

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ГИМНАСТИКА КАФЕДРАСИ

**САФ МАШҚЛАРИ  
ВА УЛАРНИ  
ЎРГАТИШ УСЛУБИ  
УСЛУБИЙ ТАВСИЯНОМА**

Ташкент-2003

САФ МАШҚЛАРИНИНГ  
ЎЗБЕКЧА-РУСЧА ЛУФАТИ

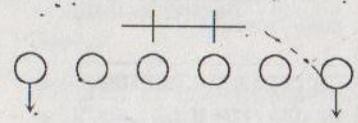
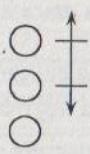
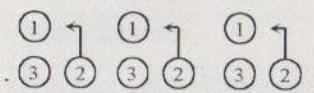
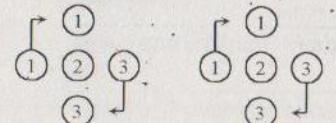
1	Сафлан»	«Становись!»
2	«Текислан»	«Равняйсь!»
3	«Рост-лан»	«Смирно!»
4	«Чапга текислан»	«Налево равняйсь!»
5	«Ўнгга текислан»	«Направо равняйсь!»
6	«Ўртага текислан»	«На середину равняйсь!»
7	«Эр-кин»	«Вольно!»
8	«Ўнг (чап) оёқ билан эркин»	«Правой (левой) -Вольно!»
9	«Тарқал»	«Разойдись!»
10	«Тартиб билан - сананг»	«По порядку рассчитайсь!»
11	«Биринчи ва иккинчигача - сананг»	«На первый и второй-рассчитайсь!»
12	«Учтадан (тўрттадан, бештадан ва ҳоказо) -сананг!»	«По три (четыре, пять и т.д.) рассчитайсь!»
13	«Ўнг-га»	«Напра-во!»
14	«Чап-га»	«Нале-во!»
15	«Орт-га»	«Кру-гом!»
16	«Ярим чап-га»	«Полоборота налево!»
17	«Ярим ўнг-га»	«Полоборота на пра-во!»
18	Қатор, шеренга	Шеренга
19	Оралиқ	Интервал
20	Кетма-кет қатор, колонна	Колонна
21	Масофа	Дистанция

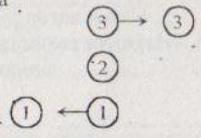
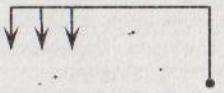
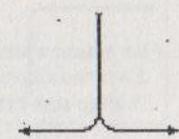
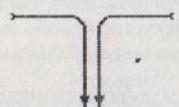
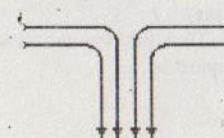
22	Ўнг қанот	Правый фланг
23	Чап қанот	Левый фланг
24	Бошловчи	Направляющий
25	Энг охирги	Замыкающий
26	«Бир (икки, уч ва ҳоказо) шеренгага - сафлан»	«В одну (две, три и т.д.) шеренгу становись!»
27	«Биттадан (иккитадан, ва ҳоказо) колоннага сафлан»	«Вкóлонну по одному (два, три и т.д.) - становись!»
28	Кўрсатма фармойиш бўйича	Распоряжение.
29	«Доирага туринг»	«Встаньте в круг!»
30	«Икки ёнма-ён қаторга шеренгага туринг»	«Встаньте в две шеренги!»
31	«Икки шеренгага - сафлан»	«В две шеренги-стройся!»
32	«Саноқ бўйича қадам-бос»	«По расчету шагом - марш!»
33	«Ўз жойинга - қадам-бос!»	«На свои места шагом-марш!»
34	«Бўлинмалар 3 /4 ва ҳоказо/ қатор бўлиб, чап /ўнг/ елкани илгарилаб - қадам-бос!»	«Отделениями в колонну по 3 /4 и т.д./ левые /правые/ плечи вперед шагом-марш!»
35	«Бўлинмалар бир қаторга ўнг /чап/ елкани илгарилаб - қадам-бос!»	«Отделениями в одну шеренгу, - правые /левые/ плечи вперед, шагом-марш!»
36	«Биринчи рақамдагилар икки /уч, тўрт ва ҳоказо/ қадам ўнг-га, учинчи рақамдагилар - икки /уч, тўрт ва ҳоказо/ қадам чапга - қадам-бос!»	«Первые номера - два /три, четыре и т.д./ шага вправо третье номера - два /три, четыре и т.д./ шага влево шагом-марш!»
37	«Иккитадан /учтадан, тўрттадан ва ҳоказо/ қатор бўлиб чап томонга - қадам-бос!»	«В колонну по два /три, четыре и т.д./ налево — марш!»

38	«Бир кетма-кет қатор бўлиб, ўнг /чап/ томонга айланиб, - қадам-бос!»	«В калонну по одному направо /налево/ в обход шагом-марш!»
39	«Икки доирага - сафлан!»	«В два круга - стройся!»
40	«Бир доирага - сафлан!»	«В один круг - стройся!»
41	«Саф қадами билан – қадам бос!»	«Строевым шагом-марш!»
42	«Оддий қадамлаб – қадам бос!»	«Обычным шагом-марш!»
43	«Тўрган жойда - қадам-бос!- /Югуринг!»	«На месте шагом-/бегом/ марш»
44	«Бошловчи жойида!»	«Направляющий, на месте!»
45	«Тўгри-га!»	«Прямо!»
46	«Икки /уч, тўрт ва ҳоказо/ қадам олдинга /орқага, ён томонга/ - қадам-бос!»	«Два /три, четъфе и т.д./ шага вперед /назад, в стороны/ - марш!»
47	«Гуруҳ - тўхта!»	«Группа - стой!»
48	«Узун қадам!»	«Шире - шаг!»
49	«Калта қадам!»	«Короче - шаг!»
50	«Тез-тез!»	«Чаще - шаг!»
51	«Секин!»	«Ре-же!»
52	«Тўлиқ қадам!»	«Полный шаг!»
53	«Ярим қадам!» «Югуринг!»	«Пол - шага!» «Бегом - марш!»
54	«Ўнг / чап/ елка илгарилаб - қадам-бос!»	«Правое /левое/ плечо вперед шагом-марш!»
55	«Диогонал бўйлаб – қадам бос!»	«По диагонали - марш!»
56	«Чап /ўнг/ томонга айланиб - қадам-бос!»	«Налево /направо/ в обход - шагом марш!»

57	«Ўнг /чап/ томондан тескари- қадам-бос!»	«Противоходом направо /налево/ шагом - марш!»
58	«Илон изи бўлиб - қадам- бос!»	«Змейкой — марш!»
59	«Доира бўйлаб - қадам-бос!»	«По кругу - марш!»
60	Ўнгга /чапга, ўртадан/ икки қадамга орани - қадам-бос!»	«Направо /налево, от середины /на два шага разом - кнись!»
61	Ўнгга /чапга, ўртага/ икки қадамга орани - қадам-бос!»	«Направо /налево, к середине/ сом-кнись!»
62	«Ўртадан /ўнгга, чапга/ икки /уч ва ҳоказо/ қадамга жуфтла-ма қадамлаб кен-гай!»	От середины /вправо, влево/ на два /три и т.д./ шага приставными шагами разомкнись!»
63	«Ўртага /ўнгга, чапга/ жуфтлама қадамлар билан - йигил!»	ередине/вправо, влево/ при- ставными шагами сом-кнись!»
64	«Бир-бирингиздан икки қадамга туринглар!»	«Распоряжение. встаньте на два шага друг от друга!»
65	«Қўлларни ёнга узатиб тарқалинг!»	«Разомкнитесь на вытянутые руки!»

## ЎЗЛАШТИРГАНЛИКНИ ТЕКШИРИШ УЧУН САВОЛЛАР.

Саф машқлари	Тўғри жавобни аниқланг (остиға қизил қалам билан чизинг).
<p>1. Бир қаторга сафланиш оралиқ</p> 	<p>1. «Бир қаторга -сафланинг!» 2. «Бир қаторга - туринг!» 3. «Қаторга тизилиб-туринг!»</p>
<p>2. Бир кетма-кет қаторга сафланиш масофа</p> 	<p>1. «Бир кетма-кет қаторга сафланинг!» 2. «Бир қатор - бўлиб!» 3. «Бир-бирингизнинг орқангизда - тизилинг!»</p>
<p>3. Турган жойда ўнға бурилиш</p>	<p>1. «Ўнға!» 2. «Ўнға - бурилинг!» 3. «Ўнғ томонга - бурилинг!»</p>
<p>Бир қатордан икки қаторга сафланинг</p> 	<p>1. «Икки қатор бўлиб - туринг!» 2. «Икки қаторга -сафланинг!» 3. «Иккинчи рақамдагилар биринчилар орқасида - турсин!»</p>
<p>Бир қатордан уч қаторга сафланиш</p> 	<p>1. «Учтадан бўлиб - туринг!» 2. «Уч қаторга - сафланинг!» 3. «Биринчилар орқага, учинчилар олдинга - туринг!»</p>

<p>6. Бир кетма-кет қатордан уч кетма-кет қаторга қирра бўлиб</p> 	<p>1. «Учтадан бўлиб - туринг!» 2. «Биринчи рақамдагилар 2 қадам ўнғта, учинчи рақамдагилар икки қадам чапга - юринг!» 3. «Учтадан марказдан - юринг!»</p>
<p>7. Ҳаракат чоғида бир кетма-кет қатордан уч (4,5 ва ҳоказо) қаторга сафланиш</p> 	<p>1. «Учтадан марказдан - туринг!» 2. «Чап томонга уч қатор бўлиб - юринг!» 3. «Уч қатор бўлиб чап томонга - юринг!»</p>
<p>8. Бўлиниш.</p> 	<p>1. «Биттадан қатор бўлиб, ўнғ ва чап. томонга айланиб - юринг!» 2. «Ўнғ ва чап томонга биттадан қатор бўлиб - юринг!» 3. «Биттадан бўлиб, ҳар томонга айланиб - юринг!»</p>
<p>9. Икки қаторга бириктириш</p> 	<p>1. «Икки қатор бўлиб, марказдан - юринг!» 2. «Икки қатор бўлиб, ўнғ ва чапга - юринг!» 3. «Марказдан икки қатор бўлиб - юринг!»</p>
<p>10. Иккиталик қаторлардан бириктириш орқали тўртталик қаторга сафлаш</p> 	<p>1. «Тўрт қатор бўлиб, марказдан - юринг!» 2. «Ўртадан тўрт қатор бўлиб - юринг!» 3. «Ўнғ ва чапга тўрт қатор бўлиб - юринг!»</p>



**УМУМ ТАЪЛИМ МАКТАБИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ  
ДАСТУРИГА ТАЯНИБ САФ МАШҚЛАРИНИ ЎРГАТИШ  
УСЛУБИ ВА УЛАРНИ ДАРС КОНСПЕКТИДА ЁРИТИЛИШИ**

Саф машқларининг мазмуни	миқдори	Ташкилий методик кўрсатмалар
<b>1-СИНФ</b>		
<b>1. ЁНМА-ЁН ВА КЕТМА-КЕТ ҚАТОРГА САФЛАНИШ.</b>		
а) Синф ўқувчиларини бир қаторга бўй-бўйи билан сафлаш.	2 марта	Ўқитувчи ўқувчиларни бўйга қараб чақириб олади ва сафга турғизади.
б) Бир қаторда оралиқ мософани қабул қилиш.	2-3 марта	Ёнидаги ўқувчиларни эслаб қолиш тавсия этилади.
в) Сафдан тарқалиб, яна бир қаторга сафланиш.	3-4 марта	Бир печа марта сафланиш жойидан ўзгартирилади. Майдончапинг ён ва кўндаланг чизиқларига сафланишади.
г) Синфни ўртадан ўнг чап қанотларга ажратиш. «Ким тезроқ сафланади» ўйини.	3-4 марта	Тезроқ сафланиш учун бешгача санаб борилади.
д) «Тезда ўз жойингга!» ўйини.	3-4 марта	Қайси қатор биринчи бўлиб сафланиб, «Биз тайёр» деса, ўша голиб ҳисобланади.
<b>2. АСОСИЙ ТИК ТУРИШ.</b>		
а) асосий тик туриш оёқ, қўл ва елка ҳолатларини кўрсатиш ва бажариш	2 марта	Асосий туриш ҳолати ўқувчиларга ёлланма туриб кўрсатилади.
б) асосий тик туришни «Сафланиш!», «Диққат», «Тўғри туриш!» буйруқларидан сўнг қабул қилиш	3-4 марта	Намуна тарзида ўқитувчи кўрсатиб, имо-ишора орқали камчиликларни тузатади.
<b>3. ДОИРАГА САФЛАНИШ</b>		
а) Бир қаторга турган ҳолда қўлларидан ушлашиб, бошловчи ва охириги турганларнинг яқинлашиши орқали ҳосил қилиш.	3-4 марта	Доира бўр билан чизиб қўйилади.

б) Кетма-кет турган сафда юриб доира ҳосил қилиш.	2-3 марта	«Бошловчи тезроқ юр» деган кўрсатма берилади.
в) Шунинг ўзини югуриб ижро этиш.	2-3 марта	Доира ҳосил бўлгандан хуштак чалиниши билан ўқувчилар тўхтади.
г) «Доирага сафланиш!» ўйини.	2-3 марта	Ҳар бир ўйиндан сўнг, доира олдидаги байроқчаларнинг ўрни алмаштирилади.
<b>4. САФДА ҚўЛЛАРНИ ЁН ТОМОНГА УЗАТИБ ОРАНИ ОЧИШ.</b>		
а) Ўртадан икки томонга орани очил.	2-3 марта	1 марта олдида турганлар билан кўрсатилади.
б) Ўнг (чап) томонга орани очил.	2-3 марта	Синф залнинг бир тарафида сафлангизирилади.
в) Сафнинг бўйга қараб орани очил.	2-3 марта	Синфни чап томонга буриб бажарилади.
<b>5. ТУРГАН ЖОЙДА БУРИЛИШЛАР</b>		
а) Оёқларни қадамлаб бурилиш	1-2 марта	Деразалар (эшик, мен) томон бурилишлар топшириги орқали бажарилади.
б) Ўнгга (чапга) қисм-ларга ажратиш бурилиш.	3-4 марта	Ҳамманинг барабарига ижро этишга эришиш учун буйруқдан сўнг «бир», «икки» деб саналади.
в) Ўнгга (чапга) буйруққа асосан бурилиш.	2-3 марта	Буйруқдан сўнг «бир», «икки», деб саналади.
г) Сафнинг қайси қатори бурилиши тўғри ва бирданига ижро этиш мусобақаси.	2-3 марта	Буйруқни ўқувчилардан бири беради.
<b>6. «ТУРГАН ЖОЙДА - ЮРИШ!» «СИНФ – ТЎХТАНГ!» БУЙРУҚЛАРИНИ БАЖАРИШ.</b>		
а) Турган жойда юриш ва тўхташ.	2-3 марта	Ўқувчилар ўқитувчи билан биргаликда саналади.
б) Сафни орқа омонга буриб, турган жойда юриш.	2 марта	Саккиз ҳисобгача санаб, саккиз ҳисоб санамадан юриш навбатлангизирилади.
в) Турган жойда юриш вақтида тўхташни барабарига ижро этиш.	4-5 марта	Тўхтамадан сўнг қадамлаган ўқувчи бир қадам олдинга чиқиб, яна ўйинда қатнашишни давом эттиради.

## II СИНФ

### 1. ЖУФТЛАМА ҚАДАМЛАР БИЛАН ОРНИ ОЧИШ ВА ЯҚИНЛАШТИРИШ

а) Икки қаторда туриб, жуфтлама қадам билан орни очиш ва яқинлаш-тиришни қисмларга ажра-тиб бажариш.	2-3 марта	Чап оёқни ёнга қадамланг -бир, ўнг оёқни жуфтлаш-тиринг - икки, деб саналади.
б) Шунинг ўзини буйруқ асосида бажариш.	2-3 марта	Орадиқ икки, уч, тўрт қадам узоқликка бажарилади.

### 2. БИР КЕТМА-КЕТ ҚАТОРДАН ИККИ КЕТМА-КЕТ ҚАТОРГА САФЛАНИШ.

а) Қисмларга ажратиб икки қаторга сафланиш.	2 марта	Даставвал синф биринчи ва иккинчига санаб чиқилади, ўқувчиларга биринчи рақамдагилар қўлни кўтарсин, -деб таклиф қилинади.
б) Шунинг ўзини буйруқ асосида бажариш.	2-3 марта	«Икки қаторга - сафланиш!» буйруғи берилади.
в) Синфни орқага буриб, шу ҳаракатларни биринчи рақамдагилар бажаради.	2-3 марта	Бир мартадан биринчи ва иккинчи рақамдагилар авбатма-навбат бажарадилар.

### 3. БИР ҚАТОРДАН ИККИТА ҚАТОРГА САФЛАНИШ.

а) Сафланишни икки ўқувчи ёрдамида кўрсатиш ва тушунтириш.	2 марта	Ўқувчиларга ёлланма туриб кўрсатилади.
б) Икки қаторга сафланишни қисмларга ажратиб иккинчи рақамдагилар билан бажариш.	2-3 марта	Биринчи рақамдагилар бажариши учун синф орқага бурилад.
в) Шунинг ўзини буйруқ асосида бажариш.	3-4 марта	Даставвал секин, сўнг тез бажарилади.

### 4. ОРНИ 2 ВА 4 ҚАДАМ ОЧИШ.

а) Орни 2 қадамга очиш ва яқинлашиш.	2 марта	Қўнма қадамлар билан бажарилади.
б) Орни 4 қадамга очиш ва яқинлаштириш.	2-3 марта	Орни очиш тугагунга қадар «1-2» деб санаб борилади.

## 5. БИР ҚАТОР САФДАК ЎРСАТИЛГАН ЖОЙ ТОМОН ЮРИШ

а) Залнинг маркази ва бурчаклари томон юриш.	3-4 марта	Саф бопловчиси бир-икки мартадан сўнг алмаштирилиб
б) Шунинг ўзини югуриб бажариш.	3-4 марта	Даставвал ўқувчилардан Залнинг (майдончанинг) томонлари сўралади.
в) Синфни икки командага бўлиб, «ким тезроқ айтилган томонда сафланади» ўйини.	3-4 марта	Сафлангандан сўнг команда «тайёрий» деб эълон қилишади.

## III СИНФ

### 1. КЕНГ ҚАДАМЛАБ ЮРИШ.

а) белгиларни босиб кенг қадамлар билан юриш.	2-3 марта	Залнинг бир томонида  Белгилар чизилади.
б) оддий ва кенг қадамлаб юришни навбатлангириб юриш.	2-3 марта	Ҳаракат тезлигини ўзгартирмасдан юриш талаб этилади.
в) Шунинг ўзини музика жўрлигида бажариш	2-3 марта	Музика оҳангига мослаб юрилади.
г) «Катта ва кичик» ўйини.	3 марта	

### 2. ТЕЗ ВА СЕКИН ҚАДАМЛАБ ЮРИШ.

а) Турган жойда тез ва секин қадамлаб юриш.	1 марта	Саноқ тезлигига қараб юриш тезлиги ўзгартирилади.
б) Шунинг ўзини музика жўрлигидаёки товуш тезлигининг ўзгаришига қараб юриш.	2-3 марта	Товуш сифатида қарсак чалиниши ёки таёқ билан ўриндиққа уриб фойдаланиш мумкин.
в) «Тез ва секин қадам» ўйини.		Ўйин доирада юриб ўтказилади. Ҳаракат тезлигини ўқувчилар музика оҳангига қараб ўзгартиришади.

### 3. ИККИ ҚАТОР БЎЛИБ САФЛАНИШ.

а) Бир қатордан қаторга сафланиш.	1 марта	Ўқувчиларга ўз жойларини эслаб қолиш тавсия этилади.
б) Тарқалгандан сўнг яна икки қаторга сафланиш.	2-3 марта	Қайси қатор тезроқ сафланса, у ғолиб чиқади.
в) Залнинг (майдонча-нинг) ҳар хил томонларида икки қаторга сафланиш.	2-3 марта	Ўқитувчи залда сафланиш жойини ўзгартириб, «икки қаторга - сафланиш!» буйруғини беради.

г) «Ўз байроқчанга» ўйин.		Ўқувчилар сайр қилганда байроқчалар ўрни алмаштирилади.
<b>4. ИККИ ҚАТОРДАН ИККИ ДОИРАГА САФЛАНИШ.</b>		
а) Турган жойдан ички ва ташқи доирани алоҳида- алоҳида сафлантириш.	1 марта	Ички ва ташқи доира бўр билан чизиб қўйилди.
б) «Икки доирага - сафланиш!» буйруғидан сўнг бараварига икки доирага сафлаш.	2-3 марта	Ўқувчиларга қўлларини ушлашлари таклиф қилинади
в) Ориб кетаётганда икки доира ҳосил қилиш.	2-3 марта	Бошловчилар қадамларини тезлатиш саф охиридагилар эса сийрақлаштиришлари эслатилади.
г) Шуғулланувчилар ора-сидаги ораликни узоқлаштириб ва яқинлаштириб катта кичик доираларга сафланиш.	2 марта	Икки доирага сафлангандан сўнг «4-6 ... қадам орқага юринг!» буйруғи берилди.
<b>5. БИРИНЧИ, ИККИНЧИГА САНАБ ЧИҚИШ.</b>		
а) 1-2 га санашни тушунтириш. ва 8-10 ўқувчи ижросида кўрсатиб бериш.	1-2 марта	Синф бир қаторга сафланади, намойиш этувчи ўқувчилар қарама-қарши сафланади
б) 1-2 га бутун синфни санаши.	1 марта	Санаши кузатилиб, адашган ўқувчига, рақам айтиб тузатилади
в) Қарама-қарши турган икки қатор билан «ким тез санаб чиқади» ўйинида мусобақаланиш.	2-3 марта	Қайси команда аниқ ва тез ижро этгани аниқланди.
Саф охирида турга ўқувчи «санок тугади» - деб эълон қилади.		
<b>6. ДИОГОНАЛ БЎЙЛАБ ҲАРАКАТ ҚИЛИШ.</b>		
а) Зал (майдончанинг диогоналларини кўрсатиш.	1 марта	Саф бир қаторга сафланиб, бошловчи диогонал бурча-гида туради.
б) Диогонал бўйлаб юриш ва югуриш.	2-3 марта	Сўнг чап ва ўнг томонга айланиб юриш навбат-лантирилади.
в) Диогонал бўйлаб қўл ҳолатини ўзгартириб (қўллар белда, бели орқасида, (бел орқасида туриб) ҳаракат қилиш.	2-3 марта	Ҳар бир диогоналдан сўнг бошловчи алмаштирилади.
<b>7. ТЕСКАРИ ЙЎНАЛИШДА ВА «ИЛОН ИЗИ» БЎЛИБ ҲАРАКАТ ҚИЛИШ</b>		
а) Тескари йўналишда ва «илон изи» бўлиб юришни кўрсатиш тушунтириш.	1 марта	Доскада (қоғозда) чизиб кўрсатилади.

б) Чап ва ўнг томондан тескари юриш. қарама-қарши сафланади.	2-3 марта	Тескари юришнинг бошла-ниши бўр билан чизилади.
в) Илон изи бўлиб юриш.	2-3 марта	«Илон изи» қўйилган бир неча гимнастик ўриндиқлари орасида бажарилади.
г) Кичик ва катта «илон изи» бўлиб юриш.	2 марта	
<b>IV СИНФ</b>		
<b>САФ УСУЛЛАРИ.</b>		
«Сафланиш!», «Текис- ланиш!», «Тўғри туриш!», «Эркинтуриш!» буйруқ- ларини бажариш.	3-4 марта	Буйруқдан сўнг ўқитув-чининг ўзи намуна тарқасида ҳар бир ҳолатни кўрсатиб туради
<b>2. ЎҚИТУВЧИГА РАПОРТ ТОПШИРИШ.</b>		
а) Навбатчининг рапорт мазмуни билан таниш-тириш.	1-2 марта	Рапорт мазмуни қоғозга ёзилган бўлиб, рапорт топ-ширувчи ўқувчига берилди. Ўқитувчи навбатчи бўлиб, рапорт топширади.
б) Навбатчининг буйруқлари ва ҳаракатларини кўрсатиш, тушунтириш.	2-3 марта	Ўқитувчи навбатчи бўлиб, рапорт топширади.
в) Навбатчи рапортини бир неча ўқувчи ижро этиб кўриши.	1-2 марта	Уддабурон ўқувчилардан навбатчи танланади.
г) «Қайси бўлимнинг навбатчиси тўғрироқ рапорт топширади» ўйини.	2-3 марта	Бўлимларнинг тайёрланиши учун вақт ажратилади. Бўлимлар навбат-ма-навбат рапорт топширишади.
<b>3. ТУРГАН ЖОЙДА ОРҚАГА БУРИЛИШ.</b>		
а) Орқага бурилишни кўрсатиш ва тушунтириш	1-2 марта	Икки ўқувчи ижросида кўрсатилади
б) Орқага бурилишни қисмларга ажратиб бажариш.	2-3 марта	Бир неча бор таъкидланади.
в) Орқага бурилишни буйруқ асосида бажариш.	4-5 марта	Ҳамма биргаликда ижро этгунга қадар ўқитувчи бир-икки деб санаб боради
г) Қайси бўлим тўғрироқ орқага бурилишда мусо-бақаланиш	1 марта	Ўқувчиларни биронгаси буйруқ беради.
<b>4. ТАРТИБ БЎЙИЧА САНАШ.</b>		
а) Санаганда бош ҳара-катини такрорлаш.	2-3 марта	Барча ўқувчилар бир (икки) рақамини айтиб бажара-дилар.
б) Синфни тартиб бўйича санаб чиқиш.	2-3 марта	Синфнинг охириги ўқувчиси «санок тугади» деб айтади.
в) «Қайси қатор тезроқ санаб	2-3 марта	Саф ўргадан икки командага

чиқади» мусобақаси.		ажратилади.
г) «Номерларни чақирип» ўйини.		Соврин сифатида тўлдир-тўшлар қўлланилади.
<b>5. БИР ҚАТОРДАН УЧ ҚАТОРГА ҚИРРА БЎЛИБ САФЛАНИШ.</b>		
а) Сафни «6-3 жойида (6-4-2 жойида)га санаб чиқиш.	1 марта	6-3 жойида ҳисобидан барча ўқувчилар биргаликда бир неча марта такрорланади.
б) Ҳар бир рақамга оид олдинга юриш ва яна бир қаторга сафланиш.	1 марта	Даставвал 6 рақамдагилар сўнг 3 рақамдагилар юра-дилар.
в) Буйруқ асосида уч (тўрт) қаторга сафланиш.	3-4 марта	Буйруқдан сўнг ҳисоб еттигача санаб борилади
<b>6. ЮРИШ ЧОҒИДА БУРИЛИБ, УЧ (ТЎРТ, БЕШ) КЕТМА-КЕТ ҚАТОРГА САФЛАНИШ.</b>		
а) Турган жойида учтадан тўрттадан бўлиб бурилиб сафланиш.	2 марта	Ўқувчилар даставвал учтадан (тўрттадан) санаб чиқишади Саф бошловчилари бурилиш жойида туришади.
б) Юриб кетаётганда уч (тўрт) киши қўл ушлашиб уч (тўрт) кетма-кет қаторга сафланиш.	2 марта	
в) Юриб кетаётганда буйруққа асосан уч (тўрт) кетма-кет қаторга сафланиш.	2 марта	Ўқувчи бошловчи бурилиш жойида туради ва «бурилиш» буйруғини беради.
<b>V СИНФ</b>		
<b>1. САФНИ БЎЛИШ ВА БИРИКТИРИШ ОРҚАЛИ 4 КЕТМА-КЕТ ҚАТОРГА САФЛАШ.</b>		
а) Бир кетма-кет қатордаги сафни икки кетма-кет қаторга бўлиш.	1-2 марта	Саф бўлинадиган жойда тўхтатилиб, ўқувчилар ўнг ва чап томонга юргизилади.
б) Сафлар учрашган жойда тўхталиб, зал ўртасидан икки кетма-кет қатор қилиб юргизилади.	1-2 марта	Бошловчиларга қисқа қадам билан юриш тавсия этилади.
в) Икки қаторлик сафни иккита алоҳида 2 қаторли сафга бўлиш.	1-2 марта	Биринчи турган 2 ўқувчи ўнг, навбатдаги 2 ўқувчи чап томонга қараб юради.
г) Икки қаторли иккита алоҳида сафни бириктириб 4 қаторли сафни ҳосил қилиш.	1-2 марта	Сафлар учрашган жойда тўхтатилиб, «4 қатор бўлиб зал ўртасидан - юринг!» буйруғи берилади.
д) Сафни бўлиш ва бириктиришни ижро этиш.	1-2 марта	

<b>2. ИККИ ВА ТЎРТ ҚАТОРЛИ САФНИ АЖРАТИШ ВА БИРИКТИРИШ ОРҚАЛИ БИР ҚАТОРГА САФЛАШ.</b>		
а) Тўрт қаторли сафни икки қаторли сафга ажратиш.	1-2 марта	Чап томондаги 2 қатор чапга, ўнг томондаги 2 қатор ўншта юради.
б) Иккита алоҳида икки қаторли сафни икки қаторга бириктириш.	1-2 марта	Саф бириктириш жойида тўриб, ҳар қатордан бирин-кетини қўшилиш кузатилиб борилади.
в) Икки қаторли сафни иккита бир қаторли сафга ажратиш.	1-2 марта	Иккала сафнинг бошлов-чиларига те-кисликни сақлаб юриш талаб этилади
г) Иккита бир қаторли сафни бир қаторли сафга бўлиш.	1-2 марта	
<b>VI СИНФ</b>		
<b>1. САФ ЮРИШИ.</b>		
а) Турган жойида қўлларни саф юришидагидек ҳаракат- лантириш.	3-4 марта	Ҳар бир қўл ҳолатлари тўхтаб- тўхтаб бажарилади.
б) Шунинг ўзини турган жойида юриб бажариш.	2-3 марта	Тўғри қомат сақлаб, қўлларни эркин ҳаракат-лантириш бир неча бор кўрсатилади.
в) Саф юришда оёқ ва қўл ҳаракат-ларини мувофиқ- лантириб юриш.	30	10 кишидан ёнма-ён қаторда туриб бир-кетини бажа-ришади.
г) Кетма-кет қаторда саф юриши.	30	Ўқувчилар биргаликда санаб боришади.
д) 6-8 киши бўлиб бир қаторда саф юриши	2-3 марта	Солдатларча юрасиз, деб даъват этилади.
е) Бутун синф билан бир ёнма-ён қаторда текисликни сақлаб саф юриши.		Текисликни сақлаш учун кўз қири билан ўнг томондаги-ларга қараш эслатилади.
<b>2. ТУРГАН ЖОЙДА ОРАНИ ОЧИШ ВА ЯҚИНЛАШТИРИШ.</b>		
а) Саф усулида орани икки қадамга очил.	2-3 марта	Орани очилни четдаги қаторларда бошлайди.
б) Чалиш қадамлар билан сакраб-сакраб жуфтлама қадамлар билан (ва ҳоказо) орани очил ва яқинлаштириш.	2-3 марта	Орани очил тугагунга қадар «бир-икки» деб санаб борилади.
<b>VII СИНФ</b>		
1. «Ўнг (чап) томонга ярим бурилиш!» буйруғини бажариш.	2-3 марта	Ўзлаштиригандан сўнг, ендир-гасига 5-6 марта тез бажарилади.
2. «Қисқа қадамлаб - юриш!».		Қадам узунлигининг ўзга-риши

«Ярим кадамлаб - юринг!», «Тўлиқ кадамлаб - юринг!» буйруқларини бажариш.		юриш тезлигини ўзгар-тирмасдан бажарилади.
<b>VIII СИНФ</b>		
<b>1. «ТЎҒРИҒА - ЮРИНГ!» БУЙРУҒИНИ БАЖАРИШ.</b>		
а) Турган жойдан тўғрига юриш.	1-2 марта	Чап оёқ қадамлайдиган бир ҳисоби баландроқ айгилади.
б) Турган жойда юриш-дан тўғрига юриш.	2-3 марта	Ҳамма барабарига юришга эришиш учун чап оёқ қадамлашда қарсақ чалинади.
в) Бир қатор сафга турган жойда юриб тўғрига юриш.	2-3 марта	Қаторда текисликни сақлаб юриш талаб этилади.
<b>2. ҲАРАКАТДА ЎНГГА (ЧАПГА) БУРИЛИШ.</b>		
а) Турган жойдан ҳаракатда бурил- гандек бу-рилиш қадамларини тўхтаб-тўхтаб бажариш.	2-3 марта	Бир қаторда бажарилади
б) Турган жойда юриш-дан ўннга (чапга) бурилиб юриш.	2-3 марта	Бурилгандан сўнг, яна турган жойда юриш давом эттирилади.
в) Ҳаракатда ўннга (чапга) бурилиш.	3-4 марта	3-4 кишидан группа бўлиб, навбатма-навбат бажарилади.
<b>IX СИНФ</b>		
<b>1. КЕТМА-КЕТ ВА ЁНМА-ЁН ҚАТОРДА ТУРГАН ЖОЙДА ЮРИШДАН ИЛГАРИЛАБ ЮРИШ.</b>		
а) Кетма-кет қаторда турган жойда юришдан олдинга юришга ўтиш.	4-5 марта	Бутун саф биргаликда бажаришади.
б) Шунинг ўзини бўлим (10 киши) бўлиб бажариш.	3-4 марта	Буйруқни бўлим бошлиғи беради.
в) Ёнма-ён қаторда турган жойда юришдан илгарилаб юриш.	2-3 марта	Текисликни сақлаш учун кўз қири билан ўнг томондаги шугулланувчиларга қара-лади.
г) Шунинг ўзини бўлим (10 киши) бўлиб бажариш.	3-4 марта	3-4 марта Қайси бўлим аниқ бажариши аниқланади.
<b>2. БИР КЕТМА-КЕТ ҚАТОРДАН ИККИ (УЧ, ТЎРТ) КЕТМА-КЕТ ҚАТОРГА САФЛАНИШ.</b>		
а) Юриб кетаётганда икки кетма- кет қаторга саф-ланиш.	4-3 марта	Даставвал иккигадан санаб чиқилади. «Икки қатор» бўлиб - юринг!» буйруғи берилади)

б) Бир кетма-кет қатордан уч (тўрт, беш) кетма-кет қаторга шахмат шаклида сафланиш.	2-3 марта	Ўқувчилар иккигадан ва учтадан (тўрттадан ва бештадан) санаб чиқилади. Сафланиш ҳаракатда бурилиб сафланиш каби бажарилади.
в) Турган жойда бир кетма- кет қатордан уч (тўрт) қаторга қирра бўлиб сафланиш.	2-3 марта	Сафланиш қўшма қадамлар билан бажарилади.
Бир кетма-кет қатордан қайта сафланишнинг бошқа турлари кичикроқ синфлар-нинг программасида ёритилган.		
<b>X СИНФ</b>		
<b>ЮРИБ КЕТАЁТГАНДА ОРҚАГА БУРИЛИШ.</b>		
а) Бир қаторда туриб орқага бурилишнинг қисм-ларга ажратиб бажариш.	4-5 марта	«Бурилиш!» ижро буйруғи ўнг оёққа берилади.
б) Шу дастлабки ҳолатда турган жойда юришдан қадамлаб орқага бурилиш.	4-5 марта	Орқага бурилгандан сўнг, турган жойда юришни давом эттирадilar.
в) Бир қаторда юриш чоғида орқага бурилиш.	3-4 марта	Қайси бўлим аниқ ва текисликни сақлаган ҳолда бажариши аниқланади.
д) Бир кетма-кет қаторда юриб кетаётганда орқага бурилиш.	3-4 марта	Буйруқдан сўнг «бир-икки-уч» деб баланд овоз билан санаб борилади.
е) Шу машқларни югуриб ижро этиш.	3-4 марта	Даставвал ёнма-ён сўнг, кетма-кет қаторда бажарилади.

**XI СИНФ**

Бир кетма-кет қатордан ҳаракатланиш вақтида икки, тўрт ва саккиз қатор бўлиб сафланиш.

Олдинги синфларда ўтилган барча саф машқлари Қуролли Кучлар Саф Уставига биноан такрорланади.

## Фойдаланилган адабиётлар.

1. Гимнастика. Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик: «Ўқитувчи» нашриёти, 1982, 77-87 бетлар. /
2. Гимнастика и методика её преподавания. Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик. В.М.Смолевскийнинг умумий таҳририда.. Москва, 1987, 45-55 бетлар.
3. Проведение строевых упражнений на практических занятиях по спортивным дисциплинам. А.Т.Брыкин ва бошқалар. М., 1973, 3-20 бетлар.
4. Умумтаълим мактабларининг I-XI синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш комплекс программаси. «Ўқитувчи» нашриёти, Тошкент, 1988 йил.
5. Маҳкамжанов К.М. ва бошқалар. Умумтаълим мактабларининг I-IV синф ўқувчилари учун ҳаракатли ўйинлар тўплами. Тошкент, «Медицина», 1989.

## БЕЛГИЛАР УЧУН

"Ўзбекистон Республикаси қуролли қучларнинг умумҳарбий низомлари" асосида (21 апрел 1997 йил тасдиқланган) А.И.Ефименконинг методик тавсияномасига (1990 йил) М.Каримов айрим буйруқларга (командаларга) ўзгартириш киритди.

Тавсияномада саф машқларининг мазмуни, уларни ўтиш ва ўргатиш методикаси, саф буйруқларининг русча-ўзбекча лугати, саф буйруқларини ўзлаштириш даражасини аниқлаш учун саволлар ва шунингдек, саф машқларини консептда ёритилиши берилган.

Тавсияномадан олий ва ўрта билим-юртларининг талабалари ва ўқитувчилар, тренерлар ва шунингдек, мактаб ўқитувчилари фойдаланишлари мумкин.

© М.Каримов

## КИРИШ

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг фаолиятида саф машқлари муҳим ўрин эгаллайди. Чунки, жисмоний тарбия дарси қандай шароитда (спорт залида, майдончада, табиий шароитда), қайси спорт тури (спорт ўйинлари, қураш, бокс, енгил атлетика ва ҳоказо) бўйича ўтказилмасин саф машқларисиз-тасаввур қилиб бўлмайди.

Афсуски, гуруҳни /синфни/ аниқ бошқариш учун зарур бўлган саф буйруқларини қўллашда ўқитувчилар /натижада талабалар ҳам/ кўп ноаниқликларга йўл қўядилар.

Бу эса машғулотларни тўғри ташкил қилишга ҳалақит беради, уларнинг самарасини камайтиради ва бутун ўқув-тарбия жараёнига, ундаги тартиб-интизомга салбий таъсир кўрсатади.

Саф буйруқлари ва топшириқларини қўллашда ўқитувчиларнинг бир хил муносабатда бўлиши машғулотларда тартиб-интизомни мустаҳкамлайди, унинг сифатини оширади ва, энг муҳими, бўлажак ўқитувчи ва спорт турлари бўйича мураббийнинг ихтисосликка оид педагогик кўникма ва малакаларини оширишга кўмаклашади.

Жисмоний тарбия институтининг ҳар бир ўқитувчиси қайси спорт тури бўйича машғулот ўтказмасин, энг аввало, ўзи саф буйруқларининг тўғри талаффузига риоя қилиши ва талабалардан ҳам аниқ буйруқ берилиши ва бажарилишини талаб этиши шарт. Шунингдек, бунга ўқув ва педагогик практика давомида муҳим аҳамият берилмоғи зарур.

Гимнастика кафедраси ўқитувчиларининг бу муаммони ҳал этиш учун кўп уринишларига қарамасдан талабаларни педагогик фаолиятга тайёрлашда саф машқларини ўзлаштиришдаги камчиликлари, айниқса мактабда ўтказиладиган педагогик амалиёти давомида яққол намоён бўлиши барчага маълум. Жисмоний тарбия дарсида синфни ташкил этиш ва бошқариш малакаларининг етарли эмаслиги, саф буйруқларини аниқ ва ишонч билан айта олмаслиги, бу машқларнинг ўзбек тилидаги атамаларни етарли даражада билмаслиги кузатилади.

Бу муаммони ҳал этиш учун талабалар барча спорт турлари бўйича ўтказиладиган ҳар бир дарсида тўғри саф буйруқларига алоҳида эътибор беришлари зарур. Бунинг учун барча амалий машғулотларда талабаларга нисбатан бир хил талаблар қўйилиши, саф буйруқларини қўллашда бир хил ёндошишда барча ўқитувчилар бараварига жавобгарликни ҳис этишлари жуда муҳимдир.

МУНДАРИЖА

1. Кириш.....	3
САФ МАШҚЛАРИ	
2. Умумий тўшунчалар.....	5
3. Саф усуллари.....	5
4. Сафланиш ва қайта сафланишлар.....	6
5. Жойдаң-жойга кўчишлар.....	11
6. Орāни очиш ва яқинлаштириш.....	14
7. Юриш ва югуриш машқларини музика жўрлигида ўтказиш.....	14
8. Услубий кўрсатмалар.....	15
9. Саф машқларининг русча-ўзбекча лугати.....	18
10. Ўзлаштирганликни текшириш учун саволлар.....	22
11. Умум таълим мактабининг жисмоний тарбия дастурига таяниб, саф машқларини ўрганиш методикаси ва уларни дарс конспектида ёритилиши.....	26
12. Фойдаланилган адабиётлар.....	37

УСЛУБИЙ ТАВСИЯНОМА  
САФ МАШҚЛАРИ ВА УЛАРНИ  
ЎРГАТИШ УСЛУБИ

М. Каримов

Муҳаррир  
Мусаҳҳиҳ  
Техн. муҳаррир

Абдуллаева Н.  
Сафоев А.  
Бобохонова Ш.

Босишга рухсат этилди 31.03.03. Қоғоз бичими 60x84 1/32. Ксерокс қоғози.  
«Times Uz. New Roman» гарнитураси. Ҳажми 2,5 босма табоқ. Шартли босма  
табоқ. 2,33. Нашр табоғи. 2,44. Адади 100. Буюртма № 12. Баҳоси келишилган  
нархда.

МЧЖ «Элсапо» г. Тошкент, 700000, . Морозова кўчаси, 65

Мазкур услубий тавсиянома малакали мутахассислар тайёрлашга ва амалий машғулотларни ташкил қилиш ва ўтказишга кўмаклашади, деган умиддамиз.

Тавсияномада саф буйруқлари биринчи бор ўзбек тилида берилиши натижасида айрим ноаниқликлар ва камчиликлар бўлиши мумкин. Шунинг учун ўз фикр-мулоҳазаларингизни ЎзДЖТ институтининг гимнастика кафедрасига юборишларингизни сўраймиз.

## САФ МАШҚЛАРИ

### УМУМИЙ ТУШУНЧАЛАР

**Саф машқлари** - бу шуғулланувчиларнинг маълум бир сафда биргаликдаги ёки яқка ҳаракатларидан иборат. Саф машқлари ёрдамида машғулотни ташкил этиш, маром ва суръат ҳиссиётини тарбиялаш масалалари муваффақиятли ҳал қилинади, коллектив бўлиб меҳнат қилиш малакалари шакллантирилади.

Бу машқлар киши қадди-қоматини тўғри шакллантириш воситаси ҳамдир. Саф машқлари аниқ ижро этилишига бўлган талабчанлик, интизомлилик ва уюшқоқликни тарбиялайди.

Саф машқлари қуйидаги тўртта гуруҳга бўлинади:

1. Саф усуллари.
2. Сафланиш ва қайта сафланишлар.
3. Жойдан-жойга кўчиш усуллари.
4. Орани очиш ва яқинлаштириш.

**Саф** - шуғулланувчиларнинг биргаликда ҳаракатланиш учун белгиланган қоидага кўра жойланишидир.

Машғулотда сафни ўқитувчи ва талабалар /гуруҳ ҳалфаси, ўқув бўлинмаларнинг бошлиқлари ва навбатчилар/ одатда ёки белгиланган сигнал билан бериладиган бевосита буйруқ ва топшириқлар орқали бошқарадилар.

Сафларнинг асосий номлари ва унинг жойланиши:

**Зич саф** - шуғулланувчиларнинг қаторда бир-бирдан кафт кенглигида /тирсаклар ўртаси/ оралигида ёки кетма-кет қаторда бир-бирдан олдинга узатилган кўл узунлигидаги масофада жойлашган сафдан иборат.

**Ораси очик саф** - шуғулланувчиларнинг қаторда бир қадам ёки ўқитувчи белгиланган оралиқда жойланишидан иборат сафдир.

### САФ УСУЛЛАРИ

**Саф усуллари** - турган жойда ижро этиладиган саф ҳаракатлардан иборат. Бу машқларнинг аҳамияти энг аввало шундан иборатки, улар ёрдамида интизомлилик ва уюшқоқлик тарбияланади.

1. «Сафланинг!» - Бу буйруққа кўра шуғулланувчилар сафга турадилар.

2. «Рост-лан!» - Бу буйруққа кўра саф тик туриш ҳолатини қабул қилади. У гимнастикада асосий тик туриш ҳолатига тўғри келади.

3. «Текислан!», «Чапга қараб текислан!», «Ўртага қара!»

4. «Тўхта!» - Бу буйруққа кўра ҳаракат /машқ/ тўхтатилади.

5. «Эркин » - Бу буйруққа кўра шуғулланувчилар турган жойларидан жилмасдан, бир оёқни тиззадан бўшатиб, эркин турадилар.

6. «Ўнг /чап/ оёқда эркин тур!» - шуғулланувчи ўнг / чап/ оёқни ўнгга /чапга/ бир қадам жилдириб, гавда оғирлигини иккала оёққа тақсимлай-ди ва қўлларини орқада тутати.

7. «Тарқал!» - шуғулланувчилар сафдан чиқиб, залда/майдончада/ эркин жойлашади.

8. «Тартиб бўйича. - Сана!», «Биринчи ва иккинчига - сананг!», «Учталаб /тўрт, беш ва ҳоказо/ - Санаң!» ва бошқалар. Ҳисоб ўнг қанотдан бошланади. Ўз номерини айтаётган шуғулланувчи айни вақтда бошини тез чап томондаги шуғулланувчига қараб буради ва кейин дастлабки ҳолатга қайтади. Сафни охирида турувчи бир қадам олдинга одимлаб, «сананг тугади» деб ўз жойига туради.

9. Турган жойда бурилишлар /буйруқлар «Ўнг-га». «Чап-га». «Орт- га». «Ярим ўнг-га»/. Айрим ҳолларда буйруқлар топшириқлар билан алмаштирилиши мумкин, бироқ кайд этилган машқлар /турган жойда бурилишлардан ташқари/ буйруққа кўра ижро этилиши лозим.

### САФЛАНИШ ВА ҚАЙТА САФЛАНИШЛАР

Сафланишларда ўқитувчи барча ўқувчиларни кўра оладиган жойда туриши керак.

Сафланиш. - шуғулланувчиларнинг ўқитувчи буйругидан сўнг бирон-бир сафни қабул қилиш учун бажарадиган ҳаракатларидир.

Машғулот олдидан гуруҳ қоида бўйича бир қатор бўлиб, айрим ҳолларда эса икки қаторда сафланади.

Сафланиш учун: «Бир /икки, уч/ қаторга - Сафланинг!» буйруги бериледи. Буйруқ берилиши билан ҳалфа ёки навбатчи олд томонга қараб «Саф тик туриш» ҳолатида туради. Група унинг чап томонида сафланади

Машғулотга ҳозирлик тўғрисида рапорт беришдан олдин ҳалфа /навбатчи/ группани текислайди, уни санатади, кейин: «Рост-лан!», «Ўнгга /чапга, ўртага/ - қара!» - буйругини беради,

Ҳалфа /навбатчи/ ўқитувчига икки-уч қадам етмасдан /саф юриши билан/ тўхтади ва рапорт беради: Ўртоқ ўқитувчи! \_\_\_\_\_, культетининг \_\_\_\_\_ курс \_\_\_\_\_ группаси \_\_\_\_\_ машғулот ўтиш учун сафланди. Рўйхат бўйича \_\_\_\_\_ киши, сафда \_\_\_\_\_ киши. Ҳалфа /навбатчи/. Кейин энг қисқа йўл билан ўқитувчи турган текисликка

бориб, сафга юз томон туради. Ўқитувчи саломлашиб, гуруҳ жавоб қайтаргандан сўнг ҳалфа /навбатчи/ ўқитувчининг «Эркин!» буйругини такрорлайди ва сафнинг ўнг қанотида туради.

Сафланиш ва рапорт бериш маросимини тантанавий руҳда ўтказиш лозим. Бу муҳим тарбиявий аҳамиятга эга бўлиб, бутун машғулотни ташкил қилишга ижобий таъсир кўрсатади. Сафланиш тугама-ганга қадар ўқитувчи рапорт қабул қилишга тайёрланмаслиги, шунинг билан бирга сафланиш жараёнига аралашмаслиги зарур. Йўл қўйилган камчиликларни кейинчалик муҳокама қилиш мақсадга мувофиқдир.

Машғулот бошланишидан олдин, рапорт берилишига ўқитувчининг жиддий муносабатда бўлиши, унинг ташқи қиёфаси ва қадди-қомати бу анъананинг муҳим аҳамиятга эга эканлигини кўрсатиши лозим.

**Шеренгага сафланиш** - «Бир /икки, уч/ шеренгача - Сафлан!» - буйругига биноан бажарилади. Гуруҳ ўқитувчининг /навбатчининг/ орқасида сафланади (1-расм.а,б):

Топшириқ бўйича қатор, кетма-кет қатор, доира ва ҳоказо бўлиб сафланиш. Масалан: «Доирага туриң!», «Икки қаторга туриң!».



Қатор

Кетма-кет қатор

1-расм. а

б

**Қайта сафланиш** - бир сафдан иккинчи сафга ўтиш.

**Бир қатордан икки ёнма-ён қаторга сафланиш.** Дастлаб «бирин-чи» ва «иккинчига» санаб чиқилгандан кейин, «Икки қаторга - сафлан!» буйруги бериледи, бу буйруққа кўра иккинчи рақамдагилар чап оёқни бир қадам орқага қўядилар /ҳисоб - «бир»/, ўнг оёқни жуфтламасдан бир қадам ўнгга қўядилар /ҳисоб - «икки»/ ва биринчи турганнинг орқасига ўтган ҳолда чап оёқни жуфтлайдилар /ҳисоб - «уч»/.

**Бир қатордан ун ёнма-ён қаторга сафланиш.** Дастлаб санаб чиқилгандан кейин қуйидаги буйруқ бериледи: «Уч қаторга - сафлан!». Бу буйруққа кўра иккинчи рақамдагилар жойида турадилар, биринчи рақамдагилар ўнг оёқ билан бир қадам орқага, чап оёқни жуфтламасдан туриб бир қадамни ёнга қўядилар ва ўнг оёқни жуфтлаб, иккинчи

рақамдаги-ларни орқасига ўтадилар. Учинчи рақамдагилар чап оёқ билан бир қадам олдинга, ўнг оёқни жуфтламасдан ёнга қадамлайдилар ва чап оёқни жуфтлаб, иккинчи рақамдагиларнинг олдига ўтиб турадилар. Аввалгидек сафланиш учун қуйидаги буйруқ берилади: «Бир қаторга саflan!»». Қайта сафланиш сафланишга тескари тартибда бажарилади.

**Қатордан «қирра бўлиб» қайта сафланиш.** Гуруҳда дастлабки /«6-3-жойда, 6-4-2-жойда» ва ҳоказо/ ўтказилгандан сўнг қуйидаги буйруқ берилади: «Саноклар бўйича - Юринг!». Шугулланувчилар санок бўйича зарур бўлган одимни ташлаб, сўнг оёқларини жуфтлайдилар. Ўқитувчи биринчи қатор тўхтагунча санаб туради. Санок «6-3-жойда» - деб санагандан 7 гача; «9-6-3-жойда» деб саналгандан 10 гача олиб борилади.

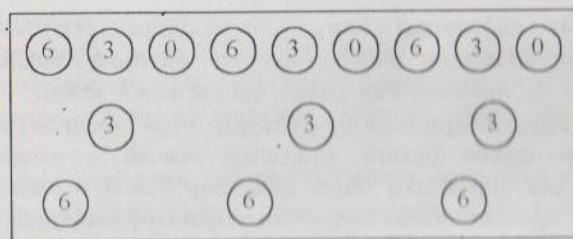
Қайта сафлаш учун қуйидаги буйруқ берилади: «Ўз жойларингизга юринг!», сафдан чиққанларнинг ҳаммаси орқага бурилиб, ўз жойларига қайтадилар, жойларига етгач, яна орқага буриладилар.

Ўқитувчи сафга охириги қатор туриб, орқага бурилгўнга қадар /«бир», «икки» деб/ санаб туради /2-расм/.

**Қатордан бўлинмаларнинг қанотини илгарилаб, кетма-кет қаторга сафлаш.** Дастлаб учтадан, тўрттадан ва ҳоказо санокқа саналгандан кейин, қуйидаги буйруқ берилади: «Бўлинмалар 3-4 ва ҳоказо қатор бўлиб, чап /ўнг/ елкани илгарилаб юринг!».

Бу буйруққа кўра санаб чиқилган бўлинмалар текисликни сақлаган ҳолда кетма-кет қатор ҳосил бўлгунга қадар белгиланган қанот билан илгарилаб юрадилар. Иккинчи буйруқ: «Гуруҳ - тўхта!». Яна қайта сафланиш учун қуйидаги буйруқлар берилади:

1. «Орт-га!»



2-расм

2. «Бўлинмалар бир қаторга ўнг /чап/ елкани илгарилаб қадам-бос!»

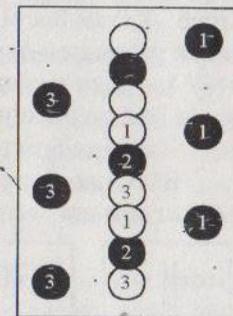
3. «Гуруҳ-тўхта!»

Сўнги буйруқ шугулланувчилар қатордаги ўз жойларига етган вақтда берилади.

**Бир кетма-кет қатордан «қирра бўлиб» уч кетма-кет қаторга сафланиш.** Учтадан санаб чиқилгандан кейин қуйидаги буйруқ берилади: «Биринчилар икки /уч, тўрт ва ҳоказо қадам ўнгга, учинчилар икки /уч, тўрт ва ҳоказо/ қадам чапга «Қадам бос!»».

Яна аввалги ҳолатга қайта сафланиш учун қуйидаги буйруқ берилади: «Ўз жойларингизга Қадам-Бос!» қайта сафланиш жуфтлама қадам билан бажарилади /3-расм/.

Юриб кетаётганда бир кетма-кет қатордан икки, уч ва ҳоказо кетма-кет қаторга бурилиш сафланиш. Гуруҳ чапга айланиб юриб кетаётганида қуйидагича буйруқ берилади: «Икки /уч, тўрт ва ҳоказо/ қатор бўлиб, чап томонга «Қадам-Бос!» /қоида бўйича, буйруқ группа зал ёки майдончанинг юқори ёхуд пастки тарафида бўлган чоғида берилади/. Биринчи икки /уч, тўрт ва ҳоказо/ киши бурилгандан кейин, навбатдагилар ўз сафининг охиридаги кишининг буйруғи билан, биринчилар бурилган жойдан буриладилар.



3-расм

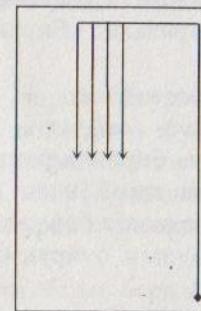
Кейинчалик орани яна қайта очиб ўтирмаслик учун шу ернинг ўзида оралик ва масофа тўғрисида кўрсатма бериш мумкин /4-расм/.

Яна аввалгича сафланиш учун қуйидаги буйруқлар берилади:

1. «Ўнг-га!»

2. «Бир кетма-кет қатор бўлиб ўнг /чап/ томонга айланиб қадам-бос!»

Ўргатаётган пайтда бир неча шугулланувчини олиб, тааллуқли буйруқлар бериладиган жойларда тўхташиб, қайта сафланишни кўрсатиш мақсадга мувофиқдир.



4-расм

Бир кетма-кет сафни икки, тўрт, саккиз кетма-кет сафга бўлиш ва бириктириш орқали қайта сафлаш. Қайта сафланиш ҳаракат давомида бажарилади. Буйруқлар:

1. «Марказдан - Қадам-Бос!» /одатда, бу буйруқ залнинг /майдоннинг/ ўртасидан берилади/.

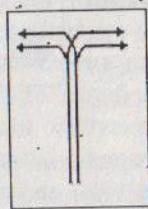
2. «Биттадан кетма-кет қатор бўлиб, ўнг ва чап томонларга айланиб -Қадам-Бос!». Бу буйруқ бўйича биринчи рақамдагилар ўнгга, иккинчи рақамдагилар чапга айланиб юрадилар.

3. «Икки қолоннада марказдан - Қадам-Бос!». Бу буйруқ қаторлар залнинг /майдончанинг/ қайта сафланиш бошланган жойида учрашган пайтда берилади/5-расм/.

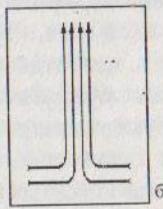
Бўлим ва бириктириш давом эттирилганда тўрт, саккиз ва ҳоказо кетма-кет қаторга сафлаш мумкин (6-расм)



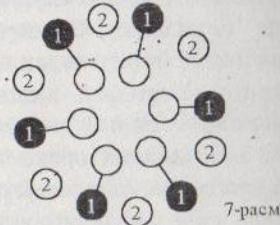
5-расм



6-расм



6



7-расм

Аввалги ҳолига қайта сафлаш ажратиш ва қўшилиш дейилади: икки кетма-кет қатордан бир кетма-кет қаторга қайтасафлаш.

Буйруқ: «Биттадан қатор бўлиб, ўнг ва чап томонларга айланиб - Қадам-Бос!». Бу буйруқ бўйича ўнг томондаги кетма-кет қатор ўнгга, чап томондаги кетма-кет қатор чапга юради. Қарама-қарши томонда қаторлар учралганда қуйидаги буйруқ берилади: «Бир қолонна бўлиб марказдан қадам-бос!».

Бир доирадан икки доирага сафлаш.

Буйруқ: «Икки доирага - сафлан!» /Дастлаб учтадан санаб чиқилади/. Ижро буйруғи бўйича биринчи рақамдагилар жойида туради, иккинчи рақамдагилар марказга қараб икки қадам юрадилар, учинчи рақамдагилар доира бўйлаб ўнг томонга бир қадам /7-расм/.

Қайта сафлаш учун қуйидаги буйруқ берилади: «Бир доирага - сафлан!».

Иккинчи рақамдагилар орқага бурилиб, ташқи доирага турадилар ва орқага буриладилар.

Учинчи рақамдагилар чап томонга бир қадам силжийдилар.

Машқларнинг бу группаси дарсда ўтиладиган умумривожлан-тирувчи ёки бошқа машқларни бажариш олдида қулай жойлаштириш ва машқларни ўрганишни осонлаштириш мақсадида қўлланилади.

## ЖОЙДАН-ЖОЙГА КЎЧИШЛАР

Бу группага турли хил жойдан-жойга кўчиш билан боғлиқ бўлган машқлар киради.

**Шахдам қадам** - оёқни 15-20 см. баландлатиб олдинга кўтарилади /оёқ тагини горизонтал тутиш ва ерга бутун юзасини қаттиқ қўйиш зарур/, қўл олдинга ҳаракатлантирилганда белдан бир қарич баландга /танадан ҳам бир қарич узоқликка/ кўтариб, тирсақдан букилади; қўл орқага йўналтирилганда тўппа-тўғри тутиб, елка бўғинидан охиригача узатилади, панжалар енгил мушт қилит тугилади. Буйруқ: «Шахдам Қадам-Бос!».

Шахдам қадамнинг қуйидаги тури ҳам бор, унда қўл ҳаракати катта қўламда бажарилади /олдинга елка баландлигигача, орқага охиригача ва танадан четроққа/, оёқлар билан ҳаракат худди шахдам қадамдагидек бўлади. Шахдам қадамнинг бу тури оммавий гимнастика чиқишлари ва спортчиларнинг тантанали ўтишларида кенг қўлланилади.

Оддий қадам - саф қадамидан эркинроқ ҳаракат қилиш билан фарқ қилади.

**Буйруқлар:**

а/ «Юринг!». Ҳар қандай ҳаракат қилишда /хатто бир қадамга ҳам/ бериладиган буйруқ.

б) «Оддий қадамлаб Қадам-Бос!». Юришнинг, югуришнинг бир туридан бошқа турига ўтишда ва ҳаракат чоғида бажариладиган машқ тугагандан кейин оддий юришга ўтиш учун берилади. Турган жойда ҳаракатланиш.

**Буйруқлар:**

а) «Турган жойда - юринг /югуринг!»;

б) «Бошловчи - жойида!» - буйруғи юриб /югуриб/ бораётган группани бир қадамли масофага йиғиш зарур бўлганда берилади, чунки машқ бажарганда, одатда, масофа узоқлашади.

Жойда туриб ҳаракатланишдан юришга ўтиш

**Буйруқлар:**

а) «Тўғри-га!». Чап оёқдан берилади. Ўнг оёқ билан турган жойда қадамлаб, чап оёқ билан олдинга ҳаракат бошланади;

б) «Икки (уч, тўрт ва ҳоказо) қадам олдинга (орқага, ёнга) - Қадам-Бос!».

Ҳаракатни тўхтатиш учун «гуруҳ - тўхтаг!» буйруғи (чап оёқдан) берилади. Ўнг оёқ билан бир қадам босилади ва чап оёқни унга жуфтлаштирилади.

Жойдан-жойга кўчишнинг турини ўзгартириш учун қуйидаги буйруқлар берилади: «Бир хил қадамлаб - Қадам-Бос!», «Ҳар хил қадамлаб - юринг!». Бу буйруқни бергандан кейин, бутун группа бажаргунга қадар санаб бориш зарур.

Қадам кенглиги ва ҳаракат тезлигини ўзгартириш учун қуйидаги буйруқлар берилади: «Узун қадам!», «Қалта қадам!», «Секин қадам!», «Қатта қадам-Бос!», «Ярим қадам - Бос!».

**Югуриш.** Буйруқ: «Гуруҳ - югур!».

Агар юришдан югуришга ўтилса /музыка жўрлигида/, ижро буйруғи чап оёқдан берилади, ўнг оёқ билан қадам ўтказилиб, чап оёқдан югуриш бошланади. Музыка жўрлигида югуришдан юришга ўтишда бажариладиган ҳаракат ҳам худди шундай «Гуруҳ Қадам-Бос!» буйруғи берилади. Агар музыка жўр бўлмаса, «Юриш!» буйруғи ўнг оёқдан берилаверади.

**Ҳаракат чоғида бурилишлар.** Турган жойда бурилишда қандай буйруқлар берилса, ҳаракат чоғидаги бурилишда ҳам шундай буйруқлар берилади. Ўнгга бурилиш учун буйруқ ўнг оёқ қўйилган пайтда берилади, шундан сўнг шурулланувчи чап оёқни бир қадам олдинга ташлаб, чап оёқнинг учида бурилади ва ўнг оёқ билан янги йўналишда ҳаракат қилишни давом эттиради.

Чап томонга берилиш учун ижро буйруғи чап оёқ қўйилган пайтда берилади. Бурилиш ўнг оёқ учида амалга оширилади.

Орқага бурилиш учун «Орға юр!» - буйруғи берилади. Ижро буйруғи ўнг оёқ қўйилган чоғида берилади, шундан сўнг шуғулланувчи чап оёқ билан бир қадам олдинга қадамлайди ва ўнг оёқни ярим қадам олдинга ташлаб туриб, шу оёқ учида бурилади ҳамда чап оёқ билан янги йўналишда ҳаракат қилишни давом эттиради.

Ҳаракат чоғида бурилишда (айниқса орқага бурилишда) ижро буйруғи берилгандан сўнг, ҳаракат маромини сақлаш учун санаб бориш мақсадга мувофиқдир.

Шуғулланувчилар, ўнгга ва чапга бурилиши яхши ўрганиб олганларидан сўнг, орқага бурилишни ўргатиш учун, уларни қисмларга бўлиб ўргатган маъқул.

Қанот билан олдинга юриб, ҳаракат йўналишини ўзгартириш.

#### Буйруқлар:

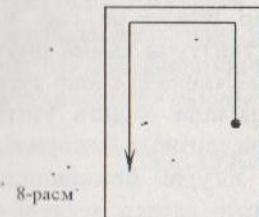
а) (бошланиши) «Ўнг (чап) қанот илгарилаб Қадам-Бос!». Бу буйруқ бўйича гуруҳ қаторни бузмасдан, чап қанотдагининг атрофидан

юради, у эса турган жойда одимлаб, текисликни сақлаган ҳолда бутун қатор блақ биргаликда бурилади;

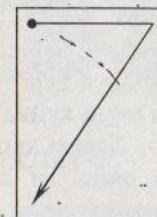
б) (туғаши) «Тўғри-га» ёки «Турган жойда - юринг!» ёки «Гуруҳ - тўхта!».

**Айланиб юриш.** Буйруқ: «Чапга /ўнгга/ айланиб-юринг!». Агар буйруқ ҳаракат чоғида берилса, у ҳолда «Юринг!» ижро буйруғи залнинг /майдончанинг/ бурчагида берилиши керак /8-расм/

**Диогонал бўйлаб ҳаракатланиш.** Буйруқ: «Диогонал бўйлаб - юринг!» /9-расм/



8-расм

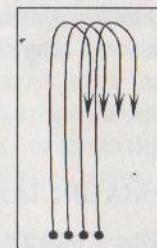


9-расм

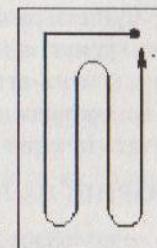
Тескари йўналишда ҳаракатланиш. Бу - бутун кетма-кет қаторнинг бошловчи орқасидан тескари йўналишда ҳаракат қилишидир. Буйруқ: «Ўнг /чап/ томондан тескари йўналишда - Қадам-Бос!» /10-расм/.

Қарама-қарши қаторлар оралиқи - бир қадам.

**Илон изи бўлиб юриш.** Бу - бирин-кетин бажарилган бир неча тескари йўналишлардан иборат юришдир. Буйруқлар: а/ Ўнг /чап/ томондан тескари йўналишда - Қадам-Бос!»; б/ Илон изи бўлиб - Қадам-



10-расм



11-расм

Бос!» /11-расм/.

**Доира бўлиб юриш.** Буйруқ: «Доира бўйлаб - Қадам-Бос!». Ижро буйруғи залнинг /майдончанинг/ ўртасидан берилади, ундан кейин доиранинг ҳажмини белгилаш учун шуғулланувчилар орасидаги масофа

айтилади.

## ОРАНИ ОЧИШ ВА ЯҚИНЛАШТИРИШ

Орани очиш - саф оралиги ёки масофасини узоқлаштириш усуллари. Яқинлаштириш - ораси очилган сафни зичлаштириш усуллари.

1. Орани очиш. (Саф низоми бўйича олянган). Буйруқ: «Ўнгга /чапга, ўртадан ўнгга ва чапга/ икки /ва ҳоказо/ қадамга - кенг-гай!». Агар қадамлар сони айтилмаса, оралиқ бир қадамга очилади.

Орани очиш бошлаган: кишидан ташқари, ҳамма ўнг томонга /чапга, ўнгга ва чапга/ бурилиб, ёнида турувчи билан унинг орасида талаб қилинган масофа ҳосил бўлгунга қадар юради ва саф олди томон бурилишади. Буйруқ берилгандан кейин ўқитувчи ҳамма шуғулланувчилар сафда ўз жойига тургунга қадар «бир-иккилаб» санаб туради. Орани яқинлаштириш учун қуйидаги буйруқ берилади: «Чапга /ўнгга, ўрталиққа/ - йиғилинг!». Ҳамма ҳаракатлар тескари тартибда бажарилади.

Шу орани очиш ва яқинлаштириш югуриб бажарилиши мумкин. Буйруқ беришда «югуриб» сўзи қўшилади.

2. Жуфтлама қадамлар билан орани очиш. «Ўртадан /ўнгга, чапга/ икки қадамга жуфтлама қадамлар билан - орани очинг!». Буйруқ берилгандан кейин, ўқитувчи орани очиш тугагунга қадар «бир-иккилаб» санаб туради. Орани очишни четдаги қаторлар /ёки қатор/ бошлайди. Кейинчалик навбатма-навбат ҳар икки санокдан кейин, қолган қаторлар орани очадилар. Орани яқинлаштириш учун қуйидаги буйруқ берилади: «Ўрталиққа /ўнгга, чапга/ жуфтлама қадамлар билан - йиғилинг!». Ҳамма қатор бараварига яқинлаша бошлайди. Ўқитувчи яқинлаштириш тугагунга қадар «бир-иккилаб» санаб туради.

3. Топпириқ бўйича орани очиш. Масалан, «Бир-бирингиздан икки қадам масофада туринг!», «Қўлларни ёнга узатиб орани очинг!» ва ҳоказо.

4. Ўқитувчи қаторларда зарур бўлган масофага қўйган бошловчиларга қараб орани очиш мумкин.

## ЮРИШ ВА ЮГУРИШ МАШҚЛАРИНИ

### МУЗИКА ЖЎРЛИГИДА ЎТКАЗИШ

Юриш ва югуриш машқларини музика билан ўтказиш учун ярим ва чорак ҳисса ўлчовдаги асарлар: марш, кўшиқ, полька ва ҳоказолар қўлланилади. Санок қоидага кўра чораклик асосида олиб борилади. Юриб кетаётганда тўхтатиш учун музика жумласининг биринчи ҳисобига дастлабки буйруқ: «Группа /бўлим/», бешинчи ҳисобига эса, «Тўхтанг!» -

ижро буйруғи берилади.

Югуришда музика жўрлиги учун икки ва чорак ҳисобли ўлчовдаги музика асарлари: галоп, полька, кўшиқ ва бошқалар қўлланилади.

Санок /музика асарига қараб/ чоракликлар сингари саккиз бўлаклар бўйича олиб борилади.

Югуришдан сўнг ҳаракат тўхтатилмасдан юришга ўтилади. Югуришдан юришга ва тескари ўтиш учун дастлабки буйруқ - «Группа /синф/» - музика даврининг охириги жумласининг биринчи ҳисобига, ижро - «юринг /югуринг!» буйруғи - 7 ҳисобга берилади.

Сақрашлардан сўнг юришга ўтиш завсия этилади. Буйруқ қуйидагича: Музика даврининг охириги жумласининг 5-ҳисобига «Турган жойда» ва 8-ҳисобига - «юринг» деб берилади.

## УСЛУБИЙ КЎРСАТМАЛАР

Буйруқлар, одатда, огоҳлантирувчи ва ижро буйруқларга бўлинади: «Турган жойда - юринг!». «Чапга /ўнгга, орқага - бурилинг!» ва ҳоказо. Нарсанинг ўзидан иборат буйруқлар ҳам бор: «Текислан!», «Сафлан!», «Тарқал!» ва бошқалар. Бироқ, бу буйруқлар берилишидан олдин ўқитувчи баъзи ҳолларда шуғулланувчиларнинг диққатини ижро буйруғига қаратиш учун «бўлим», «гуруҳ», «диққат», «саф» ва ҳоказо сўзлар қўшиб айтади. Масалан, «гуруҳ - тўхта!».

Огоҳлантирувчи буйруқ тушунарли баланд овоз билан ва шуғулланувчилар қандай ҳаракат қилишлари лозимлигини тушуниб етиб, шунга шайланишлари учун бир оз чўзиброқ айтилади. Ижро буйруғи лаҳзали танлафусдан кейин қисқа ва қатъий берилади.

Буйруқлар бериш чоғида овоз ҳамда огоҳлантирувчи ва ижро буйруқлари ўртасидаги вақт сафнинг катта-кичиклигига мос бўлиши лозим: саф қанчалик катта бўлса, огоҳлантирувчи буйруқ шунчалик чўзиброқ айтилади, огоҳлантирувчи ва ижро буйруқлари орасидаги тўхталиш кўпроқ бўлади, ижро буйруғи қисқа ва баландроқ овоз билан айтилади.

Ҳаракатни бошлаш учун хизмат қиладиган ижро буйруғи бўлажак ҳаракатлар характерига мос равишда талаффуз этилиши керак. Масалан, тез суръатли югуришдан олдин буйруқни баландроқ овоз билан ва қисқароқ бериш зарур бўлса, барча шуғулланувчилар буйруқни бирданига бажара олмайдиган секин суръатли ҳаракатларни бошлаш учун эса, командани баланд овоз билан ва бир оз чўзиброқ айтиш зарур. Шунинг эса, тутиш керакки, буйруқ талаб оҳангида берилиши шарт. Товуш кучини

хам тўғри ўзгартириб туриш лозим. Буйруқ заруриятга мос равишда баланд ёки паст берилиши лозим. Ўринсиз паст ва шунингдек жуда баланд буйруқлар қўлланмаслиги керак:

1. Ўқитувчи буйруқ берар экан, асосий тик туриш ҳолатида бўлиши лозим.

2. Ҳар бир огоҳлантирувчи буйруқда шуғулланувчилар «тўғри туриш» ҳолатини қабул қиладилар, шунинг учун бу буйруқни ҳадеб қўллаш керак /айниқса умумривожлантирувчи машқларни ўтаётганда/. Агарда «Ростлан!» буйруғи берилган бўлса, у ўринлатиб бажарилиши керак.

3. Айрим ҳолларда буйруқларнинг ўрнига топшириқ бермоқ мақсадга мувофиқдир. Агар шуғулланувчилар буйруққа кўра маълум дастлабки ҳолатдан, белгиланган усул билан бараварига бирон ҳаракатни бажаришлари керак бўлса, топшириқ бўйича эса, ҳисобга кирмаган ҳаракатларни бир қанча бошқа усуллар билан бажаришга рухсат этилади. Масалан, полда ўтирган группа учун «Чапга - бурилиш!» буйруғини бериш ўрнига «Чап томонга бурилишлар!» деб топшириқ бериш маъқулроқ.

4. Қайта сафланиш учун буйруқ беришда қуйидаги тартибга риоя қилиш зарур:

- а) Сафнинг номи
- б) Ҳаракат йўналиши
- в) Ижро усули айтилади.

Масалан: бир кетма-кет қатордан тўрт қаторга сафланиш учун буйруқ қуйидагича берилди:

«Тўрт қатор бўлиб	чап томонга	- юринг!»
сафнинг номи	ҳаракат йўналиши	ижро усули

Тўрт кетма-кет қатордан бир кетма-кет қаторга сафланиш учун, - «Бир қатор бўлиб, чап томонга - юринг!» буйруғи берилди.

Орани очишда буйруқ қисмлари қуйидагича навбатланади:

- а) Йўналиш; б) Оралиқ масофаси; в) Ижро усули айтилади.

Масалан: «Чап томонга икки қадамга жуфтлама қадамлар билан - орани очинг!»

5. Саф машқларини ўтаётганда кўрсатиш, тушунтириш ва қисмларга ажратиш методларидан фойдаланилади. Кўпинча кўрсатиш тушунтириш билан бирга олиб берилди ва кейинчалик машқ бутун группа билан биргаликда бажарилади.

Мураккаб саф машқларини қисмларга бўлиб ўргатиш керак.

Бунда ҳар бир ҳаракатни бажариш учун алоҳида буйруқ берилди. Масалан, бир қатордан икки қаторга сафлаш учун иккинчи рақамдагиларга қуйидаги буйруқлар берилди:

- 1. «Чап оёқ билан орқага қадамланг - бир!».
- 2. «Ўнг оёқ билан ён томонга қадамланг - икки!».
- 3. «Чап оёқни жуфтлаштиринг -уч!».

Қисмларга бўлиб ўргатганда ўқувчи ўз ҳаракатларини ҳис этади ва эса сақлаб қолади, ўқитувчи эса навбатдаги буйруқни беришдан олдин йўл қўйилган ҳатоларни кўрсатиб ўтади. Турган жойда ва юриб кетаётганда бурилишларни, бир кетма-кет қатордан ёки қатордан икки кетма-кет қаторга ёки қаторга қайта сафланиш, саф қадами ва жойдан-жойга кўчишнинг бошқа турлари, жуфтлама қадам билан орани очишни қисмларга бўлиб ўргатиш тавсия қилинади.

6. Ўргатишни машғулот ўтиш учун энг зарур бўлган машқларидан бош-лаш керак. Аввало сафланишлар, саф усуллари, жойдан-жойга кўчиш усуллари ва ниҳоят, орани очиш ва яқинлаштириш ўзлаштирилади. Ай-рим саф усулларини жуфт-жуфт бўлиб ўтказиш мумкин, бунда бири буйруқ беради, иккинчи уни бажаради.

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ГИМНАСТИКА КАФЕДРАСИ

**САФ МАШҚЛАРИ  
ВА УЛАРНИ  
ЎРГАТИШ УСЛУБИ**

**УСЛУБИЙ ТАВСИЯНОМА**