**T. S. USMONXO‘JAYEV, S. G. ARZUMANOV,
S. T. USMONXO‘JAYEV**

JISMONIY TARBIYA

***7 — 8- sinf o‘quvchilari uchun
o‘quv qo‘llanma***

Qayta ishlangan va to‘ldirilgan
uchinchi nashri

*O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi
nashrga tavsiya etgan*

„O‘QITUVCHI“ NASHRIYOT-MATBAA IJODIY UYI
TOSHKENT — 2017

www.idum.uz сайтидан юклаб олинди

UO‘K: 37.037.1 (075.3)
KBK 74.267.5
U 73

Taqrizchilar:

T. Haydarov — O‘zbekiston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan o‘qituvchi;

R. D. Xolmuhammedov — O‘zDJTI ning ilmiy ishlar bo‘yicha prorektori, pedagogika fanlari doktori, professor.

Respublika maqsadli kitob jamg‘armasi mablag‘lari hisobidan chop etildi.

© T. S. Usmonxo‘jayev va b.
© „O‘qituvchi“ NMIU, 2004
© „O‘qituvchi“ NMIU, qayta ishlangan va to‘ldirilgan nashri, 2017

ISBN 978-9943-22-061-4

www.idum.uz сайтидан юклаб олинди

KIRISH

„Vatanimiz kelajagi, xalqimizning ertangi kuni, mamlakatimizning jahon hamjamiyatidagi obro‘-e’tibori, avvalambor, farzandlarimizning unib-o‘sib, ulg‘ayib, qanday inson bo‘lib hayotga kirib borishiga bog‘liqdir. Biz bunday o‘tkir haqiqatni hech qachon unutmasligimiz kerak“.

I. A. KARIMOV

Aziz bolalar, siz jismoniy tarbiyaga doir ma’lum nazariy bilim asoslarini egalladingiz. Xilma-xil sport turlariga oid dastlabki amaliy ko‘nikma va malakalarni o‘zingizda hosil qildingiz. Endi bo‘lsa yoshingiz va shaxsiy imkoniyatlaringizni hisobga olgan holda, siz maktab qoshidagi sport seksiyalariga, bolalar va o‘smirlar sport maktablariga qatnashishingiz maqsadga muvofiqdir. Agar tanlagan sport turi bilan yoshlikdan astoydil, muntazam shug‘ullansangiz, yurtdoshlaringiz — tennischilar Denis Istomin, Iroda To‘laganova va Oqgul Omonmurodova, bokschilar Fazliddin G‘oyibnazarov, Shaxram G‘iyosov, Hasanboy Do‘smatov, Shaxobiddin Zoirov va Bektemir Meliqo‘ziyev, sambo bo‘yicha jahon chempioni Shuhrat Xo‘jayev, kurashchi Bahrom Avazov, futbolchi Mirjalol Qosimov, dzyudochi Abdulla Tangriyev, Rishod Sobirov, suzuvchi Saida Iskandarova, shaxmatchi Rustam Qosimjonov, yengil atletikachi Anvar Ko‘chmurodovlar singari dunyoga mashhur kishilar bo‘lib yetishasiz.

Har biringiz o‘zingiz qiziqqan sport turi bilan shug‘ullanar ekansiz shaxsiy xususiyatlar, jismoniy rivojlanganlik darajasi, jismoniy sifatlar (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqalar)ning holati, shug‘ullanayotgan sport turining qay darajada egallanganligi,

www.idum.uz сайтидан юклаб олинди

kun tartibiga qat'iy rioya qilinganligi, ovqatlanish, uyqu va shu singarilar bilan bog'liq bo'lib, u 1 — 3 yil davom etadi. Shunga muvofiq, ushbu o'quv qo'llanmada siz sevgan sport turi, uning organizm uchun ahamiyati haqida, kuchni, chaqqonlikni, tezkorlik, ko'z bilan chamalash, harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga oid qiziqarli ma'lumotlar beriladi.

Siz hozir turli mustaqil jismoniy mashqlarni bajara oladigan o'smir yoshidasiz. Sizda kuch va chidamlilik faol rivojlanayotganligi tufayli yengil atletika, basketbol, voleybol, futbol, kurash, velosport, eshkak eshish va boshqa sport turlari bilan muntazam shug'ullana olasiz. Ammo siz ma'lum qoidalarga qat'iy amal qilib borishingiz zarur.

„Sog'lig'ingiz haqida suhbatlashamiz" deb nomlangan birinchi bo'limda o'zingizni qanday his qilishingizni, pulsingizga qarab sog'lig'ingizni kuzatishni, to'g'ri ovqatlanishni, necha soat uxlashni, ko'zingizni qanday asrashni, o'sayotgan organizmingiz uchun o'zingizga o'zingiz qanday yordam berishingiz mumkinligini o'rganasiz, o'zini o'zi massaj qilish qoidalari bilan tanishasiz.

„O'zingizga o'zingiz yordam bering" deb nomlangan ikkinchi bo'limda siz o'quv dasturidagi asosiy mashqlar: gimnastika, umumrivojlantiruvchi mashqlar, yengil atletika, basketbol, voleybol, gandbol, futbol, kurash va suzish qoidalari bilan kengroq tanishasiz. Dasturda berilgan sportning har bir turi bo'yicha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi maxsus mashqlarni bajarasiz.

„Sog'lom bo'lay desangiz" deb nomlangan uchinchi bo'limda kuchni, tezlikni, qayishqoqlikni, chaqqonlikni, chidamlilikni rivojlantirish uchun qanday mashqlar bajarish lozimligini bilib olasiz. Demak, siz oldingizga qo'ygan vazifaga to'liq erishishingiz uchun mashqlarni muntazam bajarib turishingiz zarur. Kundalik mashqlar sizning organizmingizni mustahkamlaydi, irodangizni toblaydi, qiyinchiliklarni yenga olish qobiliyatingizni rivojlantiradi.

www.idum.uz сайтидан юклаб олинди

I bo‘lim



SOG‘LIG‘INGIZ HAQIDA SUHBATLASHAMIZ

O‘zini his qilish, ishtaha, uyqu. Har bir inson, yoshidan qat’i nazar, sog‘lom bo‘lishni istaydi. Shunday ekan, o‘zingizning jismoniy holatingiz va sog‘lig‘ingizni mustahkamlashga qancha erta kirishsangiz, kelgusida hayotingizni ishonchli, mazmunli va bexavotir serqirra bo‘lishini ta’minlaysiz. Bo‘lmasa ishni „Nimadan boshlash kerak? Qanday qilib toliqishning oldini olish va mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish kerak?“ degan haqli savollar o‘zingizda tug‘iladi. Buning uchun, avvalo, organizmning hayotiy muhim tizimlari — yurak-qon tomir faoliyatini va nafas olishni rivojlantirishga yordam beruvchi jismoniy mashq turlari bilan muntazam shug‘ullanib turishingiz zarur. Kundalik mashqlar sizning organizmingizni mustahkamlaydi, irodangizni toblab, qiyinchiliklarni yenga olish qobiliyatingizni rivojlantiradi. Demak, doimiy ravishda yurish, yugurish, suzish, turizm, gimnastik mashqlar bilan shug‘ullanishni yo‘lga qo‘yish darkor. Ular qad-qomatni, gavda tuzilishni chiroyli shakllantiradi, harakatni chaqqon, epchil qiladi.

Bular organizmga zarar emasligi, aksincha yordam berishi uchun yuklamalar sizga mos yoki mos kelmayotganligini bilishingiz maqsadga muvofiqdir.

Agar siz jismoniy mashqlar bilan bajon-u dil shug‘ullanayotgan bo‘lsangiz, demak, hammasi joyida, yuklamalar sizga mos. Agar siz lanj ahvolda bo‘lsangiz yo kayfiyatingiz yomon bo‘lsa, jismoniy mashg‘ulotlaringiz dasturini ko‘rib chiqing. Ortiqcha yuklama olgan bo‘lishingiz mumkin. Shuning uchun sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarning hajmini kamaytirishingiz lozim, lekin mashg‘ulotni batamom to‘xtatmang.

Inson o‘zini qanday his qilishi organizmning umumiy va asab tizimi holatiga bog‘liq. Agar jismoniy

mashg‘ulot to‘g‘ri tashkil etilsa va muntazam o‘tkazilsa, odatda, o‘zingizni yaxshi his qilasiz. O‘zingizni yomon his qilishingiz, ko‘pincha, jismoniy yuklamaning ko‘p-ozligiga hamda organizmning umumiy holatidagi o‘zgarishlarga bog‘liq. Shunga muvofiq, inson o‘zini his qilishi yaxshi, qoniqarli yoki yomon deb baholanadi: yaxshi holatda — tetiklik, kayfiyatda ko‘tarinkilik; qoniqarli holatda — ozgina lanjlik, bo‘shashish, mehnatga ishtiyoqning pasayishi, siqilish holatlari his qilinadi.

Ishtaha — bu butun organizmdagi hayotiy faoliyatning qanday kechayotganligining ko‘rsatkichi sanaladi. Ishtahaning pasayishi yoki yo‘qolishi bemorlikda, jismonan yo asabiy charchashlar va uyquga to‘ymaslikda kuzatiladi.

Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullana boshlagach, odamning vazni kamayishi mumkin. Bu, albatta, quvvat sarflarining ortishi, to‘planib qolgan yog‘larning sarf bo‘lishi, tanadagi suyuqlikning terlash orqali chiqib ketishiga bog‘liq. Bu narsa ishtaha ortishi bilan kechsa, bu odatiy holdir.

Mashg‘ulot paytidagi terlash modda almashuvining keskin kuchayishi natijasida yuz beradi. Bu normal holatdir. Mashq qilayotganda terlansa-da, tana harorati o‘zgarmaydi. Bu narsa ko‘proq organizmning xususiyatlariga, yuklamaga, jismoniy tayyorgarlik darajasi va boshqa sabablarga bog‘liq. Issiq kunlari jismoniy mashq bajarganda esa terlash sezilarli ortadi.

Natijada organizm uchun zarur bo‘lgan tuzlar, kerakli moddalar ter bilan chiqib ketadi. Bu vaqtda organizmning suv-tuz me’yorini saqlash maqsadga muvofiqdir. Buning uchun ko‘proq suyuqlik iste’mol qilinishi lozim. Mashq jarayonida ko‘p terlash ham sog‘lig‘ingiz uchun zararligini yoddan chiqarmaslik kerak.

Uyqu. Miriqib uxlash — bu sog‘liq alomati va bajarilayotgan jismoniy yuklamaga bardoshlilikning nozik ko‘rsatkichidir. Agar siz tezda, qattiq uxlab qolib, ertalab o‘zingizni tetik, kuchga to‘lgandek his qilib uyg‘onsangiz, demak, uyqungiz me’yorida ekan. Uyqu-

ning buzilishi — bu uyquga ketishning qiyinlashishi, notinch va tez-tez uyg‘onib uxlash, qo‘rqinchli tush ko‘rish, kam uxlash, bosh og‘rishi, mehnatga ishtiyoqning pasayishi va uyqudan so‘ng o‘zini og‘ir his qilish demakdir.

Uyqu organizmning eng muhim ehtiyoji sanaladi. Odamning muvaffaqiyatli faoliyati ko‘p jihatdan uyquga bog‘liq. Chunki uyqu paytida inson organizmi dam oladi. Ayniqsa, bosh miya qobig‘i hujayralari uchun uyqu muhim. Uyquga ketishdan avval bajariladigan mashqlar sizni zo‘riqtirmasin. Bu sizning uyqungiz buzilishiga sabab bo‘ladi. Demak, uyqu gigiyenasiga qat’iy rioya qilish sizlar uchun muhim hisoblanadi.

Kechki ovqatni uyqudan ikki soat avval tanovul qilgan ma’qul. U yengil hazm bo‘lishi lozim. Uyqu oldidan achchiq choy yoki qahva ichmaslik kerak. G‘ashga teguvchi yoniq qolgan chiroq, shovqin va boshqalar bartaraf etilib uxlansa, yanada yaxshi. O‘ng tomonga yonboshlab, boshni baland qilmay uxlagan ma’qul.

Har kimning uyquga bo‘lgan ehtiyoji har xildir. Ammo uyquga har kuni bir vaqtda yotib, bir vaqtda tursangiz foydali bo‘ladi. Uyqudan turishning eng yaxshi vaqti siz tetik va a’lo kayfiyat bilan turadigan vaqtingizdir.

Kunning birinchi yarmida maktabga borsangiz, tushlikdan keyin, avval ochiq havoda sayr qilib, so‘ngra dars qilishga o‘tiring. Agar kunning ikkinchi yarmida o‘qisangiz, uy vazifalarini barvaqt turib tayyorlab oling. Dars tayyorlashni o‘rtacha murakkablikdagi topshiriqlardan boshlang. 45 daqiqa shug‘ullangandan so‘ng 10 daqiqali tanaffus qiling. Bu vaqt ichida bir necha gimnastik mashqlar bajaring: egiling, o‘tirib-turing, aylanma harakatlar qiling.

Ko‘zingizni asrang

Ba’zi bolalarda yaqindan ko‘rish kasalligi uchrab turadi. Buning oldini olish mumkinmi? Albatta mumkin.



1- rasm.

Buning uchun siz oddiy sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilishingiz kerak. Masalan, ko‘z kasalligining oldini olish uchun xonaning me’yorida yoritilganligiga e’tibor qaratilishi shart. Shuning uchun shug‘ullanayotganda stolni derazaga yaqinroq va yorug‘lik o‘ng tomondan tushadigan qilib qo‘yish kerak. Maktabda buni shifokor nazorat qiladi. Uyda ham shunday sharoitda ishlashga rioya qiling (1- rasm).

Ko‘zni asrash uchun partada, ish stolida to‘g‘ri o‘tirish hamda kitob o‘qish, yozish vaqtida daftar ko‘zdan kamida 30 sm uzoqda turishi muhimdir. Yotib o‘qish zararli. Yaqindan ko‘ruvchilar ko‘zoynak taqib olganlari ma’qul, chunki u ko‘z charchashi va ko‘rish qobiliyati yomonlashishining oldini oladi.

Ko‘zni tashqi muhit ta’siridan asrash kerak. Ba’zan bir ko‘zning shikastlanishi ikkinchi ko‘zga ham jiddiy ta’sir ko‘rsatib, uning ko‘rmay qolishiga sabab bo‘ladi. Bolalar orasida ko‘z jarohatlanishiga ko‘pincha ularning sho‘xliklari, ya’ni bir-birlariga turli buyumlar otishlari sabab bo‘ladi. Bular tuzatib bo‘lmas baxtsizlikka olib kelishi mumkin.

Uskunalar bilan ishlaganda texnika xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilgan holda himoya ko‘zoynaklarini taqib oling, himoya ekranlaridan foydalaning, qirindi va qipiqlarni zinhor bir-biringizga puflamang. Ana shunda siz ko‘zingizni ham, o‘zingizni ham asraysiz.

To‘g‘ri qad-qomat haqida

To‘g‘ri qad-qomat nima? Bu inson gavdasining oddiy tik holati bo‘lib, u to‘g‘ri va noto‘g‘ri rivojlanishi mumkin. Qad-qomatning to‘g‘ri shakillanganligi umurtqa pog‘onasi va oyoq panjalarining turishidan seziladi, yurganda oyoq yengil va oson ko‘tariladi, yugurish, sakrash, yurishlarda barcha ichki a’zolar: ko‘krak qafasi, qorin bo‘shlig‘i, gavda har qanday harakatli umumrivojlantiruvchi mashqlarni amalga oshiradi. Boshni egib, yelkani qiyshaytirib, qorinni oldinga chiqarib, oyoqlarni allaqanday notabiiy tashlab yuradigan odamdagi bu holat qad-qomatning noto‘g‘ri rivojlanganligidir. Negadir ba’zilar shunday qad-qomat ko‘rinishini chiroyli hisoblaydilar. Aslida bu nafaqat xunuk, balki zararlidir, chunki u ichki a’zolar ishini qiyinlashtiradi va umurtqa pog‘onasining qiyshayishiga olib keladi. Xunuk qad-qomat nimadan paydo bo‘ladi va qanday qilib buning oldini olish mumkin? Qad-qomatning buzilishi va umurtqa pog‘onasining qiyshayishi ko‘pincha maktab yoshida ro‘y beradi. Bu bolalar va o‘smirlarda suyak-mushak tizimining rivojlanishi hali davom etayotganligi, suyaklar egiluvchan va o‘zgarishga moyil bo‘lganligi hamda partada noto‘g‘ri o‘tirish va boshqa sabablar natijasida kelib chiqadi. Og‘ir narsalarni hadeb bir qo‘lda ko‘taraverish, cho‘ziluvchan simli karavotda yotish; bo‘yga mos bo‘lmagan mebellardan foydalanish zararlidir. Faqat maktabda emas, balki uydagi mebel ham bo‘yga mos bo‘lishi kerak. Bunda stulning balandligi tovonlar to‘liq yerga tiralib, son va boldir to‘g‘ri burchak hosil qilib turadigan qilib tanlanadi. Agar stul balandroq bo‘lsa, oyoq ostiga biror narsa qo‘yiladi, pastroq bo‘lsa, uning oyog‘ini keragicha uzaytirish lozim. Stol stulga mos tursa, ko‘zdan kitobgacha bo‘lgan masofa 30 — 35 sm bo‘ladi va qo‘l hamda kaftlar stolga tekis yotadi, to‘g‘ri o‘tirishga imkon bo‘ladi. O‘qish, yozish vaqtida stul stolning tagiga 3 — 5 sm gacha kirib turishi kerak, ko‘krak bilan stol chetiga suyanilmaydi. Gavdadan stolning chetigacha kaft kengligida joy qolishi kerak.

Noto‘g‘ri qad-qomat ko‘p kasal bo‘ladigan bolalarda ham uchrab turadi. Ular ish paytida tez charchab qoladilar, natijada noto‘g‘ri holatda turib ishlaydilar. Keyinchalik bu holatda ishlashga o‘rganib qoladilar. Bu esa noto‘g‘ri qad-qomatning shakllanishiga va umurtqa pog‘onasining qiyshayishiga olib keladi. Darsxonaning yaxshi yoritilmaganligi oqibatida ham qad-qomat buziladi, chunki o‘qish-yozish vaqtida o‘quvchi kitob-daftarga yaqin egilishga majbur bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanish to‘g‘ri qad-qomatni shakllantirishga yordam beradi. Shuning uchun gimnastik mashqlar kompleksiga to‘g‘rilovchi (korrektirovka qiluvchi) mashqlar kiritiladi. To‘g‘ri qad-qomatni shakllantirishda suzish, eshkak eshish, gimnastika, voleybol, basketbol singari sport turlari foydalidir. Qad-qomatning noto‘g‘ri shakllanishi endi boshlanayotgan bo‘lsa, uni ertalabki jismoniy tarbiya mashqlari yordamida bartaraf qilinadi.

Kun tartibining buzilishi

Kun tartibining buzilishi — vaqtida ovqatlanmaslik, uyquga yotmaslik va boshqa sabablar tufayli ro‘y berishi mumkin. Bularni vaqtinchalik hamda doimiy zararli odatlarga ajratish mumkin. Vaqtinchalik hisoblangan zararli odatlarga ko‘p ovqat yemoqlik, achchiq choy ichish va qahvani ortiqcha iste’mol qilish kiradi. Doimiy zararli odatlarga chekishni, narkomaniya va spirtli ichimlikka o‘rganib qolishlikni kiritish mumkin. Oqibatda chekuvchi o‘smirlar jismoniy yuklamalarni ko‘tara olmaydilar, tez charchaydilar, ko‘p kasal bo‘ladilar. Nikotinning ta’siri yurak va o‘pka kasalligiga olib keladi.

Ular bitta tamaki tutunida yigirmaga yaqin zaharli moddalar borligini bilmasalar kerak. Siz sigareta chekishni boshlashdan avval nima qilayotganingizni va yaqin kelajakda u sizga qanday zararli oqibatlar keltirishini yaxshilab o‘ylab ko‘ring.

Ovqatlanish tartibining buzilishi. Ortiqcha ovqatlanish nafaqat ovqat hazm qilish tizimining izdan chi-

qishiga, balki xomsemizlikka olib keladi. Bunday hol ro‘y bermasligi uchun kundalik ovqatlanish tartibingizni to‘g‘ri taqsimlashga harakat qiling. Ovqatlanish vaqtida chalg‘imang, bu ovqat hazm bo‘lishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ortiqcha „toshi“ bo‘lganlar dasturxondan ozgina ochlikni his qilgan holda turib ketsinlar, bu tuyg‘u birozdan so‘ng o‘tib ketadi.

Siz, aziz bolalar, o‘z kun tartibingizga bir kunda to‘rt marta ovqatlanishni kiritsangiz foydali: birinchi nonushta — sutkalik ovqatning 25 % ini; ikkinchi nonushta — 15 % ini; tushlik — 40 % ini; kechki ovqat — 20 % ini tashkil qilsin. Bular orasida tushlik eng to‘yimli bo‘lsin. Kechki ovqatni uyqudan kamida 2 soat ilgari tanovul qiling. Imkon qadar, doimo bir vaqtda ovqatlaning. Shunday qilinganda kishida shartli refleks hosil bo‘ladi va u ovqatlanishdan ilgari ishtahani ochadi. Ishtaha bilan yeyilgan ovqat esa yaxshi hazm bo‘ladi. Ilmiy ma’lumotlarga ko‘ra, odam 70 yillik hayoti mobaynida 8 tonna non, 11 tonna kartoshka, 6 — 7 tonna go‘sht va baliq mahsuloti hamda 10 ming dona tuxum va 10 ming litr sut iste’mol qilishi ma’lum bo‘lgan. Ovqatlanishga inson hayotining 6 yili sarflanar ekan.

Ziyrak bo‘ling! Bu so‘z shifokorlarning qadimiy qoidalaridandir. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanmoqchi bo‘lgan o‘smir mashg‘ulotdan so‘ng yoki mashg‘ulot vaqtida biror a’zosida og‘riq sezsa, buni ortiqcha zo‘riqishdan deb tushunish kerak. Ko‘pincha jismoniy mashg‘ulotlar vaqtida mushaklarda, boshda, o‘ng biqinda va yurak atrofida og‘riq seziladi. Bunday paytda hech vaqt og‘riqni yengib ketaman demang yoki mashg‘ulot dasturingizni bajarishga intilmang. Ayniqsa, yurak atrofida paydo bo‘lgan og‘riqlarga jiddiy e’tibor qiling, ziyrak bo‘ling, mashg‘ulotni tezda to‘xtatib shifokor bilan maslahatlashing.

Mushaklardagi og‘riq. Bu og‘riq birinchi jismoniy mashqlardan keyin yoki uzoq tanaffusdan so‘ng mashqlar qayta bajarilganda paydo bo‘ladi. U yana avvalgi mashqlarda qatnashmagan mushaklarning zo‘riqishi natijasida paydo bo‘lishi, shuningdek, jismoniy yukla-

malarning sezilarli darajada ortib ketishidan yuzaga keladi. Bunday hol ro‘y bermasligi uchun mushaklar zo‘riqishini hisobga olish kerak. Og‘riqlar bir necha kun davom etishi mumkin, ammo u xavfli emas. Mushaklar og‘rig‘ini kamaytirish uchun o‘zingizni o‘zingiz massaj qilishingiz, hovuzda cho‘milishingiz, issiq vanna qabul qilishingiz kerak.

O‘ng biqindagi og‘riq. Og‘riq turli sabablarga ko‘ra paydo bo‘ladi. Biroq ular yuklamalar natijasida yoki to‘yib ovqat yeyishdan hosil bo‘lganligi uchun unchalik xavfli emas. Og‘riqlar yana jigar, o‘t pufagining yallig‘lanishi hisobiga va oshqozon-ichak yo‘lining shamollashi oqibatida ham yuzaga kelishi mumkin. Buning uchun oddiy talablarga: jismoniy yuklamalar dan 2 — 3 soat ilgari ovqatlanishga, shuningdek, chigilni yozuvchi mashqlarni bajarishga ahamiyat berish yetarli bo‘ladi.

Puls

Puls (tomir urishi) bu sog‘lig‘ingiz ko‘zgusidir, chunki u yurak-qon tomir tizimi faoliyatini aniq aks ettiradi. Odatda, puls chap qo‘l bilak bo‘g‘ini arteriyasiga o‘ng qo‘lning 2-, 3- barmoqlarini qo‘yib aniqlanadi (2-rasm).

Pulsni 15, 30 va 60 soniyada qancha urishiga qarab hisoblanadi. Jismoniy yuklama (nagruzka)lardan so‘ng pulsni yaxshisi bir xil holatda o‘lchagan ma’qul (yotib, o‘tirib yoki turib). Ertalab uyqudan uyg‘ongach ham o‘lchab qo‘yilsa bo‘ladi. Qizlarda yigitlarga nisbatan puls 7 — 10 marta ko‘proq uradi. Bolalar va o‘smirlarda puls kattalarga qaraganda sezilarli darajada ko‘proq uradi. Jismoniy yuklamalarni bajarish vaqtida puls bir daqiqada 100 — 130 marta ursa, harakatchanlikni kam deb hisoblash mumkin. Puls 120 — 130 marta urayotgan bo‘lsa, uni o‘rtacha deb hisoblash mumkin, agar puls 150 — 170 marta urayotgan bo‘lsa, harakatchanlik katta



2- rasm.

hisoblanadi. Puls bir daqiqada 200 martagacha urayotgan bo‘lsa, chegaraviy yuklama deb hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish (ayniqsa, yugurish, suzish, velosipedda yurish va boshqalar) natijasida organizm tizimining ishi tejamkor bo‘lib boradi. Zarur bo‘ladigan chidamlilikni hisobga olib, mashq qilgan odamning yuragi, qon aylanish tizimining ishlashiga kamroq kuch sarflaydi.

Nafas olish tezligi. Bu jarayonning kechishi har bir odamning o‘ziga bog‘liq. Ya’ni yoshiga, sog‘lig‘iga, tayyorgarlik darajasiga, jismoniy yuklama vaqtida esa uning harakatchanligiga bog‘liq. Nafas olib, nafas chiqarishni sanash uchun kaftni ko‘krak qafasining pastki va qorinning yuqori qismiga qo‘yiladi. Bunda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur: 1. Nafasni 2 — 3 soniyadan ortiq to‘xtatmang. 2. Iloji boricha chuqur nafas oling, buning uchun esa nafasni to‘liq chiqaring. 3. Harakatlarni imkon qadar nafas ritmi (maromi)ga moslang. 4. Nafasni ko‘krak qafasi kengayadigan qilib, burun orqali, masalan, gavdaning to‘g‘rilanishi vaqtida oling. Nafasni ko‘krak qafasi va qorin mushaklari qisqaradigan qilib, burun va og‘iz orqali, masalan, tanani oldinga egish vaqtida chiqaring.

Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini biling



3- rasm.

Bo‘y (gavda uzunligi) — jismoniy rivojlanishning eng muhim ko‘rsatkichlaridan biridir. Ma’lumki, bo‘yning o‘sishi qizlarda 17 — 19 yoshgacha, yigitlarda 19 — 22 yoshgacha davom etadi. Uy sharoitida bo‘yni eshik kesakisiga chizib, o‘lchab yurish mumkin (3- rasm).

Bunda devorga orqa o‘girib, to‘g‘ri holatda, ya’ni tovonlar, dumba va kurakni devorga tekkizib turiladi. Bosh to‘g‘ri tutiladi. Keyin boshga chizg‘ich qo‘yiladi. Bo‘yingizni yilda kamida ikki marta o‘lchang. O‘sishdan orqada qolish nimalar bilan bog‘liqligini bilishga harakat qiling (kasallik, shikastlanish, keragicha ovqatlanmaslik va boshqa omillar tufayli). Shifokor bi-

lan maslahatlashing, u sizga yuqoridagi jihatlarni bartaraf qilishga yordam beradi. Kun davomida tabiiy ravishda bo‘yda ozgina cho‘zilish-pasayishlar kuzatilishi mumkin. Ertalab gavda uzayishi, kechga borib bo‘y 1 — 2 sm ga qisqarishi mumkin. Hozirgi davrda akseleratsiya holati ertaroq yuz berib, jismonan tez rivojlanish va jinsiy tez yetilish ro‘y bermoqda. Mutaxassislar tomonidan oxirgi 10 yil ichida bo‘y o‘rtacha 10 sm ga o‘sganligi aniqlangan.

Bo‘y o‘sishiga bir qancha omillar salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Jumladan, irsiyat, ovqatlanish, yuqumli kasalliklar, yurak xastaliklari, surunkali kasalliklar (suyaklar, buyrak, jigar, oshqozon-ichak va ichki sekretsiya bezlari, qalqonsimon bez, buyrakusti bezlari kasallanishi), geografik muhit, iqlim sharoiti va hokazo. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish esa organizmning o‘sishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, uning rivojlanishiga qulaylik yaratadi.

O‘sish uchun, ayniqsa, cho‘zilish mashqlari (osilish, tortilish), sakrash mashqlari (yuqoriga, uzunlikka sakrash), oldinga va orqaga, yon tomonlarga egilish, bo‘shashtiruvchi mashqlar, massaj (uqalash), suv muolajalari va quyoshda chiniqishni qo‘llash juda foydalidir. Basketbol, voleybol, suzish bilan shug‘ullanish ham o‘sishga yaxshi yordam beradi. Shunday qilib, 18 —20 yoshlarda o‘sish uchun maxsus ta’sirlar ko‘rsatish sezilarli natija beradi.

Bo‘ylarini o‘stirmoqchi bo‘lgan bolalar quyidagilarni bajarsinlar:

1. To‘g‘ri ovqatlaning. Grechkali, sutli bo‘tqalarni, asal bilan tvorogni, jigar va tuxumni, turli sabzavot va mevalarni, oblepixa yog‘iga pishirilgan taomlarni va boshqalarni tanovul qiling.

2. Sog‘lom turmush tarziga amal qiling: kun tartibini tuzib, unga qat’iy amal qiling, zararli odatlardan voz kecching, jismoniy tarbiya bilan, albatta, davomli shug‘ullanib, ko‘proq o‘suvchi a’zolarga ta’sir ko‘rsatuvchi mashqlarni bajaring, shuningdek, basketbol, voleybol kabi sport turlari bilan shug‘ullaning.

3. Maxsus mashqlarni bajaring, ya'ni haftada 2 — 3 marta basseyn (hovuz)da suzing, saunada bo'ling, massaj va chiniqish mashqlarini amalga oshiring.

Quyida bo'yingiz o'sishiga yordam beruvchi maxsus mashqlar namunasini keltiramiz. Lekin, avval, ishni oddiyroq chigilni yozuvchi umumrivojlantiruvchi mashqlardan boshlang. Buning uchun yuring, so'ngra qo'l, oyoq, umurtqa pog'onasi bo'g'inlari uchun aylanma harakatlarni bajaring, oldinga, yonga, orqaga egiling, qayrilish, silkinish mashqlaridan foydalaning. Shundan keyin (3 — 5 daqiqa) yengil yugurib, so'ng maxsus mashqlarga kirishing:

1. *Yuqoriga tortilish*. Devor oldiga turing va chiziqqa oyoq uchida turib, iloji boricha to'g'rilanib tortiling.

2. *Turnikka tortilish*. Avval tortiling, so'ngra tushib, iloji boricha bo'shashing va bir necha soniya osilib turing.

3. Osilib turib oyoqlarni o'ngga-chapga soat kapgiri singari tebrating (mushaklar iloji boricha bo'shashgan bo'lishi lozim).

4. Bo'shashgan holda osilib turib, tanani o'ngga-chapga buring.

5. *Balandlikka sakrash*. Navbati bilan o'ng, chap, so'ngra ikkala oyoq bilan depsinib sakrang. Sakrab, yuqorida joylashgan yoki osib qo'yilgan narsaga qo'lingizni tekkizishga harakat qiling.

6. *Dastlabki holat*. Chalqancha yotib, oyoqlarni to'g'ri uzating, qo'llarni ikki yonga cho'zing. Navbatma-navbat goh o'ng oyoqni, goh chap oyoqni to'g'ri burchak qilib ko'taring. Oyoqlarni to'g'rilab birlashtiring va ularni boshdan „oshirishga" harakat qiling.

Har bir mashqni 8 — 12 martadan takrorlang.

Massaj qilish (uqalash)ni o'rganing

Aziz bolalar! Siz lat yeganda yoki yiqilganda og'rigan joyni silaganni ko'p kuzatgansiz. Tabiiyki, siz bular massajning dastlabki unsurlari ekanligini bilmaysiz. Lekin massajning ahamiyati faqat shu bilan aniqlanmaydi.

Jismoniy charchoqni qanday chiqarish kerak? Ayrimlar buning yo‘li divanga yotib olish yoki qulay kresloda o‘tirish, deb hisoblaydilar. Lekin 3 — 5 daqiqalik massaj charchoqni chiqarib, tetiklashtirishi mumkin. Massajning afzal tomoni, oddiyligi, qulayligi va turli holatlarda ixtiyoriy amalga oshirish mumkinligidir. Massaj tana muolaja vositasi hisoblanib, jismoniy tarbiya darsi oldidan mushaklar hamda bo‘g‘inlarni jismoniy mashqlarga tayyorlash maqsadida chigilni yozuvchi mashq sifatida, darsdan so‘ng esa, charchoqni chiqarish uchun qo‘llanadi. Bir so‘z bilan aytganda, siz sog‘lom va chiroyli, tetik, kuchli va chaqqon bo‘lishni xohlaysizmi? Sizni, hatto barcha darslardan keyin ham hech qachon yaxshi kayfiyat tark etmasligini istaysizmi? Demak, bu yo‘lda sizga massaj yordam beradi.

Ko‘pchiligingiz massajni kim ixtiro qilganini va uni qayerda birinchi bo‘lib qo‘llanilganini aytib bera olmasangiz kerak. Ma’lumki, eramizdan yigirma besh asr ilgari ham massaj usullari (Hindistonda, Xitoyda, Qadimgi Misrda) ma’lum bo‘lgan. Qadimgi Gretsiyada ishlangan ko‘pdan ko‘p vazalarda badanni parvarish qilishga, suv quyishga, artinishga, massajlarga oid tasvirlar saqlangan. Gippokrat, Demokritlar massajga katta ahamiyat berib, uni sport, maktab hamda armiya hayotida qo‘llaganlar. Shuningdek, Abu Ali ibn Sino o‘zining „Tib qonunlari“ kitobida massaj (uqalash)ni birinchilar qatori tasniflab bergan: tinchlantiruvchi, bo‘shashtiruvchi, tetiklashtiruvchi va hokazo. Olim massajning inson tanasini sog‘lom va tetik qilishdagi ahamiyatini asosli ravishda yozib qoldirgan. Sport o‘yinlari ishtirokchilari musobaqalar oldidan cho‘milganlar, badanni massaj qilganlar. Musobaqalardan so‘ng kuchni yana tiklash maqsadida tanasiga suv quyishdan foydalanganlar.

Turli xil lat yeyishlarda ham massaj qo‘llangan. Rimliklarda massajni qo‘llash juda keng yoyilgan. Undan, hatto imperatordan qulgacha foydalangan. Imperator Mark Avreliyning saroy shifokori massajni yengil uqalashdan boshlashni, uni sekin-asta kuchaytirishni va yana yengil usullarni qo‘llash bilan tugallashni maslahat bergan. Hozirda ham massaj va o‘z-

o‘zini massaj har bir odamning hayotiy ehtiyojiga aylanishi, mehnat, o‘qish va dam olishida, kasalliklarni aritishda yordamchi bo‘lib qolishi zarur.

Massajni to‘g‘ri qo‘llash uchun anatomiya va fiziologiyaning elementar bilimlaridan xabardor bo‘lish zarur. Inson organizmi milliardlab hujayralardan iborat. Hujayra guruhlari organizm to‘qimalarini hosil qiladi. Masalan, mushak hujayralari — mushak to‘qimalarini, nerv hujayralari — nerv to‘qimalarini, epitelial hujayralar — teri to‘qimalarini hosil qiladi. Bizning barcha a’zolarimiz to‘qimalardan tashkil topgan va, o‘z navbatida, tizimlarga guruhlanadi: bosh miya va orqa miyadan chiquvchi nervlar — nerv tizimini, mushak — mushak tizimini tashkil qiladi.

Massaj mushaklarga juda ijobiy ta’sir qiladi. Inson tanasida 400 dan ortiq mushaklar bo‘lib, ular tana og‘irligining 35 — 40 foizini tashkil qiladi. Mushak qancha yaxshi rivojlangan bo‘lsa, odam shuncha kuchli bo‘ladi.

Massaj ta’sirida mushak to‘qimalari kislorod va oziq moddalari bilan yaxshiroq ta’minlanadi, bu esa butun organizm ish faoliyatini oshiradi.

Massaj ham xuddi musiqa singari ko‘tarinki kayfiyat yaratish, og‘riqni pasaytirish, tetiklik va yengillik hissining paydo bo‘lishiga yordam beradi.

Massaj, ayniqsa, 16 yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun muhimdir. Jismoniy tarbiya va massajdan bir vaqtda oqilona foydalanish paylar va bo‘g‘inlarni mustahkamlash imkonini beradi.

Massaj qilish yo‘llarini yaxshi egallab oling. Buning uchun quyidagilarga amal qiling:

1. Massaj qilganda terini shilib yubormaslik uchun qo‘l terisi silliq va yumshoq bo‘lishi kerak.

2. O‘zini o‘zi massaj qilishda ko‘proq quruq massajni qo‘llang, ya’ni surkovchi moddalardan foydalanmang.

3. Agar massaj kaftlarda, bo‘g‘inlarda, mushaklarda qilinayotgan bo‘lsa, maxsus kremlarni ishlating.

4. Massaj qiluvchi harakatlarni limfa bezlariga tegmay bajarish kerak. Masalan, qo‘lni massaj qilishda

barmoq uchlaridan boshlab bilak bo‘g‘inigacha, bilak bo‘g‘inidan qo‘ltiq ostigacha davom ettiriladi, chunki u yerda limfa bezlari bor. Shunday bezlar tizza ostida va tananing boshqa joylarida borligini unutmang.

5. Massaj vaqtida butun a’zolar bo‘sh qo‘yilishi kerakki, bu muolajaning samarasini oshiradi.

6. Massajdan avval qo‘llarni sovun bilan yuvish yoki odekolon bilan artishni unutmang.

7. Massajni iloji boricha yalang‘och badanda amalga oshiring, sovuq havoda esa ichki kiyim ustidan qilsangiz ham bo‘ladi.

8. Massajdan so‘ng og‘riq bo‘lmasligi kerakligini esdan chiqarmang.

9. Massajni o‘ng va chap qo‘llardan foydalanishga harakat qiling. Shoshilmang.

10. Jarohat ustidan massaj qilish mumkin emasligini unutmang.

Limfa bezlari shishganda massajni to‘xtating va shifokorga murojaat qiling. Massaj umumiy va qisman massajga bo‘linadi.

11. Umumiy massajda boshdan oyoq butun tana a’zolari massaj qilinadi. Uqalash 20 — 25 daqiqa davom etadi.

12. Qisman massaj qilinganda tananing ayrim qismi, masalan, qo‘l yoki oyoqni, kurak va boshqalar massaj qilinadi, u 5 — 10 daqiqa davom etadi.

Umumiy o‘z-o‘zini massaj qilish. Bu massajning juda ko‘p usullari bor. Siz bilib olishingiz kerak bo‘lganlari bilan tanishing: silash; siqish; silkitish; uqalash; faol, passiv va qarshi harakat bilan, urish usullari, ezish bilan qilinadigan massaj.



4- rasm.

20 daqiqali massajda silash, silkitish, urish usullari va passiv harakat bilan amalga oshiriladigan massaj bajariladi. Passiv harakat usuli 2 daqiqa, siqish va uqalash 8 daqiqa, ezish usuli 10 daqiqa davom etadi.

Silash. Bu usul kaft bilan bajariladi. Bunda bosh barmoq alohida,



a *b*

5- rasm.

qolgan to‘rt barmoq birga harakatlanadi. Massaj qilinayotgan joyga kaft yengil bosiladi. Bu ish bir yoki ikki qo‘l bilan galma-gal bajariladi. Silashda bir kaft to‘g‘ri, ikkinchisi ilonizi harakatlar bajarganda kutilgan samarani beradi (4- rasm).

Siqish. Bu usulda bosh barmoq ko‘rsatkich barmoq bilan birlashtiriladi, panjalar kaft bilan pastga buriladi, u massaj qilinayotgan joyga ko‘ndalang qo‘yiladi va shu yer bosh barmoq bilan siqiladi. Siqish kaftning yoni bilan ham amalga oshiriladi, bunda barmoqlar yengil bukilgan bo‘ladi. Panjalar ham mushakka nisbatan ko‘ndalangligicha qoladi. Siqishni yanada samaraliroq qilish uchun usul bajarayotgan qo‘lning ustiga boshqasi qo‘yiladi (5- *a, b* rasmlar).

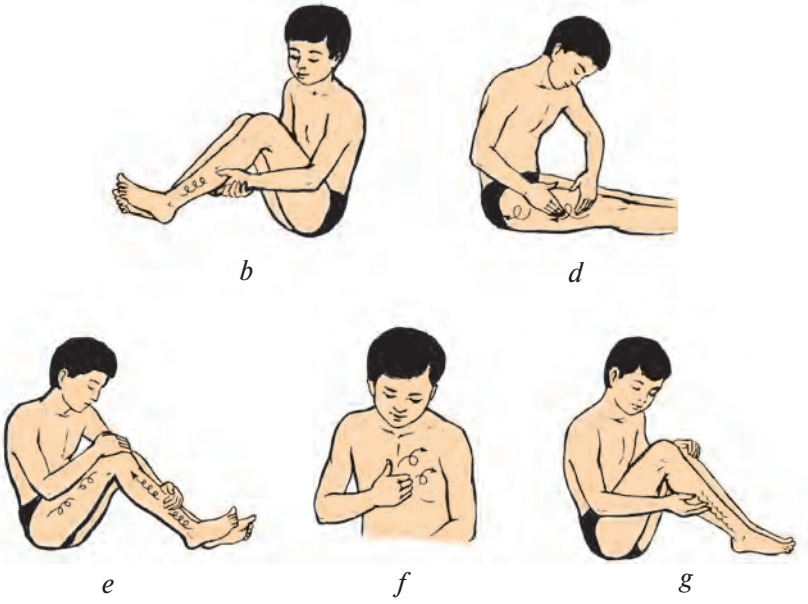
Ezish. Bu mushaklarni massaj qilishda asosiy usuldir.

Ordinar ezish. Bu usul bo‘ksa, yelka, qo‘l, ko‘krak, dumba, qorin va boldir mushaklarida bajariladi. Mushakni barmoqlar bilan ko‘ndalangiga qattiq va to‘g‘ri ushlanadi, so‘ngra barmoqlar yig‘ilib, mushak asta tortiladi va to‘rt barmoq tomoniga aylanma harakat bajariladi. So‘ngra mushak yengil bo‘shatiladi va kaft bilan suyakka siqiladi. Shu tarzda asta-sekin yuqoriga harakat qilinadi (6- *a* rasm).



a

6- *a* rasm.



6- *b*, *d*, *e*, *f*, *g* rasmlar.

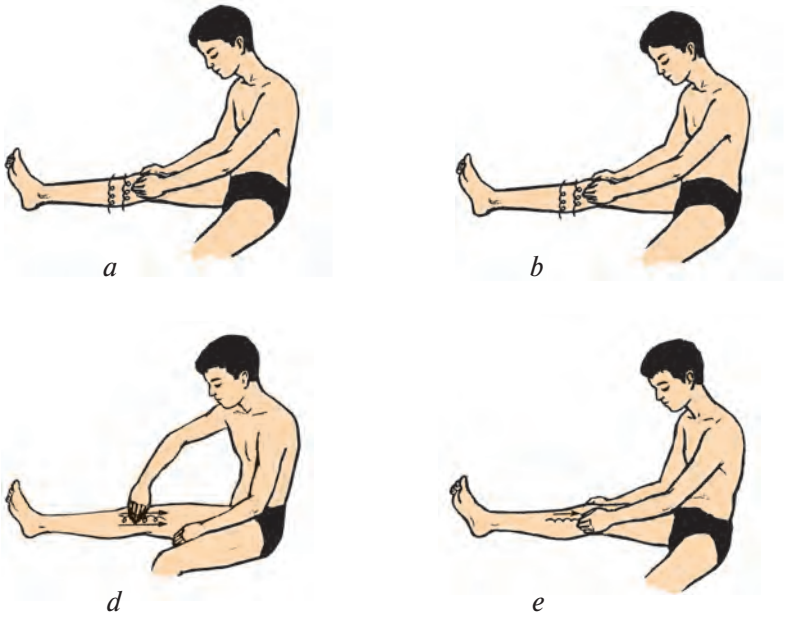
Qo‘shaloq grif. Bu usul yirik va yaxshi rivojlangan mushaklar — boldir, bo‘ksada qo‘llaniladi. Uni bajarishda bir qo‘l ikkinchi qo‘lning ustida bo‘ladi (6-*b* rasm).

Qo‘shaloq aylanma ezish. Bu usulda mushaklar ikkala qo‘l barmoqlari bilan eziladi va qo‘l asta-sekin to‘rt barmoq tomon siljiydi (6- *d* rasm).

Barmoq yostiqchalari bilan ezish. Bu usul bir, ikki yoki barcha barmoqlar bilan bajariladi (6- *e* rasm).

Musht qilingan barmoq (qo‘l) tirsaklari bilan ezish. Bu usulni bajarish uchun to‘rt barmoq yengilgina musht qilinadi. So‘ngra mushak suyakka eziladi va qo‘l jimjiloq tomon siljitiladi, bosh barmoq esa oldinga harakatni yengillashtirish va ezish kuchi bir xilda bo‘lishi uchun massaj qilinayotgan joyga tiraladi (6-*f* rasm).

Silkitish. Bu usul bo‘shashgan yirik boldir, bo‘ksa, yelka, dumba mushaklarini barmoqlar uchi bilan silkitib bajariladi (6- *g* rasm).



7- rasm.

Uqalash. Bu bir, ikki yoki barcha barmoqlarning yumshoq joyi bilan to‘g‘ri chiziqli yoki aylanma uqalashdir (7- *a* rasm).

Kaft bilan to‘g‘ri chiziqli (uzunasiga) uqalash (7-*b* rasm).

Chimchilab, to‘g‘ri chiziq bo‘ylab uqalash (7- *d* rasm).

Musht qilib tugilgan barmoqlar bilan tojsimon uqalash (7- *e* rasm).

Faol, passiv (sust) va qarshilik ko‘rsatgandek harakatlar. Bu usul bosh, qo‘l, oyoqda amalga oshiriladi (8- rasm).



8- rasm.

Urish usullari (mushtlash, shappatilash va „kesish“):

Mushtlash usulida barmoqlar musht qilinib, kaftning yoni bilan bajariladi.

Shappatilashda kaft barmoqlari pastga qaratiladi va barmoqlar kaftga siqiladi. Zarba barmoqlar bilan beriladi.



9- rasm.

„Kesish“ usulida kaftni cho‘zib, barmoqlar keng yoyiladi va u bo‘sh qo‘yiladi. Urish usullari bir tekis va bir soniyada uchtagacha bajariladi (9-rasm).

Silkish. Bu ish massaj tugagandan so‘ng, o‘tirgan, yotgan yoki turgan holatda bajariladi. Silkishda mushaklar iloji boricha bo‘sh qo‘yiladi.

Bo‘limga doir savollar

1. Siz sog‘lig‘ingizni mustahkamlash uchun qaysi jismoniy mashqlardan foydalangan bo‘lardingiz?
2. Jismoniy mashqlarning ishtaha uchun qanday ta’siri bor?
3. Miriqib uxlash, yengil gimnastik mashqlar va ochiq havoda sayr qilishning qanday ahamiyati bor?
4. Kun tartibining buzilishi odam organizmiga qanday ta’sir qiladi?
5. Siz o‘z kun tartibingizda ovqatlanish me’yorlarini qanday tashkil qilgansiz?
6. Turli mashqlarni bajargandan so‘ng mushaklar va boshqa a’zolarda og‘riq sezilsa, nima qilish kerak?
7. Puls nima, uni qanday o‘lchashni, kimda qancha bo‘lishini bilasizmi?
8. Siz to‘g‘ri nafas olishni bilasizmi? Uni harakatlarga moslashtirishning foydasi nimada?
9. Jismoniy rivojlanishning ko‘rsatkichlari nimalardan iborat? Bo‘yingiz va gavdangizning o‘sishiga badantarbiya va sportning ta’siri qanday?
10. Ertalab o‘zini o‘zi massaj qilish, silash va boshqa muolajalardan mashg‘ulotlar oldidan va keyin foydalanishning organizmga ta’siri qanday?

II bo‘lim

O‘ZINGIZGA O‘ZINGIZ YORDAM BERING

Maktabdagi mashg‘ulotning asosiy shakli darsdir. Shunday ekan, endi sizlar darslarda mashqlarning yangi turlari, sport fanlari asoslari, musobaqa qoidalari bilan tanishasizlar. Dars orqali har bir o‘quvchining jismoniy imkoniyatlari va qobiliyatlari aniqlanadi. „Alpomish“ va „Barchinoy“ test mezonlarini topshirib, sinfdoshlar sinfda har jihatdan o‘z o‘rinlarini aniqlab oladilar. Masalan, yugurish, sakrash, otish va boshqa turlardan „Alpomish“ va „Barchinoy“ test mezonlari (belgilangan me’yor) topshirganlarida sinfdoshlar o‘z o‘rinlarini kim birinchi, kim ikkinchi deb, tezda aniqlab oladilar, chunki barcha o‘quvchilar bir xil sharoitlarda qatnashadilar. Sinf terma komandasini aniqlash uchun esa dars vaqtida bir necha o‘quv o‘yinlarini o‘tkazish yetarlidir. O‘quvchilar darslarda, bulardan tashqari, sport turlari tarixiga doir ma’lumotlarga, mashg‘ulotlar paytida xavfsizlik qoidalariga, yuklamalarning darajasini aniqlashga oid bilimga ega bo‘ladilar, shuningdek, aniq bir mushak guruhlari uchun uyga topshiriqlar oladilar. Bolalar aynan dasturda ko‘zda tutilgan vazifalarni hisobga olgan holda, qat’iy ketma-ketlikda sport turlari texnikasini bajarish haqida, musobaqa qoidalari, murakkab harakatlarni tezkor o‘zlashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid uyga vazifalar oladilar. Shularni bilib olib, ular o‘zlariga o‘zlari yordam beradilar hamda ma’lum bir sport sohasi bo‘yicha jiddiy shug‘ullanish uchun o‘zlariga yo‘l ochadilar.

GIMNASTIKA

Sportning ushbu turi gavda barcha mushaklarining rivojlanishi va chiniqishiga yordam beradi, qad-qomatga ko‘rk, harakatlarga nafislik va go‘zallik bag‘ishlaydi. Gimnastik mashqlarni bajarmay turib, sport-

chilar jismoniy tayyorgarligining mustahkam poydevorini yaratib bo‘lmaydi. Ya’ni mushak tizimi va suyak-bo‘g‘im apparatini gimnastika (egiluvchanlik, qayishqoqlik mashqlari) va akrobatika (umbaloq oshish, „ko‘prik“ hosil qilish)gina mustahkamlaydi. Jismoniy mashqlar doimiy bajarib turilganda, mashg‘ulotlar to‘g‘ri o‘tkazilgandagina gimnastika sog‘liqni mustahkamlashga, tayanch apparatining rivojlanishiga, har tomonlama jismoniy rivojlanish va turli-tuman harakatlanish ko‘nikmalarini egallashga yordam beradi. Gimnastika bilan shug‘ullanishgina tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik sifatlarini egallash va bo‘g‘imlarning harakatchanligi, harakatlar koordinatsiyasi, mushaklarni bo‘shashtira olishni ta’minlash va ko‘nikmalar hosil qilish imkonini yaratadi.

Gimnastika turlari

Insonda turli harakatlarni bajarish qobiliyati mavjud. Shuning uchun ham gimnastika mashqlari xilma-xildir va bu mashqlar turlarga ajratilgan.

Asosiy gimnastika — gimnastikaning nisbatan mustaqil turi bo‘lib, turli yoshdagi kishilarning umumiy jismoniy rivojlanishlari va salomatliklarini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiyada qo‘llaniladi.

Mashg‘ulotlarda saflanish, umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar, turli sakrashlar, gimnastika anjomlarida mashqlar, badiiy gimnastikaning oddiy elementlari va akrobatika mashqlari bajariladi. Organizmning ish qobiliyatini oshirish, to‘g‘ri qad-qomatni shakllantirishda asosiy gimnastika katta ahamiyatga ega. Mashg‘ulotlar aniq tartib, qat’iy intizom va musiqa jo‘rligida olib boriladi.

Ayollar gimnastikasi asosiy gimnastika turlaridan biri bo‘lib, unda ayol organizmining xususiyatlari hisobga olinadi.

Ayollar gimnastikasida egiluvchanlikni, tortiluvchanlikni rivojlantirish, harakatni estetik ifodalash, ritm va tempni his qilish malakalari egallanadi, qad-qomat, yurish yaxshilanib, takomillashadi. Mashg‘ulotlar, odat-

da, musiqa jo‘rligida o‘tkaziladi. Ularni haftasiga 2 — 3 marta o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

Atletik gimnastika kuchni rivojlantirishga mo‘ljallangan jismoniy mashqlar tizimi bo‘lib, erkaklarning tashqi ko‘rinishini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini shakllantirishga yo‘naltirilgan.

Kasbiy-amaliy gimnastika jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi bo‘lib shug‘ullanuvchilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga, ularning harakat qobiliyatini takomillashtirishga, tanlagan kasblarini muvaffaqiyatli egallashga yo‘naltirilgan.

O‘rta umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv ishlari jarayonida bolalarni har tomonlama jismoniy tayyorlash uchun **harbiy-amaliy gimnastikadan** foydalaniladi.

Sport-amaliy gimnastikasi har bir sport turining umumiy va maxsus jismoniy tayyorlanish qismi hisoblanib, sport natijalarining o‘sishini tezlashtirish imkonini beradi. Demak, gimnastikaning bu turi murakkab harakatlar bilan bog‘liq bo‘lgan sport turlarida (suvga sakrash, kurash va hokazo), akrobatika mashqlarida keng qo‘llaniladi.

Gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog‘lomlashtirishning ommabop vositasi hisoblanib, ular bilan turli guruhlarda, maktablarda darslar boshlanishi oldidan shug‘ullanish mumkin. Mashg‘ulotni nafaqat ertalab, balki kunduzi (ovqatlanib bo‘lgach, 1,5 — 2 soat o‘tgandan keyin) va kechqurun uyqudan 1 — 2 soat oldin o‘tkazish mumkin. Maktab kun tartibida gigiyenik gimnastikadan o‘quvchilarning o‘quv-ish qobiliyatlarini oshirish, charchoqni chiqarish, turli kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi.

Ommaviy sport gimnastikasi turlariga, xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi kiradi. Ular mustaqil sport turlari sifatida shakllangan va rivojlanmoqda. Bu turlarning alohida boshlang‘ich elementlari umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan. Ular yordamida „Alpomish va Barchinoy“ maxsus testlarining ayrim xususiy vazifalari hal qilinadi. Sportchilarni tayyorlash va sport mu-

sobaqalarini o‘tkazish amaliyotida mashqlarning ikki klassifikatsion dasturi qo‘llanadi. „B“ klassifikatsiyasi bo‘yicha sportchilar ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko‘radilar. Bu dastur „A“ klassifikatsiyasiga nisbatan yengillashtirilgan va qator murakkab mashqlarga tayyorlangan sportchilar uchun, mamlakatda va xalqaro arenada yirik miqyosdagi musobaqalarni o‘tkazish uchun kiritilgan.

Sport gimnastikasi erkak va ayollar mashqlari, ko‘pkurash turlaridan iborat. Erkaklar ko‘pkurashi tarkibiga erkin mashqlar, kon mashqlari, halqa, qo‘shpoya va turnikdagi mashqlar kiradi. Ayollar ko‘pkurashiga esa erkin mashqlar, tayanib sakrashlar, yakkacho‘pda va har xil balandlikdagi qo‘shpoya mashqlar kiradi.

Badiiy gimnastika har xil sport anjomlari bilan yoki ularsiz bajariladigan katta miqdordagi xilma-xil mashqlarni o‘z ichiga oladi.

Sport akrobatikasi xilma-xil mashqlarga boy: akrobatik sakrash, juftlik mashqlari, „uchlikdagi“ (ayollar) va „to‘rtlikdagi“ (erkaklar) mashqlar, shuningdek, aralash juftliklar uchun mashqlardan iborat.

Ertalabki gigiyenik gimnastik umumrivojlantiruvchi harakatlar bilan birgalikda bajariladigan gigiyenik gimnastik guruhini tashkil qiladi. Ularni sog‘lomlashtirish maqsadi, umumiy sharoit va mashg‘ulotni o‘tkazish qoidalari birlashtirib turadi. Demak, barcha mashqlar shug‘ullanuvchining yoshi va tayyorgarligiga mos kelishi lozim. Mashqlar organizmga har tomonlama ta’sir ko‘rsatishi, gavda bo‘g‘inlari va tana mushaklarini harakatga keltirishi darkor. Harakatlar turli yo‘nalishlarda bajarilishi lozim: o‘zgaruvchan tezlik va har xil xarakterdagi kuchlanish bilan (tez, sekin, zo‘riqish va bo‘shashish bilan va h.k.). Shu bilan birga, har xil nafas olishlarni (ko‘krak, diafragmali, aralash) o‘zlashtirishga e’tiborni qaratish va nafasni uzoq ushlab turishni o‘rganish kerak.

Inson uxlayotganda nafaqat mushaklar, balki, eng avvalo, asab to‘qimalari dam oladi. Ularda ozuqa moddalari va kislorodga bo‘lgan ehtiyoj kamayadi.

Yurak faoliyati va uning quvvati pasayib, nafas olish kamayadi, mushak tonusi me'yoriy bo'ladi, to'qimalararo suyuqlik almashuvi sekinlashadi. Inson uyqudan turib, sekin-asta tetik bo'la boshlaydi va ish qobiliyatini tiklaydi. Maxsus tashkillashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar — ertalabki gigiyenik badantarbiya ish qobiliyatining nisbatan tez tiklanishiga ta'sir etadi, organizmga zaruriy jismoniy yuklamani beradi. Qanday qilib ertalabki gigiyenik badantarbiyani muntazam mashg'ulotlarga aylantirish mumkin? Eng avvalo, uni yetarlicha uzoq davrga rejalashtirish kerak, masalan, bir yilga. Har oyda mashqlar majmuyini almashtirib turish va har bir mashq miqdorini 1 — 2 taga oshirib borish lozim. Mashqlarni bajarish paytida nafas olish tezligi e'tiborga olinadi.

Ertalabki gigiyenik badantarbiyaning ba'zi mashqlari sportchilarga biroz yengil ko'rinadi, ilgari bunday badantarbiya bilan shugullanmaganlarga esa murakkab tuyuladi. Shuning uchun har bir sportchi mashg'ulotlarga o'zi tuzatish kiritishi, hatto butun majmuani o'zlari qayta tuzishlari mumkin. Bunda gigiyenik jihatdan o'zini oqlagan mashqlarning quyidagi ketma-ketligidan foydalaniladi:

1. Ertalabki gigiyenik badantarbiyani organizmning tetiklik holatiga tez o'tishga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar bilan boshlash lozim (chuqur nafas olish, yurish, tortilish, xotirjam yugurish).

2. So'ngra qo'l mushaklari uchun mashqlardan foydalaniladi (qo'llarni yozish va bukish, har xil yo'nalishlarda keskin harakatlar, bukilgan yoki to'g'ri qo'llar bilan doiralar). Bu mashqlar bo'g'inlarda harakatchanlikning oshishiga ta'sir ko'rsatadi.

3. Shundan keyin esa oyoqlar uchun mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi (tizzadan bukish va yozish, siltanishlar, yarim o'tirish, o'tirishlar, har xil siltanish depsinishlar).

4. Keyingi navbatda gavda va bel mushaklari uchun mashqlar bajariladi (oldinga va orqaga, yon tomonga egilishlar, burilishlar, bosh va gavda bilan o'ng va

chapga aylanma harakatlar). Bu guruh mashqlari o‘quvchilar uchun juda muhim, chunki dars jarayonida uzoq vaqt partada o‘tirishga to‘g‘ri keladi. Bu esa mushaklarning zaiflashishiga, belda og‘riq paydo bo‘lishiga olib kelishi mumkin...

Gimnastika darslarida siz diqqatingizni, birinchi navbatda, akrobatika mashqlarini bajarib, chaqqonlik, egiluvchanlik, harakatlar koordinatsiyasini, kuch, barcha bo‘g‘imlarda harakatchanlikni rivojlantirishingiz, arqonga chiqishni mashq qilib, kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni o‘stirishingiz, gimnastik, „Kozyol“lardan tayanib sakrab o‘tib, yakkacho‘p va bruslarda osilib, tayanib (egiluvchanlik, chidamlilik), zalda yoki maktab salomatlik shaharchasida to‘siqlarni yengib o‘tib, chaqqonlikni, epchillikni rivojlantirishingiz zarur. Qizlar yakkacho‘p ustida halqada, to‘p, arg‘amchi, keglilar bilan mashqlar bajarib, qayishqoqlikni rivojlantiradilar. Sanab o‘tilgan mashq turlari oldingi sinflarda ham o‘rganilgani tufayli, ular haqida batafsil gapirib o‘tirish shart emas. Lekin darslarda gimnastika bo‘yicha jismoniy mashqlarni bajargan vaqtingizda, asbob-anjomlardan foydalanishda o‘zini tutishning asosiy qoidalarini bilib oling:

1. Buzilgan uskunalardan foydalanmang.
2. Chigilni yozuvchi mashqlarni bajarmay turib asosiy mashqlarni boshlamang.
3. O‘rtog‘ingiz yoki kattalarning yordami zarur bo‘lgan murakkab mashqlarni mustaqil bajarmang.

Ertalabki badantarbiya mashqlari

Mustaqil mashg‘ulotlarning dastlabki eng oson va oddiy shakli — bu ertalabki gigiyenik gimnastikadir. Gimnastika tezda uyquni qochirib tetiklantiradi, organizm ishini faollashtiradi, markaziy nerv tizimini tinchlantiradi, bir so‘z bilan aytganda, butun organizmga sog‘lomlashtiruvchi ta’sir ko‘rsatib, ko‘ngildagidek kayfiyatni yaratadi. Shuning uchun har kuningizni ertalabki gimnastika bilan boshlang.

Gimnastik mashqlarni bajarishga kirishganda ushbu qoidaga rioya qiling: mashg‘ulotni sodda mashqlardan boshlang, keyin murakkabroq mashqlarga o‘ting. Yuklama barcha mushak guruhlari — qo‘llar, oyoqlar, gavdaga muayyan darajada ta’sir ko‘rsatsin. Nafasingizni kuzatib boring — u chuqur, bir tekis, harakat tezligiga mos bo‘lsin. Murakkab harakatlarni bajargandan so‘ng 30 — 35 soniya dam oling va mushaklarni bo‘shashtiring. Mashg‘ulot oxiriga borib yuklamani asta-sekin pasaytiring.

Mashqlar majmuasining yoshingiz va jismoniy rivojlanishingizga mosini tanlang. Ular kuchni ham, egiluvchanlikni ham, chaqqonlikni ham rivojlantirsin. Orada bir guruh mushaklarga yuklama berib, boshqasiga dam berishni ham ko‘zda tuting.

Ertalabki gimnastikani yaxshisi ochiq havoda deraza yoki darchani ochib qo‘yib bajaring.

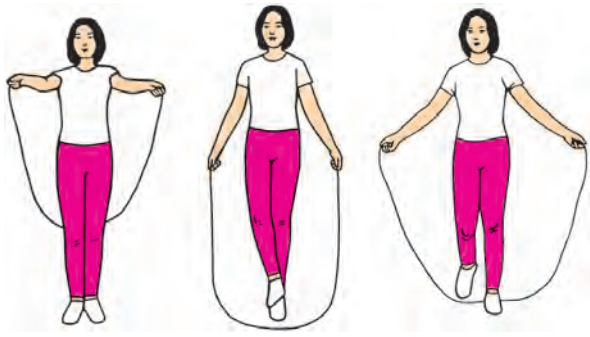
Unutmangki, umumiy yuklama nafaqat mashqlar miqdori va ularning mazmuniga, balki takrorlash soni va bajarish tezligiga ham bog‘liq. Bu o‘rinda dastlab o‘zingizni his qilishingizga, charchashingizga e’tibor bering. Mushaklardagi og‘riqdan qo‘rqmang, ular asta-sekin o‘tib ketadi. Ammo behol bo‘lib, o‘zingizni yomon his qilganingizda mashg‘ulotni vaqtincha to‘xtating.

Endi siz quyidagi mashqlar majmuasini (harakatlarni 8 — 10 martadan bajaring) bajarishga o‘tishingiz mumkin:

Arg‘amchi bilan mashqlar

Arg‘amchida mashq qilishni yaxshisi joyida turib sakrab, qo‘llar bilan arg‘amchini aylantirayotganday harakatdan boshlang.

Agar siz ham arg‘amchi bilan mashq qilishni istasangiz, quyidagi mashqlarni bajaring. Arg‘amchida mashqlar bajarganda yumshoq, prujinasimon harakatlanib, qomatni tik tutib, gavda va boshni to‘g‘ri ushlab, yelkalarni keng yoyib, mushaklarni ortiqcha zo‘riqtirmang. Arg‘amchida sakraganda, tizzalarni iloji



10- rasm.

boricha bukmasdan sakrang. To‘pday yengil sakrashni va yerdan ko‘tarilganda ipday tarang tortilishni o‘rganish uchun sakrashni arg‘amchisiz ham ko‘p mashq qiling. Sakrash vaqtida xatoga yo‘l qo‘ysangiz uyalmang, sakrashni davom ettiring. Shoshilmang, ammo bo‘shashmang ham. Sabr qiling (10- rasm).

Agar bir xil sakrashdan zerikkan bo‘lsangiz, avval o‘ng oyog‘ingizda, so‘ngra chap oyog‘ingizda oldinga, orqaga siljib sakrashga harakat qilib ko‘ring.

Agar bu mashqlarning hammasini eplayotgan bo‘lsangiz, arg‘amchini oling va oldinga yugurib, o‘ngchapga burilib, aylanib, har sakrashdan oldin arg‘amchini ikki marta aylantirib mashq qilishni bajaring. Arg‘amchining uzunligini shunday aniqlang: tovoningiz bilan arqonni o‘rtasidan bosib, uni qo‘lingizda ushlab tarang qilib turing, agar u qo‘ltiq ostigacha kelsa, bu sizga to‘g‘ri keladi. U juda yengil ham, uzun ham, juda og‘ir ham bo‘lmasligi kerak, chunki og‘ir bo‘lsa, qo‘lingiz tez charchab qolishi mumkin.

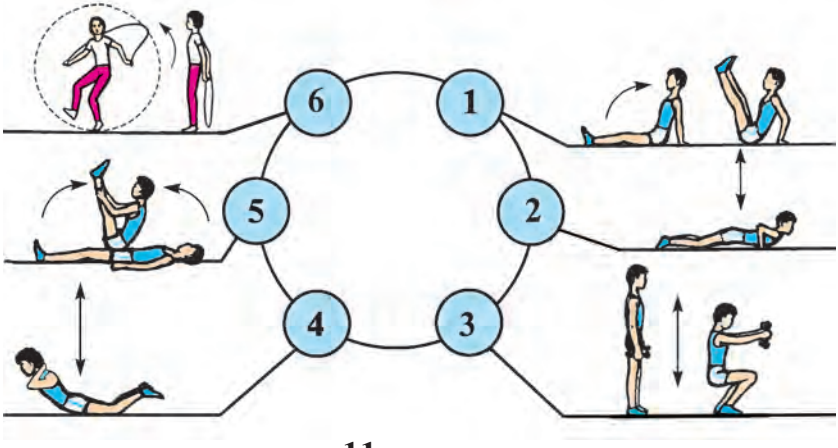
Aylanma mashq usuli

Sport amaliyotida doiraviy mashg‘ulot shakli mavjud, uning asosiy mazmuni shundaki, mashqlar shakl jihatidan ham, mazmun jihatidan ham tanlanadi. Bunda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun oldindan shunga mos, mashqlar tanlanadi, keyin esa bu mashqlar muayyan aniq bir ketma-ketlikda bajariladi.

Doiraviy mashg‘ulot hozirda yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlashning eng zamonaviy usullaridan biri bo‘lib hisoblanadi.

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi

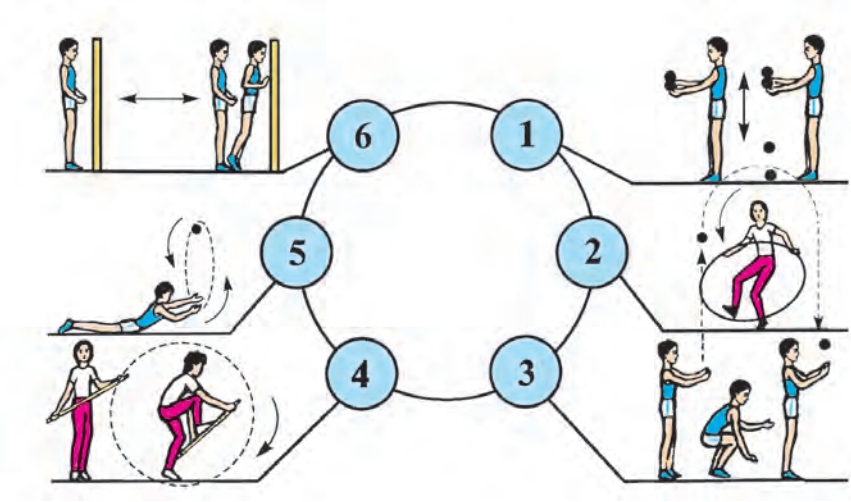
1. O‘tirib, qo‘llarni orqaga qilib tayanish. Oyoqlarni burchak qilib ko‘tarish, so‘ngra dastlabki holatga qaytish.
2. Yotib, qo‘llarga tayanish va uni bukib-yozish.
3. Asosiy tik turish holatidan gantel ushlagan qo‘llarni oldinga cho‘zib, yarim o‘tirish.
4. Qorinda yotib, qo‘llarni bosh orqasiga qo‘yish, belni egib, gavdani ko‘tarish va tushirish.
5. Avval chalqancha yotish, so‘ngra burchak hosil qilib o‘tirish, qo‘llar bilan boldirni ushlab, oyoq va gavdani tik ko‘tarish.
6. Arg‘amchini oldinga aylantirib sakrash (11-rasm).



11- rasm.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi

1. Ikki tennis to‘pini bir paytda yerga urish va ilib olish.
2. Halqalarni qo‘l bilan aylantirib turib sakrash.



12- rasm.

3. To‘pni balandga otish va u qaytib tushguncha qo‘lni yerga tekkizish.

4. Gimnastik tayoqchadan galma-gal oldinga va orqaga hatlab o‘tish.

5. Qorinda yotib, 1, 2 ta tennis to‘pini yuqoriga otish va ilib olish (jonglyor harakatini bajarish).

6. Devordan biroz narida (masofani har kim o‘zi tanlaydi) turib, qo‘l bilan unga tayanish va itarilish hamda dastlabki holatga qaytish (12- rasm).

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi

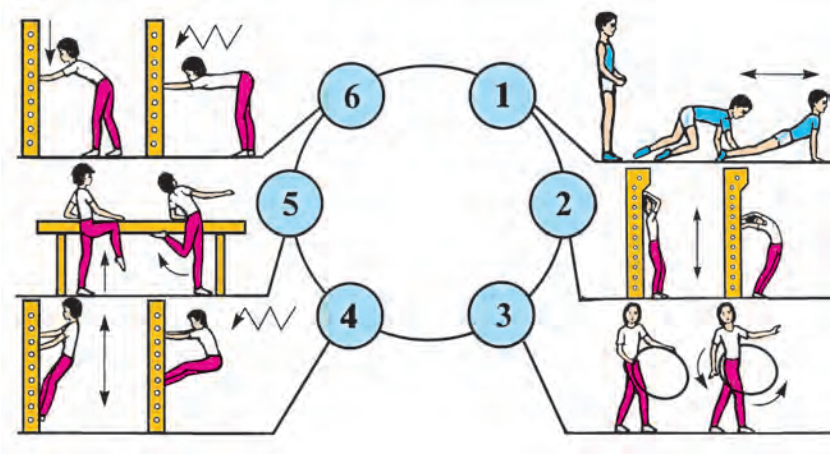
1. Oyoqlarni keng qo‘yib asta-sekin yotish va qo‘llar bilan yerga tayanish.

2. Gimnastik devorga orqa o‘girib turib, devor pillapoyalariga tayanib, „ko‘prik“cha holatiga o‘tish.

3. Oyoqlarni yelka kengligida qo‘yib, halqani belda aylantirish.

4. Gimnastik devorda turib, oyoqlarni yelka kengligida qo‘yish. Asta-sekin qo‘llar bilan devor pillapoyalaridan pastga tomon ushlab tushib, egilib, osilish holiga o‘tish.

5. Tayanchga yon bilan turib, bir oyoqni siltash.



13- rasm.

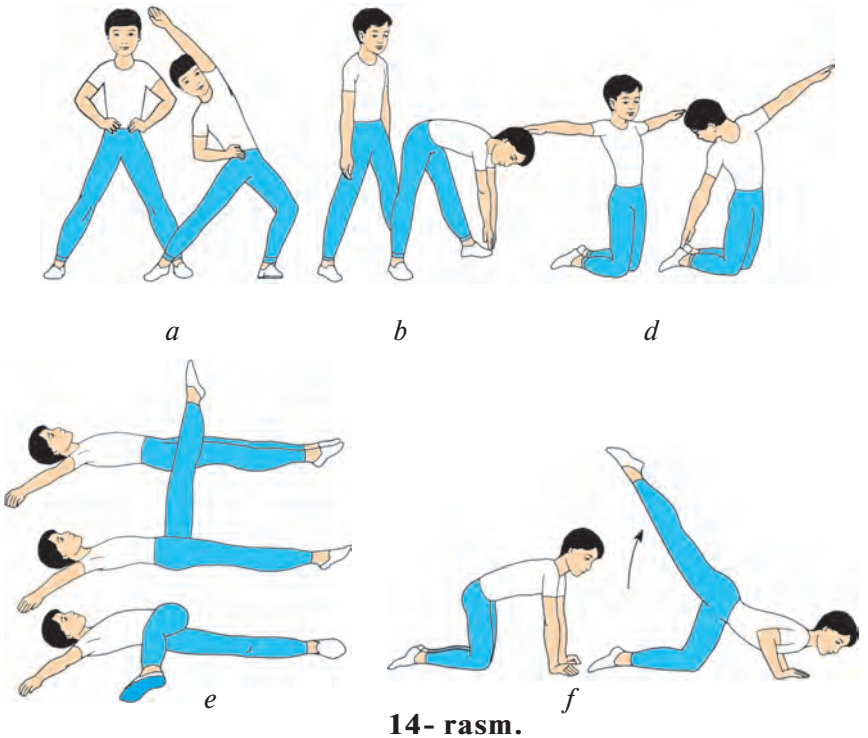
6. Oyoqlarni yelka kengligida qo‘yib, qo‘llar bilan gimnastik devor pillapoyalarini ushlash va gavdani prujinasimon harakatlantirish (13- rasm).

Buyumlarsiz bajariladigan mashqlarning 1- majmuasi

1- mashq. D. h. — oyoqlarni keng ochib, qo‘llarni belga qo‘ying (14- *a* rasm). *1 — 3* — o‘ng oyoqni yonga, o‘ng qo‘lni belga qo‘yib, chap qo‘lni yuqoridan orqaga yuboring. Chap oyoqni bukib, o‘ngga uch marta prujinasimon egilib nafas chiqaring. *4* — dastlabki holatga qaytib, nafas oling. Shuning o‘zini chap tomonga bajaring. Har ikki holda harakatni bir tekis bajaring.

2- mashq. D. h. — oyoqlarni keng ochib, qo‘llarni yonga tushirib turing (14- *b* rasm). *1 — 3* — barmoqlar uchini yerga tekkizib, uch marta prujinasimon egilib turing. Galma-gal o‘ng oyoqqa, to‘g‘riga va chap oyoqqa egilib nafas chiqaring. *4* — dastlabki holatga qaytib, to‘g‘rilanib nafas oling. Shuning o‘zini o‘ng oyoqqa egilish bilan boshlang. Egilganda oyoqlarni tizzadan bukmasdan bajaring.

3- mashq. D. h. — tizzalarda turib, qo‘llarni yonga cho‘zing (14- *d* rasm). *1* — gavdani o‘ngga burib, egilib, o‘ng qo‘l barmoqlar uchini tovonga tekkizing va



14- rasm.

nafas chiqaring. *2* — dastlabki holatga qaytib (nafas oling). *3* — *4* — shuning o‘zini boshqa tomonga bajaring. Burilish paytida o‘tirib qolmang, tizzalarni ham joyidan qo‘zg‘atmang. Boshni burilish tomoniga eging.

4- mashq. D. h. — chalqancha yotib, qo‘llarni yonga uzating va kaftlarni yerga qarating (14- *e* rasm). *1* — chap oyoqni yuqoriga ko‘taring. *2* — uni o‘ngga tushiring va oyoq uchini yerga tekkizing. *3* — oyoqni yana yuqoriga ko‘taring. Harakatlarni oyoqni to‘g‘ri tutgan holatda bajaring. Tosni burishda qo‘l va yelkani yerdan uzmang. Nafasni ixtiyoriy, to‘xtatmay oling. Mashqni chap va o‘ng oyoqda navbatma-navbat bajaring.

5- mashq. Tizzalarga turib, tayaning (14- *f* rasm). *1* — *2* — chap oyoqni bukib, o‘ng oyoqni orqaga ko‘taring, qo‘llarni bukib, ko‘krakni yerga yaqinlashtirib nafas oling. *3* — *4* — „qo‘llardan itarilib“, dastlabki holatga qaytib nafas chiqaring. Shuning o‘zini chap

oyoq bilan bajaring. Tayanch oyoqning tizzasini joyidan qo‘zg‘atmang, boshqa oyoqni to‘g‘ri qilib cho‘zing. Tayanganda qo‘llarni yelka kengligida qo‘ying.

Buyumlarsiz bajariladigan mashqlarning 2- majmuasi

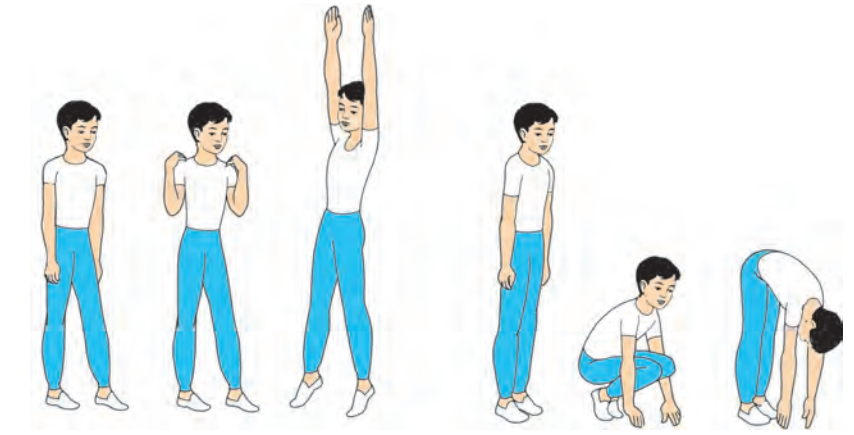
1- mashq. D. h. — tik turib, chap oyoqni oldinga qo‘ying (15- *a* rasm). *1* — qo‘llarni yelkaga qo‘ying. *2* — o‘ngga burilib, oyoq uchiga ko‘tariling, qo‘llarni yuqoriga uzatib cho‘ziling va nafas oling. *3* — o‘ngga burilib oyoq kaftini to‘liq yerga qo‘ying. Oyoqlarni bir chiziqqa qo‘ying. *4* — qo‘llarni pastga tushirib nafas chiqaring. Shuning o‘zini boshqa tomonga bajaring.

2- mashq. D. h. — asosiy tik turish holati (15- *b* rasm). *1* — o‘tirib tayaning. *2* — oyoqlarni to‘g‘rilab turing va egilib nafas chiqaring. *3* — oyoqlarni bukib, o‘tirib tayaning. *4* — asosiy tik turish holatini egallab nafas oling. Tayanib o‘tirgan holatdan oyoqlarni to‘g‘rilashda qo‘llarni yerdan uzmaslikka harakat qiling.

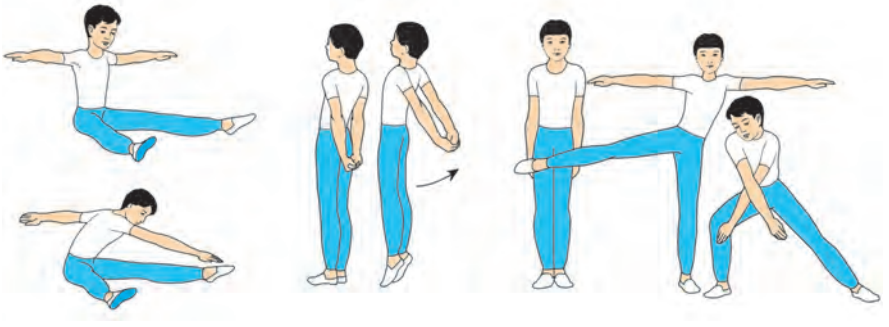
3- mashq. D. h. — o‘tirib, oyoq va qo‘llarni ikki yonga uzating (15- *d* rasm). *1* — chap oyoqqa egiling va o‘ng qo‘lni chap oyoq uchiga tekkizing, chap qo‘lni orqaga uzatib nafas chiqaring. *2* — dastlabki holatga qaytib nafas oling. *3* — *4* — shuning o‘zini o‘ng oyoqda bajaring. Dastlabki holatga qaytib, boshni to‘g‘ri tuting va yelkalarni to‘g‘rilang.

4- mashq. D. h. — tik turib, oyoqlarni birga qo‘yib, barmoqlarni orqada zanjir qilib ushlang (15- *e* rasm). *1* — qo‘llarni orqaga uzatib, oyoq uchiga ko‘tariling. *2* — dastlabki holatga qayting va harakatlarni qo‘llar bilan tez, ammo yumshoq, salgina egilib bajaring. Bir tekis nafas oling.

5- mashq. D. h. — tik turib oyoqlar uchini biroz oching (15- *f* rasm). *1* — o‘ng oyoqni yonga uzatib siltang, qo‘llarni yonga uzatib nafas oling. *2* — o‘ng oyoqni yonga qo‘ying va qo‘llarni ko‘krak oldida chalishtirgan holda oldinga uzatib, yarim egilib nafas chiqaring. *3* — dastlabki holatga qaytib, shuning o‘zini



a *b*



d *e* *f*



g *h*

15- rasm.

boshqa tomonga bajaring. Qo‘llarni yonga harakatlantirganda yelkani keng tuting.

6- mashq. D. h. — tizzalarga tayanib turing (15-*g* rasm). *1 — 2* — chap oyoqni orqaga uzatib, uchiga qo‘ying, o‘ng qo‘lni yuqoriga uzatib, boshni o‘ngga burib nafas oling. *3 — 4* — dastlabki holatga qaytib nafas chiqaring. Shuning o‘zini boshqa qo‘l va oyoqda bajaring. Keyinchalik bu mashqni tezroq bajarishga harakat qilib ko‘ring.

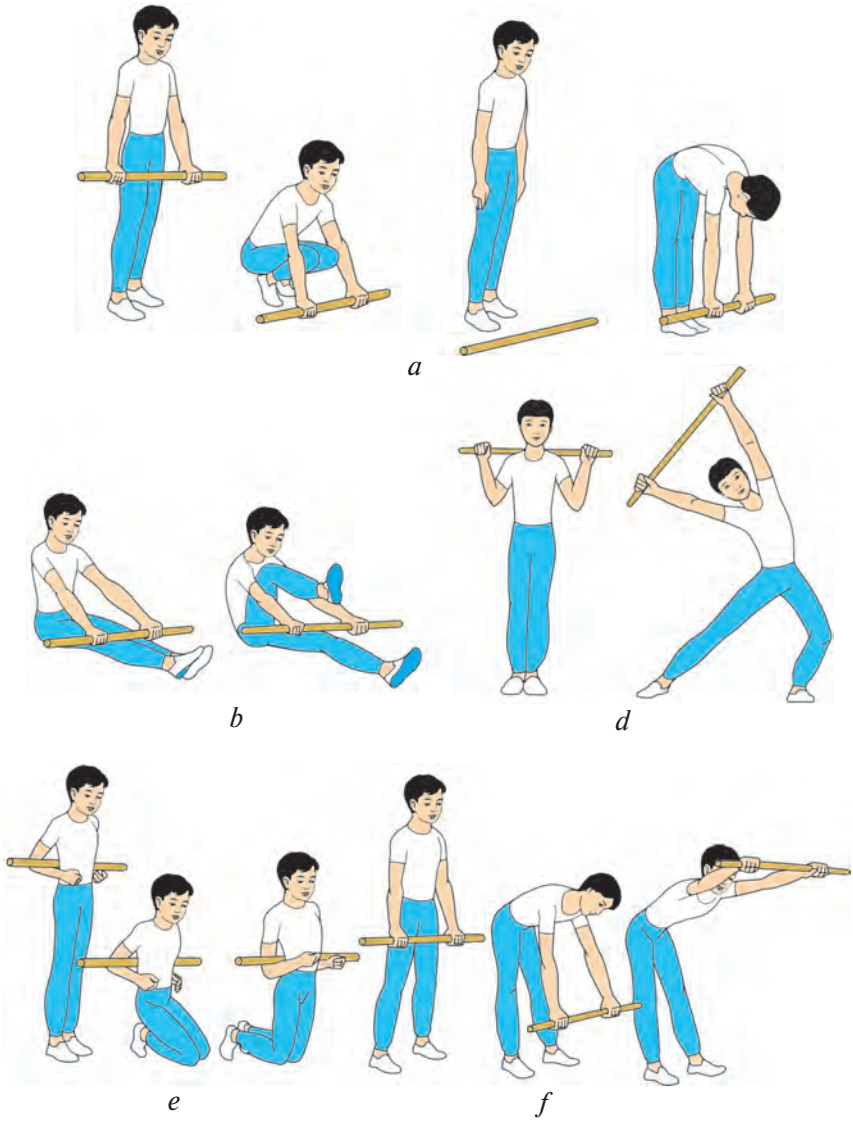
7- mashq. D. h. — chalqancha yoting (15-*h* rasm). *1* — gavdani ko‘tarib, oyoqlarni tez bukib o‘tiring va g‘ujanak bo‘lish holatini egallab nafas chiqaring; *2* — shunday holatni biroz ushlab turing. *3 — 4* — dastlabki holatga qayting. G‘ujanak bo‘lish vaqtida oyoqlarni ko‘krakka siqib boshni kiritish uchun tizzalar orasini sal oching. Yana chalqancha yotib, bo‘shashing.

Gimnastik tayoq bilan bajariladigan mashqlarning 1- majmuasi

1- mashq. D. h. — tik turib oyoqlarni yelka kengligida ochib, tayoqni pastda, yelkadan kengroq ushlang (16-*a* rasm). *1* — o‘tirib, tayoqni yerga qo‘yib nafas chiqaring. *2* — asosiy tik turish holatida nafas oling. *3* — oldinga egilib tayoqni oling va nafas chiqaring. *4* — dastlabki holatga qaytib nafas oling. Oyoqni tizzadan bukmay, egilishni tez bajaring. Turib, to‘liq to‘g‘rilanib va yelkalarni ham to‘g‘rilab oling.

2- mashq. D. h. — o‘tirib, tayoqni oyoq ustida, yelka kengligida ushlang (16-*b* rasm). *1 — 2* — bir oyoqni bukib, uni tayoq ustidan o‘tkazing. *3 — 4* — dastlabki holatga qaytib oyoqlarni yerga tushiring; shuning o‘zini boshqa oyoqda bajaring. Orqaga kamroq egiling. Bir tekis nafas oling.

3- mashq. D. h. — tik turib, oyoqlarni birga qo‘yib, tayoqni bosh orqasiga qo‘ying (16-*d* rasm). *1 — 2* — o‘ngga egilib, chapga qadam tashlab oyoqni tizzadan biroz buking va o‘ng yonga egilib, tayoqni yuqoriga uzatib nafas oling. *3 — 4* — shuning o‘zini boshqa to-



16- rasm.

monga bajaring. Barcha harakatlarni bir tekis burilishlarsiz amalga oshiring.

4- mashq. D. h. — oyoqlar uchini teng qo‘yib tik turing va qo‘lni tirsakdan bukib, tayoqni qisib olib belga qo‘ying (16- *e* rasm). *1 — 2 —* tizza va oyoq uchlarida o‘tirib, qo‘lni buking va tayoqni qisib belga

qo‘ying hamda nafas chiqaring. *3* — *4* — orqaga shu holatda oyoq uchi va tizzaga ko‘tarilib nafas oling. Mashqni ikki-uch marta takrorlang.

5- mashq. D. h. — oyoqlar orasini ochib tik turing, tayoqni pastda ushlang (16-*f* rasm). *1* — oldinga egilib nafas chiqaring. *2* — yarim bukilib, tayoqni oldinga uzating. *3* — yana tayoqni pastga tushiring. *4* — dastlabki holatga qaytib, nafas oling.

Gimnastik tayoq bilan bajariladigan mashqlarning 2- majmuasi

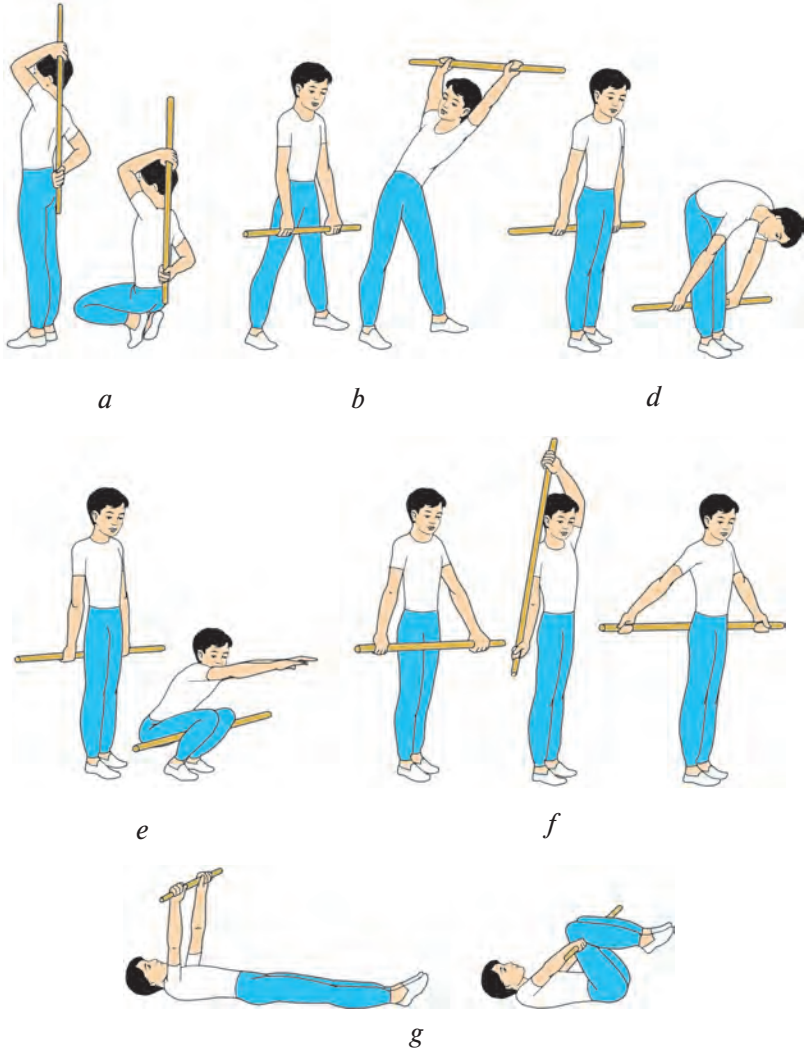
1- mashq. D. h. — oyoqlarni birga qo‘yib, tik turing va qo‘llarni bukib, tayoqni orqada tik ushlang (17-*a* rasm). *1* — *2* — o‘tirib nafas chiqaring. *3* — *4* — turib nafas oling. Gavdaning tik holatini saqlagan holda tayoqni boshga va orqaga bosib turing. Mashqni bir necha marta takrorlang.

2- mashq. D. h. — oyoqlarning orasini yelka kengligida ochib tik turing, tayoqni pastda-oldinda ushlang (17-*b* rasm). *1* — *2* — tayoqni yuqoriga ko‘tarib, gavdani o‘ngga burib nafas oling. *3* — *4* — dastlabki holatga qaytib, nafas chiqaring. Shuning o‘zini chapga burilish bilan bajaring, qo‘llar to‘g‘riligicha qoladi. Oyoqlarni joyidan qo‘zg‘atmay, shuning o‘zini boshqa tomonga bajaring.

3- mashq. D. h. — oyoqlarni birga qo‘yib tik turing va tayoqni orqada-pastda ushlang (17-*d* rasm). *1* — *2* — tayoqni orqada boldirda sirpantirib oldinga prujinasimon egiling va nafas chiqaring. *3* — *4* — to‘g‘ri turing va nafas oling. Egilganda oyoqlarni bukmang.

4- mashq. D. h. — oyoqlarni birga qo‘yib tik turing, tayoqni orqada-pastda ushlang (17-*e* rasm). *1* — o‘tirayotib, tayoqni son va boldir orasiga olib qising. *2* — qo‘llarni oldinga uzating. *3* — *4* — qo‘llarni tushirib, dastlabki holatga qayting va bir tekis nafas oling.

5- mashq. D. h. — oyoqlarni birga qo‘yib tik turing, tayoqni oldinda-pastda ushlang (17-*f* rasm). *1* — chap qo‘lni bosh ustida bukib, tayoqni o‘ng yonboshda tik ushlang. *2* — tayoqni orqadan pastga tushirib, belga



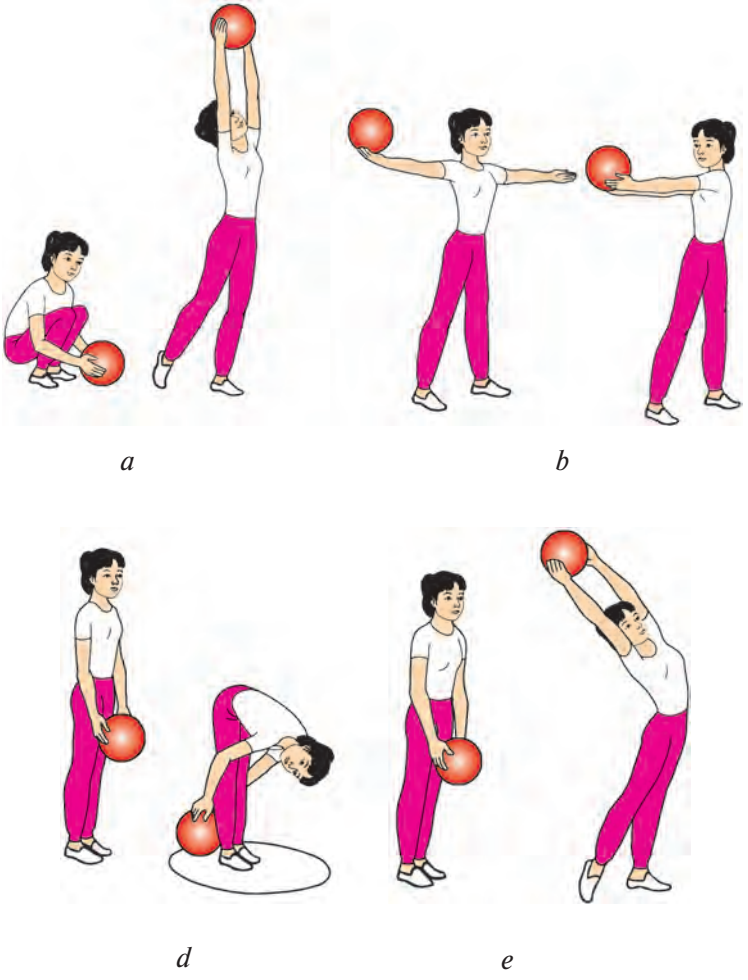
17- rasm.

qo‘yib ushlang. Tayoqni doira bo‘ylab yurgizgandek harakatlantiring. Bir tekis nafas oling.

6- mashq. D. h. — chalqancha yotib, tayoqni yelka kengligida ko‘krak tepasiga ko‘tarib ushlang (17- *g* rasm). *1 — 2* — oyoqlarni oldinga bukib, tayoqni tizza tagida qisib ushlab nafas chiqaring. *3* — oyoqlarni tayoq ustidan o‘tkazing, osonroq bo‘lishi uchun g‘ujanak bo‘lish holatini egallash kerak.

To‘p bilan bajariladigan mashqlar majmuasi

1- mashq. D. h. — chuqur o‘tirib, yerda turgan to‘pni ushlang (18- *a* rasm). *1 — 2* — turib, to‘pni yuqoriga ko‘taring, o‘ng oyoqni orqaga — uchiga qo‘yib tortiling va nafas oling. *3 — 4* — dastlabki holatga qayting va shuning o‘zini chap oyoq bilan bajaring. Boshni ko‘tarib, to‘pga qarang.



a *b* *d* *e*

18- rasm.

2- mashq. D. h. — oyoqlar orasini yelka kengligida ochib turing, qo‘llarni yonga uzatib, to‘pni o‘ng qo‘lda ushlang (18- *b* rasm). *1* — gavdani o‘ngga burib, to‘p ushlagan qo‘lni uzating va nafas chiqaring. *2* — dastlabki holatga qaytib, nafas oling. *3* — *4* — shuning o‘zini boshqa tomonga takrorlang va dastlabki holatga qayting. Qo‘llarni bir tekis harakatlantiring. Burilishda oyoqlarni joyidan qo‘zg‘atmang.

3- mashq. D. h. — oyoqlarni birga qo‘yib tik turing va to‘pni oldinda-pastda ushlang (18- *d* rasm). *1* — *3* — oldinga egilib, to‘pni oyoqlar atrofida aylantirib nafas chiqaring. *4* — dastlabki holatga qaytib, nafas chiqaring. Mashqni oyoqni bukmay bajarishga intiling. To‘pni aylana bo‘ylab oldin o‘ng tomondan, keyin chap tomondan aylantiring.

4- mashq. D. h. — oyoqlarni birga qo‘yib tik turing, to‘pni oldinda-pastda ushlang (18- *e* rasm). *1* — to‘pni ikki qo‘lda ushlab, yuqori ko‘taring va gavdani o‘ngga egib, o‘ng oyoqni orqaga uchiga qo‘yib nafas chiqaring. *2* — dastlabki holatga qaytib, to‘g‘rilanib, o‘ng oyoqni joyiga qo‘yib nafas oling. *3* — *4* — shuning o‘zini boshqa tomonga bajaring. Mashq bajarayotganda qo‘l va oyoqlarni bukmang. Bir tekis nafas oling.

UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR MAJMUASI

So‘nggi yillarda ommaviy axborot vositalari salomatlik uchun uy sharoitida gimnastika bilan shug‘ullanishni targ‘ib qilishga katta e’tibor beryapti. Bu organizmni sog‘lomlashtirish uchun eng oqilona yo‘ldir. Siz televideniya orqali berilayotgan ritmik gimnastikaga qarab 30 — 40 daqiqa shug‘ullansangiz yetarli. Buning uchun biror yerga borish shart emas. Ko‘pchilikda videodisklar to‘plami bo‘lib, ularni tez-tez almashtirib turadilar, chunki har bir majmua o‘zining maqsadiga ega va aniq bir mushaklar guruhini rivojlantirishga yordam beradi. Agar siz, qizlar, faqat sog‘lom bo‘libgina qolmay, balki chiroyli qad-qomat va ko‘rinishga ega bo‘lishni istasangiz, mashqlarni bajarish sifatiga jiddiy

e'tibor bering. Bukchaymang, boshni to‘g‘ri tuting, yelkalaringizni yoying, orqa va qorin mushaklarini „torting“, tizzalarni, agar mashqda aytilmagan bo‘lsa, bukmang.

Mashqlarning har bir turini bajarishda aniq qoidalar mavjud. Masalan, bo‘yin uchun barcha mashqlarni yumshoq, silliq, keskin tortilmay, harakatlarni iloji boricha kengroq tebranish bilan bajarish kerak. Qo‘llar bilan oldinga, orqaga, yonga harakat qilganda ularni bukib-yozing. Mushaklar kuchini ishga solib, qo‘llarni uzatib, berilgan holatni ushlab turishga harakat qiling. Oldinga egilayotib, belni to‘g‘ri tutishga harakat qiling, boshni egib yubormang, iyakni ko‘taring. *Orqaga egilganda* boshni oldinga eging va kuraklarni birlashtiring. *Yonga egilganda* bukchaymang va gavdani oldinga egmang. Gavdani burishda umurtqa pog‘onasini qat'iy ravishda tik holatda ushlab turib egilmang, bukilmang, boshni baland ko‘taring.

Oyoq uchun mashqlar turli dastlabki holatlardan turlicha o‘tirib-turishlarni, yonga tashlashlarni, silkitishlarni, yarim o‘tirishlarni, oyoq uchi va tovonda yurish hamda raqs qadamlari bilan yurish va hokazolarni o‘z ichiga oladi. Oyoq uchiga ko‘tarilganda boldir mushaklarini iloji boricha tarang qilib, oyoqni to‘g‘rilang. Silkitishlarni bajarganda tayanch oyog‘ingizga yengil o‘tiring, ammo belingizni to‘g‘ri tuting.

Qorin pressi uchun mashqlar bajarganda, qorin mushaklarini tarang holda ushlang va harakatlarni iloji boricha aniq takrorlashga intiling.

Tos mushaklari uchun mashqlar bajarayotib, tosni ko‘targanda dumbalarni tarang qiling, tosni tushirganda bo‘shashtirib, qorin mushaklariga zo‘r bering.

Yugurish va sakrash vaqtida asosiysi — harakat tezligini saqlang va o‘zingizni qanday his qilishingizni nazorat qilib boring. Yugurishni bajarganda oyoqlarni balandroq ko‘taring. Nafasni tutib qolmang. Barcha yuklamani birinchi mashg‘ulotdayoq bajarishga intilmang. Yuklamani mashg‘ulotdan mashg‘ulotga sekin-asta oshirib boring. Yugurishdan so‘ng bir, ikkita bo‘shashtiruvchi mashqlarni bajaring. Shularni qat'iyatlik bilan

bajarsangiz, ular sizga ritmik gimnastika bilan mustaqil shug‘ullanishdagi qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi. Siz haqiqatan ham sog‘lig‘ingiz, tashqi ko‘rinishingiz haqida jiddiy qayg‘urar ekansiz, u holda chidam va bardosh bilan komplekslarni o‘zlashtirishga kirishing.

Chigilyozdi mashqlarning 1- majmuasi

1- mashq. D. h. — oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo‘llar pastda, zanjir qilingan (19- *a* rasm). *1* — oyoq uchida turib, qo‘llar kaftini yuqoriga qilib ko‘taring. *2* — yonga engashib, og‘irlikni o‘ng oyoqqa tushirib,

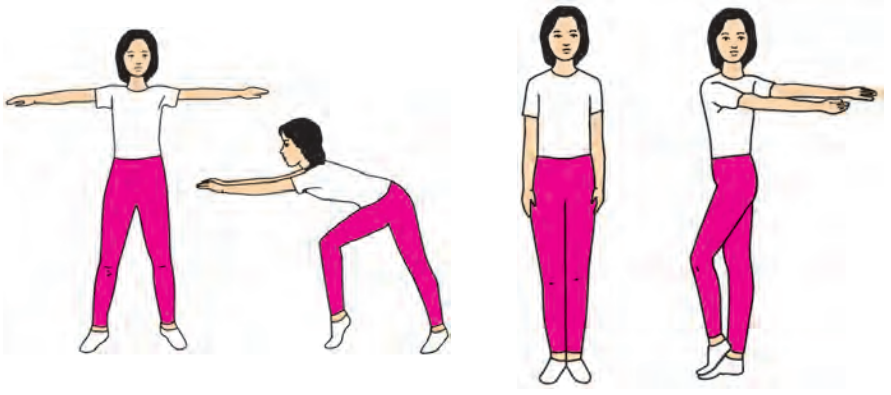


a



b

19- *a*, *b* rasmlar.



d *e*

19- *d*, *e* rasmlar.

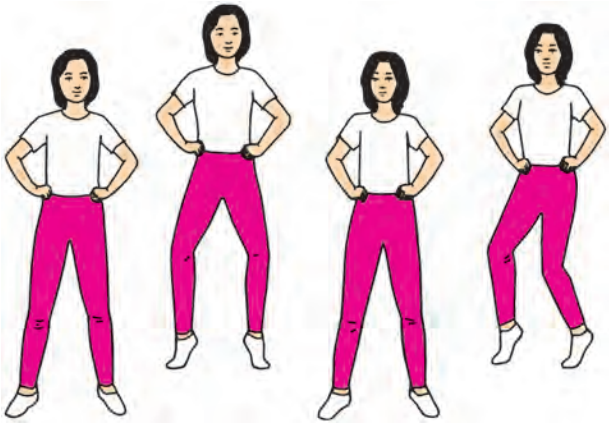
chapga biroz egiling. *3* — chapga burilib, qo‘llarni yonga uzating. *4* — dastlabki holatga qayting. Shuning o‘zini boshqa tomonga bajaring.

2- mashq. D. h. — qo‘llarni yonga tushirib, tik turing (19- *b* rasm). *1* — o‘ng oyoqni oldinga chiqarib, uchiga qo‘ying. *2* — o‘ng qo‘lingizni chap qo‘lingiz ustiga chalishtirib qo‘ying. *3* — oyoqlar orasini ochib, qo‘llaringizni yonga uzating va biroz cho‘ziling. Shuning o‘zini boshqa tomonga takrorlang.

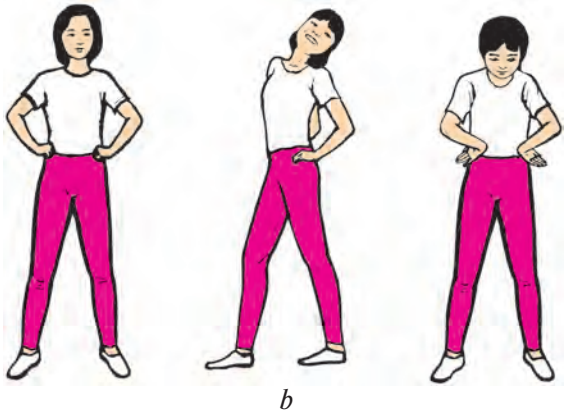
3- mashq. D. h. — tik turib, oyoqlar orasini yelka kengligida ochib, qo‘llarni yonga uzating (19- *d* rasm). *1* — o‘ngga burilib, o‘ng oyoqni buking va oyoq uchida turib, yonga egiling, qo‘llarni oldinga uzating. *2* — yarim o‘tirib, o‘ngga egiling. Chap qo‘lni bilakdan bukib, yelka orqasiga, o‘ng qo‘lni esa bilakdan bukib, belga qo‘ying. *3* — dastlabki holatga qaytib, shuning o‘zini boshqa tomonga bajaring.

4- mashq. D. h. — qo‘llarni yonga tushirib, oyoq uchida tik turing (19- *e* rasm). *1* — chap oyoqni bukib, o‘ng oyoqning yoniga qo‘ying. Gavdani salgina burib, qo‘llarni chap yonga cho‘zing. *2* — dastlabki holatga qayting va shuning o‘zini boshqa tomonga bajaring.

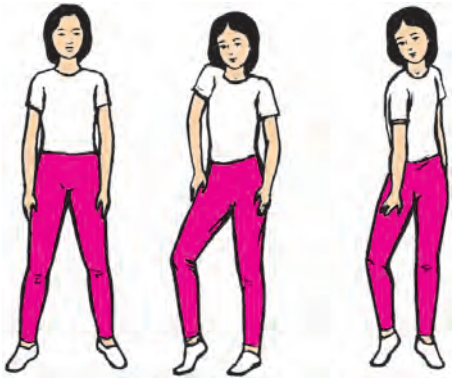
5- mashq. D. h. — tik turib, oyoqlar orasini yelka kengligida oching va qo‘llarni belga qo‘ying (20- *a* rasm). *1* — oyoqlarning uchiga ko‘tarilib, tizzalarni ozgina buking. *2* — oyoq kaftini yerga qo‘yib, tovonlarni ich-



a



b



d

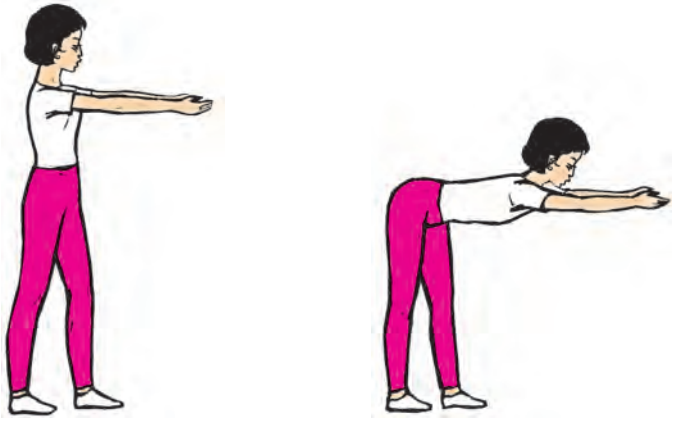
20- rasm.

kariga buring va tizzalarni to‘g‘rilang. *3* — tizzalarni biroz bukib, oyoq uchiga ko‘tariling va qo‘llarni belga qo‘ying. Shuning o‘zini boshqa tomonga bajaring.

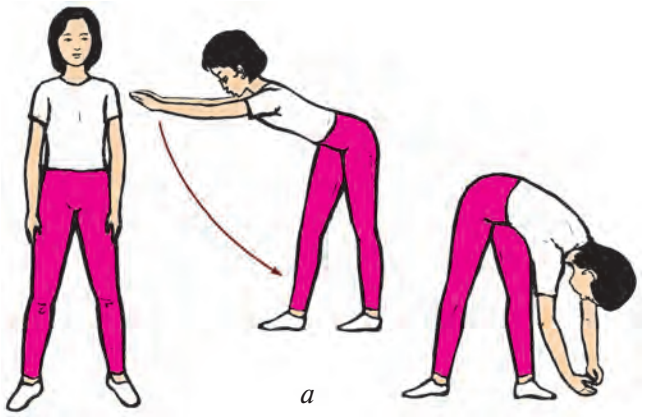
6- mashq (*bo‘yin mushaklari uchun*). D. h. — oyoqlar orasini yelka kengligida ochib, tik turing, qo‘llar belda (20- *b* rasm). *1* — o‘ng oyoqni oldinga bir qadam tashlab, o‘ngga buriling va boshni orqaga egib, qo‘lni tirsakdan bukib, belga qo‘ying. *2* — dastlabki holatga qaytayotib, boshni oldinga eging va qo‘lni tirsakdan bukib, beldan pastga qaratib qo‘yib, oldinga chiqaring. Shuning o‘zini boshqa tomonga bajaring.

7- mashq (*yelka bog‘lami uchun*). D. h. — tik turib, oyoqlar orasini yelka kengligida oching (20- *d* rasm). *1* — o‘ng oyoqni biroz bukib, uchiga ko‘taring va o‘ng qo‘lni unga qo‘ying. O‘ng yelkani yuqori ko‘tarib, uni quloqqacha yetkazing. *2* — dastlabki holatga qayting. *3* — o‘ng oyoqni biroz bukib, uchiga ko‘tariling va o‘ng yelkani oldinga chiqaring. Shuning o‘zini boshqa oyoqda bajaring.

8- mashq (*yelka bog‘lami va qo‘llar uchun*). D. h. — tik turib, oyoqlar orasini yelka kengligida oching, qo‘llarni oldinga uzating va kaftlarni birlashtiring (21- rasm). *1* — dastlabki holatga qayting va oldinga engashib, qo‘llarni to‘g‘ri qilib uzating. *2* —dastlabki holatga qayting.



21- rasm.



a



b



d

22- rasm.

9- mashq (*gavda uchun*). D. h. — tik turing va oyoqlar orasini yelka kengligida oching (22- *a* rasm). *1* — o‘ngga burilib, oldinga cho‘zilgan holda egiling va dastlabki holatga qayting. *2* — barmoqlar yerga tekkuncha egiling, so‘ngra dastlabki holatga qayting. *3* — shuning o‘zini boshqa tomonga bajaring.

10- mashq (*gavda uchun*). D. h. — tik turib, oyoqlar orasini yelka kengligida ochib, qo‘llarni musht qilib, yelka yoniga qo‘ying (22- *b* rasm). *1* — gavdani chapga egib, qo‘llarni to‘g‘ri qilib uzating. *2* — dastlabki holatga qayting. *3* — oyoqlarni yonga oching. *4* — mashqni yarim o‘tirishda takrorlang. *5* — dastlabki holatga qayting va shuning o‘zini boshqa tomonga bajaring.

11- mashq (*gavda uchun*). D. h. — tik turib, oyoqlarning orasini yelka kengligida ochib, chap qo‘lni yonga uzating, o‘ng qo‘lni belga qo‘ying (22- *d* rasm). *1* — gavdani o‘ngga egib, o‘ng oyoqni oldinga uzating, chap qo‘lni yonga uzatib, o‘ng qo‘lni belga qo‘ying. *2* — o‘ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada, biroz bukilgan, o‘ngga burilib, to‘g‘ri uzatilgan qo‘llarni orqada birlashtiring. *3* — dastlabki holatga qayting.

12- mashq (*oyoqlar uchun*). D. h. — oyoqlar uchini biroz ochib, tik turing (23- *a* rasm). *1* — o‘ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada uchiga qo‘yilgan. *2* — chap oyoqni oldinga uzatib silkiting va o‘ng oyoqda yarim o‘tiring. *3* — dastlabki holatga qayting.



23- *a* rasm.

b



d





e

23- *b*, *d*, *e* rasmlar.

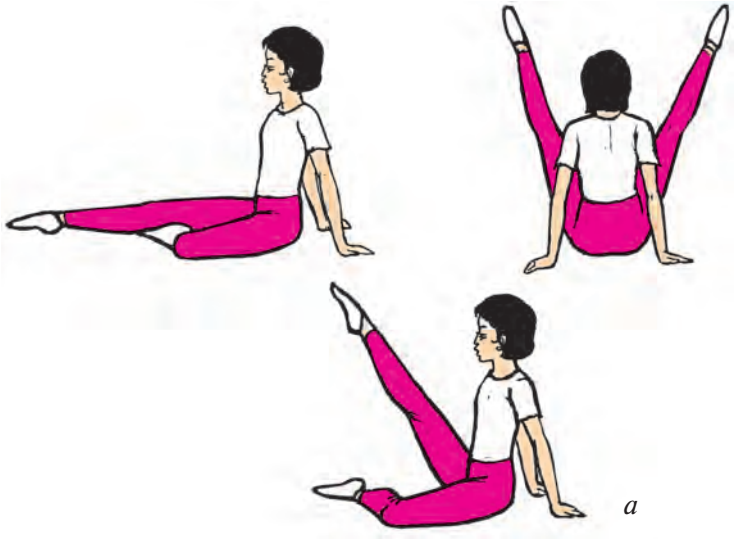
13- mashq (*oyoqlar uchun*). D. h. — yarim o‘tirgan holda oyoqlar orasini oching, tizzalarni ikki tomonga buring hamda qo‘llarni sonlar ustiga qo‘ying (23- *b* rasm). *1* — o‘ng oyoqni uchiga qo‘yib, o‘ng qo‘lni son

ustiga qo‘ying. *2* — o‘ng oyoqni beldan yuqori ko‘taring va o‘ng qo‘lni tos soni ustiga qo‘ying. Dastlabki holatga qayting.

14- mashq (*oyoqlar uchun*). D. h. — yarim o‘tirgan holda oyoqlarni ikki tomonga oching va qo‘llarni son ustiga qo‘ying (23- *d* rasm). *1* — oyoqlarni ichkari tomon burib, tizzalarni birlashtiring. *2* — dastlabki holatga qayting. *3* — oyoqlarni to‘g‘ri qilmay turib, uchiga ko‘tariling. *4* — dastlabki holatga qayting.

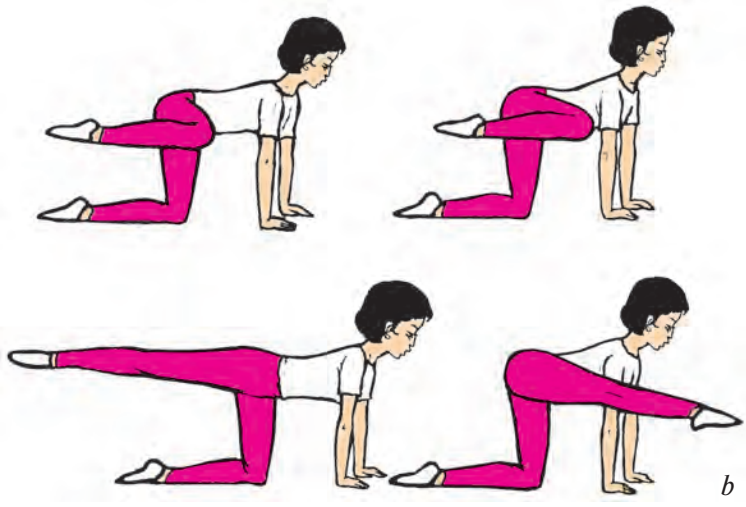
15- mashq (*oyoqlar uchun*). D. h. — chap yon bilan tirsakka suyanib yotib, chap oyoqni bukib, o‘ng tizzaning oldiga qo‘ying (23- *e* rasm). *1* — o‘ng oyoqni ko‘tarib-tushiring. Shuning o‘zini boshqa yon bilan yotib bajaring.

16- mashq (*oyoqlar uchun*). D. h. — qo‘llarga tayanib o‘tirib, chap oyoqni tizzadan bukib, o‘ng oyoqni oldinga cho‘zing va bukilgan oyoqning ustiga qo‘ying (24- *a* rasm). *1 — 2* — o‘ng oyoqni oldinga ko‘tarib-tushiring. *3* — dastlabki holatga qayting. *4* — ikki oyoqni to‘g‘ri qilib uzating va o‘ng oyoqni o‘ngga aylanma harakatlantiring. *5* — qo‘llarga tayanib, mashqni boshqa oyoq bilan bajaring, so‘ngra dastlabki holatga qayting.



a

24- *a* rasm.



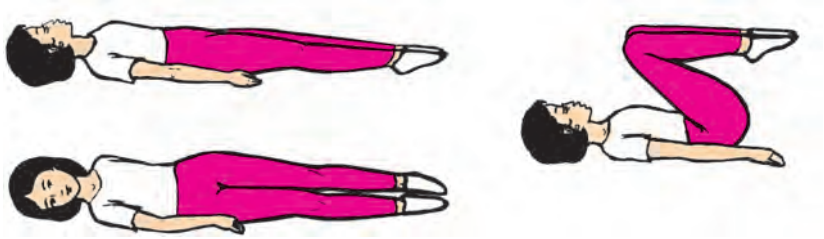
24- *b* rasm.

17- mashq (*oyoqlar uchun*). D. h. — tizzada qo‘llarga tayanib turib, o‘ng oyoqni bukib, yon tomonga ko‘taring (24- *b* rasm). *1* — bukilgan o‘ng oyoqni yelkaga yaqinlashtiring. *2* — oyoqni to‘g‘ri orqaga uzating va siltang. *1 — 2 — 3 — 4* — mashqni takrorlang. *5* — oyoqni to‘g‘rilab oldinga uzating va siltang. Shuning o‘zini boshqa oyoqda bajaring.

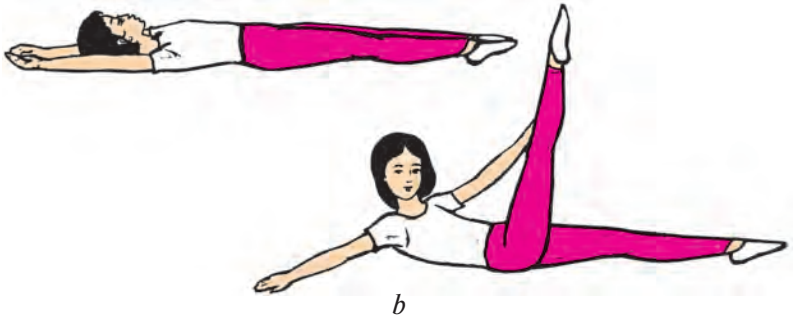
18- mashq (*qorin va oyoq mushaklari uchun*). D. h. — chalqancha yoting (25- *a* rasm). *1 — 2* —oyoqlarni bukib, tizzalarni ko‘krakka yaqinlashtiring. *3 — 4* — tizzalarni o‘ngga burib, oyoqlarni to‘g‘rilang, iloji boricha yelkani qimirlatmang. *5 — 6* — dastlabki holatga qayting. *7 — 8* — mashqni boshqa tomon bilan yotib bajaring.

19- mashq (*qorin mushaklari uchun*). D. h. — chalqancha yotib, qo‘llarni bosh tomon uzating (25- *b* rasm). *1 —2* — bir vaqtning o‘zida bosh va yelkalarni ko‘tarib, chap qo‘lni ko‘tarilgan o‘ng oyoqqa tekkizing. *3 —4* — dastlabki holatga qayting. *5 — 8* — shuning o‘zini boshqa oyoqda bajaring va dastlabki holatga qayting.

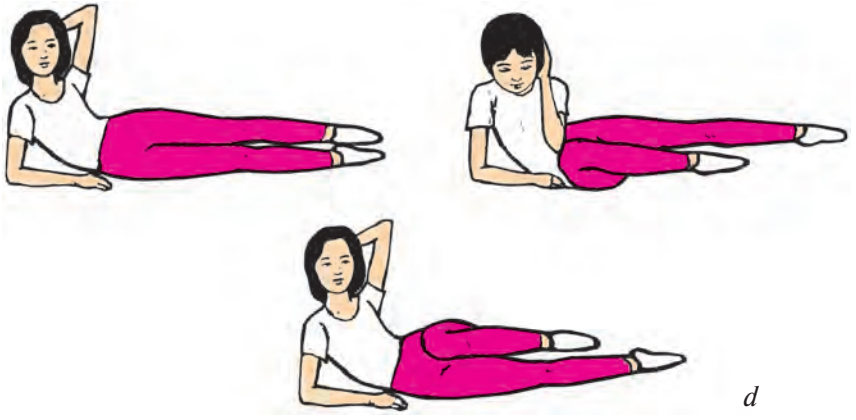
20- mashq (*qorin mushaklari uchun*). D. h. — o‘ng yonboshda yotib, tirsakka tayaning, chap qo‘lni bosh



a



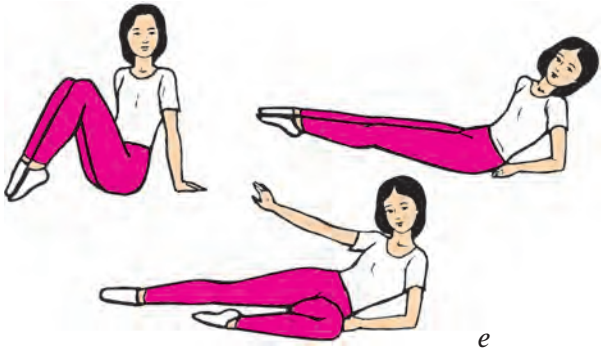
b



d

25- *a*, *b*, *d* rasmlar.

orqasiga qo‘ying (25- *d* rasm). *1* — o‘ng oyoqni bukib, chap tirsakni o‘ng tizzaga tirang. *2* — chap tirsakni bosh orqasiga o‘tkazib, chap oyoqni o‘ng oyoqqa parallel qilib buking. Tovonlarni yerga tekkizmang. Shuning o‘zini boshqa tomon bilan bajaring.



e

25- *e* rasm.

21- mashq (*qorin mushaklari uchun*). D. h. — oyoqlarni tizzadan bukib, qo‘llarga tayanib o‘tiring (25- *e* rasm). *1* — tovonlarni yerga tekkizmay, oyoqlarni oldinga uzating va gavdani bukib, qo‘lga tayaning. *2* — dastlabki holatga qayting. *3* — chapga burilib, chap oyoqni bukib, oldinga qo‘ying, so‘ngra dastlabki holatga qayting.

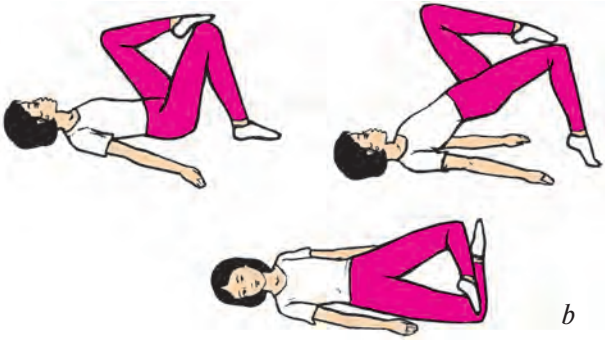
22- mashq (*umumta’sir ko‘rsatuvchi mashqlar*). D. h. — tizzalarda qo‘llarga tayanib turing (26- *a* rasm). *1* — *2* — tizzalarni to‘g‘rilab, qo‘llarga tayanib turing. *3* — dastlabki holatga qayting. *4* — o‘ng oyoqni orqaga to‘g‘ri uzatib siltang. *5* — dastlabki holatga qayting.

23- mashq (*umumta’sir ko‘rsatuvchi mashqlar*). D. h. — chalqancha yotib, chap oyoqni bukib o‘ng oyoqning tizzasiga qo‘ying (26- *b* rasm). *1* — tosni biroz ko‘tarib to‘g‘rilaning va o‘ng oyoqni uchiga qo‘yib, chap oyoqni o‘ng oyoq tizzasiga qo‘ying. *2* — dastlabki holatga qayting. *3* — *1* — mashqni takrorlang. *4* — oyoqlarni tizza-



a

26- *a* rasm.



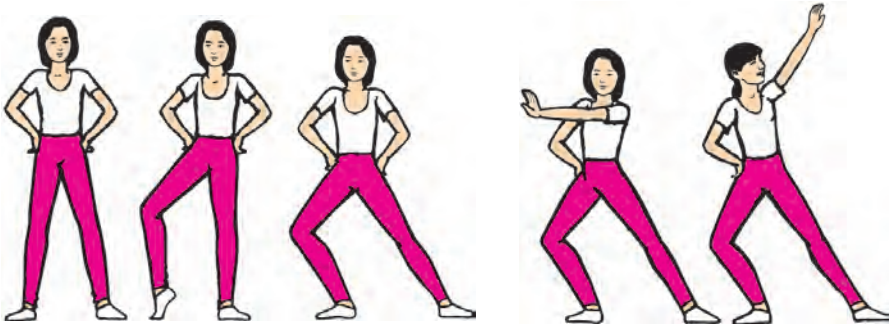
b

26- *b* rasm.

lardan buking, ularni bir-biriga tirang va yonboshlab yoting. *5* — dastlabki holatga qayting.

Chigilyozdi mashqlarning 2- majmuasi

1- mashq. D. h. — tik turib, oyoqlarni kengroq yozib, qo‘llarni belga qo‘ying (27- *a, b* rasmlar). *1* — o‘ng oyoqni uchiga qo‘yib, bukib, qo‘llarni belga qo‘-ying. *2* — o‘ng oyoqni butun kaftiga qo‘ying va gavda

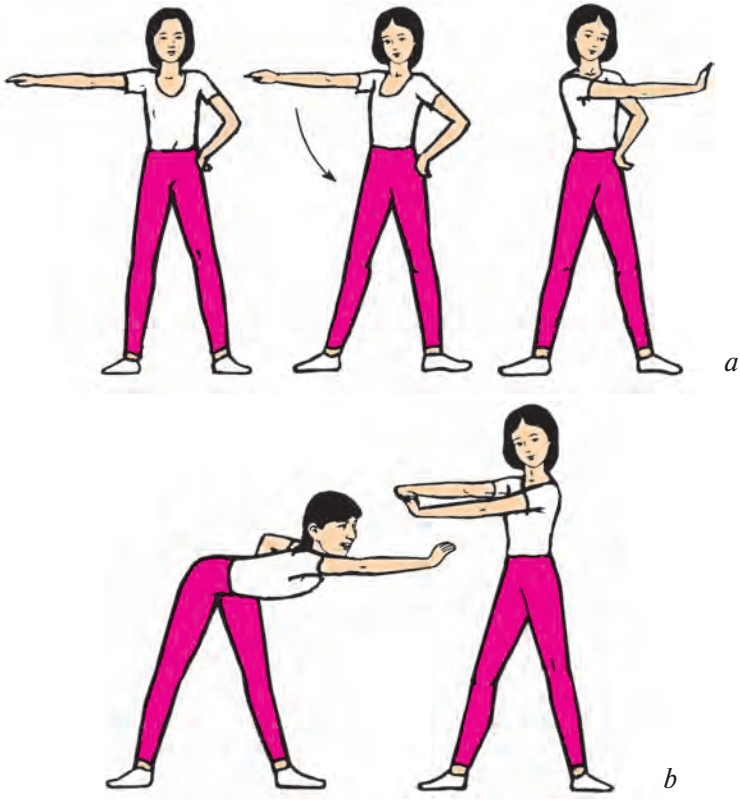


a *b*

27- rasm.

og‘irligini shu tomonga tushiring. *3* — shuning o‘zini chap tomonga bajaring. Mashqni yelkalarning orqaga aylanma harakati bilan takrorlang. *4* — qo‘llarni galma-galdan oldinga uzating. *5* — qo‘llarni galma-galdan yon-ga, yuqoriga uzating.

2- mashq. D. h. — tik turib, oyoqlarni kengroq yo-zing, chap qo‘lni belga qo‘yib, o‘ng qo‘lni yonga



28- rasm.

uzating (28- *a, b* rasmlar). *1* — o‘ng qo‘lni doirasimon aylantiring. *2* — chap qo‘lni belga qo‘yib, o‘ng qo‘lni oldinga chiqaring. *3* — oyoqlarni kengroq qo‘yib, o‘ng qo‘lni to‘g‘ri qilib uzating hamda prujinasimon egilib turing. Shuning o‘zini boshqa tomonga bajaring. *4* — ikki qo‘lni oldinga cho‘zing va kaftlarni oldinga qaratib, barmoqlarni chalishtiring hamda ikki marta o‘ngga buriling. Shuning o‘zini boshqa tomonga bajaring.

3- mashq. D. h. — oyoqlar uchini ikki yonga ochib, tik turing, qo‘llarni belga qo‘ying (29- *a, b* rasmlar). *1* — o‘ng oyoqni biroz egib, chap oyoqni yonga cho‘zing va uchiga qo‘ying, yelkalarni yuqori ko‘tarib, tirsaklarni oldinga chiqaring. *2* — chap oyoqni yarim o‘tirgan holatda egib, o‘ng oyoqni yonga cho‘zib uchiga qo‘ying, qo‘llarni ikki yonga uzating. Mashqni ikki-



29- rasm.

uch marta takrorlang. *3* — o‘ng oyoqni yonga qo‘yib biroz buking va chap oyoqni orqaga uzatib, qo‘llarni o‘ng oyoqning yonidan pastga tushiring. *4* — chap oyoqni yonga burib, yarim o‘tiring, o‘ng oyoqni orqaga uzating va prujinasimon o‘tirib-turing hamda qo‘llarni yuqori ko‘taring. Shuning o‘zini har ikki tomonga uch martadan takrorlang.

4- mashq. D.h. — tik turib, oyoqlarni kengroq ochib qo‘ying (30- rasm). *1* — gavdani chapga egib, qo‘llarni oldinda doirasimon aylantiring. *2* — o‘ng oyoqda yarim o‘tirib, bukilgan o‘ng oyoqni oldinga ko‘taring, qo‘llarni tizzaning pastida chalishtiring. *3* — o‘ng oyoqda yarim o‘tirib, o‘ng qo‘lni oldinga cho‘zing. Gavda og‘irligini bukilgan o‘ng oyoqqa o‘tkazing. Chap qo‘l va chap oyoqni orqaga uzating. Mashqni ikki marta takrorlang.



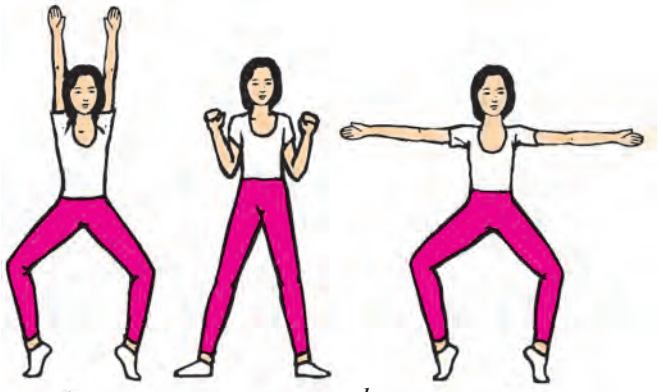
30- rasm.

5- mashq. D.h. — tik turib, oyoqlarni kengroq ochib qo‘ying (31- *a, b, d* rasmlar). *1* — o‘ng oyoqni uchiga qo‘yib buking va o‘ng qo‘lni yuqori ko‘taring, chap qo‘lni pastda tuting. *2* — dastlabki holatga qaytib, o‘ng qo‘lni tirsakdan bukib, yelkaga tekkizing, chap qo‘lni yonda ushlang. Shuning o‘zini boshqa tomonda bajaring. *3* — o‘ng oyoqni bukib uchiga qo‘ying, chap qo‘lni pastga tushirib, o‘ng qo‘lni yonga uzating. *4* — ikkala oyoqni bukib, yarim o‘tiring va oyoqlar uchida turib ikkala qo‘lni yuqori ko‘taring. *5* — o‘ng oyoqni yonga to‘g‘rilab, o‘ng qo‘lni pastga tushiring va chap qo‘lni yuqoriga ko‘tarib, chap oyoqni bukib, uchiga qo‘ying. *6* — dastlabki holatga qayting.

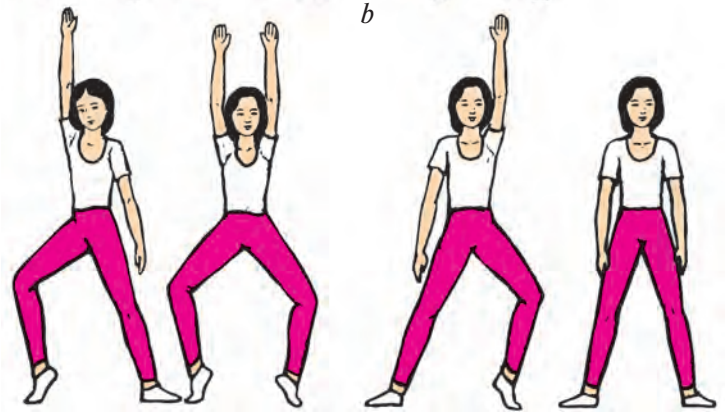


a

31- *a* rasm.



b



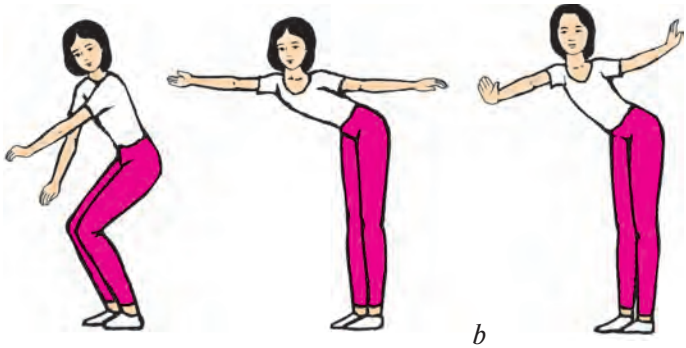
d

31- *b*, *d* rasmlar.

6- mashq (*qo‘llar va yelka uchun*). D. h. — tik turib, qo‘llarni yonga uzating (32- *a, b* rasmlar). *1* — qo‘llarni tirsakdan bukib, yarim o‘tirish holatini egallang, so‘ngra qo‘llarni oldinga aylantiring. *2* — yarim o‘tirish holatini egallab, qo‘llarni yelkaga teng qilib, tirsakdan pastga buking, so‘ngra doirasimon aylantiring. *3* — dastlabki holatga qayting. *4* — gavdani yarim bukkan holda o‘tiring, qo‘llarni kuch bilan chalishtirgan holda pastga tushiring. *5* — gavdani yarim bukkan holda tizzalarni to‘g‘rilang va qo‘llarni yonga cho‘zing. *6* — gavdani bukkan holda tizzalarni to‘g‘rilang va qo‘llarni ikki yonga uzating hamda kaftlarni yonga qaratib tik qilib oching.



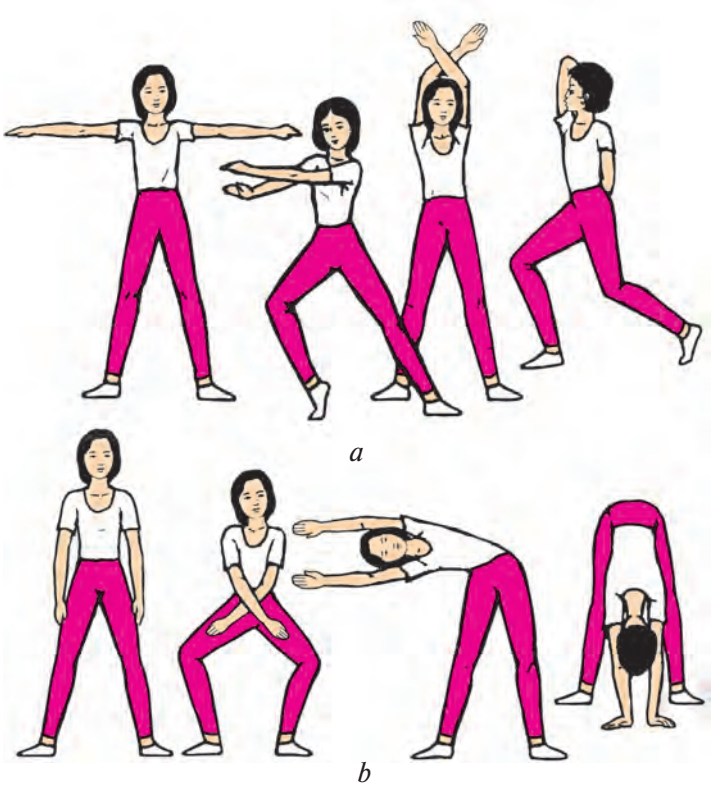
a



b

32- rasm.

7- mashq (*gavda uchun*). D. h. — tik turib, oyoqlarni kengroq oching va qo‘llarni ikki yonga uzating (33-*a, b* rasmlar). *1* — o‘ng oyoqni bukib uchiga qo‘ying va chap oyoqni yonga to‘g‘ri uzating hamda qo‘llarni to‘g‘ri qilib uzatib chalishtiring. *2* — tik turib, oyoqlarni kengroq oching va qo‘llarni yuqoriga uzatib chalishtiring. *3* — o‘ng oyoqni oldinga uzatib buking, so‘ng chap oyoqni ham orqaga uzating va biroz buking. Chap qo‘lni tirsakdan bukib belga, so‘ngra o‘ng qo‘lni tirsakdan bukib ensaga qo‘ying. *4* — tik turib, oyoqlarni keng qo‘ying va qo‘llarni ikki yonga tushiring. *5* — yarim o‘tirib, oyoqlarni keng oching va qo‘llarni oldinda chalishtiring. *6* — oyoqlarni keng ochib turing va gavdani o‘ngga egib, qo‘llarni to‘g‘ri uzating. *7* — oyoqlarni keng oching va oldinga engashib, qo‘l uchini yerga tekkizing.



a

b

33- rasm.

8- mashq (*gavda uchun*). D. h. — tik turib, oyoqlarni biroz oching va qo‘llarni yonga tushiring (34- *a* rasm). *1* — chap oyoqni bukib, o‘ng oyoqni to‘g‘ri tuting va o‘ng qo‘lni tizzaning pastiga qo‘ying. Chap qo‘lni tirsakdan bukib yuqoriga ko‘taring. *2* —o‘ngga ko‘proq egiling va o‘ng qo‘l bilan oyoq yuzidan teparoqdan ushlang, chap qo‘lni yuqoriga to‘g‘ri qilib uzating. *3* — o‘ng oyoqni bukib, orqaga egiling va o‘ng qo‘lni boldirga yetkazing hamda chap qo‘lni yuqoriga tik ko‘taring. *4* — dastlabki holatga qayting.

9- mashq (*gavda uchun*). D. h. — tik turib, oyoqlarni keng ochib, qo‘llarni bosh orqasiga qo‘ying (34- *b* rasm). *1* — yarim o‘tirishda o‘ng tomonga engashib, oyoqlarni ikki yonga oching va qo‘llarni bukib, o‘ng tirsakni o‘ng tizzaga qo‘ying. *2* — dastlabki holatga qayting. *3* — oyoqlarni ikki yonga ochib, o‘ng qo‘lni tir-



a



b

34- rasm.

sakdan bukib, tizzaga qo‘ying, chap qo‘lni boshning yonidan to‘g‘riga uzating. *4* — chap oyoqda yarim o‘tiring, bukilgan o‘ng oyoqni yonga ko‘taring va ikkala qo‘lni tirsakdan bukib, o‘ng tirsakni o‘ng tizzaga qo‘ying, chap qo‘lni boshga qo‘ying.

10- mashq (*gavda va oyoqlar uchun*). D. h. — tik turgan holda, oyoqlarni kengroq qo‘ying va qo‘llarni songa tushiring (35- *a, b* rasmlar). *1* — o‘ng oyoqni bukib, oldinga egiling, o‘ng qo‘lni son ustiga qo‘yib, yelkani chiqaring. Chap qo‘lni yonga to‘g‘ri qilib uzatib, chap oyoqqa qo‘ying. *2* — shuning o‘zini chap oyoqni bukib bajaring. *3* — dastlabki holatga qayting va qo‘llarni yuqoriga uzatib chalishtiring. *4* — yarim o‘tirib, tizzalarni yonga oching va qo‘llarni yonga uzating. *5* — o‘ngga burilib, o‘ng oyoqni bukib,



a

b

35- rasm.

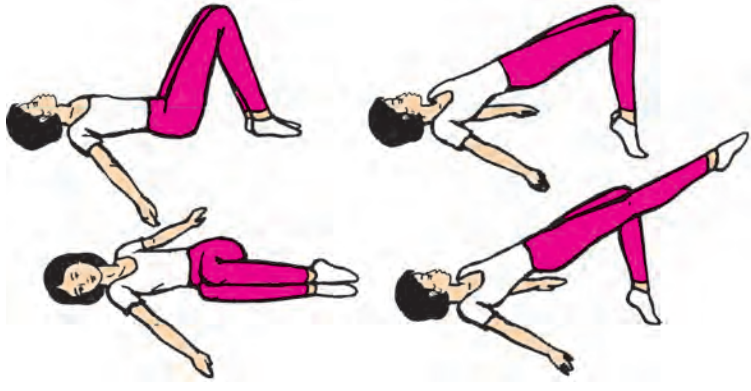
qo‘llarni tizzaga qo‘ying va chap oyoqni yonga uzatib uchiga qo‘ying. Shuning o‘zini prujinasimon qilib takrorlang.

11- mashq (*umumta’sir ko‘rsatuvchi mashqlar*). D. h. — tik turib, oyoq uchlarini ikki tomonga buring va qo‘llarni yelkaga qo‘ying (36- rasm). *1* — chap oyoqda yarim o‘tirib, o‘ng oyoqni ko‘krakka yaqinlashtirib buking va gavdani o‘ngga burib, ikki qo‘lni tirsakdan bukib, chap qo‘lni tizzaga, o‘ng qo‘lni yelkaga qo‘ying. *2* — chap oyoqda yarim o‘tirib, chap qo‘lni uzatilgan o‘ng oyoqning uchiga tekkizing. *3* —chap oyoqni biroz bukib, bukilgan o‘ng oyoqni imkoni boricha orqada yuqori ko‘taring, qo‘llarni tirsakdan bukib, beldan yuqori qilib tuting. *4* — chap oyoqni biroz bukib, o‘ng oyoqni va qo‘llarni orqaga to‘g‘ri uzating.



36- rasm.

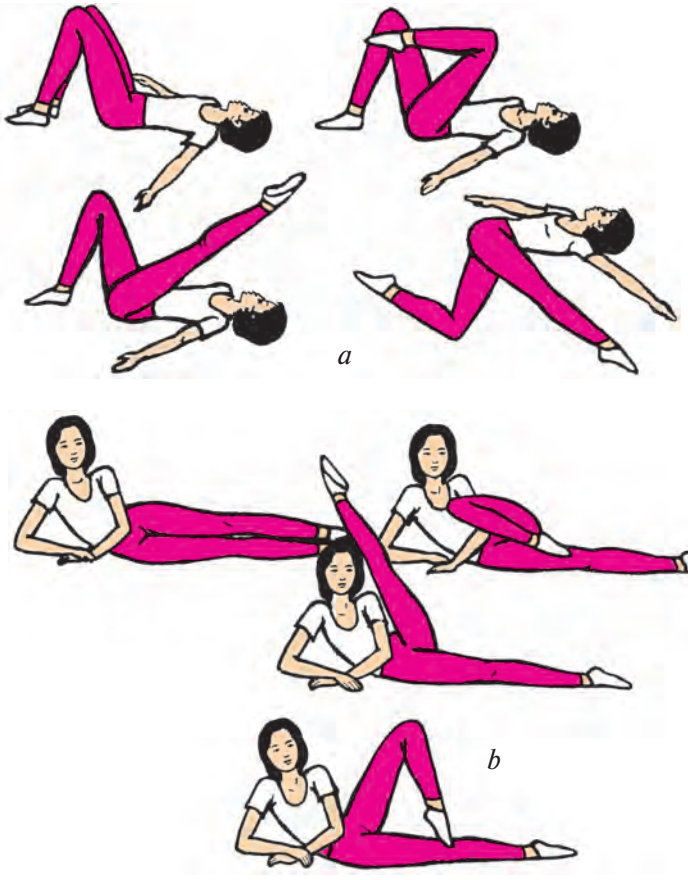
12- mashq (*orqa va tos mushaklari uchun*). D. h. — chalqancha yoting va oyoqlarni birlashtirib tizzadan bukib ko‘taring hamda qo‘llarni yonga uzating (37-rasm). *1* — qo‘llarni ikki yonga tushirgan holda oyoqlar uchiga tayanib, gavdani ko‘taring. *2* — ikki qo‘lni yonga uzating va oyoqlarni tizzadan bukib birlashtirib, o‘ngga burilib yoting. *3* — ikki qo‘lni yonga uzatib, chap oyoqni uchiga qo‘yib, gavdani ko‘taring va o‘ng oyoqni to‘g‘ri qilib uzating.



37- rasm.

13- mashq (*oyoqlar uchun*). D. h. — oyoqlarni tizzadan bukib, chalqancha yoting va chap qo‘lni yonga uzating (38- *a* rasm). *1* — o‘ng oyoqni tizzadan bukib qo‘ying. Chap oyoqni o‘ng tizza yoniga qo‘ying va bukib ko‘krakka yaqinlashtiring va chap qo‘lni yonga uzating. *2* — chalqancha yotib, o‘ng oyoqni tizzadan buking, chap oyoqni to‘g‘ri qilib uzatib silkiting. *3* — chapga burilib, chap oyoqni tizzadan bukib, o‘ng oyoqni to‘g‘ri uzatib, ikkala qo‘lni ikki yonga qo‘yib yoting.

14- mashq (*oyoqlar uchun*). D. h. — o‘ngga yonboshlab, o‘ng qo‘lga tayanib, oyoqlarni to‘g‘ri cho‘zib yoting (38- *b* rasm). *1* — o‘ng qo‘lga tayanib, chap



38- rasm.

oyoqni bukib, tizzani ko‘krakka yaqinlashtiring. *2* — bukilgan chap oyoqni to‘g‘rilab, yuqoriga ko‘tarib silkiting. *3* — o‘ng qo‘lga tayanib yotgan holda chap oyoqni tizzadan bukib, to‘g‘ri uzatilgan o‘ng oyoqning tizza bo‘g‘imiga tekkizing. Shuning o‘zini boshqa oyoqda takrorlang.

YENGIL ATLETIKA

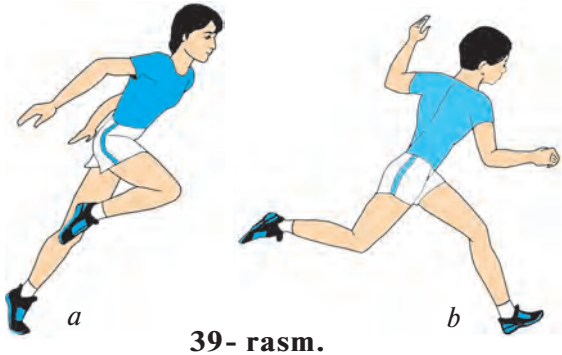
Qadim zamonlardan odamlarga tez yugurish, turli to‘siqlarni chaqqonlik bilan oshib o‘tish, har xil buyumlarni irg‘itish zarur bo‘lgan. Odamning ov paytidagi omadi hayotiy o‘ljaga yetib olishi, uni yengishni bilishi, tabiatning sirli kuchlari bilan kurashda qat’iyatlilik va chidamlilik ko‘rsatib, chaqqonlik bilan yengishiga bog‘liq bo‘lgan. Aytish o‘rinliki, qadimgi odamlarga ham yugurish, sakrash, irg‘itishlar hayotiy zarurat bo‘lgan. Davrlar o‘tib zamonaviy yengil atletika paydo bo‘ldi. Ta’kidlaganimizdek, zamonaviy yengil atletikaning poydevoriga o‘sha paytlardanoq asos solingan deyish mumkin. Sport va olimpiadaning vatani hisoblangan Qadimgi Gretsiyada avvaliga atletikachilar bir bosqich (stadion uzunligiga teng masofa — 192 m 27 sm)ga musobaqalashganlar. Keyinroq dasturga uzoq masofalarga yugurish, disk otish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish va kurash ham qo‘shilgan. U vaqtlarda atletlar uzunlikka qo‘llarida maxsus gantellar ushlagan holda sakrar edilar (bu katta masofaga sakrashga yordam beradi deb hisoblangan). Nayza va diskni uncha katta bo‘lmagan balandlikdan uloqtirishgan. Nayza uloqtiruvchilar tegishning aniqligiga, disk otuvchilar esa uzoqlikka musobaqalashar edilar. Bayramlarda esa to‘liq jangovar holatda qurollangan yuguruvchilarning musobaqasi o‘tkazilgan. Musobaqa g‘oliblari gulchambarlar bilan taqdirlanar, ularning sharafiga shoirlar madhiyalar aytishar, ayrimlariga haykal qo‘yilgan. Bizga ikki yarim ming yillar avval Marafon qishlog‘idan Afinagacha ellinlik askar greklarning forslar ustidan g‘alabasi haqidagi xabarni yetkazish uchun yugurib kelganligi ma’lum. U shaharchaga yo‘lda to‘xtamay yu-

gurib kelgan va „Biz yengdik!“ degan xabarni aytgan-u yiqilgan va shu joyda joni uzilgan. Shu askarning qahramonligi sharafiga Olimpiada o‘yinlari dasturiga Marafondan Afinagacha yugurib o‘tilgan yo‘l, ya’ni (42 km 195 m) yugurish masofasi sifatida kiritilgan.

Zamonaviy birinchi Olimpiada o‘yinlarida (1896- y.) Afinada yengil atletikachilar 12 tur bo‘yicha musobaqalashganlar. Stadionga birinchi bo‘lib grek Maruzi shaharchasidan kamtarin pochtachi g‘olib bo‘lib kirib kelgan, shunda Gretsiya qiroli xursandligidan joyidan turib ketib, oxirgi aylanani g‘olib bilan birga yugurib o‘tadi. Shunday qilib, Luis mamlakatning milliy qahramoniga aylangan.

Olimpiadada 100 metrga yugurish alohida e’tiborga olinardi. Yuguruvchilar startga kalta oq shim va kalta qo‘njli etikda chiqardilar. Faqat amerikalik Tomas Berk trusi va zamonaviy shipovka (tagi mixli oyoq kiyim)da edi. Uning raqiblari startni tik turib qabul qildilar, Berk esa bir tizzasiga cho‘kkalab, qo‘llari bilan yerga tiralib turdi. Tomoshabinlar uning harakatini ko‘rib kula boshladilar. Lekin Berk marraga birinchi bo‘lib kelganda hamma hayratdan yoqa ushladi. Shundan boshlab past start barcha qit’alar sprinterlari musobaqalarida umumiy qabul qilindi.

Barcha zamon va xalqlarning buyuk atleti bo‘lgan. 1936- yil Olimpiadasi g‘olibi habash yuguruvchi Jessi Ouens hisoblanadi (u 100 va 200 m ga yugurish, uzunlikka sakrash va 4×100 m ga estafetali yugurish musobaqalarida g‘olib bo‘lgan). Ouens kichik maktab yoshidanoq chaqqon, tezkor va sport mashqi texnikasini bir zumda o‘zlashtirib oladigan bo‘lgan ekan. Musobaqalardan birida o‘n to‘rt yoshli sportchi masofani shunday tez yugurib o‘tganki, hatto hakam sekundomer buzilib qoldi, deb o‘ylagan. Jessi o‘n besh yoshida 100 m ni 10,8 soniyada yugurib o‘tgan, balandlikka 1 m 83 sm ga va uzunlikka 7 m ga sakragan. Umid qilamizki, sizlar ham kelajakda shunday natijalarga erishasizlar.



39- rasm.

Aziz bolalar! O‘tgan sinflarda siz qisqa va uzoq masofalarga yugurish texnikasi, yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash, to‘pni otish yo‘llari bilan atroflicha tanishdingiz. Siz endi sakrash va yugurishga oid eng muhim holatlar bilan tanishasiz.

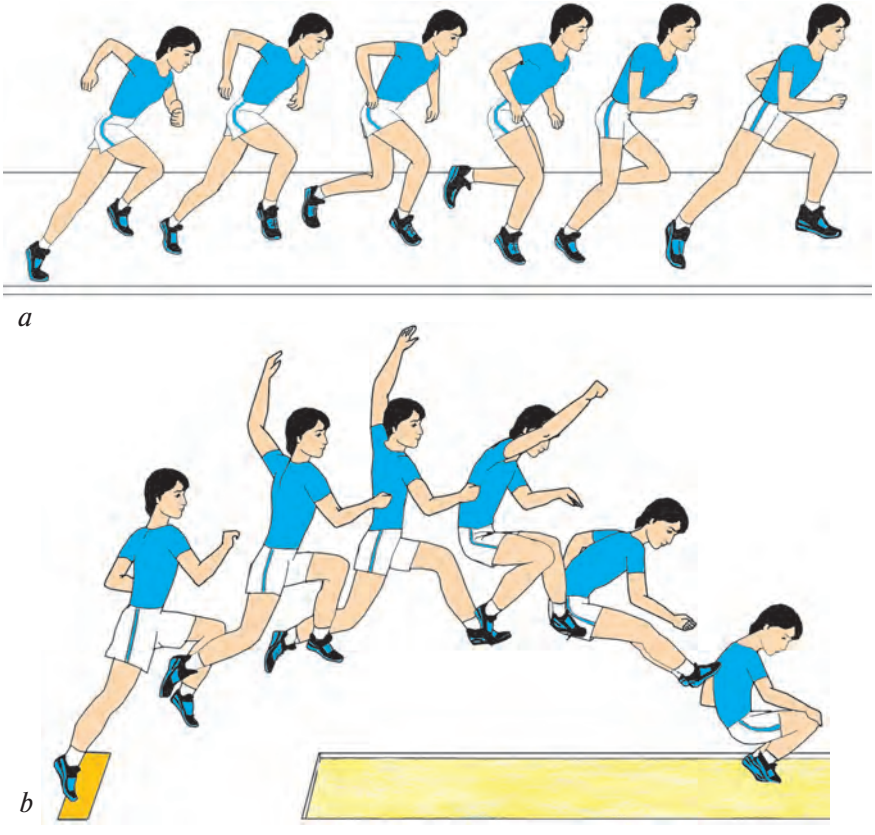
Qisqa masofalarga yugurish. Yugurish chog‘ida muvaffaqiyatli start olgandan so‘ng, tezlikni yanada oshirib, uni butun masofa davomida saqlab turishingiz kerak. So‘nggi metrlarda oxirgi kuchni ishga solib marraga yugurib kirish kerak. Marradan o‘tgach (yugurishni davom ettirib), yelkalarni oldinga chiqarish va keskin to‘xtamay, yana 5 — 8 metrga yugurib borish zarur (39- *a, b* rasmlar).

Kross yugurish. Yugurishga start olganda qulay holatni tanlab olish, birinchi 30 — 50 metrni yuqori tezlik bilan yugurish, so‘ngra yugurishni sekinlashtirish va yugurish paytida kuchni butun masofa davomida to‘g‘ri taqsimlash kerak. Yugurishda to‘xtab qolmay, nafas olish, zo‘riqmay, erkin yugurish kerak (40- rasm). Tezlik sizga og‘irlik qilarkan, siz tezlikni pasaytirishingiz zarur. Aksincha, agar tezlik sizga ma’qul bo‘lsa, shoshiling (oxirgi 100 metrda yugurish tezligini asta-sekin oshirib boring). Yugurib kelgach, tezda o‘zingizga kelsangiz, demak, yugurish usullarini to‘g‘ri tanlagansiz. Bu yaxshi natija ko‘rsatishning asosiy sabablaridandir.



40- rasm.

Oyoq bukish. Qum handon o‘girib, siltanish joyidan yugurib kelishning boshlanish joyiga qarab 20—22 qadam o‘lchang, so‘ngra bir oyog‘ingizni oldinga qo‘ying, tezlikni tezda ko‘paytirishga harakat qilib, yugurishni boshlang. Sizga qulay tushgan oyog‘ingiz bilan siltaning va sizga qanday ma’qul bo‘lsa, shunday yuguring. Bu yugurib kelishning asosiy qoidasi bo‘lib hisoblanadi (bordi-yu, siltanishda bir oyog‘ingiz to‘g‘ri kelmasa, ikkinchisini ishga soling). Yerdan bir oyoqda depsinayotib oyog‘ingizni iloji boricha balandroq ko‘taring, so‘ngra uning yoniga tayanch oyog‘ingizni olib keling. O‘zingizni „Uchyapman!“ deya tasavvur qilib, ikkala oyog‘ingizni iloji boricha uzoq vaqt birgalikda ushlang (belingizni to‘g‘ri ushlang va dahani-



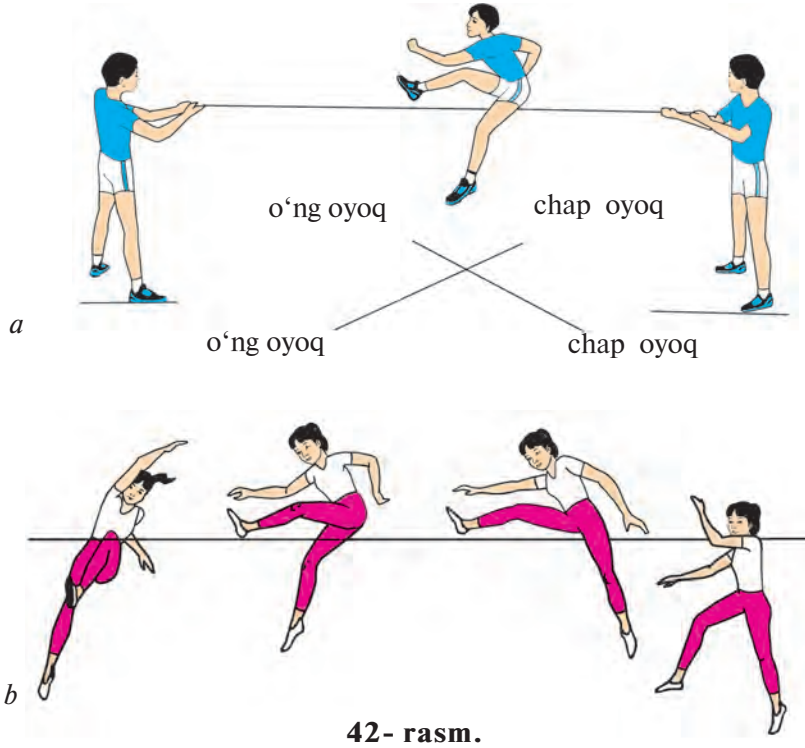
a

b

41- rasm.

ngiz bilan oldinga cho‘ziling). Chuqurga ikkala oyog‘ingizda (yumshoq) tushishga intiling. Chuqurdan oldinga yoki yon tomonga qarab chiqing (41-*a, b* rasmlar).

Balandlikka „xatlab o‘tish usuli“da sakrash. Bu mashqni bajarganda, birinchi navbatda, depsinish joyini belgilab olish darkor. Buning uchun (yaqindagi ustunga orqa o‘girib) to‘siq bo‘ylab (markazga qarab) uch poyqadam, so‘ngra to‘siqqa tikka yana ikki poyqadam o‘lchash kerak. Bu depsinish joyi bo‘ladi (bo‘r bilan belgilab qo‘ying). Ikkita oddiy qadam bir yugurish qadamiga teng deb qabul qilingan. Maktab o‘quvchilari uchun o‘rtacha yugurib kelish, bo‘yi va jismoniy tayyorgarlikka bog‘liq ravishda 5 — 7 — 9 qadam bo‘lishi mumkin. Yugurib kelayotganingizda siltanadigan oyog‘ingiz bilan belgilab qo‘yilgan joyga qadam qo‘yishga harakat qiling va bir oyog‘ingiz bilan siltanib, to‘siqdan siltangan oyoq bilan sakrab o‘ting.



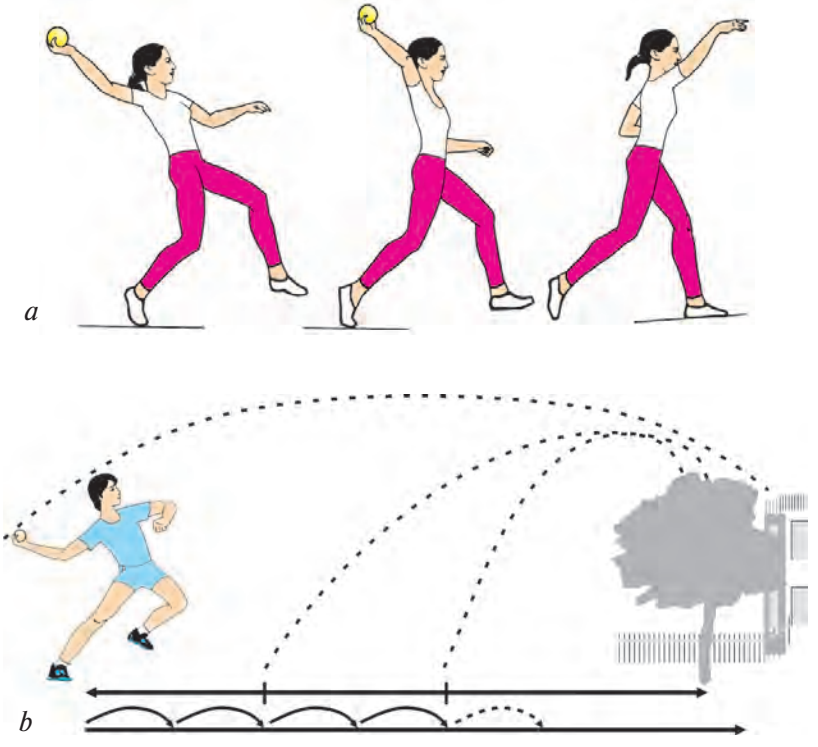
42- rasm.

Siltanishda qo‘llar yuqoriga-oldinga harakatlanishi kerak. Yelkalar oldinga yengil egiladi (42- *a, b* rasmlar).



43- rasm.

To‘pni uloqtirish. Bu mashqni bajarganda 10 — 14 oddiy (5 — 7 ta yugurish) qadami o‘lchanadi, to‘pni otayotganda, avval to‘pni (43-rasm)da ko‘rsatilgandek ushlaysiz va qo‘lingizni boshdan yuqoriroq ko‘tarasiz. Yugurib kelasiz va otib yuborishga 2 — 3 qadam qolganda, chap oyoq bilan oldinga halqaga qadam tashlayotgandek keng qadam qo‘yasiz (o‘ng qo‘lda otuvchilar uchun) (44-*a* rasm). Bunda otayotgan qo‘lingizni orqaga o‘tkazib, so‘ngra keskin yuqoriga-oldinga cho‘zasiz. Bu joy qadam tashlash-otish joyi deyiladi. To‘p qo‘ldan chiqqandan so‘ng sekin to‘xtaysiz. Otishdagi hal qiluvchi harakat nuqtasi bu tayanch (chap) oyoqni



44- rasm.

oldinga tashlashda tizzadan ko‘p bukib yubormaslikdir. Aks holda, otish noaniq bajarilib, to‘p pastga qarab ketadi. Otishdan avval siz uzoqdagi uy tomiga yoki daraxt uchiga, devor ortiga otishni mo‘ljal qilib oling. To‘pning uchishini, u yerga borib tushguncha kuzatib turishni unutmang. Yengil atletika bilan shug‘ullanayotganingizda yoki yugurish, sakrash va otishlar bo‘yicha o‘quv normativlarini topshirayotganingizda xavfsizlik qoidalariga rioya qiling, chunki oldingizga qo‘ygan maqsadingizga erishishingiz ko‘proq shu qoidalarga amal qilishingizga bog‘liq (44- *b* rasm).

Mashg‘ulot boshlanishidan avval 5 — 6 daqiqa chigilni yozuvchi mashqlarni bajarishingiz, ya’ni sekin yugurishingiz, 8 — 10 ta umumrivojlantiruvchi mashqlarni hamda 30 — 60 metr tezlik bilan 3 — 4 marta yugurishlarni bajarishingiz kerak. Bu sizga harakatlarni to‘g‘ri va aniq bajarishga va shikastlanishlarning oldini olishga yordam beradi. Mashg‘ulotlar uchun joyni yaxshilab tayyorlang. Sakrash chuqurini ko‘nglingizdagidek yumshating, yugurish yo‘lagidagi ortiqcha narsalarni olib tashlang, otishlarga xavfsizroq joy tanlang. Otishni mustaqil bajarganingizda to‘p derazaga, daraxtlarga, odamlarga tegmaydigan yo‘nalishni tanlang.

Balandlikka va uzunlikka sakrashda depsinish joyi quruq va tekis bo‘lishini tekshiring. Tushish joyida uchli narsalar bo‘lmasin. Balandlikka sakrayotganga yordam berayotganingizda sakrovchi yerga tushish tomonida emas, balki yugurib kelayotgan tarafda turing, aks holda to‘siq sizga tegib ketishi mumkin.

Yugurishni tamomlab, darhol to‘xtab, o‘tirib olmang. To‘xtamay sekin qadamlar bilan yana 15 — 20 metr yuring, uzoq masofaga yugurganda esa 150 — 200 metrcha yuring.

Sinfdoshlaringiz yugurayotganda yugurish yo‘lkasida turmang va yugurish yo‘lini kesib o‘tmang. Undan tashqarida turing. Agar siz yugurishda ishtirok etmayotgan bo‘lsangiz ularga qo‘shilib yugurish taqiqlanadi.

Yugurishni tamomlagan zahoti sovuq suv ham ichmang, bu yuqori nafas yo‘llarining shamollashiga,

ya'ni bronxit, angina va boshqa kasalliklarga chalinishga sabab bo'lishi mumkin.

Jismoniy mashqlarni bajarganda sog'lig'ingizga zarar yetkazishi mumkin bo'lgan ortiqcha yuklamalardan saqlaning:

1. O'zingizda charchoq yoki mushaklar va jigarda og'riq sezsangiz yuklamani kamaytiring.
2. Mashg'ulotlarni 2 — 3 kunga to'xtating.
3. Haftada bir kunni to'liq dam olish uchun ajrating.
4. Mashg'ulotlarning joyini o'zgartirib turing va mashg'ulotlardagi bir xillikdan qoching.
5. Kamida 2 oyda bir marta shifokor ko'rigidan o'ting.
6. Sizning sportga tayyorligingizning garovi — to'g'ri gigiyenik tartib, vaqtida ovqatlanish va tinch uyqu ekanligini doimo esda saqlang.
7. Yuklamani tomir urishi orqali aniqlang (15 soniya ichida).

Ortiqcha yuklamaning tashqi belgilari: tez nafas olish, tomir urishi tezlashishi, yuzning oqarib yoki qizarib ketishi, harakat koordinatsiyasining buzilishi, diqqat bir joyda emasligi, ko'z yoki yuz ifodasining o'zgarishi, kutilmagan narsalarga bamaylixotir javob qaytarishlar bo'lishi mumkin.

Qo'yilgan maqsadga to'liq erishish uchun har kuni shug'ullanish zarur. Buning uchun imkon bo'lsa, istirohat bog'ida 10 — 15 daqiqali kross yugurishi, 90 soniyada 100 marta o'tirib-turish, turnik (yoki yog'och)da kuch yetgancha tortilish, 10 daqiqali o'z-o'zini massaj qilish va dush qabul qilishga bo'lgan har bir imkoniyatni ishga solish darkor.

Bundan tashqari, haftada 3 — 4 marta (har kuni bo'lsa, yanada yaxshi) yengil atletikaning biror turi bilan muntazam shug'ullanish zarur.

Kuchni rivojlantirish uchun siz qo'shimcha ravishda gantellar, to'ldirma to'plar bilan shug'ullanib, gimnastik snaryadlarda mashqlar bajaring.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun kross yuguring, velosipedda poyga o'ynang, suzing va arg'amchida sakrang.

Harakat tezligini rivojlantirish uchun basketbol, voleybol, akrobatika o‘yinlari o‘ynang, 20 — 50 metrga yo‘l-yo‘lakay va startdan belgilangan vaqtga hamda estafeta yuguring.

Egiluvchanlikni, chaqqonlikni rivojlantirish uchun egilishlar, aylanish va burilishlarni hamda snaryadlarda akrobatik mashqlarni bajaring.

Yengil atletikada ijobiy natijalarga erishish uchun quyidagi mashqlarni bajarishga harakat qiling:

Tez yugurishni o‘rganing

1. Yurishni bilsangiz, yugurishni ham o‘rganing. Yilning har qanday faslida hamma yerda, tekis, notekis yo‘lda ham, istirohat bog‘ida, o‘tloqda, daryo bo‘yida, ko‘l atrofida, uy atrofida, stadion yoki maktab sport maydonchasida ham yugurish mumkin.

2. Yugurish qadami juda katta bo‘lmasligi kerak, aks holda kuchingiz behuda yo‘qoladi. Yugurish ritmida og‘iz bilan chuqur nafas olasiz. Yelkalar yugurish yo‘nalishi maromida harakatlanadi. Qadamni ortiqcha uzunlashtirish ham yugurish tezligini pasaytiradi. Gavdani to‘g‘ri tuting. Yugurish vaqtida oldinga erkin intiling.

3. Besh daqiqa yugurib, so‘ngra yurishga o‘tib ko‘ring. Bir marta yugurganda charchamasangiz, uni ikki marta takrorlang (kross yugurishda). Start va marrani doimo bir joyda belgilang. Har haftada yugurish masofasini oz-ozdan oshirib boring (birinchi haftada bir tomonga 500 m, so‘ngra orqaga qaytayotib ham yuguring va hokazo).

4. O‘z tezligingizni tekshirib sakrab-sakrab yugurib ko‘ring. Doimo to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yugurib, sakrash yo‘nalishi bo‘yicha qo‘lni navbatma-navbat silkitib yuguring. Zinapoyadan yuqoriga 8 — 10 zina sakrab yuguring. Tepalikka va tepalikdan pastga 10 — 20 qadam yuguring. Yugurishda oyoq tovongacha yerga tegsin. Xuddi yer oyoqni kuydirayotganday yuguring.

To‘g‘ri chiziq bo‘ylab xuddi chizimcha ustidan yugurayotganday yugurishni o‘rganing. Navbatma-navbat 20 m sekin, 20 m tez yuguring. Iloji bo‘lsa, 2 — 3 marta takrorlang. Gavdani biroz oldinga chiqaring. Bosh butun gavda harakatini boshqarsin. Yengil, chaqqon yugurib kelib, belgilangan joyga kelganda tezlikni oshiring.

5. Past startdan yugurishni bilasizmi? 60 metrli masofani uch bo‘lakka 20 m, 40 m, 60 m ga bo‘lib chiqing. Bu oraliqlarda do‘stlar bilan quvlashib yuguring. 60 m ga yugurish o‘n uch yoshli qizlar uchun 10,2 soniya — yaxshi, 9,9 soniya — a’lo natija; o‘n uch yoshli o‘g‘il bolalar uchun 9,7 soniya — yaxshi, 9,3 soniya — a’lo natija hisoblanadi.

Uzoqroqqa sakrashni o‘rganing

1. Depsingach, havoda uchishni bilasizmi? Ozgina yugurib kelib, qiyalik chetidan depsining. Depsinishdan avvalgi qadam yugurib kelish qadamlariga qaraganda tezroq bo‘lishi kerak. Depsinishdan sal oldin gavdangizni to‘g‘ri qilib oling. „Baland ko‘tarilish“ga harakat qiling. Depsingandan so‘ng o‘zingizga „Parvoz qil!“ degan buyruq bering va uchayotib to‘g‘rilaning. Uzatilgan oyoqni chaqqonlik bilan to‘g‘ri holatgacha ko‘taring.

2. Sakrashdan so‘ng yerga tushishni o‘rganing. Qumxonaning chetiga ikkala oyog‘ingiz bilan turib yuqori va oldinga kuchli depsining. Yerga tushishda bevosita oldin ikkala oyoqni chaqqonlik bilan oldinga uzating va gavdani shu vaqtning o‘zida oldinga eging. Tizzalaringizni darhol yoki tovoningiz yerga tekkan zahoti bukib oling.

3. Endi o‘rganganingizni amalda bajarib ko‘ring. Uchish paytida o‘zingizga „Olg‘a!“ (yoki „Uchaman!“) buyrug‘ini bering. Orqaga yiqilmaslik va qo‘lga suyanib qolmaslik uchun qumga tushayotib bo‘ksalaringizni oldinga chiqaring. Ikkala oyog‘ingiz yerga bir paytda tegishiga harakat qiling.

4. Yugurib kelish. Siz yugurib kelish masofasini o‘rtacha qadamlarda o‘lchang. Yugurishni doimo bir oyoqdan boshlang va bir tekis qadamlar bilan yuguring. Yugurib kelish tezligini borgan sari oshiring va oxirgi qadamni eng katta tezlik bilan bosib o‘ting. Yugurib kelishda depsinish joyiga qaramang, boshingizni to‘g‘ri tuting.

5. Sakrash uzunligini yerga tushishda to‘singa eng yaqin oyoq, bo‘ksa yoki qo‘l izidan to‘sinning oldingi chetigacha yoki sakrash zonasi depsinish joyidagi oyoq izigacha o‘lchanadi. O‘n uch yoshli qizlar uchun yaxshi natija 3 m 30 sm, o‘g‘il bolalar uchun 3 m 60 sm; qizlar uchun 3 m 60 sm, o‘g‘il bolalar uchun 4 m a’lo natija hisoblanadi.

Hammadan balandroq sakrashni xohlaysizmi?

1. Joyidan turib ikki oyoqlab kim balandroq sakrashga o‘rtog‘ingiz bilan musobaqalashing. Kim oyog‘ini ko‘tarib, daraxt shoxiga tekkiza olishni mashq qiling. Do‘stingiz bilan 3 qadamdan yugurib kelib, bir oyoq bilan depsinib yuqoriga sakrash o‘yinini o‘ynang.

2. Uzoqqa emas, balki yuqoriroqqa sakrashga harakat qiling. Hovli yoki istirohat bog‘ida 2 — 3 qadamli qisqa masofadan yugurib kelib, chaqqon depsinib, daraxt tanasining iloji boricha teparog‘iga qo‘lingizni tekkizishga harakat qiling.

3. Sakrovchanligingizni tekshirib ko‘ring. O‘rtog‘ingiz bilan musobaqalashing. Devor yonida turib sakrab, qo‘lni iloji boricha balandroqqa tekkizishga harakat qiling. Kaftingiz izini devorda qoldirishga intiling. Keyin xuddi shuning o‘zini 2 — 3 qadamdan yugurib kelib, bir oyoq bilan depsinib bajarib ko‘ring.

4. Juda tez yugurib kelmang. Oxirgi ikki qadamda depsinish uchun diqqatni yig‘ishga intiling. Oxirgi qadamlarda depsinish oyog‘ini tezroq va qisqaroq qo‘ying. Depsinish yeri sirpanchiq bo‘lmasin. Depsinishda bo‘ksalarni oldinga va yuqoriga chiqaring, gavdani esa tik tutib turing.

BASKETBOL

Ajoyib regbichi va jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Neysmit qish vaqtida o‘quvchilar nagruzka (yuklama) sini oshirish uchun zalda to‘p bilan o‘ynaladigan o‘yin o‘ylab topdi. Shundan keyin u o‘yin qoidalarini yozdi va maktab zalida birinchi basketbol matchini o‘tkazdi. U vaqtda jamoada 9 o‘yinchi qatnashar edi, keyinroq o‘yinchilar soni 5 kishidan iborat bo‘ldi. Shunday qilib, o‘yin ommalashib bordi va Xitoy, Hindiston, Italiya, Fransiya va boshqa mamlakatlarga yoyildi. Bugungi kunda, basketbol jahonda eng ommaviy sport o‘yinlaridan biri bo‘lib qoldi. Zamonaviy basketbolni jahonning 165 mamlakatida 200 mln dan ortiq odam o‘ynaydi.

Basketbol — insonning tezlik, kuch, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarining rivojlanishi uchun eng ajoyib vositadir. Faoliyatning murakkablashgan sharoitlari va o‘yin paytidagi ko‘tarinkilik o‘yinchidagi bor imkoniyatlarni namoyon qilishga undaydi. Tajribali basketbolchi o‘yin mobaynida soatiga 17 km tezlik bilan 7 km ga yaqin yuguradi. U buning yarmiga yaqinini juda katta tezlik va tezlanishlar bilan, harakat tezligini 350 marta, yo‘nalishni 500 marta o‘zgartirib, himoyada oyoq bilan 500, qo‘l bilan 150 ta harakatni bajaradi. O‘yinchi gavdasini 260 marta egib-to‘g‘ri qilib oladi, 300 burilish, 200 marta sakrash va boshqalarni amalga oshiradi.

Xalq orasida basketbol gigantlar o‘yinidir. Odatda, basketbolchilar baland (220 sm va undan katta) bo‘yli bo‘ladilar.

Basketbol bilan muntazam shug‘ullanganda basketbolchilarning harakat apparatida sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. Qo‘l va oyoqlar, suyak va bo‘g‘imlarning uzunligi ortadi. Ayniqsa, yelka va bo‘ksa uzunligi ortadi.

O‘zbekiston basketbol terma jamoasida ham baland bo‘yli ayol va erkaklar bo‘lgan. Ular orasida eng baland bo‘yli ayol jahon chempioni R. Salimova, erkaklar orasida jahon chempionatining sovrindori, Yevropa chempioni unvoniga sazovor bo‘lgan A. Jarmu-

hamedov edi. Uning bo‘yi 207 sm bo‘lgan. Zamonaviy basketbol jismoniy tayyorgarlikka yuqori talablar qo‘yadi, demak, siz bunga katta e’tibor berishingiz kerak.

Basketbol jamoa o‘yini bo‘lgani sababli u o‘yinchilarda do‘stlik, o‘zaro hurmat va o‘z harakatlari uchun jamoa oldida javobgarlik va mas’uliyat hissini tarbiyalaydi. O‘smirlikda esa juda muhim bo‘lgan qat’iylik va maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi.

Basketbol ikki tomonlama o‘yindir. Unda 5 kishidan bo‘lib, ikki jamoa o‘ynaydi. O‘yinning maqsadi — to‘pni egallab olish va uni tezlikda olib borib raqib savatiga tashlashdir. Basketbol maydonining bo‘yi 28 m, eni 15 m li to‘g‘ri to‘rtburchakdan iborat bo‘lib, maydonning qarama-qarshi tomonlarida eng orqada basketbol ustunlari joylashadi. Yerdan shitgacha bo‘lgan balandlik 275 sm bo‘ladi. Halqa 3,05 sm balandlikda joylashgan bo‘lib, basketbol to‘pining og‘irligi 567 — 650 g dir.

O‘yin markaziy doiradan boshlanadi. Bahslashayotgan o‘yinchilar to‘pni ilib olishga haqlari yo‘q, faqat olib qo‘yib, sheriklariga uzatadilar. To‘pni egallagan jamoa o‘yinchilari uni bir-birlariga uzatishlari mumkin. O‘yinchilar to‘pni faqat bir qo‘llab olib yurishga haqlidirlar. Agar to‘pni olib yurib ushlab turilsa, yana olib yurishni davom ettirish mumkin emas. Hujum qilayotgan jamoaning xohlagan o‘yinchisi halqaga to‘p tashlashga haqi bor. Irg‘itishni bajarish uchun 30 soniya beriladi. Agar irg‘itish paytida o‘yinchini itarib yuborsalar yoki qo‘liga ursalar (bordi-yu, shu sabab bo‘lib, to‘p halqaga tushmasa), bu o‘yinchiga 2 ta jarima to‘pi irg‘itish huquqi beriladi. Agar bu qoidabuzarlik 3 ochkolik maydonda ro‘y bersa, unda o‘yinchi 3 ochkoli jarima irg‘itishni oladi. 5 ta shaxsiy ogohlantirish olgan o‘yinchi o‘yindan chetlatiladi. Qo‘lda to‘p bilan yugurishni, 2 qo‘l bilan yoki takroriy olib yurishni qo‘shaloq olib yurish deyilsa, to‘pni maydon tashqarisiga oyoq bilan chiqarib yuborishni oyoq bilan o‘ynash deyiladi. Bunday qoidabuzarliklardan keyin o‘yin yon chiziqdan qayta boshlanadi. Halqaga tushirgandan so‘ng esa o‘yin old chiziqdan, ya’ni halqa tagidan boshlanadi.

Jarima to‘pi tushirilganda 1 ochko, o‘yindan tushirilganda esa 2 ochkoga ega bo‘linadi. 6 metrli raqib maydoni tashqarisidan irg‘itish va halqaga tushirishda 3 ochko beriladi. Ko‘proq ochko to‘plagan jamoa yutadi. O‘yin 5 — 10 daqiqali tanaffus bilan 4 taym davom etadi. O‘yin davomida o‘yinchilarni almashtirishlar cheklangan miqdorda amalga oshirilishi mumkin. Hujumchi o‘yinchiga 3 soniyali maydonda 3 soniyadan ortiq bo‘lishiga ruxsat berilmaydi. Agar o‘yinchi to‘pni 5 soniya ushlab turib uzatmasa yoki otmasa, dumalatmasa va olib yurmasa, unda jamoadan to‘p olib qo‘yib qarshi jamoaga beriladi, ular to‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritadilar.

Basketbol o‘yini texnikasi

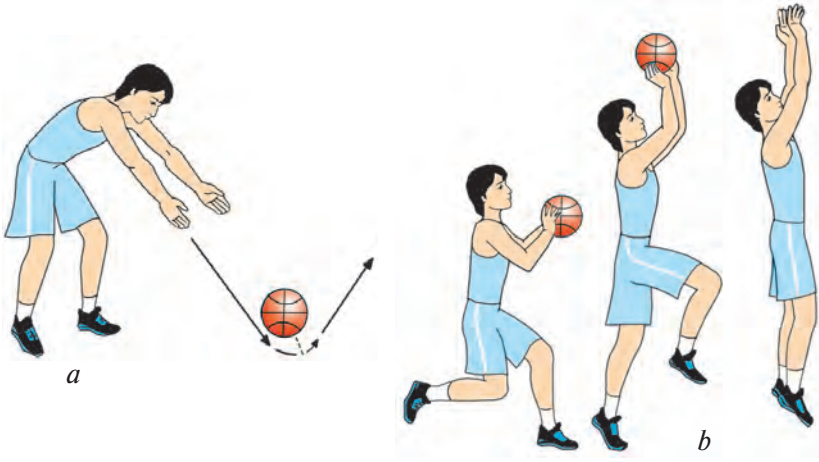
Basketbolning asosiy texnik usullari joydan joyga o‘tish, joyda turib to‘pni ikki qo‘llab to‘xtatish, ushlab olish va uzatish, halqaga to‘pni irg‘itishdan iborat.

To‘pni bir qo‘lda yelkadan uzatish — bu eng ko‘p tarqalgan uzatish usulidir. To‘p yelkadan bir qo‘llab yaqin va o‘rta masofaga uzatiladi. To‘p o‘ng yelka ustiga ikki qo‘l bilan olib kelinadi. O‘ng qo‘l to‘pning orqasida, biroz teparoqda joylashadi, barmoqlar yuqoriga, kaft esa nishon tomon qaratiladi. Chap qo‘l to‘pning old yuzasida joylashadi. To‘p o‘ng qo‘l bilan oldinga irg‘itiladi, bunda chap qo‘l tezda to‘pdan pastga „tushiriladi“. To‘p kaft bilan uruvchi harakatdan so‘ng qo‘yib yuboriladi (45- rasm).



45- rasm.

To‘pni ikki qo‘llab yerga urgan holda uzatish. Sherikning yo‘lida raqib turgan bo‘lsa, uzatishning bu usulini qo‘llash qulay. To‘p yerga oyoq yonida va raqibning uzatilgan qo‘li tagida raqib blok qo‘ymasligi yoki uzatishni bo‘lib qo‘ymasligi uchun uriladi. Uzatish quyidagi usulda



46- rasm.

bajariladi: to‘p ko‘krakka teng qilib ushlanadi, barmoqlar keng yoziladi va u pastga oldinga yuboriladi (46- *a* rasm).

Qarama-qarshi harakat vaqtida to‘pni uzatish. Bunda bir jamoa o‘yinchilari bir-birlariga qarshi harakat qiladilar. Uzatishda sherikning ko‘kragi mo‘ljalga olinadi, to‘pni oldinga uzatilgan qo‘llar bilan ushlab olinadi.

To‘p uzatishni bajarayotganingizda quyidagilarni esda saqlang: to‘pni uzatishda tez va aniq nishonga oling; to‘pni uzatishda qo‘llarni oxirigacha to‘g‘ri qilib oling; to‘pni barmoqlar bilan uzating; uzatish tomoniga qaramang; to‘pni qo‘yib yuborgandan so‘ng barmoqlar sherik tomonga qaragan bo‘ladi.

Harakatda to‘p uzatish. To‘pni ikki qo‘llab yuqoridan irg‘itishni qo‘llash harakatda savatga hujum qilish vaqtida samarali hisoblanadi. O‘yinchi to‘pni ilib oladi, so‘ngra qisqa ikki qadam tashlab, o‘ng oyoq bilan depsinib, to‘pni boshdan oshirib, yuqoriga sakrashni amalga oshiradi. Shundan so‘ng to‘p kaft bilan turtib yuboriladi.

Harakatda sakrab turib to‘pni irg‘itish. Sakrab turib irg‘itish texnikasi joyda turib bir qo‘lda yuqoridan uzatishdagidek, faqat o‘yinchi avval yuqoriga sakraydi, so‘ngra esa sakrashning eng yuqori nuqtasida

irg‘itishni amalga oshiradi. To‘g‘ri irg‘itish uchun sakrashning eng yuqori nuqtasida irg‘itish zarur va sakrashda gavda to‘g‘ri, qiyshaymagan holda turishi kerak (46- *b* rasmga qarang).

Jarima to‘pini irg‘itish. Bu harakat jarima chizig‘idan amalga oshiriladi. Yaxshisi, o‘zingizning „sevimli“ irg‘itish usulingizdan foydalaning. Bunda to‘p otayotganning oyoqlari jarima chizig‘i tashqarisida yelka kengligida joylashadi, tovonlar bir-biriga teng turadi yoki bir oyoq oldinga chiqarilgan bo‘ladi.

Irg‘itishni amalga oshirayotganingizda quyidagilarni esda tuting:

1) barmoqlar, kaft, qo‘l, yelkani bo‘shashtirish uchun to‘pni irg‘itishdan oldin yerga uch marta urib oling;

2) irg‘itish tugagunga qadar nishonga qarab turing;

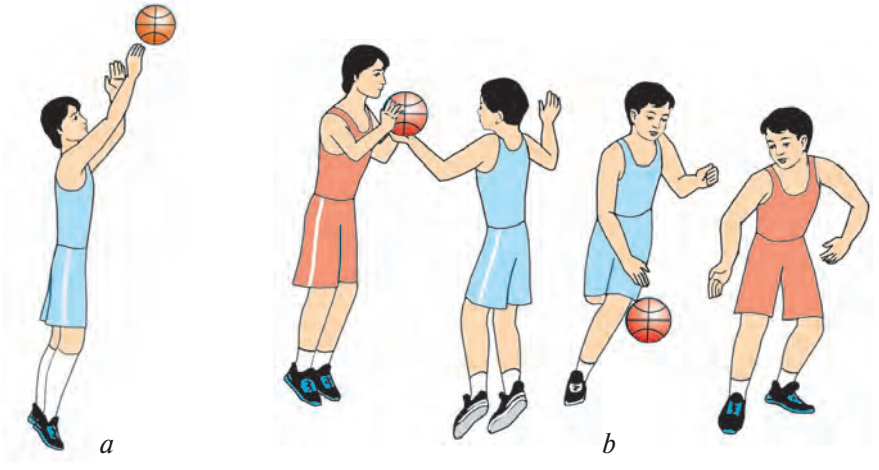
3) o‘z oldingizga „to‘pni halqaning oldingi yarmiga yuqoridan tushiraman“, deb maqsad qo‘ying;

4) irg‘itishdan avval chuqur nafas oling, nafas chiqaring va to‘pni nafasni ushlab turganingizda irg‘iting (47- *a* rasm);

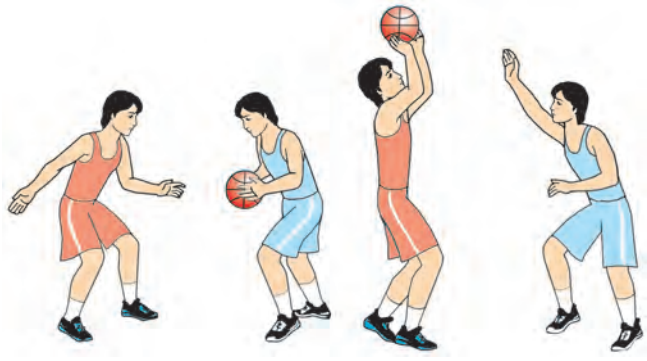
5) irg‘itishni sakramay turib bajaring;

6) har gal qat’iy bir xil irg‘itishni bajaring.

To‘pni raqibdan tortib olgach, yerga urib olish. To‘pni keskin olib qo‘yishda uni ikki qo‘llab ushlab olish va o‘ziga tortish kerak, tortganda gavda ham bir



47- *a*, *b* rasmlar.



d

47- *d* rasm.

yo‘la buriladi. Raqib qo‘lidan to‘pni urib olib qo‘yish kaftning pastdan yoki yuqoridan harakati bilan bajariladi (47- *b* rasm).

O‘yinda himoya harakatlarini qo‘llab mashq qilishga alohida diqqatni qarating, bu raqibga vasiylik qilishdir.

Raqibga vasiylik qilish. Himoyachi vasiylik qilayotgan o‘yinchi bilan birga o‘zining savati orasiga, doim to‘pni ko‘rib turadigan bo‘lib joylashadi. Vasiylik qilinayotgan o‘yinchi savatdan qanchalik uzoqda bo‘lsa, himoyachi undan shunchalik uzoqda o‘ynaydi. Bir qo‘li vasiylik qilinayotgan o‘yinchi tomonga, ikkinchi qo‘li to‘p tomonga uzatiladi (47-*d* rasm).

Basketbolda to‘p uzatishni tezroq o‘rganib olish uchun quyidagi o‘yin texnikasini yaxshilab o‘zlashtirib oling:

1) joyida turib, to‘pni ko‘krakdan ikki qo‘llab devorga uzatishni;

2) to‘pni bir qo‘lda yelkadan (o‘ng, chap) devorga uzatishni;

3) to‘pni bir va ikki qo‘llab oldinga va orqaga yurib, yugurib siljib devorga uzatishni;

4) to‘pni o‘ngga, chapga yonlama qadamlar bilan siljib uzatishni;

5) to‘pni ikki qo‘llab va bir qo‘lda yelkadan tezlik bilan uzatishni;

6) devorgacha bo‘lgan masofani asta-sekin oshirib borib, to‘pni yerdan sakratib uzatishni;

7) to‘pni ikki qo‘llab ko‘krakdan, bir qo‘llab yelkadan, ikki qo‘llab joyida turib yerdan sakratib uzatishlarni galma-galdan bajarishni, xuddi shu tezlikda oldinga va orqaga siljib, yurib va yugurib bajarishni.

Mazkur texnik unsurlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirib olishingiz sizning jismoniy tayyorgarligingizga bog‘liq. Tezlikni, kuchni, chidamlilikni rivojlantirish uchun siz muntazam mashg‘ulotlar o‘tkazib turing. Buning uchun esa ko‘proq sakrash, yugurish, og‘irliklar bilan ishlashingiz zarur. Bu muammolarni yechishda sizga quyidagi mashqlar yordam beradi:

1. Tezlik va harakat me’yorini o‘zgartirib yuguring.
2. Tepalikdan tushing va tepalikka chiqing.
3. Turli to‘siqlardan oshib o‘tib, yuguring.
4. Orqa bilan yuguring.
5. Turli boshlang‘ich holatlardan depsining.
6. Keskin to‘xtab turib, so‘ng yuguring.
7. Joyida turib bir oyoqda depsinib sakrang.
8. Ikki va bir oyoqda oldinga siljib sakrang.
9. Osib qo‘yilgan buyumlarni olish uchun sakrang.
10. Arg‘amchida joyida turib, oldinga yurib va yugurib sakrang.
11. To‘siqlardan sakrab o‘ting.
12. Do‘nglikdan keyingi yo‘nalishga qarab sakrang.
13. Zinapoyaga sakrab chiqing.
14. Uch hatlab uzunlikka sakrash mashqini bajaring.
15. To‘piqlar orasiga qistirilgan to‘p bilan oldinga, orqaga, o‘ngga, chapga sakrang.
16. To‘p ustidan oldinga, orqaga, o‘ngga, chapga sakrang.
17. Basketbol to‘pini yuqoriga oting va sakrab turib ilib oling.
18. Basketbol to‘pini otib, uning ostidan yugurib o‘ting va orqaga burilib tutib oling.
19. To‘pni oldinga otib yuborib, ketidan sapchib uni tutib oling.
20. To‘pni yerda dumalatib yuboring va unga yetib olib qo‘l bilan tutib oling.
21. To‘ldirma to‘p bilan o‘tirib-turing, oting va boshqa mashqlarni bajaring.

VOLEYBOL

Voleybol boshqa sport turlariga nisbatan yosh hisoblanadi. Bu ajoyib o‘yin XIX asr oxirida kirib kelgan.

Aytishlaricha, bu kashfiyot tomoshabinlarni g‘ayrioddiy tomosha bilan hayratda qoldirgan Geshok shahrining (AQSH) bir guruh o‘t o‘chiruvchilarga tegishlidir. O‘yin yosh yigitlarning basketbol to‘pini ikki ustun orasiga tortilgan arqon orqali bir-birlariga ota boshlashlaridan boshlangan. Biroz vaqt o‘tgach, o‘yin qoidasini shu shaharlik jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Vilyam Morgan tuzgan, deb hisoblanadi. Shundan so‘ng voleybol o‘yini nafaqat Amerikada, balki Yaponiya, Xitoy, Kanada, Fransiya, Italiya, Chexoslovakiyada ham tez tarqalib ketgan. Biroq bu o‘yinni har mamlakatda har xil o‘ynashgan. Jamoalar tarkibi 9 ta kishidan iborat bo‘lib, o‘yinchilar joy almashishlariga ruxsat berilmagan, bir o‘yinchining to‘pga tegish soni chegaralanmagan edi. Voleybol o‘yini Olimpiada o‘yinlariga qo‘shilishi munosabati bilangina o‘yin qoidalariga aniqlik kiritilgan. O‘yinning nomi ingliz tilidan tarjima qilinganda „uchib ketayotgan to‘p“ yoki „to‘pni uchayotganda qaytarish“ degan ma’nolarni bildiradi. Voleybol turli mamlakat odamlarini nimasi bilan sehrlab oldi? O‘ylashimizcha, o‘yinning zavq-shavqliligi va sanoqli daqiqalarda o‘ynayotgan jamoa ularni g‘alabaga yaqinlashtiruvchi navbatdagi ochkoni yutib olishi mumkinligi va yana bir daqiqadan so‘ng raqib ham shunday muvaffaqiyatga erishishi mumkinligida bo‘lsa kerak. Bundan tashqari, bu o‘yin faqat tomoshabop emas, balki salomatlikni mustahkamlovchi o‘yin ekanligini ham barcha anglab yetdi. Xo‘sh, shunday ekan, inson organizmiga voleybolning ta’siri qanday? O‘yinda nisbatan katta bo‘lmagan maydonda (9×18 m) 12 kishi qatnashadi, demak, har bir o‘yinchiga basketboldagiga qaraganda 3 marta, futboldagiga qaraganda 17 marta kichikdir. Voleybol o‘yini mushak apparatining rivojlanishiga keng

imkon yaratadi, reaksiya tezligi, chaqqonlik, chidamlilik, sakrovchanlik kabi hayotiy muhim jismoniy sifatlarni yanada oshirishga yordam beradi, nafas olish, yurak-qon tomir va mushak tizimlarini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni yo‘qotadi. Voleybol organizmga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, u jamoa bo‘lib harakatlanishga odatlantiradi, intizomli bo‘lishga, o‘z jamoasi a’zolariga yordam ko‘rsatishga o‘rgatadi. Bundan tashqari, o‘yinning mazmuni nimada ekanligini bilasizmi?

Voleybol o‘yini 9×18 m o‘lchamli tekis maydonda o‘tkaziladi. Maydonning ko‘ndalangiga, o‘rta chiziq ustiga eni 1 m va uzunligi 9,5 m bo‘lgan to‘r tortiladi. To‘r maydondan tashqarida turgan ustunga yoki devorga mahkamlanadi. 13 — 14 yoshli o‘g‘il bolalar uchun to‘rning yuqori chetining balandligi — 2 m 20 sm, qizlar uchun esa 2 m 10 sm dir. To‘p dumaloq va og‘irligi 250 — 300 g bo‘lishi lozim.

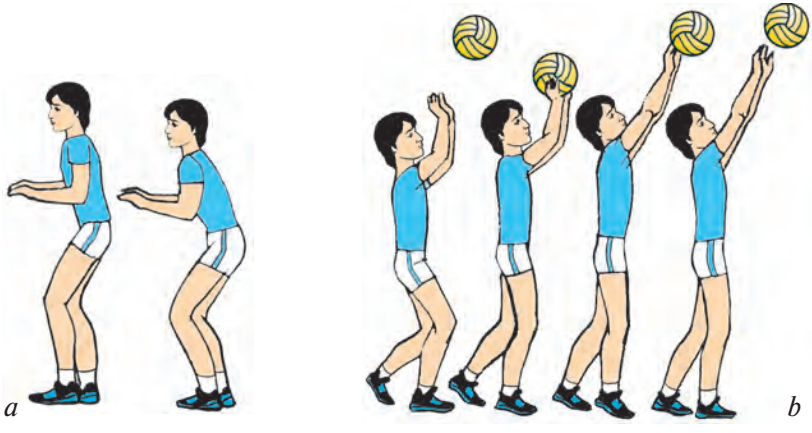
O‘yinchilar maydonda quyidagicha joylashadilar: uch kishi to‘rga yaqin va uch kishi orqa chiziq yaqinida. O‘yin maydon tashqarisida turgan o‘yinchining to‘p kiritib berishidan boshlanadi. Bu o‘yinchi to‘pni yuqoriga otadi va to‘pga bir qo‘li bilan zarba berib, uni raqib tomoniga yo‘naltiradi. Agar o‘yinchi to‘pni otib, unga qo‘l tekkizgan bo‘lsa, to‘p kiritib berilgan deb hisoblanadi. Agar to‘p to‘r ustidan yuqoridan uchib o‘tsa, to‘pni o‘yinga kiritib berish to‘g‘ri amalga oshirilgan hisoblanadi (to‘p to‘rning yuqori chetiga tegib ketishi mumkin). To‘pni o‘yinga kiritishda o‘yinchi sakrashi, yugurib kelishi va zarba berilgandan so‘ng maydon ichiga kirib ketishi mumkin. To‘pni xohlagan usul bilan urish mumkin. Ammo har bir jamoa to‘pni kamida 3 marta zarba urish bilan qaytarishi kerak. Bir o‘yinchi to‘pga 2 marta ketma-ket tegishga haqqi yo‘q. Ikki o‘yinchining bir vaqtda to‘pga tegishi 2 zarba hisoblanadi. Agar to‘p daraxt shoxlariga, shiftga, sport anjomlariga tegsa, u o‘yindan chiqib ketgan, jamoa esa xatoga yo‘l qo‘ygan hisoblanadi. Quyidagi hollarda to‘p boy berilgan hisoblanadi: to‘p yerga tekkanda, jamoada to‘p 3 martadan ko‘p urilganda,

to‘p ilib olinganda, to‘pni qaytarmay, balki otib yuborilganda, o‘yinchi to‘rga tekkanda yoki o‘rta chiziqni bosib o‘tganda, to‘p maydon tashqarisiga tushganda yoki to‘r tagidan o‘tib ketganda. O‘yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo‘ladi. 25 ochko to‘plagan jamoa yutgan hisoblanadi. Jamoa 2 ochkoga ustun bo‘lmaguncha o‘yin davom etadi. Har bir partiyadan so‘ng jamoalar maydon almashadilar.

Voleybolchining o‘yin texnikasi

Voleybol o‘yini to‘pga qo‘l bilan qisqa muddatli va shiddatli tegishi, to‘pni to‘xtatib qolish mumkin emasligi bilan farq qiladi. Bu esa to‘pga o‘z vaqtida chiqish va qulay boshlang‘ich holatni egallash uchun maydonda tez harakat qilishni, ya’ni to‘pni o‘yinga to‘g‘ri kiritib berish va to‘pni qabul qilishni; nishon tomoniga qarab va orqa bilan turib to‘p uzatishni; to‘r yonida sakrab to‘pni musht bilan qaytarishni; to‘rdan qaytgan to‘pni qabul qilishni; shuningdek, blok qo‘yish va ikki tomonli o‘yin o‘rganiladi.

Turishlar va harakatlanishlar. To‘p oshirishga yoki to‘rdan oshib o‘tayotgan to‘pni qabul qilishga tayyorlanganda eng qulay turish o‘rta, to‘r orqali uzatishda esa baland turishdir.



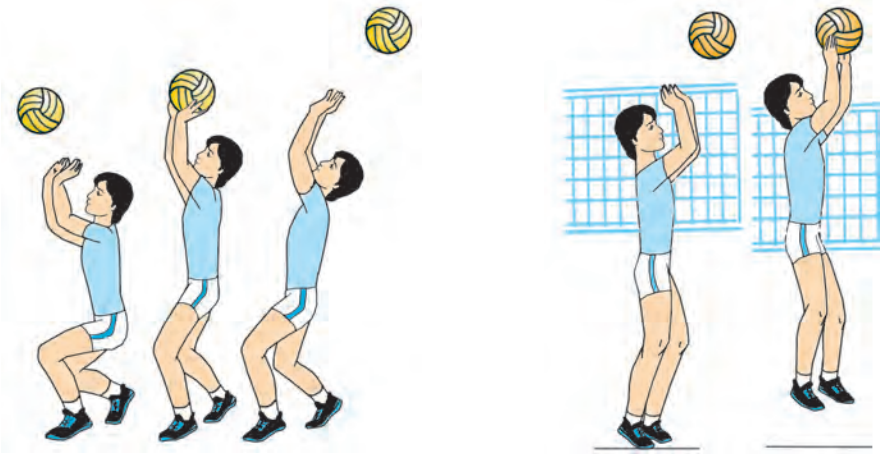
48- rasm.

Bunday turishda bir oyoq oldinda yoki tovonlar teng joylashgan bo‘ladi. To‘pni kutib turishda o‘yinchi qimirlamaydi, ba’zan bir oyoqdan ikkinchisiga o‘tib turadi. Voleybolchi o‘yinda odatdagi qadam bilan yoki yonlama qadam bilan yurib, yugurib harakatlanadi (48- *a, b* rasmlar).

To‘pni yuqoridan ikkala qo‘l bilan uzatish. Bunda avval turg‘un boshlang‘ich holat egallanadi. So‘ngra oyoq va qo‘llarni biroz bukib, barmoq uchlarini to‘pga keskin tekkiziladi va to‘pga kerakli yo‘nalish beriladi. Qo‘lning to‘p bilan uchrashishi yuzning oldida ro‘y beradi. Ta’kidlash lozimki, to‘pni kaftlar bilan qaytarish mumkin emas (49- *a* rasm).

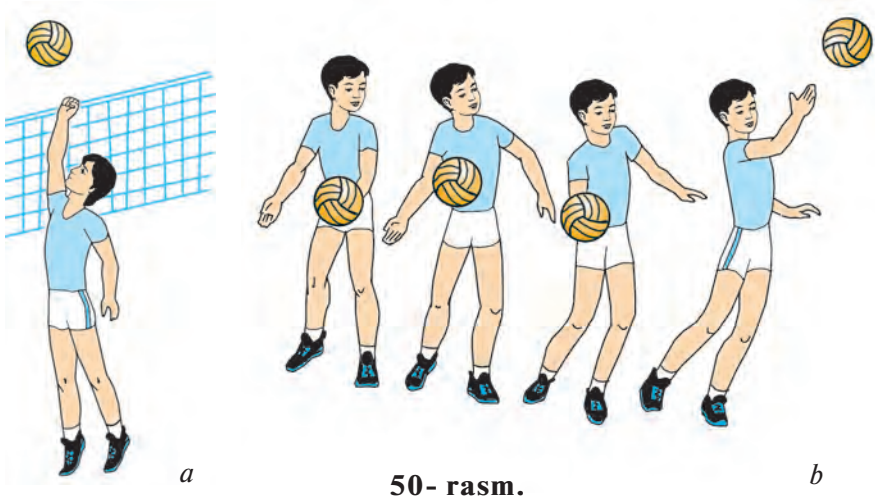
To‘rga orqa bilan turib, to‘p uzatish. Bunda qo‘llarning to‘p bilan uchrashishi yuz tepasida sodir bo‘ladi hamda uzatish qo‘llarning tirsakdan bukilish va gavdaning ko‘krak, bel qismi baravariga egilish harakati evaziga bajariladi.

To‘pni sakrayotganda uzatish. Bu usul sakrashning yuqori nuqtasida qo‘llarni tez bukish evaziga bajariladi. Sakrash ikkala oyoqda baravariga depsinish joyidan yoki bir-ikki qadam qo‘ygandan so‘ng amalga oshiriladi. Sakrab uzatishda to‘p to‘rdan oshirib yo‘naltiriladi (49- *b* rasm).



a *b*

49- rasm.



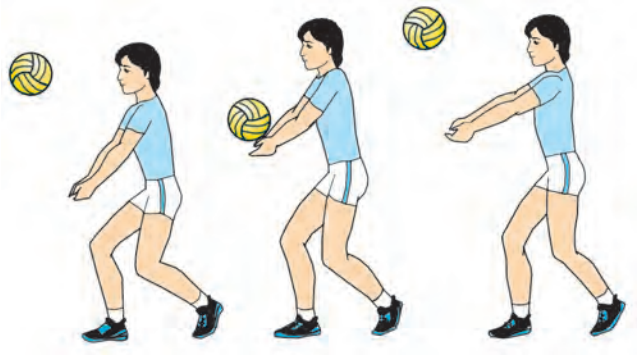
a *b*

50- rasm.

To‘r yonida turib to‘pni musht bilan qaytarish. O‘yin chog‘ida to‘p to‘rga yaqinlashganda pastlaydi. Bunda sakrab musht bilan qaytarish yordam beradi. Bunday paytda yaxshisi to‘rga yonlamasiga yoki orqa o‘girib turgan ma’qul. Bu o‘rinda to‘pni to‘r ustida qarshi olish uchun yetarli darajada sakrash muhimdir (50- *a* rasm).

To‘pni oshirib berish. O‘yin to‘pni oshirib berishdan boshlanadi. Boshlang‘ich holatda gavda oldinga egilgan, to‘pni urishda o‘ng qo‘l pastga-orqaga olinadi, chap qo‘l to‘pni bel balandligida ushlab turadi. Chap qo‘l to‘pni salgina yuqoriga ko‘tarib tashlaydi, shu vaqtda o‘ng qo‘l pastga-oldinga harakatni boshlaydi va zarba beradi. Shu tarzda to‘p to‘r orqali yo‘naltiriladi (50- *b* rasm).

Oshirib berilgan to‘pni qabul qilish. Jamoa to‘pni qabul qilib olib, raqib hujumini qaytaradi. To‘pni ishonch bilan qabul qilish boshlovchi o‘yinchilarga ham, yuqori darajadagi o‘yinchilarga ham o‘yindagi muvaffaqiyatlar garovidir. To‘pni pastdan ikkala qo‘l bilan qabul qilganda, avval turish holati olinadi. Oyoqlar bukiladi, barmoqlar musht qilinadi, qo‘llar to‘g‘rilanib, oldinga-pastga yo‘naltiriladi. Shunda to‘p bilaklarning, past qismiga kelib tegadi. To‘p tekkan vaqtda qo‘llarni tirsakdan bukish yoki qo‘llar bilan



51- rasm.

qattiq qarshilik ko‘rsatish kerak emas. Qabul qilgan to‘p o‘z maydoniga to‘rdan 2 m berida, to‘r bo‘ylab sherigiga yaxshi uzatib berishni amalga oshirish uchun pastlatiladi (51- rasm).

Raqib jamoasi tomonidan to‘r orqali yo‘naltirilgan to‘pni pastdan qabul qilsangiz bo‘ladi. Bunda ko‘p narsa to‘pga qarab harakatlanish tezligiga bog‘liq. O‘yinda to‘p ba’zan to‘rga tegadi, bu holda to‘rdan qaytgan to‘pning uchish yo‘nalishi to‘rga tegish joyiga bog‘liq. To‘rning pastki qismiga tekkan to‘pni qabul qilish osonroq. To‘pni ba’zan bir qo‘lda ham qabul qilsangiz bo‘ladi.

Mustaqil mashg‘ulot

Mustaqil mashg‘ulotni chigilyozish mashqlaridan boshlang. Bunda avval oddiy, yonlama qadamlar bilan oldinga, yonga va orqaga yuring, tirsakdan bukilgan va to‘g‘ri qo‘llarni aylantiring, oddiy, o‘ng va chap tomon bilan yuguring. Shundan so‘ng gavdani o‘ngga, chapga, oldinga, orqaga egib, aylanma harakatlarni bajaring. Keyin o‘tirib-turing va o‘tirgan holda yuring. Oxirida ikkala oyoqda, bir oyoqda galma-galdan sakrashlarni bajaring. Chigilni yozish mashqlarini tugatgandan so‘ng maxsus mashqlarga: tezlik-kuch sifatlarini, chaqqonlikni rivojlantiruvchi, o‘yin-topshiriqlarga o‘ting.

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar

1. Yo‘nalishni o‘zgartirib, narsalarni, daraxtlarni aylanib o‘tib yuguring.
2. Chiziqdan chiziqqa mokisimon harakatlanib yuguring.
3. Yonlama qadamlar bilan o‘ng va chap yonga harakatlaning.
4. Joyda turib, turli holatlardan (tik turib, yarim o‘tirib, o‘tirib, yotib) tezlanishni, tezlanishdan to‘xtashni va to‘pni qabul qilib olishni, uzatishni imitatsiya qiling.
5. Galma-galdan o‘ng va chap oyoqda, ikkala oyoqda sakrab („qurbaqa“, „kenguru“ga o‘xshab) harakatlaning.
6. Depsinib ikkala oyoqda yuqoriga sakrab, tepaga osilgan narsalarga qo‘l tekkizishga harakat qiling.
7. Avval devordan ikkala kaft bilan, so‘ngra galma-galdan o‘ng va chap kaft bilan itariling.
8. To‘ldirma to‘pni devorga otib, iling. Shuning o‘zini sherik bilan birga bajaring. To‘pni joyda turib va harakatda (devorga yoki sherikka qarab yoki orqa o‘girib) sakrashda irg‘itishni, sakrashda ilib olishni bajaring.
9. To‘ldirma to‘pni ikki qo‘l bilan bosh ustidan oshirib, tayanch holatda va sakrashda devorga oting.

Voleybol o‘yini texnikasini yaxshi o‘zlashtirish uchun mashqlar

1. To‘pni ikki qo‘llab joyida, oldinga, chapga, o‘ngga harakatlanishdan so‘ng uzating.
2. To‘pni ko‘p marta ketma-ket devorga tekkizing, so‘ngra devorga tekkizish va tepaga uzatishni galma-gal bajaring.
3. Balandga ko‘p marta uzating.
4. To‘pni ikki kishi bo‘lib biri joyida turib oldinga, o‘ngga, chapga harakatlanishda uzating.
5. Sakrab turib to‘pni devorga tekkizing: bir marta tayanch holatda, bir marta sakrashda, bir necha marta ketma-ket sakrashda.

6. To‘pni ikkovlashib har xil holatlarda biringiz tepib, ikkinchingiz qo‘l bilan otib, ilib olishni bajaring.

7. To‘pni ikkovlashib to‘r (arqon) ustidan uzating yoki ularni 200, 210, 220 sm balandlikka osib qo‘ying va unga qo‘l tekkizishga harakat qiling.

8. Devordan qaytgan to‘pni ikki qo‘llab pastdan ilib oling.

9. To‘pni yuqoridan uzatib, pastdan qabul qilishni (devor yonida) galma-gal bajaring. Ikkovlashib biringiz to‘pni yuqoridan uzating, ikkinchingiz pastdan qabul qiling, so‘ngra o‘rin almashing.

10. To‘ldirma va voleybol to‘pini otishni galma-gal bajaring (uch marta oting va uzating).

11. Maydonning o‘ng va chap yarmiga to‘pni pastdan aniq otib berishni bajaring.

12. To‘pni devorga 4 — 6 m dan turib oting va uni pastdan ikki qo‘llab qabul qilib oling.

13. To‘pni 6 — 9 m masofadan tashlab bering va uni sherigingiz qabul qilib olsin (ikki kishi). Shuning o‘zini bir kishi bo‘lib, to‘r (arqon) vositasida bajaring.

14. Ikki kishi bo‘lib, biringiz 1 — 2 m masofada devorga orqa o‘girib turing, ikkinchingiz to‘ldirma to‘pni 1 — 2 m masofadan turib balanddan sherigingizga tashlang. To‘pni oyoq va qo‘llarni bukib bosh ustida ushlab oling, so‘ngra turayotib to‘pni yuqoriga-orqaga devorga oting hamda 180 gradusga burilib, to‘pni tutib oling. Shuning o‘zini voleybol to‘pi bilan bajaring.

15. To‘r yoniga osib qo‘yilgan voleybol to‘pini musht bilan urib tushiring. Xuddi shuning o‘zi, ammo to‘pni sherigingiz otib bersin.

16. Juft bo‘lib, to‘pni to‘r orqali o‘ynang. Shuning o‘zi, ammo to‘pni pastdan qabul qilib olib, uni bosh ustidan otib to‘rdan o‘tkazing.

17. 2×2 (to‘rt kishilik) o‘yin. Har bir juftlik to‘pga uch marta tegishga haqli. Shuning o‘zi, faqat 3×3, 4×4, 5×5, 6×6 juftlik o‘ynaydi. Hozir „plyaj“ voleyboli (2×2) rasm bo‘lmoqda va jahon chempionati o‘tkazilmoqda. Mustaqil mashg‘ulotlarda jiddiy shug‘ullaning, shunda maktab dasturini mukammal egallaysiz va voleybolni yaxshi o‘ynaysiz.

GANDBOL (QO‘L TO‘PI)

Qo‘l to‘pi o‘yinining afzalliklaridan biri uning oddiyligidir. Bu o‘yinni o‘g‘il va qiz bolalar zalda ham, ochiq havoda ham, shuningdek, oddiy voleybol yoki basketbol maydonlarida ham o‘ynashlari mumkin. Yer yuzasiga chim, asfalt yotqizilgan bo‘lishi mumkin. O‘yin uchun maydoncha, bitta to‘p va 2×3 m li yog‘och darvozagina kerak. O‘yin maydonida quyidagi chiziqlar chiziladi. Darvozalar oldida olti metrli yarim aylanalar bo‘lib, bu yerdan to‘pni darvozaga qarata otishlar bajariladi. Qo‘l to‘pi o‘yini qoidalarining bajarilish texnikasi ham oddiy, ham oson. Maydon bo‘ylab qadamlab va yugurib harakatlanish, to‘pni bir-biriga uzatish, to‘pni qo‘l bilan darvozaga otish bu o‘yinga xos. Bularning hammasi sizlarga tanish va bilasiz ham. Shuning uchun qo‘l to‘pi juda zavq-shavqli sport o‘yinlaridan biri hisoblanadi. Bu o‘yinda har bir o‘yinchining yuqori tezlikda harakatlanishi, to‘p bilan tez va kutilmagan harakatlarni bajarishi, jamoadagi sheriklari bilan o‘zaro hamjihat harakat qilishi, tez taktik o‘zgaruvchan o‘yin holatlariga o‘z vaqtida javob qaytarilishi, sport yakkakurashi olib borilishi, bularning hammasi gandbol o‘yingagina xos xususiyatlardir. Qo‘l to‘pining yuqori emotsional bo‘lishiga harakatlarning juda rang-barangligi, o‘yin holatlarining o‘tkirligi, sport kurashining o‘zgaruvchanligi, har bir o‘yinchi va jamoaning uzviy bog‘liqligi, o‘yin natijalarining darhol baholanishi yana bir muhim sababdir.

Ko‘rinib turganidek, agar siz qo‘l to‘pi bilan muntazam shug‘ullansangiz u asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Masalan, kuch to‘pni darvozaga otishlarning bajarilish tezligida, to‘pni uzoqqa uzatishda, sakrashda, yugurish tezligida, yugurish yo‘nalishini o‘zgartirish qobiliyatida, boshlang‘ich tezlik va boshqalarda o‘z ifodasini topadi. Bu sifatlarni yanada rivojlantirish uchun gantellar va to‘ldirma to‘plar bilan mashqlar, sakrashli o‘tirib-turishlar, sakrashlar, arqon tortish, arqonga osilib chiqish, arg‘amchida sakrashlarni

bajaring. Qo‘l to‘pida, ayniqsa, sizdagi tezlik sifati rivojlanadi. O‘yin jarayonida chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik tarbiyalanadi. O‘yinchida o‘tkir kuzatuvchanlik, diqqat, tafakkur tezligi, qat’iylik, intizomlilik tarkib toptiriladi va, ayni paytda, hissiyotlarni jilovlay olish jihatlari yo‘lga qo‘yiladi.

O‘yinning asosiy ma’nosi va mohiyatini nimada deb o‘ylaysiz? O‘yinda musobaqalashayotgan jamoa o‘yinchilari o‘yin qoidalariga rioya qilgan holda, raqiblari darvozasiga eng ko‘p marta to‘p kiritishga va to‘pni o‘z darvozalariga o‘tkazmaslikka intiladilar. Raqiblari darvozasiga ko‘p to‘p kiritgan jamoa yutib chiqadi. Jamoa tarkibi olti kishidan, ya’ni oltita maydon o‘yinchilari va bitta darvozabondan iboratdir. O‘yin maydon markazidan ixtiyoriy yo‘nalishda to‘pni otish (uzatib berish) bilan boshlanadi. To‘p darvozaga tushirilgandan so‘ng o‘yin yana markazdan boshlanadi. O‘yinchilar to‘pni bir-biriga bir yoki ikki qo‘llab uzatadilar. To‘p faqat bir qo‘llab olib yuriladi. To‘pni olib yurish, uzatish yoki darvozaga otish bilan yakunlanadi. To‘p ixtiyoriy usulda: qo‘l, bilak, gavda, bo‘ksa yordamida uzatiladi (otiladi) va qabul qilib olinadi. Agar olib yurishdan so‘ng o‘yinchi to‘pni ushlab olsa, u to‘pni sherigiga uzatishga yoki darvozaga otishga majbur. Qo‘lda to‘p bilan uch qadamdan ortiq yurilmaydi, to‘pni qo‘lda 3 soniyadan ortiq ushlab turilmaydi. O‘yinchi tomonidan darvozaga to‘p otish hali u darvozabon maydonchasiga kirmasdan bajariladi. Darvozabon to‘pni barcha usullarda, qo‘ldan tashqari, oyoq bilan ham ushlab qolishga haqli. Agar to‘p himoyalanuvchi jamoa o‘yinchisidan maydon tashqarisiga chiqib ketsa, burchakdan to‘p belgilanadi. Qoidabuzarlik ro‘y bergan joydan erkin to‘p belgilanadi. Darvozabon to‘pni darvoza maydoniga olib kirayotganda himoyachi ham darvoza maydoniga kirsa va darvozabonga to‘p tashlashni bajarishga xalaqit bersa yoki himoyachi to‘pni olib o‘z darvozaboniga uzatsa va u ilib olib, hujumchi darvozaga to‘pni otishida qo‘pol ravishda xalaqit bersa, yetti metrli jarima to‘pi belgilanadi.

O‘yinda: raqibdan u to‘pni mustahkam egallab turganda to‘pni olib qo‘yishingizga, raqibni ushlab olish, ushlab turish, tortish, urilish, itarish, oyog‘ini chalish, darvoza maydoniga siqib qo‘yish, unga ataylab to‘p otish va to‘pga yiqilishingizga ruxsat etiladi. Qo‘pol va sportga xos bo‘lmagan harakat qilib, intizomni buzganingiz uchun 2 yoki 5 daqiqa davomida maydondan chiqarilasiz. Uchinchi marta ham qoidabuzarlikka yo‘l qo‘ysangiz o‘yinning oxirigacha maydondan chiqarib yuborilasiz. Agar ikkala jamoa o‘yinchilari bir vaqtda xatolikka yo‘l qo‘ysalar yoki o‘yin qandaydir sababga ko‘ra to‘xtatilgan bo‘lsa, munozarali to‘p tashlash belgilanadi. Futbolka (mayka), trusi, sport oyoq kiyimi — o‘yinchilar kiyimi hisoblanadi. Darvozabon kiyimi maydon o‘yinchilarining kiyimidan ajralib turadi.

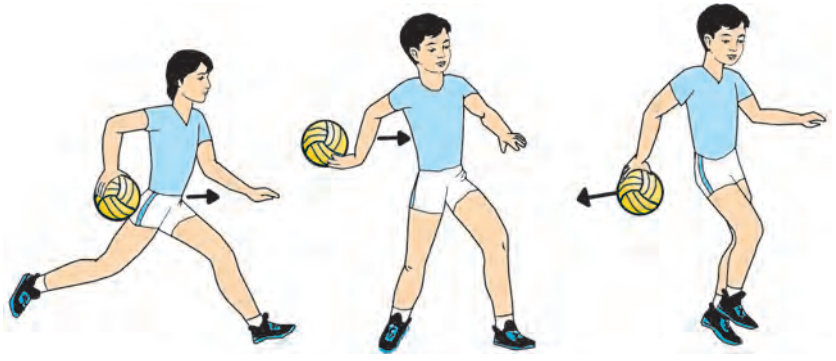
Qo‘l to‘pi o‘yini texnikasi

Bunda siz to‘pni harakatda bukilgan qo‘l bilan uzatishni, to‘pni yuqoridan, yondan va pastdan otishni, dumalab kelayotgan to‘pni ushlab olishni, to‘pni past sakratib olib yurishni, shaxsiy himoyani, ikki tomonlama o‘yinni o‘rganasiz.

To‘pni harakatlanayotganda uzatish. To‘p uzatishni o‘rganishni to‘p ushlashni bilishdan boshlash kerak. To‘pni to‘g‘ri ushlash uni, ayniqsa, raqib bilan uchrashganda eng ishonchli saqlab qolishni ta’minlaydi. O‘yinda to‘p bir yoki ikki qo‘llab ushlanadi. Ko‘pin-



52- *a* rasm.



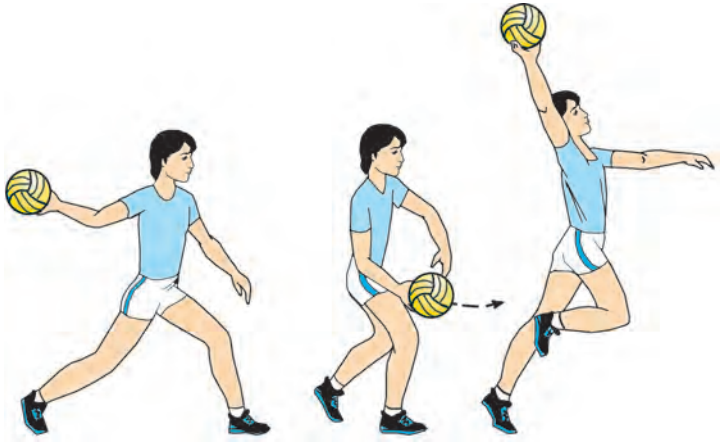
b

52-*b* rasm.

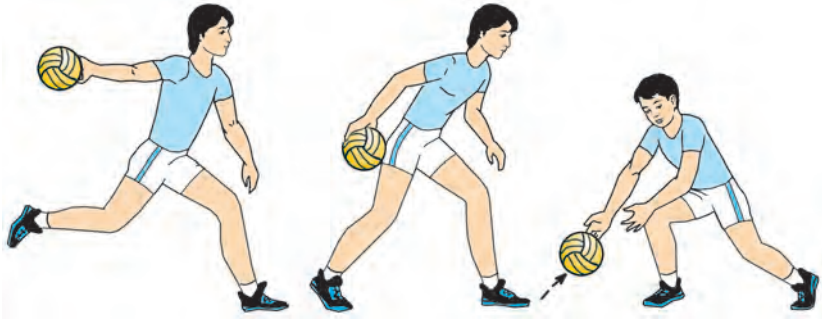
cha, to‘p ilib olingach, uni uzatishdan oldin ikki qo‘llab ushlanadi. To‘pni uzatishning asosiy ko‘rinishi bu — to‘pni ilib olish, uni ushlash, siltash va yelkadan uzatish (52- *a* rasm).

Turli o‘yin holatlarida raqib uchun nogahon to‘pni bukilgan qo‘l bilan tez yuqoridan, pastdan va yondan, to‘g‘ri qo‘l bilan yuqoridan orqaga, ikki qo‘l bilan yuqoridan (va ko‘krakdan), maydonda sakratib, bosh orqasidan orqadan, qo‘l ustidan, yon tomondan qo‘lni burib uzatish darkor. Harakat vaqtida uzatish sakrashda, to‘pni uzatayotgan va qabul qilayotgan sheriklar harakatida bajarilishi mumkin (52- *b* rasm).

To‘pni yuqoridan, pastdan va yondan bukilgan va to‘g‘ri qo‘l bilan otish. Qo‘l to‘pini o‘ynashni yaxshi bilish uchun, otishlarni mohirona bajarishni bilish zarur. Masalan, himoyachini aldab o‘tib darvozani ishg‘ol qilish uchun bukilgan qo‘l bilan yon tomondan otish kerak. To‘g‘ri qo‘l bilan yuqoridan otish darvozani himoya bloki orqali ishg‘ol qilishda ishlatiladi. Bu joyida turib, sakrab bajarilishi mumkin. To‘g‘ri qo‘l bilan yondan otish o‘yinchi qarshisida raqib himoyachilari turganda qo‘llaniladi. O‘ng qo‘l bilan pastdan otish esa darvozani raqib uchun kutilmagan va o‘rganilmagan harakatlarda ishg‘ol qilish uchun ishlatiladi. Yerdan sapchib chiqayotgan to‘pni ushlash uchun o‘yinchi unga qarab qadam qo‘yadi va to‘pni qo‘liga oladi. To‘pni past sakratib olib yurish himoyachiga



a *b*



d *e*

53- rasm.

yaqin turib uni aldash va darvozaga otishni bajarish uchun bo‘sh joyga o‘tib olishda ishlatiladi (53-*a, b, d, e* rasmlar).

Shaxsiy himoya — bu qo‘l to‘pida himoya harakatlarining asosiy ko‘rinishidir. Shaxsiy himoyada har bir o‘yinchi hujumchilardan birini vasiylikka oladi, unga doimo himoya qilayotgan darvozasi tomonga birorta o‘yinchining yaqinlashishiga yo‘l qo‘ymaydi. Shaxsiy himoyaning alifbosini puxta o‘zlashtirgan o‘yinchigina ishonchli himoyachi hisoblanadi.

Joyida burilishlar. Bu usul himoyachi vasiyligidan qutulish, to‘pni berkitish, darvozani ishg‘ol qilish

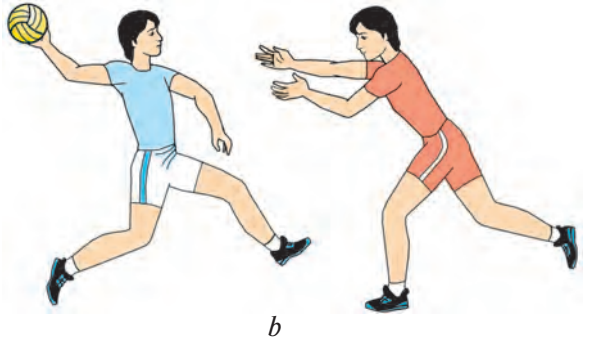
uchun qulay pozitsiyani egallash, fint ishlatish uchun qo‘llanadi. Burilishlar to‘p bilan va to‘psiz, oldinga va orqaga bajariladi.

To‘pni uzatish. Bu usul sheriklarning qo‘lidan qo‘liga ko‘krak darajasida to‘pni oshirishdir. Uzatishni avval qarshi harakatda sekin yurib, yugurib va boshqalarda amalga oshiriladi. Uzatish vaqtida to‘pning uzatish yo‘nalishi o‘zgartirilishi mumkin (54- *a, b* rasmlar).

Yetti metrli jarima to‘pi otish. Qo‘l to‘pi penaltisi — bu darvoza qarshisida maxsus belgilangan joydan hakam hushtak chalganidan so‘ng 3 soniya mobaynida bajariladi. Uni otish ikki oyoqda turib ham, orqada turgan oyoqni ko‘tarib ham bajariladi (54- *d* rasm).



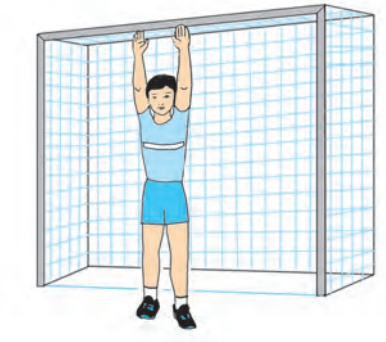
a



b



d



e

54- rasm.

Otilgan to‘pni qaytarishda darvozabon tanlaydigan joy. U darvoza oldida turib, ko‘proq yonlama qadamlar bilan, yugurib, sakrab, to‘pni otib yoki yiqilib, shpagat va yarim shpagat harakatlarni amalga oshiradi. Muhimi, darvozani nishonga olish burchagini kichiklashtirishdir (54- *e* rasm).

Qo‘l to‘pi o‘yinchisining jismoniy tayyorgarligi

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar: 1. Yerda o‘tirib, gavda, oyoqni to‘g‘rilang, so‘ngra oyoqlarni yerdan ko‘tarib, burchak hosil qiling va uni 10 — 30 soniya davomida ushlab turing. 2. Yuqoridan qo‘l bilan biror tayanchni ushlagan holda o‘tirib sakrang. 3. Yotib, tayanib, shu holatni 30 — 60 soniya davomida ushlab turing. 4. Tirsak va tizzalarga tayanib shu holatni 30 — 60 soniya ushlang. 5. Qo‘lda doira bo‘ylab chapga, o‘ngga yuring. 6. Bir oyoq bilan 30 — 40 sm bo‘lgan o‘rindiqqa tayanib yuqoriga sakrang va galma-gal oyoqlarni almashtiring. 7. To‘singa osilib tortiling (o‘g‘il bolalar), tizzalarga tayangan holda qo‘llarni buking (qizlar). 8. Arqonga osiling. 9. To‘ldirma to‘p bilan egiling, o‘tirib-turing va shunga o‘xshash mashqlarni bajaring. 10. Qurbaqa, kenguruga o‘xshab hamda chuqurga, yuqoriga, pastga, o‘ng va chap oyoqlarda sakrang.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar: 1. Arg‘amchida sakrang. 2. Bo‘ksani baland ko‘tarib joyida, tepalikka, zinapoyadan yuqoriga yuguring. 3. 30 — 40 — 50 m li masofa oralig‘ida o‘zgaruvchan tezlik bilan oldinga tez, orqaga esa sekin yuguring. 4. Jamoa bo‘lib estafeta yuguring. 5. 10 — 20 daqiqa 30 — 60 m ga tezlanishlar bilan kross yuguring.

Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar: 1. Yuqoriga sakrab, oyoqni oyoqqa ikki marta tekkizing. 2. Turli dastlabki holatlardan (yotib, o‘tirib, turib va h.k.) signal bo‘yicha yuguring. 3. To‘ldirma to‘pni o‘tirib, 360° ga burilib, halqaga sakrab turib yuqoriga irg‘iting va ilib oling. 4. Arg‘amchi bilan maksimal

tezlikda, arqonni ikki marta aylantirib sakrang. 5. Eng ko‘p marta „kenguru“cha sakrang. 6. 20, 30, 40, 50, 60 m masofalarga tez yuguring.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar: 1. Gimnastik tayoqcha ushlagan qo‘llarni oldinga va orqaga qayiring. 2. Chalqancha yotib, oyoqlarni boshdan oshirib yerga tekkizing. 3. O‘tirib, ehtiyot bo‘lib, avval oldinga egilib, peshanani tizzaga, kaftlarni tovonlarga tekkizing. 4. Tizzada turib, orqaga chuqur egilib, qo‘llarni devorga tekkizib, „ko‘prik“cha hosil qiling. Yotgan holatda „ko‘prik“cha yasang va uni 3 — 5 soniya ushlab turing. 5. Qo‘l bilan tayanchni ushlab, ehtiyot bo‘lib turib shpagat tushing. 6. Oldinga to‘g‘ri oyoqlarga engashing, qo‘llarni yerga tekkizing (kaftlarni tekkizsangiz ham bo‘ladi).

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar: 1. Oddiy to‘p (gandbol to‘pi)ni barmoq uchida aylantiring. 2. Halqaning yuqori qismidan ushlab turib yerga tushiring, so‘ngra halqadan oldinga, keyin orqaga o‘ting. 3. Arg‘amchida boshni chapga, o‘ngga burishlar bilan, aylanib, bo‘ksani baland ko‘tarib harakatlanishlar bilan sakrang. 4. Juft bo‘lib yuzma-yuz turib, sherigingiz harakatlarini takrorlang. 5. Tizzada turib to‘siqdan o‘ting, so‘ngra oldinga, orqaga umbaloq oshing, turib „sakkiz“ shaklli ikkita to‘siqni aylanib o‘ting va start joyiga kelib yugurishni tugating.

Qo‘l to‘pi o‘yini texnikasini puxta o‘zlashtirish uchun mashqlar. Buning uchun siz mashg‘ulotlarda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajaring: to‘pni 10 — 25 m masofaga ko‘p marta tez olib yuring; himoyachining turishida to‘rtburchak bo‘ylab harakatlaning; olib qochib hujum qilishda to‘pni qabul qilishni va to‘pni eng uzoq masofaga uzatib berishni o‘rganing; darvozaga yiqilish bilan, blokdan, baland to‘siq orqali va boshqa murakkab otishlarni, turli fintlarni bajaring; 1, 2, 3, 4 kg li to‘ldirma to‘plarni uzatishni, to‘pni to‘siqlar orasidan ilonizi qilib olib yurishni, turgan yoki harakatlanayotgan sheriklar bilan nishonga otishni o‘rganing.



FUTBOL

Futbol o‘yini ilk bora Britaniyada (Angliya zamonaviy futbolning vatani hisoblanadi), bozor maydonidagi har yilgi xalq sayillarida to‘p o‘yini sifatida o‘tkazila boshlangan. O‘yin qo‘pol, qattiq va ko‘pincha o‘yinchilar hayoti uchun xavfli o‘tgan. Faqat 1863- yilga kelib o‘yinning birinchi rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Zamonaviy o‘yin qoidalari shu qoidalar bilan ko‘pgina umumiylikka ega bo‘lganligi sababli hozirgi o‘yinning ma’nosi unchalik o‘zgarmagan.

Futbol haqli ravishda dunyoda boshqa sport turlariga qaraganda eng sevimli va eng ommaviy o‘yin hisoblanadi. Bu esa o‘yinga xos soddalik va osonlikda ifodalanadi. Shu ma’noda o‘yin maktab o‘quvchilarining salomatligini rivojlantirish va mustahkamlash uchun qo‘l keladi. Futbol bilan doimo shug‘ullanayotgan odamda tezlikni, chaqqonlikni, chidamlilikni, kuchni, sakrovchanlikni, harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinda futbolchi haddan tashqari yuqori yuklamani bajaradi, mashg‘ulotlar, asosan, ochiq havoda o‘tkazilishi tufayli bu jismoniy chiniqishga ham yordam beradi, organizmning kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. O‘yin asosida ikki jamoaning musobaqasi yotadi va u futbolchilarni jamoa bo‘lib harakat qilishga, o‘zaro do‘stlik va inoqlik munosabatlarini shakllantiradi.

Demak, futbolga doir o‘quv materiallarini siz darslarda o‘zlashtirasiz. Binobarin, futbol o‘yini texnikasi murakkab va rang-barang. U ikki qismga, ya’ni to‘p bilan va to‘psiz bajariladigan o‘yin texnikasiga bo‘lingan.

To‘psiz bajariladigan o‘yin texnikasi. Bunda siz yugurish, yurish, to‘xtash, burilish va sakrashlarni o‘rganasiz. Futbolchining yugurish usullari ham xilma-xildir. Bu — oldinga qarab, orqaga qarab, chalishtirma va yonlama qadamlardan iborat. Masalan, maydonda to‘g‘ri harakatlanish uchun quyidagi mashqlarni: oddiy yurishdan yugurishga o‘tishni; yugurishdan yurishga va yana yugurishga o‘tishni; 10 — 15 daqiqaga start yugurishlarini, buyumlar orasidan „ilonizi“ yurish va yu-

gurishga o‘tishni; tovushga ko‘ra tezlikni oshirib yugurishni, avval oldinga, so‘ngra orqaga qarab yugurishga o‘tishni; yonlama va chalishtirma qadamlar bilan estafeta yugurishni; turli usullar bilan yo‘nalish va harakatlanish usulini tovushga muvofiq o‘zgartirib yugurishni o‘zlashtirib oling.

Harakat koordinatsiyasi va chaqqonlikni puxtalash uchun quyidagi mashqlarni bajaring:

— bir oyoqda sakrang, so‘ngra oldinga yuguring, bir oyoqdan ikkinchisiga sakrang, ishoraga binoan har joyga qo‘yilgan to‘ldirma to‘plar orasidan yuguring;

— bir joyda turib, ikki oyoqda turli tomonlarga 90, 180, 360° ga burilib sakrang, tovushga muvofiq oldinga sakrang;

— yugurib kelib bir yoki ikki oyoqda depsinib sakrang va osilgan to‘pga bosh bilan teging.

To‘pni egallash texnikasi. Futbolchilar uchun, avvalo, to‘p bilan harakatlar bajarish xosdir. To‘pni egallash texnikasi quyidagilarni: to‘pga oyoq va bosh bilan zarba berishni, to‘pni to‘xtatishni, uni olib yurish va maydon tashqarisidan otishni hamda darvozabon o‘yini texnikasini o‘rganishni o‘z ichiga oladi. Futbol bo‘yicha darslarda siz uchib kelayotgan to‘pga oyoqning ichki tomoni va ustki tomonining o‘rtasi bilan zarba berishni, to‘pni oyoqning usti, ichki tomoni bilan tezlik va yo‘nalishni o‘zgartirgan holda olib yurishni, to‘pga bosh bilan zarba berishni, to‘pni yon chiziqdan otib berish va aldamchi harakatlarni o‘rganasiz.

To‘pni oyoqning ustki, ichki, tashqi qismi bilan olib yurish hamda tezlik va yo‘nalishni o‘zgartirish. Siz kattaroq masofani tezda bosib o‘tishingiz kerak bo‘lsa, to‘pni o‘zingizdan 5 — 8 metr narida olib yuring. Raqib qarshi harakatida to‘pni olib qo‘yish ehtimoli paydo bo‘lsa, to‘pni doimiy nazorat qilib turing va uni 1 — 2 m dan uzoqlashtirmang.

Dumalab kelayotgan to‘pga oyoqning ustki qismi uchi bilan zarba berish. Dumalayotgan (uzoqlashayotgan) to‘pga zarba berish vaqtida to‘p xuddi tinch holatdagidek turishi uchun tayanch oyoq to‘pdan keyinga qo‘yiladi. O‘yinda oyoq uchi bilan zarba

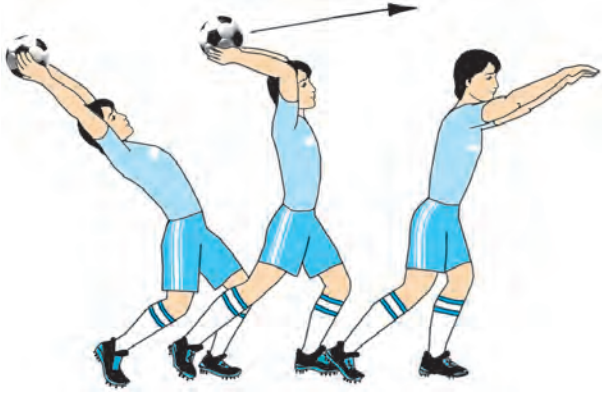


55- rasm.

berish unchalik ko‘p ishlatilmaydi. Bu usul, asosan, raqibdan to‘pni olib qo‘yish (to‘pni siljitish)da yoki boshqa usul bilan to‘pni tepish imkoniyati yo‘qligida qo‘llaniladi (55- rasm).

To‘pga bosh bilan zarba berish. To‘pga bosh bilan zarba berish o‘yinning anchagina muhim texnik usulidir. Bu usulni bosh bilan zarur uzatishlar qilishda, to‘pni darvoza oldi xavfli vaziyatdan chiqarib yuborishda, darvozaga aniq va xavfli zarbalar berishda qo‘llaniladi. Bosh bilan zarbalar berish peshana o‘rtasi va peshana yon qismi bilan zarbalarga bo‘linadi. Bosh bilan zarbalar sakramasdan, sakrab va yiqilayotib bajariladi.

To‘pni yon chiziqdan tashlab berish. Futbol qoidalariga ko‘ra, agar to‘p o‘yin vaqtida yon chiziqdan



56- rasm.

chiqib ketgan bo‘lsa, uni o‘yinga chiziqdan chiqib ketgan joyidan qo‘l bilan tashlab kiritiladi.

To‘pni o‘yinga kiritayotgan o‘yinchi chiziq orqasida yoki chiziqda ikkala oyog‘ini yerga to‘liq bosib, maydonga qarab turadi. To‘pni ikki qo‘llab bosh orqasidan tashlanadi. To‘p tashlashni yugurib kelib ham bajarish mumkin, bunda faqat maydon chizig‘idan o‘tib ketmaslik lozim (56- rasm).

Uchib kelayotgan to‘pga oyoqning ichki tomoni va ustki qismi bilan zarba berish. Bu zarbalar o‘yinda o‘z darvozasini himoya qilishda va to‘p uzatishlarda qo‘llaniladi. Uchib kelayotgan to‘pga yon tomondan zarba berganda gavda tayanch oyoq tomonga egilishi kerak (57- *a, b* rasmlar).

Aldovchi harakatlar (*usullar*). Aldovchi harakatlardan raqibni aldab ketish yoki keyingi harakatlar uchun sharoit yaratishda foydalanasiz. Yosh futbolchilar uchun eng osonlari „zarba“ga va „to‘xtatish“ga fintlar hisoblanadi.

Oyoq bilan to‘pga „zarba“ berish usuli. U sherik tomonidan to‘p uzatib berilgandan so‘ng, olib yurish vaqtida, to‘xtatishdan keyin qo‘llanadi. Raqibga yaqinlashganda oyoqni silkib yolg‘on harakatlar qilinadi. Bunda raqib silkishga javoban to‘pni olib qo‘yish yoki to‘pning uchishi ehtimol qilinayotgan zonani to‘sishga harakat qiladi. Bunda yaqin kelish, oldinga qadam qo‘yish, shpagat harakatlari bajariladi. Shundan so‘ng



a *b*

57- rasm.

o‘yin holatiga bog‘liq ravishda bir tomonga kuchsiz zarba beriladi. Bu haqiqiy harakat bo‘ladi.

Oyoq bilan to‘pni „to‘xtatish“ usuli. Bu usul to‘p olib yurilayotganda, olib qo‘yishga yondan yoki yon-orqadan harakat qilinganda qo‘llanadi:

a) bostirib kelganda o‘yinchi tayanch oyog‘ini to‘p orqasiga qo‘yadi va raqibdan uzoqroqdagi oyog‘i tagi bilan to‘pni bosadi. To‘p bilan aldamchi „to‘xtash“ harakatini qiladi. Shu bilan raqibning harakatini sekinlashtiradi, shu vaqt to‘pga zarba berib, to‘pni olib yurishni davom ettiradi;

b) to‘pni bosmay „to‘xtatish“ finti — bunda to‘pni to‘xtatish faqat taqlidiy amalga oshiriladi. Futbolchi harakatni birmuncha sekinlashtirib, oyog‘ini to‘p ustiga olib keladi, so‘ngra yo‘nalishi bo‘yicha tez harakat qilishni davom ettiradi.

Balanddan kelayotgan to‘pni oyoqning ichki tomoni bilan to‘xtatish. Yuqoridan tushayotgan to‘pni to‘xtatganda o‘yinchi to‘p uchishi yo‘nalishiga yonlamasiga turadi. To‘pni to‘xtatish vaqtida tayanch oyog‘i va to‘xtatishni amalga oshirayotgan oyoq tizzadan biroz bukiladi, bunda bukilgan oyoq va yer orasida burchak hosil bo‘ladi. Bu burchak to‘pning uchish yo‘nalishiga qarab, u qanchalik tik bo‘lsa, shunchalik katta bo‘ladi. Bu holatda to‘xtatishni bajarayotgan oyoq bo‘sh qo‘yilishi kerak (58- rasm).



58- rasm.

Ikki tomonlama o‘yin

Mashg‘ulotlarda o‘tilgan darslarni mustahkamlashingiz uchun kichikroq o‘lchamdagi maydonlarda kamroq sheriklar bilan o‘quv o‘yinlari ham o‘tkazing. Basketbol maydonchasida darvozabon ishtirokisiz 4×4 o‘ynashingiz, futbol maydonining ko‘ndalangiga 7×7, 8×8 o‘ynashingiz mumkin. Qo‘l to‘pini yoki futbolni maydonda darvozabonlar ishtirokida o‘ynasangiz bo‘ladi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi

Ayrim o‘rtoqlaringiz nafaqat jismoniy tayyorgarlikning har tomonlama rivojlanishiga, balki yuqori darajadagi futbolchini tayyorlashga zarur bo‘ladigan jismoniy sifatlarni, ya’ni kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga ham e’tibor bermaydilar. Sportchida bu sifatlar bo‘lmasa, futbolchi sezilarli muvaffaqiyatlarga erisha olmaydi.

Kuch. Bu tashqi qarshilikni mushaklar kuchi bilan yengish qobiliyatidir. Futbolda qisqa vaqt oralig‘ida tez harakatlarni bajarish kerak bo‘ladi. Bular to‘pga zarba berish, to‘p orqasidan o‘zini otish, tezlanish, to‘xtatish va harakat yo‘nalishini o‘zgartirishlardan iboratdir. Bunday harakatlarni puxta o‘zlashtirish uchun quyidagilarni, ya’ni: o‘tirib, yuqoriga sakrashni, bir va ikkala oyoqda depsinib sakrashni; chalqancha yotib, oyoqni sherik qarshiligi ostida yuqoriga ko‘tarishni; qumdan, qipiqlar ustidan tepalikka yugurishni; futbol to‘piga oyoq va bosh bilan zarba berishni; to‘pni egallash uchun yelka bilan itarishni; sherik bilan tortishmachoq o‘ynashni mashq qiling.

Tezlik — bu harakatlarni katta tezlik bilan bajarish qobiliyatidir. Siz ham harakatlarni tezkor amalga oshirishni yaxshi egallashingiz uchun texnik usullarni tez bajarishni va o‘yin holatlarida tez fikrlashni; tezlikni rivojlantirish uchun qisqa masofalarni turli dastlabki holatlardan (10 — 30 m) qayta-qayta yugurib o‘tishni; tovush bo‘yicha to‘xtash va yo‘nalishni o‘zgartirish bilan yugurishni; sakrab-sakrab yugurishni; tezlikni o‘zgartirib yugurishni, ya’ni tez yugurgandan so‘ng to‘xtab yoki yugurishni keskin sekinlashtirib, so‘ng yana tez yugurishni; 2×10 m, 4×5 m, 4×10 m, 2×15 m ga mokisimon yugurishni; yonlamasiga, orqa o‘girib, 10 — 20 m ga yugurishni, ustunlar, sheriklar orasida yugurishni, 25 — 30 m ga to‘p bilan tezlanishni; 10 — 15 m dan nishonga qarab zarba berib, so‘ng yugurib chiqishni bilib oling.

Chaqqonlik — bu o‘yinchining o‘zgaruvchan holatlarda texnik usullarni tejamli, tezkor va chiroyli ba-

jara olish qobiliyatidir. Gimnastik va akrobatik mashqlar (shu jumladan, batut)da, harakatchan sport o‘yinlarida; bir va ikki oyoqda sakrab, yugurib kelib, balandga osilgan to‘pni bosh, oyoq, qo‘l bilan ushlab sakrashda (darvozabonlar uchun); buning o‘zini 90° — 180° ga burilishlarda; to‘pni bosh bilan urib, joyidan va yugurib kelib sakrashda; to‘pni bosh, bo‘ksa, tovonlar bilan havoda ushlab turishda; to‘pni bosh bilan olib yurishda o‘z harakatlarini boshqara olish chaqqonlikning ko‘rsatkichlari hisoblanadi.

Egiluvchanlik — bu bo‘g‘inlarda yuqori harakatchanlikni ta’minlash, mushaklarni yaxshi bo‘shashtira olish va harakatlarni katta tezlik bilan bajara olish qobiliyatidir. Siz agar qayishqoqlik qobiliyatingizni rivojlantirmoqchi bo‘lsangiz, quyidagi maxsus cho‘zish mashqlaridan foydalaning. Mashqlar bajarganda tezlikni ehtiyotlik bilan asta-sekin oshira boring. Bunda turli dastlabki holatlardan (qo‘llar ko‘tarilgan, yonda, ko‘krak oldida, orqada birlashtirilgan hamda orqaga prujinasimon, oldinga va orqaga) egilishlarni bajaring. Sekin yugurish vaqtida yuqoriga sakrashni, bosh bilan to‘pga zarba berish yoki 90° — 180° ga burilishni taqlid qiling.

Chidamlilik — bu organizmning uzoq vaqt jismoniy mehnat qilishga layoqatidir. Chidamlilik umumiy va maxsus turlarga bo‘linadi. Umumiy chidamlilik — uzoq vaqt mobaynida biron ishni o‘rtacha tezlikda bajarish, masalan, chiroyli yugurish. Maxsus chidamlilik — shug‘ullanuvchilarning berilgan tezlikni butun o‘yin mobaynida ikki tomonlama, o‘yinchilar tarkibi kamaytirilgan holda ham, o‘yin vaqti ko‘paytirilganda ham ushlab turish salohiyatidir. To‘p bilan katta tezlikda (3×3, 3×2 va hokazo) o‘yin mashqlarini bajarish. Majmuaviy topshiriqlarni, ya’ni to‘pni olib yurishni, yon tomonlardan aylantirib o‘tishni, to‘pni uzatish va 2 daqiqadan 8 daqiqagacha darvozaga zarbalar berishni bajarish chidamlilikka xos jihatlardir.

SUZISH

Qadimda suzishni bilmaganlarni „oqsoq“ deb ataganlar. Suzishni bilmaganlar, bir tomondan, sog‘liqlarini mustahkamlashning eng zo‘r vositasidan o‘zlarini mahrum qilgan bo‘lsalar, ikkinchi tomondan, o‘z hayotlarini doimiy ravishda xavfga qo‘yuvchilar bo‘lganlar. Ma’lumki, har yili qanchadan qancha odamlar cho‘kib o‘ladilarki, bular, asosan, suzishni bilmaydiganlarga to‘g‘ri keladi. Hatto bunday baxtsizlik hamma sharoiti mavjud plajlarda ham, odamlardan chekka joylarda ham yuz beradi. Ehtimol, siz bolalari qayiqda sayr qilishga ketgan ota-onalarning xavotirga tushganlarini ko‘rgandirsiz? Ular bejiz xavotirlanmaydilar. Suzishni bilmaydiganlar yoki yomon suzadiganlar uchun suv ofatdir. Demak, suzishni o‘rganish — bu hayotiy zaruriyat.

Ma’lumki, suv ichida murakkab harakatlarni bajarish quruqlikdagidan anchagina qiyinroq. Bu yana oyoq ostida qattiq tayanchning yo‘qligi, gavdaning odatdagidan tashqari gorizontal holatda bo‘lishi, nafas olish va nafas chiqarishning qiyinligi bilan bog‘liq.

Shunday ekan, 12 — 14 yoshda suzishni o‘rganish mumkinmi? Albatta! Asli suzishni o‘rganishning kechi yo‘q. Suzishni o‘rgansangiz sog‘lom, kuchli, chaqqon, chidamli, qo‘rqmas bo‘lasiz. Suvdagi kishining suzish harakatlari tana a’zolarini sog‘lomlashtiradi. Suzish nafas tizimiga ham yaxshi ta’sir ko‘rsatadi va u havo bilan o‘pkaga kiradigan turli zararli mikroblarga qarshi turish qobiliyatini orttiradi. Suzishning issiq va sovuq haroratga chiniqtiruvchi ta’siri mavjud. Suzish organizmdagi modda almashinuvini ham faollashtiradi. Chunki harakat vaqtida ko‘p energiya (quvvat) sarflanadi va semiz odamlar uchun bu ozishning yaxshi vositasi hisoblanadi. Suzuvchining suvdagi bir tekis va ritmik harakatlari qon aylanishini yaxshilaydi, yurak qon-tomir tizimini mustahkamlaydi. Shuning uchun suzish bilan muntazam shug‘ullansangiz yaxshi rivojlangan mushaklarga, qomatga va bo‘g‘inlardagi a’lo harakatchanlikka ega bo‘lasizlar.

Suzish uyqusizlik va boshqa turli asab kasalliklariga eng yaxshi davodir. Suzish lanj odamlarni tetiklashtiradi, jahldan tez tushiradi, asablari tarang odamlarni esa tinchlantiradi. Ayrimlar suzish bilan shug‘ullanuvchilarni faqat suvda mashq qiladilar, deb o‘ylaydilar, ammo yanglishadilar. Masalan, suzuvchi sportchilarning kundalik mashg‘ulotlariga: kross, gimnastik mashqlar, qo‘l mushaklarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar va albatta, suzish ham kiradi. Shunday qilib, suzuvchi zaruriy jismoniy sifatlarga: chidamlilik, harakatchanlik, tezlik, kuch, egiluvchanlik sifatlariga ega bo‘lishi kerak. Quruqlikdagi mashg‘ulotlar sizlarga shu sifatlarni rivojlantirishga yaxshigina yordam beradi. Suzuvchi juda kuchli bo‘lishi kerak. Agar siz qo‘l va oyoq mushaklari kuchini quruqlikda mashq qilib rivojlantirgan bo‘lsangiz, suvda birinchi o‘tkazilgan mashg‘ulotlardayoq uning natijasini sezasiz. Shuning uchun har tomonlama mashq qiling!

Agar siz yomon suzsangiz-u, yaxshi suzishni o‘rganishga ahd qilgan bo‘lsangiz, suvda o‘zingizni tutishning asosiy qoidalarini bilib oling:

1. Dastlab yoningizda o‘qituvchi, sport ustozi, ota-onangiz bo‘lganda shug‘ullaning.

2. Faqatgina toza suv havzasida, suvning harorati + 20 °C dan past bo‘lmaganda suzing. Suzish va mashg‘ulot o‘tkazish joyini turli ifloslanishlardan saqlang.

3. Suvga terlab, qizib turib, to‘g‘ridan to‘g‘ri quyosh vannasidan keyin, harakatchan sport o‘yinlaridan so‘ng tushmang.

4. Suzishga oid barcha mashqlarni qirg‘oq tomonga qarab yoki qirg‘oq bo‘ylab maxsus ajratilgan joyda bajaring.

5. Etingiz junjiksa, tezda suvdan chiqing, isinish uchun sochiq bilan tez-tez artining va tezda kiyinib oling.

6. Mazangiz qochib turgan bo‘lsa, suzish bilan shug‘ullanmang.

7. Notanish joyda kalla tashlamang, sho‘ng‘imang, bu mutlaqo man etiladi.

8. Yolg‘ondan „Cho‘kyapman!“, „Yordam bering!“ deya qichqirmang.

9. Hovuzda o‘zini tutish qoidalarini bilish va qat’iy rioya qilish kerakligini o‘qing va eslab qoling.

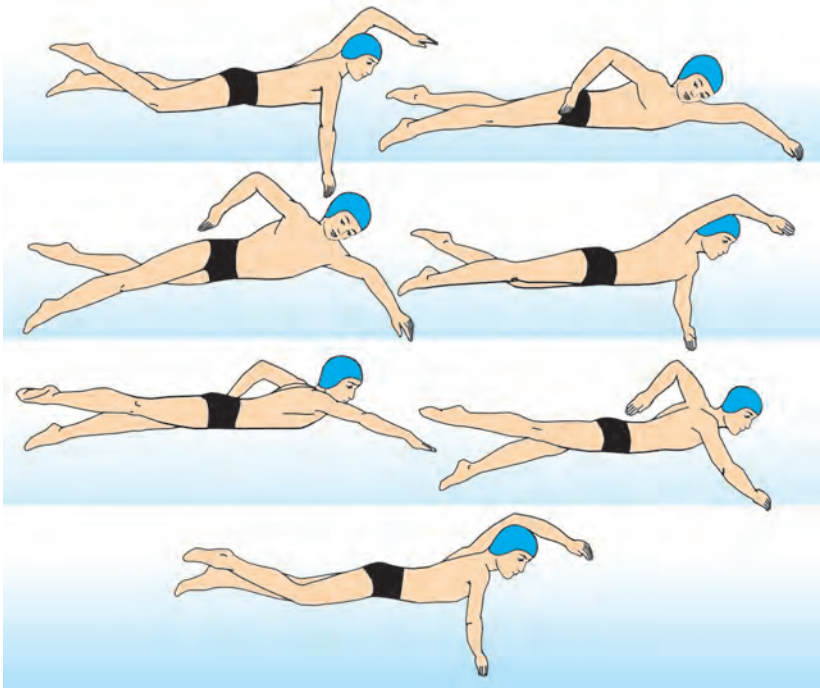
Suzishni o‘rganish jarayoni katta yuklamalar bilan bog‘liq bo‘lmasa-da, ammo mashg‘ulotlardan oldin shifokor bilan maslahatlashing, so‘ngra shug‘ullaning. Shug‘ullanish uchun qulay joy tanlang. Bu suzishga ruxsat etilgan plyajning biror joyi bo‘lishi mumkin. Suv havzasi bo‘lsa, u 1 — 2 m dan chuqur va suvga tushish joyi juda qiya bo‘lmasligi hamda toza bo‘lishi kerak. Havzadagi suv oqar suv bo‘lishi va uning oqimining tezligi juda kuchli bo‘lmasligi kerak.

Mashg‘ulotni boshlashdan avval qirg‘oqda chigilni yozuvchi mashqlarni bajarib, 3 — 4 daqiqa yuring, yengil yuguring, turli mushak guruhlari uchun bir nechta ertalabki gimnastika mashqlaridan foydalaning. Birinchi mashg‘ulotda qirg‘oqdagi mashqlarga 25 — 30 daqiqa, suvda bo‘lishga 20 — 30 daqiqa ajrating. Keyinchalik suvda bo‘lish vaqtini asta oshirib boring. Mashg‘ulot so‘ngida bir necha qizdiruvchi va tinchlantiruvchi mashqlar bajaring.

Mashg‘ulotlarda „nafas olish“ga alohida e’tibor bering. Suzishni o‘rganayotgan bir mashg‘ulot davomida 80 — 100 marta chuqur nafas olish va to‘liq nafas chiqarish kerak. Suzuvchi ham 100 m li masofaga suzganda, shuncha marta nafas olib, nafas chiqaradi.

Suzishni qanday usulni o‘rganishdan boshlash kerak? Buning uchun siz eng ko‘p tarqalgan ikki usul — ko‘krakda krol va brass usullarini o‘rganing.

Ko‘krakda krol suzish. Bu usulda suzganda gavda suv ustida gorizontal holatda yotadi. Yuzning yarmi suvga botgan, gavda erkin, zo‘riqishsiz harakatlanadi. Oyoqlar erkin cho‘ziladi. Ular bir tekis va tez-tez suvga botib-chiqib turadi. Suvga tepadan botgan oyoq suvning qarshiligida salgina tizzadan bukiladi, suvdan ko‘tarilayotib esa to‘g‘rilanadi. Oyoqlarning uzluksiz, bir tekis harakati, demak, suzish texnikasini yaxshi o‘rganganlik belgisidir. Krol usulida suzishda qo‘llarning harakati muhim o‘rinda turadi. Qo‘llar suv ustida ol-



59- rasm.

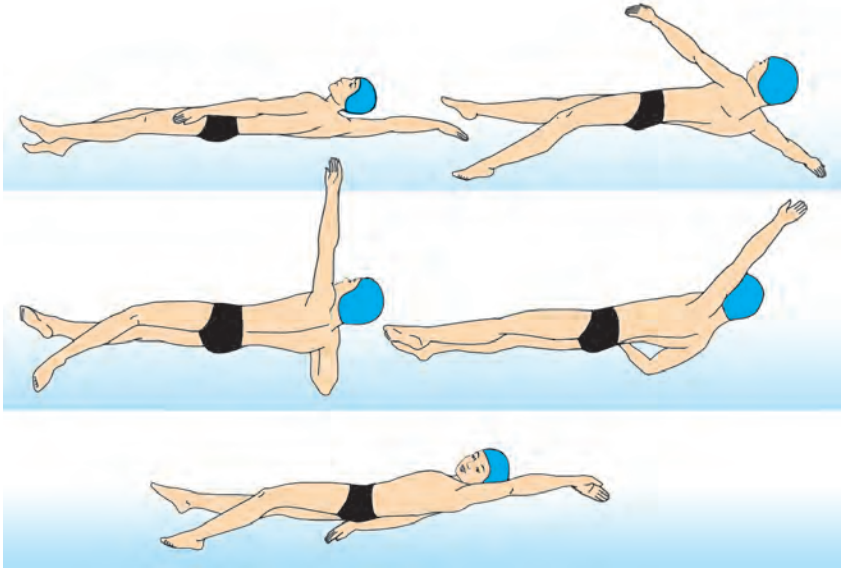
dinga chiqariladi va galma-galdan eshish harakati bajariladi. Qo‘l havoda tirsakdan biroz bukilgan bo‘ladi va tirsak qo‘ldan balandroqda harakatlanadi. Keyin u suvga erkin tushiriladi. Qo‘l butunlay suvga botganda uning harakatlari asta-sekin tezlashadi va eshishning o‘rtasiga kelganda eng yuqori tezlikka erishadi. (Suvni ko‘proq itarish uchun kaftlar biroz qisilgan bo‘ladi.)

Eshishni tugatib, tirsakni yuqoriga qilib, qo‘llarni shundoqqina tana yonidan, suvdan yengil chiqariladi, shundan keyin esa yonga cho‘zib, oldinga harakatlantiriladi. Ko‘krakda krol usuli bilan suzganda qo‘llar va oyoqlar mutanosib harakatlanadi. Bunda oyoqning olti marta suvga kirib chiqishiga qo‘lning ikki to‘liq harakati to‘g‘ri keladi (59- rasm).

Krol usuli bilan suzganda yuz suvga botirilgan bo‘lib, normal nafas olib bo‘lmaydi. Shu tufayli nafas olish uchun boshni og‘iz suvning ustiga chiqadigan qilib burish kerak. Buning uchun boshni chapga burib

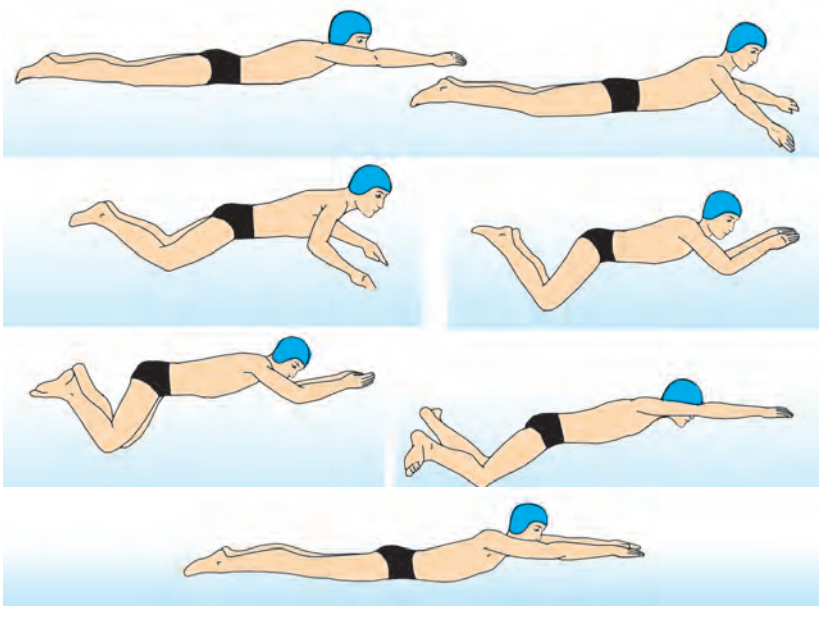
nafas olishni quyidagicha bajaring: eshish vaqtida o‘ng qo‘l muallaq holatga kelganda, boshni og‘iz suv ustida bo‘ladigan qilib buring va nafas oling. Chap qo‘l kafti suvga tushayotgan vaqtda esa, yuz pastda bo‘lib, suvga nafas chiqaring. Nafas chiqarishni to‘liq bajaring. Uni boshni yangi nafas olishga burganda tugating.

Chalqanchasiga krol usulida suzish. Krol usulida chalqanchasiga suzishda gavdaning holati gorizontal bo‘ladi. Oyoqlar xuddi ko‘krakda suzganday harakatlanadi. Ular zo‘riqtirilmay, ko‘proq suvga pastdan yuqoriga ko‘tariladi. Qo‘llarni suvga havoda yuqoriga-yonga erkin va yelkadan birmuncha kengroq qilib ohista tushiriladi hamda qo‘l bilan tezlanish hosil qilib eshiladi hamda eshishning o‘rtasiga kelganda qo‘l bukiladi. Qo‘llar uzluksiz harakat qiladi. O‘ng qo‘l havoga ko‘tarilganda chap qo‘l eshadi va hokazo. Havodagi qo‘l eshayotgan qo‘lga nisbatan birmuncha tezroq harakat qiladi. Chalqanchasiga krol usulida suzishda bir qo‘l suvda bo‘lganda og‘iz orqali nafas olinadi, u qo‘l havoga chiqqanda esa burun orqali nafas chiqariladi (60- rasm).



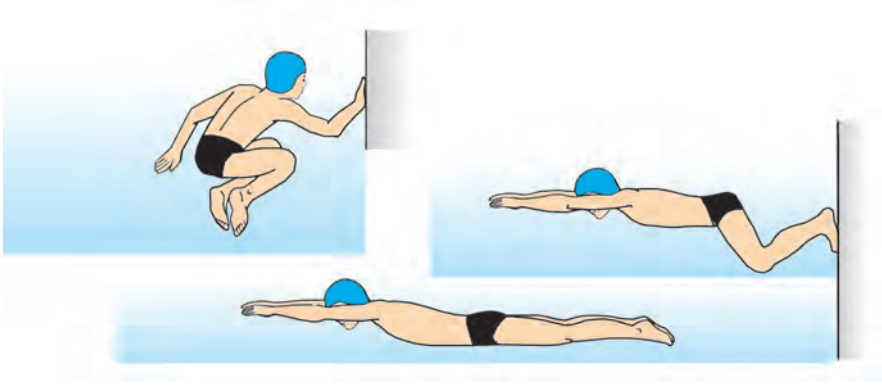
60- rasm.

Brass usulida suzish. Boshlang‘ich holatda suzuvchining tanasi suvda deyarli bir tekis yotadi, qo‘llari oldinga cho‘ziladi va birlashtiriladi, kaftlar esa pastga qaratiladi. Oyoqlar ham cho‘zilib birlashtiriladi. Suzish boshlanganda qo‘llar tashqariga buriladi, so‘ngra ikkala qo‘l baravariga yonga eshishni boshlaydi. Eshish so‘ngida qo‘llar tirsak bo‘g‘inidan bukiladi va pastga tushiriladi, kaftlar yaqinlashadi va qo‘llar boshlang‘ich holatga qaytadi. Bu vaqtda oyoqlar tizzadan va tos-bo‘ksa bo‘g‘inlaridan bukilib, eshishga tayyorlana boshlaydi, so‘ngra tovon va boldirlar yon tomonlarga ochiladi. Shundan so‘ng qo‘llar to‘g‘rilanayotgan vaqtda oyoqlar yon tomonga-orqaga yo‘naltiriladi va eshishni chaqqon bajaradi. Eshishdan so‘ng gavda boshlang‘ich holatga qaytadi. Qo‘llar eshishni boshlaganida nafas og‘iz orqali olinadi, harakat oxirlayotganda nafas chiqariladi (61- rasm).

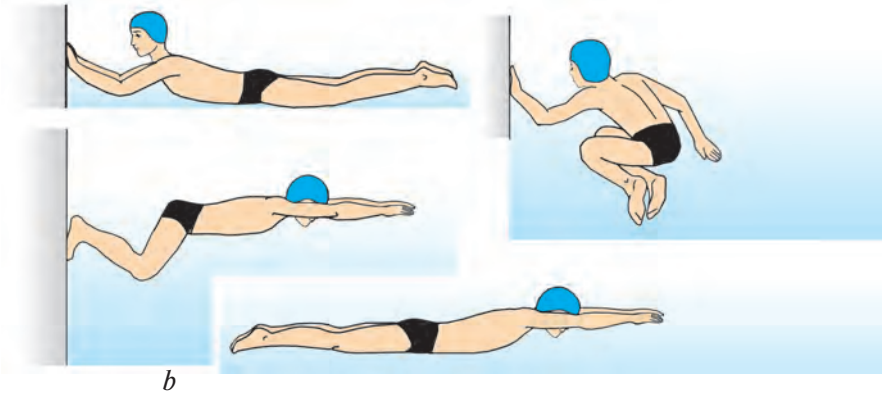


61- rasm.

Suzishda burilishlar. Musobaqalarda qatnashishda va hovuzda suzishni o‘rganishda to‘g‘ri burilishni bilish zarur.



a



b

62- rasm.

Ko‘krakda krol usulida burilish uchun suzuvchi burilish to‘siniga yoki devorga qo‘li bilan, masalan, o‘ng tomoni bilan juda yaqin keladi, boshni suvga tiqadi va shu vaqtning o‘zida oyoqlarni tez bukadi hamda qo‘l bilan to‘singa tayanib, suv ostida buriladi. Burilgandan so‘ng, u oyog‘ini to‘singa qo‘yadi, boshini ko‘tarmay, qo‘lini oldinga cho‘zadi va kuch bilan burilish to‘sinidan itariladi. Itarilishdan so‘ng tezlik kamaygan vaqtda suv ostida u suzishni boshlaydi (62- *a* rasm).

Brass usulida suzib burilishda hovuzning devoriga ikkala qo‘l bilan tiralib, so‘ngra nafas olib, yuzni suvga botiriladi, beldan egilib o‘ngga buriladi, tizzadan bukilgan oyoqlar ko‘krakka tortiladi. Oyoqlar bilan devorga tayanib, qo‘llarni oldinga cho‘zib, devordan oyoq bilan kuchli itariladi. Itarilgandan so‘ng biroz sirg‘alib, keyin suzish bajariladi (62- *b* rasm).

Ko‘krakda krol usulida suzishni o‘rganish uchun quyidagi mashqlarni bajaring (oyoqlar uchun 1 — 6-mashqlar, qo‘llar uchun 7 — 10- mashqlar):

1. Suvda yotganda bir qo‘lga tayanib, oyoqlar bilan harakatlar bajaring.

2. Qo‘l bilan sherigingizni ushlab va oldinga siljib, undan oyoqlar bilan harakatlanishdagi xatolaringizni to‘g‘rilashini iltimos qiling.

3. Hovuz devori yonida oyoqlar bilan harakatlanishni o‘rganing.

4. Sirg‘alishda oyoqlar yordamida foydalanishni o‘rganing. Hovuz devoridan itariling, ozgina sirg‘aling, keyin esa oyoqlar bilan harakatlanishni boshlang.

5. Suzish uchun mo‘ljallangan maxsus taxtacha bilan oyoq harakatlarini bajaring va suzish masofasini asta-sekin oshirib boring.

6. Qo‘llarni orqaga qilib, oyoqlar harakati yordamida suzing.

7. Quruqlikda qo‘llar bilan harakatlarni o‘rganing. Oldinga egiling va qo‘llarni suv ostida harakatlantirgandek krol usulini bajaring.

8. Suvda eshishni oldin bir qo‘llab o‘rganing, so‘ngra eshishni ikkala qo‘llab bajaring.

9. Sirg‘alishdan so‘ng qo‘llar bilan bajariladigan harakatlarni o‘rganing. Hovuz devoridan itariling, ozgina sirg‘aling va bir qo‘l bilan, keyin boshqasi bilan eshishni boshlang.

10. Suzish uchun mo‘ljallangan maxsus taxtacha yordamida qo‘llar bilan harakatni bajaring. Taxtachani oyoqlar orasiga qisib oling va devordan itariling hamda eshishlar sonini sanay boshlang, necha marta bajara olasiz? Dam oling, yana takrorlang.

To‘g‘ri nafas olishni o‘rganing:

a) suvda chuqur nafas bilan oldingizdagi to‘pni puflab haydang;

b) suvda puflab voronka hosil qiling;

d) suv ostida nafas chiqaring;

e) nafas olish va chiqarishni krol suzishdagiday qo‘l harakati bilan birga bajaring;

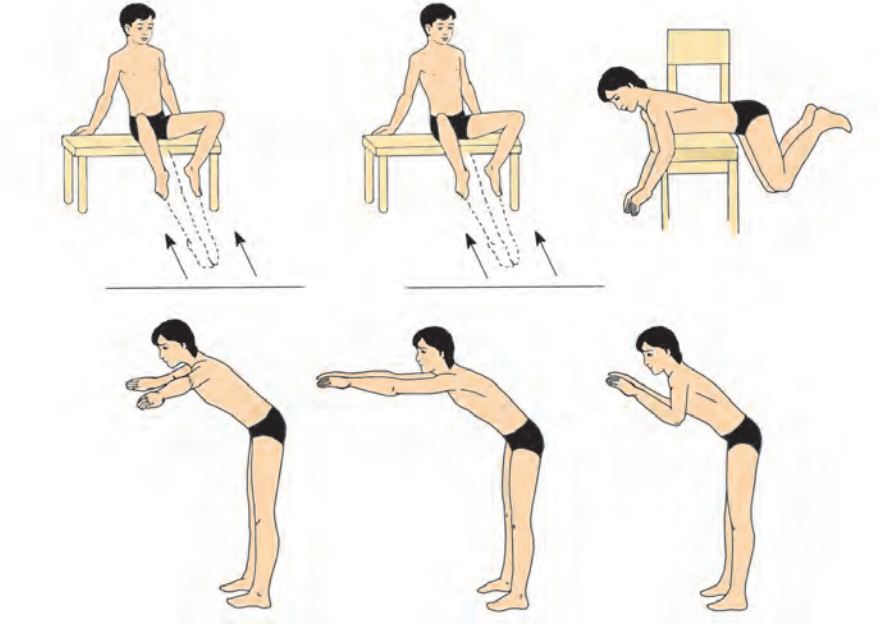
f) qo‘llar bilan eshishni bajarib, ikkala tomonda nafas olishni mashq qiling.

Brass usulida suzishni o‘rganish mashqlarini bajaring:

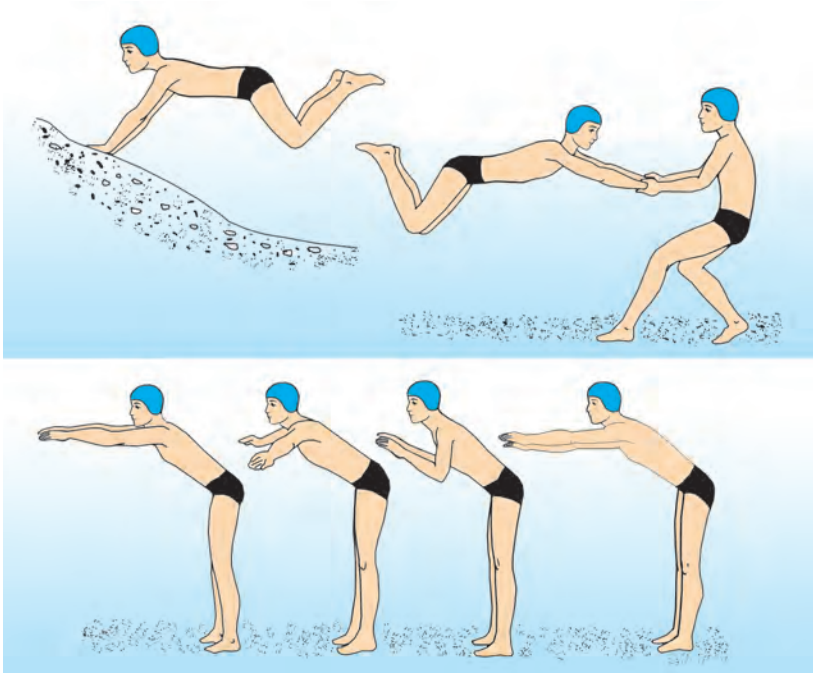
1. Brass usulida suzishdagi oyoqlar harakati. Buning uchun yerga yoki o‘rindiq chetiga o‘tiring, qo‘llar bilan orqaga tayaning. Tizzalarni ikki yonga ochib, tovonni yerda sudrab, oyoqlaringizni sekin o‘zingizga tortib oling. Oyoq uchlarini yon tomonlarga oching. Yarimaylana chizib, so‘ngra oyoqlarni cho‘zib, ularni birlashtiring.

2. Stulga ko‘krakda yoting. Brass usulida suzayotganday oyoqlar bilan harakatlarni bajaring. (63-rasmga qarang.)

3. Qo‘llarni brass usulida suzishdagidek harakatlantiring. Oyoqlarni yelka kengligida qo‘yib, oldinga engashing, qo‘llarni oldinga cho‘zing. Qo‘llarni yon tomonga uzatib, pastga eshishni bajaring, qo‘llarni tirsakdan buking va ularni gavdaga qising, shundan so‘ng qo‘llarni yana boshlang‘ich holatga olib keling.



63- rasm.



64- rasm.

Har bir mashqni 10 martadan takrorlang. Shundan so‘ng qo‘llar va oyoqlar bilan qilinadigan harakatlarni suvda bajarishni o‘rganing (64- rasm).

KURASH

Kurash — sport turi sifatida o‘rnatilgan qoidalar asosida ikki raqib orasida o‘tkaziladigan bellashuvdir. Kurash tarixiga turli mamlakat polvonlarining kuchi, chaqqonligi va botirligini ifoda etuvchi ko‘pdan ko‘p afsonalar hamda san’at, adabiyot asarlari bag‘ishlangan. Kurash barcha xalq yoshlarini jismoniy chiniqtirishning zo‘r vositasi bo‘lib kelgan. Tabiiylik, qulaylik — bu sport kurashining afzalliklaridan biridir. Kuchini sinab ko‘rish hamda o‘zining tap tortmasligi, chaqqonligi, mohirligi va qo‘rqmasligini ko‘rsatish istagi — bu yosh yigitlarning tabiiy intilishidir.

Polvonlarning zamonaviy bellashuvi oldida alohida talablar mavjud. Kurash san’ati vaziyatni samarali na-

zorat qilish va uni o‘z foydasiga hal qilishdan iborat. Bunda polvon bellashuvlarda raqibi harakatlaridagi noaniqliklardan foydalanishga harakat qiladi, chalg‘ituvchi harakatlar bilan uni yanglishtirib, murakkab kombinatsiyalarni amalga oshirib, raqibining rejalarini oldindan bilib olishga intiladi. Bunday sharoitlarda ziyraklik, o‘ylab ish qilish, kuzatuvchanlik, hushyorlik, tezda to‘g‘ri qarorlar qabul qilish, raqib ustunligini iloji boricha kamaytirish, bellashuvning borishini o‘z foydasiga hal qila bilish, u yoki bu vaziyatda raqibi o‘zini qanday tutishini oldindan ko‘ra bilish, usullar qo‘llash yordamida uning kuragini yerga tekkizish kabi xislatlar kurashchiga tegishlidir.

Bellashuvda vaqtning ko‘p qismi o‘z raqibini qulay ushlab olish vaziyatini kutishga, uni amalga oshirish maqsadida biror yo‘sinda harakat qilishga, raqibni ushlab qolish va siqishga, uning harakatchanligini chegaralashga sarflanadi. Shunga muvofiq bellashuv maromi o‘zgartiriladi, hujumlar qilinadi, muvozanatdan chiqariladi va hokazo. Bularning hammasi vaqtning qat’iy chegaralanganligi, raqibning kuchli qarshiligi va qattiq olishuv vaziyatida bo‘lib o‘tadi.

Kurash o‘ziga xos sport turi va uning ko‘p turlari mavjud. Hozirgacha kurashning klassik, erkin, sambo va dzyudo singari turlari hamda milliy turlari rivojlanib keldi. Ular qay tarzda namoyish qilinmasin, baribir kurashning barcha turlarida oxirgi natija — raqib kuragini yerga tekkizish hisoblanadi.

Hozirda respublikamiz va undan tashqarida milliy kurashga qiziqish ortdi. Uning ikki turi bor. U ham bo‘lsa, kurash hamda belbog‘li kurash turlaridir. Endi milliy kurashimizning asosiy shartlarini bilib oling.

Kurash. Mamlakatimizda kurashchilar, asosan, belbog‘li kurash, bel olish kurashi, milliy kurash turlari bilan shug‘ullanadilar. Farg‘ona, Andijon, Namangan viloyatlarida belbog‘li kurash turlari rivoj topgan. Bu kurash polvonlar tik turib bir qo‘llari bilan bir-birlarining belbog‘laridan, ikkinchisi bilan kiyimlaridan, gavdaning beldan yuqorisidan ushlab tushiladigan turidir. Bellashuv vaqtida faqat bir qo‘lni almashtirish-

ga ruxsat beriladi, ammo belbog‘dan ushlangan bo‘lsa, qo‘yib yuborish mumkin emas.

Belbog‘li kurash. Polvonlar o‘ng qo‘l bilan bir-birlarining belbog‘idan ushlaydilar (o‘ng qo‘lda ushlangan belbog‘ni bellashuv jarayonida qo‘yib yuborish mumkin emas), chap qo‘l bilan esa kiyimning xohlagan yeridan ushlab olish mumkin. Kurashishdan maqsad — raqib kuragini yerga tekkizishdir. Kurashchining kiyimlari kalta shim, kimono, belbog‘dan iborat bo‘lib, kurashga oyoqyalang tushadilar.

Kurash mashg‘ulotlarida quyidagi xavfsizlik qoidalariga rioya qiling:

1. O‘qituvchisiz kurash usullarini qo‘llamang.
2. Tartib va intizomni saqlang.
3. O‘qituvchining topshiriqlarini aniq ko‘rsatilgan joyda bajaring.
4. Qo‘pollik, shug‘ullanayotganlarga mensimay muomala qilishdan tiyiling.
5. O‘qituvchining topshirig‘iga ko‘ra kurash usullarini qarshiliksiz, yarim kuch ishlatib, to‘liq kuch ishlatib bajaring.
6. O‘z-o‘zingizni sug‘urta qiling, sherigingizga yordam bering. Og‘riqni sezganingizda harakatni to‘xtatish uchun ishora berib gilamga yoki raqib tanasiga kaft bilan ikki marta urib qo‘ying.
7. Usullarni o‘rganayotganda o‘rtacha o‘lchamdagi gilamda uch juftdan ortiq bo‘lib kurash tushmang.
8. Usullarni o‘rganayotganda otishlarni gilam markazida turib bajaring.
9. Mashq bellashuvi vaqtida o‘qituvchining hushtak tovushi eshitilgan zahoti kurashni darhol to‘xtating.

Kurashga sherigingiz bilan bir vazn kategoriyasida va bir xil jismoniy, texnik tayyorgarlikka ega bo‘lgandagina tushing.

Har bir mashg‘ulotni chigilni yozuvchi mashqlardan boshlang. O‘rta tezlikda 3 — 5 daqiqa yuguring, yo‘nalishni o‘zgartirib, chap, o‘ng, yon bilan, orqa o‘girib, burilish va yuqoriga sakrashlar bilan ikki oyoqlab va bir oyoqlab yuguring. So‘ngra qo‘l kaftlari,

yelkaning old qismi, qo‘llar, bosh (chapga, o‘ngga, doira bo‘yicha), tovonlar, tizzalar, tos uchun (aylantirish) mashqlarini bajaring. Kuchni oshiruvchi: yotib qo‘llarni buking va yoying; mushtga, barmoqlarga, kaftning ichki tomoniga tayaning. Chalqancha yotgan holda egiling, tovonlarni to‘liq qo‘yib, oyoqlarni kengroq ochib o‘tirib-turing, shpagat va silkitish kabi mashqlarni amalga oshiring. Shundan so‘nggina kurashchining maxsus mashqlarini bajaring:

1. O‘tirgan holda qo‘llar bilan tizzalarni quchoqlab orqaga umbaloq oshing, oldinga va orqaga tebranib, chalqancha yoting va qo‘llaringizni yonga uzating.
2. Tik turgan holdan o‘tiring va orqaga oxirigacha egilib, qo‘lni yerga tekkizing.
3. Tik turgan holda oldinga 1 — 2 qadam tashlab va harakatda oldinga umbaloq oshing.
4. Ikki yonga egilib dastlabki tik turish holatiga qayting.
5. Orqaga egilib bir qo‘lga tayaning va oldinga umbaloq oshing.
6. Qo‘llar va bosh bilan gilamga tayaning hamda boshni oldinga, orqaga tebrating.
7. Ko‘prik holatida qo‘l va boshga tayanib tebraning. O‘ngga, chapga yuguring, so‘ngra qo‘llarni oldinga tushirib, oyoqlar uchini ushlang, yonboshlab yoting va qoringa o‘giriling.
8. Umbaloq oshish va yiqilish mashqlarini juft-juft bo‘lib bajaring.
9. Raqibning qo‘l kaftlaridan, bir qo‘lidan, ikki qo‘llab bir qo‘lining yelka old qismidan yoki bo‘ynidan ushlang va o‘z tomoningizga orqasi bilan o‘giring. Raqibning yoqasidan, ikki qo‘ltig‘idan ushlang. Raqibning qo‘ltig‘idan olib o‘z qo‘llaringizni raqib orqasida birlashtiring.

Kurashchilar uchun harakatli o‘yinlar

1. Siz „Quvlashmachoq“ harakatli o‘yinidan foydalansangiz bo‘ladi. Bunda juft-juft bo‘lib turasiz va bir juft sheriklar qochadi, ikkinchi juftlik quvlaydi.

2. Bir-biriga qarama-qarshi turib, biri (hujum qiluvchi)ning qo‘li tirsakdan to‘g‘ri burchak qilib bukiladi va kaftlari yuqoriga qaratiladi. Ikkinchisining qo‘li birinchi sherik kaftlariga pastga qaratilgan holda qo‘yiladi. Ishora qilingach, hujumchi sherigining kaftlarini ustidan ushlab olishga harakat qiladi.

3. Bir-biringizga qarab turib, qo‘llaringizdan yoki yelkangizdan ushlab olib, quyidagi topshiriqni bajaring. Bunda siz raqibni chalg‘itib turib, sherigingiz oyog‘i uchini bosishga harakat qiling.

„Uchinchisi ortiqcha“. Bu harakatli o‘yinda doira shaklida juft-juft bo‘lib joylashasiz. Doira tashqarisida ikki kishi bo‘lib turib, biringiz qochasiz, ikkinchingiz sherigingizni ushlab olishga harakat qilasiz. Qochayotgan birorta juftlik oldiga kelib turib oladi. Shunda bir kishi „ortiqcha“ bo‘lib qoladi. Endi ortiqchangiz qochasiz.

4. Hudud uchun kurash. Jamoa a’zolari bir-birlarining qo‘l ostidan ushlab olib, kaftlarini zanjir qilib birlashtiradilar, so‘ngra raqiblar qatoriga yaqinlashadilar va ishora berilishi bilan bir-birlarini siqib o‘rinlarini egallay boshlaydilar. Harakat chog‘ida o‘z qatoridagi zanjirni uzgan jamoa yutqizgan hisoblanadi.

5. Arqonni, gimnastik tayoqchani o‘zaro tortishasiz.

6. Kurash gilamida (tizzada turib) regbi o‘ynaysiz. Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun, hudud uchun „jang“ga kirishing, barcha usullardan foydalanishingiz mumkin:

1. Sherikni muvozanatdan chiqarish. Bunda bir oyoqda turib, yelka bilan yelkani turtasiz. Sherikni bir va ikki qo‘llab tortib olasiz. Ishoraga ko‘ra tik turib, o‘tirib, yotib sherikdan to‘pni tortib oling.

2. Barmoqlar bilan bellashuv. Qarama-qarshi o‘tirib yoki turib, ilmoq qilib bukilgan o‘rta barmoq bilan raqibingiz barmog‘ini ilib olib o‘zingizga torting va uni stuldan turishga yoki joyidan qo‘zg‘alishga majbur qiling. Ushlab qo‘lni qayirish man etiladi.

3. Qo‘l bilan bellashuv (Armrestling). Bir-biringizga qarab o‘tirib, qo‘lingizni tirsakdan bukib, raqibning bosh barmog‘ini ushlang, uning qo‘lini pastga

tushirishga harakat qiling. Bukilgan qo‘lga stol yoki bukilgan qo‘l tomondagi tizza tayanch bo‘ladi. O‘yinni qorinda bir-biringizga qarab yotib ham o‘tkazsangiz bo‘ladi.

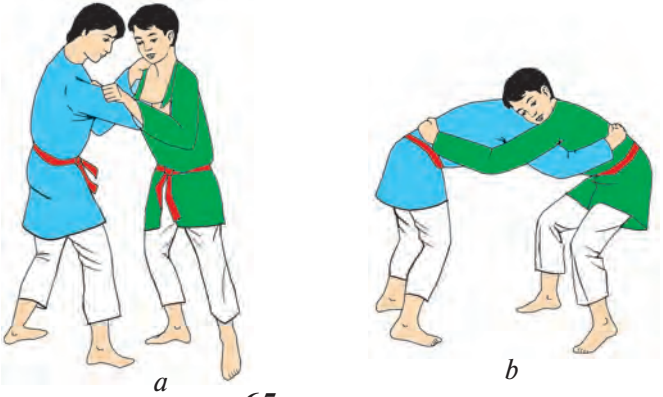
4. Oyoq bilan lo‘licha kurash. Yonma-yon yotib, bir-biringizning qo‘lingizni ushlang va oyog‘ingizni ko‘tarib, u bilan raqibning yaqinroqda turgan oyog‘ini ilib oling va uni orqaga umbaloq oshishga majbur qiling.

Turishlar, harakatlanishlar, ushlashlar

Kurashchining turishi. Bunga qo‘llar, oyoqlar, gavdaning turish holati kiradi. Turishlar uch xil: past, o‘rta va baland ko‘rinishda bo‘ladi.

Kurashchi harakatlanishlarni yaqin, o‘rta, uzoq masofalardan turib amalga oshirishi mumkin. Bordi-yu kurashchilar bir-birlaridan 2 m dan uzoqroq masofada tursalar, unda ular belgilangan masofadan tashqarida qolgan hisoblanadilar. Topshiriqlar va unda harakatlanishlarni juft bo‘lib bajarib ko‘ring:

1. Sherikni ushlab olib, oldinga, orqaga, yon tomonlarga, doira bo‘ylab harakatlanishlar (65- *a, b* rasmlar).

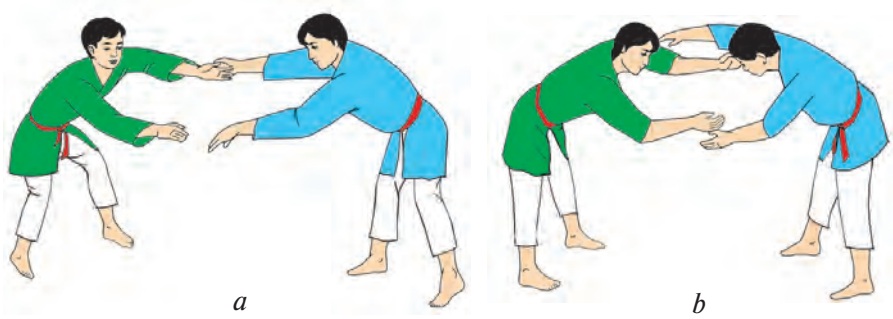


a *b*

65- rasm.

2. Sherikning birmuncha qarshiligi bilan harakatlanish (66- *a* rasm).

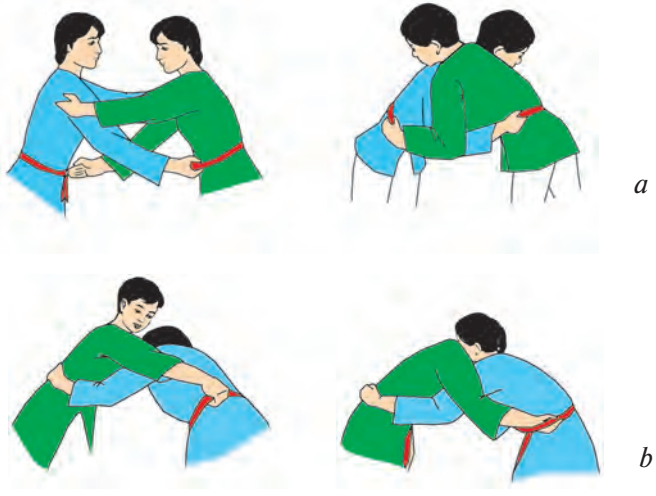
3. Sherikni turli holatlarda ushlab, o‘z tomoniga tortib olish bo‘yicha (3 martadan) musobaqa o‘tkazish (66- *b* rasm).



66- rasm.

Ushlab olishlar. Bu usullar bir yoki ikkala qo‘l bilan bajariladi, ya’ni belbog‘dan, qo‘llardan, bo‘yindan, gavdadan va aralash ushlab olishlar. Hamma ushlab olishlar chalg‘ituvchi, boshlang‘ich, asosiy, mudofaa va javob ushlab olishlarga bo‘linadi.

Kurashda ko‘pincha o‘ng qo‘l bilan raqibning chap yengi tashqi tomonidan yoki pastdan — tirsak yonidan; chap qo‘l bilan esa kamzulning etagidan, shuningdek, chap qo‘l bilan o‘ng yengdan va o‘ng qo‘l bilan kamzul etagidan va ikki qo‘llab raqib belbog‘idan ushlab olinadi. Tajribali sportchilar aralash ushlab olishlarni keng qo‘llaydilar: belbog‘ va qo‘ldan, belbog‘dan, qo‘l hamda gavdadan va h. k.



67- *a*, *b* rasmlar.



67- *d*, *e* rasmlar.

Ushlab olishlar qattiq, ishonchli, raqibning harakatlarini ziyraklik bilan sezib turish uchun ortiqcha zo‘riqishsiz amalga oshirilishi kerak. Kurash usullarini yaxshi o‘zlashtirish uchun quyidagi mashqlarni bajarishga harakat qilib ko‘ring (67- *a, b, d, e* rasmlar).

1. Raqib bir qadam olg‘a bosadi va sherikni bir qo‘lidan, ikki qo‘lidan, chap qo‘l bilan o‘ng qo‘lidan, o‘ng qo‘l bilan chopon etagining ustidan ushlab oladi. So‘ngra raqiblar yarimqarshilik bilan oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadam tashlab harakat bajaradilar.

2. Belbog‘dan har bir qo‘l bilan ushlab olishlar: bunda oldindan, yuqoridan, pastdan, yondan ushlab olishni biling.

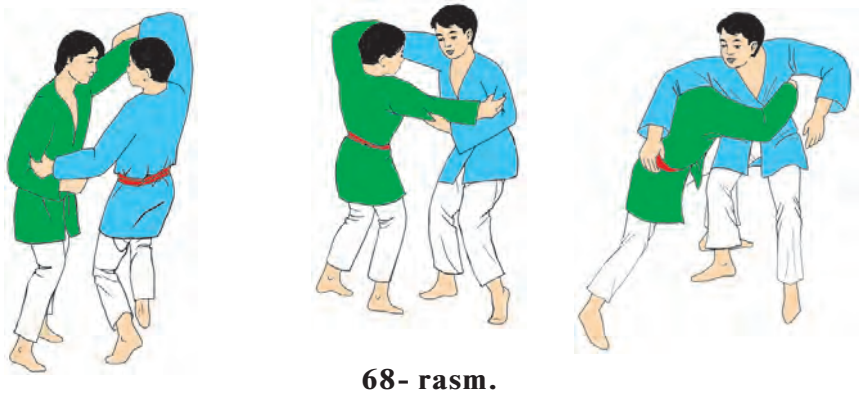
3. Uzoq masofadan, oldinga, orqaga yoki yon tomonlarga tez qadam tashlab, sherik belbog‘idan ixtiyoriy qo‘l bilan ushlab olishni biling.

4. Ikki qo‘llab belbog‘dan ushlab olishlarni bajaring: oldindan, pastdan, yuqoridan, gavdadan, yelkadan.

5. Ikki tomonga har turli hamda aralash ushlab olishlarni bajaring (sherik yarimkuch bilan qarshilik ko‘rsatadi).

6. Erkin harakatlanib va qo‘l bilan chalg‘ituvchi harakat qilib, ixtiyoriy ushlab olishni bajaring (sherik to‘liq kuch bilan qarshilik ko‘rsatadi).

Aziz bolalar, siz dasturdagi oyoqlar yordamida otishlarni, oyoqlar yordamida yonga otishni, bo‘ksa



68- rasm.

orqali otishni, shuningdek, himoya va qarshi usullarni o‘rganing. Chunki mazkur sinfda birinchi o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari o‘tkaziladi. Shuning uchun asosiy usullarni bajarishga kirishishdan oldin raqibni muvozanatdan chiqarish usullarini bajarishni (shaxsiy kuchdan foydalanib va raqib harakati yo‘nalishini bilib olib) o‘rganib oling. Endi sherik bilan bir necha mashqlarni bajarib ko‘ring (68- rasm).

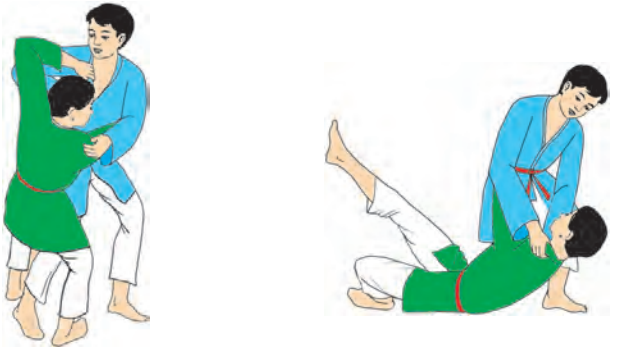
1. Juft bo‘lib ushlab olib oldinga, orqaga va yonga, o‘ziga tortib, itarib yoki siltab raqibni qo‘l va gavda harakati hisobiga muvozanatdan chiqarishga intiling (muvozanatni yo‘qotganda sherik kiyimdan ushlaydi).

2. Juft bo‘lib harakatlanishni, muvozanatdan chiqarishni, qo‘shimcha ravishda qadam tashlab, gavdani burib yoki egish usullarini bajarib ko‘ring.

3. Qo‘lni har xil harakatlantirib, joydan joyga ko‘chib, payt poylab sherikni ushlab olishga, uni muvozanatdan chiqarishga intiling (sherik qarshilik ko‘rsatadi va o‘zi himoyadan hujumga o‘tadi).

4. Uzoq, o‘rta masofalarda harakatlanib, qo‘l va gavda bilan chalg‘ituvchi harakatlarni amalga oshiring. Payt poylab raqibni ushlab olib va muvozanatdan chiqarib, o‘z tomoniga orqasi bilan o‘giring (sherik bunga javoban ushlab olishni qo‘llab qarshilik ko‘rsatadi).

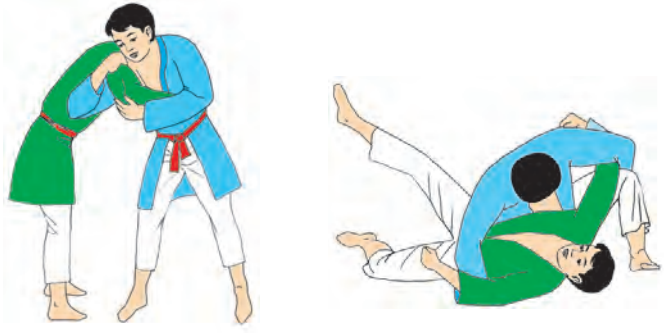
5. Asosiy ushlab olishni bajarib va muvozanatdan chiqarishga, eng yaxshi chalg‘ituvchi harakatlarni bajarishga, ushlab olish va muvozanatdan chiqarishga musobaqalashing.



69- rasm.

Bu mashqlarni o‘zlashtirgandan so‘ng otish (yiqitish)larni bajarishingiz mumkin. Buning uchun sherikni qo‘l bilan ushlab olib qo‘l, gavda va oyoqlarning qisqa, qat’iy harakati bilan chapga yoki yonga burilish bilan raqib muvozanatdan chiqariladi. Otishda sherikning choponini yelkasidan ushlab turib yiqitiladi. Otishlar oldinga, orqaga, chapga, o‘ngga va boshqalar bo‘lishi mumkin. Himoya — sherik qo‘lini ushlab olishdan qutulib yonga chopib o‘tish, biroz orqaga qochib gavdani egish, qarshi usul qo‘llashdan iborat (69- rasm).

Siltab otish. Bu usul qulay ushlab olgandan so‘ng, har ikkala qo‘l bilan o‘ziga va pastga, o‘ziga va yonga, oldinga va yonga qat’iy harakat evaziga bajariladi. Siltab otishlar chopondan, belbog‘dan, qo‘ldan ikkala qo‘l bilan ushlab olingandan keyin bajariladi. Bunda qo‘llar qat’iy siltanib va gavdani faol burib,



70- rasm.

raqib orqasiga tashlanadi. Himoyada ushlab olish imkoniyatini bermaslik va raqib qo‘llaridan chiqib ketish; yaqin masofadan uzoq masofaga chiqib ketish; orqaga chekinish va oyoqni oldinga chiqarish; qarshi usul qo‘llashga harakat qilishdir (70- rasm).

Chalib otish. Bu hujum qilayotganning bir yoki ikkala oyog‘i tagiga faol harakatlanishdir. Bunda raqib qo‘yilgan oyoq ustidan yiqiladi. Chalib otish qo‘l va gavdaning chalishga qarama-qarshi oyoq tomoniga harakatida siltash evaziga bajariladi.

Chalish quyidagi hollarda bajariladi: a) raqib hujum qilayotganning oldinga chiqarilgan oyog‘iga tayanib tortadi (tayanch oyoq tagiga chalish); b) raqib o‘z gavdasi og‘irligini bir oyog‘iga o‘tkazadi (uning tagiga chalish); d) raqib joydan joyga ko‘chib, oyoqlarni chalishtiradi (oldinda turgan oyoq yoki ikkala oyoq tagiga chalish); e) raqib oyoqlarini keng qo‘yib, to‘g‘ri turadi (oyoqlaridan birini chalish). Himoya — bu qo‘llarni ushlab olishga yo‘l qo‘ymaslik; raqibni orqaga yoki yonga egish; raqibni o‘ziga tortish va muvozanatdan chiqarish; oyoqlarni o‘z vaqtida olish va yonga olib qochish; oyoqlarni tizzadan va gavdani bukish.

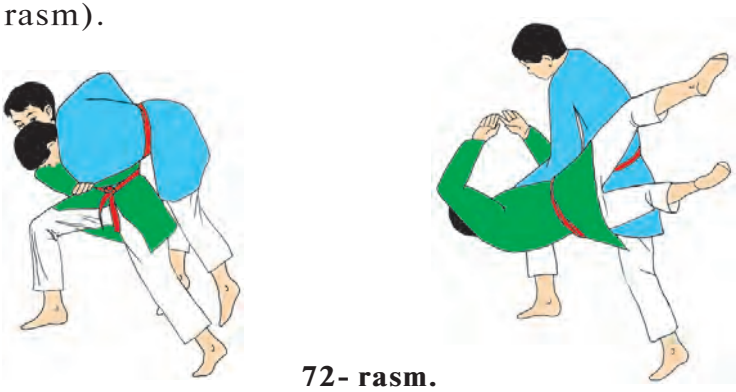
Ikkala oyoq tagiga orqadan chalib otish. Bunda hujum qilayotgan o‘ng qo‘li bilan sherikning choponidan, chap qo‘li bilan esa sherikning tirsak oldidan — yengidan ushlab oladi. Hujum qiluvchi sherikni o‘ziga (uning gavda og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazish uchun) chapga tortadi va o‘ng oyoq bilan ikkala



71- rasm.

oyog‘i tagidan orqadan chaladi va sherikni orqasiga yiqitadi. Himoyada hujumchining o‘ng yonboshiga qo‘llar bilan tiralib, o‘ng oyoq orqaga-o‘ngga olinadi; hujum qilayotgan o‘ng oyog‘ini chalish uchun ko‘targanda uni o‘zidan chapga tortadi (o‘ng oyoq o‘rniga); hujum qilayotganning oyog‘idan hatlab o‘tiladi; qarshi usulda yiqilayotgan vaqtda chap oyoq bilan chapga-orqaga mustahkam qadam qo‘yiladi, o‘ng oyoq oldingi oyoq tagiga qo‘yiladi va qo‘l bilan raqib oldinga tortiladi va uni orqasiga otiladi (71- rasm).

Belbog‘dan ushlab yonlama chalish. Hujum qiluvchi o‘ng qo‘l bilan o‘ng yelka orqali sherikning belbog‘i orqasidan, chap qo‘l bilan esa belbog‘i oldidan ushlab oladi. Keyin sherikni o‘ziga tortadi, o‘zining o‘ng oyog‘i tovonini sherikni yonlama chalish uchun uning tovoniga qo‘yadi va chapga aylanib o‘girilib, sherikni o‘z ustiga oladi, so‘ngra o‘ng tomonga yiqilayotib, uni orqasiga otadi (usulni qo‘llaganda sherikning choponidan yoki belbog‘idan ushlash kerak) (72- rasm).



72- rasm.

Oldidan chalish. Hujum qilayotgan o‘ng tomonlama, sherik esa chap tomonlama holatda turadi. Sherikning choponi o‘ng qo‘l bilan uning choponi orqasidan yoki o‘mrov suyagi ustidan ushlab olinadi. Hujum qiluvchi gavdasini bukib, sherikning qo‘li va gavdasini siltab, uning og‘irligini oyoq uchlariga o‘tkazishga majbur qiladi. So‘ngra chapga aylanib tez burilib, chap oyoqni orqaga-chapga olib, uning uchini sherikning oyog‘i uchiga to‘g‘ri qilib qo‘yiladi. O‘ng

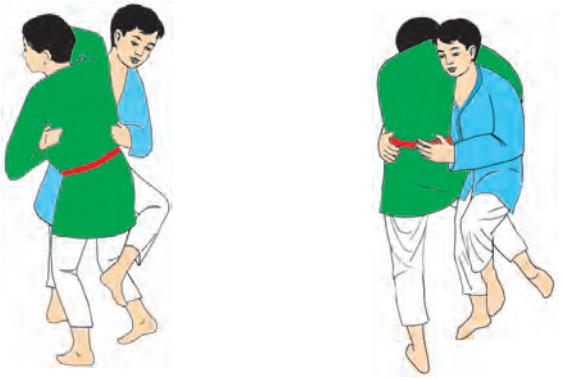


73- rasm.

oyoq bilan oldingi oyoq chalinadi. Shunday qilib, gavda og‘irligi chap oyoqqa o‘tkaziladi (o‘ng oyoq to‘g‘ri qilingan va u gilamda turadi). Ikkala qo‘lni va gavdani chapga-pastga siltash bilan sherikni o‘zining chap oyog‘i yoniga otiladi, buni sherikni chap qo‘l bilan o‘ng yengidan ushlab sug‘urta qilish deyiladi (73- rasm). Himoyada: belbog‘ga kaft bilan tiralib raqibni chapga tortib muvozanatdan chiqariladi; raqibning chap boldiri ichidan ilib olinadi. Qarshi usulda: burilish vaqtida belbog‘dan ushlab olinib, hujum qilayotganning orqasiga tashlanadiki, bu orqadan pistirma deyiladi.

Juft chalish. Hujum qiluvchi bir qo‘li bilan raqibining belbog‘i yonidan, ikkinchi qo‘li bilan esa orqadan ushlab oladi. Hujum qiluvchi sherigi gavdani oldinga silkib, uning gavdasi og‘irligini chap oyoqqa o‘tkazadi. Uni qo‘llari bilan o‘ziga tortib, „orqadan chalish“ni bajarish uchun o‘zining o‘ng oyog‘ini sherik oyoqlari orasiga qo‘yadi, unga butun gavdasi og‘irligini tushirib, orqasiga yiqitadi (sherikning belbog‘idan ushlab xavfsizlik saqlanadi). Himoyada chap oyoq orqaga-chapga suriladi; qo‘llar bilan itarib, o‘ng oyoqni oyoqlar orasiga kirishiga yo‘l qo‘yilmaydi. Qarshi usulda o‘ng oyoq bilan ushlab orqaga otiladi.

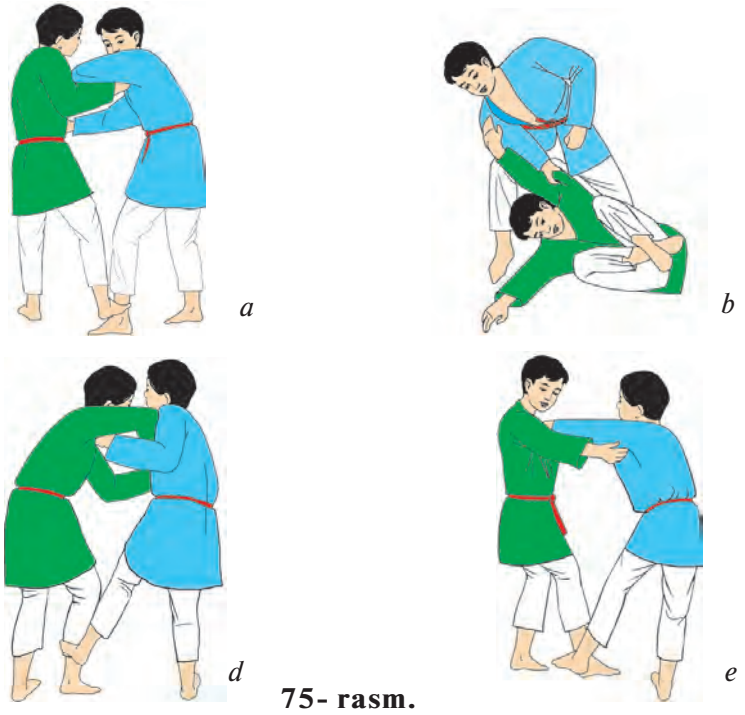
Ilib olish. Bu kurashchining bukilgan oyog‘i yo boldiri bilan ko‘tarishi, yo turishi bilan raqib oyog‘ini ushlashi, yo o‘ziga tortishidir. Bunda kurashchi oyog‘ini tizzadan bukib, raqibini tizzasiga qo‘yadi, tovonini



74- rasm.

ko‘tarib uni boldirining past qismiga orqadan yoki oldidan siqadi va qo‘llari hamda gavda harakati bilan raqibini gilamga otadi. Ilib olish tashqaridan oyoqlar bilan va chopon yelkasidan hamda belbog‘idan ushlab olib tovon bilan bajariladi (74- rasm).

Qoqish, chalishlar bilan otishlar. Qoqish — bu kurashchining o‘z oyog‘ini silkitish bilan raqib oyog‘i-



75- rasm.

ga, uning og‘irlik markazi pastrog‘iga qo‘llari va gavdasi bilan qarama-qarshi yo‘nalishda harakatlanib olib kelishidir. Chalish — bu hujum qiluvchi oyog‘ining tagi bilan raqibni qoqish-chalishidir. Farg‘onacha qoidalarga ko‘ra bu taqiqlanadi, buxorocha qoidalarda esa ruxsat etiladi. Raqib oyog‘ini yondan qoqish-chalishning turli usullari bor, bular: yondan va raqib oyog‘ining oldidan chalish, raqib oyog‘ining orqasidan chalish, raqib oyog‘ini chap oyoq bilan turib tushirish (75-*a, b, d, e* rasmlar).

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi

Mohir kurashchi bo‘lish uchun faqat usullarni bajarish texnikasini bilish yetarli emas. Buning uchun yaxshigina jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lishingiz, ya’ni kuch, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik hamda chidamlilikni rivojlantirib, qo‘shimcha ravishda shug‘ullanishingiz zarur bo‘ladi.

Kuchni rivojlantirish uchun gantellar, toshlar (8 kg), espanderlar, trenajorlar bilan ko‘proq mashq bajaring. Tortilishga, bukilishga oid to‘ldirma to‘plar (2 — 3 kg) bilan mashqlar qiling.

Tezlikni rivojlantirish uchun 30 — 60 m masofalarga vaqtni belgilab yuguring, joyda turganda tezlikka yugurish harakatini, chuqur o‘tirib yuqoriga sakrashni bajaring, basketbol, futbol, kurashchilar regbisini o‘ynang, arg‘amchida bir daqiqagacha sakrang.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun sakrang, to‘ldirma to‘plarni oting, manekenlarni uloqtiring, batutda sakrang, qattiq, yumshoq, sirpanchiq, tebranuvchi tayanchda akrobatik mashqlarni bajaring.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun har kuni ikki marta yelka va tos-bo‘ksa bo‘g‘inlarini, umurtqa oralig‘i disklarini cho‘zish mashqlari bilan shug‘ullaning. Cho‘zilish mashqlarini 30 — 40 marta takrorlashga harakat qiling. Oldinga, orqaga egiling, shpagatlar qilib, ko‘prik holati hosil qiling va boshqalar.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun kross yuguring, futbol, basketbol o‘ynang, arg‘amchi bilan sakrash-

larni 3 daqiqadan 6 daqiqagacha bajaring. Topshiriqlarni bajarayotganda shifokor, sport ustozi nazorati ostida nafasni ushlang hamda tog‘ sharoitida mashg‘ulotlar o‘tkazing va maxsus ruhiy tayyorgarlik ko‘ring, bu juda foydali.



Bo‘limga doir savollar

1. Sport gimnastikasining insonni kamolotga erishishidagi ahamiyati qanday?
2. Siz gimnastikaning qaysi turlari bilan shug‘ullanasiz, nima uchun?
3. Arg‘amchida shug‘ullanish kishidagi qaysi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi?
4. Arg‘amchida sakrashning oddiy sakrashdan farqi nimada?
5. Doiraviy mashg‘ulotda bajariladigan mashqlarning qaysi biri sizga ma’qul, nima uchun?
6. Qo‘l kaftlari va yelkalar uchun mo‘ljallangan buyumli va buyumsiz qanday mashqlarni bilasiz?
7. Chaqqon harakat qilish uchun mo‘ljallangan qanday mashqlarni bilasiz?
8. Gimnastik devorcha oldida turib egiluvchanlik va qayishqoqlikni rivojlantirish uchun qanday mashqlarni bajarsa bo‘ladi?
9. Musiqa sadolari va sanoq ostida bajariladigan qanday umumrivojlantiruvchi mashqlarini bilasiz?
10. Chigilni yozuvchi mashqlar deganda nimalarni tushunasiz? Uning odam organizmi uchun qanday foydasi bor?
11. „Yengil atletika“ atamasi qanday ma’noni anglatadi? U birinchi marta qachon va qaysi mamlakatda qo‘llangan?
12. Qaysi masofalar yugurish tezligini rivojlantiradi? Qaysi masofaga yugurishda startning qanday turidan foydalaniladi?
13. Uzunlikka sakrashda yugurish masofasi necha oddiy qadamga teng keladi?

14. To‘pni uloqtirishda qo‘l va gavda qanday holatda bo‘lishi kerak?
15. Balandlikka sakrashda yugurish qadamlari nechta bo‘ladi?
16. Basketbol o‘yinida to‘pni ikki qo‘llab olib yurish mumkinmi? Basketbol o‘yinida to‘pni egallagandan so‘ng necha qadam yurish mumkin?
17. Voleybol o‘yini haqida nimalarni bilasiz?
18. Gandbol o‘yini kim tomonidan, qachon va qaysi mamlakatda o‘ylab topilgan? Gandbol o‘yinida jamoa necha kishidan iborat bo‘ladi?
19. Kurashning necha turini bilasiz? Kurash turlari bir-biridan qanday farqlanadi?

III bo‘lim



SOG‘LOM BO‘LAY DESANGIZ

O‘quvchilarning jismoniy tarbiyasida o‘qituvchi yordamisiz bajariladigan mustaqil mashg‘ulotlar muhim bosqich sanaladi. Va, ayni paytda, bu mashg‘ulotlarni muntazam bajarib borish sog‘lig‘ingizni mustahkamlashga, jismoniy rivojlanishingiz va harakat tayyorgarligi darajasini oshirishga, darsda o‘tilgan materiallarni mustahkamlash va dastur materiallarini eng qisqa muddatlarda o‘zlashtirib olishga ko‘maklashadi. Darsda, albatta, bolalarning hammasi va har biriga alohida ahamiyat berish va ularni kuzatish, o‘rgatish har qachon oson bo‘lmaydi. Ammo mashg‘ulotlar o‘quvchilarga bir ish faoliyatidan boshqasiga o‘tishlariga, bo‘sh paytda faol dam olishga yordam beradi. Shuning uchun har qanday holatda ham bolalarning jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishlariga imkon yaratish kerak. Agar siz imkoniyatdan to‘liq foydalansangiz mashg‘ulotlar a’lo o‘qishingizga, qo‘rqmas, kuchli, chaqqon bo‘lishingizga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Maktabdan tashqarida, uyda, hovlida tengdoshlaringiz bilan topshiriqlarni bajarayotganingizda quyidagi qoidalarga rioya qiling.

1. Mashqlarni bajarishni murakkab bo‘lmaganlaridan boshlang (ayniqsa, birinchi mashg‘ulotni).

2. Kasal bo‘lsangiz yoki o‘zingizni yomon his qilayotgan bo‘lsangiz yaxshisi shug‘ullanmang.

3. Jismoniy tarbiya mashqlarini qorin och holda yoki to‘yib ovqatlangach, birdaniga bajarish mumkin emas.

4. Mashqlarni ishtiyoq bilan bajaring. Orada 2 — 3 daqiqa tanaffus qiling.

5. Olingan yuklamani tomir urishidan (15 soniya) aniqlashni o‘rganing.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid mashqlar

Albatta, o‘sayotgan organizm uchun ertalabki mashqlar bilan chegaralanishning o‘zigina yetarli emas. Buning uchun siz quyida butun o‘quv yili uchun mo‘ljallangan bir nechta murakkab bo‘lmagan mashqlar majmuasini bajarsangiz foydadan xoli bo‘lmaydi. Ishni o‘quv yili boshidan, ya’ni maktabda o‘qish boshlangan birinchi kundan boshlasangiz, natija kutilgandek bo‘ladi.

Kuchni rivojlantirish uchun kam va o‘rtacha qarshilik bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi. Mashqlar aylana bo‘ylab bajariladi.

Har bir „bekat“ o‘zining shartli nomiga ega, chunki unda ishlatiladigan mashqlar bevosita aniq bir mushaklarni rivojlantirishga qaratilgan.

„Bisepslar“ (ikki shoxli mushak) bekati

1. D. h. — oyoqlar kengroq ochilgan, qo‘llar pastga tushirilgan, unda *1 — 2* kg li gantellar. *1* — gantellarni yelkaga qo‘ying. *2* — dastlabki holatni egallang, so‘ngra mashqni *10 — 12* marta bajaring.

2. D. h. — asosiy tik turish holati. Qo‘lga „espander“ni, ya’ni ikki-uchga qatlangan elastik rezina bintni ushlab, uning ikkinchi uchini o‘ng (chap) oyoq bilan bosib turing. „Espander“ qarshiligini yengib, qo‘llarni 12 — 15 marta buking.

3. Turnikka osilgan holda 5 — 8 marta tortiling.

„Trisepslar“ (uch shoxli mushak) bekati

1. D. h. — tizzada tayanib turing. Qo‘llarni 10 — 12 marta buking va yozing

2. Mashqning o‘zi, faqat oyoqlarni baland tayanchda (stul yoki o‘rindiqqa) tirang. 8 — 10 marta yotib-o‘tiring.

3. D. h. — tik turib, oyoqlarni keng qo‘yib, qo‘llarni tushirib, qo‘lda 1 — 2 kg li gantellarni ushlab turing. *1* — gantellarni ko‘krak oldida va yuqorida ushlang. *2* — dastlabki holatga qaytib, mashqni 8 — 10 marta takrorlang.

„Orqa“ bekati

1. D. h. — oyoqlarni keng qo‘yib, qo‘llarni bosh orqasiga bog‘lab tik turing. Gavdani oldinga 10 — 12 marta egib turing.

2. D. h. — chalqancha yotib, qo‘llarni bosh orqasiga qo‘ying. Gavdani 10 — 12 marta oldinga ko‘tarib-tushiring, ayni paytda oyoqni ham bukib-yozing.

3. D. h. — tik turib, oyoqlarni keng qo‘yib, yelkaga 1 — 2 kg li gantellarni qo‘ying. *1* — gavdani oldinga eging. *2* — dastlabki holatga qayting va mashqni 8 — 10 marta bajaring.

„Press“ (qorin mushaklari) bekati

1. D. h. —burchak hosil qilib o‘tiring. To‘g‘ri oyoqlar bilan qarama-qarshi harakatlarni 10 — 12 marta bajaring.

2. D. h. — chalqancha yotib, oyoqlarni to‘g‘ri qilib uzating, so‘ngra 90 gradusgacha ko‘tarib, keyin harakatni davom ettirib, oyoq uchi boshdan o‘tib, yerga tekkuncha buking. Mashqni 12 — 15 marta bajaring.

3. D. h. — burchak hosil qilib o‘tiring. To‘g‘rilangan ikkala oyoq bilan havoda 0 dan 10 gacha bo‘lgan sonlarni yozing.

4. D. h. — brusda burchak hosil qilib, 3 — 5 soniya davomida ushlab turing.

5. D. h. — turnikka osilgan holda to‘g‘ri oyoqlarni 3 — 6 marta 90 gradusgacha ko‘taring.

„Oyoqlar“ bekati

1. D. h. — o‘tirib, 10 — 12 marta qo‘llarni oldinga, belga, boshga qo‘yib-tushiring.

2. D. h. — oyoqlarni yelka kengligida qo‘yib, qo‘llarni belda tuting. Yuqoriga keskin sakrang va 6 — 8 marta prujinasimon o‘tiring.

3. „To‘pponcha“ mashqini 5 — 8 marta bajaring.

4. Ikki oyoqda stulga, o‘rindiqqa, zinapoyaga depsinib sakrab chiqing (to‘siqning balandligi 20 — 50 sm).

5. Arg‘amchida 1 daqiqagacha sakrang.

Har bir „bekat“da mashqlarni tanlash o‘g‘il bolalarning jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq ravishda amalga oshiriladi. Topshiriqlarning o‘zlashtirilishiga qarab mashqlar murakkablashtirib boriladi. Uyga vazifani

bajargandan so‘ng, mushaklarni bo‘shashtirishga oid mashqlarni bajaring.

Yugurish chidamlilikni rivojlantirish uchun mustaqil ishlashning bir shaklidir. Sog‘lomlashtiruvchi yugurish bizga nima beradi? A’lo salomatlik va kasalliklarsiz hayot; to‘g‘ri, chiroyli, kelishgan qad-qomat; mustahkam nerv tizimi va quvnoqlik; ishga layoqatlilik; kuchli iroda va o‘ziga ishonch; sport natijalarining yangi pog‘onalarga ko‘tarilishi, ijodiy qobiliyat va yangi imkoniyatlar; vaqtni tejash va yugurish yo‘lkalarida yaxshi do‘stlar orttirish va boshqalarni beradi. Mana shularning barchasi sog‘lomlashtiruvchi yugurishning hosilasidir.

O‘quvchilar doimo shunday savol beradilar: shunday ekan, ishni nimadan boshlash kerak? Bunda siz birinchi mashg‘ulotlardanoq *sekin yugurishga* o‘rganing. Bu siz o‘ylaganday oson ish emas. Sekin yugurishga sabr bilan uzoq o‘rganish kerak. Bolalar avvaliga ko‘cha-ko‘yda bir o‘zlari yugurishni, o‘z harakatlarini noqulay va kelishmagandek bilib, uyaladilar. Shunday hol yuz bermasligi uchun 1 — 10 daqiqa davomida yugurishni avval uyda, ertalabki gimnastika mashg‘ulotlarida boshlash kerak.

Mashg‘ulotning birinchi haftasida yaxshisi yakka holda yugurganingiz ma’qul, chunki har biringizning tayyorgarlik darajangiz har xildir. Boshida yugurish tezligi piyoda tezligidan kam farq qiladigan bo‘lsa-da, yengil va yoqimli bo‘lishiga harakat qiling. Muhimi, yugurish davomli bo‘lishidir. Yugurishning uzoq vaqt davom etishi — bu nafi tegadigan asosiy omil hisoblanadi. Birinchi kunlari yugurganingizda butun masofani o‘rtacha tezlikdan ham sekinroq boshlab, tugallaganingiz maqsadga muvofiq.

Oyoqlaringiz yugurishga moslashguncha „yumshoq“, sokin, to‘g‘ri, keskin pasayish va ko‘tarilishlarsiz yo‘llarni tanlang. Yaxshisi, transport yuradigan yo‘llardan nari bo‘ling. Vaqt-vaqti bilan yugurish yo‘lini o‘zgartirib turing.

Oyoqlaringiz ozodaligiga e’tibor bering, har kuni ularni sovunlab yuving, ayniqsa, yugurishdan so‘ng

iliq dush qabul qiling. Mashg‘ulot oldidan yengil ovqatlansangiz, olma, meva sharbati yoki qatiq ichsangiz zararsiz. Lekin qisqa yugurishlar oldidan ham to‘yib ovqatlanmang.

Har qanday ob-havo sharoitida yugurishni o‘rganing, chunki yomon havoda siz o‘zingizning irodangiz va qat’iyatligingizni toblaysiz, organizmingizni chiniqtirib, uni shamollashlarga chidamli qilish imkoniyatiga ega bo‘lasiz. Ko‘cha sirpanchiq bo‘lganda, tezlikni kamaytirib, mayda tez-tez qadamlar bilan yuguring. Ko‘cha issiq bo‘lsa, yugurish tezligi va davomiyligini kamaytiring. Yangi boshlovchilar, qishda tomog‘ingiz sovuq qotmasligi uchun yugurish davomiyligini kamaytiring. Nafasni burun yoki og‘iz orqali oling, ammo sovuq paytlari odatdagidan ko‘ra nafasni chuqur olmang. Quloqlaringizni berkituvchi qalpoq, qo‘lingizga qo‘lqop va oyog‘ingizga junpaypoq, krossovka kiyib oling.

Mashg‘ulotlarning birinchi haftasida o‘zingizni his qilishingizni nazorat qilib turing. Yengil yugurishga harakat qiling.

Yugurishda sizning holatingizni ko‘rsatuvchi asosiy ko‘rsatkichlardan biri pulsdir. Uni yugurishni tamomlagandan so‘ng, 6 — 8 soniya vaqt o‘tgach, o‘lchash kerak. Bunda 15 soniyada yurak necha marta ursa, shuni 4 ga ko‘paytirish lozim. Har bir kishi o‘z pulsi o‘zgarishi chegarasini bilishi zarur. Mashqni yangi boshlaganlarda yuklamadan so‘ng, yurak urishi bir daqiqada 120 — 130 zarbadan oshmasligi kerak. Yugurishdan so‘ng 5 — 10 daqiqa ichida puls odatdagi holga qaytishi lozim. Yugurish masofasini va unda pulsga ko‘ra o‘zini his qilishni yozib borish qulay bo‘lishi uchun „shaxsiy varaqa“ tutish zarur. Unda kundalik yuklamani ... kilometrlarda va pulsni 15 soniyada necha marta urishi hisoblab boriladi. Shu tariqa hafta, oy davomida umumiy kilometraj (masofa)ni qo‘shish yoki kamaytirish va o‘zini his qilishni tahlil qilib ko‘rish imkoni yaratiladi hamda natijalar qayd etiladi. Yugurib o‘tilayotgan masofani kilometrlarda aniqlash-

ning imkoni bo‘lmasa, hisoblab borishni soat bo‘yicha amalga oshirish mumkin. U holda kilometrajni quyidagi hisob bo‘yicha oson aniqlab olasiz: 1 km ni — o‘g‘il bolalar 5 — 6 daqiqada, qizlar 6 —7 daqiqada, 2 km ni — o‘g‘il bolalar 10 — 11 daqiqada, qizlar 12 — 13 daqiqada, 3 km ni — o‘g‘il bolalar 18 —20 daqiqada, qizlar 20 — 22 daqiqada bosib o‘tsalar ma’qul.

Yosh yuguruvchining shaxsiy varaqa namunasi (1 oyga)

Sana	1	2	3	4	5	6	7	8	...	...	29	30	Oy bo‘yicha
Yuguri-layotgan masofa-lar (km)	1												
Puls oldin	72												
Puls keyin	130	130									130		

Eslatma: xuddi shunday varaqani butun o‘quv yili uchun tuzish ham mumkin. Zaruriyat bo‘lsa, bir yoki ikki marta hisoblab ko‘riladi.

Jismoniy sifatlar: tezlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqalarning baravar rivojlanishi uchun murakkab bo‘lmagan mashqlarni bajaring. Ularni mustaqil bajarish qiyinchilik tug‘dirmaydi, bunga arg‘amchida sakrash, press mashqlari, osilib tortilish, yerda yotib, tayanib, qo‘llarni bukib-yozish, yuqoriga sakrash va boshqalar kiradi.

KUCHNI, TEZLIKNI, EGILUVCHANLIKNI, CHIDAMLILIK VA CHAQQONLIKNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar

1. Tik turib, oyoqlarni kengroq qo‘yish. Qo‘lda kaft espanderi — espanderni qisish va qo‘yib yuborish — qo‘llar pastda, yonda, oldinda, orqada.

2. Devor oldida 0,5 — 0,7 m masofada tizzada turib barmoqlarga (kaftlarga) tayangan holda qo‘llarni bukish va yozish.

3. Tik turib oyoqlarni kengroq qo‘yish va 1 — 3 kg li gantellarni ko‘krak oldida ushlab turish. Qo‘llarni yonga yozish. Shuning o‘zi, faqat oldinga egilib yoki o‘rindiqda yotish. Variant: tik turib, o‘tirib, yotib qo‘llarni yuqoriga, yonga bukish va yozish.

4. Oyoqlar yelkadan kengroq qo‘yilgan, qo‘llarda gantellarni ushlab, oldinga oyoq uchiga egilish. To‘g‘rilanib, qo‘llarni yonga uzatish. Variant: oldinga egilib, qo‘llarni birga qilib yerga tekkizish, turayotib qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish.

5. Gimnastik o‘rindiqqa yotib tayanish. Qo‘llarga tayanib bukilish. Shuning o‘zi, faqat oyoqlar skameykaga tiralgan. Yotib bo‘ksada, boldirda, oyoq uchida tayanish va bukilish. Bir oyoqni tepaga ko‘tarib qarsak chalish.

6. Tik turib tayanish. Stul suyanchig‘iga qo‘llar bilan tayanib, qo‘llarni bukish va shu paytning o‘zida oyoqlarni tizzadan bukish. Shuning o‘zi, faqat oyoqlarni burchak hosil qilib ushlash.

7. Rezina (espander) bilan mashqlar. Rezinaning o‘rtasida turib, uning uchlarini qo‘lda mahkam ushlab, yon tomondan yuqoriga, oldinga cho‘zish va dahanga yetkazish.

8. Arqondan, ustundan yuqoriga qo‘l va oyoq yordamida chiqish. Shuning o‘zi, faqat qo‘llar yordamida chiqish. Shuning o‘zi, yuqoriga va pastga qo‘lning o‘zida chiqib-tushish.

9. Qorinda stulga (tumbochkaga) yotib, qo‘llar bilan yaqin turgan tayanchni ushlab, belni bukib ko‘tarish va tushirish. Shuning o‘zi, faqat oyoqlarda 1—2, 3 — 4 kg li to‘ldirma to‘pni ushlab turish.

10. Tik turib oyoqlarni yelka kengligida qo‘yish va qo‘llarda gantellar bilan chuqur o‘tirib-turish. Bir oyoq bilan oldinga qadam tashlash va orqaga qaytish. Oyoqlar holatini o‘zgartirib sakrash. Variant: qo‘llarda gantellar bilan bir oyoqda o‘tirib-turish.

11. Sherik bilan mashqlar: sherikni bir va ikki qo‘l bilan o‘z tomoniga tortish. Shuning o‘zi, faqat tizzada turib tortishish.

Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar

1. Basketbol va voleybol to‘pini katta tezlikda devorga urish va ilib olish. Ikki oyoqda va bir oyoqda sakrash, joyida yugurish. Variant: shu mashqlarning barchasini sherik bilan tik turib, yotib, o‘tirib, tizzada turib bajarish. Ko‘krakdan, bosh ustidan, chapdan, o‘ngdan, pastdan otishlarni tez bajarish.

2. Daraxt shoxiga qarab turib, yuqori tezlikda o‘tirib-turib, osilib turgan shoxni ushlash.

3. Chalqancha yotib yoki o‘tirib qo‘llarga tayanish va yuqori tezlikda „velosiped“ haydash mashqini bajarish. Variant: yuqori tezlikda oldinga egilish va turish.

4. 3 m ga, 5 m ga va 10 m ga mokisimon yugurish va qaytish. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish.

5. Zinapoyaga yugurib chiqish.

6. Joyida turib, tizzalarni ko‘krakka tortib, „kenguru“ga o‘xshab sakrash. Oldinga „qurbaqa“ga o‘xshab, yuqori tezlikda ikki oyoqlab sakrash.

7. Engashib gimnastik tayoqni ikki qo‘llab ushlab turish va undan sakrash.

8. Joyida turib sonlarni yuqori ko‘tarib, katta tezlikda yugurish. Shuning o‘zini oldinga siljib bajarish.

9. Avval bir oyoqda joyida turib, so‘ngra oldinga siljib sakrash. Sherik bilan bir oyoqlab quvlashmachoq o‘ynab sakrash.

10. Sherik bilan 20, 30, 40, 50, 60 m masofalarga vaqtga — kim oshdiga yugurish.

11. Rezina arqon bilan qarshilikni yengib yugurish („ot“ o‘yini, sherik arqonni qo‘l bilan ushlaydi).

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar

1. Halqani chap, o‘ng qo‘lda aylantirish. Shuning o‘zini bir oyoqda aylantirish.

2. Gimnastik tayoqdan hatlab o‘tib, oldinga va orqaga sakrash. Variant: chalqancha yotib, gimnastik tayoqchadan bir va ikki oyoqni o‘tkazish.

3. Devordan 1 m masofa berida turib orqaga egilish. Shuning o‘zini bir oyoqda, tizzada turgan holda bajarish. Shuning o‘zini qo‘lda gimnastik halqa bilan orqaga egilib, qo‘lni yerga tekkizish. Chalqancha yotish, so‘ngra „ko‘prikcha“ hosil qilish.

4. Qorinda yotib, qo‘llar bilan tovonlarni 5 — 10 soniya davomida ushlab turish.

5. Yerda o‘tirib, oldinga egilish va 10 — 30 soniya davomida qo‘llar bilan oyoq uchini ushlash.

6. Oyoqlarni birga qo‘yib tik turish va oldinga egilish hamda 10 — 30 soniya davomida qo‘llar bilan oyoq tovonlarini ushlash.

7. Gimnastik tayoq ushlagan holda qo‘llarni oldinga va orqaga qayirish.

8. Sheriklar bilan orqama-orqa o‘tirib, qo‘llarni tirsakdan zanjir qilish va navbatma-navbat oldinga egilib-turish.

9. Gimnastik devor, stol, stul oldida yonlamasiga turish va oyoqlarni tizzadan bukish, to‘g‘rilash hamda prujinasimon harakatlanib, shpagat qilishga intilish. Shuning o‘zi, ya’ni chuqur qadam tashlagan holda shpagat qilish.

10. Oyoqlarni kengroq qilib turgan sherik oldida o‘tirish. Sherik qo‘llarini uning yelkasiga qo‘yib oldinga egiladi.

11. Gimnastik devorga oyoqlarni yelka kengligida ochib osilish.

12. Bir qo‘l bilan suyanchiqni ushlab, oyoqlarni silkitish. Shuning o‘zini oldinga va orqaga egilib, oyoqlarni silkitish.

Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar

1. Arg‘amchi bilan 1, 3 daqiqa davomida sakrash.
2. 30 — 50 sm balandlikdagi o‘rindiq yoki qutidan bir oyoq bilan sakrash.
3. Gardishdan 15 — 20 marta oldinga va qaytib orqaga o‘tish. Bunda gardishning bir tomoni yerga tegib, ikkinchi tomoni esa qo‘lda turadi.
4. Qo‘llarni doira yo‘nalishida harakatlantirish.
5. Turnikka yoki daraxt shoxiga osilish.
6. Oyoqlarni tizzadan bukib ko‘tarish va tushirish. Shuning o‘zi, faqat to‘g‘ri oyoqlarni bel balandligida ko‘tarib-tushirish.
7. Qo‘llarni turli holatda ushlab o‘tirib-turish. Shuning o‘zini o‘g‘il bolalar qo‘lda gantellar ushlab bajarishlari mumkin.
8. Qorinda yotib, qo‘llarni bosh orqasiga qo‘yish va gavdani egib yuqori ko‘tarish. Shuning o‘zini balandroq joyda — o‘rindiq yoki qutida yotib bajarish.
9. O‘tirib orqaga tayanish. Oyoqlarni kengroq qo‘yish. Orqaga tayanib, oldinga yoki aylana bo‘ylab harakatlanish.
10. Chalqancha yotib, qo‘llarni gavda bo‘ylab, to‘g‘ri oyoqlarni doira bo‘ylab aylantirish: avval bir tomonga, so‘ngra ikkinchi tomonga.
11. Joyida turib, sherik va rezina espander qarshiligini yengib, tizzalarni baland ko‘tarib, harakatlanish.
12. Avval 50 — 100 m masofalarda oldinga o‘zgaruvchan yuqori, o‘rta tezlikda, so‘ngra orqaga sekin yugurish (tiklanish).
13. Kross yugurish — sekin, o‘rta tezlikda. Yugurish tezligini, masofalar uzunligini, yugurish trassasini va boshqalarni o‘zgartirib yugurish.

Yozgi ta'til uchun mo'ljallangan mashg'ulotlar

Yoz faslida ko'proq suzish mashqlari bilan shug'ullansangiz har tomonlama foydali. Buning uchun harakatlarning to'g'ri texnikasini o'zlashtirishga intilib, turli usullarda 100 — 200 metrdan suzish kerak. Nafas mushaklarini mustahkamlash va organizmning chidamliligini oshirish uchun sho'ng'ish foydalidir. Ammo buning uchun oldingizda suzishni yaxshi biladigan kattalar bo'lishi zarur. Yolg'iz paytda aslo sho'ng'imang, chunki kutilmagan hodisalar ro'y berishi mumkin.

Agar qayiqda eshkak eshish bilan shug'ullansangiz, bu ham soz. Chunki bu harakat natijasida yelka atrofidagi, orqa mushaklari, qorin va oyoq mushaklari yaxshi rivojlanadi. Albatta, velosiped uchish, futbol, voleybol, badminton o'ynash, harakatli o'yinlar, turistik yurishlarga borishning ham nafi katta. Bunday imkoniyat tug'ildi deguncha foydalaning. Mabodo, oromgohda bo'lsangiz, guruhingizdagi va umumoromgoh miqyosidagi barcha musobaqalarda hamda oromgohlararo suzish, yugurish, sakrash, futbol, voleybol, „merganlik" va boshqa spartakiadalarda qatnashishga harakat qiling. Shu bilan birga, albatta, har kungi ertalabki gimnastikani, sog'lomlashtiruvchi yugurish va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajaring. Shanba va yakshanba kunlari bo'ladigan sport musobaqalarida ham qatnashishga harakat qiling. Bir so'z bilan aytganda, jismoniy tarbiyavava sport bilan do'stlashing!



Bo'limga doir savollar

1. Ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish uchun qanday qonun-qoidalarga rioya qilish lozim?
2. Tonggi mashqlar majmuasining ketma-ketligi qanday bo'lmog'i lozim?
3. Buyumlarsiz va buyumlar bilan mashq bajarishning farqini va foydasini aytib bering.

4. Gavda qismlarining qaysi bo‘g‘inlari va mushaklari rivojida gimnastik tayoqchaning roli qanday?
5. Katta va kichik to‘plar bilan bajariladigan mashqlarning farqi nimada?
6. Basketbol va voleybol to‘plari bilan qanday mashqlar bajarish mumkin?
7. Kuch ko‘proq turnikka tortilishdami yoki qo‘llarni polga tirab bukib-yozishda rivojlanadimi?
8. Tezlikni rivojlantirish uchun siz ko‘proq qaysi masofalarga yugurishdan foydalanasiz: qisqa masofalarga (30, 60, 100 metrli) yugurishdanmi yoki uzoq masofalarga (400, 800, 1500 metrli) yugurishdanmi?
9. Mokisimon (10×3, 10×4, 10×5 m ga) yugurish deganda nimani tushunasiz?
10. Egiluvchanlikda yaxshi ko‘rsatkichlarga erishish ko‘proq gavdaning qaysi qismlari harakatchanligiga bog‘liq?
11. Chidamlilikni rivojlantirishda jismoniy mashqlarning qaysi yo‘nalishini tanlagan ma’qul?
12. Chidamlilikni rivojlantirishdagi o‘lchov mezonini siz qanday tushunasiz?
13. Umumrivojlantiruvchi mashqning sport gimnastikasidan farqi nimada?
14. Umumrivojlantiruvchi mashqda nima uchun musiqadan foydalaniladi?
15. Yoz mavsumida chiniqish va salomatlikni saqlashdagi eng yaxshi mashg‘ulot turi nima?
16. Siz suv muolajasidan qanday foydalanasiz?
17. Masofaga yugurishda qaysi me’yorlarni qanday hisobga olishni bilasizmi?

O‘quv me’yorlari

7- sinf			Ballar				
			5	4	3	2	1
1	Baland turnikda tortilish (marta)	o‘g‘il bolalar	7	5	4	3	1
2	Polga qo‘llar bilan tayanib, qo‘llarni bukish va yozish (marta)	o‘g‘il bolalar	17	12	10	8	6
3	Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ga ko‘tarish (1 daqiqa davomida)	o‘g‘il bolalar qizlar	22 20	20 15	15 10	13 8	11 6
4	Arg‘amchida sakrash (1 daqiqa davomida)	o‘g‘il bolalar qizlar	80 85	70 80	60 70	55 65	50 60
5	Gardishni belda aylantirish (1 daqiqa davomida)	qizlar	70	60	45	35	25
6	60 m ga yugurish	o‘g‘il bolalar qizlar	9d 30s 10d	10d 10d 30s	10d 30s 11d	11d 11d 30s	11d 30s 12d
7	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	o‘g‘il bolalar qizlar	3m 60sm 3m 20sm	3m 30sm 2m 80sm	2m 80sm 2m 50sm	2m 50sm 2m 30sm	2m 30sm 2m 20sm
8	Yugurib kelib balandlikka sakrash	o‘g‘il bolalar qizlar	110 sm 100 sm	100 sm 90 sm	90 sm 85 sm	80 sm 75 sm	70 sm 65 sm
9	1000 m ga yugurish	o‘g‘il bolalar qizlar	4d 5d 30s	4d 20s 6d	4d 50s 6d 30s	5d 7d	5d 30s 7d 30s
10	Tennis to‘pini uloqtirish	o‘g‘il bolalar qizlar	39 m 25 m	33 m 20 m	25 m 16 m	20 m 13 m	15 m 10 m
11	4×10 m ga mokisimon yugurish (soniya)	o‘g‘il bolalar qizlar	10d 3s 10d 7s	10d 6s 11d	11d 11d 7s	11d 30s 12d	12d 12d 30s

7- sinf uchun topshiriq

Mashqlar		O‘g‘il bolalar				Qiz bolalar			
	Ballar	I chorak	II chorak	III chorak	IV chorak	I chorak	II chorak	III chorak	IV chorak
25 soniya ichida arg‘amchi bilan sakrash (marta)	1	35	30	40	45	40	45	48	50
	2	40	42	45	50	45	48	50	55
	3	46	48	50	52	52	54	56	58
	4	48	50	52	54	54	56	58	60
	5	50	52	54	56	56	58	60	62
Osilib tortilish (marta)	1	4	5	7	8				
	2	6	7	9	10				
	3	8	9	10	11				
	4	9	10	11	12				
	5	10	11	12	13				
Past turnikda yotib osilib tortilish (marta)	1					4	6	7	9
	2					6	8	9	10
	3					8	9	10	11
	4					9	10	11	12
	5					10	11	12	13
Tayanib turib qo‘llarni bukish va yozish (o‘g‘il bolalar — yerda, qizlar — stulda) (marta)	1	14	16	18	19	8	10	11	12
	2	17	19	20	21	10	11	13	14
	3	20	21	22	23	12	13	14	15
	4	21	22	23	24	13	14	15	16
	5	22	23	24	25	14	15	16	17

Davomi

Chalqancha yotgan holatdan gavdani ko‘tarish (marta)	1	15	17	19	21	9	11	13	11
	2	17	19	21	23	11	13	15	17
	3	19	21	23	25	13	15	17	19
	4	21	23	25	27	15	17	19	21
	5	23	25	27	29	17	19	21	23
Bir oyoqda o‘tirib-turish (marta)	1	3	5	7	8	1	2	3	4
	2	5	6	8	9	2	3	4	5
	3	7	8	9	10	3	4	5	6
	4	8	9	10	11	4	5	6	7
	5	9	10	11	12	5	6	7	8
Joyidan uzunlikka sakrash (m)	1	160	165	170	175	140	145	150	155
	2	165	170	175	180	145	150	155	160
	3	170	175	180	185	150	155	160	165
	4	175	180	185	190	155	160	165	170
	5	180	185	190	195	160	165	170	175
O‘tirgan holatdan balandga sakrash (sm)	1	10	12	14	15	6	7	8	9
	2	11	13	15	17	7	8	9	10
	3	12	14	16	18	8	9	10	11
	4	13	15	17	20	9	10	11	12
	5	14	16	18	21	10	11	12	13

O‘quv me’yorlari (8- sinf uchun topshiriq)

8- sinf			Ballar				
			5	4	3	2	1
1	Baland turnikda tortilish (marta)	o‘g‘il bolalar	8	6	4	3	2
2	Polga tayanib, qo‘llarni bukish va yozish. Gimnastik o‘rindiqqa tayanib qo‘llarni bukish va yozish (marta)	o‘g‘il bolalar qizlar	23 12	20 8	18 5	15 3	12 1
3	Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ga ko‘tarish (1 daqiqa davomida)	qizlar	20	17	12	10	8
4	Arg‘amchida sakrash (1 daqiqa davomida)	o‘g‘il bolalar qizlar	85 90	75 85	65 75	55 70	50 65
5	Gardishni belda aylantirish (1 daqiqa davomida)	qizlar	75	65	50	40	30
6	60 m ga yugurish	o‘g‘il bolalar qizlar	9d 2s 9d 7s	9d 7s 10d 3s	10d 3s 10d 8s	10d 5s 11d	11d 11d 5s
7	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	o‘g‘il bolalar qizlar	3m 80sm 3m 30sm	3m 50sm 3m	3m 2m 80sm	2m 80sm 2m 50sm	2m 50sm 2m 30sm
8	Yugurib kelib balandlikka sakrash	o‘g‘il bolalar qizlar	115 sm 110 sm	105 sm 100 sm	95 sm 90 sm	90 sm 80 sm	80 sm 70 sm
9	1000 m ga yugurish	o‘g‘il bolalar qizlar	3d 50s 5d 20s	4d 10s 5d 50s	4d 40s 6d 20s	5d 6d 30s	5d 30s 6d 40s
10	2000 m ga yugurish	o‘g‘il bolalar	10d 01s	10d 40s	11d 30s	12d	13d 30s
11	Tennis to‘pini uloqtirish	o‘g‘il bolalar qizlar	42 m 25 m	37 m 21 m	28 m 19 m	25 m 15 m	10 m 10 m
12	4×10 m ga mokisimon yugurish (soniya)	o‘g‘il bolalar qizlar	10d 10d 3s	10d 3s 10d 9s	10d 6s 11d 3s	11d 11d 30s	11d 10s 12d

Mashqlar		Yil choraklari			
		1	2	3	4
1.	Ertalabki gimnastika. Qizlar—chambarakni aylantirish (daqiqa); O‘g‘il bolalar — 2 — 3 kg li gantellar bilan mashqlar bajarish	7^1 — 8^1	8^1 — 9^1 10^1	9^1 — 10^1 12^1	10^1 —11^1
2.	O‘rtacha tezlikda yugurish	9^1 —10^1	12^1	15^1	15^1 —18^1
3.	Sonni baland ko‘tarib mokisimon yugurish	3×10	4×10	2×15	3×15
4.	Qo‘l kuchini rivojlantirish uchun mashqlar: a) oyoqlar baland tayanchda qo‘llarni bukish va yozish (o‘g‘il bolalar) (marta); b) turnikda, daraxt shoxida osilib tortilish; d) 30—40 sm li o‘rindiq orasidan qo‘llarni bukish va yozish (qizlar); e) yotib, 20—30 sm balandlikdagi tayanchda qo‘llarni bukish va yozish	 10 6 12 8	 15 8 15 10	 18 10 18 12	 20 12 22 15
5.	Oyoqlar kuchini rivojlantirishga oid mashqlar: a) ikki oyoqda o‘tirib, so‘ngra yuqoriga sakrab turish; b) bir oyoqda o‘tirib-turish „to‘p-poncha“ (bir oyoqda o‘tirish va ikkinchisini to‘g‘ri ushlash); qizlar — suyanchiqni ushlab, o‘g‘il bolalar — hech narsani ushlamay); d) ikki oyoqlab tizzani (8 tadan 3 marta) ko‘krakka tortib sakrash — „kenguru“ (marta); e) ikki oyoqlab oldinga siljib sakrash (qurbaqasimon); f) arg‘amchida sakrash	 15 5 3/8 8/10 120	 18 8 5/10 10/15 150	 22 10 8/12 13/18 180	 25 12 10/15 15/20 200
6.	Pressga mashqlar: a) chalqancha yotib, dastlabki holatdan gavdani ko‘tarish, qo‘llar bosh orqasida (qizlar); b) chambarakni aylantirish (qizlar) marta	 10 100	 12 150	 15 200	 18 250

www.idum.uz сайтидан юклаб олинди

MUNDARIJA

Kirish. 3

I bo‘lim

Sog‘lig‘ingiz haqida suhbatlashamiz. 5

Ko‘zingizni asrang 7
To‘g‘ri qad-qomat haqida 9
Kun tartibining buzilishi 10
Puls.....12
Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini biling.....13
Massaj qilish (uqalash)ni o‘rganing 15

II bo‘lim

O‘zingizga o‘zingiz yordam bering 23

Gimnastika 23
Gimnastika turlari 24
Ertalabki badantarbiya mashqlari 28
Arg‘amchi bilan mashqlar..... 29
Aylanma mashq usuli 30
Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi.....42
Yengil atletika 66
Tez yugurishni o‘rganing..... 74
Uzoqroqqa sakrashni o‘rganing 75
Hammadan balandroq sakrashni xohlaysizmi?. 76
Basketbol 77
Basketbol o‘yini texnikasi 79
Voleybol 84
Voleybolchining o‘yin texnikasi 86
Mustaqil mashg‘ulot 89
Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar 90
Voleybol o‘yini texnikasini yaxshi o‘zlashtirish uchun mashqlar..... 90
Gandbol (qo‘l to‘pi)..... 92
Qo‘l to‘pi o‘yini texnikasi 94

www.idum.uz сайтидан юклаб олинди

Qo‘l to‘pi o‘yinchisining jismoniy tayyorgarligi 98
Futbol 100
Ikki tomonlama o‘yin 104
Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi 105
Suzish 107
Kurash 116
Kurashchilar uchun harakatli o‘yinlar 119
Turishlar, harakatlanishlar, ushlashlar 121
Kurashchining jismoniy tayyorgarligi 130

III bo‘lim

Sog‘lom bo‘lay desangiz 133

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid mashqlar 134
Kuchni, tezlikni, egiluvchanlikni, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar 139
Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar 139
Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar 140
Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 141
Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar 142
Yozgi ta’til uchun mo‘ljallangan mashg‘ulotlar 143
Ilova 145

www.idum.uz сайтидан юклаб олинди

74.267.5
U 73

Usmonxo‘jayev T. S. va boshq.
Jismoniy tarbiya [Matn]: 7 — 8- sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma / T. S. Usmonxo‘jayev, S. G. Arzumanov, S. T. Usmonxo‘jayev. - 3- nashri. Toshkent: „O‘qituvchi“ NMIU, 2017. — 152 b.

ISBN 978-9943-22-061-4

UO‘K: 37.037.1 (075.3)
KBK 74.267.5

TAL’AT SAIDOVICH USMONXO‘JAYEV,
SERGEY GEORGIYEVICH ARZUMANOV,
SUR’AT TAL’ATOVICH USMONXO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

7 — 8- sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma

Qayta ishlangan va to‘ldirilgan
uchinchi nashri

„O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2017

Muharrirlar: *S. Xo‘jaahmedov, A. Tohirov*
Badiiy muharrir *B. Ibragimov*
Rassom *O. Sava*
Texnik muharrir *S. Nabiyeva*
Kompyuterda sahifalovchilar: *J. Jo‘raboyev, N. Qurbonova*
Musahhihlar: *M. Ibrohimova, M. Mirsolihov*

Nashriyot litsenziyasi AI № 291. 04.11.2016.
Original-maketdan bosishga ruxsat etildi 19.05.2017. Bichimi $60\times90^{1}/_{16}$.
Kegli 10, 11 shponli. Tayms garniturasi. Ofset bosma usulida bosildi.
Ofset qog‘ozi. Shartli b.t. 9,5. Hisob-nashriyot t. 5,4. 53889 nusxada bosildi.
Buyurtma №

O‘zbekiston Matbuot va axborot agentligining „O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi. Toshkent – 206. Yunusobod tumani, Yangishahar ko‘chasi, 1- uy.
Shartnoma № 24-17