o'ng tizzada turib qolguncha davom ettirish va chap oyoqni uzatib, oyoq uchlarini polga tirash.

Ko'krakda yotib qo'llarni yuqoriga ko'targan holatdan yon tomonlarga chayqayib yumalash - o'ng biqinga, yelkaga; ko'krakka yumalash. qo'llarni yuqoriga ko'targan holda orqaga egilgan holatdan - yon tomonlarga yumalash, orqaga yumalashda g'ujanak bo'lib olish.

Yumalashlar o'ng tomonga qanday bajarilsa, chap tomonga ham shunday bajarilishi zarur.

Yumalash mashqlari o'zlashtirib olingach, dumalash mashqlarini o'rganishga o'tish lozim. Boshdan oshib, gavdaning ayrim qismlari birma-bir polga tegib ko'ndalang o'q atrofida aylanish mashqlari umbaloq oshish deb ataladi.

Cho'nqayib o'tirgan holda qo'llarni yerga tirab oldinga umbaloq oshish; qo'llarni bir oz oldinga polga tirab o'tirish; og'irlik markazini qo'llarga ko'chirib, qo'llarni bukib, oyoq bilan itarish, g'ujanak bo'lib boshdan oshib aylanish va g'ujanak bo'lib o'tirgan holatga kelish.

Cho'nqayib o'tirgan holatdan yana shu holatga kelguncha umbaloq oshish oldinga umbaloq oshib, o'tirgan holatga kelish kabi bajariladi. Lekin tayanib o'tirgan holatga o'tish uchun tezroq va kuchli harakat bilan g'ujanak bo'lib olish lozim.

Umbaloq oshishga o'rganishda quyidagi xatolar uchraydi:

1. Ag'darilishda to'la g'ujanak bo'la olmaslik.
2. Qo'llar bilan yerga tayanib o'tirganda qo'llar noto'g'ri tiraladi (qo'llar oyoqlarga yaqin yerga tiraladi).
3. Oyoqlar bilan yetarlicha itarilmaydi.
4. Bosh polga tiralib qoladi.
5. Yo'nalish yo'qotilib, yon tomonga qulab tushiladi.

Yelka kuraklarida turish. Bu mashq orqa bilan yotgan holatda bajariladi. Oyoqlar va gavda ko'tarilib, ensa va kuraklarga tiralinadi, tirsaklarni polga (bir-biriga yaqin) qo'yib, qo'llar belga qo'yiladi, oyoqlar yuqoriga tiklanadi (oyoq uchlari cho'ziladi), chanoq oldinga olinadi. Bu mashqni g'ujanak bo'lib yotgan holatda, shuningdek, o'tirgan va cho'nqayib o'tirgan holatlardan orqaga yumalab ham bajarish mumkin.

Bu mashqlarga o'rgatishda bolalarni oyoqlaridan ushlab turiladi.

Raqs mashqlari

Raqs mashqlari va oddiy raqslarni o'rganish bolalarda epchillikni, ko'rkamlikni, nafislik va harakat ifodaliligini rivojlantiradi.

Raqs mashqlarini bajarish yaxshi qomatning shakllanishiga yordam beradi. Raqs mashqlari bilan muntazam shug'ullanish bolalardagi eshitish qobiliyatini, ritmni his qilishni rivojlantiradi, harakatlarni sur'at o'zgarishiga qarab bajarish olish malakasini hosil qiladi, muzika jo'rligi esa ijobiy emotsional ta'sir kuchini oshiradi.

Oddiy raqs mashqlarini bolalar bilan doira turgan holda, kolonnada, sherengada, shuningdek, ikkitadan, uchmadan, to'rttadan turilgan yoyiq kolonnada o'tkazish mumkin.

Mashqlarni bajarish murabbiy yoki barcha talablarning sanashi, kuylashi jo'rligida bajariladi. Lekin yaxshisi, muzika jo'rligida bajarilgani ma'qul.

Oddiy raqs mashqlarini va raqs elementlarini darsning kirish qismida o'rganish kerak, yaxshi o'zlashtirilgandan so'ng ularni darsning yakunlovchi qismida bajarish mumkin.

Organizmga katta nagruzka beradigan raqs elementlari va tez harakatli raqslar (masalan, «Sakra-e sakra» («Попрыжка» Raqsi) darsning asosiy qismida bajariladi.

Muzika yoki qo'shiq jo'rligida yurish: muzika iborasining so'ngida to'xtab yurish. Talabalarni muzika yoki qo'shiq jo'rligida yurishga ular turgan joyda yoki kolonnada distansiya va berilgan sur'atga rioya qilib yurish ko'nikmalarini bir qadar egallaganlaridan so'ng o'rgatish lozim. Mashqlarni bajarish paytida talabaning shaxsiy namunasi va mashqlarni to'g'ri ko'rsatib berish muhim ahamiyatga ega.

Muzika iborasining so'ngida to'xtab yurishni o'rganishda avval oldindan belgilangan muzika iborasi so'ngida yoki qo'shiqning muayyan so'zlaridan keyin to'xtashni o'zlashtirmoq zarur. Bu mashq o'zlashtirib bo'lingach, har bir muzika iborasining so'ngida to'xtash vazifa qilib topshirilishi mumkin. Agar mashqlar vaqtincha muzika jo'rligisiz o'tkaziladigan bo'lsa, unda ustalik bilan hisobni o'zgartirib sanash kerak. Masalan, agar murabbiy odatdagi «bir-ikki-uch-to'rt» hisobi paytida «bir» o'rniga «i» deydi, talabalar esa «ikki-uch-hisobida yurishni davom ettiradilar, «to'rt» deganda esa to'xtaydilar. Dastlab bu mashq yurish paytida ora-sira, intervallar bilan, so'ng esa tez-tez va intervallsiz beriladi.

Talabalar muzika yoki qo'shiq jo'rligida yurishi, to'xtab - to'xtab yurishlari turgan joyda, oldinga yurishda, oyoq uchlarida, kaftni kaftga urib yurishda qo'llanilishi mumkin.

Oyoq uchlarida qo'yiladigan odatdagi raqs qadami yoki oddiy qadam harakatni boshlaydigan qadam tizzada bir oz bukilib so'ng rostlanadi, oyoq uchi cho'zilib, tashhariga buri-ladi. Pol (yer)ga oyoq uchi bilan qo'yiladi va butun oyoq kaftiga tushiladi. Gavda og'irligi oldingi oyoqqa ko'chiriladi, ikkinchi oyoq uchida, orqada bo'ladi.

So'ng bu mashq oyoq uchida bajariladi.

Raqs qadamiga o'rgatishda harakatlarning mayin, yengil bo'lishiga e'tibor beriladi.

Bir sakrab qadam tashlash. «Bir» hisobida o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam qo'yiladi. Chap oyoq orqaga bukib ko'tariladi. «I» hisobida o'ng oyoqda oldinga tomon yengilgina sakraladi. Chap oyoq oldinga uzatiladi, oyoq uch-lari uzatiladi. «Ikki» hisobida chap oyoq bilan oldinga ki-chiqroq qadam tashlanadi. O'ng oyoq tizzadan orqaga bir oz bukilib ko'tariladi. «I» hisobida chap oyoqda oldinga yengil sakraladi. Tizzada bukilgan o'ng oyoq oldinga ko'tariladi, oyoq uchlarini cho'ziladi va hokazo.

Sakrab qadam tashlash oldinga ham orqaga bajariladi. Sakrab orqaga qadam tashlash orqaga qadam qo'yishdan boshlanadi.

Oldinga, yonga, orqaga qo'shma (приставный) qadam tashlash. Bu yurishda har akat doimo bir oyoqdan boshlanib, ikkinchi oyoqda tugallanadi.

«Bir» hisobida o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi, chap oyoq o'ng oyoqning orqasi-yoniga qo'yiladi, so'ng o'ng oyoq bilan qadam tashlanib, chap oyoq o'ng oyoq yoniga qo'yiladi va hokazo. Yon tomonga qo'shma qadam qo'yishda o'ng (yoki chap) oyoq bilan yonga bir qadam qo'yiladi, chap (yoki o'ng) oyoq uning yoniga qo'yiladi. Orqaga qo'shma

qadam tashlashda chap yoki o'ng oyoq orqaga qo'yiladi, ikkinchi oyoq birinchisi yoniga boradi.

Birinchi darslarda qo'shma qadamlar butun kaftda, so'ng esa oyoq uchlarida bajariladi; dastlab bu harakat oddiy, so'ng esa mayin, sirg'aluvchi harakat tarzida amalga oshiriladi.

Ot chopgandek usulda qadam tashlash. Bunday qadam tashlash chapga, o'ngga, oldinga va orqaga bajariladi. Asosiy turishdan chapga ot chopish usulida qadam tashlashda «bir» hisobida chap oyoq bilan chapga bir qadam qo'yiladi, «i» deganda o'ng oyoqni tez, sirg'aytirib chap oyoq yoniga tortiladi. «Ikki» hisobida harakatlar takrorlanadi va hokazo. Bu har akat vaqtida o'ng oyoq chap oyoq tomon tortilayotib, chap oyoqni go'yo chapga «surib» qo'yadi.

O'ngga ot chopish usulida qadam tashlash ham xuddi shunday bajariladi, biroq bunda chap oyoq o'ng oyoqni «surib» qo'yadi.

Tepinib qadam tashlash. Tepinish deganda quyidagi harakatlarni tushunish qabul qilingan: «bir» hisobida o'ng oyoq bilan yengil tepiniladi, «i» hisobida chap oyoq bilan yengil tepiniladi, «ikki» hisobida o'ng oyoq bilan yengil tepiniladi, «i» hisobida - sukunat. Tepinish o'ng oyoqdan ham, chap oyoqdan boshlab ham bajariladi.

Tepinish alohida holda faqat o'rganiladi, lekin u boshqa o'rganilgan qadam tashlashlar bilan birgalikda bajariladi. Masalan, tepinib mayda qadam tashlash: «bir» hisobida o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi, «ikki» hisobida chap oyoq o'ng oyoq yoniga qo'yiladi, keyingi «bir-ikki» hisoblarida tepiniladi, so'ng qo'shma qadam tashlanadi va hokazo.

Almashtirma qadam. «Bir» hisobida o'ng oyoq bilan bir qadam tashlanadi, «i» hisobida chap oyoq bilan kichikroq qadam tashlanadi, «ikki» hisobida o'ng oyoq bilan qadam

tashlanadi, «i» hisobida - sukunat. So'ng harakat chap oyoqdan boshlab bajariladi va hokazo.

Almashtirma qadam orqaga tomon bajarilishi ham mumkin. Bunda har bir qadam orqaga tashlanadi.

Barcha qadamlar turli birikmalarda, qo'llarning turli holatlari va harakatlari bilan bajariladi.

«Sakra-e s a k r a» («Попрыгушка») raqsi. Bu raqs polka muzikasi ostida sho'x va jonli ijro etiladi.

Bolalar doirada juft bo'lib yonma-yon turadilar (o'g'il bola chap tomonda), qo'llar chalishtiriladi (qiz bolaning o'ng qo'li o'gil bolaning o'ng qo'lida, chap qo'li chap qo'lida bo'ladi).

Raqsga tushayotganlar I-III taktlarda doira bo'ylab harakat qilib, olti marta sakraydilar.

IV taktning birihchi choragida qo'llar ajratiladi, ayni paytda o'g'il bola oldinga bir qadam tashlaydi, qiz bola (yoki o'ng tomonda turgan bola) esa 180° chapga buriladi va sherigiga yuzma-yuz turib qoladi.

IV taktning ikkinchi qismida raqsga tushayotganlar chap oyoqni o'ng oyoq orqasida shunday qo'yadilarki, bunda o'ng oyoq tomoni chap oyoq kaftining o'rtasi qarshisida bo'ladi, oyoq uchlari tashqariga qarab turadi (uchinchi pozitsiya) va qo'l ushlashadilar (o'ng tomondagi bola chap tomondagi bola bilan, chap tomondagi o'ng tomondagisi bilan).

Keyingi uch (V-VII) taktda raqsga tushayotganlar juft-juft bo'lib, joylarida o'ng oyoqdan boshlab oddiy qadamlar bilan chapga aylanadilar. VIII taktda qo'llarini qo'yib yuboradilar va yuzlari bilan o'sha tomonga qarab turib, raqs boshlanishidagidek qo'llarini ushlaydilar.

IX-XV taktlarda I-VII taktlardagi harakatlar takrorlanadi.

XVI taktda raqsga tushuvchilar bir-birlariga yuzga-yuz (bir bola markazga orqa o'girib, ikkinchisi yuzi bilan) qarab turadilar va qo'llarini ajratadilar.

XVII-XX taktlarda qiz bola turgan joyda qo'lini oldinga uzatib, chapak chaladi (muzika ostida). Bu vaqtda o'g'il bola qo'lini belga qo'yib, o'ng oyoqdan boshlab orqaga doira markaziga tomon olti marta sakraydi. XX taktda u o'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlaydi va chap oyog'ini o'ng oyog'i yoniga qo'yadi.

XXI-XXIV taktlarda qiz bola qo'lini beliga qo'yib oldinga (o'ng oyoqdan boshlab), o'g'il bola tomon olti marta sakrab qadam tashlaydi, so'ng o'ng oyoq bilan orqaga qadam qo'yib, chap oyog'ini o'ng oyog'i yoniga qo'yadi. Bu vaqtda o'gil bola joyida turib chapak chaladi (muzika ostida).

XXV-XXVIII taktlarda raqsga tushayotganlar qo'l ushlashib (qiz bola orqada, o'g'il bola esa oldinda) doira markazidan sakrab qadam tashlab uzoqlashadilar.

XXIX-XXXI taktlarda raqsga tushayotganlar o'ng oyoqdan boshlab oddiy qadam qo'yadilar va chap tomonga siljib joylarida juft-juft bo'lib aylanadilar (V-VII taktlardagidek).

XXXII taktda raqsga tushayotganlar qo'llarini ajratadilar, yonma-yon turadilar va raqs boshlanishidagi dastlabki holatga qaytadilar. Shundan so'ng raqs takrorlanadi.

«Sakra-e sakra» raqsi quyidagi izchillikda o'rganiladi: dastlab raqsdagi avval o'rganilgan qadamlashlar takrorlanadi, so'ng qadamlarni birga bajarish o'zlashtiriladi, keyin birinchi figura (I-XVI taktlar), undan so'ng ikkinchi figura (XVII-XXXII taktlar) o'rganiladi.

Raqsnı dastlab murabbiy sanoqni, so'ng esa muzika ostida o'rganish mumkin.

Aralash va oddiy osilishlar

Osilish deb snaryaddagi shunday holatga aytiladiki, bunda shug'ullanuvchining yelkasi ushlash nuqtasidan pastda bo'ladi. Snaryadni tananing biror qismi bilan, masalar, qo'llar bilan ushlash osilish - oddiy osilishdir. Tananing boshqa bir qismi bilan snaryad yoki polga tayanib turgan

holda osilish —aralash osilishdir. Bu mashqlar qo'llar va yelka kamari muskullariga (ayniqsa, oddiy osilishlar), shuningdek, orqa, qorin va ko'kraklarning oyoq muskullariga ta'siri nisbatan kam, lekin rostlangan oyoqlar, turli osilishlarda ularni bukish va rostlash nagruzkani oshiradi.

Osilishlarni to'g'ri qo'llanish qomatning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Osilish mashqlari snaryadlarda bajariladi, shunday ekan bolalar harakati snaryadning balandligi, kengligi, ushlash usuliga bog'liq bo'ladi. Bu o'z gavdasini o'zgaruvchan sharoitlarda idora qilishning malaka va ko'nikmalarini egallashga yordam beradi.

Osilish mashqlari gimnastika uchun tipik bo'lgan aniqligi bilan farqlanadi, bu aniqlikka bolalar bilan mashq bajarish paytida erishish zarur, buning uchun esa mashqlarni borgan sayin murakkablashtirib borish lozim. Bu juda muhim, chunki hali bolalar bajarishga tayyor bo'lmagan qiyin mashqlar muskullarga, paylarga, nafas olishga salbiy ta'sir etadi, shuningdek, harakat ko'nikmalarining vujudga kelishiga to'sqinlik qiladi.

Qo'llar holati muhim rol o'ynaydigan osilish mashqlari nafas olish uchun g'ayritabiiy sharoit yaratadi, nafas olish qiynlashadi. Murabbiy bolalarning nafas olishni to'xtatmasliklarini, tekis va chuqur nafas olishlarini kuzatib turishi lozim.

Osilish mashqlari yakka bola va birdaniga guruh tomonidan bajariladi. Har ikkala holda ham bolalarni snaryadga to'g'ri yondashishga, mashqlarni mas'uliyat bilan bajarishga, mashqni to'g'ri tugatishga, mashqni bajarib bo'lgandan so'ng to'g'ri sakrab tushish va snaryaddan uzoqlashishga o'rgatish kerak. Murabbiy bolalarni ehtiyot qilish (straxovka) usullariga o'rgata borib, zarur hollarda o'zi ham himoya chorasini qo'llaydi.

Turli hildagi osilishlar uchun quyidagi snaryadlar qo'llanilishi mumkin: bum, yakkacho'p, bruslar, gimnastika skameykasi, gimnastika narvoni, halqa va boshqalar. Ko'pchilik mashqlari bajarishda gimnastika mati kerak bo'ladi.

Ta'limning izchilligi:

Aralash osilishlar:

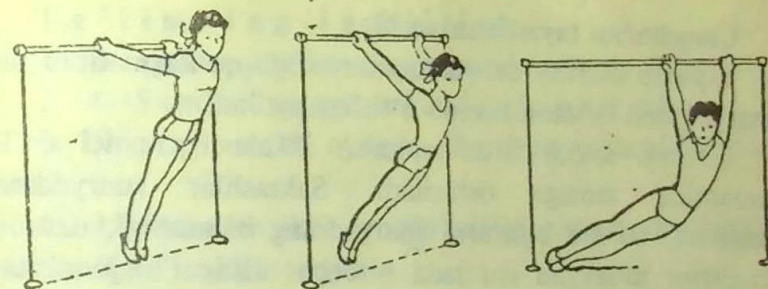
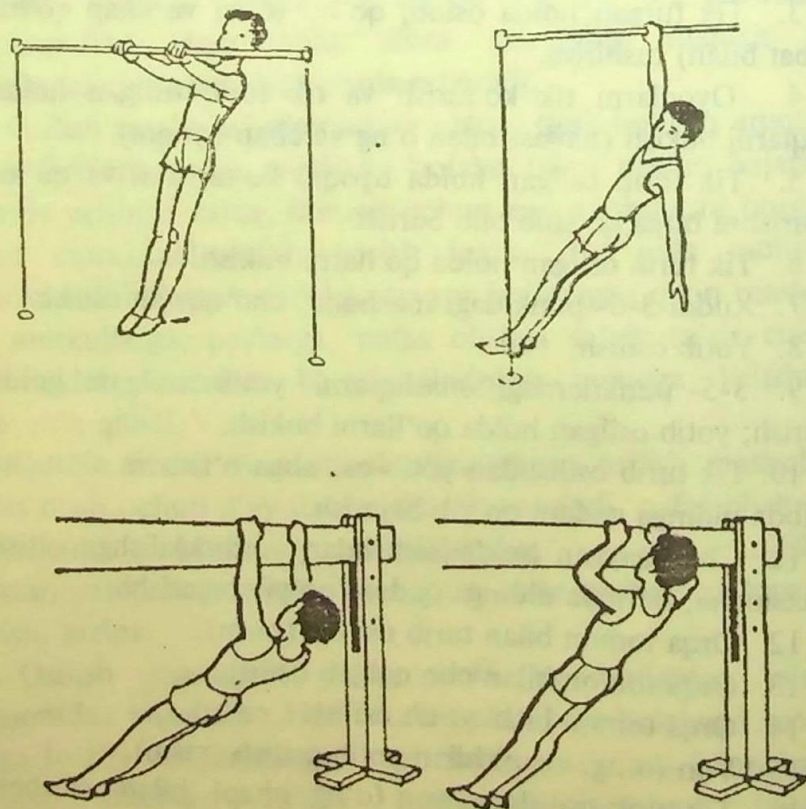
1. Tik turgan holda osilish.
2. Cho'qqaygan holda osilish.
3. Tik turgan holda osilib, qo'lni (o'ng va chap qo'lni navbat bilan) tushirish.
4. Oyoqlarni tik ko'tarish va tik turib osilgan holda oyoqlarni bukish (navbat bilan o'ng va chap oyoqni).
5. Tik turib osilgan holda oyoqni ko'tarishni va qo'lni tushirishni birga qo'shib olib borish.
6. Tik turib osilgan holda qo'llarni bukish.
7. Xuddi 3-6- punktdagi mashqlar, cho'qqayib osilish.
8. Yotib osilish.
9. 3-5- punktlardagi mashqlarni yotib osilgan holda bajarish; yotib osilgan holda qo'llarni bukish.
10. Tik turib osilishdan yotib osilishga o'tish va aksincha tartibda oldinga qadam qo'yib bajarish.
11. Cho'qqaygan holda osilishdan yotib osilishga o'tish va aksincha, tartibda oldinga qadam qo'yib bajarish.
12. Orqa tomon bilan turib osilish (rasm).
13. Orqa tomon bilan cho'qqayib osilish.
14. Orqa tomon bilan yotib osilish (rasm).
15. Yon (o'ng, chap) bilan yotib osilish (rasm).
16. Tik turib osilishdan yon (o'ng, chap) bilan osilishga o'tish.
17. Cho'qqayib osilishdan yon (o'ng, chap) bilan osilishga o'tish.

18. Yotib osilishdan yon (o'ng, chap) bilan osilishga o'tish.

19. Tik turgan holda osilishlarning oddiy birikmalarini qo'llarni navbat bilan tushirib, oyoqlarni harakatlantirib bajarish.

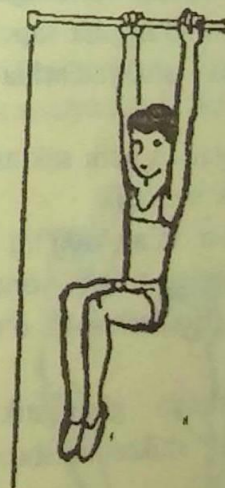
20. 19- punktdagi mashqni cho'qqayib osilgan holda bajarish.

21. 19- punktdagi mashqni yotib osilgan holda bajarish.



Oddiy osilishlar:

1. Osilish.
2. O'ng (chap) oyoqni bukib osilish.
3. Oyoqni bukib osilish (rasm).



4. O'ng (chap) oyoqni oldinga, yon tomonlarga, orqaga harakatlantirib osilish.
5. Oyoqlarni yon tomonlarga kergan holda osilish.
6. O'ng (chap) oyoqni oldinga, chap (o'ng) oyoqni orqaga kerib osilish.

Oddiy osilishlardan sakrab tushish yarim cho'qqaygan holda amalga oshiriladi. Bunda gavgdani muvozanatda ushlab turish uchun qo'llar oldinga uzatiladi.

Uloqchadan tayanib sakrashlar

Tayanib sakrash deb uloq(snaryad)ga qo'llarni tirab uloq (snaryad)dan (siltanib) oshib o'tishga aytiladi.

Tayanib sakrashlarda siltanish ikkala oyoq va qo'llar yordamida amalga oshiriladi. Sakrashlar snaryadlarda bajariladi, bu esa bolalarni snaryadning balandligi, uzunligi, kengligini muayyan darajada hisobga olishga majbur etadi. Tayanib sakrashlarni bajarish chaqqonlikni, botirlikni, aniq hisob-kitob va harakatlar koordinatsiyasini talab qiladi.

Sapchib tizzalashni yumshoq suyanchiqda, yaxshisi, ustma-ust qo'yilgan gimnastika gilami (mat)da amalga oshirgan ma'qul. Matlarda bolalarni tizzada turgan holatdan cho'qqayishga o'tib, sapchib tushishga o'rgatish lozim. Faqat yetarli tayyorgarlikdan so'nggina sapchib tizzalash va sakrab tushishni gimnastika snaryadlarida bajarishga kirishish mumkin.

Tayyorlov mashqlarida ham sakrashlardagi kabi yumshoq tushishga katta e'tibor beriladi.

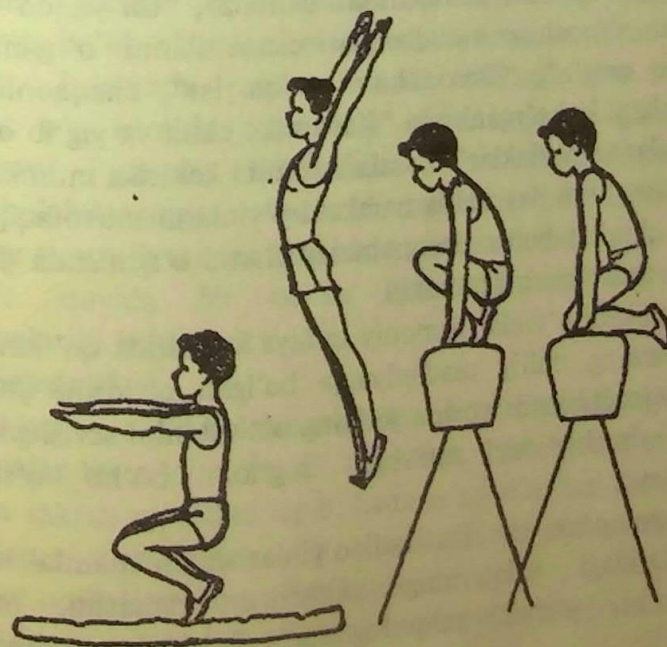
Tayanib sakrashlar bilan bog'liq bu mashqlar mashqni bajarish uchun snaryadga to'g'ri yondashish va bajargandan so'ng undan to'g'ri uzoqlashishga o'rgatish bilan birga olib boriladi.

Tayanib sakrashlarda gimnastik «uloq» va «ot»dan foydalanish bolalarni shikastlanishdan saqlash choralarini ko'rishni talab qiladi.

Bolalar harakatini diqqat bilan kuzatib, poylab turish kerak. Chunki mashq paytida arziyas xatoga yo'l qo'yish ham yiqilishga, shikastlanishga olib kelishi mumkin. Yordamchi yiqilib tushish mumkin bo'lgan joyga iloji boricha yaqinroq turishi lozim. Ehtiyotkorlikni to'la mashq to'la bajarilib bo'lguncha davom ettirish zarur. Ehtiyotkorlikning asosiy usuli — shug'ullanuvchining qo'lidan ushlab turishdir (bir qo'l bilan bilakdan, ikkinchisi bilan yelkadan).

Ta'limning izchilligi:

1. Bir qadam joydan uloqchaga ikki oyoqda sakrash.
2. 4—5 qadam yugurib kelib uloqchaga sakrash.
3. Uloqchadan ikki oyoqda siltanib, oyoqlarni ko'krakka tortish.
4. Uloqchadan ikki oyoqda siltanib, snaryadga tayanib, oyoqlarni ko'krakka tortish.
5. 4—6 qadam yugurib kelib, ikki oyoqda siltanib, 80 sm balandlikdagi yumshoq to'siqqa (ustma-ust to'shalgan gimnastika matlari) tizzalash va erkin sakrab, yumshoq tushish.
6. 4-6 qadam joydan yugurib kelib ikki oyoqda siltanib, yumshoq to'siqqa tizzalash, cho'qqayish va sakrab yumshoq tushish.
7. 5- mashq, erkin snaryad (ot, uloq, plit) da bajarish.
8. 6- mashq, erkin snaryadlarda bajarish.



9. 4-6 qadam yugurib kelib, ikkala oyoqda siltanib tizzalash, cho'qqayish, qomatni rostlab, sakrab, yumshoq tushish (rasm).

4.2. Koordinatsiya (muvofiglash) qobiliyatlari va epchillikni rivojlantirish

O'quv ishlarida, milliy o'yinlarni rivojlantirishda boshqa bo'limlar bo'yicha dastur materiallari o'rganiladi va jismoniy mashqlarning turlari hisobga olinadi. Shuningdek, ko'pgina milliy o'yinlar talabalarda jismoniy harakat sifatlarini u yoki bu ko'nikma va qobiliyatini rivojlantirish uchun foydalaniladi. Mashg'ulotning foydali bo'lishi o'quv jarayonida harakatli o'yinlarning rag'batlantirishiga bog'liq.

Gimnastika darslarida mashg'ulotning vazifasiga qarab interaktiv usullar asosida o'yinlar tanlanadi. Masalan, muvozanat saqlash mashqlarida "Dorboz", "Bir yoqda" kabi o'yinlar sakrashga oid harakat elementlarini o'rganishda "Oqsoq qarg'a", "Oqsoq bo'ri va qo'ylar", chaqqonlik va egiluvchanlikni o'rganishda "Kartoshka ekish va yig'ib olish", "Ovchilar va o'rdaklar" o'yinlarini misol keltirish mumkin.

Mashg'ulot davomida harakatli o'yinlarni muvofaqqiyatli tatbiq qilinishi butun dastur materiallarini o'rgatishda g'oyat foydali asos yaratish mumkin.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya kurslarida qo'llanilishi talabalarining milliy madaniyatga bo'lgan qiziqishi yanada kuchaytiradi hamda yosh avlodning o'z vatanini sevisga, uni ko'z qorachig'iday asrashga, sog'lom bo'lib o'sishga tayyorlaydi.

Shuningdek, shu harakatli o'yinlar orqali mamlakatimiz hududlaridagi xalqlarning milliy urf-odatlarini, milliy o'yinlarini, o'zbek xalqining urf-odatlarini o'rganishda

yoshlarning sog'lom bo'lib o'sishida qisman bo'lsada qiziqishini uyg'otadi.

Jismoniy tarbiyada o'yinlarning asosiy vazifasi jismoniy sog'lomlashtirish va aqliy kamolotga yetkazishdan iboratdir. O'yinlar bilan shug'ullanadigan maydoncha va sport zallar ozoda bo'lmog'i lozim, yashaydigan, mehnat qiladigan, dam oladigan va o'ynaydigan joylar bahavo, axlotxonalardan uzoqda joylashishi kerak. Ob-havo qanday bo'lishidan qat'i nazar mashqlar, milliy harakat o'yinlari bilan ochiq havoda shug'ullanish maqsadga muvofiqdir. Iloji boricha yopiq binolarda qor, yomg'ir yog'ib turgan paytda o'tkazilsa boshqa vaqtda esa ochiq havoda o'tkazilishi shart. Mashqlarni bajarayotgan paytlarda ovqatlanish 2 - 2.5 soat oldin amalga oshirilgani maqsadga muvofiq, mashqlar davomida ovqati eb birdaniga mashq bajarish tavsiya etilmaydi. Yuqorida aytib o'tilgan qoidaga rioya qilinganda talabaning jismonan baquvvat bo'lib o'sishiga mashg'ulotlarning ahamiyati katta bo'ladi. Interaktiv usullar asosida o'tkaziladigan milliy oyinlar o'z o'rnida zamonaviy sport turlarida gimnastikachilarni, yengil atletikachilarni, voleybolchilarni va basketbolchilarning professional mahoratlarini oshirishda, sog'lom turmush tarzini yaratishda yordam beradi.

Biz quyida bir necha milliy harakatli o'yinlar namunalarini keltiramiz :

"Sapalak"

Bu qiz va o'g'il bolalarning eng sevimli o'yinidir, ayniqsa, qiz bolalar bu o'yinni yaxshi ko'radilar. Ishtirok etuvchi bir oyoqda sakrab sapalakni tepib, hamma kataklardan birma-bir chiziqlarga tushmasdan olib o'tadi. Bu o'yinda quyidagi umumiy qoidalrga rioya qilish kerak :

1. O'yin jarayonida chiziqni bosish yoki chiziqda turish mumkin emas.

2. Sapalak ham chiziq ustiga tushmasligi shart.

3. Sapalakni tepish yoki tashlashda ham u chiziqqa tushmasligi kerak.

O'yinning borishi:

O'yindan avval beshta juft katak ikki qator qilib chiziladi. Shundan so'ng sanash yo'li bilan birinchi boshlovchi aniqlanadi. Boshlovchi katta bo'lmagan yassi toshni birinchi katakka tashlab, oyoq kafti bilan tepib, 10 ta katakni aylanib chiqishi kerak. Agar tosh katak chiziqlariga tegib qolsa o'ynovchi yutqazgan hisob lanadi va o'yindan chiqadi. O'yinni boshqa ishtirokchi davom ettiradi. Yangi o'yinchi qoidaga rioya qilib o'ynasa, ya'ni katak chizig'iga tushib qolmasa, ikkinchi, beshinchi kataklikka tushishi mumkin. Agar o'yin muvaffaqiyatli o'tsa, o'yinchi g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi

Tosh o'rtacha tezlikda tepiladi, uning og'irligi oyoq harakatlarining zo'riqishiga ta'sir etmasligi kerak. Yutgan o'yinchi o'yinga turli o'zgarishlarni kiritishi (ko'zni yumib, oyoqlarni chalishtirgan holda toshni tepish) mumkin.

O'yinda xatoliklarga yo'l qo'yilsa, navbat keyingi o'yinchiga beriladi. Bu o'yinning turlari, tuzilish shakli juda ko'p va bir-biridan keskin farq qiladi. Shuning uchun sapalak o'yinidan xohlaganingizni tanlashingiz mumkin.

"ChILLAK"

O'yin ko'katzorda, o'tloq joyda yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. O'yin uchun uzunligi 80 — 100 sm, diametri 2—2,5 sm, bir uchi yassi qilib tayyorlangan task (dasta) va uzunligi 20 smli tayoqcha (chiqaldak) kerak bo'ladi.

O'yinda 2—10 tagacha o'yinchi qatnashishi shart. O'yinni yakkama—yakka ham, guruhlariga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi.

O'yin mazmuni

Oldingi chiziqdan ko'pi bilan 2 m nariga dasta qo'yiladi. O'yinchilarga ana shu yerda yotgan dastaga chiqaldakni tashlash huquqi beriladi. Chiqaldakni dastaga birinchi bo'lib tekkizgan o'yinchilar o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladilar. Buning uchun o'yinchi chiqaldakni dasta uchiga qo'yib turib, yenglgina shunday ko'tarib tashlashi kerakki, chiqaldak qaytib tushib dastaga tegsin va yana sapchib ko'tarilib qaytib dasta ustiga tushsin va h.k. Chiqaldakni dastaga har bir tekkani uchun bittadan ochko beriladi. O'yinchi shu tartibda ochko to'plagan bo'lsa, shuncha marta dasta bilan chiqaldakni urib uni to'g'riga otadi. Agar har bir otganda chiqaldak 20 — 30 metr nariga borib tushsa, 3 yoki bir ochko bo'yicha otganda umumiy masofa 90 — 100 metrgacha yetkazilishi mumkin.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib komandaning o'yinchisi bu masofaning hammasini yugurib o'tishi kerak. Shunisi ham borki bu masofani o'yinchi nafas olmay yugurib o'tishi lozim.

Agar chopib ketayotgan paytda nafas olinsa yoki chiqarilsa o'yin qaytariladi. Ya'ni chiqaldakni urib otish yo'li yana chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

O'yin qoidasi

Dasta bilan chiqaldakni silkitib tashlanganda chiqaldak 3 martadan ortiq tegmasligi kerak.

Chiqaldakni yerga yotgan dastaga tashlanayotgan o'yinchilar o'yinning boshlash chiziqini bosishlari mumkin emas.

O'yinchi nafas olmasdan belgilangan masofani to'la yugurib o'tishi lozim.

O'yinchi belgilangan masofani chopib o'tishdan bosh tortsa, u ashula aytishni, o'ynab berishi yoki she'r o'qishi kerak.

“Ko‘z bog‘lagich”

O‘yinning maqsadi

Bolalarning eshitish a‘zolarini rivojlantirish hamda har qanday o‘z harakatlarini moslay olishga o‘rgatish.

O‘yinning mazmuni

O‘yinda qatnashuvchilardan birining ko‘zi ro‘mol bilan bog‘langan bola o‘rtada turadi. Bolalar : - “Xola nimangiz yo‘qoldi?”- deb so‘rashadi. Ko‘zi bog‘langan bola “Angishvonam”,—deb har tomonga yuguradi. Ko‘zi bog‘langan bola esa tovush kelgan tomohlarga qo‘lini cho‘zib, bolalarni ushlashga harakat qiladi. O‘yin shu tariqa davom etadi.

O‘yin qoidasi

O‘yinni zamda, maydonchada, bo‘sh xonada o‘tkazish mumkin. O‘yinda 10 - 13 tagacha bola qatnashsa bo‘ladi. Ko‘zi bog‘langan bola ko‘zini ochmasligi kerak. Har tarafga yugurayotgan bolalar bir birini itarmasdan, xalaqit bermasdan yugurishlari lozim.

Ikkinchisi ortiq

Hamma o‘yinchilar doira qurib markazga qarab turadilar. Doira ortida — ikki o‘yinboshi : biri qochadi, ikkinchisi quvadi. Qochayotgan talaba doiradagi biror talabaning oldida turadi. Uning orqasida turib qolgan talaba qochadi. Agar quvuvchi uni tuta olsa, ular rollarini almashadilar.

Ovoziga qarab top

Barcha o‘yinchilar maydoncha bo‘ylab yuradilar yoki yuguradilar. O‘yinboshi markazda turadi. Murabbiy yoki biror talabaning «Bir - ikki — uch, davraga tezroq chop» signaliga ko‘ra, barcha o‘yinchilar qo‘l ushlab o‘yinboshi atrofida davra quradilar va o‘ngga (chapga) yurgan holda quyidagi so‘zlarni aytadilar : “Mana, senga topishmoq, nomingni kim aytdi, topib boq!” Shundan so‘ng barcha to‘xtaydi, o‘yinboshi ko‘zini yumadi, o‘yinchilardan biri esa

murabbiyning ko‘rsatmasiga binoan, o‘yinboshining ismi va familiyasini aytadi. Agar o‘yinboshi o‘z ismi va familiyasini kim aytganini topa olsa, topilgan o‘yinchi o‘yinboshi bilan o‘rin almashadi va o‘yin takrorlanadi.

Bo‘sh joy

O‘yinchilar davra quradilar. O‘yinboshi davrani aylanib yuradi (tashqi tomondan) va o‘yinchilardan biriga qo‘l tekkizadi, so‘ng aylananing istalgan tomoniga qarab qochadi. O‘yinboshi qo‘l tekkizgan o‘yinchi qarama — qarshi tomonga chopadi. Ularning har biri bo‘sh qolgan joyga oldinroq yugurib kelishga intiladi. Kim oldin kelsa davraga qo‘shiladi, kechikkan o‘yinchi o‘yinboshi bo‘ladi.

Variant : o‘yinchilar ikki yoki bir oyoqda sakraydilar.

Kartoshka ekish va yig‘ib olish

Ikki komanda maydonchani (zalning) chetlariga qo‘yilgan skameykalarda yuzma-yuz o‘tiradilar. Ular o‘rtasida o‘yin maydoni. Har bir komanda uchun start chizig‘i belgilangan bo‘lib, undan 2–3 m narida esa — doiralari chizilgan. Har bir doirada to‘rtta “kartoshka” (to‘nka, to‘plar) solingan xaltacha. 10–15 m narida kartoshka ekish uchun to‘rtta uya belgilangan. Start chizig‘ida har bir komandadan bittadan o‘yinchi. O‘qituvchining signaliga ko‘ra, ular kartoshka solingan xaltalarni oladilar, uyalar tomon yuguradilar, har bir uyaga bittadan kartoshka ekadilar. Ekishni tugallab, izlariga qaytishadi, xaltachalarni start chiziqidagi doiralarga qo‘yadilar va o‘z joylariga borib turadilar. Birinchi o‘yinchilar chopayotgan paytda ikkinchi nomerli o‘yinchilar start chizig‘iga chiqadilar. Birinchi o‘yinchilar xaltachalarni keltirib qo‘yishgach, ikkinchilari ularni oladilar va kartoshkani terib xaltachaga solish uchun yugurib ketadilar. Yig‘ib olib, izlariga qaytadilar, kartoshka solingan xaltachalarni doiralarga qo‘yadilar va o‘z joylariga

borib turadilar. Kartoshka ekishni va terib olishni birinchi bo'lib tugallagan komanda o'yinda yutadi.

Variant : qaytayotib o'yinchilar xaltachalarni navbatdagi o'yinchilarga beradilar.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" Maxsus testlari

1999-yil 27-may 271-sonli Qarorni amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Davlat Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, O'zbekiston Respublikasi Xalq Ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta Maxsus ta'lim vazirligi, Qishloq va suv xo'jaligi vazirligi, Mudofaa vazirligi, Kasaba uyushmasi federatsiyasi kengashi qarori asosida O'zbekiston aholisining jismoniy tayyorgarligini va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" Maxsus testlari tuzildi.

Shu jumladan, testning 2-bosqichida 17-34 yoshgacha bo'lgan erkaklar, 17-30 yoshgacha bo'lgan xotin-qizlar uchun Oliy o'quv yurti talabalari, ishlab chiqarishda band bo'lgan yoshlar, harbiy xizmatchilar va boshqalar.

Talabani jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadiga qaratilgan testlar kuch, chidamlilik, epchillik va chaqqonlikni aks ettiruvchi sinov turlarini o'z ichiga oladi.

Mashg'ulotlar talabalarning ta'lim olayotgan xududning jismoniy tarbiya kafedralarida me'yorlarni qabul qilish ishlari ma'muriyatining buyruqlari bilan tasdiqlanib, tegishli nazoratchilar tomonidan o'tkazadilar.

"Alpomish" va "Barchinoy" Maxsus testlari jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishga doir bilimlarni, ko'nikma, malakalarni egallash, shuningdek, gigiyena va fuqarolar mudofaasi yuzasidan nazariy hamda amaliy Mashg'ulotlarni nazarda tutadi. "Alpomish" va "Barchinoy"

testlarini amalga oshirishga talabalarning o'quv yoki ish kunida mustaqil jismoniy mashg'ulotlarning asosiysi uslublarni bilish (sog'lomlashtirish, yugurishlar, gimnastika, jismoniy daqiqalardan) iborat bo'lsa, bajarish ertalabki gimnastika mashg'ulotlarni bajara olish, ixtisoslikdan kelib chiqqan holda ertalabki gimnastika mashqlarini (mutaxassisliklarni tayyorlashdagi talablar uchun) bajara olishi, uqalash, asosiy usullarini bajara olishdan iboratdir.

Talabalarga moslashtirilgan II bosqich testlari sinov va me'yoriy turlari kompleks mashqlar asosida amalga oshiriladi bu me'yorlarni biz quyidagicha tasvirlaymiz :¹

Sinov va me'yor turlari 18 – 23 yoshlilar

№	Sinov turlari	O'lchov birligi	O'gil bolalar		Qiz bolalar	
			Hisob	Nishon	Hisob	Nishon
1	100 m masofaga yugurish	Sek	12,8	16	13,2	16,5
2	Kross 2000 m	min/sek	-	12,30	-	13,00

¹ «Твое здоровье- в твоих руках» Методическое пособие по специальным тестам "Алпомиш и Барчиной", определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана.
Авторы. Б. Махситов Председатель Государственного комитета Республики Узбекистан по физической культуре и спорту; А. Ачилов. Первый заместитель председателя Государственного комитета Республики Узбекистан по физической культуре и спорту; Т. Юнусов. Заведующий кафедрой УФД Уз Гос ИФК. профессор; Ю. Юнусова. Доцент кафедры теории и методики физического воспитания Уз Гос ИФК.
Р. Насимов. Ответственный работник Государственного комитета Республики Узбекистан по физической культуре и спорту; Л. Зокиров. Генеральный директор Центра национальных видов спорта и народных игр РУз.; Ш. Туляганов. Директор РУОР, г. Ташкент; Р. Кудратов. Ректор Уз Гос ИФК доцент. Ш. Исмоилов. Зав. Кафедрой физвоспитания Ташкентского Исламского университета.

borib turadilar. Kartoshka ekishni va terib olishni birinchi bo'lib tugallagan komanda o'yinda yutadi.

Variant : qaytayotib o'yinchilar xaltachalarni navbatdagi o'yinchilarga beradilar.

Talabalarining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" Maxsus testlari

1999-yil 27-may 271-sonli Qarorni amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Davlat Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, O'zbekiston Respublikasi Xalq Ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta Maxsus ta'lim vazirligi, Qishloq va suv xo'jaligi vazirligi, Mudofaa vazirligi, Kasaba uyushmasi federatsiyasi kengashi qarori asosida O'zbekiston aholisining jismoniy tayyorgarligini va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" Maxsus testlari tuzildi.

Shu jumladan, testning 2-bosqichida 17-34 yoshgacha bo'lgan erkaklar, 17-30 yoshgacha bo'lgan xotin-qizlar uchun Oliy o'quv yurti talabalari, ishlab chiqarishda band bo'lgan yoshlar, harbiy xizmatchilar va boshqalar.

Talabaning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadiga qaratilgan testlar kuch, chidamlilik, epchillik va chaqqonlikni aks ettiruvchi sinov turlarini o'z ichiga oladi.

Mashg'ulotlar talabalarining ta'lim olayotgan xududning jismoniy tarbiya kafedralarida me'yorlarni qabul qilish ishlari ma'muriyatining buyruqlari bilan tasdiqlanib, tegishli nazoratchilar tomonidan o'tkazadilar.

"Alpomish" va "Barchinoy" Maxsus testlari jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishga doir bilimlarni, ko'nikma, malakalarni egallash, shuningdek, gigiyena va fuqarolar mudofaasi yuzasidan nazariy hamda amaliy Mashg'ulotlarni nazarda tutadi. "Alpomish" va "Barchinoy"

testlarini amalga oshirishga talabalarining o'quv yoki ish kunida mustaqil jismoniy mashg'ulotlarning asosiysi uslublarini bilish (sog'lomlashtirish, yugurishlar, gimnastika, jismoniy daqiqalardan) iborat bo'lsa, bajarish ertalabki gimnastika mashg'ulotlarni bajara olish, ixtisoslikdan kelib chiqqan holda ertalabki gimnastika mashqlarini (mutaxassisliklarni tayyorlashdagi talablar uchun) bajara olishi, uqalash, asosiy usullarini bajara olishdan iboratdir.

Talabalarga moslashtirilgan II bosqich testlari sinov va me'yoriy turlari kompleks mashqlar asosida amalga oshiriladi bu me'yorlarni biz quyidagicha tasvirlaymiz :¹

Sinov va me'yor turlari 18 – 23 yoshlilar

№	Sinov turlari	O'lchov birligi	O'gil bolalar		Qiz bolalar	
			Hisob	Nishon	Hisob	Nishon
1	100 m masofaga yugurish	Sek	12,8	16	13,2	16,5
2	Kross 2000 m	min/sek	-	12,30	-	13,00

¹ «Твое здоровье- в твоих руках» Методическое пособие по специальным тестам "Алпомиш и Барчиной", определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана.
Авторы. Б. Махситов Председатель Государственного комитета Республики Узбекистан по физической культуре и спорту; А. Ачилов. Первый заместитель председателя Государственного комитета Республики Узбекистан по физической культуре и спорту; Т. Юнусов. Заведующий кафедрой УФД Уз Гос ИФК. профессор; Ю. Юнусова. Доцент кафедры теории и методики физического воспитания Уз Гос ИФК.
Р. Насимов. Ответственный работник Государственного комитета Республики Узбекистан по физической культуре и спорту; Л. Зокиров. Генеральный директор Центра национальных видов спорта и народных игр РУз.; Ш. Туляганов. Директор РУОР, г. Ташкент; Р. Кудратов. Ректор Уз Гос ИФК доцент. Ш. Исмоилов. Зав. Кафедрой физвоспитания Ташкентского Исламского университета.

3	Kross 300 m	min/sek	11,30	-	12,20	-
4	Joydan turib uzunlikka sakrash	sm	2,40	1,80	2,20	1,80
5	Turnikka tortilish	marta	16	-	12	-
6	Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish	marta	-	35	-	30
7	6 min davomida yugurish, yurish	min	17,00	13,50	16,00	12,50
8	Turnikda tortilish, hi- sobsiz	sek	40,0	55,0	-	-
9	Granata uloqtirish	m	40	-	36	-
10	Granata uloqtirish	m	-	28	-	22
11	Kichik kalibrli (pnevmatik) miltiqdan otish	Ball	48	48	45	45

V BOB GIMNASTIKA JIHOZLARI VA INVENTARLARNI TO'G'RI JOYLASHTIRISH

Gimnastika o'quv mashg'ulotlari o'tkaziladigan joylar Maxsus jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonlarda (gimnastika shaharchalarida) o'tkaziladi.

Gimnastika zali

Gimnastika zalining jihozlashda zalda qo'shimcha yordam xona bo'lishi shart. Unda kerakli jihoz va inventarlar saqlanadi. Shu bilan birgalikda instruktorlar uchun xona bo'lishi kerak. Gimnastika zalida talabalar uchun (2 ta yechinish xonasi) yigit va qizlar uchun alohida yechinish xonasi bo'lib, dush xonalari bo'lishi kerak.

Zal shunday joylashtirilishi kerakki, koridordan to'g'ri yurib, hech qanday qiyinchilik hosil qilmasdan zalga kirishlari lozim.

Oliy o'quv yurti talabalari uchun quyidagi gimnastika zalini tavsiya etamiz:

№	Zalning nomlanishi	Uzunligi	Eni	Balandligi	Sig'imi nechta talaba
1	Gimnastika zali	36 m	18 m	7 m	65 ta

Gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazishda zaldan foydalanish talablari

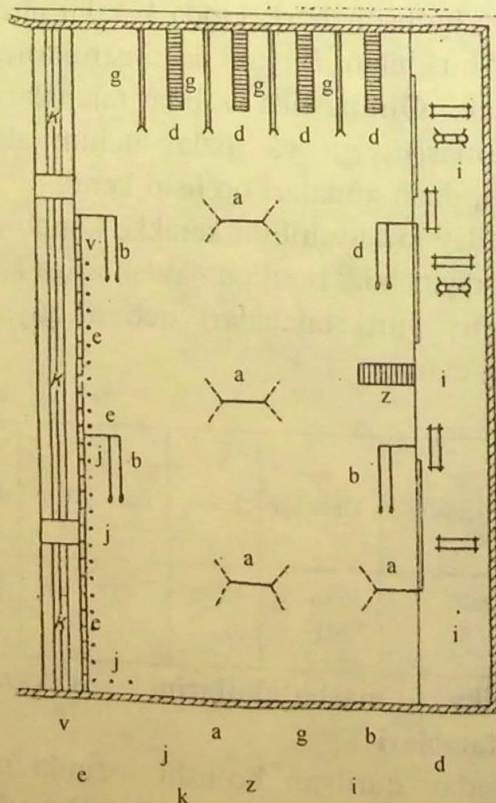
Zal shunday qurilgan bo'lishi lozimki uning tozaligiga e'tiborni kuchaytirishga qulay bo'lsin. Devorlari oppoq, yon

tomondan 1,75 m balandlikda qurilgan bo'lib, quyosh yorug'ligi doimiy ravishda tushib turishi kerak.

Zalning potologi tekis, oqartirilgan, pollarida yoriqlar bo'lmasligi kerak. Zalning issiqlik temperaturasi doimiy ravishda Q18, Q200 da, havo bosimi 50, 60 % da bo'lishi shart. havo so'rg'ichlar ishlashi lozim. Zalning barcha sharoitida yechinish xonalari zal bilan yonma yon bo'lib, har mashg'ulotlardan keyin zal tozalanib turishi kerak.

Zalni jihozlash

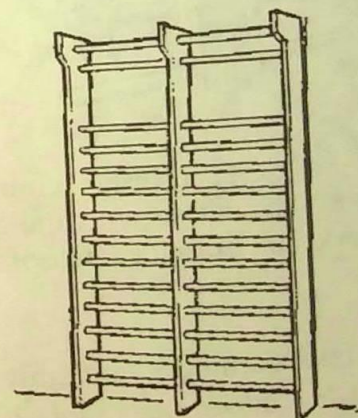
Gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazishda zalda maxsus jihozlar bo'lishi kerak. Har bitta jihozni shunday joylashtirish lozimki, talabalarning shug'ullanishlari uchun qulay sharoitlarni tug'dirsin:



a)turniklar, b)osilgan halqalar, v)gimnastika devorlari, d)gimnastika yog'ochlari, e)gimnastik norvonlar, e)arqon, f)yog'och, g)depsinib sakrash uchun mostiklar,h)jihozlarni joylashtirish joylari, i) balkonlardan iborat bo'ladi.

Gimnastika devori

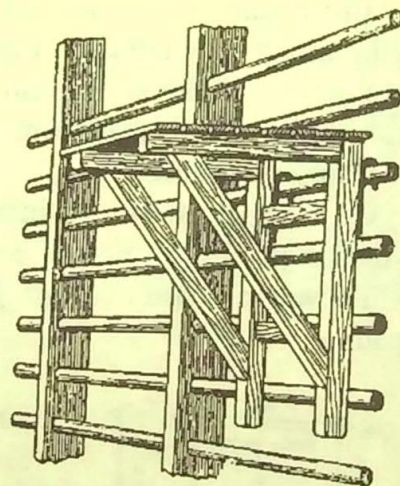
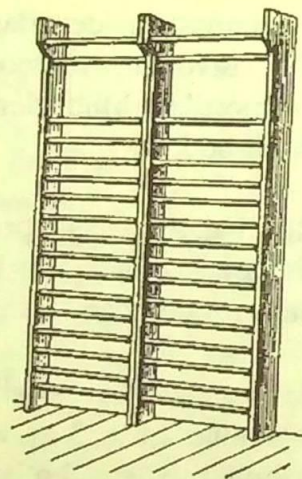
Gimnastika devorchasidan URM bajarishda ko'proq foydalaniladi. Bu bir nechta bo'limdan iborat bo'ladi. Har bir bo'lim vertikal ustunlar va gorizontal reykalardan tashkil topadi.



Ustunlar qarag'aydan yasaliib, ularning balandligi 2,5 – 3 m, eni 16 sm, qalinligi 3 sm bo'ladi. Ustunlarning old tomonidan reykalari uchun joy qir qiladi. Reykalar ustunlarga shruplar yordamida qotiriladi, so'ng ustunlarga plankalar yopishtiriladi. Ular ham reykalor orqasiga shuruplar bilan mustahkamlanadi.

Reykalar qayin yoki shamshod daraxtidan yasaladi. Ular oval shaklida bo'lib, kesishuv hajmi 35x28 mmdir. Ustunlar orasidagi masofa 80 – 85 sm, reykalor orasidagi masofa 11 – 12 smdir, pastki reyka poldan 15 sm balandlikda o'rnatiladi, 2 va 3 reyka orasi yuqoridan hisoblanganda 40 sm bo'ladi. Yuqoridan 2 va 3 reykalor boshqalariga qaraganda ustunga 3,5 – 4 sm chuqurroq kirgiziladi. Shunda ular reykalarga osilgan bilaklarga botmaydi. Devorga orqa bilan osilganda boshni to'g'ri tutishga xalaqit bermaydi.

Gimnastika devori yog'och taxtalarga metall uchburchaklar bilan qotiriladi, taxtachalar esa o'z navbatida, ustunlarga mustahkamlanadi.



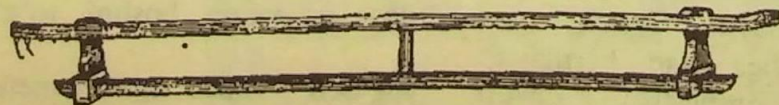
Gimnastika norvonlari

Gimnastika norvonlari osilish va qayta osilish uchun foydalaniladi. Uning uzunligi 5 m bo'lib, eni 48 sm, oraliq ustunlari 3,5 sm, ustunlarning reyklar orasidagi masofa 25 sm ni tashkil etadi.

Gimnastika skameykalari

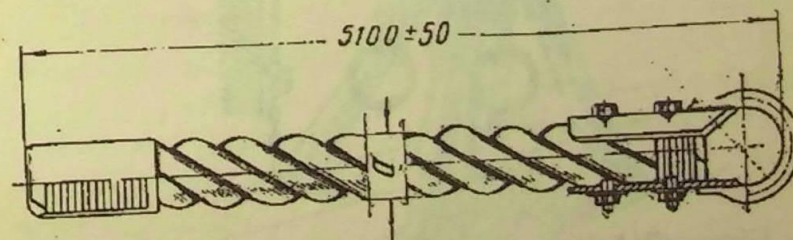
Gimnastika skameykalari talabalarning umumiy rivojlantiruvchi mashqlarini bajarishda, muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda, arqonlarda tortinishda va shu bilan birgalikda dam olishda foydalaniladi.

Uning uzunligi 4 m bo'lib, eni 24 sm, balandligi 30 sm. Ichki qismi qayrag'och yog'ochlardan tashkil topgan bo'lib, 5 sm tashkil etib, muvozanat mashqlarini bajarishda foydalanish mumkin. Muvozanat mashqlarini bajarishda skameyka teskari tomonga o'girib qo'yilishi lozim.



Arqon va langarcho'p

Arqon va langarcho'plar zalda chiqarib olinadigan qilib o'rnatiladi. Ular shipning to'siniga o'rnatiladi. Uzunligi 4 – 6 m bo'lib, qalinligi qo'l bilan yaxshi ushlab chiqish uchun qulay bo'lishi lozim. Arqonda talabalar mashq bajarishlari, asosan kuchni rivojlantirish uchun ko'proq foydalaniladi.

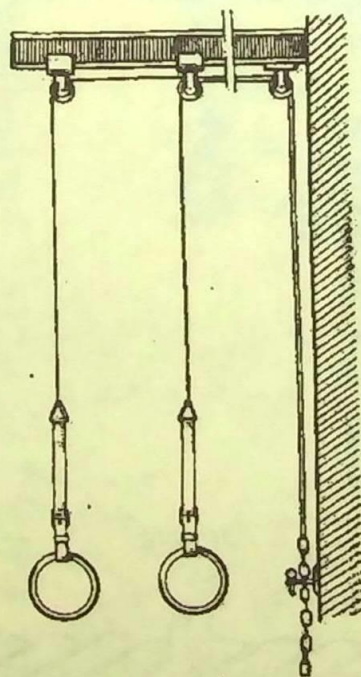


Halqalar

Gimnastik halqalar 2 ta halqadan iborat bo'lib, uning osilib turadigan remenlari charm bo'lib, yuqori qismi zalning shiftiga ilgaklardan o'tkazilib devorga mustahkamlanib qo'yiladi.

Uning mustahkamlangan joyidan polgacha 5,5 m bo'lib, halqalarning balandligi 2,5 m ga, halqalarning oraliq masofasi 50 sm bo'ladi.

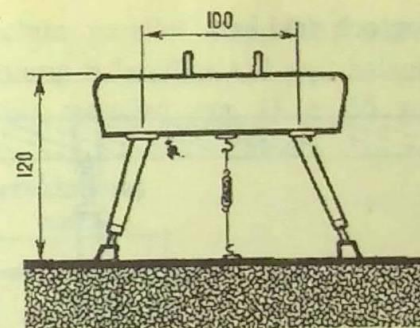
Halqalar devorga qattiq qulflanib qo'yiladi. Mashg'ulot o'tkazishdan avval, halqalar tekshirilib ko'rib, ikkalasi ham ishlash uchun yaroqli ekanligiga ishonch hosil qilinadi. Halqalarning trosi, remeni tekis, to'g'ri bo'lishi shart.



Gimnastik halqali ot

Uning uzunligi 160 sm, eni 36 sm. Ushlash halqalari bir - biriga simmetrik holatda 40 - 45 sm bo'lib, uning balandligi gimnastika otidan 12 sm bo'lib, poldan 120 sm balandlikda joylashadi.

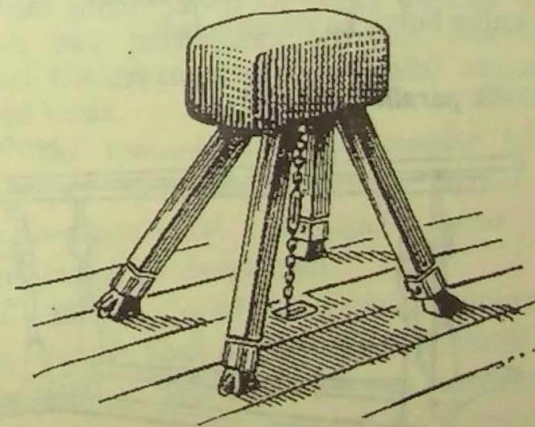
Ustki qatlami charm bilan o'ralgan bo'ladi.



Sakrash uchun gimnastika oti

Xuddi shunday uzunligi 16 sm bo'lib, ushlash halqalari bo'lmaydi.

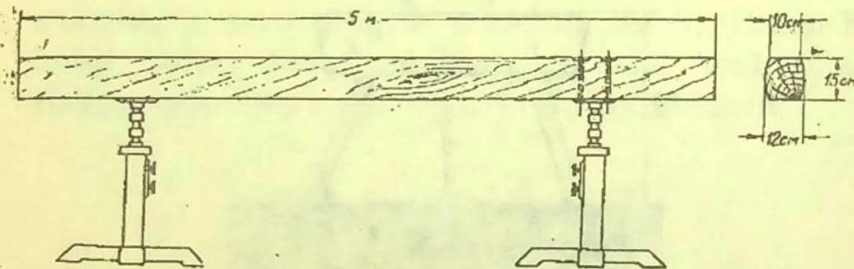
Uning balandligi poldan 110 sm dan 150 sm gacha, uzunligi qizlar uchun 110 sm bo'ladi.



Gimnastik uloq

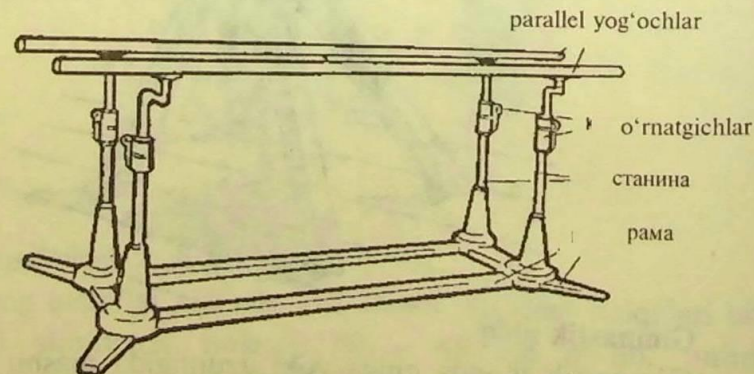
Gimnastik uloqda eniga yoki uzunligida mashq bajarilib uning balandligi 100 sm-160 sm gacha, uzunligi 60sm bo'lib, qalinligi 40 sm charm bilan qoplangan bo'ladi. Talabalarning sakrab bajariladigan mashqlarni o'rgatadi.

Gimnastik yog'och yoki bum



Gimnastik yog'och bumlar muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun qo'llaniladi. Uning uzunligi 5 m bo'lib, qalinligi 16 sm, eni va pastki qismlari 10 sm. Ustki qismi silliq yo'nilgan bo'lib, poldan uning balandligi 120 sm. talabalarining mashqni bajarishda 1-marta shug'ullanadigan talaba uchun balandligi 50 sm qo'yilgan holda bajariladi. Yog'och bumlarda mashq bajarishdan avval, tekshirib ko'riladi, uning holati ko'rib chiqiladi.

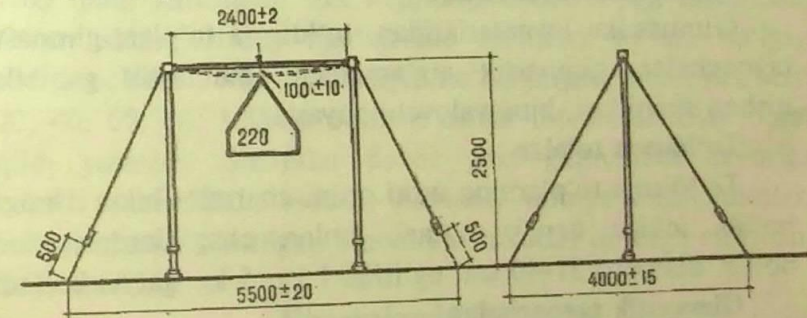
Gimnastik parallel yog'ochlar



Erkaklar uchun parallel yog'ochlarning uzunligi 350 sm. Yog'ochlarning pastki qismlari polga qo'yilgan temirlarga o'rnatiladi. Parallel yog'ochlarning ikkala tomonidan ham past baland qilinadigan o'rnatgichlar bo'lib, uning balandligi 160 – 170 sm poldan baland bo'lib parallel yog'ochlarning oralig'i 42 – 62 sm gacha bo'ladi.

Ayollar uchun parallel yog'ochlar pastki baland bo'lib, pastki yog'ochning balandligi 150 sm, balandligi 190 – 240 smgacha, oraliq masofasi esa 43 – 55 smgacha qurilma tashkil etiladi.

Turnik (perekladina)



Turnik silliq yo'nilgan metall dan tashkil topgan. Uning diametri 28 mm gorizontal bo'lib, ikkita stoykaga qotirilgan. Turnikni turli past balandlikka o'rnatish mumkin. Endi mashq qilishni boshlagan shug'ullanuvchilar uchun 120 – 240 sm bo'lishi kerak.

Turnikni ikki tomonidan qattiq trosslar bilan to'rt tomoniga polga qotiriladi, uning vazifasi mashq bajarilayotganda gorizontal qotirilgan turnik temirini mustahkam ushlashga yordam beradi.

Turnikda mashq qilishdan avval, uning to'g'ri qurilganligiga ishonch hosil qilinadi. Trosslar tortib ko'riladi, undan so'ng mashq bajariladi. Rasmda ko'rsatilganidek, turnikning balandligi, qurilish holati to'liq razmerlari bilan tasvirlangan.

Bu jihozlarning tasviriy suratlardan foydalangan holda siz mashq qilayotgan zalda to'liq foydalanish mumkin.

Gimnastik ko'priklar

Bu ko'priklardan sakrash mashqlari uchun gimnastika bumlarda, gimnastika yog'ochlarda, gimnastik uloqlardan foydalaniladi.

Uning balandligi 12 sm, eni 60 sm, uzunligi 120 smni tashkil etadi. Gimnastik mostlardan foydalanishda uning to'g'ri qo'yilganligiga ishonch hosil qilingandan so'ng mashq bajarishga kirishiladi.

Gimnastika inventarlari

Gimnastika inventarlaridan: to'ldirma to'plar, gimnastik tayoqchalar, gimnastik arg'amchilar, gimnastik gantellar, nishon shchitlari, himoyalovchi poyaslar.

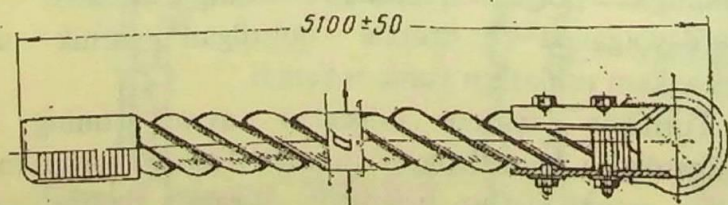
To'ldirma to'plar

To'ldirma to'plarning ustki qismi charmlar bilan o'ralgan bo'lib, ichida dengiz o'tlari, junlar, chag'itlardan iborat bo'lib, diametri 31-40 sm, og'irligi 1 kg-5 kg. gacha bo'ladi.

Gimnastik tayoqchalar

Mashqlarni bajarish uchun foydalanadigan gimnastik tayoqchalarning diametri 25 - 30 mm bo'lib, o'g'il bolalar 110 sm, qiz bolalar 100 sm holatli tayoqchadan foydalanishi mumkin.

Gimnastika arg'amchilari



Gimnastik argamchilari shnurlar yoki rezinalardan tuzilgan bo'lib, ularning uzunligi 2 m - 3m gacha, eni 4-5 mm gacha bo'ladi. Bundan sakrash mashqlarini va epchillikni shakllantirish maqsadida foydalaniladi.

Gantellar

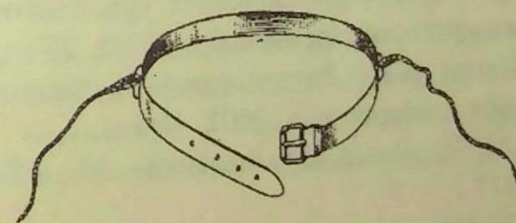
Bu inventarning turli hildagi formalari bo'lib, uning eng qulay ikki tomoni shar shaklidagi gantellar 3 - 8 kg gacha og'irlikni tashkil qiladi.

Bundan talabalar kuchni rivojlantirish uchun foydalanishlari mumkin.

Nishon shchitlari

Nishon shchitlari to'rt - oltita bo'lishi kerak. Ular faner yoki qalin kartondan lxx hajmdagi chorcho'pga mixlanadi. O'quv shchitlarining markazidan diametri 40 sm bo'lgan teshik ochiladi. Musobaqalarga mo'ljallangan shchit diametri 20, 40, 60, 80, 100 sm bo'lgan ustma-ust doiralardan iborat qilib yasaladi. Shchitlar devor yoki gimnastika devoriga kerakli balandlikda osiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun maxsus ajratilgan binolarda shchitlar devorga chizilishi ham mumkin.

Himoyalovchi belbog'lar



Bu belbog', asosan akrobatika mashqlarini bajarish uchun foydalaniladi. Belbog'larning 2 hil turlari mavjud :

1. Qo'lda.
2. Osiqli holatdagi.

Charm poyaslarning yon tomonidan ilmoqlar bo'lib, ular yuqoriga osiladi va akrobatika mashqlarini bajarganda himoya usulini bajaradi.

"Bu o'quv qo'llanma tibbiyot instituti talabalarining jismoniy mashqlar bilan doimiy ravishda shug'ullanishlariga, ularning kun tartibini to'g'ri rejalashtirishlariga, barkamol bo'lib o'sishiga yordam beradi".

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. «Universiada 2002» sport anjumaniga yuborgan tabrigi. «Ma'rifat» gazetasi.
2. Karimov I.A. Barkamol avalod orzusi. T., O'zbekiston milliy Ensiklopediyasi.
3. «Спортивная физиология». Учебник для методистов физической культуры. «ФиС» М., 1986 г. Под руководством проф. Я.М. Канта.
4. «Твое здоровье в твоих руках». Пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана.
5. Гуренов И.А. «Физические упражнения для моделирования круговой тренировки» 1985, 25-стр.
6. Ashurov A.A., Ponamaryova V., Satimov S. «O'pka kasalliklarida badantarbiya, 2002, 40-bet.
7. А.М.Шлемина «Гимнастика». М., «Физкультура и спорт» 1977 г.
8. А.М.Шлемина., А.Т.Беринкин. «Гимнастика». Учебник для институтов физической культуры. М., 1979 г. 215-стр.
9. Rafikova A.R., Mirzaqulov I.M. «Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur». 2002. 22-bet.
10. А.В. Меншин, А.М.Шлемина. Методика обучения гимнастического упражнения - М., ФиС. 1979, 215- стр.
11. А.Ю. Бирбасова. «Производственная гимнастика для основных групп.
12. F.Nasretdinov, V. Qosimov. «O'zbek milliy o'yinlari». T., 1992-y.
13. I.G.Azimov «Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi» T., 1994-y.

14. I.G.Azimov «Fiziologiya».
15. Ismoilov R., Sholamskiy Yu. O'zbekistonda fizkultura tarixi — T., 1969. 368-bet.
16. T.S.Usmonxodjaev. «1001 o'zbek milliy o'yinlari». T., 1996-y.
17. Tuvalov A.B., Tangriev D.T. «Gimnastika va uni o'qitish uslubiyoti». 205-y.
18. Tuvalov A.B., Tangriyev B.T. Gimnastika va uni o'qitish usullari. SamDU, 2005. 18-bet.
19. V.I. Kachashkin. «Jismoniy tarbiya metodikasi». 1982. 450-bet.
20. A. J. «O'pka kasalliklarida badantarbiya» T. «Ibn Sino» 2002-y.
21. А.Н. Косков, Э.В. Стрельцова. «Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями легких». Российский медицинский журнал № 3. 2004 г.
22. А.П. Богомолов. «Прикладные упражнения». Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС. 1982 г.
23. В.А. Голавана, В.А. Маслякова, А.Б. Карабкова. «Физическое воспитание». М., Высшая школа. 1981г.
24. В.А. Губанов. «Урок гимнастики» М., 1982. 380-стр.
25. В.И. Филипович. «Теория и методика гимнастики». М., 1971. 447-стр.
26. В.Ш. Жужиков. «650 гимнастических упражнений». М., 1970. 87-стр.
27. Д.А. Винокуров. «Частная методика лечебной физкультуры». Л., 1970г.
28. Л. А. Куничаев. «Лечебный массаж». Л., 1979. 125- стр.
29. Н.А. Белай. «Руководство по лечебному массажу» М., 1974 г.

30. Н.И. Касимова, А.П. Колонтовский «Производственная гимнастика для работников умственного труда». М., 1985, 30-стр.

31. С.М. Иванов. «Врачебный контроль и лечебная физкультура» М., «Медицина». 2003. 400-стр.

32. Ю.А. Хайрова «Физкультура-труд, здоровье». М., Знание. 1979г.

33. Я.М. Коц. «Спортивная физиология «Учебник» для института физической культуры.

34. Kukova Yu.A., Rafikova A.R. Maxsus tibbiy guruh talabalari bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarini tashkillashtirish va o'zlashtirish metodik tavsiyalari. T., 1990, 30-bet.

35. Ostafyev Yu.A., Nasriddinova F.N. «OYU jismoniy tarbiya pedagogika va tibbiy asoslari». T., Meditsina, 1990, 716-bet.

36. Prozernikov R.N. «Talabalarining jismoniy tarbiya predmetlaridan mustaqil mashg'ulotlari». T., Meditsina, 1990, 110-bet.

37. Krovsov A.I. «Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya mutahassisligi» - T., 1993, 306-bet.

MUNDARIJA

So'z boshi.....3

I BOB

GIMNASTIKA-SOG'LOMLASHTIRUVCHI, RIVOJLANTIRUVCHI VOSITA

- 1.1. Gimnastika o'quv fani sifatida.....5
- 1.2. O'zbekiston ma'rifatparvarlari jismoniy mashqning sog'lomlashtiruvchi ahamiyati to'g'risida.....8
- 1.3. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi.....13

II BOB

SOG'LOMLASHTIRUVCHI GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH

- 2.1. Gimnastika mashg'ulotlarining asosiy shakllari.....25
- 2.2. Gimnastika mashg'ulotlarining vositalari.....31

III BOB

GIMNASTIKA TALABALAR SALOMATLIGINI SAQLASH VA MUSTAHKAMLASH VOSITASI SIFATIDA

- 3.1. Qomatni shakllantirishga yo'naltirilgan mashqlar.....44
- 3.2. Ertalabki gimnastika—talabalarni mustaqil jismoniy sog'lomlashtirish shaklidir.....74
- 3.3. Maxsus tibbiy guruhlar uchun mashqlar majmuasi.....111

IV BOB

GIMNASTIKA TALABALARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI DARAJASINI OSHIRUVCHI VOSITA

- 4.1. Talabalarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish...173
4.2. Koordinatsiya (muvoqlash) qobiliyatlari va
epchillikni rivojlantirish.....198

V BOB

GIMNASTIKA JIHOZLARI VA INVENTARLARNI TO'G'RI JOYLASHTIRISH.....207

Foydalanilgan adabiyotlar.....218

ISKANDAR SULTONOV

GIMNASTIKA— SOG'LOMLASHTIRUVCHI, RIVOJLANTIRUVCHI VOSITA

Toshkent—"ALOQACHI"—2007

Muharrir:	M.Mirkomilov
Texnik muharrir:	A.Mo'ydinov
Musahhih:	Q.Avazboev
Sahifalovchi:	Sh. Mirqosimova

Bosishga ruxsat etildi 25.06.07. Bichimi 60x84¹⁶/₁.
Times UZ garniturası. Ofset bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog'i 14,5. Nashriyot bosma tabog'i 14,0.
Adadi 500. Buyrtma № 13.

«Fan va texnologiyalar markazining
bosmaxonasi»da chop etildi.
700003, Toshkent sh., Olmazor ko'chasi, 171.

652550

ISBN 978-9943-326-19-4



9 789943 326194