



DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20047542>

O'quvchilarning salomatlik testi natijalarini yaxshilashga yo'naltirilgan jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etish

Abdurahmov Xayrullo Xakimjonovich –

Farg'ona davlat universiteti

Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasida o'qituvchisi,

E-mail: abduraxmonovxayrullo79@gmail.com

Tel: +998 88 625-81-00

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

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

Организация физических занятий, направленных на улучшение результатов учащихся по тестам здоровья

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

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

Organization of physical training aimed at improving students' health test results

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

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

KIRISH

“Salomatlik – eng katta boylik” degan xalqona hikmat jamiyat taraqqiyoti va inson kamolotining muhim mezonlaridan birini ifodalaydi. Mazkur qarash nafaqat maishiy tajriba mahsuli, balki zamonaviy pedagogika, fiziologiya va jamoat salomatligi nuqtai nazaridan ham ilmiy asoslangan haqiqatdir. Chunki inson salomatligi uning shaxsiy farovonligi bilangina cheklanib qolmay, balki jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti, mehnat unumdorligi, intellektual salohiyati va kelajak avlodning barkamol rivojlanishi bilan ham bevosita bog'liqdir. Shu ma'noda o'quvchi-yoshlar salomatligini asrash, mustahkamlash va sog'lom turmush tarziga yo'naltirish jismoniy tarbiya tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Hozirgi davrda ta'lim tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biri o'quvchilarda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishdan iboratdir. Sog'lom turmush tarzi deganda insonning kundalik hayot faoliyatida jismoniy faollik, mehnat va dam olishning oqilona almashinuvi, to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena qoidalari rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish hamda organizmning funksional imkoniyatlarini saqlash va rivojlantirishga qaratilgan odatlar tizimi tushuniladi. Aynan maktab yoshida shakllangan bunday ko'nikmalar keyingi hayot davomida shaxsning sog'lig'i, ish qobiliyati va faol turmush tarzining barqaror omiliga aylanadi.

Rivojlangan xorijiy mamlakatlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, jismonan sog'lom, ish qobiliyati yuqori bo'lgan xodim va mutaxassis har qanday korxonada, tashkilot yoki muassasa faoliyatida alohida qadrlanadi. Ko'plab davlatlarda yil yakuni yoki hisobot davrlarida sog'lom turmush tarziga amal qilgan, kasallanish holatlari kam kuzatilgan xodimlarni moddiy va ma'naviy rag'batlantirish amaliyoti yo'lga qo'yilgan. Buning asosiy sababi shundaki, mehnat jarayonida xodimning salomatligi ishlab chiqarish samaradorligi, mahsulot sifati, mehnat unumdorligi va iqtisodiy natijalar bilan uzviy bog'liqdir. Agar malakali xodim sog'lig'i sababli ish jarayonida muntazam ishtirok eta olmasa, uning o'rnini vaqtincha boshqa mutaxassis bilan to'ldirishga to'g'ri keladi. Bunday holat ishlab chiqarish ritmining buzilishiga, texnologik uzilishlarga, ish sifatining pasayishiga hamda qo'shimcha tashkiliy xarajatlarga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois ayrim korxonalarda xodimlarning salomatligini muhofaza qilish masalasi mehnat intizomi va ishlab chiqarish samaradorligining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Ayrim rivojlangan davlatlar amaliyotida mehnat shartnomalarida xodimning o'z salomatligiga mas'uliyat bilan yondashishi, dam olish rejimiga rioya qilishi, ovqatlanish madaniyatini saqlashi va profilaktik tadbirlarda qatnashishi bo'yicha talablar ham belgilab qo'yiladi.

Bunday yondashuvning shakllanishida maktab va ta'lim muassasalarining o'рни beqiyosdir. Chunki sog'lom turmush tarziga oid nazariy bilimlar, gigiyenik malakalar, jismoniy mashqlarni ongli ravishda bajarish ko'nikmalari hamda organizmning funksional holatini tiklash usullari o'quvchilarda aynan ta'lim jarayonida shakllantiriladi. O'quvchi maktab davridayoq dam olish va mehnat rejimini to'g'ri tashkil etish, kundalik harakat faolligini me'yorlash, jismoniy yuklamaning yosh va individual imkoniyatlarga mosligini

belgilash kabi dastlabki bilimlarni egallaydi. Shu nuqtai nazardan “jismoniy madaniyat”, “jismoniy tayyorgarlik”, “jismoniy rivojlanganlik”, “jismoniy tarbiya”, “sport” va “shug‘ullanganlik” kabi tushunchalar o‘quvchilarning nazariy dunyoqarashida muhim o‘rin tutadi. Mazkur tushunchalar nafaqat sport mashg‘ulotlarida, balki kundalik turmush tarzida ham amaliy ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya jarayonida o‘quvchilar o‘z yoshiga, jinsiga, fiziologik xususiyatlariga va individual imkoniyatlariga mos ravishda mashqlar tanlashni, ularning hajmi va intensivligini belgilashni, bajarish sur‘ati, ritmi va takrorlash sonini boshqarishni o‘rganadilar.

Muntazam va maqsadli tashkil etilgan jismoniy mashg‘ulotlar organizmning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish apparati, tayanch-harakat tizimi va markaziy nerv tizimi faoliyatini takomillashtiradi. Jismoniy faollik natijasida qon aylanishi faollashadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, mushaklarning kuchi va chidamliligi ortadi, umumiy ish qobiliyati va psixo-emotsional barqarorlik mustahkamlanadi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda muntazam jismoniy mashqlar aqliy mehnat samaradorligiga, diqqatning barqarorligiga, tez fikrlash va axborotni qabul qilish qobiliyatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. O‘quvchilarning salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya darslari bilan bir qatorda ertalabki badantarbiya, darslar oralig‘idagi qisqa harakatli mashqlar, sport to‘garaklari, ommaviy sport musobaqalari va mustaqil jismoniy mashg‘ulotlar ham muhim o‘rin tutadi. Aynan shunday kompleks yondashuv o‘quvchilarning kundalik harakat faolligini ta‘minlaydi, gipodinamiya holatlarining oldini oladi hamda sog‘lom turmush odatlarini mustahkamlaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

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

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

NATIJALAR VA MUHOKAMA

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

Testlar quyidagi me‘yorlarni o‘z ichiga oladi:

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

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

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

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

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

-masofalarni vaqtga yugurish;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mashg'ulotlar jarayonida uloqtirish mashqlarining o'zidan foydalaniladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni barcha mushaklarga qo'llash lozim: yelka bo'g'inlarida qo'llarning aniq harakatlari, taqlidiy mashqlar, mayda toshlar otish, tennis koptokchalarini uzoqqa, nishonga qarab otish, masofani kamaytirib yoki ko'paytirib otish (uloqtirish)lar, turgan joydan uloqtirishlar, yugurib kelib uloqtirish, mo'ljalsiz uloqtirish me'yorini bajarish. Mashqlar o'ng hamda chap chap qo'l bilan bajariladi, takrorlanadi.

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

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

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

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

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

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

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

Turnikda bir vaqtni o'zida “Mumkin!” buyrug'iga ko'ra ikki ishtirokchini tortilish mashqini bajarishga ruxsat beriladi. Sanashni ijrochilarning ro'paralarda turgan hisobchi – hakamlar baland ovoz bilan olb boradilar. Noto'g'ri bajarilgan tortirish “Hisoblanmasin!”

degan buyruq bilan qayd etiladi. Mashq tugashi bilan natija ishtirokchi va musobaqa qaydnomasini yozayotgan kotibga eshittirib e'lon qilinadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nishonlarni tayyorlab qo'ygandan so'ng qatnashchilar o'q otish yo'lkasiga taklif etiladi va ularning har biriga 3 tadan sinov o'q beriladi. Sinov o'q otib ko'rilgandan so'ng

nishon almashtiriladi va qatnashchilarga hisobga olinadigan o'q otish uchun 5 tadan o'q beriladi. O'q otishlar qat'iy rahbarning ruxsati bilan amalga oshiriladi. Qilinadigan harakatlarning barcha bosqichlariga har bir guruh uchun 15 daqiqa vaqt ajratiladi.

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

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

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

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

XULOSA

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

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

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