K. MAHKAMJONOV, F. XO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

4- sinf o‘quvchilari uchun
o‘quv qo‘llanma

Yettinchi nashri

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



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

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

UO‘K: 796(075)
KBK 74.267.5
M 37

Taqrizchilar:

R. S. SALOMOV — pedagogika fanlari doktori, professor;

M. G‘ULOMOV — pedagogika fanlari nomzodi, professor;

N. KERIMOV — pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

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

© K. Mahkamjonov, F. Xo‘jayev, 2003
© „O‘qituvchi“ nashriyoti, 2003

ISBN 978-9943-22-060-7

www.idum.uz saytidan yuklab olindi



Bolalar, siz dunyo miqyosida tanilib, O‘zbekiston bayrog‘ini yuksaklarga ko‘tarayotgan ko‘plab sportchilarning nomlarini eshitgansiz yoki ular haqida hujjatli filmlar ko‘rgansiz.

Shuni ta’kidlash o‘rinliki, mustaqillik tufayli sportchilarimiz jahon chempionatlari, Olimpiya, Osiyo o‘yinlarida, Osiyo birinchiliklari va nufuzli xalqaro musobaqalarda alohida jamoa bo‘lib qatnashib, oltin, kumush, bronza medallarini qo‘lga kiritib, O‘zbekistonni dunyoga tanitdilar.

Ayniqsa, O‘zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I. A. Karimovning „O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida“gi Farmoni sportga e’tiborni yanada kuchaytirdi.

Farmon e’lon qilingach, bolalar sporti yanada ommaviylashib, yoshlar orasidan ko‘plab iqtidorli sportchilar yetishib chiqa boshladi.

Sportda muvaffaqiyatlarga erishish o‘zidan o‘zi bo‘lmaydi, albatta. Buning uchun temirdek iroda va intizom, tinimsiz mehnat qilish kerak bo‘ladi. Bu kabi fazilatlarni yoshlikdan tarbiyalash darkor.

Ushbu o‘quv qo‘llanma uchta bo‘limdan iborat bo‘lib, siz, aziz bolalar, birinchi, ya’ni

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

„Jismoniy tarbiya va sportga oid nazariy bilim asoslari“ bo‘limida jismoniy tarbiya va sportga oid, organizmni chiniqtirish, jismoniy tarbiya jarayonida har xil shikastlanishlar yuz berganda birinchi yordam ko‘rsatish, to‘g‘ri qad-qomatni shakllantirish hamda jismoniy mashqlarni bajarishda to‘g‘ri nafas olish haqida nazariy bilim asoslari bilan tanishasiz. Bu nazariy bilimlarni egallashingiz uchun, birinchi navbatda, o‘z kun tartibingizni tuzib, unga qat’iy rioya qilishingiz, mustaqil badantarbiya mashqlarini bajarish jarayoniga qo‘yiladigan gigiyenik talablarga rioya qilish ko‘nikmasini egallashingiz zarur.

Ikkinchi „Jismoniy tarbiya jarayonida amaliy harakat ko‘nikma va malakalarini hosil qilish“ bo‘limida siz dastur asosida darslarda o‘tiladigan sport turlaridan: gimnastika, yengil atletika, basketbol, futbol, qo‘l to‘pi, voleybol o‘yinlari hamda kross tayyorgarligi, harakatli o‘yinlar, suzish usullariga doir bilimlar va harakat ko‘nikmalarini egallashingiz mumkin.

„Sport turlari va sport haqida ma’lumotlar“ nomli uchinchi bo‘limda siz darsdan va sinfdan tashqari o‘tkaziladigan gimnastika, basketbol, yengil atletika, futbol, tennis kabi mashg‘ulotlar va tadbirlarning ahamiyati haqidagi bilimlarni egallaysiz. Bulardan tashqari, o‘z-o‘zini nazorat qilib borish uchun jismoniy tayyorgarlik me’yoriy talablarini bilib olasiz.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA OID NAZARIY BILIM ASOSLARI

O‘quvchilar kun tartibi

Kun tartibi jismoniy tarbiyaning tashkiliy asosi bo‘lib, sizning yaxshi o‘sishingiz va sog‘lom bo‘lib rivojlanishingiz uchun zarurdir.

Sog‘liqni saqlash, uni mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlanishda faol harakat kun tartibining asosi hisoblanadi. Turli harakatlar, avvalo, jismoniy mashqlarning asabni tinchlantirishda, yurak-qon tomir, nafas olish, gavda mushaklarining rivojlanishida foydasi katta. Inson jismoniy mashqlardan oqilona foydalanganda uning mushaklari kuchli, o‘zi chaqqon, harakatlari aniq, barcha a’zolari tashqi muhitning har xil ta’siriga qarshi tura oladigan va yaxshi moslasha oladigan bo‘ladi. Kun tartibi sizning uzoq umr ko‘rishingiz va samarali faoliyat ko‘rsatishingiz uchun zarur va qulay omildir.

Maktab o‘quvchisining kun tartibi umumiy kun tartibining ajralmas qismi sanaladi. Shuning uchun, aziz bolalar, sizga quyidagi taxminiy kun tartibini tavsiya etamiz:

7.00 — uyqudan uyg‘onish;

7.00 — 7.25 — o‘rinni yig‘ishtirish, ertalabki gigiyenik badantarbiya, suv muolajasi;

7.25 — 7.40 — ertalabki nonushta;

7.40 — 8.00 — maktabga borish;

8.00 — 12.30 — maktabda bo‘lish. Darslar orasida quvnoq daqiqalarni o‘tkazish, katta tanaffusda maktab hovlisiga chiqib, jamoa bo‘lib, turli harakatli o‘yinlarni tashkil qilish;

12.30 — 13.00 — uyga qaytish;

13.00 — 13.30 — tushlik;

13.30 — 16.00 — dam olish, ochiq havoda o‘ynash, sport seksiyalari va to‘garaklariga qatnashish, uy-ro‘zg‘or ishlarida ota-onalarga yordamlashish;

16.00 — 17.30 — dars tayyorlash;

17.30 — 19.00 — sayr qilish, o‘yinlar o‘ynash, jismoniy mashqlar bajarish;

19.00 — 19.30 — kechki ovqat;

19.30 — 21.00 — dam olish;

21.00 — 21.30 — uyquga tayyorgarlik;

21.30 — 07.00 — uyqu.

Maxsus tibbiy guruhdagi o‘quvchilar uchun ertalabki badantarbiya mashqlari majmuyi va darslarga tayyorlanish paytidagi jismoniy pauzalar uchun mashqlar jismoniy tarbiya o‘qituvchisi hamda shifokor tomonidan tavsiya etiladi.

Ta’kidlash zarurki, kun tartibidagi ertalabki badantarbiya, shaxsiy gigiyena, ovqatlanish, uxlashga mo‘ljallangan vaqt doimiy bo‘lishi va o‘zgartirilmasligi kerak. Dangasalik qilinsa yoki o‘zini qo‘lga ola bilmay, kun tartibiga amal qilinmasa, kun tartibidan kutilgan natijaga erishib bo‘lmaydi. Kun tartibiga amal qilish bir maromda kechsagina,

siz qat'iy tartibga solingan hayot tarziga tez ko'nikasiz va bu kun tartibi sizning kayfiyatingizni ko'taradi.

Yaxshi va sog'lom o'sish uchun jismoniy tarbiya va sport bilan kuniga 2 — 2,5 soat shug'ullanish kerak. Bunday mashg'ulotlar tarkibi o'yinlardan, jismoniy mashqlardan, ertalabki dars oldidan o'tkaziladigan quvnoq daqiqalardan (dars tayyorlash paytida) iborat bo'lishi lozim. Agar siz sport bilan uydan tashqarida, ya'ni sport seksiyasida shug'ullansangiz, shu kuni uyda kamroq shug'ullanishingiz mumkin.

Ko'rinib turganidek, kun tartibi — bu mashg'ulot va dam olishni tartibga solish hamda vaqtdan unumli foydalanishning oqilona yo'lidir.



Mavzuga doir savollar

1. Kun tartibi deganda nimani tushunasiz?
2. Kun tartibida nimalar aks ettiriladi, fikringizni ayting.
3. Kun tartibiga jismoniy mashqlar kiritilishi shartmi, siz nima deb o'ylaysiz?
4. Nima uchun kun tartibiga doimiy ravishda amal qilish kerak?

O‘quvchilarga qo‘yiladigan gigiyenik talablar



Har bir kishi butun hayoti davomida o‘z tanasini, sochini, terisini, tirnoqlarini, og‘iz bo‘shlig‘ini har doim va muntazam ravishda parvarish qilib borishi zarur.

Chunonchi, teri organizmni tashqi muhitning har qanday salbiy ta’sirlaridan, turli zararli mikroblardan saqlaydi va tanada muntazam ravishda muayyan bir xil harorat saqlanib turishiga yordam beradi. Demak, aziz o‘quvchilar, birinchi navbatda, badanni ozoda saqlashga e’tibor berishingiz zarur. Shuning uchun muntazam yuvinib turish lozim, aks holda badanning turli zararli mikroblarga qarshi kurashish va himoyalanish xususiyati susayib, har xil yara-chaqalar paydo bo‘lishi mumkin.

Ayniqsa, badanning ochiq joylariga, tirnoq va tirnoq ostiga alohida ahamiyat berish, qo‘lni doimo sovunlab yuvib turishga odatlanish kerak.

Sog‘lom tanda — sog‘ aql

Badanni toza tutishdagi asosiy vosita — bu sovun bilan suvdir. Yuvinish uchun atirsovun va iliq suvdan foydalangan ma’qul. Ma’lumki, badanning terisi quruq yoki yog‘li bo‘lishi mumkin. Terini parvarish qilganda uning shu xususiyatlarini e’tiborga olish zarur.

Har kuni, ayniqsa, ertalabki badantarbiyadan so‘ng dush qabul qilish maqsadga muvofiq bo‘lib, suvning harorati + 37 °C dan + 38 °C gacha bo‘lishi kerak. Mabodo, uyda dush bo‘lmasa, badanning ochiq joylarini iliq suvda sovunlab yuvish lozim.

Hammomga haftada bir marta borsangiz, bunda badanni mochalka bilan sovunlab yuvishingiz kerak. Oyoqni o‘ringa yotishdan oldin har kuni sovunlab yuvish lozim. Og‘iz bo‘shlig‘ini toza saqlash faqat tishlarning sog‘lom bo‘lishi uchun emas, balki ichki a’zolar kasallanishining oldini olishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun tishni har kuni ertalab va kechqurun yuvishga hamda ovqatlangandan keyin og‘zingizni chayishga odatlanishingiz zarur.

Suv muolajalarini qabul qilish ma’lum qoidalarga rioya qilingandagina naf keltirishi mumkin.

Birinchidan, suv muolajalarini har kuni, ertalabki badantarbiya mashqlaridan keyin olganingiz ma’qul.

Ikkinchidan, suvning haroratini asta-sekin pasaytirib borishingiz lozim.

Uchinchidan, suv muolajalaridan so‘ng badanni sochiq bilan qurib qizargunicha artishingiz zarur.

Suv muolajalari bilan chiniqishni boshlashda, odatda, birinchi kunlar belgacha ho‘l sochiq bilan artiladi, keyingi kunlarda esa tana butunlay artiladi. Bunda suvning harorati

+ 33 °C dan + 34 °C gacha bo‘lishi va u har 3 — 4 kunda bir darajadan pasaytirib borilishi lozim. Shunda bir oydan keyin suvning harorati + 18 °C — + 20 °C atrofida bo‘ladi.

Chiniqishning 6 — 8- oylariga borib endi artinishning o‘rniga dush qabul qila boshlash mumkin. Bunda suvning harorati + 30 °C dan + 35 °C gacha bo‘lishi va muolaja 20 — 30 soniya davom etishi zarur.

Bulardan tashqari, aziz bolalar, sport kiyimingiz tozaligiga ham alohida e’tibor berishingiz lozim. Sport poyabzallarini esa kun davomida kiyib yurish tavsiya qilinmaydi.

Mavzuga doir savollar

1. Terini qanday va nima uchun parvarish qilinadi?
2. Tirnoqni nima uchun tez-tez olib turish zarur?
3. Suv muolajalarini qabul qilish qoidalari qandayligini aytib bering.

Chiniqish omillari

Chiniqish deganda, organizmning tashqi muhit ta’siriga chidamliligini oshirish tushuniladi. Chiniqishni amalga oshirishda quyosh nuri, havo va suv, ya’ni tabiatning tabiiy omillari eng muhim va hal qiluvchi o‘rinni egallaydi (1- rasm). Ulardan o‘rinli va to‘g‘ri foydalansangiz, sog‘lig‘ingizni mustahkamlaydi va organizmingizni chiniqtirishda kutilgan natijaga erishasiz.



1- rasm.

Chiniqqan bolalar chiniqmagan bolalarga qaraganda sabr-qanoat qila oladilar, ichki o‘zgarishlarga ortiqcha kuch sarflamagan va o‘z salomatligi hamda ish qobiliyatini yo‘qotmagan holda bemalol faoliyat ko‘rsata oladilar.

Ochiq havoda chiniqish

Ochiq havoda chiniqish, ya’ni havo vannasi qabul qilish — bu eng foydali va xavfsiz chiniqish tadbiridir (2- rasm). Muntazam chiniqishning har qanday turiga kirishishdan avval ishni havo vannasi olishdan boshlash maqsadga muvofiq bo‘ladi. Binobarin, havoning chiniqtiruvchi ta’siri uning haroratiga bog‘liq. Badanning issiqlikni sezish xususiyatiga qarab, havo vannasi turli darajada bo‘lganda qabul qilinadi. Issiq havo vannasi havoning harorati + 20 °C dan + 30 °C gacha bo‘lganda, salqin havo vannasi + 14 °C dan



2- rasm.

+ 20 °C gacha bo‘lganda va sovuq havo vannasi + 14 °C va undan past bo‘lganda qabul qilinadi. Bu ko‘pchilik uchun ma’qul me’yor hisoblanadi.

Havo vannasini olish me’yori ikki yo‘l bilan: bu, birinchidan, havo haroratini astasekin pasaytirish hamda bir xildagi harakatda tadbir o‘tkaziladigan vaqtni uzaytirish yo‘li bilan belgilanadi va amalga oshiriladi.

Dastlabki havo vannalari sog‘lom bolalar uchun 10 daqiqa davom etadi. Bunda havoning harorati + 15 °C dan + 20 °C gacha bo‘lmog‘i zarur. Shundan keyin tadbirni o‘tkazish vaqtiga har kuni 3 — 5 daqiqadan qo‘shib boriladi va shu tariqa u 30 — 50 daqiqaga yetkaziladi.

Havo vannasi olib chiniqish paytida o‘quvchi o‘zini o‘zi qiynab, sovuq qotishgacha

bormasligi kerak. Sovuq qotishning dastlabki belgilari paydo bo‘lishi bilanoq, biroz yugurish va bir necha gimnastik mashqlarni bajarish lozim.

Maxsus havo vannalari olib chiniqishdan tashqari, har qanday iqlim sharoitida ochiq havoda sayr qilib yurish, yil bo‘yi derazani ochib uxlashga odatlanish ham organizmga g‘oyat foydalidir. Bu tadbirlarning har ikkisi ham yuqori nafas olish yo‘llarining sovuqqa chidamliligini oshiradi. Doimiy yengil kiyinib yurish ham muayyan darajada chiniqtiruvchi xususiyatga ega.

Suv bilan chiniqish

Suv muolajasi — chiniqishning eng samarali yo‘llaridan biri bo‘lib, bunga sabab kishining issiqlikni sezuvchanligidir. Kishi suvning haroratini havo haroratiga qaraganda 28 marta ko‘proq sezar ekan.

Shunga ko‘ra, suv chiniqishning asosiy omillaridan hisoblanadi. Bundan tashqari, bolalar yoqtiradigan o‘ziga suv sepish, ustidan suv quyish, dushga tushish va cho‘milish singari tadbirlar ularga to‘g‘ridan to‘g‘ri mexanik tarzda ta’sir ko‘rsatadi (3- rasm). Suvdagi mineral tuzlar, gaz va boshqa suyuqliklarning erishi hisobiga suv organizmga



3- rasm.

havoga nisbatan muayyan daraja ko‘proq ta’sir ko‘rsatadi. Suv tadbirlarini muntazam o‘tkazib, badanni chiniqtirish tasodifan sovib ketish natijasida sodir bo‘ladigan turli ta’sirlarga qarshi ishonchli profilaktik vositadir.

Suv bilan chiniqish vaqtida ho‘l sochiq bilan artinish, ustidan suv quyish, dushga tushish kabi muolajalarni odat qilish lozim.

Suv bilan chiniqish bosqichlari

Artinish — bu suvda chiniqishning dastlabki bosqichi bo‘lib, badan bir necha kun ho‘l sochiq bilan yoki qo‘lni suvga ho‘llab turib ishqalab artiladi. Dastlab gavdaning bel qismigacha, so‘ngra butun gavdaning yuqorisidan pastiga qarab artinishga o‘tiladi. Bo‘yin, ko‘krak, qo‘l va bel yaxshilab ho‘llab ishqalangach, keyin sochiq bilan quriguncha artiladi. Artganda ham badan qizargunicha ishqalab artish lozim. Bunda harakat yo‘nalishi qon yurakka boradigan tomonga qarab bo‘lishi kerak. Oxiri gavdaning beldan pastki qismi ham ishqalanadi. Ho‘l sochiq bilan artinish 30 soniyadan boshlab to 2 — 3 daqiqagacha davom etadi.

Ustidan suv quyish — bu suv bilan chiniqishning navbatdagi bosqichi hisoblanadi. Ustidan suv quyish ayrim a’zolarga, ya’ni qo‘llarga, bo‘yinga, belga, ko‘krakka, oyoqning o‘ziga tegishli bo‘lishi va umumiy bo‘lishi ham mumkin. Umumiy suv quyish idish-

lar (leyka, choynak, chelak, ko‘za)dan, ya’ni gavdadan 5 — 8 sm yuqori ko‘tarib turib bosh va yelkalardan quyiladi. Bunda suvning harorati + 34 °C — + 35 °C dan boshlanib, har 3 — 4 kunda harorat 1°C ga pasaytirib boriladi. Nihoyat, suvning harorati + 18 °C dan + 15 °C gacha tushiriladi. Ustidan suv quyilgach, badan qizarguncha sochiq bilan tezda artiladi. Butun jarayon uchun sarflanadigan vaqt 3 — 4 daqiqadan oshmasligi lozim.

Dush — suv muolajalari orasida dush orqali chiniqish ham chiniqishning yanada samarali ko‘rinishi hisoblanadi. Bunda chiniqish uchun suv o‘rtacha kuch bilan, bir me’yorda yoki yomg‘irga o‘xshatib sachratib beriladi. Shunda suv hamda dushning mexanik ta’siri birga qo‘shilib, organizmga yoqimli va chiniqtiruvchi omil sifatida yaxshi ta’sir ko‘rsatadi. Dastlab suvning harorati + 30 °C dan + 35 °C gacha bo‘lishi va butun muolajaga ketadigan vaqt 1 daqiqani tashkil qilishi lozim. Asta-sekin suv harorati pasaytirib boriladi, dush tagida turiladigan muddat esa 2 daqiqadan oshmaydi. Bu tadbir ham, albatta, badanni sochiqda tez harakat qilib, qizartirib artish bilan yakunlanadi. Odatda, dush qabul qilgach, kishi tetiklashadi va kayfiyati ko‘tariladi.

Ochiq suv havzalarida cho‘milish — bu chiniqishning har bir bolaga ma’qul keladigan usulidir. Bunda organizmga bir yo‘la havo, suv va quyosh nurining ta’siri yaxshi

seziladi. Cho‘milishni suvning harorati + 18 °C dan + 20 °C gacha bo‘lganda boshlash lozim. Havoning harorati + 14 °C dan + 15 °C gacha, suvning harorati + 11 °C dan + 13°C gacha tushib ketsa, cho‘milishni batamom to‘xtatish zarur. Cho‘milishni ko‘proq ertalab va kechki salqinda, kattalar nazorati ostida amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Dastlabki vaqtlarda bir mahal, so‘ngra 2 — 3 mahal cho‘milish mumkin. Har bir cho‘milish vaqti orasida 3 — 4 soat o‘tishiga rioya qiling.

Umumiy chiniqish muolajalaridan tashqari, yana xususiy chiniqish muolajalari ham o‘tkaziladi. Bularning orasida ko‘p tarqalgani oyoqni yuvish va tomoqni suv bilan g‘arg‘ara qilib chayish hisoblanadi. Bu tadbirlar organizmni turli shamollashlarga chidamliligini oshiradi. Shunday qilinganda organizmning shamollashga moyil bo‘lgan nozik a’zolari chiniqtirilgan bo‘ladi.

Quyoshda chiniqish

Quyosh nuri organizm uchun kuchli ta’sir qiluvchi omil hisoblanadi. U qizil, sariq, yashil, havorang, ko‘k, binafsha hamda infraqizil, ultrabinafsha nurlardan tashkil topgandir.

Quyosh nuri faqat muayyan miqdorda qabul qilinsagina u organizmga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Quyosh nuridan oqilona foydalanilmasa, u kishini tuzalmaydigan kasallikka



4- rasm.

chalintirishi, ya’ni asab tizimiga, yurak-qon tomirlari va organizmning boshqa a’zolariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Quyoshda chiniqish — bu quyosh vannasini qabul qilish, boshqacha aytganda, organizmga quyosh bilan havoning birgalikda ta’sir ko‘rsatishidir (4- rasm).

Quyosh nurlarida chiniqqanda kishi terisining chuqur qatlamlarida pigment hosil bo‘ladi, bu uning terisini quyosh radiatsiyasining haddan tashqari kuchli ta’sir ko‘rsatishidan himoya qiladi. Bolalar, quyoshli kunlarda sayrga chiqqaningizda yengil kiyinib, yengil bosh kiyimi kiyib olishingiz lozim. Oftobda yotganda boshga sochiq yopib yoki oq ro‘mol tashlab yotishni, har 2 — 2,5 daqiqada qorindan yonboshga, so‘ngra orqaga, keyin yana yonboshga ag‘darilib turishni unutmang. Quyosh vannasidan so‘ng, soyada 15 — 20 daqiqa dam oling, ustingizdan suv quying, suv havzasida 10 — 15 daqiqa cho‘miling.

Quyosh vannasini ertalab soat 8 dan 11 gacha va kunduzi 16 dan 18 gacha qabul qilish foydali. Bunday paytda quyoshning ultrabinafsha nurlari ko‘p bo‘lib, bu nur raxit kasalligining oldini oladi.

Quyosh vannasini quyosh tik tushib turmaydigan hamda kuchli shamol esmaydigan har qanday joyda qabul qilsa bo‘ladi. Chiniqishni ko‘proq shahardan tashqarida, suv havzalari atrofida olgan ma’qul, chunki bu yerlarda havoning harorati nisbatan pastroq va havoning harakati ham sezilarli bo‘ladi, bu esa tanadan issiqlik ajralib chiqishini yaxshilaydi va suv muolajasini o‘tkazish uchun ham qulay.

Mavzuga doir savollar

1. Chiniqish nima degani, aytib bering.
2. Ochiq havoda me’yoriy chiniqish qanday amalga oshiriladi?
3. Suvda chiniqishni boshlashdan avval nimalar qilinadi?
4. Quyosh nurida chiniqishning suvda chiniqishdan farqi nimada, so‘zlab bering.

Shikastlanishning oldini olish va unga birinchi yordam ko‘rsatish

Maktab o‘quvchilari orasida, ayniqsa, jismoniy tarbiya darslarida shikastlanishning

oldini olish va ehtiyot choralarini ko‘rib qo‘yish zarur.

Birinchi yordam ko‘rsatish. Aziz bolalar! Sizlar darsda shikastlangan bolalarga quyidagicha yordam ko‘rsatishingiz mumkin. Lat yegan joyga, tinchlantirish maqsadida, sovuq suvda ho‘llangan sochiq bosing, u og‘riqni kamaytiradi. Masalan, bolaning burni lat yeb, qon oqayotgan bo‘lsa, unda bosh biroz orqaga engashtiriladi. Boshqa qo‘l bilan burunning chetidan 3 — 5 daqiqa mobaynida qisib ushlab turiladi. Natijada, qon ketish to‘xtaydi.

Mavzuga doir savollar

1. Lat yegan joyga qanday yordam ko‘rsatiladi?
2. Burun lat yeganda birinchi yordam qanday ko‘rsatiladi?

Qomatni to‘g‘ri shakllantirish haqida

Qomatni to‘g‘ri tutish deganda gavdaning odatiy ko‘rinishdagi holati tushuniladi. Uni benuqson, to‘g‘ri shakllantirish uchun kurak, qorin va yelka kamari mushaklarining kuchiga, shuningdek, umurtqa pog‘onasining harakatchanligiga ko‘proq e’tibor bergan holda, tananing barcha mushaklarini bir xilda rivojlantirish zarur. Qomatingizni to‘g‘ri shakllantirish uchun quyida berilgan mashqlardan foydalanishingiz mumkin:

Rostlanib turish mashqi o‘zaro yordamlashib bajariladi. Bunda birinchi o‘quvchi to‘g‘ri qomat holatini olib turadi, ikkinchisi esa bu holatning qanchalik to‘g‘ri bajarilganligini yaxshilab ko‘zdan kechiradi.

Dastlabki holat — ensa, kurak va tovonlarni devorga tekkizgan holatda turib, bu holat eslab qolinadi. Shundan so‘ng devordan uzoqlashiladi va o‘sha holatni ko‘proq saqlab qolishga harakat qilinadi.

Dastlabki holat — shuning o‘zi, gavda holatini eslab qolish. Bir qadam oldinga yurib burilish va bosh bilan aylanma harakatlarni bajarish. Yana boshni to‘g‘ri tutib turish hamda bir qadam orqaga yurib devor oldida to‘xtash va gavdaning holatini tekshirib ko‘rish.

Dastlabki holat — shuning o‘zi. Devor oldida turish, bosh va tosni to‘g‘ri tutib belni bukish va dastlabki holatga qaytish.

Dastlabki holat — shuning o‘zi. Bosh, orqa va tosni devorga tegar-tegmas qilib o‘tirib-turish, oyoqlarni ko‘tarish va bukish, yana dastlabki holatga qaytish.

Dastlabki holat — shuning o‘zi. Dastlabki holatni eslab qolib, devordan uzoqlashish va bosh, gavda, oyoqlar bilan bir necha harakatlarni bajarish hamda qomatni to‘g‘ri tutib, uning qandayligini devor oldida turib tekshirish.

Dastlabki holat — shuning o‘zi. Dastlabki holatni eslab qolish. Devordan uzoqlashib, qomatning to‘g‘ri holatini saqlagancha 5 — 6

soniya aylanib yurish, so‘ngra devor oldiga borib, holatni tekshirish.

Dastlabki holat — oyna oldida to‘g‘ri qomat holatida turish. Bosh, gavda, oyoqlar bilan bir necha harakatlarni bajarish. Yana dastlabki holatga qaytib, uni oyna oldida tekshirib ko‘rish.

Dastlabki holat — bir-biriga orqa o‘girib turib, to‘g‘ri qomat holatini egallash va orqaga to‘liq bir marta aylanib, bir-birining holatini tekshirish.

Dastlabki holat — tik turib gimnastika tayoqchasini orqada — umurtqa pog‘onasi bo‘ylab tik ushlash va tayoqqa ensa va umurtqa pog‘onasini tekkizish.

Siz yuqorida berilgan mashqlardan ko‘zlangan maqsad va vazifalar nimalardan iborat ekanligini yaxshi anglab yetishingiz lozim. Demak, bajarayotgan umumrivojlantiruvchi mashqlaringiz, ayrim mushak guruhlariga alohida ta’sir ko‘rsatgandagina, rivojlanishda orqada qolayotgan mushaklarni o‘stirish va qomatdagi nuqsonlarni yo‘qotish imkonini beradi.

Qomatdagi nuqsonlarni umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida yanada muvaffaqiyatli bartaraf etish mumkin. Masalan, qomat bukchayib qolgan bo‘lsa, diqqat ko‘proq umurtqa pog‘onasini to‘g‘rilashga, yelka kamari mushaklarining mustahkamlanishi va ularning kuchini rivojlantirishga qaratiladi hamda umurtqa pog‘onasi yuqori qismining hara-

katchanligini oshirishga yordamlashadigan mashqlar ko‘proq bajariladi.

Lorda (kerilgan) qomatni to‘g‘rilashda oldinga egilish mashqlari va qorin mushagi mashqlari, umurtqa-bel mushaklarini mustahkamlash uchun esa gavda tos-son bo‘g‘inidan bukiladigan hamda gavdaning orqa yuzasidagi mushaklarni cho‘zish (bu umurtqaning bel qismidagi bukilishni kamaytiradi) mashqlari bajariladi.



Mavzuga doir savollar

1. Qomatni to‘g‘ri tutish deganda nimani tushunasiz?
2. To‘g‘ri qomatga xos holatni egallashni o‘rganishda qanday mashqlardan foydalaniladi?

Jismoniy mashqlar bajarganda to‘g‘ri nafas olishni o‘rganish



Odam ichki a’zolari uning harakatlari bilan o‘zaro aloqador. Harakat chog‘ida odamning tomir urishi, nafas olishi tezlashadi, bu ovqat hazm bo‘lishi va qon aylanishiga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. To‘g‘ri nafas ola bilish qon aylanishi va nafas olish a’zolarining rivojlanish jarayoni yaxshilanishiga yordam beradi, shuningdek, tinch holatda mushakning hayotiy faoliyatini birdek saqlab turishini

ta’minlaydi. To‘g‘ri nafas olishni o‘rganish uchun nafas olish xillari va nafas olish qoidasini bilish lozim.

Nafas olish har xil bo‘ladi, bular: ko‘krak yoki qovurg‘a bilan, qorin yoki diafragmali hamda aralash nafas olish.

Ko‘krak bilan nafas olishda nafas olish ko‘krak qafasining kengayishi hisobiga, nafas chiqarish esa qovurg‘alarning joyiga tushishi va ko‘krak qafasi hajmining torayishi hisobiga sodir bo‘ladi.

Qorin bilan nafas olishda nafas olish diafragmaning qisqarishi va tushishi, shunga ko‘ra esa ko‘krak qafasi hajmining yuqoridan pastga kattalashishi, nafas chiqarish esa ko‘krak qafasi hajmining torayishi va diafragmaning ko‘tarilishi hisobiga sodir bo‘ladi. Ma’lumki, diafragma ko‘lami qancha oshsa, shunga muvofiq ko‘krak qafasining hajmi ham kattalashadi.

Aralash nafas olishda nafas olish va nafas chiqarish ko‘krak qafasining oldinga, orqaga, yon tomonga va yuqoridan pastga kattalashishi va torayishi hisobiga sodir bo‘ladi. Bu chuqur va to‘laroq nafas olishga imkon beradigan nafas olishning eng maqsadga muvofiq xilidir.

Nafas olish qoidasi. Nafas olish va chiqarish burun orqali tovushsiz, bir tekisda, ortiqcha zo‘r bermasdan sodir bo‘lishi kerak.

Nafas chiqarish nafas olishga nisbatan uzoqroq davom etadi, bunda nafas olish 2 hisobda bo‘lganda nafas chiqarish 3 hisobda; nafas olish 3 hisobda bo‘lganda nafas chiqarish 4 hisobda; nafas olish 4 hisobda bo‘lganda nafas chiqarish 5 hisobda davom etishi lozim.

Mushaklar ishlayotganda harakatga moslab nafas olish kerak; nafas olish mushaklar kam zo‘riqqanda va ko‘krak qafasi kengayganda, nafas chiqarish esa mushaklar zo‘riqqan va ko‘krak qafasi qisilib harakat bajarilayotganda sodir bo‘lishi kerak.

Harakat faoliyati davomida u yoki bu mushak guruhlarining zo‘r berishi natijasida nafas olishning u yoki bu xili ko‘proq sodir bo‘lishi mumkin. Aytish o‘rinliki, faqat qulay sharoitda emas, balki qiyinlashgan sharoitda ham chuqur nafas olishga o‘rganish kerak, buning uchun maxsus mashqlar bajariladi.

1. Dastlabki holat — asosiy tik turish. Ko‘krak qafasini tushirib, cho‘zibroq (3 hisobda) nafas chiqarish. Ko‘krak qafasini ko‘tarib yoki kengaytirib, 2 hisobda nafas olish. Mashqni turkumlab 4 martadan takrorlash, turkumlar orasida (ko‘krak qafasi) 30 soniya dam olish kerak. Shu mashqni o‘tirib va chalqancha yotib bajarish.

2. *Dastlabki holat* — asosiy tik turish. Birinchi mashqning o‘zi, 5 — 6 hisobda nafas chiqarish va 4 hisobda nafas olish bajariladi.

3. *Dastlabki holat* — chalqancha yotib, qo‘llar bosh orqasida yoki yonda, ko‘krak qafasini ichkari tortib, uzoq vaqt 4 — 6 hisobda nafas chiqarish. Ko‘krak qafasini ko‘tarib, 3 — 4 hisobda nafas olish. Shuning o‘zini o‘tirgan va tik turgan holatlarda bajarish.

4. *Dastlabki holat* — chalqancha yotib, kaftlarni qoringa qo‘yish, qorin mushaklarini tarang qilib ichkari tortish va 6 — 8 hisobda uzoq vaqt nafas chiqarish. Qorinni shishirib, 3 — 4 hisobda nafas olish. Barmoqlar bilan qorinni yengil bosib, uning taranglashishi va shishib chiqishini kuzatish. Shuning o‘zi, kaft bilan qorinni bosib nafas chiqarish. Shuning o‘zini o‘tirgan va tik turgan holatda ham bajarish.

Turli gimnastika mashqlarini bajarganda nafas olish ritmini kuzatishga, qanday vaqtda nafas olish yoki boshqa xildagi nafas olishdan foydalanish kerakligini aniqlashga o‘rganiladi. O‘rtacha zo‘riqish bilan ish bajarilganda va barcha mushaklar qatnashgan hollarda aralash nafas olishdan foydalaniladi. Agar og‘ir ish yoki burchak hosil qilib osilish va tayanish mashqlari bajarilsa, qorin mushaklari taranglashadi, bunda ko‘krak bilan nafas olinadi. Yelka kamari mushaklari o‘rtacha taranglashganda, ya’ni gorizontal osilish, tayanish, qo‘llarda tik turishda esa qorin bilan nafas olish maqsadga muvofiqdir.

UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

Sizlar qomatni chiroyli rivojlantirish hamda to‘g‘ri va chuqur nafas olishni o‘rganishingizda umumrivojlantiruvchi mashqlarning o‘rnini boshqa hech qanday mashq bosa olmaydi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar, umuman, organizmga, bundan tashqari, alohida mushak guruhlari va bo‘g‘imlarga ta’sir ko‘rsatadi. Ular ko‘krak qafasi, umurtqa pog‘onasi, oyoqlarda yuzaga keladigan nuqsonlarni bartaraf etishda ayniqsa muhim sanaladi. Shu bois, umumrivojlantiruvchi mashqlarni har bir darsga kiritish zarur. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzishda qo‘l, yelka kamari, oyoq va bo‘yin mushaklarini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlarni kiritish kerak.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni turli saflarda turib, ya’ni doirada, bir, ikki kishilik qatorda, yoyiq, yonma-yon safda, turgan joyda va yurib turli buyumlar: bayroqchalar, arg‘amchilar, gimnastik tayoqchalar, chambaraklar, to‘plar va hokazolar bilan bajarish mumkin. Ammo bular sizlarning tayyorgarligingizga qarab belgilanadi.

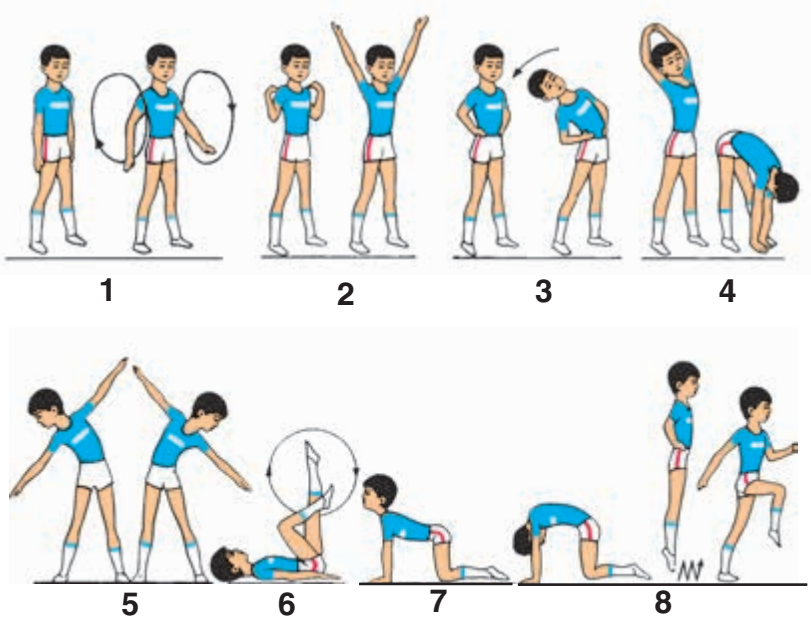
Birinchi mashqlar majmuasi

1. *Dastlabki holat.* Qo‘llar pastda, oyoqlar yelka kengligida qo‘yilgan. 1 — 4 degan-da qo‘llarni oldinga doirasimon aylantirish. Shuning o‘zini yana orqaga bajarish.

2. *Dastlabki holat.* Qo‘llar yelkada, oyoqlar yelka kengligida qo‘yilgan. 1 — 2 deganda qo‘llarni yuqoriga uzatish; 3 — 4 deganda dastlabki holatga qaytish.

3. *Dastlabki holat.* Qo‘llar belda, oyoqlar yelka kengligida qo‘yilgan. 1 deganda o‘ng tomonga engashish; 2 deganda dastlabki holatga qaytish. Shuning o‘zini yana chap tomonga bajarish.

4. *Dastlabki holat.* Qo‘l barmoqlari birlashtirilib, zanjir qilib boshdan yuqorida ushlangan, oyoqlar yelka kengligida qo‘yilgan. 1 — 3 deganda oldinga engashib, kaftlarni polga tekkizish. 4 deganda dastlabki holatga qaytish.



5- rasm.

5. *Dastlabki holat.* Qo‘llar yonga uzatilib, oyoqlar yelka kengligida qo‘yilgan. 1 deganda gavdani o‘ng tomonga egish; 2 deganda dastlabki holatga qaytish. Shuning o‘zini chap tomonga bajarish.

6. *Dastlabki holat.* Chalqancha yotgan holatda, qo‘llar yonda. 1 — 2 deganda oyoqlarni bukish va yozish (velosiped haydash harakatini bajarish).

7. *Dastlabki holat.* Tizzada turib, boshni oldinga qaratish. 1 — 2 deganda boshni pastga qaratish va belni yoysimon holatga keltirish; 3 — 4 deganda dastlabki holatga qaytish.

8. *Dastlabki holat.* Qo‘llar belda, oyoqlar yelka kengligida qo‘yilgan. Ikki oyoqda sakrash, so‘ngra yurishga o‘tish (5- rasm).

Bayroqchalar bilan bajariladigan mashqlar



1. *Dastlabki holat.* Asosiy tik turish: 1 deganda qo‘llar yon tomonga uzatiladi; 2 deganda oyoq uchlariga ko‘tarilib, qo‘llar yuqoriga cho‘ziladi; 3 deganda oyoq kaftiga to‘liq qo‘yilib, qo‘llar yon tomonga cho‘ziladi; 4 deganda dastlabki holatga qaytiladi (6- *a* rasm).

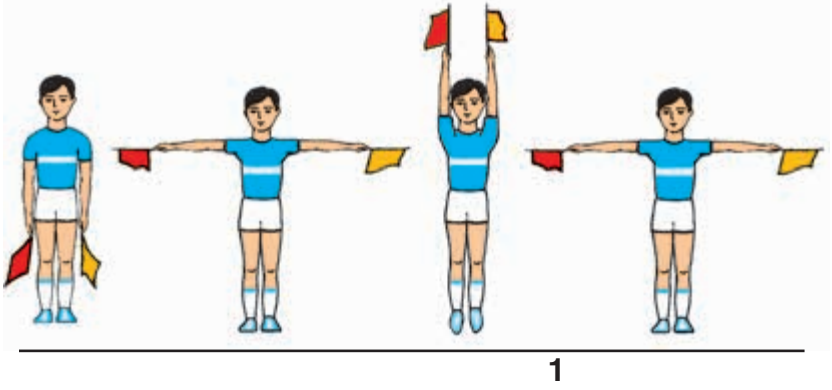
2. *Dastlabki holat.* Asosiy tik turish: 1 deganda o‘ng oyoqni yelka kengligida yonga qo‘yib, qo‘llar yondan yuqoriga ko‘tariladi; 2 — 3 deganda o‘ng tomonga engashish va qo‘llarni yonga tushirib, to‘g‘ri ushlab turish;

4 deganda dastlabki holatga qaytish. Shuning o‘zini boshqa tomonga bajarish.

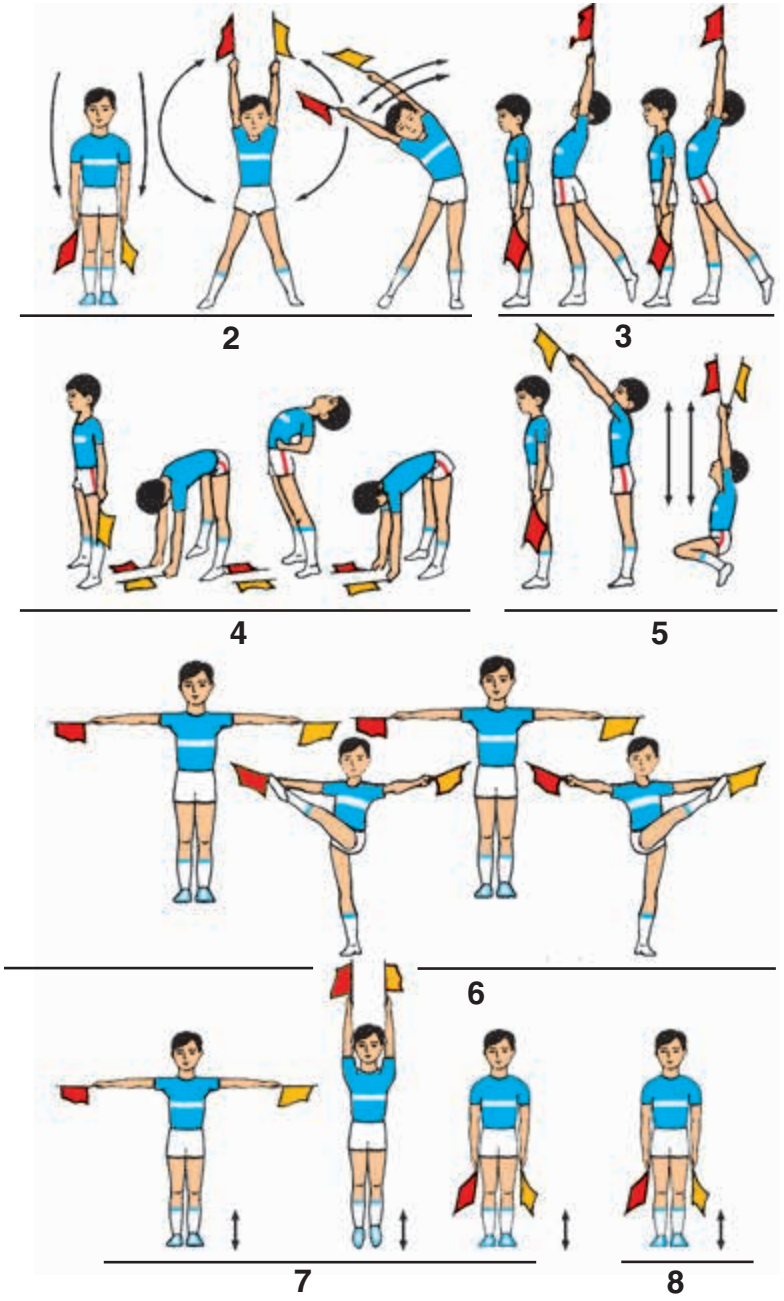
3. *Dastlabki holat.* Asosiy tik turish: 1 deganda o‘ng oyoqni orqaga uzatish va kerishib, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish; 2 deganda dastlabki holatga qaytish. Shuning o‘zini chap oyoqda ham bajarish.

4. *Dastlabki holat.* Oyoqni yelka kengligida qo‘yish. 1 deganda tizzalarni bukmay, oldinga engashib, bayroqchalarni oyoq oldiga qo‘yish; 2 deganda qo‘llarni belga qo‘yib, orqaga kerishish; 3 deganda tizzalarni bukmay, oldinga engashib, bayroqchalarni olish; 4 deganda dastlabki holatga qaytish.

5. *Dastlabki holat.* Asosiy tik turish: 1 deganda qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish; 2 deganda qo‘llarni chalishtirib, bayroqchalarni bosh ustida ushlab, prujinasimon o‘tirib-turish; 3 deganda qo‘llarni yon tomonga — pastga tushirish va rostlanish.



6- *a* rasm.



6- *b* rasm.

6. *Dastlabki holat.* Oyoqlarni juftlashtirib, qo‘llarni old-yon tomonga cho‘zish. 1 deganda chap oyoqni siltab, oyoq uchini o‘ng qo‘ldagi bayroqqa tekkizish; 2 deganda dastlabki holatga qaytish. Shuning o‘zini o‘ng oyoqda bajarish.

7. *Dastlabki holat.* Asosiy tik turish holatida qo‘llarni harakatlantirib yuqoriga cho‘zish va yonga tushirish.

8. *Dastlabki holat.* Bayroqchalarni pastga tushirish va turgan joyda yurish (6-*b* rasm).

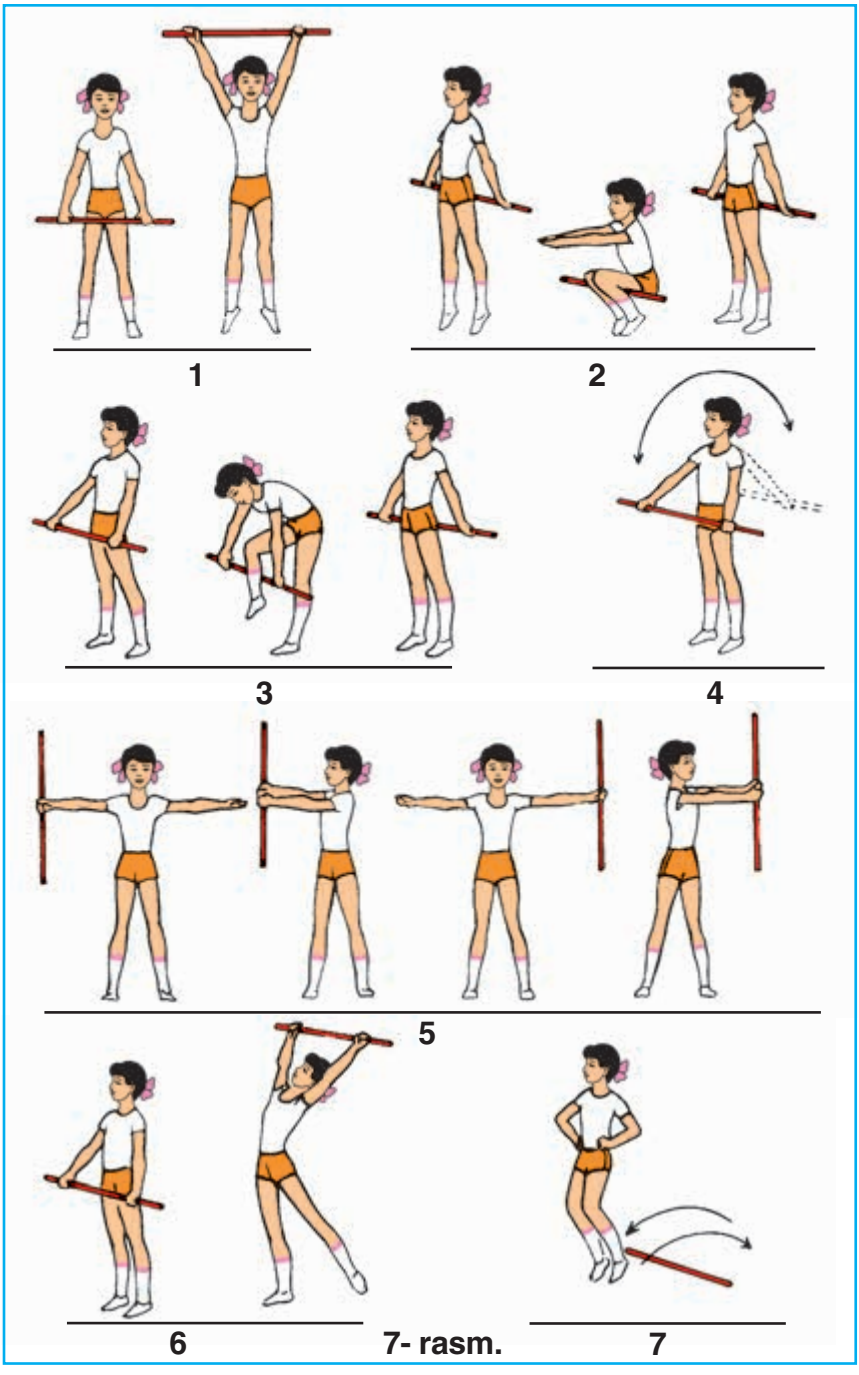
Gimnastik tayoqcha bilan bajariladigan mashqlar



1. *Dastlabki holat.* Tayoqchani pastda tutib, oyoqlarni yelka kengligida qo‘yish. 1 — 2 deganda oyoq uchiga ko‘tarilib, tayoqchani yuqorida ushlash; 3 — 4 deganda dastlabki holatga qaytish.

2. *Dastlabki holat.* Oyoqlarni yelka kengligida qo‘yish va tayoqchani orqada ushlab turish. 1 — 2 deganda tayoqchani boldir va son orasiga qo‘yib, qo‘llarni oldinga uzatib, cho‘qqayib o‘tirish; 3 — 4 deganda dastlabki holatga qaytish.

3. *Dastlabki holat.* Oyoqlarni yelka kengligida qo‘yib, tayoqchani pastda ushlash. 1 — 2 deganda navbat bilan avval o‘ng oyoqni, so‘ngra chap oyoqni tayoqchaning ustidan o‘tkazish va qomatni to‘g‘rilab turish; 3 — 4 deganda tayoqchani orqada, pastda



7- rasm.

ushlab turish. Shuning o‘zini chap oyoqdan boshlab bajarish.

4. *Dastlabki holat.* Tayoqchani pastda ushlab, oyoqlarni yelka kengligida ochish; 1 — 2 deganda gimnastik tayoqchani yuqoridan orqaga o‘tkazib turish; 3 — 4 deganda dastlabki holatga qaytish.

5. *Dastlabki holat.* 1 — 2 deganda tayoqchani o‘ng qo‘lda ushlab, qo‘llarni yonga uzatish; oyoqlarni yelka kengligida qo‘yib, o‘ngga burilish; tayoqni o‘ng qo‘ldan chap qo‘lga olish va chapga burilish. Dastlabki holatga qaytish.

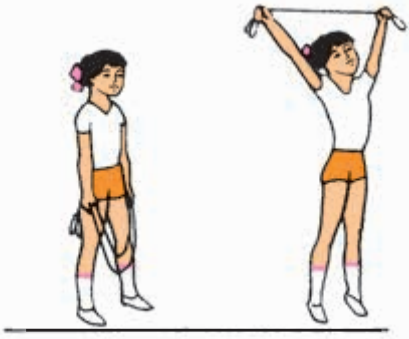
6. *Dastlabki holat.* Gimnastik tayoqchani oldinda, pastda tutib turish; 1 — 2 deganda chap oyoqni orqaga uzatib, uchiga qo‘yish va qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, kerishish; dastlabki holatga qaytish. Shuning o‘zini boshqa oyoqda bajarish.

7. *Dastlabki holat.* 1 — 2 deganda qo‘lni belga qo‘yib, yotgan tayoqcha ustidan oldinga-orqaga sakrash (7- rasm).

Arg‘amchida bajariladigan mashqlar

1. *Dastlabki holat.* Arg‘amchini qo‘lda pastda tutib turish. 1 — 2 deganda oyoqlarni yelka kengligida qo‘yish va oyoq uchiga ko‘tarilish va qo‘llarni yuqoriga uzatib, kerishish. Dastlabki holatga qaytish.

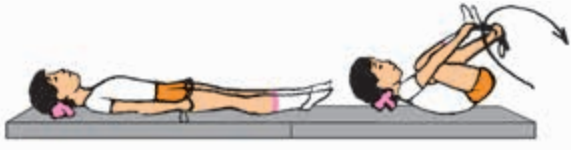
2. *Dastlabki holat.* 1 — 2 deganda arg‘amchini bo‘yin orqali tushirib, uchlaridan



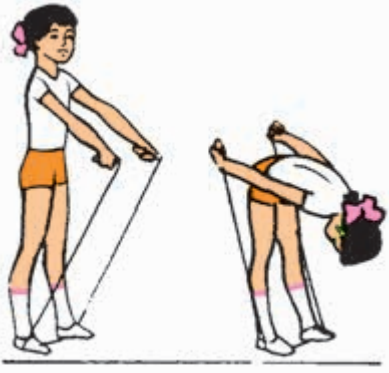
1



2



3



4



5

8- rasm.

ushlab turish va oyoqlarni yelka kengligida qo‘yish. 3 — 4 deganda chapga burilib, chap qo‘lni to‘g‘rilab ushlash va arg‘amchini yelkaga parallel holatda tutib turish; dastlabki holatga qaytish. Shuning o‘zini boshqa tomonga bajarish.

3. *Dastlabki holat.* 1 — 2 deganda chalqancha yotgan holatda, arg‘amchini to‘g‘rilangan qo‘lda son ustidan tushirib ushlash; 3 — 4 deganda oyoqlarni ko‘krakka tortib, arg‘amchini tovon ostida ushlab turish; dastlabki holatga qaytish.

4. *Dastlabki holat.* 1 — 2 deganda oyoqlarni yonga ochib, arg‘amchining ustiga qo‘yish va arg‘amchining uchidan ushlab tarang tortish; 3 — 4 deganda oldinga engashib, qo‘llarni orqaga uzatish; dastlabki holatga qaytish.

5. *Dastlabki holat.* 1 — 2 deganda arg‘amchini orqada ushlash; 3 — 4 deganda arg‘amchidan sakrash. Dastlabki holatga qaytish (8- rasm).

JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA AMALIY HARAKAT KO‘NIKMA VA MALAKALARINI HOSIL QILISH

Gimnastika

Gimnastika darsi maxsus jihozlangan sport zalida yoki ochiq gimnastika maydonchasida o‘tkaziladi. Maydonchada asbob-anjomlar shunday joylashtirilishi kerakki, dars jarayonida shug‘ullanayotgan o‘quvchilar guruhi bir-biriga xalaqit bermasligi kerak. Ya’ni bunda o‘quvchilarning umumiy safga turishi, umumrivojlantiruvchi mashqlar, badiiy gimnastika mashqlari, o‘yin va estafetalarni o‘tkazish joylarini ko‘zda tutish zarur.

Dars o‘tkazishda to‘p, arg‘amchi, chambarak, gantel, gimnastik tayoqchalardan samarali foydalanishga harakat qilinadi. Buning uchun o‘quvchilar guruhlarga bo‘linib, navbat bilan sport anjomlaridan foydalanishadi.

Siz, aziz o‘quvchilar, jismoniy tarbiya darslarida sport kiyimlarida bo‘lishingiz maqsadga muvofiqdir.

Darsda siz gimnastika haqida umumiy ma’lumot olish bilan birga, salomatligingizni mustahkamlashga, jismoniy jihatdan har tomonlama uyg‘un rivojlanishingizga yordam ko‘rsatadigan, organizmning hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtiradigan va sport gimnastikasi turlari (sport va badiiy gim-

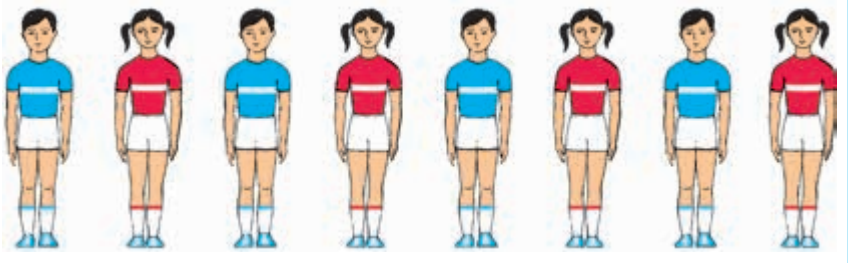
nastika elementlari, akrobatika) bilan tanishishga erishasiz. Bundan tashqari, ertalabki gimnastika mashqlari majmuasini mustaqil tuzish va ularni to‘g‘ri bajarishni o‘rganasiz. Gimnastik mashqlar qanday qilib odam organizmi sistema va harakat apparatlariga to‘g‘ridan to‘g‘ri ta’sir ko‘rsatishini tushunib olasiz.

Mashg‘ulot vaqtida asbob-anjomlarni ko‘zdan kechirmay turib, shug‘ullanishga kirishmang. Asbob-anjomlardan sakrab tushganda tayanib sakrash kerakligini unutmang.

SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISH

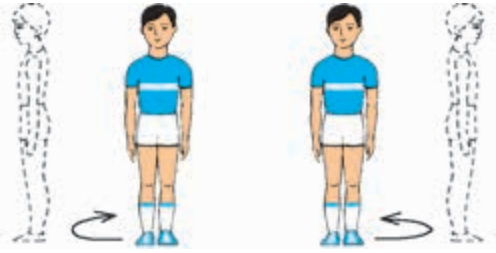
Siz 3- sinfda saf mashqlarini bajarishni o‘rganib olgansiz, 4- sinfda esa saflanish usullarini, saflanish va qayta saflanishni, bir joydan ikkinchi joyga ko‘chish usullarini, orani ochish va yaqinlashtirishlarni o‘rganib olishingiz zarur.

Bir qatorga saflanish (9- rasm).



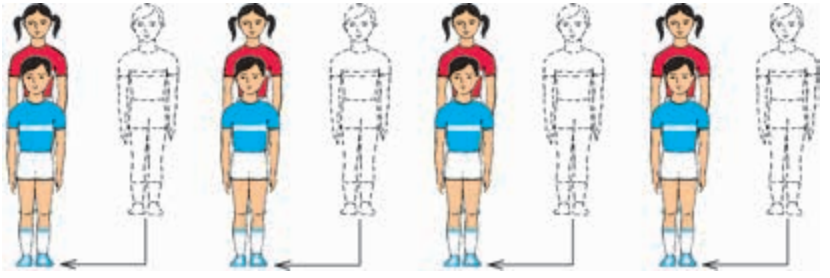
9- rasm.

Turgan joyda o‘ngga yoki chapga burilish (10- rasm).



10- rasm.

Bir qatordan ikki qatorga saflanish (11- rasm).



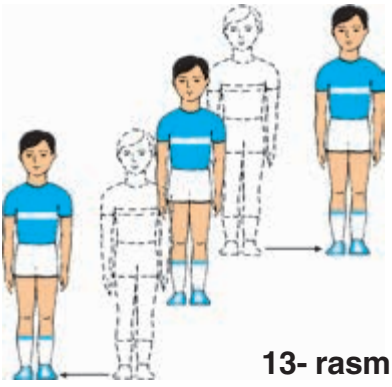
11- rasm.

Bir qatordan uch qatorga saflanish (12- rasm).



12- rasm.

Uch qatorga qirra bo‘lib saflanish (13-rasm).

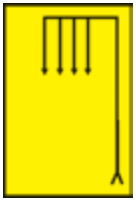


13- rasm.

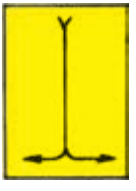
Harakat chog‘ida bir qatordan uch, to‘rt, besh qatorga saflanish (14- rasm).

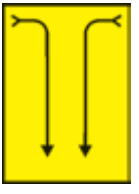
Bo‘linish va ikki qatorga birikish (15- rasm).

Ikkitalik qatordan birikish orqali to‘rttalik qatorga saflanish (16- rasm).

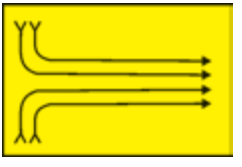


14- rasm.





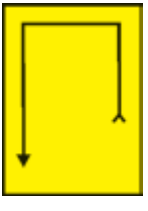
15- rasm.



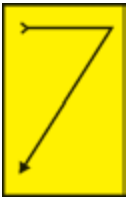
16- rasm.

17- rasmda: *a) aylanib yurish; b) diagonal bo‘ylab yurish; d) teskari yo‘nalish bo‘yicha yurish ko‘rsatilgan.*

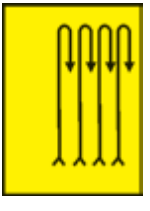
a



b

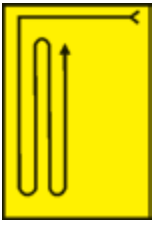


d

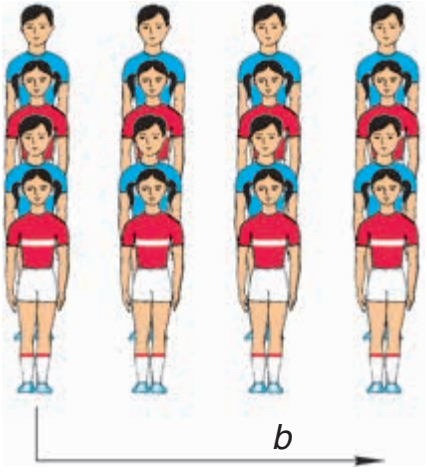


17- rasm.

Ilonizi bo‘lib yurish. To‘rt qatordan bir qatorga saflanish (18- *a*, *b* rasmlar).

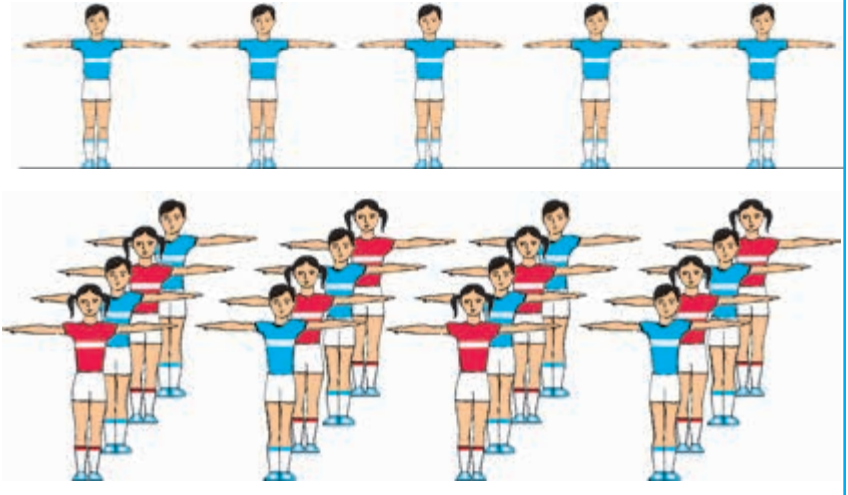


a

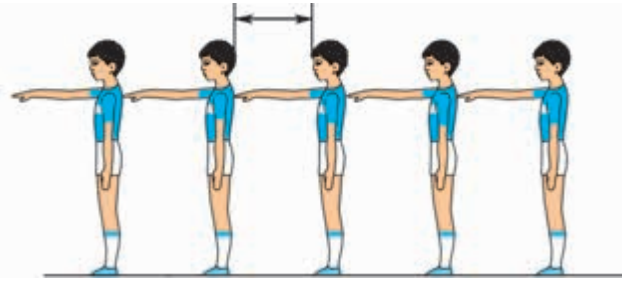


18- rasm.

Yon tomonga uzatilgan qo‘llar uzunligida yoyilish. Uch, to‘rt kishilik qatorda yurib yoyilish (19- *a*, *b* rasmlar).

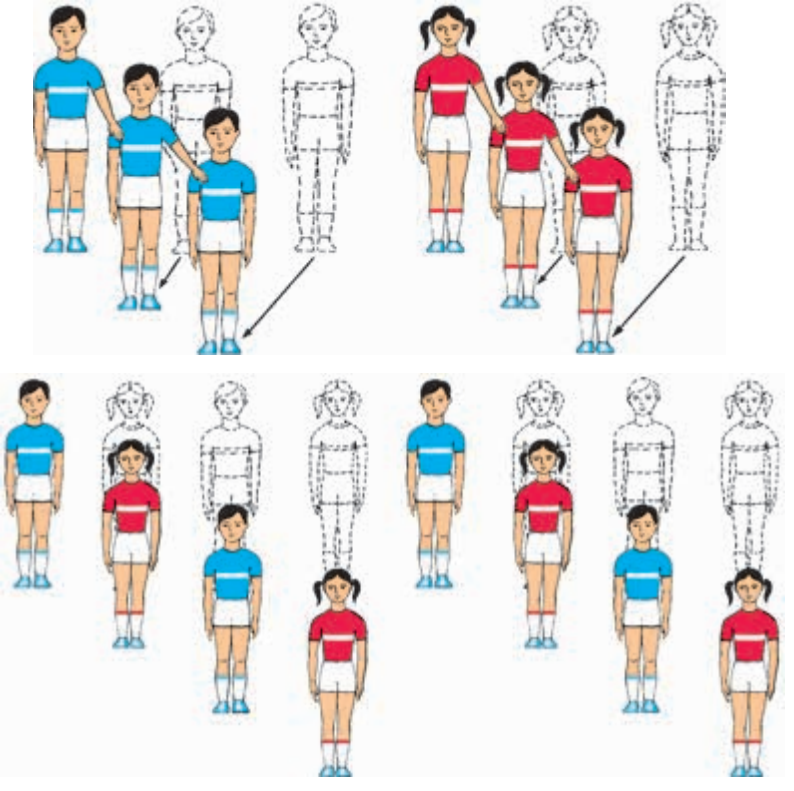


19- *a* rasm.

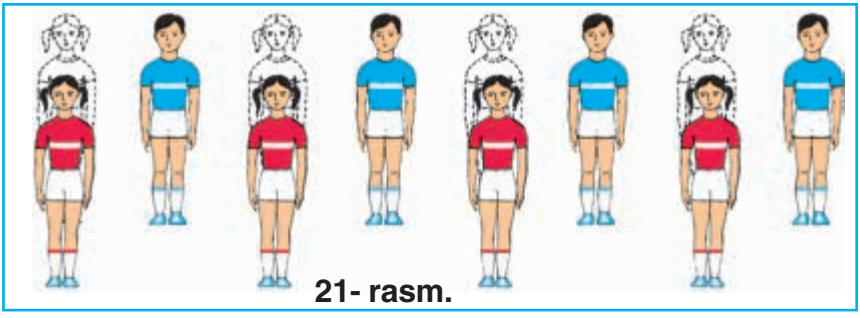


19- *b* rasm.

Oldinga uzatilgan qo‘llar uzunligida yo-yilish. Bir-to‘rt sanog‘ida qirra bo‘lib yoyilish (20- rasm).



20- rasm.



21- rasm.

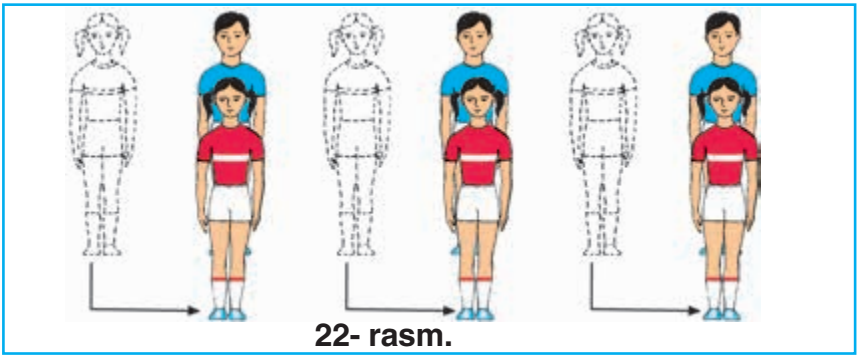
Bir qatorli yonma-yon safdan ikki qatorli yonma-yon safga o‘tish.

Bu yerda o‘ngdagi boshlovchi, uch, besh, yettinchi joyida qolib, oldinga qadam tashlab yoyilasiz va orqaga burilib, yana joyingizga kelib turasiz.

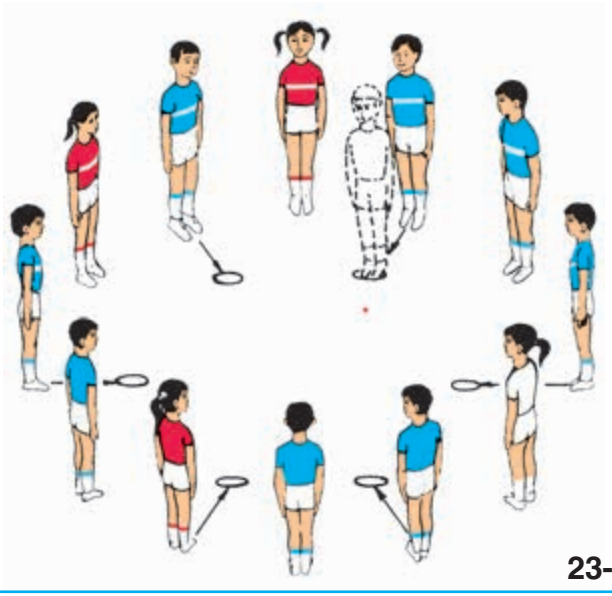
Bir qatorli yonma-yon safdan ikki qatorli yonma-yon safga o‘tishni ikkita usulda bajarish mumkin.

Birinchi usul: bir-ikki deb sanaladi, so‘ngra birinchi raqamlilar oldinga bir yoki ikki qadam qo‘yib chiqadi (21- rasm).

Ikkinchi usulda esa birinchi raqamlilar o‘ng oyoq bilan oldinga-chapga qadam qo‘yadi va ikkinchi o‘quvchining oldiga o‘tib turadi (22- rasm).



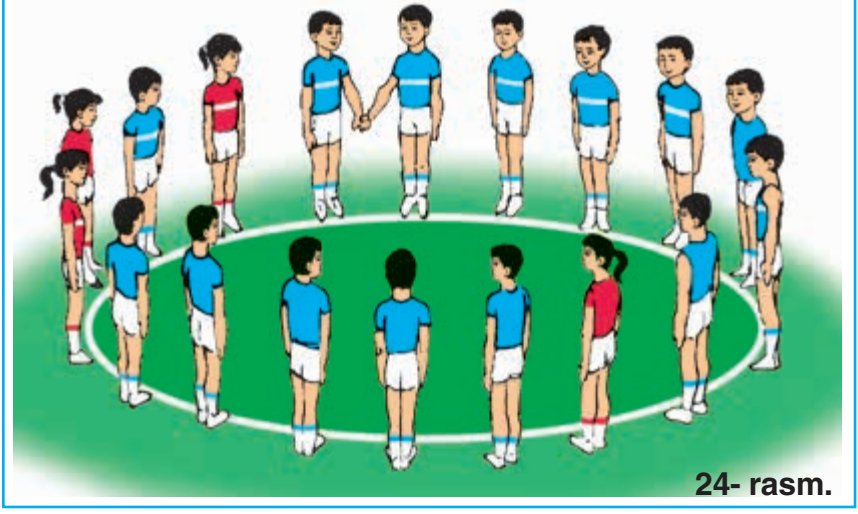
22- rasm.



23- rasm.

Bir aylanadan ikkinchi aylanaga qayta saflanish ikki usulda bajariladi.

Birinchi usul: bir-ikki deb sanash yo‘li bilan (23- rasm).



24- rasm.

Ikkinchi usul esa tartib raqamini sanash yo‘li bilan: bunda avval ikkita chetki (1 — 36) va ikkita o‘rta raqamli (18 va 19) bolalar aniqlanadi. So‘ngra 1 — 18 raqamli bolalar bir doirani, 19 — 36 raqamli bolalar ikkinchi doirani hosil qiladilar (24- rasm).

Arqonga tirmashib chiqish

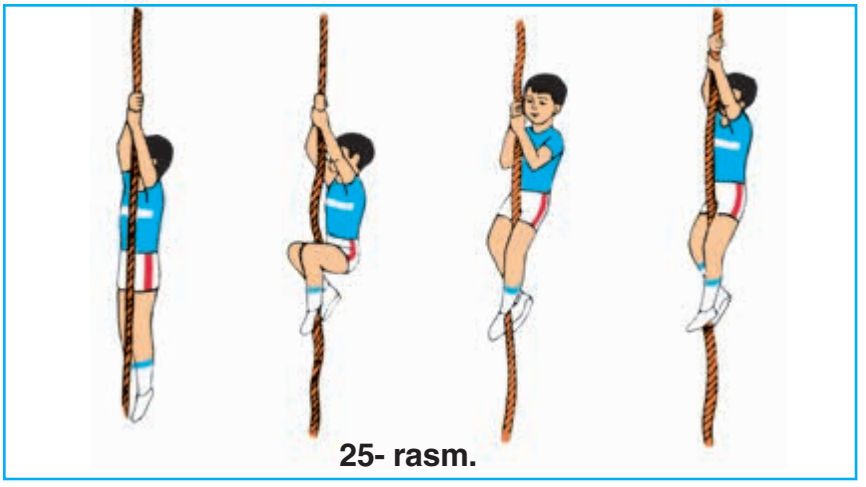
Aziz bolalar, siz tirmashib chiqishning uch xil usulda bajarilishini bilib oldingiz. Dastlabki holat, ya’ni rostlangan qo‘llarda osilib turasiz. 1- usulni bajarganda, avval osilib turgan oyoqlar tizzadan bukilib, tizzalar ko‘krakka tortiladi. Bunda arqon tizzalar oldi hamda o‘ng oyoqning uchi, chap oyoqning tovoni bilan qisib olinadi, qo‘l ham biroz bukiladi. 2- usulni bajarganda oyoqlar rostlanib, qo‘llar bukiladi va yuqoriga tortiladi (qo‘l ketma-ket qo‘yilishi kerak). 3- usulni bajarganingizda arqonni oyoqlar bilan qattiq qisib, qo‘llarni birin-ketin yuqoriroqdan ushlab tortilasiz.

O‘rganish ketma-ketligi. 1. Avval arqonni qo‘llar bilan qanday ushlash o‘rganiladi. So‘ng arqonda tortilish mashqlari bajariladi.

2. Yordamchi mashqlardan foydalanilgan holda arqonni oyoq bilan har xil usullarda ushlash o‘rganiladi.

3. Arqonda oyoqlarni tugunga tirab osilib turiladi.

4. Chayqalib turgan arqonda osilib turiladi (chayqalish burchagi 25°).



25- rasm.

5. Arqonda osilib turib, oyoqlarni siljitish.
6. Arqonda osilib turib, qo‘llarni siljitish.
7. Osilib turib, oyoqni ko‘krakka tortish.
8. Tugunli arqonga tirmashib chiqish.
9. Arqonni oyoq kafti bilan chalishtirib ushlab turish amalga oshiriladi.

Arqonga tirmashib chiqishga o‘rgatish usullari 25- rasmda keltirilgan.

Arqonni oyoq bilan ushlash dastlab stulda, kozyolda, konda, gimnastik o‘rindiqda o‘tirgan holatda o‘rganiladi. Buning uchun quyidagicha tayyorlovchi mashqlarni bajarish mumkin:

1. Polda (to‘shakda) o‘tirib, qo‘llar bilan arqonga osilish va qo‘llarni siljitib, yotib osilish holatiga o‘tish.
2. Shu holatdan turib osilish holatiga o‘tish.
3. Yotib osilgan holatda, polda oyoqlar bilan o‘ngga (chapga) qadam tashlash.
4. Yotib osilgan holatda, goh bir qo‘lni, goh ikkinchi qo‘lni qo‘yib yuborish bajariladi.

Og‘ir narsani ko‘tarish va olib borib qo‘yish

Og‘ir narsani ko‘tarib olib borib qo‘yish mashqini siz kuchni, chaqqonlikni, chidamlilikni rivojlantirish hamda guruh bo‘lib harakatlanish malakalarini hosil qilish maqsadida bajarasiz. Bunda yukning og‘irligi 10 — 12 kg dan oshmasligi kerak. Olib borib qo‘yadigan buyumingiz o‘tkir qirrali bo‘lmasligi va ushlab olish uchun juda qulay bo‘lishi lozim. Buyumlarni bir joydan ikkinchi joyga olib o‘tish vaqti 10 — 15 soniyadan oshib ketmasin.

Og‘ir buyumni olib borishni o‘rganayotganingizda diqqat-e’tiborli bo‘lishingiz, mushaklaringizni zo‘riqtirmasligingiz kerak hamda oldinga biroz engashgan holda yurishingiz lozim. Bunday vaziyatda belga ortiqcha og‘irlik tushishiga yo‘l qo‘ymaslikni unutmang.

Mavzuga doir savollar

1. Ilonizi bo‘lib yurish qandayligini ko‘rsatib bera olasizmi?
2. Bir qatordan ikki qatorga saflanish qanday bajariladi?
3. Diagonal bo‘ylab harakatlanishni ko‘rsating.
4. To‘rt qatordan bir qatorga saflanish qanday amalga oshiriladi?
5. Qatordan qirra bo‘lib saflanishni ko‘rsatib bering.
6. Arqonga tirmashib chiqish mashqlarini ko‘rsatib bering.

Aralash va oddiy osilishlar



Sport asbob-anjomida osilish deb shunday holatga aytiladiki, bunda sizning yelkangiz ushlash nuqtasidan pastda bo‘ladi. Sport asbob-anjomiga gavdangizning biror qismi bilan, masalan, qo‘llar bilan osilsangiz — oddiy osilish hisoblanadi. Gavdangizning boshqa bir qismi bilan sport asbob-anjomi yoki polga tayangan holda osilsangiz — aralash osilgan bo‘lasiz. Bu mashqlarning qo‘l va yelka kamari mushaklari rivojlanishiga, shuningdek, orqa, qorin va ko‘krak hamda oyoq mushaklariga ta’siri nisbatan kam, ammo umumiy mushaklarning chiniqishiga nafi kattadir.

Osilishlardan to‘g‘ri foydalansangiz qomatingizning to‘g‘ri shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Osilish mashqlari ko‘proq sport asbob-anjomlarida bajariladi, shunday ekan siz mashq bajarayotganingizda, ularning balandligini, kengligi va boshqa jihatlarini hisobga olishingiz kerak. Bu esa sizlarda o‘zgaruvchan sharoitlarda shug‘ullanganda o‘zingizni idora qila olish ko‘nikma va malakalari hosil bo‘lishiga yordam beradi.

Osilish mashqlari ham gimnastikaga xos bo‘lgan aniqlikda bajarilishi bilan boshqa harakat turlaridan farqlanadi, mashqlarni bajarayotganingizda bunga alohida e’tibor bering. Siz qiyin, ya’ni mushaklarga, paylarga, nafas olish a’zolaringizga salbiy ta’sir

ko‘rsatadigan mashqlarni bajarayotganingizda ehtiyot bo‘ling.

Osilish mashqlarini bajarayotganingizda qo‘llaringiz holati muhim rol o‘ynaydi. Chunki osilish mashqlari nafas olish uchun qiyin vaziyat vujudga keltirib, nafas olishni qiyinlashtiradi. Shuning uchun siz mashq bajarayotganingizda o‘zingizni nafas olishdan to‘xtamaslikka, tekis va chuqur nafas olishga o‘rgatishingiz lozim.

Osilish mashqlarini yakka holda, guruh bo‘lib bajarishingiz mumkin. Har ikkala holda ham siz sport asbob-anjomiga to‘g‘ri yondashishga, mashqlarni mas’uliyat bilan bajarishga, mashqni to‘g‘ri boshlab, to‘g‘ri tugatishga, mashqni bajarib bo‘lgach, to‘g‘ri sakrab tushishga, noqulay holatda o‘zini o‘nglab olishga va sport asbob-anjomidan o‘rgatilgandek uzoqlashishga odatlanishingiz kerak.

Osilish mashqlari quyidagi sport asbob-anjomlarida: yakkacho‘pda, bruslarda, gimnastik narvonda, gimnastik o‘rindiqda, turnikda, arqonda, halqalarda bajariladi. Ko‘p mashqlarni bajarishda gimnastik to‘shaklar kerak bo‘ladi.

Oddiy va aralash osilish usullari:

– *tik turgan holda osilish* (26- rasm);
– *cho‘qqaygan holda osilish* (27- rasm);
– *turnikda yotib osilish* (28- rasm);
– *oyoqlarni orqaga uzatib osilish* (29- rasm);



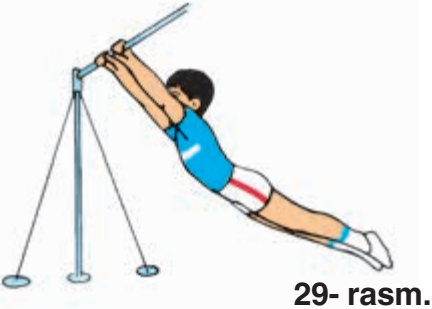
26- rasm.



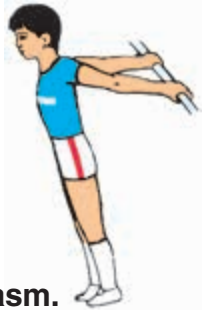
27- rasm.



28- rasm.



29- rasm.



30- rasm.



31- rasm.

– qo‘l bilan orqa tomondagi tayanchni ushlab turib osilish (30- rasm);

– yotib osilgan holda qo‘llarni bukish (31- rasm);

– yakkacho‘pga ikkala oyoq va qo‘llarda osilish (32- rasm);

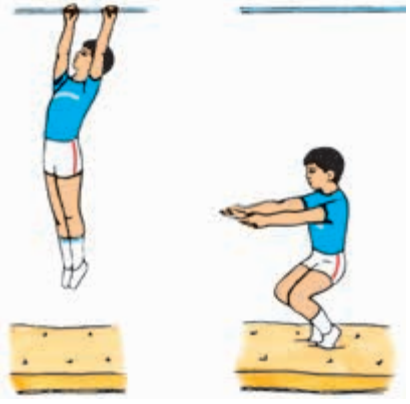
– yakkacho‘pga bir oyoq va ikki qo‘lda osilish (33- rasm);



32- rasm.



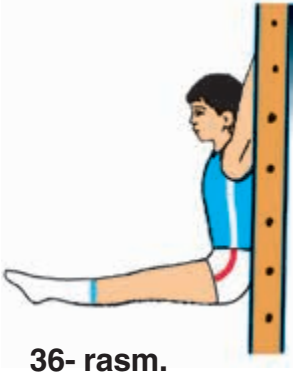
33- rasm.



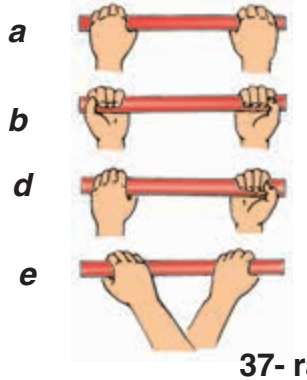
34- rasm.



35- rasm.



36- rasm.



37- rasm.

– baland turnikda osilish va sakrab tushish (34- rasm);

– turnikka oyoqni tizzadan bukib yotib osilish (35- rasm);

– *gimnastik narvonda burchak hosil qilib osilish* (36- rasm);

– *qo‘l bilan ushlash usullari: a — yuqoridan ushlash; b — pastdan ushlash; d — aralash ushlash; e — qo‘llarni chalishtirib ushlash* (37- *a*, *b*, *d*, *e* rasmlar).

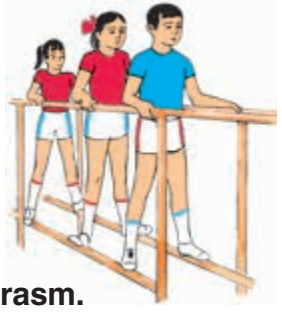
Aralash va oddiy tayanishlar:

– *bilaklarga tayanish* (38- rasm);

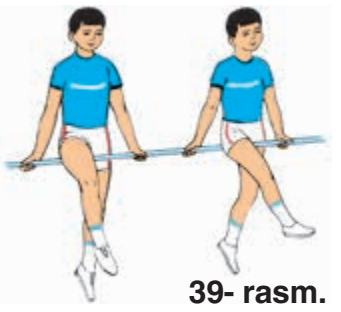
– *o‘ng oyoqni yuqoridan o‘tkazib tayanish* (39- rasm);

– *qo‘llarni orqaga qo‘yib tayanish usullari* (40- *a*, *b*, *d* rasmlar);

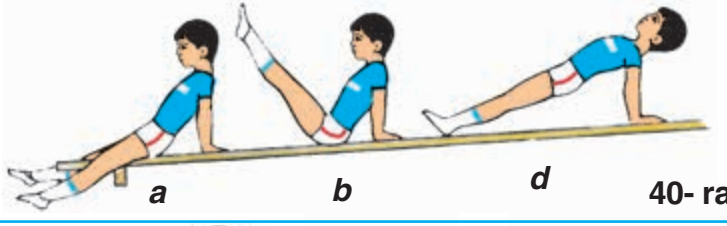
– *gimnastik o‘rindiqqa turli usullarda tayanishlar* (41- rasm).



38- rasm.



39- rasm.



a ***b*** ***d***

40- rasm.



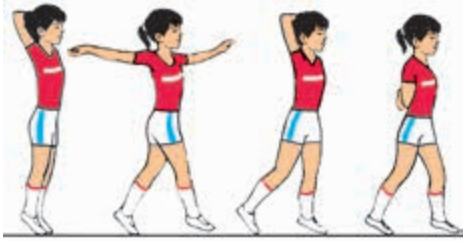
41- rasm.

Muvozanat saqlash mashqlari

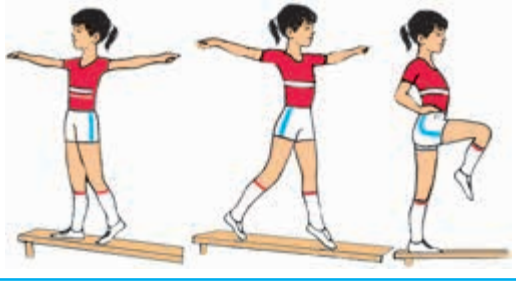
Siz muvozanat saqlash mashqlari kengaytirilgan tayanch maydonchasida, ya'ni gavdani harakatlantirmagan holda hamda harakatlanish paytida ushlab turishdan iborat deb tushunishingiz lozim. Ular sizdagi harakat mutanosibligini, diqqatni, o'zini tutishni, dadillikni, qat'iyatlilikni tarbiyalashga, fazoda mo'ljal olishga yordamlashadi.

Bundan tashqari, xushbichim qomatni shakllantirishda, shuningdek, bir maromda nafas olish va aniq harakatlarni bajarishda bu mashqlarning ahamiyati katta.

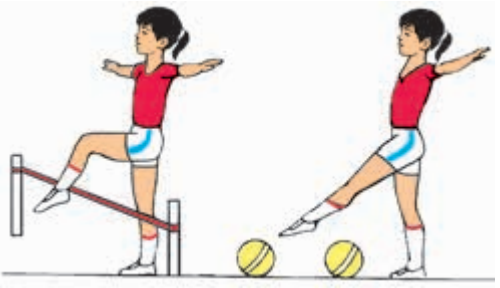
Istasangiz oddiy muvozanat saqlash mashqlarini sport asbob-anjomlarisiz bajarishingiz ham mumkin: belgilangan chiziq bo'yicha qo'llarning holatini o'zgartirib, oyoq



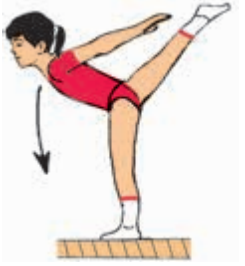
42- rasm.



43- rasm.



44- rasm.



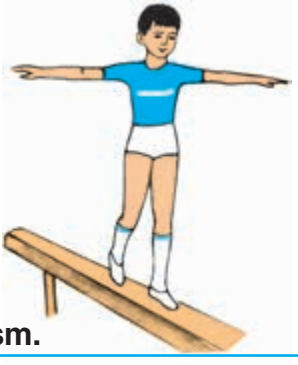
45- rasm.

uchida yurish (42- rasm); qiya qo‘yilgan gimnastik o‘rindiq ustida oyoq uchida yurish (43- rasm).

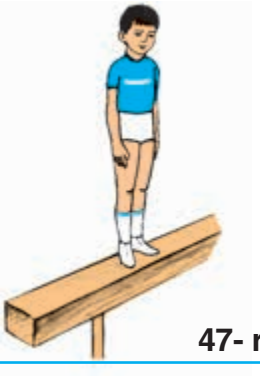
To‘p ustidan hatlab o‘tib, muvozanat saqlab yurish (44- rasm).

Bir oyoqni orqaga ko‘tarib, oldinga engashib, ikkinchi oyoqda muvozanat saqlab turish. Bu mashqni siz dastlab polda, keyin yakkacho‘p ustida hamda ikki buklangan arg‘amchi ustidan sakrab bajarsangiz bo‘ladi (45- rasm).

Oyoq uchlarida yoki yakkacho‘p ustida yonlamasiga qadam tashlab yurish (46 — 47- rasmlar).



46- rasm.



47- rasm.

O‘ngga, chapga chalishtirma qadamlab yurish. Buning uchun siz oyoq uchida turganda o‘ng oyog‘ingiz oldiga chap oyog‘ingizni chalishtirma qadam qilib qo‘yishingiz va tayanch oyog‘ingizning uchini o‘ngga burishingiz lozim. Shuning o‘zini boshqa oyoqda bajaring. Chalishtirma qadamlarni dastlab tekis yerda, so‘ngra gimnastik o‘rindiqda o‘rgansangiz maqsadga muvofiq bo‘ladi.

60 — 80 sm balandlikda tortilgan arqoncha tagidan o‘tish. Buning uchun oyoqni yon tomonga uzatgan holda oldinga engashib, arqoncha tagidan o‘ting va o‘rningizdan turing hamda yuzni harakatlanish tomoniga buring. So‘ngra shu harakatni to‘siq oldida to‘xtamay bajaring.

Bir oyoqda yarim cho‘qqayib o‘tirish. Bu mashqni bajarish uchun siz yakkacho‘p o‘rtasida tik turgan holatda bir oyoqda cho‘qqayib o‘tirasiz. Shundan so‘ng mashqni navbatma-navbat o‘ng va chap oyoqda bajarasiz.

Turgan joyda bir va ikki oyoqda sakrash



Bir yoki ikki oyoqda sakrayotganingizda oyoqlarni to‘g‘rilab, oyoq uchini cho‘zib, gavdani to‘g‘ri tuting. Qo‘llarni yuqoriga harakatlantirib depsinishni yengillashtiring.

O‘rganish ketma-ketligi. 1. Buning uchun siz oyoqlarni chalishtirgan holda ikki oyoqda

sakrang; xuddi shuning o‘zini oyoqlarni havoda almashtirib bajaring.

2. Bir oyoqni har xil holatlarda ushlang va bir oyoqda sakrang.

3. Qo‘llaringiz holatini o‘zgartirib, navbat bilan o‘ng va chap oyoqda sakrang.

4. Bir oyog‘ingizda turib, ikkinchisini oldinga uzatgan holda muvozanat saqlang.

Aziz o‘quvchilar, muvozanat saqlash mashqlarini alohida o‘rganishda murakkab bo‘lmagan aralash mashqlarni bajaring. Buning uchun siz yurish, burilishlar, oyoq uchida turish, tizzalarda turish, qo‘l, oyoq harakatlari va boshqalardan foydalaning.

Muvozanat saqlash mashqlarini amalda bajarish uchun siz qo‘lning dastlabki holatini, gavda, oyoqlarning harakatlarini o‘zgartirishingiz; qo‘shimcha buyum (to‘p, tayoqcha, arg‘amchi, halqa)lardan foydalanishingiz; harakat usullarini (tovonda, oyoq uchida, mayda va har xil qadamlar bilan) yurib bajarishingiz; qo‘shimcha topshiriqlardan (hatlash, to‘siq ostidan o‘tish, ilish) foydalanishingiz; tayanch joyining hajmini kichraytirib murakkablashtirishingiz mumkin.

Akrobatik mashqlar

Akrobatik mashqlar sizga kuch, chaqqonlik, tezkorlik, qayishqoqlik, dovyuraklik, qat’iyatlilikning rivojlanishiga ko‘maklashadi va fazoda to‘g‘ri mo‘ljal olishga o‘rgatadi. Bu-

lardan tashqari, akrobatik mashqlar sportning ko‘pgina turlari, ayniqsa, sport gimnastikasi, suvga sakrash, yengil atletika va sport o‘yinlari hamda qishki sport turlari bo‘yicha malakalarni tezroq egallab olishingizda nafi katta. Siz bu mashqlarni bajarishda sanitariya-gigiyena qoidalariga ham rioya qilishingiz lozim. Poyandoz va gimnastik to‘shaklarning doimo toza bo‘lishiga va ular muntazam artib, yuvib turilishiga ahamiyat berishingiz kerak. Yilning issiq vaqtlarida oddiy akrobatik mashqlarni chimli, keng maydonlarda bajarishingiz mumkin.

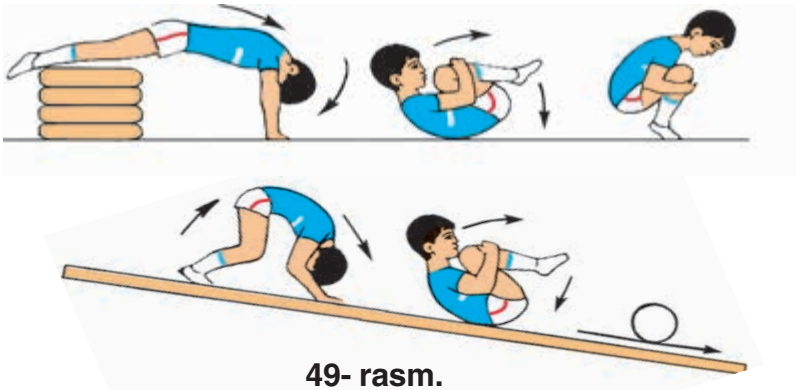
Akrobatik mashqlar shartli ravishda ikki guruhga bo‘linadi. Birinchi guruhga rivojlantiruvchi (dinamik), ikkinchi guruhga bir me’yorda bajariladigan mashqlar kiritiladi.

Dasturda rivojlantiruvchi mashqlar guruhiga quyidagilar kiritilgan, chunonchi: o‘tirganda g‘ujanak bo‘lish, chalqancha yotgan va cho‘qqaygan holatda dumalash (orqaga, yonga); oldinga umbaloq oshish (48- rasm).

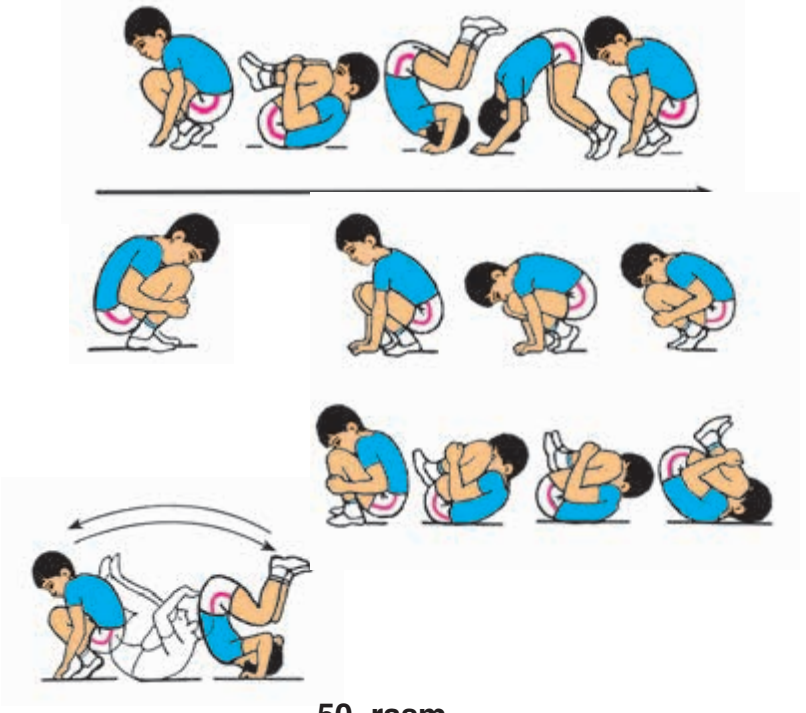
To‘shaklar to‘plamidan yasalgan balandlikdan qo‘lni oldinga qo‘yib umbaloq oshish



48- rasm.



49- rasm.



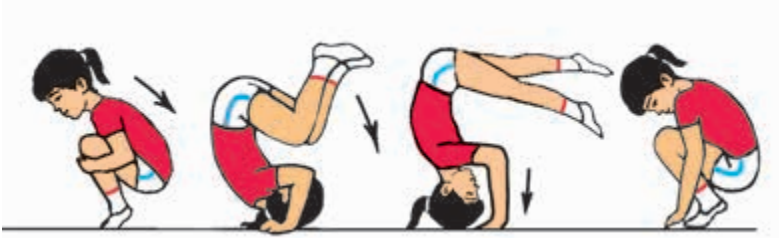
50- rasm.

va qiya qo‘yilgan gimnastik o‘rindiq ustida oldinga umbaloq oshish. Sherigi ustidan o‘tib yoki orqaga umbaloq oshish (49 — 50-rasmlar).

Cho‘qqayib o‘tirgan holatda orqaga umbaloq oshish (51- rasm).

Kuraklarda tik turish. Siz bu mashqni orqa bilan yotgan holatda bajarishingiz mumkin. Buning uchun oyoqlaringizni ko‘tarib, ensa va kuraklarga tayanasiz, qo‘llarni tirsaklardan bukib polga tiraysiz va qo‘llarni belga qo‘yasiz, oyoqlarni yuqoriga ko‘tarasiz (oyoq uchlari cho‘ziladi). Bu mashqni g‘ujanak bo‘lib yotgan holatda, shuningdek, o‘tirgan va cho‘qqayib o‘tirgan holatlarda orqaga dumalab ham bajarishingiz mumkin (52 — 53- rasmlar).

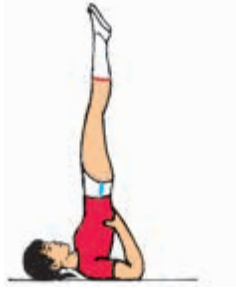
Bu mashqlarni o‘rtoqlaringiz bilan o‘rganayotganingizda bir-biringizning oyoqlaringizdan ushlab o‘zaro yordamlashing.



51- rasm.



52- rasm.

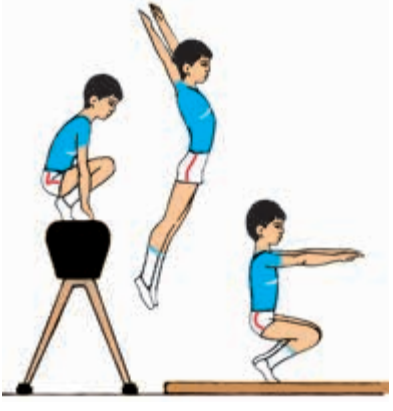


53- rasm.

Tayanib sakrashlar (balandlik 90 — 100 sm). Bolalar, bu mashqni bajarish uchun avval tizzalarga tayanish holatida o‘tiring va sakrab tushing (kozyolni eniga qo‘yish) (54-rasm). Tizzalarga tayanib sakrashni o‘rganib olgach, yugurib kelib, depsinib kozyoldan oyoqlarni kerib, sakrab tushing (55- rasm).

O‘rganish ketma-ketligi. Buning uchun siz polda tovonlarda o‘tirgan holatda qo‘llarni yuqoriga siltab ko‘taring va yana tezlik bilan cho‘qqayib o‘tirish holatiga o‘ting; shuning o‘zi, lekin tizzalar bilan depsinib, cho‘qqayib o‘tirish holatiga o‘ting; tizzalarda tik turib, tayanish holatida oyoqlarni kerib tik turib, tayanish holatiga o‘ting; shuning o‘zi, lekin qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, oyoqlarni kerib tik turish holatiga o‘ting.

Muhofaza qilish. Bunda yordamlashuvchi sakrab tushish joyiga yaqin turadi. Zarur bo‘lganda u shug‘ullanuvchining ko‘krak ostidan



54- rasm.



55- rasm.

yoki belidan ushlab muhofaza qiladi. Kozyolga qo‘llarni tirab, undan siltanib oshib o‘tish tayanib sakrashga misol bo‘la oladi.

Cho‘qqayib tayanish holatiga sakrab turib kerishib tushish. Bunda siz oyoqlaringiz bilan depsinganingizdan keyin, tos-soningizni yuqori ko‘tarib, qo‘llar bilan kozyolga tayanasiz va oyoqlarni ikki yoqqa kerasiz. Shundan so‘ng zudlik bilan rostlanib, umurtqa pog‘onangiz hamda belingizni biroz kerib, shu bilan bir vaqtda qo‘llarni ham yuqoriyonga ko‘tarasiz. Shu holatni yerga kelib tushganingizda ham saqlang.

O‘rganish ketma-ketligi. Buning uchun siz avval 4 — 5 qadam yugurib kelib, ko‘prikka sakraysiz va ko‘prikchadan ikki oyoqda depsinib, oyoqlaringizni kerasiz va yerga yengil tushasiz. Bundan tashqari, siz gimnastik o‘rindiqda, yakkacho‘pda tik turib yerga sakrash va mustahkam turib qolishni; kozyol yoki polda tik turib, bo‘r bilan chizib qo‘yilgan doiraga sakrab tushishni; tayanish holatiga sakrab chiqish va kerishib sakrab tushishni; 4 — 5 qadam yugurib kelib, ikkala oyoqda siltanib tizzaga tayanib cho‘qqayish, so‘ngra qomatni rostlab, yumshoq sakrab tushishni bajarasiz.

Harakat sifatlarini rivojlantirishga oid mashqlar (*gimnastikada*)

Kuch va chidamlilikni rivojlantirish. Buning uchun sizlar guruhlarga bo‘linasiz. Bunda siz ikkitadan ko‘p mashq bajarmasligingiz maqsadga muvofiqdir. Har bir mashqni 2 — 3 martadan bajaring. Ular orasida 1 — 1,5 daqiqadan dam olishni belgilab qo‘ying.

Qo‘l va yelka kamari uchun mashqlar

1. Buning uchun siz gimnastik o‘rindiqqa tayanib yotgan holda qo‘llarni bukib-yozing (56- rasm).
2. Shuning o‘zini yerga tayanib yotgan holda bajaring.
3. Shuning o‘zini qo‘llarni yonga kengaytirgan holda bajaring.
4. Shuning o‘zini oyoqni gimnastik o‘rindiq yoki biror boshqa balandroq yerga qo‘ygan holda bajaring.
5. Past turnikda osilayotgan holda qo‘llarni bukib-yozing (57- rasm).



56- rasm.



57- rasm.

6. Endi siz qo‘lni bukkan yoki to‘g‘ri tutgan holda harakatlantirish bilan bog‘liq mashqlarni; har xil cho‘zish bilan, qo‘llarni doirasimon harakatlantirish bilan bog‘liq mashqlarni bajaring.

7. Yuzma-yuz turib, ko‘krak balandligida kaftni kaftga qo‘yib, qo‘llaringizni qarshilik ko‘rsatish bilan bukib-yozing.

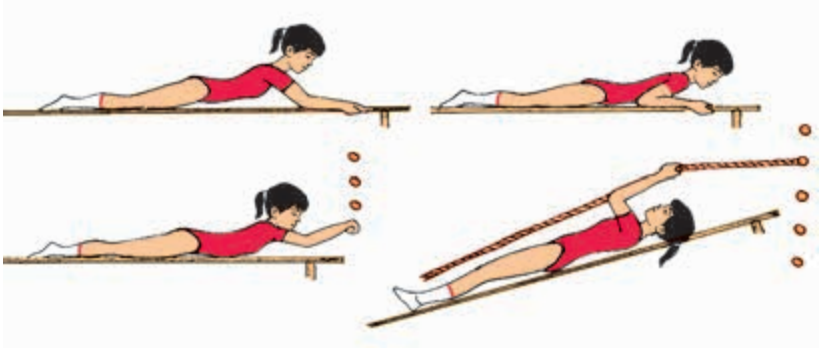
8. Gimnastik tayoqchani baravar ushlab, o‘zingizga torting.

Sport asbob-anjomlarida bajariladigan mashqlar

9. Bu mashqlarni siz qiya qo‘yilgan gimnastik o‘rindiqqa tirmashib chiqib bajaring (58- rasm).

10. Gimnastik o‘rindiqda yotgan holda siljing.

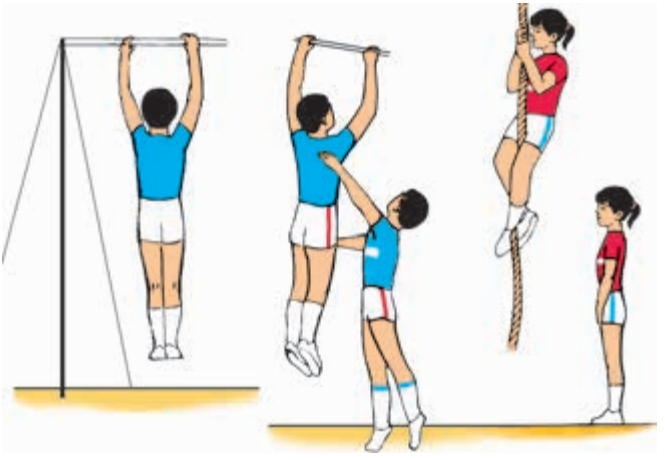
11. Gimnastik o‘rindiqqa tayanib turgan holda harakatlaning.



58- rasm.



59- rasm.



60- rasm.

12. Gimnastik o‘rindiqqa tayanib turgan holda qo‘llarni bukib-yozing (59- rasm).

13. Arqonga oyoq yordamida tirmashib chiqish.

14. Baland turnikda tortilishni bajarish (biror kishi yordamida) (60- rasm).

Gavda va bo‘yin mushaklari uchun mashqlar

15. Siz bu mashqlarni amalga oshirish uchun: bosh bilan egiling, buriling, doirasimon harakatlarni bajaring.

16. Boshni qo‘llar bilan ushlab turib, raqibning qarshiligini yengib o‘tib siljing.

17. Tayanib turgan holatdan oyoqlarni yonga kerib, peshanani to‘shakka qo‘yib turing. Gavdani oldinga-orqaga, chapga-o‘ngga asta-sekin harakatlantiring.

18. Xuddi shuning o‘zini qo‘llarni belga qo‘ygan holda bajaring.

19. Qo‘llarni yuqoriga uzating, polda yotgan holda kerishishni bajaring (qo‘l va oyoqlarni poldan ko‘taring).

Oyoq mushaklari uchun mashqlar

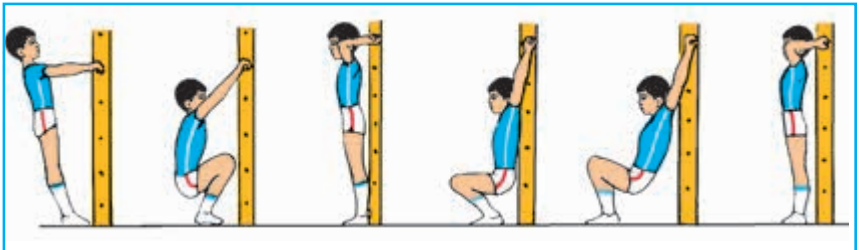
20. Gimnastik narvonning reykasidan ushlagan holda ikki oyoqda cho‘qqayib o‘tirib-turing (61- rasm).

21. Xuddi shuning o‘zini bir oyoqda bajaring.

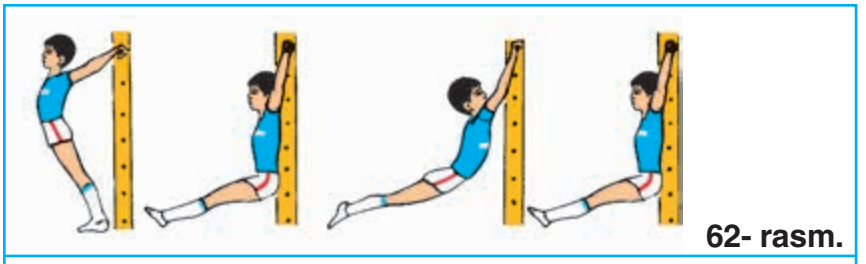
22. Yerda turib xuddi shuning o‘zini qo‘llarni ushlamasdan bajaring.

23. Qo‘llarni yuqori cho‘zib gimnastik narvonni ushlang va turli harakatlarni bajaring (62- rasm).

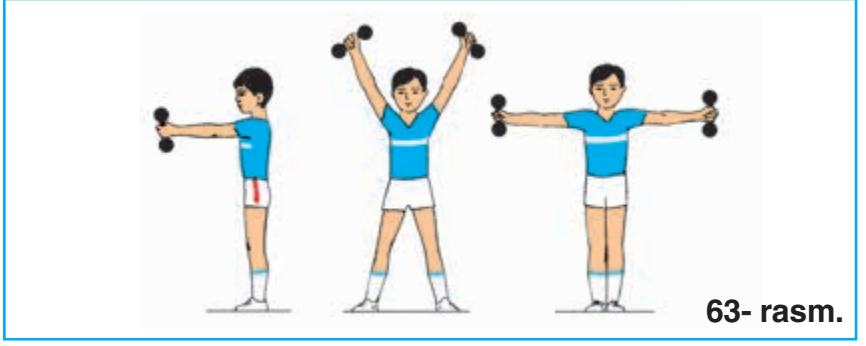
24. Gantellar bilan turli harakatlarni bajaring (63- rasm).



61- rasm.



62- rasm.



63- rasm.

Bo‘g‘inlar harakatchanligini rivojlantirishga oid mashqlar

25. Buning uchun siz qo‘llarni to‘g‘ri ushlagan holda eng yuqori tezlikda har xil harakatni bajaring.

26. Oldinga, yonga, orqaga engashishlarni bajaring (qo‘llar yuqorida, oyoqlar juft qilingan yoki yon tomonga kengroq ochilgan bo‘ladi).

27. Qo‘llarni yonga uzatib, gavdani o‘ng (chap) tomonga buring.

28. Xuddi shuning o‘zini qo‘llarda 0,5 — 1,0 kg li gantellar bilan bajaring.

29. Yerda o‘tirgan holda, oldinga engashib, ko‘krakni tizzaga tekkizing.

30. Xuddi shuning o‘zini sherik yordamida bajaring.

31. Chalqancha yotgan holatdan „ko‘prik“cha hosil qiling.

32. Gimnastik narvonning oldida turib, oyoqlarni oldinga, yon tomonga, orqaga siltang.

33. Oyoqlarni yonga kengroq qo‘yib, tayaning.

34. Tik turganda gimnastik tayoqchani pastda tutib, navbat bilan tayoqcha ustidan hatlab o‘ting.

Tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishga oid mashqlar

35. Bu maqsadda siz bir va ikki oyoqda imkon qadar yuqoriga sakrang.

36. Oldinga siltanib, bir, ikki oyoqda sakrang.

37. 40 — 60 sm balandlikdan pastga sakrang.

38. Yugurib kelib, ikkala oyoqda depsinib, 60 sm balandlikdagi kozyolga cho‘qqayib, tayanib o‘tirib oling.

39. Har xil holatdan 1 — 2 kg li to‘ldirma to‘pni bir va ikki qo‘lda uloqtirishni bilishingiz lozim.

Muvozanat saqlashni rivojlantirishga oid mashqlar

40. Buning uchun siz gimnastik o‘rindiq, yakkacho‘p ustida qadamlab siljib yuring.

41. Xuddi shuning o‘zini 180° aylanish bilan bajaring.

42. Gimnastik o‘rindiq ustidan yuzma-yuz

borib, o‘zaro yordam berish bilan joylarni almashtiring.

43. Boshni, gavdani har xil aylantirib siljib yuring.

44. Oldinga umbaloq oshib, keyinchalik mashqning davomiyligini, tezligini asta-sekin oshirib boring.

45. Ikki oyoqda sakrab hamda havoda 180° va 360° ga buriling.

46. Xuddi shuning o‘zini ko‘zlarni bog‘lab bajaring.

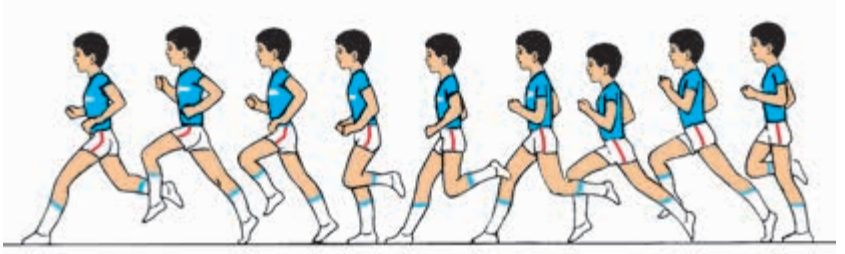
47. Qiya qo‘yilgan gimnastik o‘rindiq bo‘ylab yuqoriga va pastga siljishni o‘rganishingiz kerak.

Yengil atletika va uning turlari haqida



Siz, aziz o‘quvchilar, to‘g‘riga yugurish, yugurib kelib „oyoqlarni bukib“ uzunlikka sakrash, yugurib kelib balandlikdan „hatlab o‘tish“ usuli bilan sakrashni, tennis to‘pini qulochkashlab, yelka ustidan oshirib, chalishtirma qadamlab uzoqqa uloqtirishni, past va baland startdan yugurish texnikasini o‘rganib olgansizlar.

Endi yugurish texnikasini chuqurroq o‘rganishni davom ettirasiz. Buning uchun yugurish vaqtida gavdangizni oldinga biroz eging, qo‘llarni tirsaklardan bukib, oyoq kaftini teng holatda qo‘ying va tegishli qadamlar ritmida harakatni davom ettiring. Yugurish ko‘proq



64- rasm.

qo‘lning qanday ishlashi va oyoqning siljish me’yoriga bog‘liq bo‘lishini, qo‘lni, oyoqni faol harakatlantirish tezlikni oshirishga yordam berishini bilasiz, shu bois yengil yugurish va erkin harakatlanishni doimo bir maromda bajarishga intiling (64- rasm).

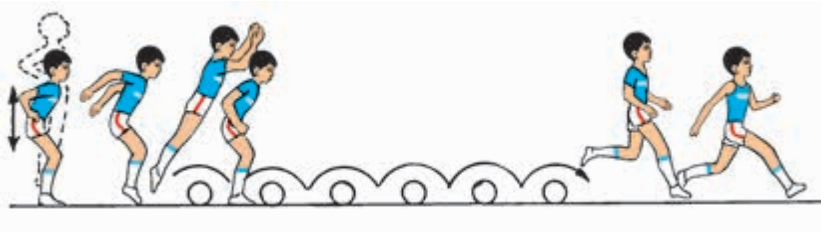
Aziz bolalar, yugurish texnikasiga oid bilganlaringizga qo‘shimcha ravishda quyidagi tayyorlov mashqlarini bajarishingiz kerak:

1. Oyoq kaftining oldingi qismida tekis, bir me’yorda yugurishni, oyoq kaftini to‘liq qo‘ymay, balki og‘irlikni oyoq uchiga qo‘yish.

2. To‘plar ustidan qisqa qadam uzunligida o‘tish va to‘pni kerakli joyda olib yurishni yoki to‘p ustidan oshib tekis va tez-tez yugurishni; to‘plar orasidagi masofani asta-sekin oshirib bir xil yugurish (65- rasm).

3. Tekis, osoyishta va davomli (4 daqiqagacha) yugurish vaqtida gavda va bosh holatini, qo‘l va oyoq harakatini to‘g‘ri saqlash.

4. To‘g‘ri chiziq ustidan oyoq kaftini to‘liq qo‘yib, osoyishta yugurish.



65- rasm.

5. To‘g‘ri chiziq bo‘ylab harakat tezligini oshirishni, inersiya bilan yugurishga o‘tadigan qiyalikdan yugurish.

6. O‘quvchi tezlikni oshirish bilan yugurishda faqat o‘zining yo‘lakchasi bo‘ylab yugurishi kerak, bo‘lmasa, boshqa yuguruvchilar bilan to‘qnashib ketishi mumkin.

7. Sekin, me’yorda uzoq vaqt davomida yugurishda o‘rtoqlarini quvlab o‘tmasligi, o‘rtoqlari bilan gaplashmasligi lozim, past-baland joylardan yugurish vaqtida tasodifan to‘siqlar chiqib qolgan vaqtda (toshlar, yiqilgan daraxtlar, egri-bugri joylar) shoshmasdan o‘tish kerak.

Mayda qadamlab yugurish. Bu mashqni o‘rganish uchun siz avval turgan joyda, biror narsaga tayanib yoki tayanmay, so‘ngra sekin-asta oldinga harakatlanishni bilishingiz kerak, shu orqali siz oyoq kafti uchidan boshlab qo‘yilishi va tizza bo‘g‘ini to‘liq yozilishigacha bo‘lgan jarayonni o‘rganib olasiz.

Sakrashga oid yoki sakrash bilan yugurish. Bu mashq sizga keng qadam tashlash

va depsingandan keyin fazoda uchish vaqtida gavda holatini to‘g‘ri tutish ko‘nikmasini hosil qilishga yordam beradi. Mashqni avval gimnastik to‘shakda, bir oyoqda depsinib, ikkinchi oyoq bilan tushish tarzida o‘rganasiz. Shuningdek, diqqat-e’tiborni yana uchish davriga, siltanuvchi oyoq boldirini songa tortish texnikasini yaxshilab o‘rganishga qarating.

Mashq bajarilayotganda quyidagilarga: gavdani noto‘g‘ri tutishga; depsinuvchi oyoq oxirigacha to‘g‘rilanmay qolishiga; depsingandan keyin oyoq yetarli darajada bukilmay qolishiga; oyoqni tovondan qo‘yish unutilishiga; qo‘lni va oyoq kaftini yonga harakatlantirganda kuchli burilib ketishiga yo‘l qo‘ymang.

Yuqori start. Yuqori startni to‘g‘ri bajarish uchun siz eng kuchli oyoqni start chizig‘i yaqiniga qo‘yib, uni biroz tizzadan bukasiz hamda gavdani ozgina oldinga cho‘zasiz, shunda umumiy og‘irlik markazi kuchli oyoqning uchiga tushadi. Boshqa oyoq esa 10 — 15 sm orqaga, biroz yonga surilgan va tizzadan bukilgan holda oyoq uchi yerga tiralgan holda turadi. Oldinda turgan oyoqning qarama-qarshi tomonidagi qo‘lni tirsakdan bukib oldinga chiqarasiz, shunda boshqa qo‘l orqada bo‘ladi. Shuni esda saqlashingiz kerakki, masofa qancha kam bo‘lsa, oyoq-

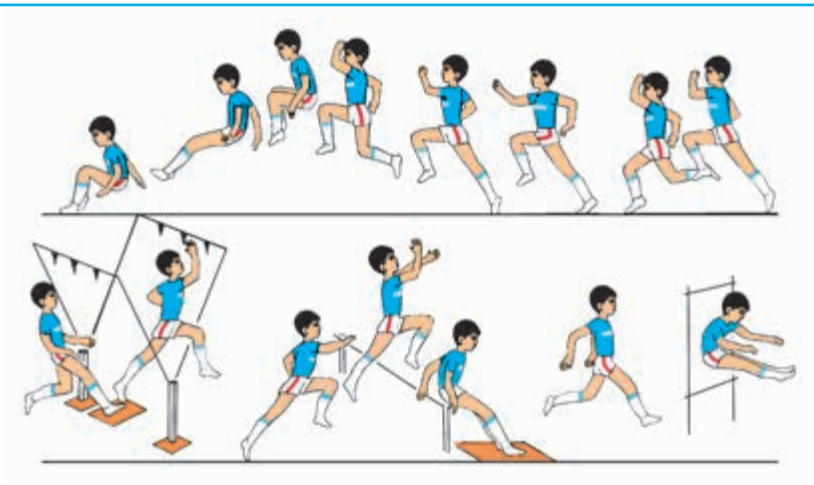


66- rasm.

ni shuncha ko‘proq buking, gavdani oldinga shuncha ko‘proq engashtiring (66- rasm). So‘ng ikkala oyoqni sal bukib, og‘irlik markazini oldingi oyoqqa o‘tkazasiz va „Yugur!“ buyrug‘iga binoan yugurasiz. Yugurayotganingizda quyidagi xatolarga yo‘l qo‘ymaslikka: oyoqni to‘g‘ri qo‘yishga, qo‘llar noto‘g‘ri turib qolmasligiga, oyoq haddan tashqari keng qo‘yilmasligiga e’tibor qarating. Yuqori start texnikasini to‘liq egallab olganingizdan so‘nggina uni takomillashtirishga o‘ting.

Yugurib kelib „oyoqlarni bukish“ usuli bilan uzunlikka sakrash

Buning uchun siz yumshoq qo‘nishni va fazoda qadamlab uchish malakasini egallang (67- rasm). Bu maqsadda sizga quyidagi yordamchi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi:



67- rasm.

1. 2 — 4 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakrash.

2. Qisqa masofadan yugurib kelib, bo‘y balandligida osib qo‘yilgan bayroqchaga sakrab qo‘lni tekkizish.

3. To‘siqlardan o‘tib, biri ikkinchisining ustiga qo‘yilgan to‘shaklar ustiga sakrash.

4. 30 — 50 sm balandlikka tortilgan rezina, arqoncha to‘siqlar ustidan qadamlab sakrab o‘tish.

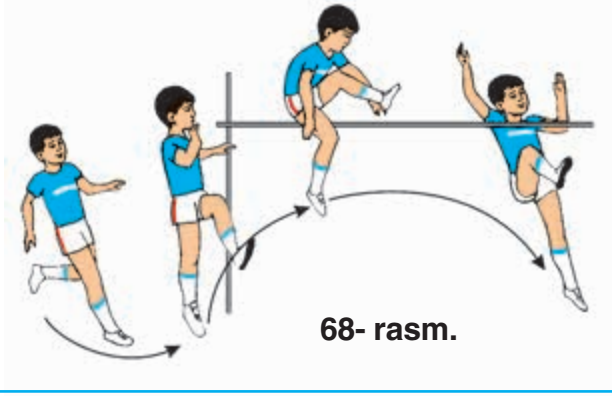
Bolalar, turli mashqlarni bajarayotganingizda quyidagilarni, ya’ni havoda uchishda depsinuvchi oyoqni tizzadan ko‘proq bukishni, gavda tomon tortishni, qo‘nishda oyoqlar kaftini imkon qadar uzatib cho‘zishni bilishingiz zarur.

Yugurib kelib balandlikka sakrashning „hatlab o‘tish“ usulini o‘rganish. Bunda o‘quvchilar sakrash texnikasini esga tushiradilar. Ushbu maqsadda tortilgan arqoncha yoki rezina ustidan ko‘p marta sakrashni takrorlaydilar.

Bunda siz sakrashning ayrim elementlariga: yerga tushayotganda muvozanatni saqlab qolishga va yiqilayotganda gavda og‘irligi kuchini biroz pasaytirishga alohida e’tibor bering. Sakrashni yaxshi o‘rganish uchun quyidagi mashqlarni bajaring:

1. Depsinish oyog‘ida yengilgina ko‘tarilish (gimnastik narvon yonboshlab ushlanadi) va oyoq bilan siltanish.

2. 1 — 3 qadamdan yugurib kelib, siltovchi



68- rasm.

oyoqni baland ko‘tarib, 40 — 60 sm balandlikdagi to‘siqdan sakrash.

3. Yugurishda oyoq kaftini to‘liq qo‘yish va yugurish ritmiga qat’iy rioya qilgan holda, uch qadamlab sakrash.

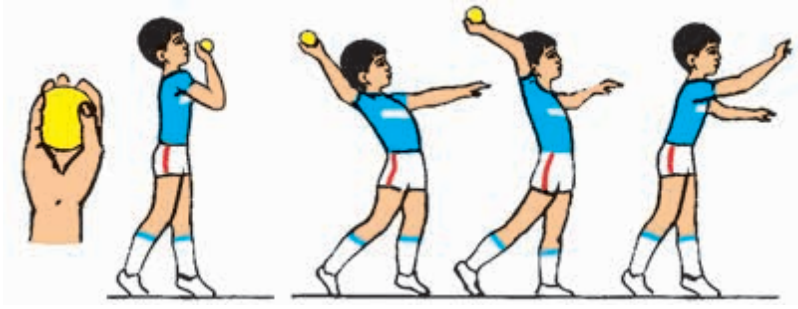
4. 35° — 45° burchak ostida yugurib kelib sakrash.

5. Plankadan o‘tish usulini, ya’ni oyoqning uchi va tizzasi planka tomon biroz burilgan bo‘lishini, bu tizzaning plankadan tezda olib qochishga yordam berishini bilib oling (68- rasm).

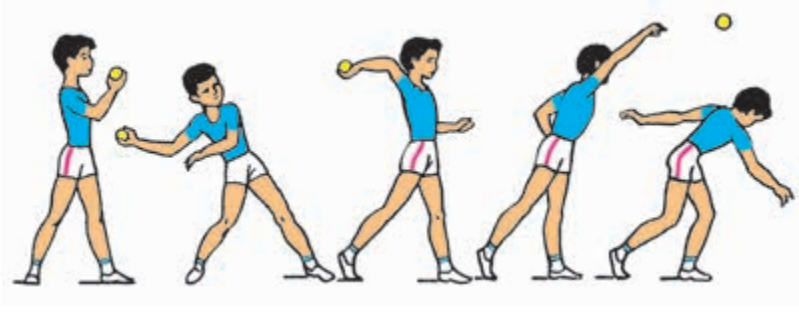
Tennis to‘pini turgan joydan, bosh orqasidan, yelkadan oshirib uzoqqa uloqtirish.

Bunda siz to‘pni to‘g‘ri ushlab, qo‘lni erkin siltashga, qo‘lni eng yuqori nuqtagacha ko‘tarishga, oyoq va tosni yetarli darajada harakatlantirishga hamda uloqtirishni bajargandan keyin chiziqdan o‘tmay, to‘xtab qolishga o‘rganing (69-, 70-, 71-, 72- rasmlar).

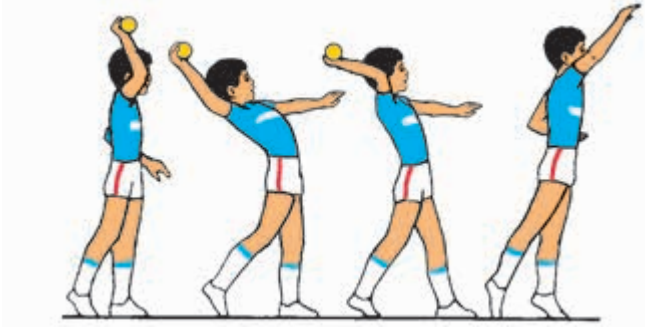
Bolalar, siz tennis to‘pini uloqtirishga o‘rganishda quyidagi mashqlardan foydalaning:



69- rasm.

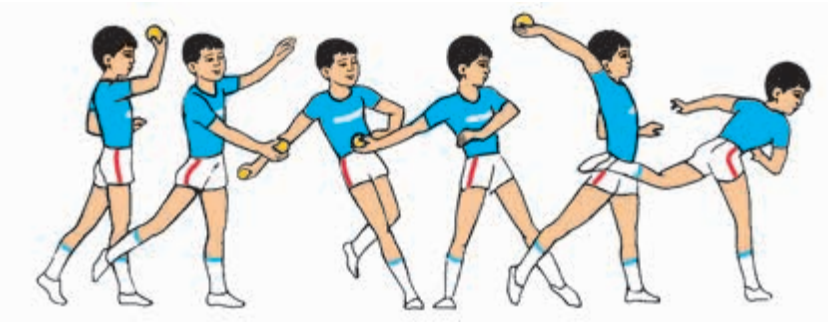


70- rasm.



71- rasm.

1. To‘pni uloqtirish yo‘nalishiga qarab turgan holatda uloqtiring.
2. O‘ngga yarim burilib turgan holatda uloqtiring.



72- rasm.

3. To‘pni uloqtirish yo‘nalishiga qarab, yon tomon bilan turgan holatda uloqtiring.

Mashqlarni bajarish vaqtida siz kamonning tarang tortilgan holatini aniq egallang, qo‘lni erkin va keng siltang. Mashqni bajarishda harakat yo‘nalishidagi cheklagichdan foydalaning. Masalan, ikkita ustunchalar orasiga arqoncha tortib qo‘yiladi. To‘pni tortilgan arqoncha ustidan to‘g‘ridagi nishonga uloqtirish mashqi hammadan ko‘proq samara beradi. Bu mashqni sport zalida, basketbol shitiga uloqtirib o‘tkazish ham mumkin.

Bolalar, siz uloqtirish chog‘ida quyidagi xatolarga: dastlabki holatda noto‘g‘ri turishga, uloqtiradigan qo‘lni haddan tashqari bukib yuborishga, uning yon tomondan yelka oldidan pastroq olib otilishiga, tana og‘irligi oldinda turgan oyoqqa o‘tkazilmay qolishiga, tirsakni yon tomonga noto‘g‘ri uzatishga yo‘l qo‘ymang.

Mavzuga doir savollar

1. Siz to‘g‘riga yugurishni qaysi yo‘l bilan o‘rganasiz?
2. Yuqori startga o‘rganish uslubi qanday?
3. Yugurib kelib, „oyoqlarni bukib“ uzunlikka sakrashga qanday o‘rganiladi?
4. Yugurib kelib balandlikka sakrashning „hatlab o‘tish“ usuli qanday bajariladi?
5. Turgan joydan to‘pni uloqtirishga qanday o‘rganasiz?

Harakat sifatlarini rivojlantirishga oid mashqlar (*yengil atletikada*)

Yengil atletika bilan shug‘ullanish o‘rtacha yuklamaga bo‘lgan chidamlilikni, tezkor kuchni, chaqqonlikni rivojlantiradi. Bu sifatlar kishi hayotida katta ahamiyatga egadir. Chidamlilikni rivojlantirishdagi eng samarali vosita davomli yugurish hisoblanadi, 500, 1000 m ga kross yugurish, shuningdek, qisqa masofaga qayta-qayta yugurish (50 — 100 m ga), yana uzoq masofaga vaqtni o‘zgartirib yugurishlar shular jumlasiga kiradi. O‘rtacha yugurish vaqtini asta — 1 daqiqadan to 5 — 6 daqiqagacha oshirib borish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirishga yana arg‘amchida bir daqiqa davomida 135 — 145 marta sakrash ham yordam beradi. Arg‘amchida sakrashni bir daqiqadan boshlab to 2 — 2,5 daqiqa va undan ko‘proqqa oshirish mumkin (bunda har

ikki darsdan keyin 20 — 25 soniya vaqt qo‘shiladi).

Harakat tezligini rivojlantirishda 30 — 40 m ga qayta-qayta yugurishdan foydalanishingiz mumkin (darsda 3 — 6 martagacha, orada 40 soniya dam olinadi); 60 m ga qayta-qayta yugurish (har darsda 2 martadan, orada 1,5 — 2,5 daqiqagacha dam olinadi); 20 — 30 m ga har xil tezlikda, turli holatlardan start olib yugurasiz. Bularning barchasi sizlardagi harakat sifatlarini rivojlantirishga doir dastur talablarini bajarishga tayyorlashda yordam beradi.

Chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirishda siz harakatli o‘yinlarda yugurish, sakrash elementlaridan foydalansangiz, turli-tuman estafetalarni o‘tkazsangiz amaliy natijaga erishasiz. Masalan, „Bayroqchalarni quvib“, „Yugurish bilan qarama-qarshi estafeta“, „To‘pni qo‘shishga berma“ va boshqalar.

Siz tezkor kuch sifatlarini har xil sakrash mashqlari yordamida, chunonchi, 3 — 4 qadamdan keyin sakrash bilan yugurishda, turgan joydan bir va ikki oyoqda depsinib sakrab yugurishda, bir, uch, besh hatlab sakrashlarda, cho‘qqayib o‘tirgan holatdan yuqoriga sakrashlarda, yugurib kelib uzunlikka va balandlikka natija uchun sakrashda; har xil sakrashlarda: 20 — 30 m ga bir oyoqda sakrashda, qo‘llarni har xil holatda ushlab ikki oyoqda sakrashlarda rivojlantirasiz.

Quyidagi harakatli o‘yinlardan: „Epchillar va aniq nishonga olish“, „To‘rtta ustuncha“, „Kim uzoqqa otadi?“, „Kim chaqqon?“, „Otishma“, „Sakrab-sakrab va o‘rmalab o‘tish estafetasi“, „Yo‘lak bo‘ylab sakrash“, „Kim bir oyoqda tez yuguradi?“ va hokazolardan foydalansangiz maqsadga erishasiz.

Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun navbatma-navbat, uzluksiz, juft-juft, aylanma mashq qilish shakllaridan foydalaning. Takrorlash sonini asta-sekin darsdan darsga oshirib boring.



Mavzuga doir savollar

1. Yugurish texnikasini o‘rganishda qanday yordamchi va tayyorlov mashqlaridan foydalanasiz?
2. Yuqori startda qanday turiladi, ko‘rsatib bering.
3. Pastki startda qanday turiladi?
4. Yugurib kelib „oyoqlarni bukish“ usuli bilan uzunlikka sakrashda qanday yordamchi mashqlar qo‘l keladi?
5. Yugurib kelib „hatlab o‘tish“ usulida balandlikka sakrashda sizga qanday yordamchi mashqlar qo‘l keladi?
6. Tennis to‘pini yugurib kelib yelka orqali boshdan oshirib otishni qanday bajarasiz?

SPORT O‘YINLARI

Basketbol. Aziz bolalar, basketbol 1891-yilda AQSHning Massachusets shtatidagi Springfild kollejining jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan yaratilgan.

To‘p savatga tashlanganligi uchun bu o‘yin „basketbol“ (basket — *savat*, bol — *to‘p*) deb atala boshlandi.

1891- yilning dekabr oyida Neysmit basketbol o‘yinining ilk qoidalarini yaratdi va birinchi uchrashuvni o‘tkazdi. Jeyms Neysmit yangi o‘yin qoidasini ishlab chiqishda beshta asosiy talabga rioya qilgan edi:

1. O‘yin dumaloq to‘pda va faqat qo‘lda o‘ynalishi lozim edi.

2. O‘yinchi to‘pni ushlab olgan holda yugurishi mumkin emas edi.

3. Har qanday o‘yinchi maydonchada xohlagan vaqtda har qanaqa holatda turishi mumkin edi.

4. O‘yinchilar bir joyda turib gaplashib qolishlari mumkin emas edi.

5. Savatcha maydon sathiga nisbatan gorizontal holatda joylashtirilishi kerak.

Biroz o‘tgach, tajriba shuni ko‘rsatadiki, to‘pni qo‘lda tutib olish, yo‘naltirish va savatga tashlash uchun eng qulayi futbol to‘pi ekan, shunga ko‘ra o‘yin uchun u tanlab olingan edi. To‘pni mo‘ljalga otilayotganda qo‘pollikni bartaraf qilish va mo‘ljalni aniq olish maqsadida Neysmit o‘yinchilarning bo‘yi yetmaydigan balandlikda nishon o‘rnatadi: balkon panjaralariga meva solinadigan savatlardan ikkitasini osib qo‘yadi. O‘yinchilar to‘pni aynan shu savatlarga tashlashlari kerak edi. Balkon pol sathidan 3 metr-u 5 sm balandlikda bo‘lgan. Shu balandlik zamonaviy

basketbolning savat halqasining yuqori qismigacha bo‘lgan masofaga to‘g‘ri keladi.

Umuman, O‘zbekiston hududiga basketbol 1913 — 1914- yillarda kirib keldi. Keyinroq Toshkent va Farg‘ona shaharlarida birinchi basketbol jamoasi tuziladi va shundan so‘ng basketbol rivojlana boshladi. Keyinchalik „Universitet“ erkaklar jamoasi, so‘ng „Mehnat“, keyinroq „Skif“ ayollar jamoasi tashkil etildi.

Basketbolchi Ravilya Salimova 4 marta jahon va 6 marta Yevropa chempioni degan nomga sazovor bo‘ldi. O‘zbekistonlik basketbolchi ayollardan Yelena Tarnikidu 1992- yili Barselona shahrida o‘tkazilgan Olimpiada o‘yinlari chempioni unvoniga sazovor bo‘ldi. Alijon Jarmuhamedov erkaklar orasida shu unvonga sazovor bo‘lgandi.

Hozirgi vaqtda „MASK“ jamoasi Xalqaro musobaqalarda respublika sharafini muvaffaqiyatli himoya qilmoqda.

Bolalar, siz basketbol to‘plari bilan bajariladigan mashqlarni o‘rganayotganingizda dastlabki kunlardanoq to‘pni to‘g‘ri ushlashga odat qiling. Bunda to‘pni ikki qo‘l bilan ushlab, qo‘lni tirsakdan yengil bukasiz, barmoqlarni keng ochib, uni oldinga yo‘naltirasiz. Bundan tashqari, siz tez yugurishni, to‘psiz va to‘pni olib yurish, uzatish, ilib olish va ikki qadamda to‘xtatishni o‘rganasiz.

Yurish. Bu usulni siz o‘yin davomida boshqa usullarga nisbatan kam qo‘llaysiz. Bu, asosan, bir joydan ikkinchi joyga o‘tish



73- rasm.

maqsadida qo‘llaniladi. Basketbolchi maydonda tizzalari biroz bukilgan holda harakat qiladi.

Yugurish. Bundan siz maydonda harakat qilishning asosiy usuli sifatida foydalanasiz. Bu usulni siz og‘irlikni oyoqning butun kaftiga tushirishda yoki uni tovondan oyoq uchiga o‘tkazishda, oyoqlarni birmuncha egib, yumshoq qadamlar bilan harakatlanishda qo‘llaysiz. Tezlanish va keskin yugurishlarni bajarish uchun esa siz qisqa qadamlar bilan oyoq uchida yugurib kelib to‘xtaysiz (73- rasm).

To‘psiz qisqa yugurish. Basketbol o‘yini o‘yinchilardan maydon bo‘ylab tez harakatlanishni talab etadi. Yugurib o‘tish — uncha uzoq bo‘lmagan masofaga tezlik va yo‘nalishni o‘zgartirish orqali qisqa yugurish bilan amalga oshiriladi. Bunda siz tezlanishning boshlang‘ich tezligi katta bo‘lishini unutmang.

To‘xtashlar. Harakat paytidagi to‘xtashlarni ikki usulda, ya’ni qadamlab va sakrab, sakrab to‘xtab, bitta oyoqda depsinib, ikkala oyoqni qo‘yish bilan bajarishingiz kerak. Oxir-



74- rasm.



75- rasm.

gi holatda bir oyog‘ingiz oldinda bo‘lib, ikkinchisi biroz orqada qoladi va gavda og‘irligi bir tekis taqsimlanib, biroz oldinga engashasiz, qo‘llarni erkin holda pastga tushirasiz, oyoq uchlarini tashqari tomonga qaratasiz. Qadamlab to‘xtashda oxirgi ikki qadamni qo‘yayotib gavda og‘irligini oldingi oyoqqa o‘tkazasiz va biroz kerilib to‘xtaysiz (74 — 75-rasmlar).

To‘pni olib yurish. To‘pni bir qo‘l bilan ketma-ket yerga urib yurish *to‘pni yerga urib olib yurish* deyiladi. Bu usul bir joyda turganda, yurganda va asosan, yugurganda bajariladi. Bu qo‘lida to‘pi bo‘lgan basketbolchi harakat qilish chog‘ida qo‘llaniladigan asosiy usuldir. Siz to‘pni yerga urib har xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib yurishingiz mumkin. Ya’ni siz qo‘lni bukib, to‘pni biroz yuqorida tutib, so‘ng uni yana maydonga ma’lum burchak bo‘yicha keskin irg‘iting. Bunda oyoqlaringiz bukilgan, gavda biroz engashgan, bosh to‘g‘ri tutilgan bo‘lsin.



76- rasm.

To‘pni pastroq sapchitib yerga urib yurganingizda oyoqlarni ko‘proq buking (76- rasm). To‘pni tizzadan pastda panja bilan tez-tez yerga urib yurganda oyoq va qo‘llarni har xil holatda ishlating, harakatni yuqori tezlikda amalga oshiring.

To‘pni uzatish. O‘yinchi bu usulni hujumni davom ettirib, to‘pni sherigiga yo‘naltirish maqsadida amalga oshiradi.

To‘pni ko‘krakdan ikki qo‘l bilan uzatish. Bu usulni basketbolchilar yaqin va o‘rta masofalarda o‘zaro harakatlari paytida qo‘llaydilar. Uni bajarish uchun basketbolchi dastlabki holatida to‘pni ko‘krak oldida tutib turadi. Qo‘llar bukilgan, tirsaklar pastga tushirilgan bo‘ladi. Barmoqlar to‘pga keng joylashtirilgan, bosh barmoqlar bir-biriga, qolganlari esa yuqoriga-oldinga qaratilgan bo‘ladi.

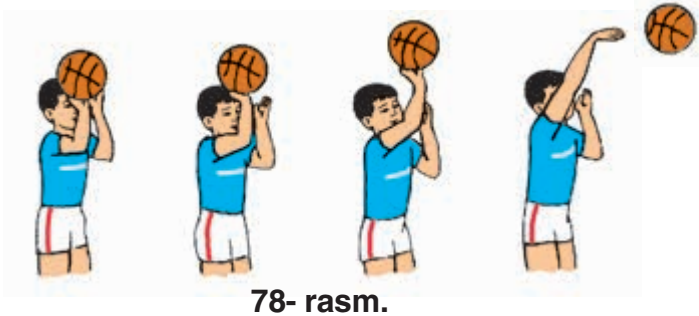
To‘pni uzatish qo‘llarni ko‘krak oldidan pastga va yuqoriga qarab doira bo‘ylab bajariladigan harakat bilan boshlanadi. Shundan so‘ng qo‘llar tezda oldinga cho‘zib to‘g‘rila-



77- rasm.

nadi. Uzatish panjalarning faol harakatlari bilan yakunlanadi. To‘pning yo‘nalish tezligini oshirish uchun basketbolchi oyoqlarini to‘g‘rilashi yoki oldinga qadam qo‘yishi mumkin (77- rasm).

Bir joyda turib, to‘pni bir qo‘llab tashlash. Bunda basketbolchi biroz bukilgan oyoqlarda dastlabki holatda turadi. O‘ng qo‘l bilan to‘p otayotganda o‘ng oyoq oldinda chap oyoqqa teng turadi. O‘ng yelka oldinda bo‘lib, to‘p ikkala qo‘l bilan ushlanadi. Bunda qo‘llar bukilib, tirsak pastga tushirilgan, bilaklar yuqoriga-oldinga qaratilgan bo‘ladi. Shundan keyin basketbolchi qo‘l va oyoqlarini to‘g‘rilay boshlaydi va to‘pni otadigan qo‘liga o‘tkazib,



78- rasm.

boshidan balandga ko‘taradi. So‘ng chap qo‘lini pastga tushira turib, to‘p ushlagan o‘ng qo‘lini yuqoriga-oldinga to‘g‘rilashni davom ettiradi. Keyin panjalarini tez harakat qildirib, to‘pni otadi (78- rasm).

To‘pni ilib olish. To‘pni ilib olish usuli yordamida o‘yinchi to‘pni ishonch bilan egallab olib, so‘ng keyingi hujum harakatlariga kirishadi.

To‘pni ikki qo‘llab ilib olish. To‘pni ilib olish bir yoki ikki qo‘llab bajariladi. Bu ko‘krak va yelka balandligida, yuqorilab (boshdan baland) va pastlab (tizzadan past) hamda dumalab va maydondan sapchib kelayotgan to‘pni ilish harakatlariga ajratiladi. To‘p ilib olishning barcha usullari joyda turganda, harakatda, sakraganda bajariladi.

O‘rtacha balandlikda uchib kelayotgan to‘pni ikki qo‘llab ilib olish eng asosiy usullardan hisoblanadi. Buning uchun basketbolchi biroz bo‘shashtirgan qo‘llarini uchib kelayotgan to‘pga to‘g‘rilaydi. Panjalar yarim oysimon ochilgan, bosh barmoqlar bir-birlariga qaratilgan, qolganlari esa oldinga-yuqoriga



79- rasm.

qaratib keng yoyilgan bo‘ladi. To‘p barmoqlarning uchiga tegishi bilanoq, basketbolchi to‘pning uchish tezligini kamaytirib, uni mahkam ilib oladi. Keyingi harakatlarni davom ettirish uchun u qulay holatni tanlaydi va qo‘llarini bukib, to‘pni gavdaga yaqinlashtiradi (79- rasm).

Burilishlar. Hujumchi himoyachidan qutulish hamda to‘pni qo‘lidan urib chiqarishlarining oldini olish maqsadida chalg‘itish harakatlarini ishlatib, savatga hujum qilish uchun burilishlardan foydalanadi. Burilishning ikkita: *oldinga* va *orqaga burilish* usuli mavjud.

Oldinga burilish. Basketbolchi yuzi bilan qayoqqa qaragan bo‘lsa, shu tomonga qadam tashlash yo‘li bilan bajaradi (80- rasm).

Orqaga burilishni esa u orqasi bilan qaysi tomonga qarab turgan bo‘lsa, o‘sha tomonga qadam tashlash yo‘li bilan bajaradi (81- rasm).

Bir qo‘llab yelkadan to‘p tashlash. Bir qo‘llab yuqoridan to‘p tashlash boshqa usullarga nisbatan ko‘proq harakatda, ya’ni yaqin masofalardan va bevosita shit tagidan savatga hujum qilishda foydalaniladi.



80- rasm.







81- rasm.



82- rasm.

To‘p ushlagan qo‘l o‘ng oyoq ko‘tarilganda ko‘tariladi. To‘p ushlab turilgan tomonidagi qadam kattaroq qo‘yiladi. Keyingi qadam qisqaroq qo‘yilishi kerak. Depsingan paytda to‘p yelkadan balandga ko‘tariladi va u o‘ng qo‘lning burilgan panjasi bilan tashlanadi.

Sakrash eng yuqori nuqtaga ko‘tarilganda to‘p halqaga iloji boricha yaqin borishi uchun qo‘l to‘g‘rilanadi, to‘p barmoqlarning yumshoq harakati bilan burab turtib yuboriladi, shunda to‘p to‘rga aylanib boradi (82- rasm).

Mavzuga doir savollar

1. Basketbol o‘yini qachon, qayerda, kim tomonidan yaratilgan?
2. Yurish va yugurishga ta’rif bering.
3. Basketbolda to‘xtashning nechta usuli bor?
4. To‘pni ikki qo‘llab ilib olish qanday bajariladi?

FUTBOLNING PAYDO BO‘LISHI

Futbol qadimda paydo bo‘lgan bo‘lib, yunonlar bu to‘p o‘yinini juda qadrlaganlar. Uni hatto gimnastlar maxsus maktablarining jismoniy mashqlar dasturiga kiritganlar.

To‘pni oyoq bilan o‘ynash, birinchi ingliz kollejlari hamda universitetlarida yoyilgan.

„Futbol“ inglizcha so‘z bo‘lib, „oyoq to‘pi“ degan ma’noni anglatadi. Shu nom Ispaniya, Rossiya, Fransiya, O‘zbekistonda saqlanib qolgan. Nemislarda u „fusbal“, vengrlarda „labduragash“, Amerikada „sokker“ deyiladi.

O‘zbekistonda futbol jamoasi ilk bor 1912-yili Qo‘qon shahrida tuzilgan. Jamoa o‘yinchilari, asosan, yerli millat vakillaridan iborat bo‘lgan. Ushbu jamoa futbolchilari 1921- yildan boshlab turli musobaqalarda qatnasha boshladilar. Shunday qilib, 1934- yilda o‘tkazilgan O‘rta Osiyo va Qozog‘iston spartakiadasida „Musulmonlar“ jamoasi birinchi o‘rinni egalladi.

Bu esa o‘lkamizda futbol tez rivojlanayotganligidan dalolat berardi. 1956- yilga kelib „Paxtakor“ jamoasi tuzildi. Hozirga kelib „Paxtakor“ jamoasi bilan birga „Neftchi“, „Bunyodkor“, „Nasaf“, „Navbahor“, „Lokomotiv“ jamoalari xalqaro musobaqalarda qatnashib, Vatanimiz sharafini himoya qilmoqdalar.

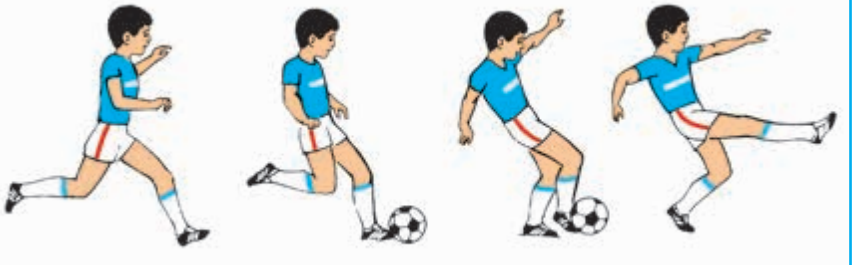
Futbolda oyoq bilan bajariladigan harakatlar

Oyoq (yuzi) o‘rta qismi bilan to‘p tepish

Bu to‘pni darvozaga uzoq masofadan zarb bilan kuchli tepishdir. Bunda siz mo‘ljalga va to‘pga nisbatan yugurishni bir chiziq yo‘nalishida, oyoq tebranishi va zarb harakatini oyoqning oldi hamda orqa qismi bilan bajarasiz. Tayanishni tovondan boshlaysiz. Oyoq kaftining to‘pga tegadigan yuzasi katta bo‘lishi zarbni juda aniq va kuchli bajarish imkonini beradi. Zarbani oyoq uchini orqaga imkoni boricha uzatgan holatda bajarishingiz kerak (83- rasm).

Oyoq uchi bilan to‘p tepish

Bu usul kutilmaganda qisqa vaqt ichida qo‘llaniladi. Bu sizga uzoq va o‘rta oraliqlarda, ayniqsa, to‘pni darvozaga tepishda sa-

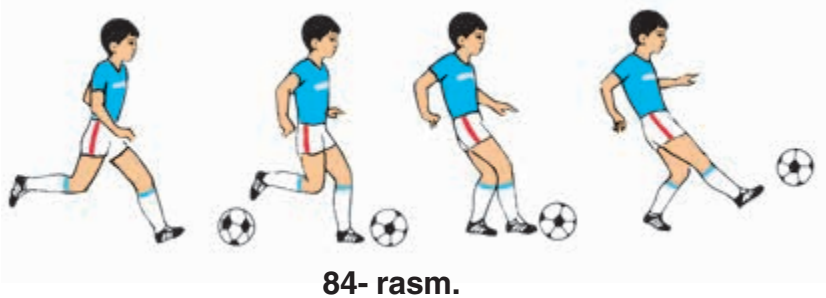


83- rasm.

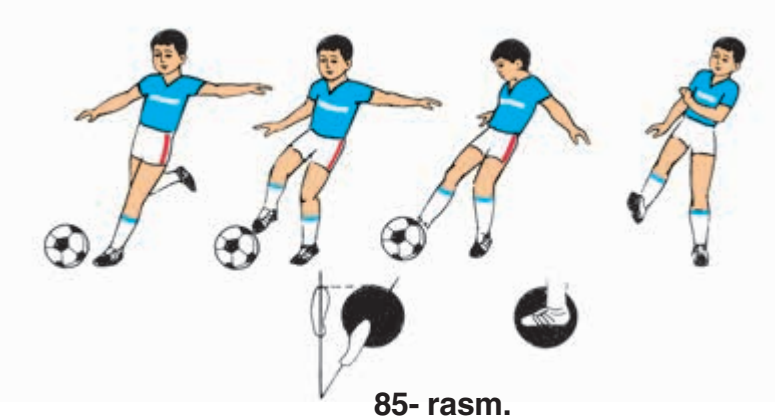
maraliroqdir. To‘pni tepish uchun mo‘ljal olish va yugurib kelishni bir chiziqda bajarasiz. Oyoqni tizza bo‘g‘imidan biroz bukasiz va oyoq mushaklari taranglashgan holatda harakatni bajarasiz. Tepish paytida oyoq uchlarini ozgina ko‘tarasiz (84- rasm).

Oyoq yuzining ichki tomoni bilan to‘p tepish

Oyoq yuzining ichki tomoni bilan to‘p tepishni siz „yaqin“ va „o‘rtacha“ masofaga uzatishlarda, masofalardan mo‘ljalga tepish paytlarida qo‘llaysiz (85- rasm).



84- rasm.



85- rasm.

Harakatsiz to‘pni tepish

Bunday to‘p tepishga boshlang‘ich, jarima, erkin hamda burchakdan beriladigan, shuningdek, darvozadan uzatiladigan to‘plar misol bo‘ladi (86- rasm).

Dumalab kelayotgan to‘pni tepish

Dumalab kelayotgan to‘pni tepishda zarba berishning hamma usullari qo‘llaniladi.

O‘yinchi yaqinidan dumalayotgan to‘pni tayanch oyoqni to‘pdan sal o‘tkazib tepadi. Ro‘paradan dumalab kelayotgan to‘pga zarba uni to‘xtatmay tayanch oyoq bilan tepiladi. Agar to‘p o‘ng yoki chap tomondan dumalab kelayotgan bo‘lsa, uni to‘pga yaqinroq oyoq bilan tepganingiz ma’qul (87- rasm).

Barcha hollarda tayanch oyoqni to‘pdan qancha masofada qo‘yish to‘pning harakat tezligiga bog‘liq bo‘ladi. Buni zarba berish harakati vaqtida to‘p tayanch oyoq bilan tenglashadigan qilib mo‘ljallash kerak. Ana shu holat sizga zarba berish uchun eng qulay payt hisoblanadi.



86- rasm.



87- rasm.

To‘pni oyoq uchlarining tashqi tomoni bilan olib yurish

Ushbu texnik uslubni, ya’ni oyoq uchlarining tashqi yoni bilan to‘pni ketma-ket tepishni futbol maydonida yugurib yoki sekin harakat qilib amalga oshirasiz. To‘pni olib yurishning bu uslubi universal bo‘lib, buni siz to‘g‘ri chiziq va harakat yo‘nalishini oson-gina o‘zgartirish yo‘li bilan bajarishingiz mumkin (88- rasm).

To‘pni oyoq yuzi bilan tepib olib yurish

Bu uslub futbol maydoni bo‘ylab to‘pni ketma-ket oyoq yuzi bilan tepib olib yurish orqali amalga oshiriladi. To‘pni bunday olib yurish usuli sportchilar tomonidan to‘g‘ri bajarilganda yaxshi natijalar qo‘lga kiritiladi (89-rasm).



88- rasm.



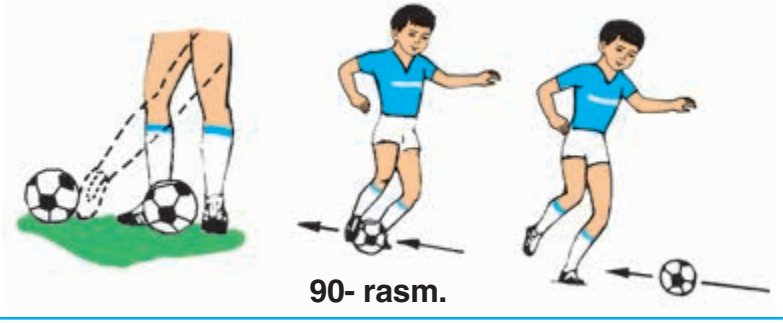
89- rasm.

To‘pni oyoq kafti ichki tomoni bilan to‘xtatish

Bu usul tepadan tushayotgan va uchayotgan, dumalayotgan to‘plarni qabul qilishda qo‘l keladi. Bu usul bilan to‘pni to‘xtatishda oyoq kaftining katta qismi qatnashadi.

Shug‘ullanuvchi dastlab, to‘pga qaragan holda turadi. Oyoq tizzadan ozgina bukiladi va gavda og‘irligi tayanch oyoqqa tushiriladi. To‘pni to‘xtatayotgan oyoq oldinga chiqadi, oyoq kafti tashqi tomonga burilgan bo‘lib, oyoq uchi ozgina ko‘tariladi.

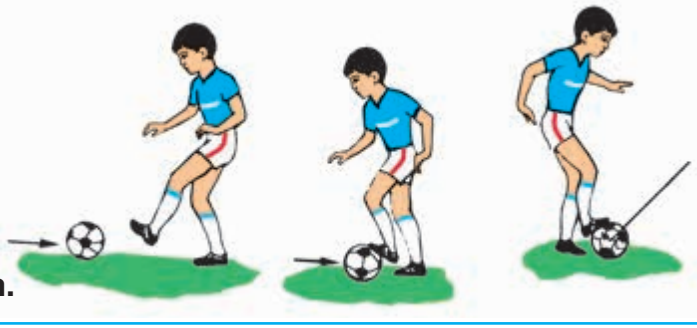
Oyoq panjalari va to‘p to‘qnashish vaqtida o‘yinchi oyoqni orqaga tayanch oyoq oldiga oladi. Oyoq panjalarining ichki o‘rtasi to‘pni to‘xtatuvchi bo‘lib hisoblanadi. Yerdan sakragan to‘pni to‘xtatuvchi oyoq yengilgina harakatlanib, oyoq uchining yoni bilan to‘pni to‘xtatadi (90- rasm).



90- rasm.

Dumalab kelayotgan yoki uchib kelayotgan to‘pni oyoq tagi bilan to‘xtatish

Buning uchun siz to‘p tomonga qarab dastlabki holatni egallaysiz. Gavdaning



91- rasm.

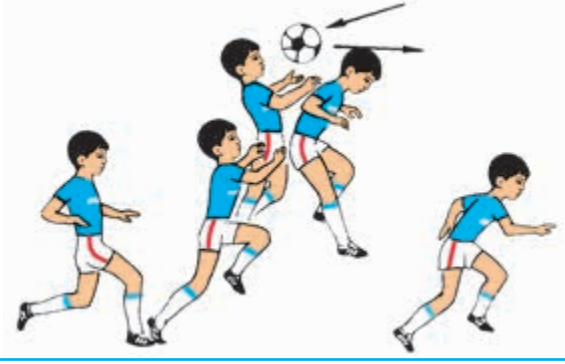
og‘irligi sal bukilgan oyoqqa tushadi. To‘xtatuvchi oyoqni old tomonga (to‘pning qarshisiga) uzatasiz. Oyoq kaftini tashqariga burib, oyoq uchini sal ko‘tarasiz (91- rasm).

To‘pga bosh bilan zarba berish

Bu futbol o‘yinidagi muhim texnik usul hisoblanadi. To‘pga kalla qo‘yishni siz o‘yin jarayonida, yakunlovchi zarba berish vaqtida hamda to‘pni sherikka oshirishda qo‘llaysiz (92- rasm).

To‘pni ko‘krak bilan to‘xtatish

Bu usulni bajarishdan oldin o‘yinchi to‘p tomon qarab turib dastlabki holatni oladi. Oyoq-



92- rasm.

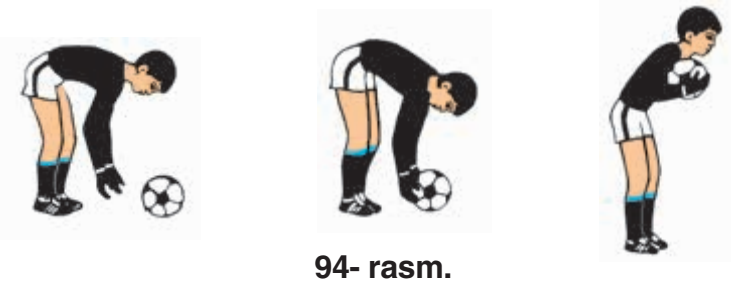


93- rasm.

lar kichik qadam kengligida (60 — 70 sm) ochiladi, ko‘krak oldinga chiqariladi, qo‘llar tirsakdan bukilgan holda pastga tushiriladi. To‘p ko‘krakka tegar-tegmas orqaga-ichiga tortiladi, yelka aralash qo‘llar oldinga chiqariladi. To‘pni to‘xtatish yakunida gavdaning og‘irlik markazi to‘p yo‘nalishi tomon o‘tkaziladi (93- rasm).

Dumalayotgan to‘pni pastdan ilib olish

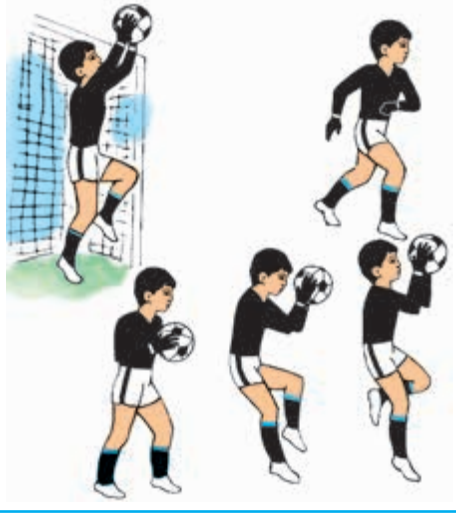
Darvozabon oldinga engashib, qo‘llarini pastga tushiradi. Qo‘llari tirsakdan ozgina bukilgan, barmoqlari ochilgan, qo‘l kaftlari to‘pga qaratilgan va yerga tegar-tegmas holda bo‘ladi. To‘p bilan to‘qnashish vaqtida darvozabon uni tagidan ko‘tarib oladi. Shundan so‘ng darvozabon gavdasini to‘g‘rilab ko‘taradi (94- rasm).



94- rasm.

To‘pni sakrab yuqoridan ushlab olish

Darvozabon to‘pni uchish yo‘nalishiga qarab bir yoki ikki oyoq bilan depsinib baland sakraydi (old yoki yon tomon bilan). Harakat vaqtida sakrash bir oyoq bilan, bir joyda turganda ikki oyoq bilan bajariladi. Qo‘llar tirsaklardan ozgina bukilgan holda oldindan uchib kelayotgan to‘pga qaratib uzatiladi. Qo‘l kaftlari va barmoqlari keng ochilib, bir-biriga yaqinlashtiriladi. Darvozabon qo‘llarini imkon qadar bukib, to‘pni ko‘k-



95- rasm.

ragi oldiga tortadi. Darvozabon to‘pni ushlagandan so‘ng ozgina bukilgan oyoqlari bilan yerga tushadi (95- rasm).

Mavzuga doir savollar

1. Futbolning Vatani qayer?
2. O‘zbekistonda futbol jamoasi qachon va qayerda tashkil qilingan?
3. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish qanday bajariladi?
4. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to‘p qanday to‘xtatiladi, bajarib ko‘rsating.
5. Oyoq yuzining o‘rtasi bilan zarba berish qanday bajariladi?

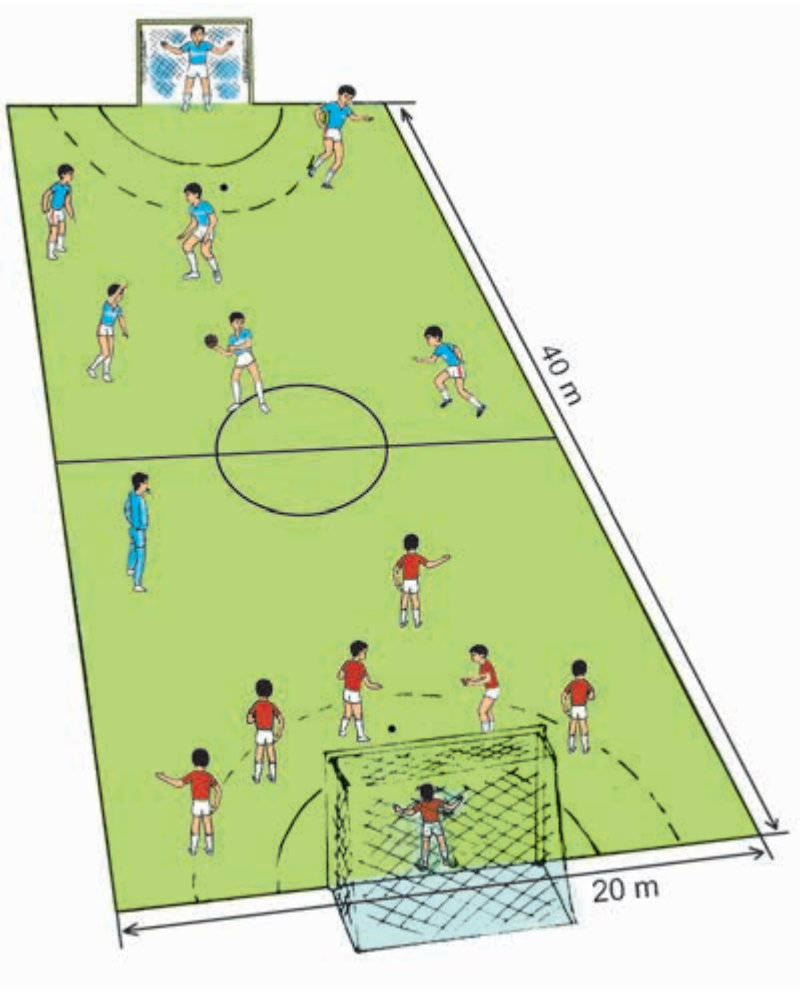
GANDBOL *(Qo‘l to‘pi)*

Qo‘l to‘pi o‘yini 1898- yili Daniyadagi gimnaziyalarning birida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Nekto Nilsen tomonidan „kashf“ etilgan. Nekto Nilsen topgan o‘yinda to‘p oyoq bilan emas, balki qo‘l bilan uzatilar edi. Shunday qilib, gandbol (qo‘l to‘pi) o‘yini dunyoga keldi. „Hand“ — „qo‘l“, „bol“ — „to‘p“ degan ma’noni anglatadi.

O‘zbekiston Respublikasining poytaxti — Toshkent shahrida 1923- yilda ilk bor qo‘l to‘pi jamoasi tashkil etildi.

Qo‘l to‘pi o‘yini maydonining uzunligi 40 m, eni 20 m ga, darvozasining eni 3 m, balandligi 2 m ga tengdir.

Qo‘l to‘pi o‘yinida har bir jamoa yetti kishidan iborat, ikki jamoa bo‘lib o‘ynaladi.



96- rasm.

Qo‘l to‘pi maydonchasida ikkita jamoa o‘yini aks ettirilgan (96- rasm).

O‘yinchining turish holati. Qo‘l to‘pi o‘yinida turish holati eng qulay holat hisoblanib, bunda o‘yinchi eng kam vaqt sarflab, har qanday o‘yin usuli va harakatni (bir yerdan ikkinchi yerga o‘tib yurishi, to‘pni

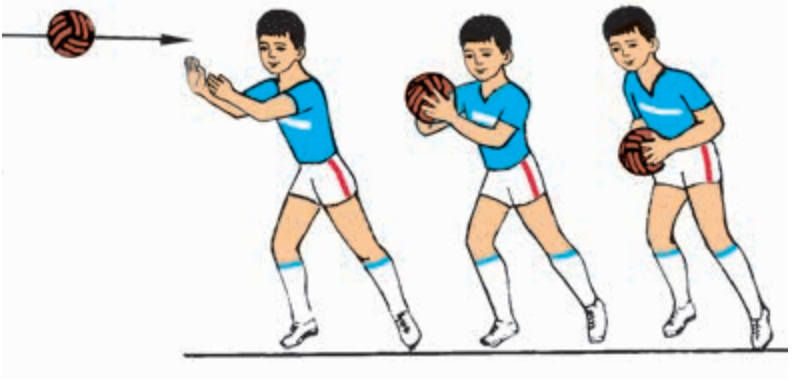
uzatishi va ilib olishi) bajaradi. O‘yinchi turish holatida oyoq yelka kengligida qo‘yiladi, tizza yarim bukilgan, gavdaning og‘irligi oldinda turgan oyoqqa o‘tkazilgan bo‘ladi (97- rasm). Qo‘llarning holati bo‘lg‘usi harakatga bog‘liqdir. Agarda o‘yinchi himoya harakatiga tayyorgarlik ko‘rayotgan bo‘lsa, unda qo‘llar biroz tirsakdan bukiladi va yonga uzatiladi. Agarda hujumda harakat lozim bo‘lsa, qo‘llar oldinga uzatiladi va to‘pni ilib olishga tayyor bo‘lib, bosh biroz ko‘tariladi (98- rasm).



97- rasm.

Oldinga, orqaga, chapga, o‘ngga harakatlanish

Oldinga, orqaga, chapga, o‘ngga harakatlanishlar o‘yin topshiriqlari va maxsus harakatli o‘yinlarda yaxshi o‘zlashtiriladi. „O‘tkir



98- rasm.

ko‘zlar“ shunday o‘yinlardan bo‘lib, unda shug‘ullanuvchilar harakatlanish usullarini o‘zlashtiradilar, masalan, to‘xtashni, himoyachi yoki hujumchining turish holatini egallab turadilar, to‘pni uzatish va ilib olish holatiga taqlid qiladilar.

O‘yinchilar turish holatiga va harakatlanishga o‘rganish uchun quyidagi mashqlarni:

1. Turgan joyda o‘yinchining turish holatini, yarim o‘tirish va ustunchaga sakrab oyoqni qaychi qilib turishni.

2. Ishoraga binoan o‘yinchilarning turish holatini egallash va bir tekisda yugurishni.

3. Oldindan kelishib olingandek biror harakatni bajarishni va o‘yinchilarning turish holatini egallashni, to‘p uzatish va ilib olishga doir taqlidiy harakatni bajarishni.

4. O‘yinchining turish holatini egallagan holda juftlama qadamlab o‘ngga, chapga, oldinga, orqaga harakatlanishni.

5. O‘yinchining turish holatida to‘xtashni, so‘ngra yo‘nalishni o‘zgartirgan holda bir tekisda yugurishni.

6. Doira bo‘ylab va yo‘nalishni o‘zgartirib, ishoraga binoan yugurishni o‘zlashtirishlari kerak.

Harakatlanish malakasini yanada oshirish maqsadida „Kun va tun“, „Quvlashmachoq“, „Kim oldin“ va boshqa o‘yinlarni o‘ynang.

O‘yinchilar turish holati va harakatlanishda quyidagi xatolarga yo‘l qo‘yishlari: chunonchi, o‘yinchi o‘zini erkin tutmay, oyoq kafti-

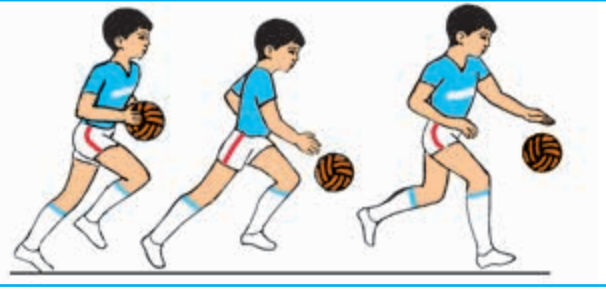
ni tor qo‘yishi, gavdani oldinga kuchli bukib yuborishi, turish holati muqim bo‘lmasligi mumkin. Ushbu harakat elementlarini to‘g‘ri, mustahkam egallasangiz kelgusida katta yutuqlarga erishasiz.

Qadamlab to‘xtash

Qadamlab to‘xtashni siz quyidagicha bajarasiz: gavda og‘irligini ikkala oyoqqa bab-baravar taqsimlaysiz. Dastlab asta-sekin harakatlanishni, keyin esa to‘pni to‘xtatish texnikasini o‘rganasiz. Orttirilgan malaka esa turli harakatlanish mashqlari bilan mustahkamlanadi. Har qanday tezlikda qadamlab harakatlanishdan keyin to‘pni to‘xtatishga o‘rganishingiz kerak. Shundan so‘nggina to‘p bilan mashq bajarishga o‘tasiz.

To‘pni olib yurish

To‘pni olib yurishni maydonchaning butun sahni bo‘ylab, panjalarning yumshoq harakatlari bilan amalga oshirasiz. U asosiy texnik usul hisoblanadi. Shuning uchun, qo‘l to‘pi o‘yinchisi to‘p olib yurish san’atini puxta egallashi kerak (99- rasm).



99- rasm.

To‘pni harakatlanib olib yurishga o‘rganganda diqqatni ko‘proq to‘p yerga tegib qaytgandan keyin unga qo‘lni tegishdagi holatiga va qo‘llar harakatining muvofiqligiga qarating. Quyidagi mashqlarni bajarib, to‘pni olib yurish malakasini egallab olasiz:

1. Turish holatida yerga tegib chiqqan to‘pning balandligini o‘zgartirib olib yurasiz. Qo‘l panjalarini bir me’yorda, keskin harakat qildirmay, tizzalar va gavdani biroz oldinga bukasiz.

2. Xuddi shuning o‘zi, ammo ishoraga muvofiq me’yorni o‘zgartirib olib yurasiz. Oldinga qadamlab, yugurish bilan harakatlanasiz.

3. Yo‘nalishni o‘zgartirgan holda to‘pni o‘ngga, chapga, oldinga, orqaga olib yurasiz.

4. To‘pni yo‘lga qo‘yilgan buyumlar: g‘o‘lacha, to‘ldirma to‘plarni aylanib o‘tib olib yurasiz.

5. O‘quvchilar maydonchaning yon chizig‘ida bir-birlariga yuzma-yuz turib, yoyilgan holda saflanadilar. Ishoraga binoan safdagilardan biri qarshi tomondagi safga to‘pni o‘ng qo‘lda urib olib boradi va raqibni aylanib o‘tib, to‘pni chap qo‘lda olib yurib qaytadi. Shundan so‘ng u kelishilgan usulda to‘pni navbatdagi o‘yinchiga uzatadi.

To‘pni olib yurishda shug‘ullanuvchi quyidagi xatolarga: panjalarning holati noto‘g‘ri, to‘pni barmoqlar bilan bir me’yorda emas, balki qisqa-qisqa va keskin turtishga yo‘l

qo‘yadi. Dastlabki to‘p olib yurish texnikasini egallashni yengillashtirish maqsadida mini-basketbol to‘pidan foydalaniladi.

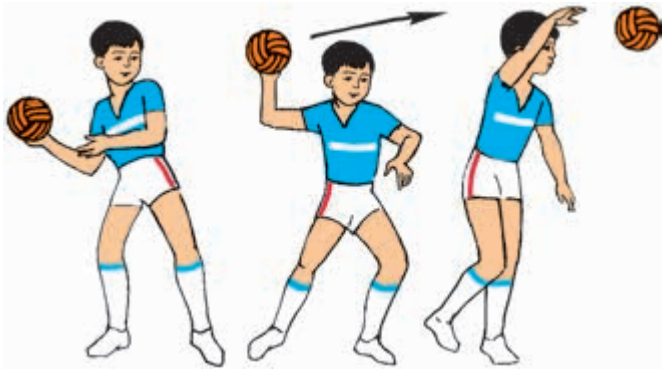
To‘pni ikki qo‘llab ilib olish

O‘quvchi turgan holatda oyoqni tizzadan bukib va gavdani oldinga engashtirib, qo‘lini oldinga to‘p uchib kelayotgan tomon uzatadi. Barmoqlarning orasini ochib, kaftini yuqoriga qaratadi. Barmoqlarning shunday holati bir tekis turib to‘pni ushlash chog‘ida katta qulaylikni ta’minlaydi. To‘p barmoqlarga tegishi bilanoq, qo‘llar tirsakdan bukilib, ko‘krakka tortiladi va gavda og‘irligi orqaga o‘tkaziladi. Bu harakatlar nafaqat ko‘krak balandligidagi, balki undan yuqoridan uchib kelayotgan to‘pni ilib olishga yordam beradi. Ayni paytda o‘yinchi ilib olgan to‘pni uzatishga imkon yaratiladi.

To‘pni bir qo‘llab yondan uzatish

O‘yinchi bir joyda turli holatlarda turib to‘pni bir qo‘llab uzatadi. Bunda u to‘pni yelka orqali yuqoridan yoki yon tomondan qo‘lni bukkan va bukmagan holda uzatadi. Bu usul bajarilishi qulay va sodda bo‘lganligi uchun uni o‘yinchilar tezda o‘zlashtiradilar (100- *a, b* rasmlar).

O‘yinchi to‘pni yelkadan oshirib uzatishni bajarish uchun u hujumchining turish holatini egallaydi. To‘pni o‘ng qo‘lda uzatishda gav-



a



b

100- rasm.

daning chap qismi to‘pni uzatish tomonga chiqib turadi, oyoq biroz oldinga qo‘yiladi. To‘p o‘ng qo‘lda, tirsaklar bukilgan holda bo‘ladi. To‘p uzatilayotganda orqada turgan oyoqda depsinib va gavdani oldinga chiqarib, chap tomonga keskin burilish yasaladi. Dastlab oldinga uloqtiruvchi qo‘lning tirsagi, keyin esa bilak uzatiladi. Shunda panjalar bilan to‘p keskin itarilib uloqtiriladi. Bunda gavdaning og‘irligi oldinda turgan oyoqqa o‘tkaziladi.

To‘pni ikki qo‘llab ko‘krakdan uzatish

To‘pni ikki qo‘llab ko‘krakdan uzatishni o‘rganishda „Basketbol“ o‘yini elementidan foydalanasiz. To‘pni uzatish va ilib olish o‘yinning asosini tashkil etadi. Shu jihatdan harakat texnikasini takomillashtirishga imkon beradigan quyidagi mashqlardan foydalaning.

Orangizda 3 — 4 m masofa qoldirib, yuzma-yuz turgan holda yoyilib, ikki qatorga saflaning. Endi to‘g‘ringizda turgan juftingizga to‘pni ikki qo‘llab ko‘krakdan uzating.

Xuddi shuning o‘zi, ammo to‘pni oralatib, ilonizi usulida uzating. To‘pni oxirgi o‘yinchi olgandan so‘ng, o‘z safingiz orqasidan aylanib o‘tib, o‘qituvchiga topshiring.

Uchta o‘quvchi uchburchak hosil qilib turadi va to‘pni soat mili bo‘yicha uzatadi.

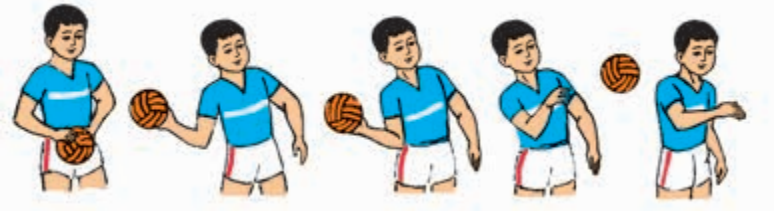
Sinf to‘rt kishilik guruhga bo‘linadi. Har bir guruh to‘rtburchak shaklini hosil qilib turadi, shundan so‘ng to‘p o‘ngga va chapga uzatiladi. To‘pni to‘g‘riga oralatib ilonizi qilib, diagonal bo‘ylab uzatishlar puxta egallab olingach, endi mashqlarni biroz murakkablashtirib, masofani uzaytirib, uzatish tezligini oshirib, to‘plar miqdorini ko‘paytirib uzatiladi. O‘rganilgan usullarni yanada mustahkamlash uchun quyidagi harakatli o‘yinlardan: „To‘p o‘rtadagiga“, „Boshqaruvchida to‘p bormi?“, „To‘p uchun kurash“, „Qarama-qarshi estafeta“, „To‘pni olib yurish“ va boshqalardan foydalaniladi.

To‘pni o‘ng va chap qo‘l bilan nishonga otish

To‘pni nishonga o‘ng va chap qo‘lda otish to‘pni darvozaga otish texnikasining asosi hisoblanadi. Buning uchun siz to‘pni otishni tayanch holatida turganda bajarasiz. O‘yinchi to‘pni keng ochilgan panjalariga qo‘yib, qo‘lni siltash tomoniga uzatadi va qo‘lni tirsakdan bukib, yelka ustiga olib boradi. Bu ish gavdani burish hisobiga bajariladi. Otishning kuchli bo‘lishi gavdaning faol harakatlanishi hisobiga erishilsa, panjalarning yakuniy harakati to‘pning yo‘nalishiga aniqlik kiritadi.

Shu maqsadda quyidagi mashqlarni:

1. To‘pni 5 — 6 m masofadan turib bir qo‘llab sherigiga otish va qaytgan to‘pni ilib olish.
2. To‘pni 8 — 9 m masofadan turib darvozaga otish.
3. To‘pni 9 — 10 m masofadan turib juft-juft bo‘lib otish.
4. To‘pni 10 — 12 m masofaga olib yurish, keyin o‘yinchining turish holatini egallagan holda uni sherigiga otish.



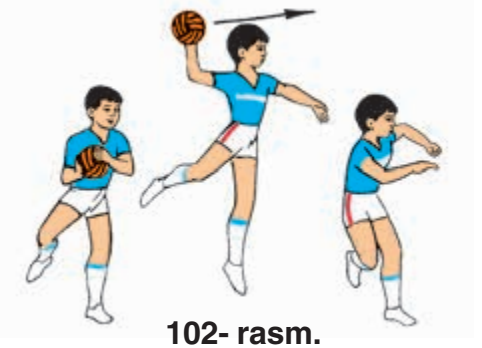
101- rasm.

5. Qo‘lni bukkan holda yetti metrli jarima to‘pini yuqoridan (darvozaning barcha burchaklaridan) otishni.

6. To‘pni o‘ng qo‘lda otish malakasi hosil qilingandan keyin, xuddi shuning o‘zini chap qo‘lda amalga oshirish, to‘pni qo‘lni bukib, yelka balandligida yondan otishni bajarishingiz kerak (101- rasm).

To‘pni qo‘lni bukkan holda sakrab yuqoridan uzatish

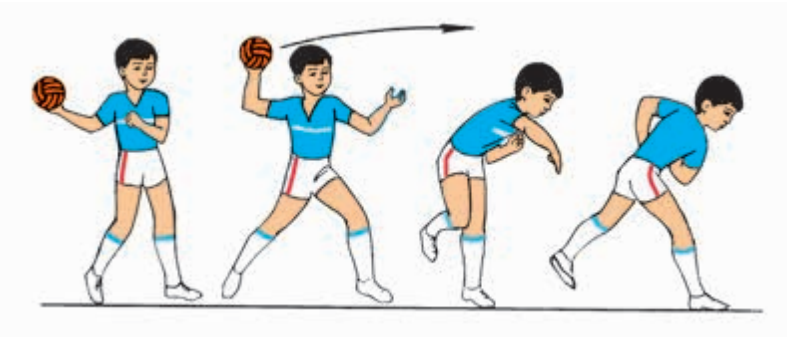
Bu eng ko‘p tarqalgan usul bo‘lib, u har xil turish holatida bajariladi (102- rasm). Shundan so‘ng to‘pni harakatda bo‘lgan paytda gavdani bukkan holda otish bajariladi (103- rasm).



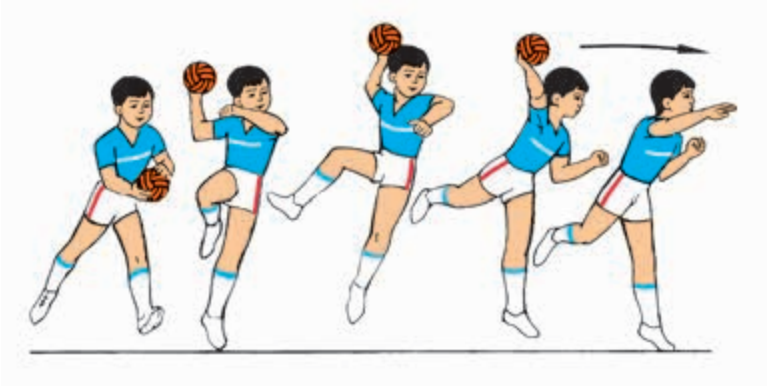
102- rasm.



103- rasm.



104- rasm.



105- rasm.

Harakatlanayotgan paytda, gavdani biroz orqaga burib, qo‘llarni bukkan holda to‘pni darvozaga yo‘naltirish darvozaga to‘p urishdagi asosiy usullardandir (104- rasm).

Qo‘lni bukkan holda sakrab turib to‘pni yuqoridan otish usulidan ko‘proq bo‘yi baland o‘yinchilar foydalanadilar. Bunda o‘yinchi tezda buriladi va oyoqni orqaga harakatlantirib, sakrashning eng yuqori nuqtasiga yetgan vaqtda to‘pni mo‘ljalga otadi (105- rasm).

Darvozabonning turish holatlari

To‘pning kelishiga qarab darvozabon har xil turish holatini egallaydi. Darvozabonga ko‘proq o‘rtada turib harakatlanish o‘ng‘ay hisoblanadi: bunda u gavdani biroz oldinga engashtirib, oyoqlarini bukib, yelka kengligida ochadi. Gavda og‘irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi. Qo‘llar yarim bukiladi va yonga ochiladi, kaftlar to‘p tomon qaratiladi (106- rasm).

To‘p darvoza burchagiga kelayotgan vaqtda darvozabon turish holatida bo‘ladi va gavda hamda qo‘llarini ko‘tarib, burchakni to‘sib turadi (107- rasm).



106- rasm.



107- rasm.



108- rasm.

To‘pni bir qo‘l bilan to‘xtatib qolish, bu eng tez himoya qilish usullaridandir. To‘p barmoqlar yoki bilak bilan to‘xtatiladi. Agar to‘p darvozabonning yon tomoniga uchib kelayotgan bo‘lsa, unda darvozabon biroz oldinga chiqib, yonga qadam tashlaydi. To‘pni unga yaqin turgan qo‘li bilan to‘xtatadi. Bunda gavda o‘sha tomonga engashtiriladi va og‘irlik ham shu tomondagi oyoqqa tushiriladi (108- rasm).

To‘pni ikki qo‘llab to‘xtatib ilib olish va qayta o‘yinga kiritish darvozabonning turish



a **109- rasm.** *b*



110- rasm.

holatida bajariladigan eng qulay usul hisoblanadi (109- *a, b* rasmlar).

Darvozabonning turish holatlaridan yana biri, darvozabon yarim turgan holda, qo‘l panjalarini bir-biriga qaratib to‘pni tutishga tayyor bo‘lib turadi (110- rasm).

Mavzuga doir savollar

1. Qo‘l to‘pi o‘yini qachon, qayerda va kim tomonidan kashf qilingan?
2. O‘yinchilar siljish harakatlarini o‘rganishda qanday mashqlardan foydalanadilar?
3. Qadamlab to‘xtash qanday bajariladi?
4. To‘pni bir qo‘lda uzatish qanday amalga oshiriladi?
5. Darvozabonning turish holatini ko‘rsatib bering.

VOLEYBOL

Voleybol o‘yini 1895- yilda AQSHning Massachusets shtatining Xoliok shahridagi kollejning jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Vilyam Morgan tomonidan yaratilgan bo‘lib, o‘rta va katta yoshdagilarga mo‘ljallangan edi. U 197 sm balandlikda ilib qo‘yilgan tennis to‘ri ustidan basketbol to‘pini oshirib o‘ynardi. Bu o‘yin hammaga ma’qul keldi. Professor Alfred Xalstedi 1896- yil Springfild shahrida o‘tkazilgan yoshlar konferensiyasida bu o‘yinni „Voleybol“ deb atadi. Bu inglizcha

so‘z bo‘lib, „Uchuvchi to‘p“ degan ma’noni bildiradi. Voleybol o‘yini O‘zbekistonga 1925 — 1926- yillarda kirib kelgan.

1927- yili I Butun O‘zbek spartakiadasi o‘tkazildi. Uning dasturiga voleybol o‘yini ham kiritilgandi. Shundan keyin O‘zbekistonda voleybol o‘yini keng rivojlana boshladi.

Voleybol maydonchasining uzunligi 18 m ga, eni 9 m ga teng. Voleybol to‘pining aylanasi 65 — 66 sm, og‘irligi esa 270 — 280 g. Har bir jamoada o‘yinchilar 6 kishidan iborat bo‘ladi.

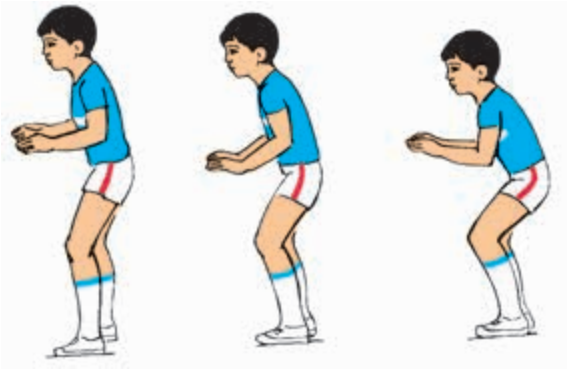
Respublikamizda voleybol turli yoshdagilarning sevimli o‘yini bo‘lib, shu tufayli doimiy ravishda Respublika birinchiligi musobaqalari o‘tkazib turiladi.

Voleybol „Umid nihollari“, „Barkamol avlod“ va „Universiada“ o‘yinlari dasturiga kiritilgan. Respublikamizda voleybol bo‘yicha ikki karra Olimpiya o‘yinlari chempionlari V. L. Duyunova va L. Pavlovalar yetishib chiqqan. Ular hozirda yosh voleybolchilarimizni tayyorlashga o‘z hissalarini qo‘shib kelmoqdalar.

Voleybol o‘yini qoidasiga o‘zgartirishlar kiritilgan bo‘lib, hozirda u 25 : 23 hisobi, ya’ni 2 ochko farqi bilan tugaydi.

Voleybolchining turish holati

Voleybolchilarning barcha harakatlari ularning turish holatidan boshlanadi, shuning uchun siz voleybol texnikasining barcha elementlarini puxta bilishingiz kerak.



111- rasm.

Asosiy turish holatida oyoqlaringiz biroz ochilgan, o‘ng oyog‘ingiz biroz oldinga chiqqan va tizzadan biroz bukilgan bo‘ladi. Qo‘llaringiz ham tirsakdan bukilgan va o‘rtacha turish holatida bo‘ladi, shunda to‘pni pastdan va yuqoridan uzatishni muvaffaqiyatli bajara olishingiz mumkin (111- rasm). Qolgan barcha holatlar esa asosiy turish holati hosilasi bo‘lib, ularni siz keyinchalik o‘yin jarayonida bilib olasiz. To‘pni uchta: yuqori, o‘rta, past holatda uzatiladi. Eng asosiysi, bu o‘rtacha turish holatidir.

Voleybolda siljishni bajarish

Voleybolda siljishni qadamlab, sakrab yoki yugurib amalga oshirasiz. Bularning ichida eng qulayi qadamlab siljishdir. Bunda siz turish holatida qolishni davom ettirib, juftlama qadamlab siljishni bajarasiz va u har doim oldinda turgan oyoqdan boshlanadi. Agarda siljish masofasini uzaytirish zarur bo‘lsa,

unda siz ikki qadam tashlaysiz. Bunday holatdagi harakatni siljish yo‘nalishiga nisbatan orqada turgan oyoqdan boshlaysiz (oldinga o‘ng oyoq va orqaga chap oyoq bilan bajariladi).

Sakrash — bu so‘ngida ikkita qadam sakrashda siz oldinga tezda siljish imkonini yaratasiz va keyinroq o‘yin harakatini bajarish uchun o‘zingizga qulay holatni egallaysiz.

Yugurish — bu harakatni tik turgan holatda bajarasiz. Biroq u harakatni birmuncha noqulay qilib qo‘yadi, shunday bo‘lsa-da, u mustahkam turish holatini egallash imkonini beradi.

Dastlabki holat bilan tanishish o‘yinchining turish holati va siljishni o‘rganishdan boshlanadi. Bunda asosiy e’tibor siljish yoki boshqa o‘yin usullarini bajarish uchun tayyorgarlikka qaratiladi.

O‘yinchi turish holatini egallashga o‘rganishda o‘yin mashqlaridan foydalanadi. Bunday o‘yin mashqlariga „Chumchuqlar va qarg‘alar“, „Sakrabodom chumchuqlar“, „Quyon polizda“ va boshqalar kiradi. Ulardagi mavjud harakatlar sizga kutish va siljishga tayyor holatni egallashga imkon beradi. Bu holat esa voleybolchilarning turish holatiga mos keladi. Voleybolchining turish holatini puxta egallashingizda quyidagi mashqlardan foydalanasiz:

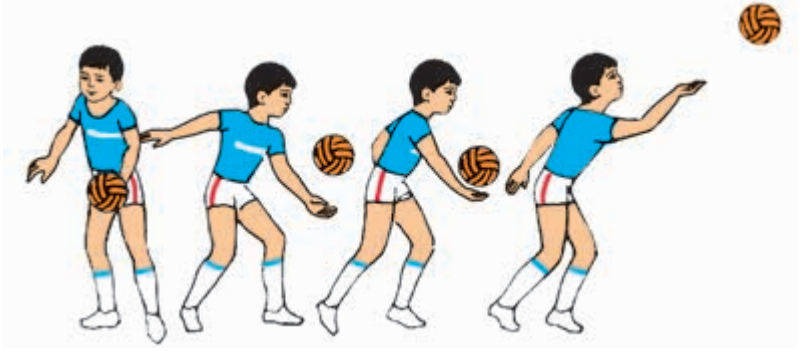
1. O‘qituvchining buyrug‘iga binoan siz voleybolchining turish holatini egallab, chapga, o‘ngga, oldinga, orqaga qadam tashlaysiz.

2. Voleybolchining turish holatidan o‘ngga yoki chapga burilishni bajaring va to‘pni yuqoridan uzatishni taqlid qiling.

3. Shundan so‘ng har xil yo‘nalishdagi sakrash va yugurishni, to‘xtash bilan voleybolchining turish holatini egallashni birga qo‘shib o‘rganing. O‘yinchining turish holati va siljishni birga qo‘shib o‘rganishda o‘yin topshiriqlari yoki „O‘tkir ko‘zlar“, „Tushib kelayotgan to‘p“, „Yiqilayotgan tayoq“ va boshqa harakatli o‘yinlarning sizga nafi katta.

To‘pni pastdan, to‘g‘ridan uzatish

To‘pni uzatishda o‘yinchi yuzi bilan to‘rga qarab turadi va to‘pga pastdan zarba beradi. U maydonchada chap oyog‘ini oldinga qo‘yib, biroz bukib turadi va to‘pni chap qo‘l bilan tashlab beradi. Shundan so‘ng, to‘p qaytib tusha boshlagach, o‘yinchi o‘ng qo‘li bilan to‘pning old tomoniga zarba beradi (112- rasm).

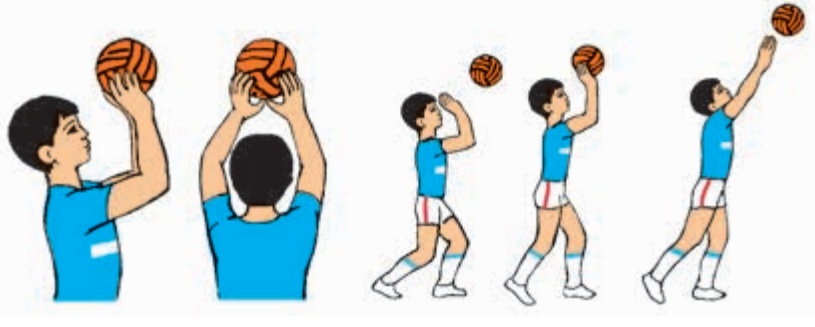


112- rasm.

To‘pni yuqoridan uzatish

To‘pni yuqoridan uzatish usulini siz turish holatini yaxshi o‘rganib olgandan keyin bajarasiz. Bunda qo‘llaringiz tirsaklardan bukilgan, panjalar biroz orqaga qayrilgan bo‘lib, yuzning oldida turadi. Barmoqlaringiz to‘p bilan uchrashish uchun ko‘tariladi (bosh barmoq burun tomon yo‘naltirilgan bo‘ladi). Harakatni gavda va qo‘lni hamda panjalarning yozilishi bilan tugallaysiz. To‘pni yuqoridan uzatishni bajarganingizdan keyin qo‘l panjalarini yana xuddi to‘pning orqasidan harakatni davom ettirayotgandek bo‘lasiz (113- rasm).

To‘pni yuqoridan uzatish texnikasini egallashingizda hal qiluvchi shartlardan biri to‘pning tagiga chiqish va unga qo‘lni to‘g‘ri holatda qo‘yish hisoblanadi. Shuning uchun bu usulni o‘rganayotganingizda diqqat-e’tiborni to‘pni yuqoridan uzatish uchun qo‘lni to‘g‘ri turish holatiga qarating. Yordamchi mashqlar ham qo‘l va barmoqlarni to‘pga



113- rasm.

to‘g‘ri qo‘yishga (joylashtirishga) qaratilishi kerak. Bu esa to‘pni uzatayotganda qo‘lning holati haqida tushuncha hosil qilishda sizga yordam beradi. Shu jihatdan yordamchi va maxsus mashqlarga vaqtni ayamasligingiz zarur, chunki bular asosiy o‘yin usullarini egallash malakasini mustahkamlashda sizga yordam beradi, ayniqsa, bosh barmoq shikastlanishining oldini oladi.

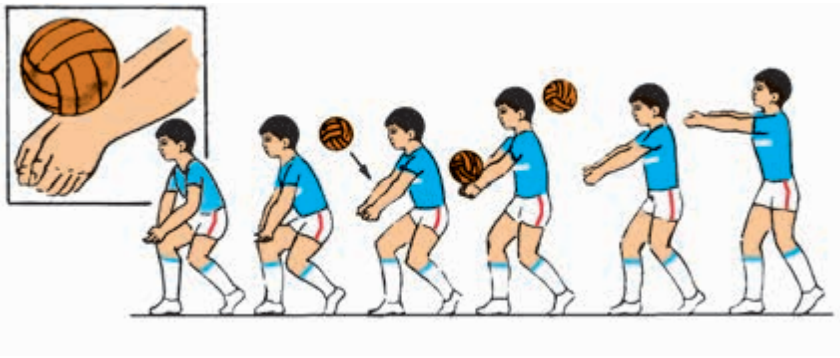
To‘pni yuqoridan uzatishni egallashda quyidagi mashqlarni bajarish maqsadga erishishingizda muhim hisoblanadi:

1. Siz to‘pni yuqoriga irg‘itib, qo‘lni yuqoridan uzatishga taqlid qilib, harakatlantirasiz va to‘p yuqoridan pastga tushguncha kuzatib, uni ilib olasiz. Bunda diqqatingizni qo‘l va barmoqlarni to‘pga to‘g‘ri qo‘yishga, oyoqlarning turish holati va harakatini to‘g‘ri bajarishga qarating.

2. Xuddi shuning o‘zi, lekin to‘pni sherikka uzatishni taqlid qilishga o‘rganing. Ammo uloqtirish vaqtida qo‘l va tirsak bo‘g‘inlarini to‘liq yozmang va barmoqlaringizni bo‘shashtirmang. Siz to‘pni ilib olishni, barmoqlarni to‘g‘ri qo‘yish va oshirishni puxta o‘rganib olganingizdan keyin to‘pni uzatishga o‘tasiz.

To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilib olish

To‘p bilan uchrashish joyiga yetganda oxirgi qadamni mustahkam qilib qo‘yasiz. Qo‘lni oldinga tarang holda cho‘zasiz. Bar-



114- rasm.

moqlarni birlashtirib, musht holiga keltirasiz. Bunda bir oyoqni (o‘ng oyoqni) oldinga qo‘yasiz, boshqasini tizzadan bukib, gavdani biroz oldinga engashtirasiz. Qo‘llaringizni uchib kelayotgan to‘pga tik qo‘yasiz. To‘p yaqinlashish vaqtida to‘g‘rilanasiz. Oyoqlarni to‘pni uzatish yo‘nalishiga qarata cho‘zasiz (114- rasm).

Zarba berish. Zarba berish bilan raqib jamoasiga hujum uyushtiriladi. O‘yinchi to‘pga shunday zarba berishi kerakki, to‘p raqib maydonchasiga yetib borsin.

Zarba berish — bu hujum usuli hisoblanadi. To‘p to‘rning yuqori chetidan balandda bo‘lganda bir qo‘lda urib, raqib tomoniga o‘tkazish hujumda zarba berish deyiladi. Bunday zarba turgan joyda, sakrab bir qo‘lda beriladi. Bunga shunday harakat qilasizki, raqib o‘yinchisi uni qabul qila olmay, o‘yinni davom ettira olmasin.

Mavzuga doir savollar

1. Voleybol qachon, qayerda, kim tomonidan kashf qilingan?
2. Voleybol to‘pining aylanasi va og‘irligi qanchaga teng?
3. Voleybolchilarning turish holatini ko‘rsatib bering.
4. To‘pni pastdan to‘g‘ri uzatish qanday amalga oshiriladi?
5. To‘pni yuqoridan uzatish qaysi paytda bajariladi?

HARAKAT SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHGA DOIR MASHQLAR *(sport o‘yinlarida)*

Harakat sifatlarini rivojlantirish vazifalari sport o‘yinlari texnikasi elementlarini o‘rganish jarayonida hal etiladi.

Chidamlilik va chaqqonlik sport o‘yinlari vaqtida siljishlar va to‘xtashlarni egallashga oid maxsus mashqlarni bajarishda, harakatli o‘yin mashg‘ulotlarida to‘p bilan o‘yinlar o‘ynashda va o‘yin texnikasi usullarini bajarishda rivojlantiriladi.

Kuch sifatlari osilish, tayanish, tirmashib chiqish mashqlarini hamda to‘ldirma to‘p va topshiriqli mashqlarni amalga oshirish orqali rivojlantiriladi, masalan:

1. *Dastlabki holat* — oyoqni kerib turasiz.

To‘p ushlagan qo‘lni asta uzatasiz. Chap oyoqni orqaga qo‘yib, to‘pni oldindan yuqoriga ko‘tarib, kerishasiz. Xuddi shuning o‘zini o‘ng oyoqni orqaga uzatib bajarasiz.

2. *Dastlabki holat* — xuddi birinchi mashqdagidek. Gavdani o‘ngga, chapga, orqaga egib, oldinga doirasimon aylantirasiz.

3. *Dastlabki holat* — xuddi birinchi mashqdagidek. Oyoq uchlariga ko‘tarilib, to‘pni yuqoriga ko‘tarib kerishasiz. To‘pni pastga tushirib, oldinga engashasiz.

4. *Dastlabki holat* — oyoqni uzatib o‘tirasiz, to‘p ko‘krak oldida. To‘pni ikki qo‘llab ushlab yuqori ko‘tarasiz va dastlabki holatga qaytasiz.

5. *Dastlabki holat* — tizzalarda turgan holda, to‘p ushlagan qo‘lni pastga tushirasiz. To‘pni bosh ustida prujinasimon orqaga olib borasiz.

6. *Dastlabki holat* — to‘pni balandga otib, ilib olasiz.

7. *Dastlabki holat* — oyoqlar yonga kerilgan, to‘p ushlagan qo‘llar pastda. O‘ng oyoqni oldinga ko‘tarib bukasiz, to‘p ushlagan o‘ng qo‘lni oyoq tagidan o‘tkazib, to‘pni yuqoriga irg‘itib, ilib olasiz. Xuddi shuning o‘zini boshqa oyoq tagidan o‘tkazib bajarasiz.

Siz tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun gimnastikaga oid umumrivojlantiruvchi mashqlar (tayanish, osilish, tirmashib chiqish, oshib o‘tish), shuningdek, buyum (to‘p) bilan bajariladigan mashqlarni, masalan:

1. To‘pni bosh orqasidan yuqoriga irg‘itish va orqaga aylanib, uni ilib olish.

2. To‘pni ikki qo‘llab orqadan yuqoriga irg‘itish va uni yerga tushib, sakrab chiqqandan so‘ng ilib olish.

3. Ikkita to‘p bilan qo‘lda jonglorlik harakatini bajarish.

4. To‘pni yuqoriga irg‘itib, cho‘qqayib o‘tirish va o‘rnidan turib, uni ilib olish.

5. To‘pni bir qo‘llab bosh ustidan uzoqqa irg‘itishni o‘rganasiz.

Epchillikni rivojlantirish uchun oldinga va orqaga umbaloq oshish, yugurib kelib umbaloq oshish, tayanib sakrash, arg‘amchi bilan bajariladigan mashqlarni bajaring.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun turgan joyda va harakatda arg‘amchidan sakrashni, bir va ikki oyoqda depsinib sakrashni, har xil balandlikdagi buyumlarga sakrab chiqish va tushishni, osib qo‘yilgan buyumlarga sakrab, qo‘l yoki boshni tekkizishni mashq qilishingiz kerak.

Buyumlar ustidan sakrab o‘tish, to‘pni ilib olish, uzatish, otish, to‘pga zarba berish va boshqalar ham sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Bulardan tashqari, chuqurlikka sakrashni uy vazifasi sifatida bajarishingiz mumkin.

Kross tayyorgarligi

Kross masofasi bo‘ylab yurish va yugurish texnikasi

Siz shug‘ullanganingizda tekis yerdan, past-baland joylardan yurishni o‘rganishingiz kerak. Yurishda gavdani deyarli to‘g‘ri holatda saqlashga intiling. Siltanuvchi oyoq to‘siqdan o‘tkazish oldidan biroz bukiladi. U yerga qo‘yilayotganda tovon ham deyarli qo‘yiladi. Qo‘llar keng yozilgan holda harakatlantiriladi. Qo‘llar tirsakdan bukiladi va qo‘lni orqaga olib borganda yelka qismi iloji boricha yuqoriga ko‘tariladi.

Kross yugurishda asosiy diqqat-e’tibor depsinishga qaratiladi. Depsinish to‘liq bo‘lishi uchun oyoq bo‘g‘indan imkon boricha yoziladi. Yugurish qanchalik tez bo‘lsa, depsinish burchagi shuncha o‘tkir (45° — 55°) bo‘ladi. Depsinish tugashi bilan mushaklar bo‘shashadi. Qo‘l va oyoqlar tezlikda silkinish harakati bilan oldinga chiqariladi. Muhimi, silkinuvchi oyoqning tizzasi tayanch oyoqning tizzasidan oldinga chiqariladi. Harakatning oxirida silkinuvchi oyoq faol ravishda pastga tushiriladi. Bu esa harakat vaqtini qisqartiradi. Oyoqlar yerga tegishi bilanoq, yelka oldinga chiqadi.

Yugurish endi boshlanganda oyoqlar uncha charchamagan bo‘ladi, shunda oyoqlar

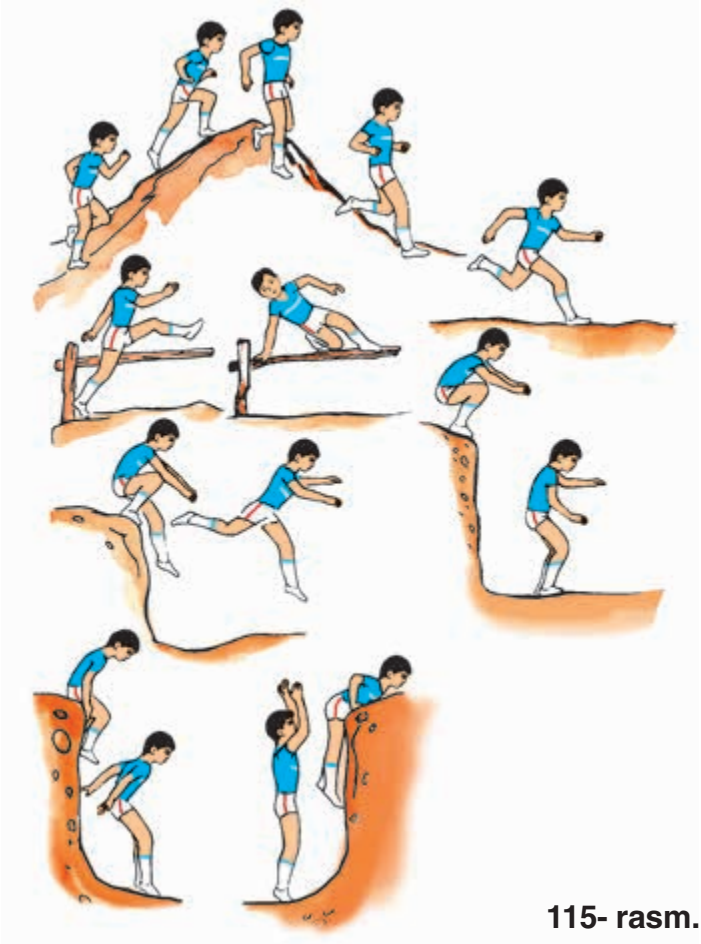
kaftining oldingi qismini qo‘ying, keyin esa oyoq kaftini butunlay qo‘yasiz. Biroq tayyorgarlik ko‘rilayotganda doim oyoq uchida yuguriladi. Oyoq yerga tegish oldidan yoki yerga tekkan zahoti u deyarli to‘g‘rilanadi yoki biroz tizzadan bukiladi.

Qo‘llar tirsakdan biroz bukilgan bo‘lishi shart, ammo uni ko‘krakka qattiq bosish mumkin emas. Qo‘lni oldinga harakatlantirishda panjalar gavdaning o‘rta chizig‘iga yaqinlashadi, orqaga siltanganda esa tirsak biroz tashqi tomonga qarab harakatlanadi. Shunda qo‘llar erkin tushib, erkin orqaga ketgach, u to‘g‘ri holga keladi.

Tepalikka yugurib chiqish va pastga yugurib tushish

Tepalik yonbag‘ridan oyoq uchida yugurib chiqishda gavda oldinga engashgan bo‘ladi. Qo‘llar harakatga faol yordam ko‘rsatadi va u keskin oldinga chiqariladi. Ba’zan tikroq va keskin burilish joylarida yugurishdan yurishga o‘tiladi.

Yuqoridan pastga tushishda tezlik oshib ketadi, shuning uchun gavdani orqaga tashlab, tezlikni kamaytirish lozim, tez yugurganda yiqilib tushish mumkin. Tepalik yonbag‘ridagi keskin burilish joylaridan mayda qadamlar bilan tez-tez tushgan yaxshi. Tepalik yonbag‘ridan tekis yerga tushish oldidan tezlik oshiriladi va shu tezlikdan foydalaniladi. Agar tepalikdan tushib, qarshidagi



115- rasm.

tikroq joyga chiqishga to‘g‘ri kelib qolsa, unga yugurib chiqayotganda qoqilib ketmaslik uchun gavdani biroz orqaga tashlash lozim bo‘ladi (115- rasm).

Kross yugurish va yurish texnikasini takomillashtirish mashqlari

Kross yugurish va yurish texnikasini yaxshi bilganlikning belgisi, bu yumshoq va erkin

harakat qilish hisoblanadi. Bunga erishish uchun shug‘ullanuvchilar kuchni tejashga, ishga tushmagan mushaklarni bo‘shashtirishga o‘rganadilar. Yugurishda harakat koordinatsiyasi muvofiqligini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish foydali:

1. Sonni baland ko‘tarib yugurish. Bunda son gorizontal holatgacha yoki undan ham yuqori ko‘tariladi, yugurish vaqtida yelkalar bo‘shashtirilgan, qo‘llar tirsakdan bukilgan bo‘ladi. Mashqlar o‘rtacha va tez, bir maromda va o‘zgaruvchan ritmda yugurishdan odatdagi yurishga o‘tish bilan bajariladi.

2. Mayda qadamlab yugurish. Bunda qadamlar qisqa bo‘lib, oyoq uchiga qo‘yiladi, so‘ngra tovon yerga bo‘shroq tekkiziladi, tayanch oyoq to‘liq qo‘yilib, to‘g‘rilanadi.

3. Bir joyda turib yugurishdagidek qo‘lni siltash harakati bajariladi.

4. Devorga, daraxtga qo‘llar bilan tayanib turib, turgan joyda imkon qadar tez yuguriladi. Bunda son gorizontal holatdan balandroq ko‘tariladi va oyoq yerga qo‘yilganda to‘liq to‘g‘rilanadi.

5. Kurakda tik turgan holatda qo‘llarga tayanib, oyoq bilan yugurish harakati bajariladi.

6. Ketma-ket sakrash bilan yugurish. Mashq bosib o‘tiladigan masofa yoki qadamlar soniga qarab bajariladi.

7. Boldirni orqaga siltab-siltab yugurish. Xuddi shuning o‘zi arg‘amchi bilan bajariladi.

8. Qiyalikdan yugurish.

9. Qator turgan gimnastik narvonchadan narvonchaga sakrab yugurish.

Ushbu mashqlarni bajarayotganda qadamni to‘g‘ri qo‘yishga, ya’ni oyoqning barcha bo‘g‘inlarini to‘liq yozishga alohida e’tibor beriladi.

Yurishda harakatlar koordinatsiyasining muvofiqligiga erishish uchun quyidagi mashqlardan foydalanasiz:

1. Tik turganda gavda og‘irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o‘tkazish; tos-son suyagi tutashadigan joydagi bo‘g‘in mushaklarini bo‘shashtirish.

2. Xuddi shuning o‘zini, qo‘llar bilan daraxtga, devorga tayanib turgan holda bajarish.

3. Tovonda turib, oyoq uchini ko‘tarish; oyoq uchida turganda tovonni ko‘tarish.

4. Yurishda depsinuvchi oyoqning boldirini imkon qadar yozish.

5. Qo‘llarni siltab, oldinga katta qadam tashlab yurish.

6. Kattaligi 6 — 7 m bo‘lgan doira bo‘ylab „ilonizi“ bo‘lib yurish, bunda 5 — 6 qadam chapga, keyin xuddi shuncha o‘ngga yuriladi.

Mavzuga doir savollar

1. Kross yugurishi qanday sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi?
2. Tepalikka va tepalikdan pastga yugurish qanday bajarilsa, to‘g‘ri bajarilgan hisoblanadi?

3. Kross yugurish va yurish texnikasini takomillashtirish uchun qanday mashqlarni bajarish ko‘proq foydali?

HARAKATLI O‘YINLAR

O‘yinlar maktab dasturidan keng o‘rin olgan. Ular har tomonlama jismoniy tarbiyalashning muhim vositalaridan biri sanaladi. Harakatli o‘yinlarda harakatning barcha turlari ko‘zga yaqqol tashlanadi. Bular yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, to‘siqlardan oshib o‘tish, qarshilik ko‘rsatish va boshqalar. To‘g‘ri o‘tkazilgan o‘yinlar intizomni, sezgirlikni, chaqqonlikni, tezkor kuchni, chidamlilikni rivojlantirishga, o‘yinlarni jamoa bo‘lib o‘ynash esa do‘stlik va o‘rtoqlikni tarbiyalashga yordam beradi.

O‘yin o‘ynaladigan joy dars oldidan o‘quvchilar bilan birgalikda tayyorlanadi.

Bunda maydonchaga vaqtincha va doimiy belgilar qo‘yiladi. Zalda moybo‘yoq bilan, maydonchada esa ohak yoki bo‘r eritmasi bilan doimiy belgi qo‘yib chiqiladi. Katta-kichik bayroqchalar, ustunchalar, chiziqlar vaqtinchalik belgi vazifasini o‘taydi.

O‘yinlarning muvaffaqiyatli o‘tkazilishi, ko‘pincha, qanday tayyorgarlik ko‘rilganiga bog‘liq. O‘yin va uning turli variantlarini tashkil etish, uning borishi oldindan o‘ylab qo‘yiladi.

O‘yin muvaffaqiyatli o‘tishi uchun o‘quvchilar o‘yin shartini, qonun-qoidalarini aniq tushunib olishlari kerak. O‘qituvchi o‘yinda

faol ishtirok etib, uni boshqarib, kuzatib boradi.

O‘qituvchi o‘yinni samimiy, xotirjam va odob bilan, o‘zaro o‘rtoqlik munosabatini saqlagan holda boshqaradi. U o‘yinni uddalay olmagan bolalarga ham yaxshi munosabatini o‘zgartirmaydi, hatto o‘yinchiga tanbeh berish o‘rniga u biroz harakat qilsa, o‘yinni bemalol uddalay olishi mumkin ekanligiga ruhlantiradi.

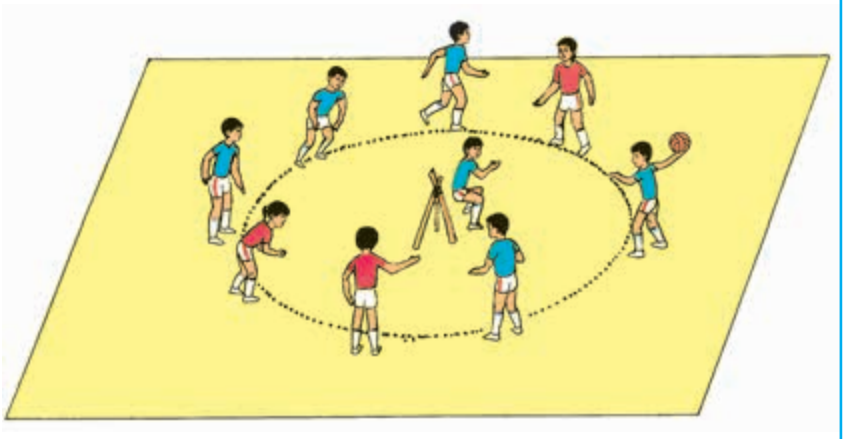
„Qal’a himoyasi“ o‘yini

O‘yinchilar 3 — 4 guruhga bo‘linib, aylanaga saflanadilar. Har bir o‘quvchining orasidagi masofa 1 m. Ularning oyoqlari chiziqqa taqaladi. Aylana markaziga qal’a — gimnastika tayoqchalari tik qilib o‘rnatiladi. O‘yinchilardan biri qal’ani himoya qilish maqsadida uning atrofida aylanib yuradi. O‘yinda voleybol va basketbol to‘pidan foydalaniladi.

O‘yin o‘qituvchining ishorasi bilan boshlanadi. O‘yinchilar to‘pni bir-birlariga oshira turib, payt poylab, uni qal’aga tekkizishga harakat qiladilar. Himoyachi qo‘llari, oyoqlari hamda gavdasi bilan to‘pning yo‘lini to‘sib, qal’ani himoya qiladi.

To‘pni qal’aga tekkizgan o‘yinchi himoyachi bilan o‘rin almashadi.

Himoyachiga qal’ani qo‘l bilan ushlash huquqi berilmaydi. Agar to‘p qal’aga tegib, u o‘rnidan qo‘zg‘alsa-yu, lekin yiqilmasa, unda himoyachi uni qo‘riqlashni davom ettira-



116- rasm.

di. O‘yin qal’a yiqilguncha davom etadi. O‘yin tugagach, faol o‘yinchilar rag‘batlantiriladi (116- rasm).

„Joyni o‘zgartirish“ o‘yini

Bolalar ikki guruhga bo‘linadilar. Har bir guruh o‘zining start chizig‘i orqasida qo‘llarini ikki yonga ochgan holda saf tortib turadi. Start chiziqlari maydonchaning qarama-qarshi tomonida bir-biridan 15 — 20 m narida chizilgan bo‘ladi.

„Startga!“ — „Diqqat!“ — „Marsh!“ buyrug‘i berilishi bilan ikkala guruh bolalari bir vaqtda o‘rinlarini almashtirish uchun yugura boshlaydilar.

Qarshi tomondagi start chizig‘i orqasiga qaysi guruh birinchi bo‘lib saflansa, shular o‘yinda g‘olib sanaladilar.

„Tosh ko‘tarish“ o‘yini

O‘yinchilar 3 — 4 guruhga bo‘linadilar. Guruhlar start chizig‘i orqasida bir qatorga saflanib turadilar. Har bir guruhning qarshisiga 8 — 10 m narida ichiga mayda toshchalar solingan 1,5 — 2 kg keladigan xaltachalar qo‘yiladi.

O‘qituvchining ishorasidan keyin, birinchi bo‘lib turgan o‘yinchilar xaltachalar tomon yugurib borib, uni yuqoriga ko‘tarib, asta-sekin yerga tushiradilar. Shundan so‘ng uni ma’lum muddat ichida kim ko‘p ko‘tarishga musobaqalashadilar. So‘ngra birinchilar orqaga qaytib kelib, ikkinchi o‘yinchilarning qo‘llariga qo‘l tekkizadilar. O‘yin shu yo‘sinda davom etadi.

Qaysi guruh o‘yinchilari xaltachalarni ko‘proq ko‘targan bo‘lsalar, o‘sha guruh g‘olib chiqqan hisoblanadi.

„Ilonizi bo‘lib yurish“ o‘yini

O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linib, start chizig‘i orqasida bir qatordan saf tortib turadilar. Har bir guruh qarshisida bir-biridan 0,5 m masofada 6 — 8 ta to‘ldirma to‘p turadi. Guruhda birinchi bo‘lib turgan o‘yinchilar ko‘zlari bog‘liq holda to‘ldirma to‘p oldida turadilar.

Ishora berilgach, ko‘zi bog‘langan o‘yinchilar to‘p orasidan goh o‘ng, goh chap tomonga ilonizi bo‘lib yuradilar. Oxirgi to‘pga yetgach, ko‘zlarini ochib, navbatni ikkinchi

o‘yinchilarga, so‘ngra navbatni uchinchi o‘yinchilarga beradilar. To‘ldirma to‘plarga tegmasdan o‘tgan o‘yinchilarga 2 ochko beriladi. O‘yinda ko‘p ochko to‘plagan guruh g‘olib chiqadi.

„Qopqon“ o‘yini

O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linadilar. Birinchi guruh o‘yinchilari qo‘l ushlashib doira — „qopqon“ hosil qiladilar. Ikkinchi guruh o‘yinchilari — „sichqonlar“ aylana tashqarisida turadilar.

„Qopqon“ vazifasini o‘tayotgan bolalar qo‘l ushlashib, doira bo‘ylab yurib, „sichqonlar“ga qarata quyidagi she’rni aytadilar:

Voy qurg‘urlar, bu sichqonlar,
Jonga tegdi bu beorlar.
Nima ko‘rsa, shuni yeydi,
Hamma yoqni ship-shiy qildi.
Shoshmang sizlar, badnafslar,
Qo‘lga tushmay qolmaysizlar.

Bolalar to‘xtab chalkashtirilgan qo‘llarini yuqori ko‘tarib, she’r aytishni davom ettiradilar.

Uyangizga qo‘ydik qopqon,
Hammangizni tez ushlarmiz.

„Sichqonlar“ doira ichiga kirib-chiqib yuraveradilar. Shunda o‘qituvchining „qopqon yopiladi“, degan ovozi eshitiladi. Bolalar qo‘llarini pastga tushiradilar. Shunda „qopqon“dan qochib chiqishga ulgurmagan „sich-

qonlar“ tutilgan hisoblanadilar. Ular endi „qopqon“ guruhidagilarga qo‘shilib oladilar. O‘yin to ikki-uch „sichqon“ qolguncha davom ettiriladi.

„Kim mergan?“ o‘yini

O‘yinchilar bir qatorga saf tortib „bir“, „ikki“ deb sanaydilar.

O‘yinchilar ikkiga ajralib, ikki guruhga saflanadilar. O‘yinchilarning oyoqlari uchidan chiziq o‘tkaziladi. To‘p chiziq oldidan turib otiladi. Guruhdagi har bir o‘yinchiga bittadan to‘p beriladi. Qator ro‘parasiga chiziqdan 6 m nariga har xil rangga bo‘yalgan 10 ta g‘o‘lacha qo‘yiladi. Har bir g‘o‘lachaning orasida 1 — 2 qadam, guruhlar orasida esa 3 — 4 qadam joy qoldiriladi. Har bir guruhdagilarga g‘o‘lachalardan bir rangdagisi beriladi.

O‘yin rahbarning ishorasidan keyin boshlanadi. O‘yinchilar to‘pni navbatma-navbat g‘o‘lachalarga otadilar. G‘o‘lachani qaysi guruh o‘yinchisi yiqitsa, uni bir qadam nariga surib qo‘yadi. O‘yin davomida o‘z nishonlarini uzoqqa sura olgan guruh (surilgan nishonlar qadamlab o‘lchanadi) g‘olib chiqadi.

„Oq terakmi, ko‘k terak?“ o‘yini

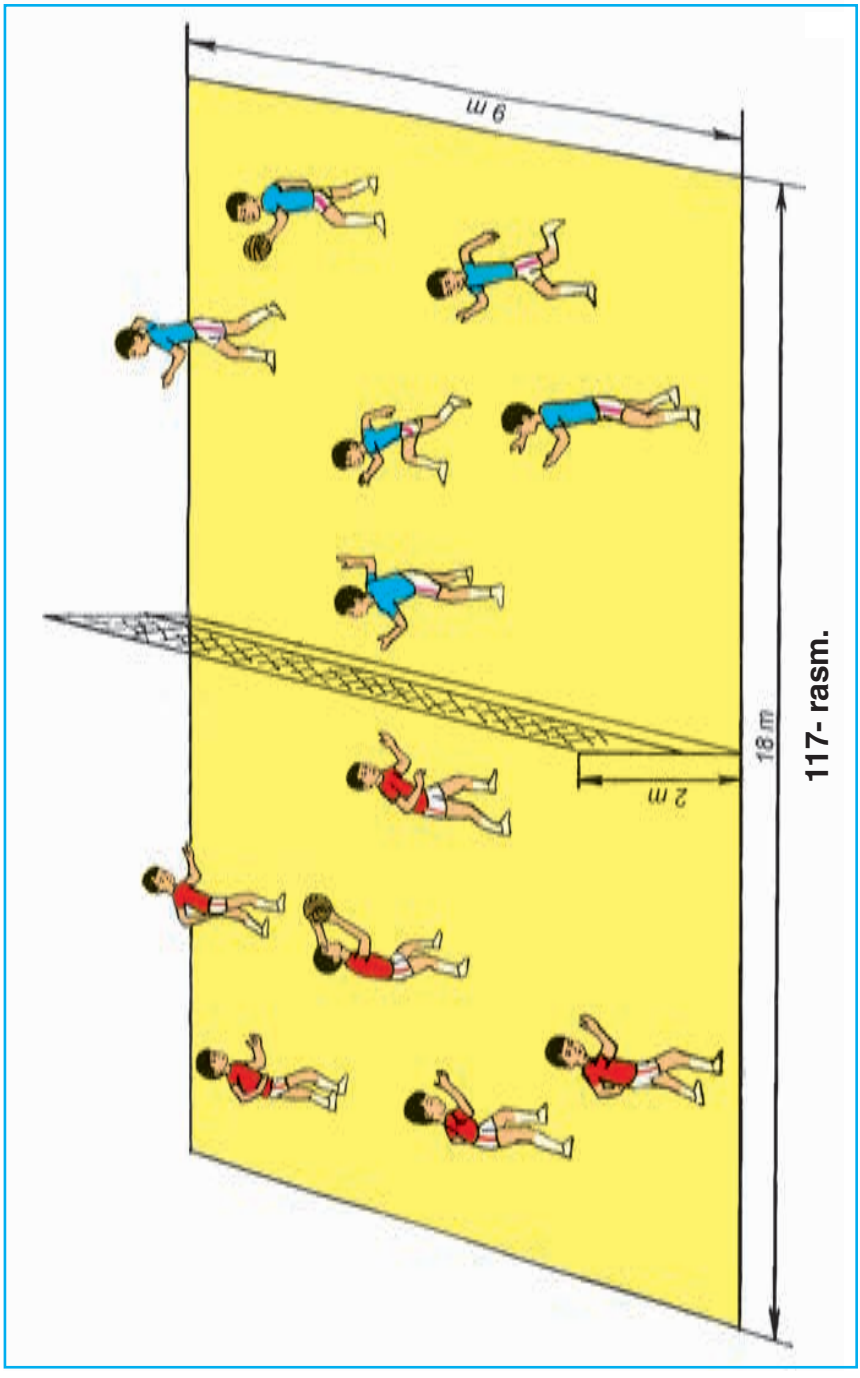
O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linib, maydonchaning ikki tomonida bir qatorga tizilib, qo‘l ushlashib turadilar.

O‘qituvchining ishorasi bilan guruhlardan biri ikkinchisiga qarab: „Oq terakmi, ko‘k

terak, bizdan sizga kim kerak?“ deb murojaat qiladi. Ikkinchi guruhdagilar: „Sizdan bizga (qarshilarida turgan guruhdagi o‘yinchilardan birining ismini aytadi) Xalil kerak“, deydilar. Nomi aytib chaqirilgan o‘yinchi yugurib kelib, nomini aytib chaqirgan guruh o‘yinchilari hosil qilib turgan zanjirni uzishga harakat qiladi. Agar zanjirni uza olsa, shu guruhdagi bir o‘yinchini olib o‘z guruhiga qaytadi. Bordi-yu, zanjirni uza olmasa, shu yerda qolaveradi va o‘yinni shu guruhda davom ettiradi. Guruhdan birining o‘yinchilari ikkinchisining o‘yinchilaridan 5 — 6 kishiga ortib ketsa, o‘yin tugatiladi.

„To‘p tashlash“ o‘yini

O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linib, voleybol maydonchasining ikki tomonida turadilar. Guruhlar o‘rtasidan balandligi 2 m qilib voleybol to‘ri yoki arqon tortiladi. Har bir guruhda bittadan voleybol to‘pi bo‘ladi. Bunda o‘yinchilarning vazifasi to‘pni raqib tomoniga o‘tkazishdir. Har bir guruh o‘zidagi to‘pni raqibi maydoniga bir vaqtda uzatishga harakat qiladi. To‘p bilan butun maydon bo‘ylab chopishga ruxsat etiladi. To‘pni urib qaytarish ham, bir-biriga uzatish ham mumkin. To‘p yerga tushishi ham mumkin. Mabodo, tashlangan to‘p raqib maydonida maydondan tashqariga chiqib ketsa yoki to‘r tagidan o‘tib ketsa, shu guruh yutqazgan hisoblanadi. Yutgan guruhga bir ochko beriladi.



117- rasm.

O‘yin bir guruh 15 ochko to‘plaguncha davom etadi (117- rasm).

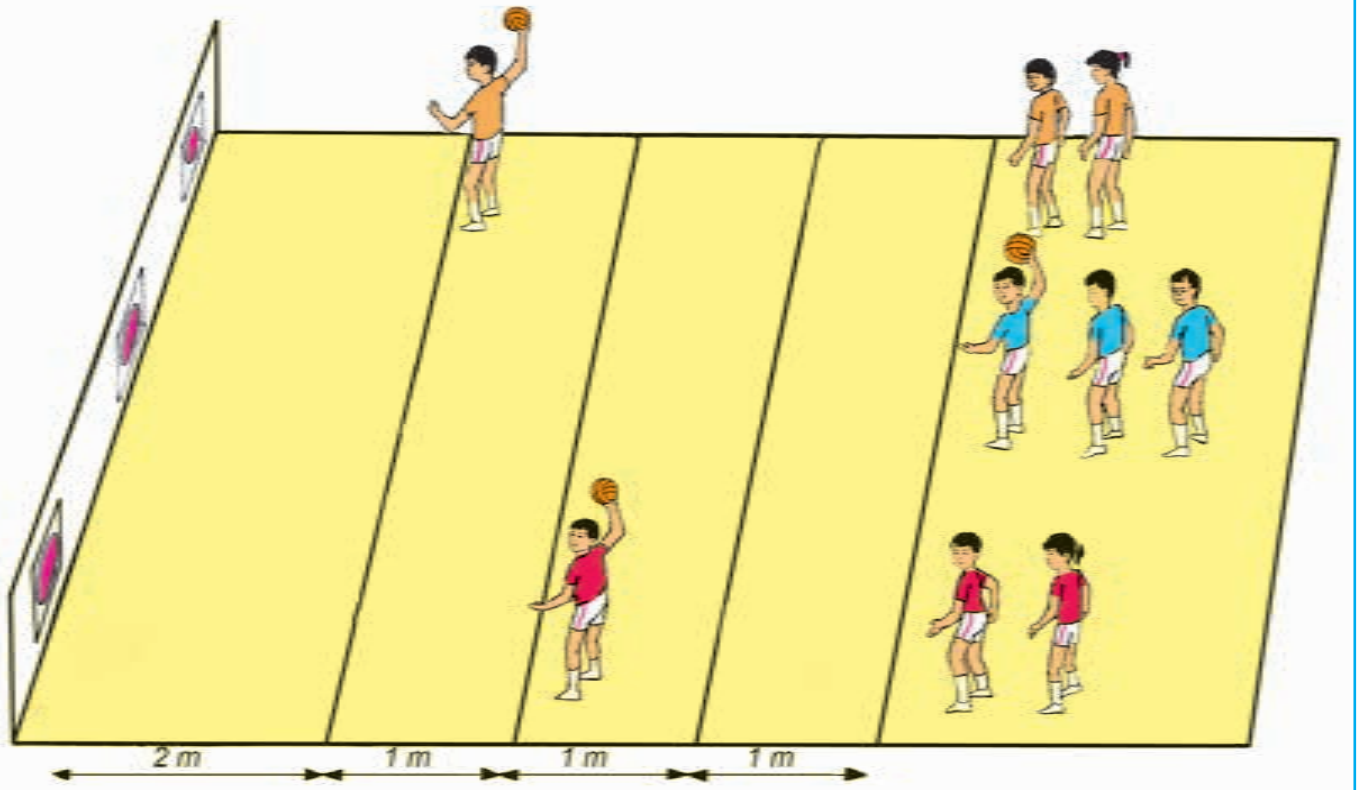
„Nishonga aniq ur“ o‘yini

Devorga yerdan 1,5 m balandlikda, oralig‘i 2 m dan qilib, kattaligi 40 sm li uch nishon osib qo‘yiladi. Devordan 2 m nariga chiziq tortiladi. Undan keyin har 1 m ga yana 3 — 4 ta chiziq chiziladi. Chiziqlarning bir tomoniga 2 m, qolgan bo‘laklarga 1 m deb yozib qo‘yiladi.

O‘yinchilar oxirgi chiziq orqasida 3 qator bo‘lib, o‘z nishonlari ro‘parasida turadilar. Qatorda birinchi bo‘lib turgan o‘yinchilarga uchtadan to‘p beriladi. Ular endi devordan 2 m berida chizilgan birinchi chiziq orqasida turadilar. Ishora berilgach, o‘yinchilar to‘pni nishonga mo‘ljallab otadilar. Agar birinchi to‘p nishonga aniq tegsa, endi u o‘yinchi nishonni ikkinchi chiziq orqasidan turib mo‘ljalga oladi, bordi-yu bunda ham to‘p nishonga tegsa, o‘yinchi keyingi chiziq orqasiga o‘tadi.

Shunday qilib, qaysi o‘yinchi uchala to‘pni nishonga aniq tekkiza olsa, o‘yinning ikkinchi turida unga to‘rtta to‘p beriladi. Agar o‘yinchi birinchi to‘pni nishonga tekkiza olmasa, keyingi to‘plarni u birinchi chiziq orqasida turib otadi. To‘plar otib bo‘lingach, ular yig‘ib olinib, keyingi o‘yinchiga beriladi.

Bu o‘yinda nishonga aniq tekkan to‘p hisobga olinadi, vaqt hisobga kirmaydi. Shu-



118- rasm.

ning uchun nishonni shoshmay mo‘ljalga olish lozim bo‘ladi (118- rasm).

„To‘siqlardan oshib o‘tish estafetasi“ o‘yini

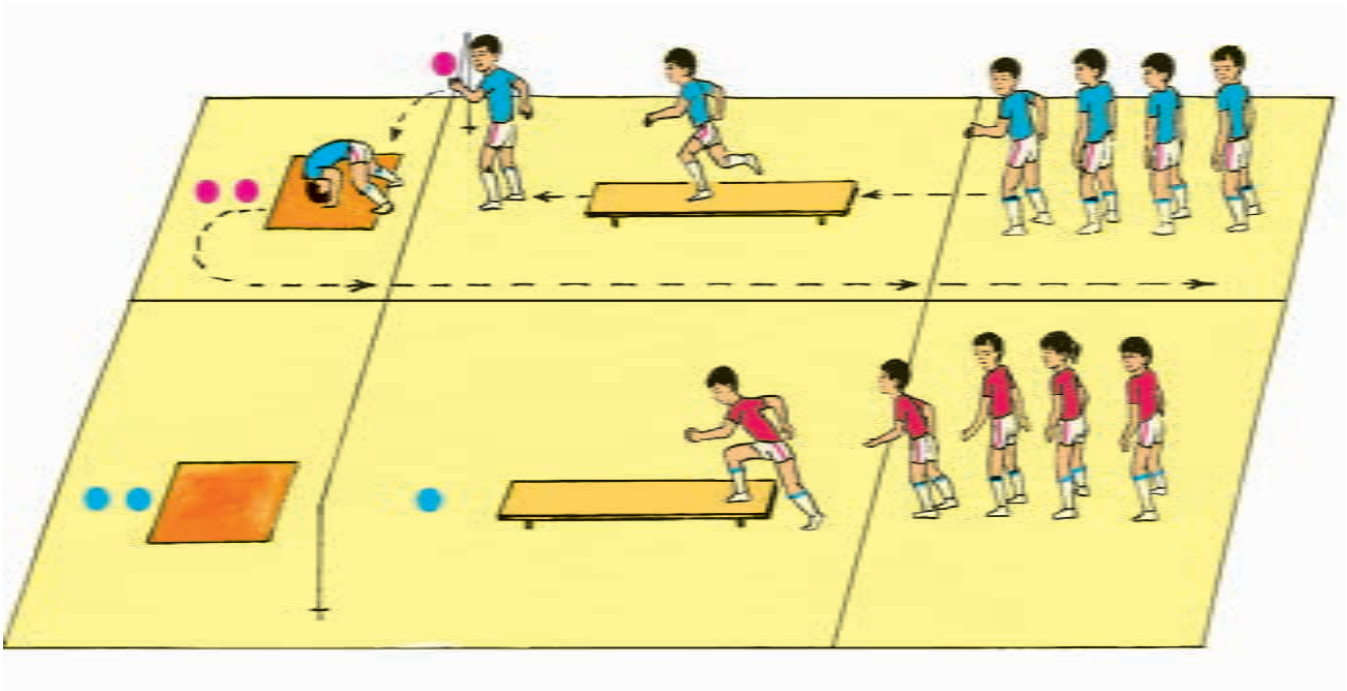
O‘yinchilar ikki qatorga saflanadilar. Qatorlarda birinchi bo‘lib turgan o‘yinchilarning oyoqlari oldidan chiziq o‘tkaziladi. Har bir qator qarshisida 20 — 25 m masofa orasida turli buyumlar: gimnastik o‘rindiq, 3 m balandlikda tortilgan arqon, gimnastik to‘shaklar hamda to‘plar qo‘yiladi.

O‘qituvchining ishorasiga ko‘ra qatorlarda birinchi bo‘lib turgan o‘yinchilar yuguradilar. Ular gimnastik o‘rindiq ustidan yurib o‘tadilar, to‘pni arqoncha ustidan oshirib otadilar va uni ilib olib, o‘z o‘rniga qo‘yadilar. So‘ng yugurib borib, gimnastik to‘shak ustidan umbaloq oshadilar va orqaga yugurib qaytib kelib, qatorda o‘zlaridan keyin turgan o‘yinchining kaftiga kaftlarini tekkizadilar. Kaft tekkan o‘yinchilar yugurib ketadilar, kaftni tekkizgan o‘yinchilar esa qatorning oxiriga borib turadilar.

Qatordagi eng oxirgi o‘yinchilar mashqni bajarib, qaytib kelganlaridan so‘ng, chapak chalinadi. Estafetani birinchi bo‘lib tugatgan saf o‘yinchilari g‘olib chiqadilar (119- rasm).

„To‘p o‘rtadagi o‘yinchiga“ o‘yini

O‘yinchilar bir nechta davra hosil qilib turadilar. Har birining o‘rtasida bir o‘yinchi

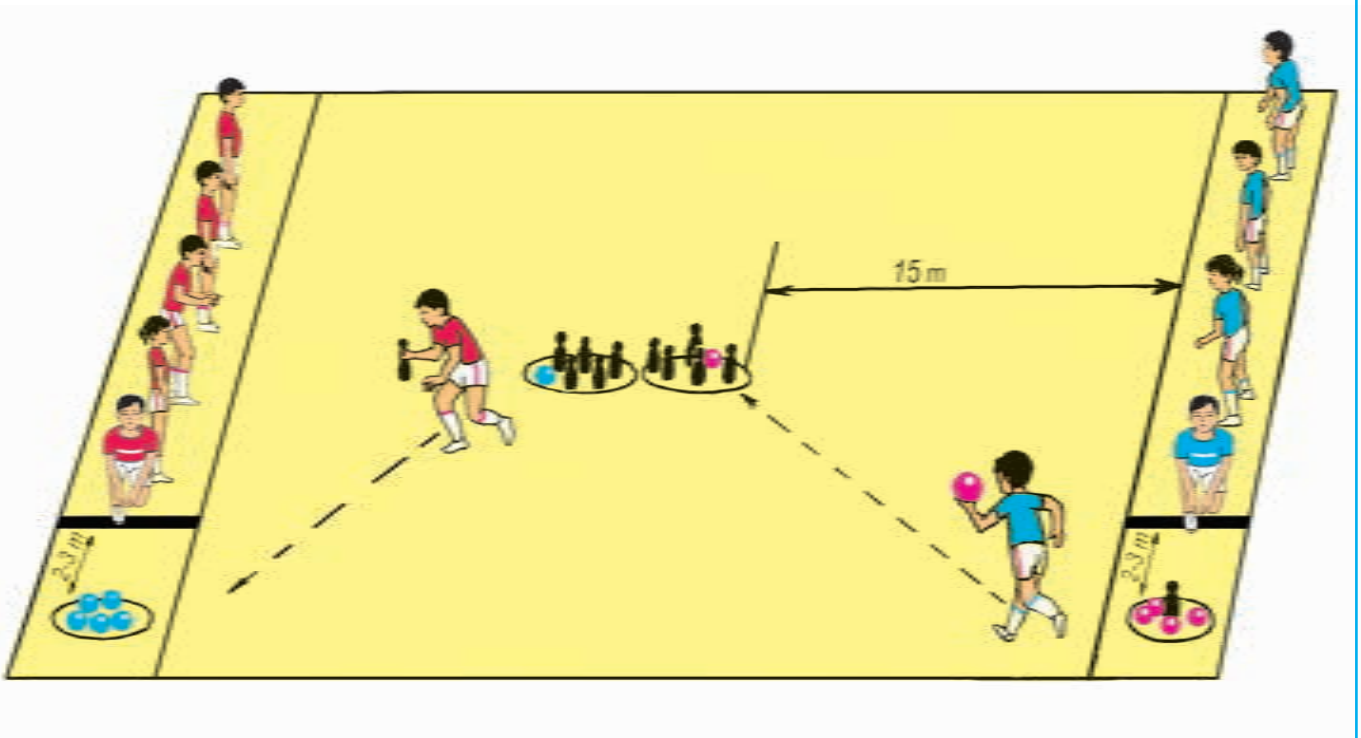


119- rasm.

bitta to‘p ushlab turadi. U to‘pni navbati bilan guruhdagi o‘rtoqlariga tashlaydi, ular to‘pni unga qaytaradilar. To‘pni oxirgi o‘yinchidan qabul qilib olgach, o‘rtadagi o‘yinchi to‘pni yuqoriga ko‘taradi. To‘p uzatishni birinchi bo‘lib tugatgan guruh o‘yinda g‘olib chiqadi.

„Buyum ko‘tarib yugurish estafetasi“ o‘yini

Ikki guruh maydonning ikki tomonida yuzma-yuz bo‘lib turadi. Har bir guruhning oxirida aylana yoki to‘rtburchak chizilgan bo‘lib, to‘ldirma to‘plar qo‘yiladi. Ro‘parada 10 — 15 m narida yana aylana chizilgan bo‘lib, ularga urchuqlar qo‘yiladi. Qator oxiridagi doiradan 2 — 3 m uzoqlikda start chizig‘i chizilgan bo‘lib, unda har bir guruhdan bittadan o‘yinchi turadi. O‘qituvchining ishorasi bilan o‘yinchilar to‘plarni bir aylanadan boshqasiga olib boradilar. U yerdan urchuqlarni olib, orqaga qaytadilar va uni birinchi aylanaga olib kelib qo‘yib, o‘z joylariga borib turadilar. Birinchi o‘yinchilar to‘pni olib ketishlari bilan ikkinchi o‘yinchilar start chizig‘ini egallaydilar. Birinchi o‘yinchilar yugurishni tugatgach, ikkinchi o‘yinchilar yugurishni boshlaydilar, lekin ular urchuqlarni olib borib, to‘plarni olib keladilar. Har bir guruh o‘yinchilari yugurib bo‘lmaguncha o‘yin davom etaveradi. Yugurishni birinchi bo‘lib tugatgan guruh g‘olib hisoblanadi (120- rasm).



120- rasm.

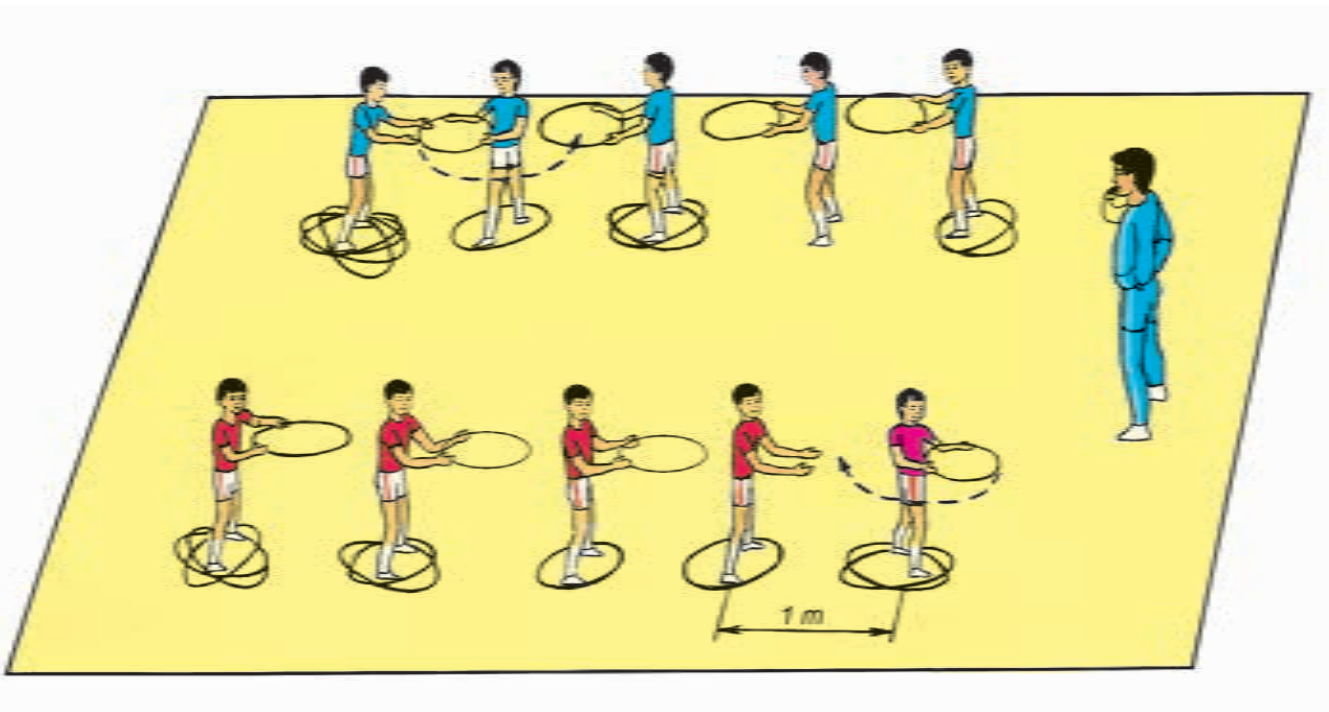
„Ahil uchlik“ o‘yini

O‘yinchilarning hammasi uchtadan 4 — 5 guruhga bo‘linib, start chizig‘ida turadilar. Har bir uchlikdan 8 — 10 m narida doira chiziladi. O‘qituvchining ishorasiga binoan birinchi uchlik chambarakni bir qo‘llab ushlab olib, doira tomon yuguradilar va doiraning atrofidan aylanib, orqaga qaytib keladilar. Boshqa uchliklar ham, o‘z navbatida, shu harakatni takrorlaydilar. Uchliklar hamma o‘yinchilari bilan yiqilib tushmay, qolib ketmay dastlabki holatga qaytib kelganlarida guruhga 2 ochko beriladi. O‘yin shu tarzda davom etadi. O‘yinni qaysi guruh birinchi bo‘lib tugatsa, shu yutgan hisoblanadi.

„Chambarakni ushla“ o‘yini

O‘yinchilar bir-birlariga yuzma-yuz turib ikki qatorga saflanadilar. Ular orasida 1 m masofa bo‘ladi. Safda turgan o‘yinchilar 5 ta chambarakni boshdan o‘tkazib yerga qo‘yadilar. O‘qituvchining ishorasidan keyin safning oldida turgan birinchi o‘yinchilar chambarakni boshlaridan kiyib, oyoqlaridan o‘tkazib, yonidagi o‘yinchiga uzatadilar. Ikkinchi o‘yinchi uchinchiga uzatadi va hokazo. Shu tariqa birinchi o‘yinchilar birin-ketin chambarakni boshdan chiqarib, yonida turganga uzatadilar.

Oxirgi o‘yinchilar barcha uzatilgan chambaraklarni qabul qilib olgach, o‘yin tugaydi.



121- rasm.

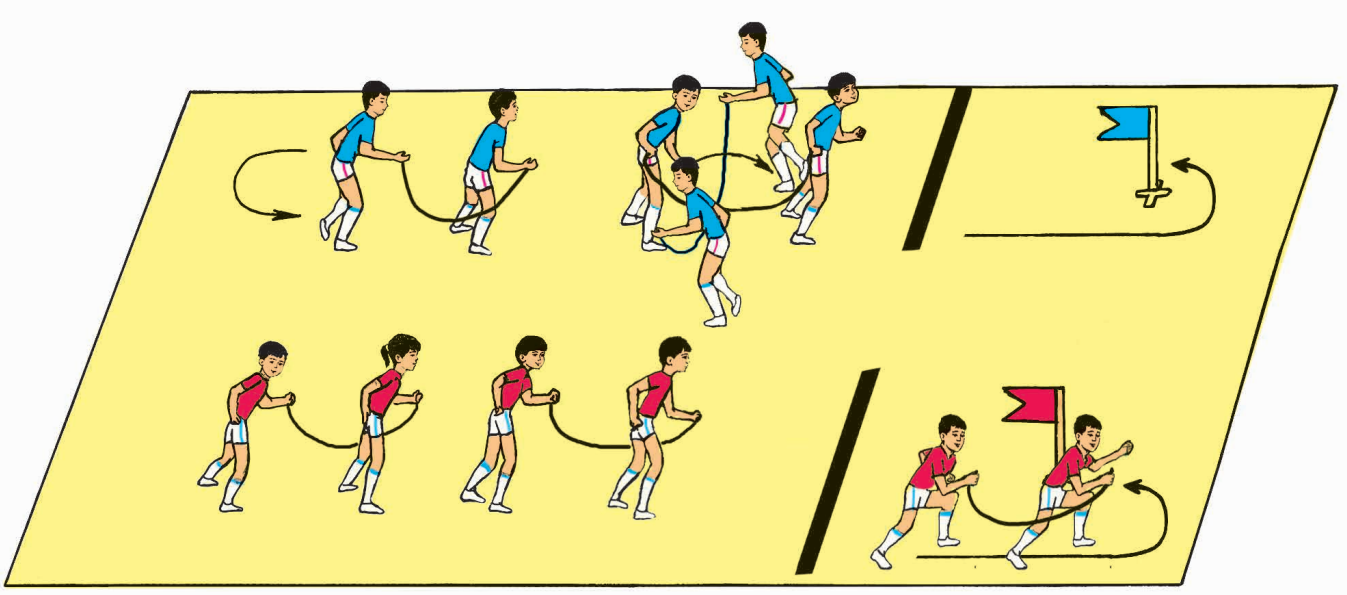
O‘yinni tez va aniq bajarib, birinchi tugatgan guruh g‘olib chiqadi (121- rasm).

„Tunnel“ o‘yini

O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linib, bir-birlariga yuzma-yuz turadilar. Yana bir nechta o‘yinchi qo‘llaridagi chambarakni ikki tomondan ushlab, tunnel hosil qilib turadilar. O‘qituvchining ishorasidan keyin qator oldida turgan birinchi o‘yinchilar qo‘llarida to‘p bilan oldinga yugurib borib, chambaraklar o‘rtasidan engashib o‘tadilar. Chambarakdan o‘tib bo‘lgan o‘yinchi o‘ng tomondan aylanib kelib, to‘pni o‘z qatorida turgan navbatdagi o‘yinchiga beradi. Keyingilar birinchi o‘yinchilar bajargan ishlarni takrorlaydilar va hokazo. O‘yinni bexato, turtinib-surtinib ketmay, tezda bajargan o‘yinchilar rag‘batlantiriladi.

„Arg‘amchini oyoq ostidan olib o‘t“ o‘yini

O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linib, bir qatordan saflanadilar. Ulardan 2 m naridan start chizig‘i o‘tkaziladi. Chiziq oldida arg‘amchi ushlab birinchi raqamli o‘quvchilar turadilar. O‘qituvchining ishorasiga ko‘ra birinchi raqamli o‘yinchilar arg‘amchi bilan oldinga yuguradilar, ular start chizig‘idan 15 — 20 m narida turgan bayroqchali ustunni aylanib o‘tib, orqaga qaytadilar. Endi uni start chizig‘i yonida ikkinchi raqamli o‘yin-



122- rasm.

chilar kutib turgan bo‘ladilar. Birinchi raqamli o‘yinchilar arg‘amchining bir uchini ikkinchi raqamli o‘yinchilarga tutqazib, ikkalasi qatorning ikki tomonidan yurib, arg‘amchini o‘yinchilar oyog‘i tagidan o‘tkazadilar. O‘yinchilar esa undan sakraydilar. So‘ng birinchi raqamli o‘yinchilar qatorning oxiriga borib turadilar. Ikkinchi raqamli o‘yinchilar esa arg‘amchi bilan ustunga qarab yuguradilar. Ustun atrofidan aylanib kelgan o‘yinchi arg‘amchining bir uchini navbatdagi o‘yinchiga tutqazadi. Endi ular arg‘amchini safda turganlar oyog‘i ostidan o‘tkazadilar va hokazo. O‘yinni xatosiz, tez va aniq bajargan o‘yinchilar g‘olib hisoblanadilar (122-rasm).

„Yo‘llardan sakrab o‘tish“ o‘yini

O‘yinchilar teng to‘rt guruhga bo‘linib, yonma-yon to‘rtta bir qatorli kolonnaga saflanadilar. Qatorlar oldidan start chizig‘i o‘tkaziladi. Start chizig‘idan 4 — 6 m naridan 50 sm kenglikda 7 — 8 ta yo‘l chiziladi. Birinchi chiziq bilan ikkinchi chiziqning orasi 40 sm, ikkinchi bilan uchinchining oralig‘i 60 sm va hokazo.

O‘qituvchining ishorasidan keyin guruhlarning birinchi raqamli o‘yinchilari yugurib borib, chiziqlarni bosmasdan yo‘llar ustidan sakrab o‘ta boshlaydilar. Vazifani aniq, xatosiz bajargan o‘yinchiga 1 ochko beriladi. Ko‘p ochko to‘plagan guruh o‘yinda g‘olib chiqadi.

„Kim kuchli?“ o‘yini

O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linadilar. Ular bir-birlaridan 2 — 3 m narida bir qatorga saflanib, devorga qarab turadilar. O‘qituvchining ishorasiga ko‘ra har bir guruhning birinchi raqamli o‘yinchilari qo‘lida basketbol to‘pi bilan start chizig‘iga chiqadilar va to‘pni boshdan oshirib kuch bilan devorga uradilar, shunda kimning to‘pi devordan qaytgach, uzoqqa tushsa, o‘sha o‘yinchiga bir ochko beriladi. Keyin shu vazifani ikkinchi, uchinchi o‘yinchi bajaradi va hokazo. Qaysi guruh ko‘proq ochko to‘plagan bo‘lsa, o‘sha guruh g‘olib chiqadi.

SUZISH

Suzishni bilish o‘tmish davrlardan buyon insonlar hayotida muhim o‘rin egallab kelgan. Ibtidoiy jamoa davrida yashagan qabilalar baliq ovlashda, dushman hujumidan saqlanishda va boshqa o‘rinlarda suvdan foydalanganlar, bu, demak, ular suzishni bilganlar deyishga asos bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, suvga yaqin joylarda yashagan qabilalar uchun suzish hayotiy zarurat bo‘lgan.

O‘rta Osiyo olim va mutafakkirlari, masalan, buyuk al-Xorazmiy, o‘z zamonasining yetuk qomusiy olimi Abu Rayhon Beruniy, tabobatda shuhrat qozongan Abu Ali ibn Sino, Sharq adabiyotining yirik namoyan-

dalaridan Nizomiy Ganjaviy, Nosir Xisrav kabi olimlar boshqa ilmlar qatori jismoniy tarbiya, chiniqish, suvda cho‘milish, suzish ham hayotiy zarurat ekanligiga katta e’tibor berishgan.

Boshqa mashqlar qatori suzishni bilish ham har bir o‘rtaosiyolik jangchi uchun majburiy edi. Amir Temur daryo kechib o‘tish va suzish mashqiga katta e’tibor bergan. Buyuk sarkarda o‘zi ham tezoqar daryodan kechib o‘tish, suvda suzish sirlarini mukammal bilgan. Daryo qirg‘oqlaridan turtib chiqqan toshlarga arqon tashlab turib, shiddatli hujum qilishga mohir bo‘lgan.

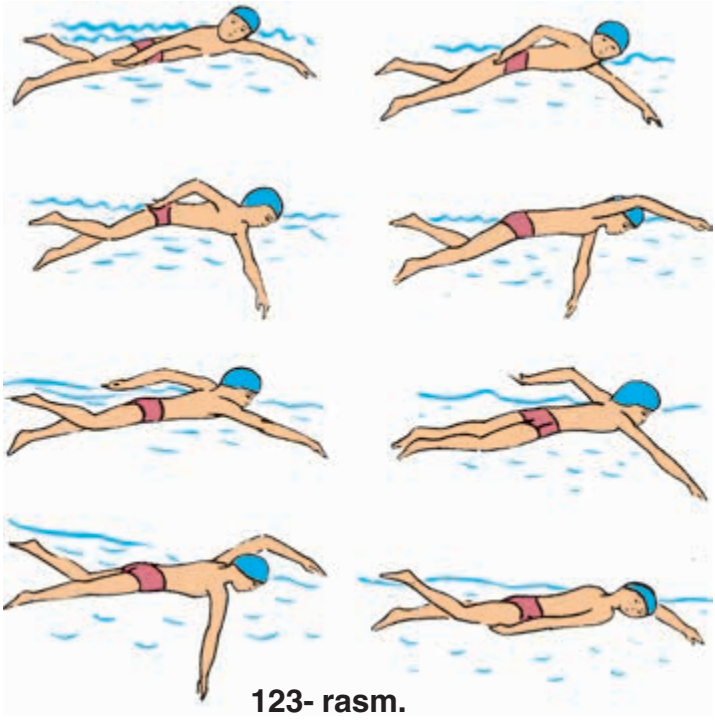
Shunday qilib, O‘zbekistonda suzish sporti rivojlanishining boshlang‘ich davri 1924 — 1925- yillarga to‘g‘ri keladi.

1960- yillarga kelib Toshkentda bir nechta yirik basseyn (hovuz)lar qurildi. Hozirgi vaqtda barcha viloyatlarimiz markazlarida basseynlar qurib ishga tushirilgan. Shunga muvofiq suvda shug‘ullanuvchilarning ham soni tobora ortib bormoqda.

Respublikamizda yil sayin ajoyib suzish ustalari yetishib chiqdilar. 1964- yili Tokioda o‘tkazilgan Olimpiya o‘yinlarida S. Babanina va N. Ustinovalar bronza medali nishondori bo‘ldilar. S. P. Konov, Zabolotov, S. Iskandarovalar Yevropa, Jahon, Osiyo chempionlari bo‘lishdi. Kelajakda ham ko‘plab ajoyib, iqtidorli yoshlarimiz yetishib chiqadilar.

Ko‘krakda krol usulida suzish

Suzishning bunday usuli eng tez suzishda qo‘llaniladigan usul bo‘lib, u 50 m ga, 100, 200, 400, 800 m ga, 1500 m ga estafetali suzishlarda, 4 × 100 m ga hamda 4 × 200 m ga kompleksli suzishlarda qo‘llaniladi. Bolalar suzishni o‘rganish jarayonida, ular hali suzish texnikasi bilan tanish bo‘lmasalar ham, suvga tushib suzayotganga o‘xshagan harakatlarni bajaradilar (ayniqsa, o‘g‘il bolalar). Bular suzishga o‘rganishni osonlashtiradi, chunki uning asosida chalqancha suzish va delfin usulida suzish texnikasi yotadi (123- rasm).



123- rasm.

Gavda va boshning holati. Suzish paytida gavda suvning yuzida gorizontal holatga yaqin turadi, tos va son qismi, yelka kamari undan sal yuqoriroqda, yuz qismi suvga botib, suv esa peshana sathida turadi. Suzayotgan kishi shunda biroz pastga qaragan holatda bo‘ladi. Suzish jarayonida yon tomonlarga og‘maslikka, gavdaning tos qismi tebranib ketmasligiga va gavdani suv yuzida tekis tutib turishga harakat qilinadi.

Qo‘llarning harakati. Suzuvchining qo‘llari galma-gal eshish harakatlarini bajaradi. Bunda qo‘l dastlab havoga ko‘tariladi, keyin oldinga cho‘ziladi, so‘ng barmoqlarni yoy kabi yozib suvga kiritiladi, shundan so‘ng kaft hamda yelka kamari suvga botadi. Eshish paytida kaftlar bilan suv o‘ziga tortiladi, bu paytda tirsak sal bukiladi va yana yoziladi. Eshish bilan shug‘ullanganda suv yuziga oldin tirsak chiqadi, so‘ng kaft chiqadi. Suv yuzida qo‘l tirsakdan bukilib, bo‘shashgan holda oldinga harakatlanadi. Qo‘l harakatlarini to‘g‘ri bajarish suzishni o‘rganishda muhim rol o‘ynaydi. Shuning uchun bunga alohida ahamiyat beriladi. Bitta qo‘l eshayotganda ikkinchi qo‘l havoda bo‘ladi, u eshishni tugallayotganda boshqasi suvga botadi. Shu tariqa tez-tez, ketma-ket harakat qilinsa, gavda oldinga siljiydi.

Qo‘llarni harakatlantirishni bilish bilan birga, qanday nafas olishni ham bilish kerak. Aks holda tez charchab qolinadi.

Nafas olish. Suvda suzayotgan kishining yuzi suvga botgan holda bo‘lib, faqat nafas olishdagina bosh yon tomonga buriladi. Bu ko‘proq qo‘llar harakatiga bog‘liq. Masalan, o‘ng qo‘l eshishni bajarib bo‘lib, havoga ko‘tarilayotganda (agar sizga o‘ng tomon qulay bo‘lsa), bosh yon tomonga burilib, chuqur nafas olishga ulguriladi, qo‘l yuqoridan oldinga suvga botayotganda esa nafasni suvga asta-sekin chiqarib boriladi. Ikkinchi qo‘l harakatini boshlab, tirsakdan bukilib, qo‘l suvdan ko‘tarilganda nafasning qolgani (qoldiq havo) puflab tashqariga chiqariladi. Agar ozgina bo‘lsa-da, og‘izda suv qolgan bo‘lsa, shu suv havo bilan tashqariga chiqib ketadi (bu bilan tomoqqa suv ketib qolmaslikning oldi olinadi), so‘ng yana chuqur nafas olinadi. Shunday qilib, qo‘lning ikkita harakatiga bitta nafas olish to‘g‘ri keladi.

Oyoqlarning harakati. Suzuvchining oyoqlari suvda yuqoridan pastga va pastdan yuqoriga ritmik harakatlarni bajaradi. Ular tizza bo‘g‘imidan qisman bukilib, uchlari cho‘ziladi, shunga qaramay, sal ichkari tomon bukilgan bo‘ladi va qaychisimon harakatlarni bajaradi. Bunda, albatta, oyoqlarning son qismi ham ishtirok etadi.

Endi oyoqlarning tizzadan bukilishi 30° — 40° burchak ostida bo‘lmog‘i kerak. Oyoqlar to‘g‘ri harakatlanayotgan bo‘lsa, orqadan qaralganda, tovonlar bilan suvning qaynab chiqishi kuzatiladi. Shu harakatlarning bar-

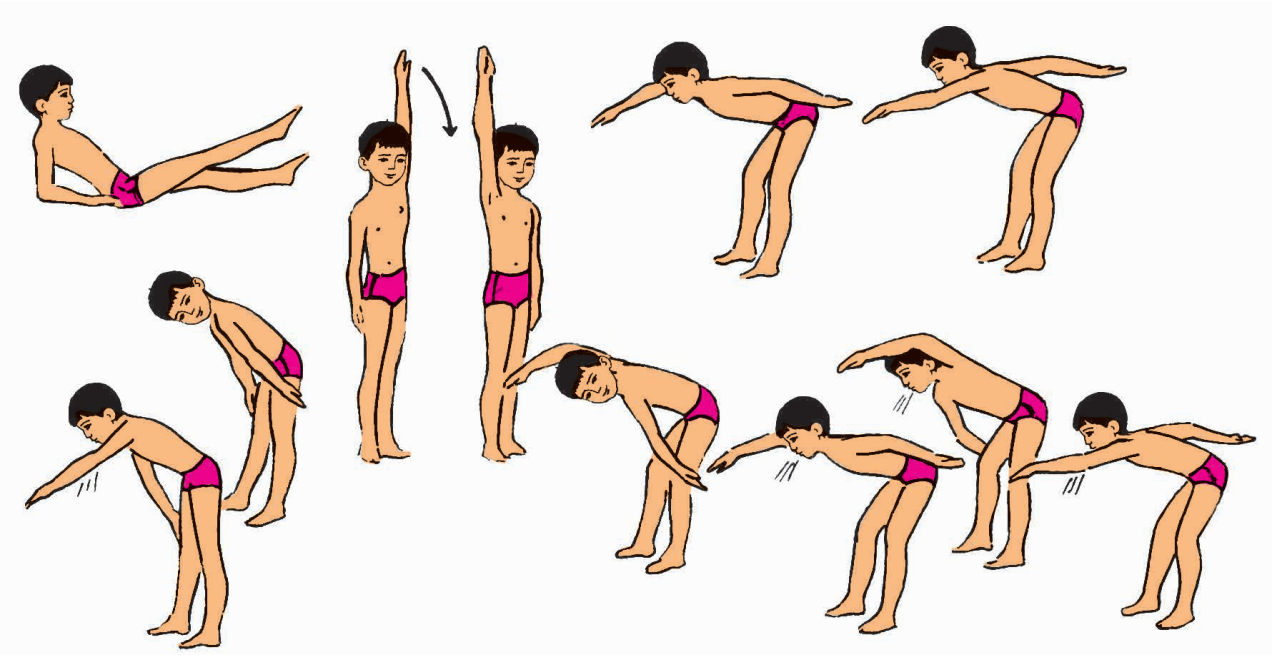
chasi uyg‘unlashtirilgan holda kechsa, kishi erkin, charchamay suza oladi.

Chalqancha usulda suzish

Chalqancha usulda suzish ham ko‘krakda krol usulida suzishga o‘xshab ketadi. Bunda ham qo‘l va oyoqlar galma-gal harakatlanadi. Bu suzish usulining boshqalaridan farqi shundaki, bunda suzuvchi suvda chalqancha (orqasi bilan) yotadi va nafasni olib chiqarish suvda emas, balki tashqarida bajariladi. Tezkorligi jihatidan u ko‘krakda krol usulida suzish va delfin usulida suzishdan keyin uchinchi o‘rinda turadi. Bu usul, odatda, musobaqalarda 50 m, 100 m va 200 m ga kompleksli suzishlarda, 200 m, 400 m ga (ikkinchi „otrezka“da 50 yoki 100 m ga) suzishlarda hamda kombinatsiyali estafetalarda (4×100 m ga 1-bosqichda) qo‘llaniladi. Shuning uchun suzishning bu usulini ko‘krakda krol usulida suzish bilan bir paytda o‘rganib borgan ma’qul. Endi shu usulda suzishda bajariladigan harakatlar bilan tanishasiz.

Gavda va bosh holati. Gavda suv yuzasida gorizontal holatga yaqinroq yotadi, iyak ozgina o‘ziga tortilgan bo‘ladi.

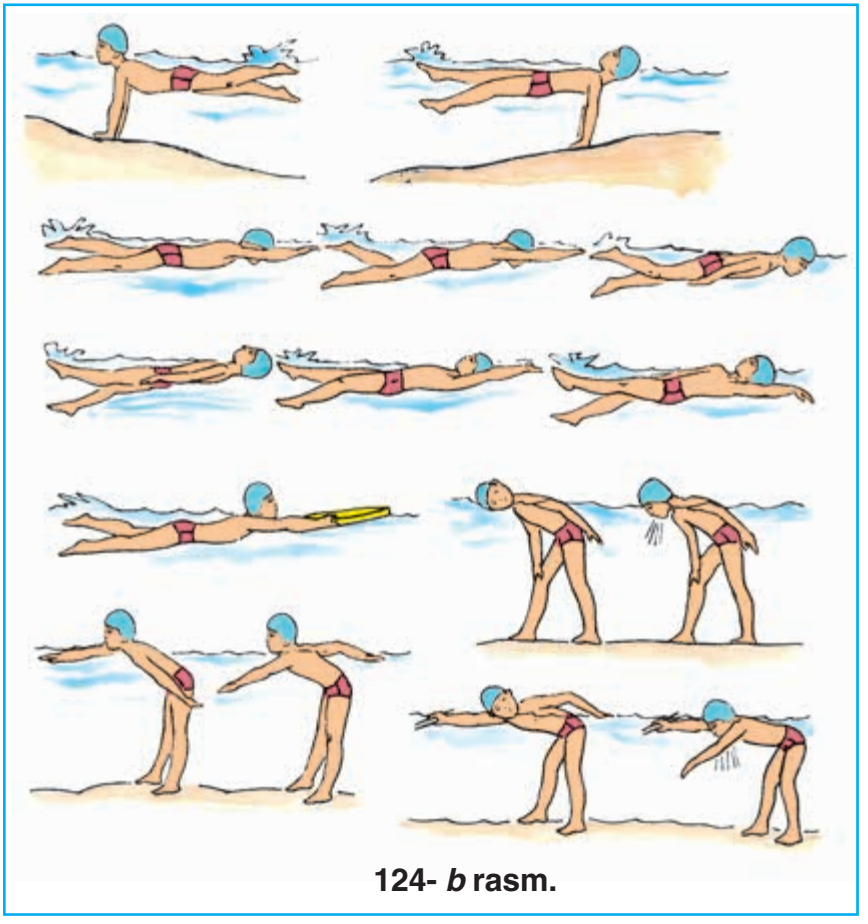
Qo‘llarning harakati. Bu usulda suzganda ham suzish ko‘krakda krol usulidagidek birin-ketin bajariladi. Ammo bunda qo‘llar ikki holatda harakatlanadi: birinchi holatda, ya’ni eshish jarayonida qo‘l tirsakdan bukilmay, suv oldinga to‘g‘ri tortiladi; ikkinchi holatda



124-*a* rasm.

suv oldinga qo‘l tirsakdan biroz bukilgan holatda tortiladi. Birinchi holat suzishni yangi o‘rganayotgan bolalar uchun juda qulaydir. Chunki bunda qo‘l suvga yelka kengligida yoki yanada kengroq tushirilib, suv oldinga yon tomondan tortiladi.

Nafas olish. Bu usulda iyakni sal o‘ziga tortgan holda og‘iz va burun orqali nafas olib, nafas chiqarib suzilaveradi. Agar og‘izga suv kirib ketguday bo‘lsa, „fontancha“



124- *b* rasm.

qilib chiqarib yuborsa bo‘ladi. Albatta, bunda ham nafas olish krol usulidagidek qo‘l harakatlari bilan bog‘liq holda bajariladi. Ya’ni eshish qaysi qo‘ldan boshlansa, nafas shu qo‘l havoga ko‘tarilayotganda olinadi. Shu qo‘l o‘z harakatini tugatib, harakatni qayta boshlaganda nafas yana olinadi.

Oyoqlarning harakati. Bu usulda oyoqlar suvdan yuqoriga galma-gal chiqib-tushadi va u tizzadan biroz bukiladi. Suzib borayotgan kishining orqasidan kuzatilsa, suv go‘yo qaynaganday ko‘rinadi.

Bu harakatlarning barchasini mujassamlashtiradigan bo‘lsak, bir marta nafas olish ikki qo‘l harakati va olti marta oyoq harakatiga to‘g‘ri keladi.

Suzishga o‘rganishda bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar majmuasi 124- *a, b* rasmlarda ko‘rsatilgan.

Sog‘lom avlodni tarbiyalashda davlatimiz ko‘rsatayotgan g‘amxo‘rlik

Bizning mustaqil davlatimiz bolalarning sog‘lom, baquvvat, kuchli va bilimli bo‘lib o‘sishi uchun barcha imkoniyatlarni yaratishga harakat qilmoqda. Ular Vatanni sevish, uning uchun mehnat qilish, kerak bo‘lsa, uning uchun har bir ishga tayyor turish ruhida tarbiyalanmoqda.

Hozirgi kunda davlatimizning diqqat-e’tibori o‘sib kelayotgan yosh avlodga g‘am-

xo‘rlik qilishga qaratilgan. Shunga muvofiq bu yo‘lda „Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida“ Qonun qabul qilindi, „Sog‘lom avlod uchun“ ordeni va jamg‘armasi ta’sis etildi.

„O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida“gi farmon jismoniy va ma’naviy sog‘lom yosh avlodni voyaga yetkazish, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi va sportga intilishni kuchaytirib yubordi. Muhimi, unda bolalar ommaviy sportini rivojlantirish ko‘zda tutiladi.

„Sog‘lom avlod uchun“ jurnali o‘z oldiga ma’naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalashni, bu yo‘lda davlat ahamiyatiga molik vazifani targ‘ib qilib, uni amalga oshirishni, keng xalq ommasini bu ishga jalb qilish vazifasini qo‘ydi. Bundan tashqari, jurnal milliy va umuminsoniy qadriyatlarni, o‘tmish merosimizning eng yaxshi an’analarini, shuningdek, endi shakllanib kelayotgan yangi udumlarni aholi barcha tabaqalariga yetkazishni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘ydi.

Ma’naviyati yuksak insonning imon va e’tiqodi ham mustahkam bo‘ladi. Demak, ma’naviyati yuqori bo‘lgan inson jismoniy tarbiya va sportga aql bilan yondashsa, ko‘zlagan maqsadiga erishadi.

Hozirda mamlakatimizda juda ko‘p qiziqarli bolalar sport musobaqalari o‘tkazilmoqda.

Chunonchi, „Sog‘lomjon — polvonjon“, „Umid nihollari“, „Barkamol avlod“, „Universiada“, „Yuguruvchilar kuni“, „Ochiq ring“, „Sakrovchilar

kuni“ bolalar va o‘smirlar sport maktablarining Respublika birinchiligi, o‘quvchi-yoshlar spartakiadalari doimiy ravishda o‘tkazilib turibdi.



Mavzuga doir savollar

1. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish haqida qanday g‘amxo‘rlik qilmoqda?
2. Bolalar o‘rtasida qanday musobaqalar o‘tkazilmoqda?

O‘ZBEKISTONNI DUNYO TANIMOQDA

Chindan ham O‘zbekistonni butun dunyo tanimoqda. Buning boisi sportga keng yo‘l ochilishidir. O‘zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I. A. Karimov ta’kidlaganidek, „*Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi*“.[1]

Shu so‘zlarga amal qilgan holda, birinchi Prezidentimizning aholi orasida jismoniy tarbiyani rivojlantirishga otalarcha g‘amxo‘rligi alohida e’tiborga loyiq. O‘zbekistonning Mustaqil Hamdo‘stlik Davlatlari orasida birinchi bo‘lib „Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida“ qonun qabul qilishi ham shundandir. Shu bois, buyuk kelajak sari intilayotgan ushbu mustaqil davlatda jismoniy tarbiya barchaning ehtiyojiga aylanishi va u zaminimizda yashayotgan va mehnat qilayotgan har bir

[1] „Sport“ gazetasi, 1995- yil 11- may.

kishining salomatligini mustahkamlashga yordam bermog‘i lozim.

Kishilarning salomatligi — bu har bir davlatning muhim va asosiy boyligi hisoblanadi. Binobarin, „Sog‘lom avlod uchun“ nishoni, „O‘zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish tadbirlari to‘g‘risida“gi, „O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida“gi qarorlar fikrimiz dalilidir. Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilarning soni hozirga kelib 10 million kishidan oshib ketdi. Ulardan ko‘pchiligi oshirilgan normativlarni ham muvaffaqiyatli bajarishga erishmoqda. Milliondan ortiq kishilar salomatligini mustahkamlash maqsadida sport seksiyalarida muntazam shug‘ullanmoqdalar.

Kurash sporti, chavandozlik o‘yini va musobaqalari yangi bosqichga ko‘tarildi. Toshkent shahrida 1998- yil 6- sentabrda „Xalqaro kurash assotsiatsiyasi“ tuzildi.

Iste’dodli yoshlarni topish, ular tanlagan sport turlari bo‘yicha mahoratini oshirib, yangi sport marralariga olib chiqish murabbiylarning sharafli vazifasidir. Bizda o‘rnak olsa arziydigan sportchilar ko‘p.

Respublikamiz sportining istiqboli porloq deya olamiz. Chunki jismoniy tarbiya va sport sohasida o‘tkazilayotgan yagona davlat siyosati ko‘pgina muammolarni samarali hal etish imkonini bermoqda.

Mavzuga doir savollar

1. O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgach, jismoniy tarbiya va sportga qanday ahamiyat berildi? Bu haqda so‘zlab bering.
2. O‘zbekistonlik jahon chempionlaridan kimlarni bilasiz? Sanab bering.
3. Olimpiada o‘yinlari chempioni va sovrindori bo‘lgan sportchilarning nomlarini aytib bera olasizmi? Ular kimlar?

Olimpiya o‘yinlarining qayta tiklanishi

Ilk Olimpiya o‘yinlari eramizdan avvalgi 776- yilda Yunoniston (Gretsiya)da Zevs[1] sharafiga bag‘ishlab o‘tkazilgandi.

Zamonaviy Olimpiya o‘yinlarini qayta tiklash fransuz pedagog-olimi Pyer de Kubertenning sa’y-harakatlari va fidoyiligi tufayli amalga oshdi. U birinchi zamonaviy Olimpiya o‘yinlarini 1900- yilda Parij shahrida o‘tkazish to‘g‘risida taklif kiritadi. Gretsiyalik taniqli shoir va tarjimon Demetrios Vikelos anjuman ishtirokchilarini birinchi Olimpiya o‘yinini Olimpiya o‘yinlarining vatani Gretsiyada o‘tkazishga, shuningdek, 1900- yilda bo‘ladigan Olimpiya o‘yinlarini Parij shahrida o‘tkazishga chaqirdi.

[1] **Zevs** — Yunon xudolaridan birining nomi.

Sobiq Ittifoq jamoasi Olimpiya o‘yinlarida 1952- yildan, ya’ni XV Olimpiya o‘yinlaridan qatnasha boshladi (faqat 1984- yilda AQSH ning Los-Anjeles shahrida bo‘lib o‘tgan 23- olimpiada o‘yinlarida qatnashmagan). O‘zbekistonlik sportchilar ham terma jamoa tarkibida qatnashib, faxrli-mukofotli o‘rinlarni egallashga muvaffaq bo‘ldilar. Shundan so‘ng 1992- yili 21- yanvarda O‘zbekiston Respublikasi milliy Olimpiya qo‘mitasi tuzildi, shu yili 3- martdan esa Xalqaro Olimpiada qo‘mitasi tarkibiga kiritildi va uning haqiqiy a’zosi deb hisoblandi. Bu O‘zbekiston sportchilarining Olimpiada, Osiyo va Jahon birinchiliklarida mustaqil terma jamoa sifatida ishtirok etishlariga imkon yaratdi.

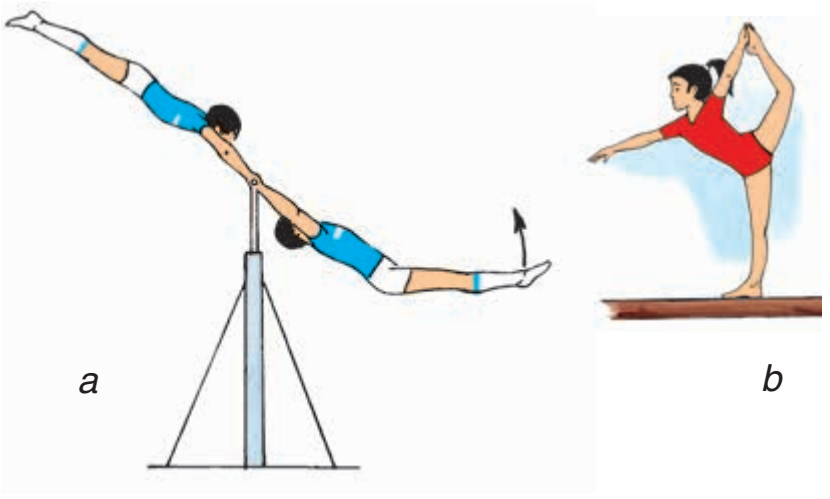
SPORT TURLARI VA SPORT HAQIDA MA’LUMOTLAR

GIMNASTIKA

„Gimnastika“ so‘zining ma’nosini bilasizmi? Bu so‘z yunoncha „gimnazo“ so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, „mashq qildiraman“, „mashq qilaman“ degan ma’nolarni anglatadi.

Qadim vaqtlarda yuguradiganlar, kurash tushadiganlar, balandlikka va uzunlikka sakraydiganlar, hatto qo‘l jangi bilan shug‘ullanadiganlar gimnastikachilar deb atalgan.

Bugungi kunga kelib, gimnastika alohida sport turiga aylandi va u ikki turga bo‘linadi.



125- rasm.

Bular sport gimnastikasi va badiiy gimnastikadir. Sport gimnastikasi bilan o‘g‘il bolalar ham, qiz bolalar ham shug‘ullanishadi (125-*a, b* rasm), badiiy gimnastika bilan esa faqat qizlar shug‘ullanadilar. Sport gimnastikasida o‘g‘il bolalar olti tur, qizlar to‘rt tur bo‘yicha musobaqalashadilar.

Musobaqalar vaqtida bajarilgan mashqlarga baho ball hisobida qo‘yiladi. Eng yuqori baho 10 ball. Badiiy gimnastika mashqlari ancha sodda va nafis bo‘ladi. Sportchi maydonda oldin erkin, so‘ngra to‘p, halqa (chambarak), lenta, arg‘amchi va bulavalar bilan bajariladigan mashqlarga o‘tadi.

Shu bilan birga, baland turnikda sportchilar mahorat bilan erkin mashq bajaradilar. Sportchilarimiz sport gimnastikasi bo‘yicha ham yaxshi natijalarni qo‘lga kiritmoqdalar.

SAMBO

Sambo nima ma'noni bildiradi?

„Sambo" — bu ruscha so'z bo'lib, u „Qurolsiz o'zini o'zi himoya qilish" degan ma'noni anglatadi.

Samboga XX asrning 30- yillarida asos solindi. Rus sambosining otasi Spiridonov va Xarlampiyevlar turli millat kurashlarini chuqur o'rganish asosida sambo sport turini yaratdilar. Bu sportda Turon xalqlari milliy kurashining usullari ham mavjuddir.

1934- yili O'zbekistonda birinchi bo'lib Toshkentdagi „Dinamo" jamiyatida sambo to'garagi tashkil etildi. 1937- yildan boshlab sambo bo'yicha klassifikatsion musobaqalar o'tkazila boshlandi.

Shundan keyin O'zbekistonda sambo sport turi rivojlana boshladi va muntazam ravishda kattalar hamda o'smirlar o'rtasida musobaqalar o'tkazib kelinmoqda. Respublikamizda 1964- yil 24- yanvarda „Sambo" federatsiyasi tuzildi, shundan beri sambochilarimiz ko'pgina nufuzli xalqaro musobaqalarning g'oliblari bo'ldilar.

Sambo faqat yigitlar orasida emas, balki qizlar orasida ham keng tarqalgan. Ular xalqaro turnirlardagina emas, balki jahon chempionatlarida ham sovrinli o'rinlarni egallaganlar.

GREK-RIM KURASHI

Kurash — insoniyatga ma'lum eng qadimiy sport turlaridan sanaladi. Qadimgi Misr obidalarining devorlarida pahlavonlar olishuvlaridan yuzlab lavhalar tasvirlangan. Ularda bizning kurashimizga xos bo'lgan deyarli barcha ushlash usullari va turishlar tasvirlangan. Shunday qilib, kurash bundan taxminan 2500 yil avval ham ma'lum va mashhur sport turi bo'lgan ekan.

Bir qator tadqiqotchilar grek-rim kurashiga afsonaviy grek pahlavoni Tezey asos solganligi haqida ma'lumot beradilar.

Qadimgi yunon sport turlari tizimida kurash muhim mavqega ega bo'lgan. Yunonlarning eng zo'r kurashchisi Krotonli Milon mamlakat chempionatlarida 32 marta g'alaba qozongan va Olimpiadalarda 6 bora birinchilikni qo'lga kiritgan.

Bizning yurtimizda grek-rim kurashi 1905-yildan asta-sekin rivojlana boshlagan. 1921-yilda II O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Bu olimpiada dasturiga grek-rim kurashi kiritilgan. Toshkentda 1924-yili viloyatlar bo'yicha olimpiada o'tkazildi. Bunda grek-rim kurashchilaridan P. Taranov, Tukanov Tim o'z mahoratlarini namoyish etganlar. 1934-yilda sobiq Ittifoq birinchiligida O'zbekiston kurashchisi Egamberdi Rizayev o'z vazni toifasi bo'yicha 1-o'rinni egallagan.

Hozirgi vaqtda grek-rim kurashi bo'yicha D. Oripov jahon chempioni bo'ldi. Kurash-

chilarimiz o‘zlarining sport mahoratini oshirish bilan birgalikda nufuzli Osiyo, Jahon Olimpiya o‘yinlarida yurtimiz sharafini himoya qilib, davlatimiz dovrug‘ini butun dunyoga tanitib kelmoqdalar.



126- rasm.

Grek-rim kurashi boshqa kurash turlaridan o‘zining ushlash usullari bilan farqlanadi. Bu kurashda faqat bel va beldan yuqoridan ushlashga ruxsat etiladi. Hozirgi kunda ko‘pgina yoshlar mazkur kurash turi bo‘yicha o‘z mahoratlarini oshirmoqdalar (126- rasm).

TURON YAKKA KURASHI

Har bir xalqning o‘z tili, shubhasiz, o‘ziga xos jangovar san’ati bo‘lgan. Shu jumladan, Turon xalqlarining ham. Biroq muayyan sabablarga ko‘ra bu sport turi rivojlanmay qolib ketgan edi.

Dunyoda eng ko‘p sonli sport turi bu yakka kurash hisoblanadi. Uning ikki yuzdan ko‘p turi mavjud. Bugungi kunga kelib esa ularning ko‘pchilik turlari bo‘yicha yirik xalqaro sport musobaqalari o‘tkazilmoqda. Juda ko‘p milliy sport turlari o‘zining boshlang‘ich shaklidan hozirgi mukammal ko‘rinishga ega bo‘lguncha mashaqqatli yo‘llarni bosib o‘tdi.

Hozirgi kunda quyidagi yakka kurash turlari jahon sport maydonidan munosib o‘rin egallagan, chunonchi: boks (Angliya), dzyudo, karate (Yaponiya), grek-rim kurashi (Gretsiya-Italiya), taekvando (Koreya), sambo (Rossiya), ushu (Xitoy), kikboksing (Germaniya), muay-tay (Tailand) shular jumlasidandir.

Istiqlol sharofati bilan qadriyatlarimiz tiklanmoqda. Hozirgacha bolalar Xitoy ushusi, Yaponiya karatesi, Koreya taekvandosiga hayratlanib qaramoqdalar. Ushbu jangovar san’at turlari yoshlar qalbini zabt etgan. Mayli, har kim xohlagan sport turi bilan shug‘ullansin, o‘z mahoratini oshirsin. Biroq ota-bobolarimizdan bizga meros bo‘lib kelayotgan Turon yakka kurashini ham yoddan chiqarmasligimiz zarur. Chunki u sharqona yakkama-yakka kurash tizimida mustaqil sport turi hisoblanadi. U bilan ilk bor Toshkentdagi X. Kolonov nomli hunar bilim yurti sport markazida (B. Saidov boshchiligida) shug‘ullanganlar. 1991- yilga kelib, u qayta tiklanib, qoidalari ishlab chiqildi. Shu nuqtayi nazardan Turon yakka kurashini yaratishda xalqimizning urf-odatlari, jahonda tan olingan jangovar kurash qonun-qoidalari obdan o‘rganib chiqilib, tatbiq etildi.

Bu kurash hozirga kelib „Turon yakka kurashi“ deb ataladigan bo‘ldi. Janglar zarbasiz olib boriladi. Ishtirokchilar erkin mashqlar orqali juftlik va ko‘rgazmali chi-



127- rasm.

qishlarda bellashadilar. Liboslar Turon xalqlari kiygan yaktak hamda keng qilib tikilgan shalvardan iborat. Bundan tashqari, peshanabog‘ ham boylanadi. Tayoq va arqon qurol sifatida qo‘llaniladi (127- rasm).

„Turon yakka kurashi“ bo‘yicha Toshkent birinchiligi uchun bellashuv 1994- yildan boshlandi. Shu yillardan boshlab o‘g‘il va qiz bolalar o‘rtasida O‘zbekiston chempionati muntazam o‘tkazib kelinadi. 1996- yildan esa xalqaro turnir o‘tkazila boshlandi. Erkin Akromov, Jamoliddin Dadaqo‘ziyev va boshqalar nafaqat respublika chempioni, balki xalqaro turnirlar va musobaqalarda respublikamiz sharafini himoya qilib kelmoqdalar.

TENNIS

Tennis o‘yini tarixi ham uzoqlarga borib taqaladi. Bu o‘yin avval yunonlarda, so‘ng Rimda paydo bo‘lgan, keyinchalik fransuzlarnikiga aylanadi.

„Tennis“ so‘zi fransuzcha so‘z bo‘lib „tenez“, ya’ni „o‘ynang“ ma’nosini anglatadi. Bu o‘yin XIII, XIV va XV asrlarda butun Fransiya bo‘ylab keng tarqalgan va u hatto qirollar o‘yini deb ham atalgan edi. 1529-yilga kelib, qirol Genri VIII (hozirgacha foydalanib kelinayotgan) tennis kortini qurdiradi.

O‘n oltinchi asrda yog‘ochdan yasalgan raketkalar paydo bo‘ldi. Tennis o‘yinidagi geymlar hisobi o‘sha davrdagidek: 15, 30, 40 hisobida olib boriladi (agar hisob 40 : 40 bo‘lsa, ko‘p-oz sistemasi qo‘llaniladi).

Turkistonga tennis XX asrning birinchi o‘n yilligida kirib keldi. Toshkentda birinchi



128- rasm.

tennis maydoni 1903- yilda qurildi, keyinchalik Farg‘ona, Qo‘qon, Samarqand va boshqa joylarda ham barpo etildi.

1991- yildan respublikada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga yanada katta e’tibor berila boshlandi. Ayniqsa, 1998- yil 11- sentabrdagi „O‘zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida“gi 392- sonli qarorning qabul qilinishi katta ahamiyatga ega bo‘ldi.

Toshkentda tennis bo‘yicha har yili „Prezident kubogi“ning o‘tkazilishi, „Chelenjer“, „Toshkent open“ va Andijon, Farg‘ona, Namangan, Samarqand, Qarshidagi „Setellit“ turnirlari o‘tkazilishining tarbiyaviy ahamiyati katta bo‘lmoqda.

Bu tadbirlar iqtidorli yosh tennischilarning yetishib chiqishiga salmoqli hissa qo‘shmoqda (128- rasm).

BOKS

Boks ham qadimgi sport turlaridan hisoblanadi. Boks birinchi bo‘lib Angliyada paydo bo‘ldi.

„Boks“ inglizcha so‘z bo‘lib „musht urish“ degan ma’noni bildiradi. Boks bundan 5 ming yil muqaddam Misr va Bobilda rasm bo‘lgan yakkama-yakka mushtlashishdan kelib chiqqan. Mushtlashish, hatto Yunonistonda o‘tkazib kelingan Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan edi.

Qo‘lqopsiz mushtlashish qoidalari XVIII asr boshlarida birinchi marta Angliyada ishlab chiqildi. 1867- yilga kelib esa qo‘lqop kiyib mushtlashishning birinchi qoidasi joriy qilindi.

O‘zbekistonda boks bilan S. L. Jakson boshchiligida 1923- yildan boshlab shug‘ullana boshlaganlar. Keyinchalik respublikamizda boks yana ham rivoj topdi.

Jahon kubogi musobaqalari har ikki yilda o‘tkaziladi. Uning nufuzini jahon chempionatiga teng deyish mumkin.

Boks ikki turga bo‘linadi. Bu — havaskorlar va professionallar boksidir. Havaskor bokschilar o‘qishdan va ishdan bo‘sh paytlarida boks bilan shug‘ullanadilar. Professional bokschi uchun boks kasb yoki mablag‘ topish manbayi hisoblanadi.

DZYUDO

„Dzyudo“ yaponcha so‘z bo‘lib, „Yumshoq yo‘l“ degan ma’noni anglatadi. Bu sport turiga Kontonon maktabi murabbiysi Dzigaro Kano 1882- yili asos soldi. U jiu-jitsu usulini takomillashtirdi. U kurashdagi bu usulning inson salomatligiga ziyon yetkazmaydigan tomonlarini olib, sof jismoniy tarbiya sifatida shakllantirdi.

Dzyudo — bu kurashning bir turi bo‘lib, unda hamla qilish bilan birga og‘ritish va bo‘g‘ish usullariga ruxsat berilgan. Kalta kamzul (kimono) va shim kiygan sportchilar oyoqyalang bo‘lib, maxsus tatami (gilam ma’-

nosida) ustida kurashadilar. Tik turib kurashgan vaqtda oyoqdan chalib, irg‘itish usullaridan foydalanib, kurashchilar bir-birlarini tatami ustiga irg‘itishga intiladilar. Yotib kurashishda ushlab olish va ag‘darish usullarini qo‘llab, raqibini yelkasi bilan tatamiga 30 soniya davomida bosib turish yoki faqat og‘ritish va bo‘g‘ib olish bilan raqibning yengilganini tan olishga majbur qilinadi.

Dzyudo O‘zbekistonga 1972- yildan kirib kela boshladi. 1973- yilda dzyudo federatsiyasi tuzildi. Dzyudo bo‘yicha musobaqalar erkaklar va ayollar o‘rtasida muntazam ravishda o‘tkazib turiladi.

Mustaqillik sharofati bilan o‘zbekistonlik sportchilar yirik musobaqalarda, turnirlarda qatnasha boshladilar va qator g‘alabalarni qo‘lga kiritdilar.

Amerika, Yaponiya dzyudosi o‘z maktabiga ega. Biri ikkinchisidan farq qiladi. O‘zbekiston dzyudosi ham ushbu davlatlarnikidan o‘ziga xos tarzda ajralib turadi. O‘zbek dzyudosi kurashning eng yaxshi usullarini o‘zida mujassamlashtirgan bo‘lib, bu uning boshqalar o‘rganishiga arzigulik tomoni bo‘lib hisoblanadi. Ayni vaqtda biz ham boshqalardan o‘rganib, o‘z dzyudo maktabimizni rivojlantirib boraveramiz.

KURASH

Dunyodagi har bir millatning o‘ziga xos kurash turi bo‘lganidek, o‘zbeklarning kurash

hamda belbog‘li kurash turlari bor. Bu kurash turlari avloddan avlodga o‘tib, bugungi kunimizgacha yetib keldi. O‘zbeklarning uzoq tarixga ega bo‘lgan milliy sport turlaridan — kurash asrlar davomida rivojlanib, kishilarga zavq-shavq baxsh etib, mard yigitlarning matonatini namoyish etib keldi. O‘sha vaqtlarda polvonlarning turli munosabatlar bilan o‘tkazilgan xalq sayillaridagi chiqishlari va unda namoyish etiladigan xatti-harakatlari ko‘pchilikni lol qoldirardi. Shuning uchun polvonlarning nomi el ichida e’zozlanardi.

Polvonlar Eron, Turkiya, Yunoniston, Hindiston va boshqa mamlakatlarga borib, o‘z xalqi sharafini himoya qilardilar.

Kurash temuriylar zamonida ham, undan keyin ham xalqning sevimli sport o‘yinlaridan bo‘lib keldi. O‘ziga xos kurashish mahorati bilan olamga dong taratgan o‘zbek polvonlari tarix sahifasida o‘chmas iz qoldirdilar. Bular Pahlavon Mahmud, Pahlavon Muhammad, Ahmad polvon, Toji polvon va boshqalardir. Hozirda jismoniy tarbiyaga, ayniqsa, kurashga katta e’tibor qaratildi.

Kurash — bu mard, pahlavon, epchil, ikki yigit o‘rtasida o‘tkaziladigan olishuv, kuch sinashishdir. Yillar o‘tishi bilan kurashning usullari tiklanib, boyib, uning xalq hayotidagi o‘rni, mazmuni, mohiyati kengayib boraveradi.

Kurash bo‘yicha birinchi jahon chempionati 1999- yil 1 — 2- mayda Toshkentda, ikkinchi jahon chempionati 2000- yilda Turkiyaning

Antaliya shahrida, uchinchi jahon chempionati 2001- yilda Vengriyada va to‘rtinchi jahon chempionati Armanistonning Yerevan shahrida o‘tkazilishi kurashimizning tobora dunyoga keng yoyilayotganidan dalolatdir.

Dunyo o‘zbek polvonlari Toshtemir Muhammadiyev, Kamol Murodov, Akobir Qurbonov, Maxtumquli Mahmudov, ikki karra jahon chempioni Bahrom Avazov, Shuhrat va Botir Xo‘jayevlar, Temir Merganov, Abdurahmon Abdullayev, Umid Esonov, Behzod Do‘stqulovlar san’atiga qoyil qolmoqda.

Angliya Kurash federatsiyasi prezidenti tashabbusi bilan Angliyaning Bedford shahrida har yili Islom Karimov turniri muvaffaqiyatli o‘tkazilib kelinmoqda. Bunda qirollikning barcha hududlaridan qatnashgan polvonlar ichida vakillarimiz to‘rtta oltin, bitta kumush, bitta bronza medalini qo‘lga kiritishdi (2000- yil). Ayniqsa, qizlar o‘rtasida kechgan bellashuvda Feruza Hayitmetovaning ko‘rsatgan natijasi quvonarlidir. U o‘zbek qizlari orasida hali ham To‘maris, Barchinoy ajdodlari borligini isbotlab, g‘oliblikni qo‘lga kiritdi.

Kurashimiz Osiyo o‘yinlari dasturiga kiritildi. Hurmatli bolajonlar, agar siz kurash bilan yoshlikdan shug‘ullansangiz, sizni bo‘lajak Olimpiya o‘yinlari va jahon chempionatlari kutadi.

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

MUNDARIJA

Kirish 3

Jismoniy tarbiya va sportga oid nazariy bilim asoslari

O‘quvchilar kun tartibi 5
O‘quvchilarga qo‘yiladigan gigiyenik talablar . 8
Chiniqish omillari.....10
Ochiq havoda chiniqish.....11
Suv bilan chiniqish.....13
Quyoshda chiniqish.....16
Shikastlanishning oldini olish va unga birinchi yordam ko‘rsatish.....18
Qomatni to‘g‘ri shakllantirish haqida.....19
Jismoniy mashqlar bajarganda to‘g‘ri nafas olishni o‘rganish.....22
Umumrivojlantiruvchi mashqlar.....26
Birinchi mashqlar majmuasi.....26
Bayroqchalar bilan bajariladigan mashqlar.. 28
Gimnastik tayoqcha bilan bajariladigan mashqllar.....31
Arg‘amchida bajariladigan mashqlar.....33

Jismoniy tarbiya jarayonida amaliy harakat ko‘nikma va malakalarini hosil qilish

Gimnastika 36
Saflanish va qayta saflanish.....37
Arqonga tirmashib chiqish.....44
Og‘ir narsani ko‘tarish va olib borib qo‘yish.....46

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

Aralash va oddiy osilishlar.....47
Muvozanat saqlash mashqlari.....52
Turgan joyda bir va ikki oyoqda sakrash.....54
Akrobatik mashqlar.....55
Harakat sifatlarini rivojlantirishga oid mashqlar (*gimnastikada)*.....61
Yengil atletika va uning turlari haqida.....67
Harakat sifatlarini rivojlantirishga oid mashqlar *(yengil atletikada)*.....76
Sport o‘yinlari.....78
Futbolning paydo bo‘lishi.....88
Futbolda oyoq bilan bajariladigan harakatlar...89
Gandbol (*Qo‘l to‘pi*).....97
Voleybol.....111
Harakat sifatlarini rivojlantirishga doir mashqlar (*sport o‘yinlarida*) 119
Kross tayyorgarligi 122
Harakatli o‘yinlar 127
Suzish 146
Sog‘lom avlodni tarbiyalashda davlatimiz ko‘rsatayotgan g‘amxo‘rlik 154
O‘zbekistonni dunyo tanimoqda 156
Olimpiya o‘yinlarining qayta tiklanishi 158

Sport turlari va sport haqida ma’lumotlar

Gimnastika 159
Sambo 161
Grek-rim kurashi 162
Turon yakka kurashi 163
Tennis 166
Boks 167
Dzyudo 168
Kurash 169

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

KARIMJON MAHKAMJONOV,
FAXRIDDIN XO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

4- sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma

Yettinchi nashri

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

Muharrirlar: *S. Xo‘jaahmedov, A. Tohirov*
Badiiy muharrirlar: *B. Ibragimov, B. Abdullayeva*
Texnik muharrir *S. Nabiyeva*
Kompyuterda sahifalovchi *J. Djurabayev*
Musahhihlar: *M. Ibrohimova, M. Mirsalikov*

Nashriyot litsenziyasi AI № 291. 04.11.2016. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi 18.04.2017. Bichimi $60\times90^{1}/_{16}$. Kegli 14, 13 shponli. Helvetica garniturasi. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset qog‘ozi. Shartli b.t. 11,0. Hisob-nashriyot t. 6,22. Adadi 469363 nusxa. Buyurtma №

O‘zbekiston Matbuot va axborot agentligining „O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi. Toshkent — 206. Yunusobod tumani, Yangishahar ko‘chasi, 1- uy. Shartnoma № 13-17

74.267.5
M 37

K. Mahkamjonov
Jismoniy tarbiya: 4- sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma / K. Mahkamjonov, F. Xo‘jayev. – Yettinchi nashri. – Toshkent: „O‘qituvchi“ NMIU, 2017. – 176 b.

ISBN 978-9943-22-060-7

UO‘K: 796(075)
KBK 74.267.5

Ijaraga beriladigan darslik holatini ko‘rsatuvchi jadval

T/r	O‘quvchining ismi va familiyasi	O‘quv yili	Darslikning olingandagi holati	Sinf rahbarining imzosi	Darslikning topshirilgandagi holati	Sinf rahbarining imzosi
1						
2						
3						
4						
5						

Darslik ijaraga berilib, o‘quv yili yakunida qaytarib olinganda yuqoridagi jadval sinf rahbari tomonidan quyidagi baholash mezonlariga asosan to‘ldiriladi:

Yangi	Darslikning birinchi marotaba foydalanishga berilgandagi holati.
Yaxshi	Muqova butun, darslikning asosiy qismidan ajralmagan. Barcha varaqlari mavjud, yirtilmagan, ko‘chmagan, betlarida yozuv va chiziqlar yo‘q.
Qoniqarli	Muqova ezilgan, birmuncha chizilib, chetlari yedirilgan, darslikning asosiy qismidan ajralish holati bor, foydalanuvchi tomonidan qoniqarli ta’mirlangan. Ko‘chgan varaqlari qayta ta’mirlangan, ayrim betlariga chizilgan.
Qoniqarsiz	Muqova chizilgan, yirtilgan, asosiy qismidan ajralgan yoki butunlay yo‘q, qoniqarsiz ta’mirlangan. Betlari yirtilgan, varaqlari yetishmaydi, chizib, bo‘yab tashlangan. Darslikni tiklab bo‘lmaydi.