

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI
AKADEMIK LITSEYLARINING JISMONIY TARBIYA FANI UCHUN 1-2
BOSQICH O‘QUVCHI QIZLARIGA KUCH ISHLATISH MASHQI XAMDA
KUCH ISHLATISH MASHQLARI KOMPLEKSI MEYORIY
TALABLARINI ISHLAB CHIQISH**

Isoqova Shoxista Sayfiddinovna

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

2-sonli Toshkent akademik litseyi

Jismoniy tarbiya fani oliy toifali o‘qituvchisi

MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN
STAGE 1-2-3 FOR PHYSICAL EDUCATION OF ACADEMIC LYCEUMS
STUDENT GIRLS FORCED EXERCISE DEVELOPMENT OF NORMAL
REQUIREMENTS OF A POWER EXERCISE COMPLEX

Isaqova Shokhista Sayfiddinovna

Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

Tashkent Academic Lyceum No. 2

Higher Category Teacher of Physical Education

Kalit so‘zlar: akademik litsey, Ichki ishlar, vazirlig, kuch, mashq.

Keywords: academic lyceum, interior, ministry, power, exercise.

Dolzarbligi. Bugungi kunda barcha sohalar singari Ichki ishlar vazirligi sohasidham keng islohotlar olib borilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 26-sentabrdagi 767-son “O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Akademik litseylarining faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi [qaroriga](#) muvofiq Ichki ishlar vazirligi Akademik litseylari tashkil etildi. Xususan, Ichki ishlar tizimida olib borilayotgan islohotlardan biri o‘sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama jismonan sog‘lom aqliy, va axloqiy jixatdan rivojlantirish sanaladi. Bunda esa jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi.

Xususan, ayni paytda jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, aholini, ayniqsa, yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini mustaxkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona-vatanga sadoqat tuyg‘ularini shakllantirish, kamol toptirish ustuvor vazifalardan hisoblanadi.

Yuqoridagi vazifalardan kelib chiqib, litsey o‘quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish orqali, kelgusida Ichki vazirligi akademiyasi xamda

Ichki ishlar safiga va qolaversa xuquqni muxovaza qilish organlariga jismonan chiniqqan sog'lom munosib nomzod kadrlarni tayyorlab berish maqsadida, kuch ishlatish mashqi, xamda kuch ishlatish mashqlari kompleksi meyoriy talablarini ishlab chiqish orqali ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini belgilashda kata ahamiyat kasb etadi.

Ichki ishlar vazirligi akademik litseylariga o'quvchilarni qabul qilishda nomzodlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash tartibi to'g'risidagi amaldagi nizomga muvofiq quyidagicha tartibda amalga oshiriladi.

**Quyidagilar kuch ishlatish mashqini bajarishga
qo'yiladigan talablar hisoblanadi.**

Tayanib yotiladi, qo'llar yelka kengligida tizzalar bukilmagan holatda bo'ladi; qo'llar bukilib yoziladi (bunda bel hamda yelka qismlari birgalikda va tekis tushib chiqishi shart);

qo'llar bukilib tana yerga nisbatan parallel holatga keltirilgandan so'ng, dastlabki holatga qaytiladi.

Ushbu mashqni bajarish vaqtida qo'llar chala bukilib yozilishi, bel va yelkalar har xil tushib chiqishi, tizzalarning yerga tegishi taqiqlanadi.

BAHOLASH MEZONLARI

Nomzodlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo'yicha sinov natijalari "5" ballik tizimda quyidagi mezonlar asosida baholanadi.

Mashqlar nomi	Bajarish koʻrsatkichi	Sinov natijalarini baholash mezonlari			
		5 ball	4 ball	3 ball	0 ball
Qizlar					
kuch ishlatish mashqi	marta	10	8	6	6 dan kam

1 – bosqichlar uchun gimnastika amaliyotidan o'quv mezonlari

№	Sinov mashqlari	Natijalar va bahs		
		qizlar		
		5	4	3
1	Chalqancha to'shakda yotgan holda gavdani 90 ° gacha ko'tarish (1daqqa)	30	25	20
2	Polda qo'l bilan tayanib qo'llarni bukish va yozish	-	-	-
3	Gimnastik o'rindig'iga qo'llar bilan tayanib qo'llarni bukish va yozish	13	10	7

2 – bosqichlar uchun gimnastika amaliyotidan o‘quv mezonlari

	Sinov mashqlari	Natijalar va bahs		
		qizlar		
		5	4	3
	Chalqancha to‘shakda yotgan holda gavdani 900 gachako‘tarish	30	25	20
	Polda qo‘l bilan tayanib qo‘llarni bukish va yozish	-	-	-
	Gimnastika o‘rindig‘iga qo‘llar bilan tayanib qo‘llarni bukish va yozish	13	10	7-8

Kuch ishlatish mashqlari kompleksi.

59. Nomzod tomonidan kuch ishlatish mashqlari kompleksini bajarishda 1 daqiqa ichida 2 ta mashq uzluksiz bajariladi.

Har bir mashqni bajarish uchun 30 soniyadan vaqt ajratiladi.

Birinci mashqni bajarish uchun ajratilgan 30 soniya vaqt tugaganligi e‘lon qilinganda, nomzod darhol ikkinchi mashqni bajarishga kirishadi.

Quyidagilar birinci mashqni bajarishga qo‘yiladigan talablar hisoblanadi:

chalqancha yotiladi;

qo‘llar belda, tizzalar bukilmagan holda oyoqlar to‘piq qismidan boshqa odam yordamida ushlanadi;

dastlabki holatdan gavda oldinga ko‘tarilib, qo‘llar oyoq uchiga tekkandan so‘ng, dastlabki holatga qaytiladi.

Ushbu mashqni bajarish vaqtida tizzalarni bukish va sherik tomonidan oyoqlarni qo‘yib yuborish taqiqlanadi.

Quyidagilar ikkinchi mashqni bajarishga qo‘yiladigan talablar hisoblanadi:

tayanib yotiladi, qo‘llar yelka kengligida tizzalar bukilmagan holatda bo‘ladi;

qo‘llar bukilib yoziladi (bunda bel hamda yelka qismlari birgalikda va tekis tushib chiqishi shart);

qo‘llar bukilib tana yerga nisbatan parallel holatga keltirilgandan so‘ng, dastlabki holatga qaytiladi.

Ushbu mashqni bajarish vaqtida qo‘llar chala bukilib yozilishi, bel va yelkalar har xil tushib chiqishi, tizzalarning yerga tegishi taqiqlanadi.

60. Nomzod tomonidan bajarilgan kuch ishlatish mashqlari kompleksi quyidagicha baholanadi:

34 marotaba va undan ortiq bajarilganda — 10 ball;

32 — 33 marotaba bajarilganda — 7 ball;

28 — 31 marotaba bajarilganda — 5 ball;

1 — 27 marotaba bajarilganda yoki umuman bajarilmaganda — 0 ball.

Mashqlar nomi	Bajarish koʻrsatkichi	Sinov natijalarini baholash mezonlari			
		5 ball	4 ball	3 ball	0 ball
Qizlar					
1-bosqich					
kuch ishlatish mashqi	marta	10 ta va undan yuqori	8-9	6-7	1-5
2-bosqich					
kuch ishlatish mashqi	marta	11 ta va undan yuqori	9-10	7-8	1-6
Mashqlar nomi	Bajarish koʻrsatkichi	Sinov natijalarini baholash mezonlari			
		5 ball	4 ball	3 ball	0 ball
Qizlar					
1-bosqich					
kuch ishlatish mashqlari kompleksi	marta	26 marotaba va undan ortiq	24— 25	21 — 23	1 — 20
2-bosqich					
kuch ishlatish mashqlari kompleksi	marta	30 marotaba va undan ortiq	28 — 29	24 — 27	1 — 23

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullaev A.A, Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Toshkent 2006 y.
2. Abdullaev A.A, Xonkeldiev Sh.X. Bolalar va o'smirlar jismoniy tayyorgarligining tuzulishi. - Respublika ilmiy amaliy materiallari. Farg'ona 2005 y.
3. Raximov X., Mirzaev S. Jimo niy tarbiya va sportda ilmiy uslubiy faoliyatning matematik statistika asoslari. Namangan 2005
4. Usmonxo'jaev T.S, Seytxalilov E.A., Mahkamjanov K.M., Toirova M.T., To'xtashev I.H., Qurbanov S.N. Jis mo niy tarbiya fanidan o'rta maxsus kasb- xunar kollejlari uchun o'quv dastur. Toshkent 2006 y.
5. Usmonxo'jaev T., Tursunov O'. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent 2004 y.
6. Xonkeldiev X.Sh., Mo'minov B.N. O'quvchi yoshlar va talabalarning sport tayyorgarligi. Farg'ona 2006 y.
7. Maxkamjonov K. M., Salomov R.S., Yo'ldoshev K. K., Abdiev A. N. Umumta'lim maktablari kun tartibida jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish metodlari. Toshkent-1989. 22 b.
8. Salomov R. S., Ro'zioxunova M. M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 1995. 102 b. (Metodik qo'llanma).
9. Usmonxo'jaev T. S. Maktabda jismoniy tarbiya darslari. // Fan sportga. Toshkent. 1998. № 1. 42-44 b.
10. O'zbekiston Respublikasi umumta'lim maktablarining I-XI sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi. Toshkent - 1998. 89 b.
11. www.Ziyounet.uz