K. MAHKAMJONOV, F. XO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

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

Beshinchi nashri

O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi tasdiqlagan



„O‘QITUVCHI“ NASHRIYOT-MATBAA IJODIY UYI
TOSHKENT — 2016

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

UO‘K: 796(075)
KBK 74.200.55 ya 71
M 37

Taqrizchilar:

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

N. KERIMOV — pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

R. ABDULLAYEVA — TDIU katta o‘qituvchisi.

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

ISBN 978-9943-02-953-8

© «O‘qituvchi» NMIU, 2005
© K. Mahkamjonov va b.

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

SO‘ZBOSHI

Aziz o‘quvchilar!

3- sinfda sizni juda ko‘p qiziqarli mash-g‘ulotlar kutmoqda. Siz gimnastika, sport o‘yinlari elementlari, yangi umumrivojlan-tiruvchi mashqlarni va qiziqarli milliy ha-rakatli o‘yinlarni o‘rganasiz. Shuningdek, organizmingiz va jismoniy sifatlaringizni rivojlantirish uchun murakkab mashqlar bajarish lozimligini bilib olasiz.

Bundan tashqari, siz uchinchi sinfda qanday mashqlar bo‘lishini, ular bir-biri-dan nima bilan farq qilishini, ular qanaqa sifatlarni rivojlantirish uchun qo‘llanilishini, mashqlarni va undan qanday foydalanish yo‘l-yo‘riqlarini bilib olasiz. Shu bilan bir-ga, jismoniy mashqlar majmuyi nimaligini va ularni qanday ketma-ketlikda bajarish-ni, o‘zingizning jismoniy rivojlanish dara-jangizni kuzatib borishni o‘rganasiz. Dars-larda sportning ba’zi turlari to‘g‘risida, ularning kelib chiqishi, rivojlanishi haqida qisqacha ma’lumotlarga ega bo‘lasiz.

Shuningdek, siz har tomonlama jismo-niy rivojlanishda jismoniy tarbiya darslari foydali ekanligiga yanada ko‘proq ishonch

hosil qilasiz. Chindan ham jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullangan o‘quvchi qad-qomati kelishgan, baquvvat, kuchli, matonatli, epchil, chidamli, botir, mard, shijoatli bo‘lib voyaga yetadi. Ba’zi birlaringiz o‘zingiz yoqtirgan sport turlari bilan mustaqil ravishda shug‘ullana boshlagansiz va katta musobaqalarda qatnashib, o‘zingizni sinab ko‘rgansiz.

Bunday bolalar ona-Vatanga munosib farzand bo‘lib ulg‘ayadi va uni himoya qiladi, el-yurt hurmatini qozonadi. Shuning uchun boshqa fanlar qatori jismoniy tarbiya darslarida beriladigan bilimlarni diqqat bilan o‘rganing, topshirilgan mashqlarni astoydil bajaring. Chunki jismoniy tarbiya doim sog‘, bardam yurishingizda, barcha fanlardan chuqur bilim olishingizda asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA OID NAZARIY BILIM ASOSLARI



1. Jismoniy tarbiya nima beradi?

Jismoniy tarbiya – bu jismoniy kamolotga erishishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir. Bu jarayonda aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi – sog‘lom, baquvvat, xushchaqchaq, botir, dovyurak, jasur, har tomonlama rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turgan kishilarni tarbiyalashdan iborat.

Siz jismoniy tarbiya darslarida:

– hayotda zarur bo‘ladigan juda ko‘p muhim harakat, ko‘nikma va malakalarni egallaysiz, jismonan yaxshi rivojlanasiz;

– kishi hayotida jismoniy tarbiya juda katta ahamiyatga ega ekanligini tushunib yetasiz;

– sog‘lom bo‘lish uchun kun tartibidagi ertalabki gigiyenik gimnastikada qanday mashqlardan foydalanishni, aqliy ishni jismoniy mehnat bilan birga qo‘shib olib borishda qanday shart-sharoitlarga rioya qilishni bilib olasiz;

– qisqa va uzoq masofaga yugurishni, 4x10 m ga mokisimon yugurishni, uzunlik-

ka va balandlikka sakrashni, koptok uloqtirishni, turnikda tortilishni, gimnastika devoriga tirmashib chiqishni, muvozanat saqlash hamda akrobatika mashqlarini bajarishni, suzishni, kross tayyorgarligi, harakatli o‘yinlarni, basketbol, futbol, voleybol o‘yinlari elementlari va qoidalarini o‘rganasiz.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug‘ullanib borish sizning to‘g‘ri va go‘zal qad-qomatga ega bo‘lishingizga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya darslarida egallangan ko‘nikma va malakalar esa hayotda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanishda kerak bo‘ladi. Bularning barchasi maktab sport to‘garaklarida, bolalar va o‘smirlar sport maktabida muvaffaqiyatlarga erishishingizda yordam beradi. Qo‘lingizdagi kitobda siz o‘rganib olishingiz va egallashingiz kerak bo‘ladigan harakatlar, yordamchi mashqlar, qanday o‘quv me’yorlarini topshirish lozim ekanligi tushuntirilgan. Siz har bir mavzuni diqqat bilan o‘qib, ularda berilgan bilimlarni to‘liq o‘zlashtirishga harakat qiling.



Savollar

1. Jismoniy tarbiya qanday jarayon?
2. Jismoniy tarbiya o‘quvchilarni nimalarga o‘rgatadi?

3. Nima uchun siz ushbu kitobdagi tavsiyalarga to‘liq rioya qilishingiz lozim?

2. Siz nimalarni bilishingiz kerak?

Sizga jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya va sport haqida juda ko‘p foydali ma’lumotlar beriladi:

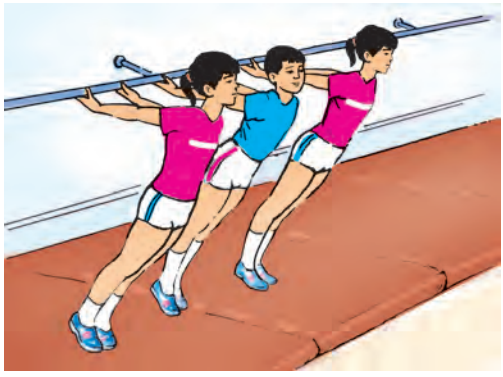
– O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining o‘sib kelayotgan yosh avlodni sog‘lom, baquvvat qilib kamolga yetkazish to‘g‘risidagi g‘amxo‘rligi;

– jismoniy tarbiya darsida kerak bo‘ladigan sport kiyimlari, dars o‘tkaziladigan joy, sport asbob-anjomlari (sport maydonchasi, sport zali) haqida tushunchalar (1– 2- rasm);

– ertalabki badantarbiya mashqlarining kishi tana a’zolarini sog‘lomlashtirishda qanday ahamiyatga ega ekanligi;



1- rasm.



2- rasm.

– sport turlari (gimnastika, yengil atletika, kross tayyorgarligi, harakatli o‘yinlar, basketbol, futbol, voleybol va hokazolar) haqida bilimlar;

– o‘quvchilarga ovqatlanish tartibi va uning gigiyenasi to‘g‘risidagi tavsiyalar;

– mashqlarni bajarishda to‘g‘ri nafas olish haqida ko‘nikmalar;

– badan gigiyenasi va shaxsiy gigiyena;

– kun tartibini tuzish va unga rioya qilish;

– yaxshi dam olish usullaridan foydalanish;

– Abu Ali ibn Sino va boshqa allomalarning jismoniy tarbiya haqidagi fikrlari;

– sog‘lom turmush tarzi haqida tushuncha;

– mamlakatimizda futbolni rivojlantirish haqida tushuncha;

– O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish to‘g‘risidagi tushunchaga ega bo‘lish.

Jismoniy tarbiya va sportning huquqiy asoslari

O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi 2015- yil 4- sentabrda yangi tahrirdagi «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida» qonun qabul qildi. Qonun yurtimizda jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va sport ishini yuksaltirishning huquqiy kafolatini yuzaga keltirdi.

Yurtboshimizning «Sog‘lom avlod uchun» ordeni va shu nomdagi jamg‘armani ta’sis etish, sport bo‘yicha maxsus unvonlarni joriy qilish to‘g‘risidagi qaror-farmonlarga imzo chekishi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda muhim o‘rin tutmoqda. Shuningdek, «Sog‘lom avlod uchun» jurnalining tashkil etilishini bu sohada qo‘yilgan salmoqli qadam deyish mumkin. Chunki jurnalning asosiy maqsadi ma’naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash hamda davlat ahamiyatiga molik vazifani amalga oshirishda keng ommani yanada ko‘proq jalb qilishga qaratilgandir.

Axir har bir oqil bolaning muqaddas burchi va vazifasi yaratilgan qulay shart-sharoitlardan unumli foydalanib, ham jismoniy, ham ma’naviy jihatdan mukammal kamol topishdan, Vatanga sadoqatli kishilar bo‘lib voyaga yetishidan iboratdir.

Allomalarning salomatlik haqidagi fikrlari

Jahonga mashhur olim, tabobat ilmining buyuk namoyandalaridan biri Abu Ali ibn Sino o‘z davrida badantarbiya bilan (jismoniy mashqlar) tana salomatligini yaxshilash va mustahkamlashda, kasalliklarning oldini olish va boshqa hollarda keng foydalanish masalasini ko‘p marta uqtirgan, asarlarida ifodalagan. Shuning uchun Ibn Sino «Kishi salomatligida yugurmasa, kasalligida albatta (tabibga) yuguradi», deb bejiz aytmagan.

Badantarbiya bilan muntazam shug‘ullanishning foydasi ko‘p: «Badantarbiya bilan mo‘tadil shug‘ullangan kishi hech bir doridarmonga muhtoj bo‘lmaydi» (Ibn Sino).

Tarixiy manbalardan ma’lumki, Amir Temur o‘z zamonasining tengsiz nayzabozi, qilichbozi, kamonchisi, chavandozi, kurashchisi edi. Negaki, buyuk jahongir bolaligidan jismoniy tarbiyaga, jangovar san’atlarga qiziqqan va tinimsiz mashq qilgan. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport sohasida u bosib o‘tgan yo‘l, ya’ni askarlarning tayyorgarligi vaqtida va ularni chiniqtirishda qo‘llagan uslublari hozirgi yoshlarga ham ibratlidir.

Amir Temur daryodan kechib o‘tish va suzishga ham katta e’tibor bergan. Tez

oquvchi daryodan kechib o‘tish, suvda suzish sirlarini mukammal egallagan.

Amir Temur jismoniy mashq va mash-g‘ulotlar orqali mardlik, epchillik, chidamlilik sifatlarini o‘zida ham, askarlarida ham birdek mukammal tarbiyalab borgan va amalda sinagan, xususan, ona-Vatanni istilochilardan ozod etishda qo‘llagan. U xalqni qiyinchilikdan olib chiqqan ulug‘ insondir.

Alisher Navoiy xalqning sog‘lig‘i haqida qayg‘urib, bemorlarga dori-darmon bilan emas, balki jismoniy mashqlar yordamida davolash bilan shug‘ullanadigan «Dorush-shifo» («Davolash uyi»)ni qurdirgan.

Bolalar! Demak, buyuk kelajak sari borayotgan mustaqil davlatda jismoniy tarbiya barchaning ehtiyojiga aylanishi kerak. Binobarin, odamlarning salomatligi davlatning eng muhim boyliklaridan biridir.



Savollar

1. Jismoniy tarbiya darslarida nimalar o‘rganiladi?
2. Buyuk Sohibqiron Amir Temurning jismoniy tayyorgarligi, nimalarga qiziqqani haqida gapiring.
3. Allomalarimiz salomatlik haqida nima deyishgan?



3. Jismoniy tarbiya gigiyenasi

Tabobat bilimdoni Abu Ali ibn Sino «Odam o‘zini o‘rab turgan muhit bilan o‘zaro muloqotni buzmasligi salomatlikni saqlashda muhim omildir», degan edi. Demak, tozalikka rioya qilish, ozoda bo‘lib yurish insonga ham farz, ham qarzdir.

Shaxsiy gigiyena ta’lim va tarbiyaning asosiy masalalaridan biridir. Siz eng avvalo o‘z tanangizni toza tutishga, ozoda kiyinishga, o‘zingizga nisbatan talabchan bo‘lishga o‘rganishingiz kerak. Siz iliq va sovuq suv bilan yuvinish, kiyim-boshni almashtirish, ovqatlanishdan oldin qo‘lni yuvish, sochni parvarishlash nima uchun kerakligini bilishingiz zarur.

Har bir kishining sog‘lig‘i o‘ziga bog‘liq. Tozalikka e’tibor bermaslik natijasida turli kasalliklar kelib chiqadi. Ozoda yursangiz badanda modda almashinuvi, qon aylanish, nafas olish a’zolari yaxshi ishlaydi, ovqat hazm bo‘lishi yaxshilanadi. Kishi doim toza yursa, u jismoniy va aqliy jihatdan yaxshi rivojlanadi, ozoda yurgan odamning kayfiyati yaxshi bo‘ladi.

Gigiyenik tadbirlar kundalik turmushga singib, ovqatlanish kabi odat tusiga aylanishi lozim. Ozodalik – tana gigiyenasining birinchi qoidasidir. Terini toza tutish uchun



3- rasm.

haftada kamida bir marta hammomda cho‘milib turish lozim (3- rasm). Kishi tanasiga atrof-muhit ta’sir qilganidek, hammomdagi issiq havo, bug‘, issiq-sovuq suv ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Organizmni toza tutish va chiniqtirish har xil kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.



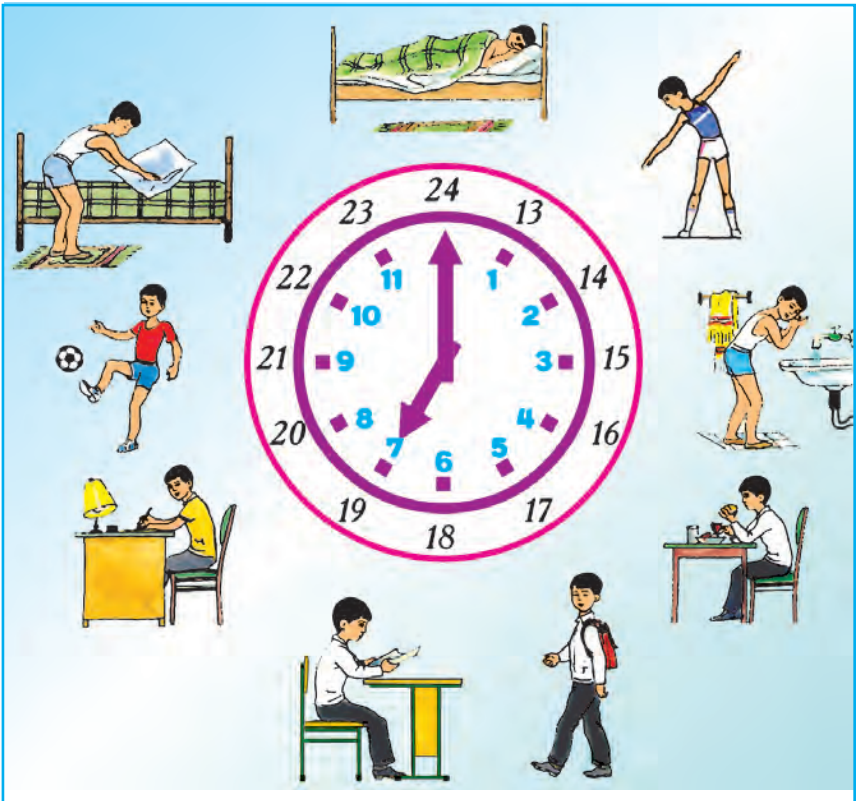
Savollar

1. Shaxsiy gigiyena deganda nimani tushunasiz?
2. Nima uchun yuvinish va cho‘milish salomatlikning birinchi sharti hisoblanadi?



4. Maktab o‘quvchilarining kun tartibi

Siz o‘z sog‘lig‘ingizni saqlash va mustahkamlashingizda, har tomonlama jismoniy rivojlanishingizda yaxshi tuzilgan kun tartibi asosiy omillardan biri hisoblanadi (4-rasm).



4- rasm.

Harakat, avvalo, jismoniy mashqlar organizmning barcha sistemalari: asab, yurak-qon tomir, nafas olish, mushak sistemalarining rivojlanishi uchun juda zarur. Jismoniy mashqlardan to‘g‘ri foydalanilsa, inson mushaklari kuchli, harakatlari aniq bo‘ladi, butun organizm esa tashqi muhitning har xil ta’siriga yaxshi moslashadi.

Bolalar, siz harakatda bo‘lishingiz zarur. Chunki harakat orqali siz hayotni, atrof-muhitni anglaysiz, mehnat ko‘nikma va

malakalariga ega bo‘lasiz. Muhimi, bu harakatlar o‘sish va rivojlanishingiz uchun kerak. Ammo ortiqcha harakatlar bilan o‘zingizni toliqtirib qo‘ymang. Kun tartibingizdagi harakatlar yoshingizga mos bo‘lishi lozim.

3-sinf o‘quvchisining taxminiy kun tartibi

(Mashg‘ulot soat 8.00 da boshlanadiganlar uchun)

№	Mashg‘ulot turi va dam olish	3- sinf
1	2	3
1.	Uyqudan uyg‘onish	7.00
2.	O‘rinni yig‘ishtirish, ertalabki badantarbiya, suv muolajalari	7.00 – 7.15
3.	Ertalabki nonushta	7.15 – 7.30
4.	Maktabga borish	7.30 – 7.50
5.	Darsga tayyorgarlik, shu jumladan, darsgacha gimnastika	7.50 – 8.00
6.	Maktabda o‘quv mashg‘ulotlari	8.00 – 12.30
7.	Maktabdan uyga qaytish	12.30 – 13.00
8.	Tushlik	13.00 – 13.30
9.	Kunduzgi dam — uyqu, sayr, ochiq havoda o‘ynash, sport seksiyalari va to‘garaklariga qatnashish, uy-ro‘zg‘or ishlarida ota-onalar topshirig‘ini bajarish	13.30 – 16.00
10.	Yengil tamaddi	16.00 – 16.15
11.	Darslarga tayyorgarlik ko‘rish	16.15 – 17.30
12.	Sayr, o‘yinlar, jismoniy mashqlar, ochiq havoda sport bilan shug‘ullanish	17.30 – 19.00
13.	Kechki ovqat, bo‘sh vaqtlar (o‘qish, musiqa bilan shug‘ullanish, uy ishlariga yordam berish)	19.00 – 20.30

1	2	3
14.	Uyquga tayyorgarlik ko‘rish (tish va oyoq-qo‘llarni yuvish)	20.30 – 21.00
15.	Uyqu	21.00

Siz berilgan kun tartibidan foydalanib, ota-onangiz bilan maslahatlashgan holda o‘zingiz uchun kun tartibi tuzing. Agar kun tartibiga amal qilsangiz, intizomli bo‘lasiz, yaxshi o‘qiysiz va so‘g‘lom rivojlanasiz.



Savollar

1. Bolalarga kun tartibi nima uchun kerak?
2. Kun tartibiga rioya qilishning ahamiyatini siz qanday tushunasiz?
3. Dam olish va ta’til kunlari qanday tartibga amal qilasiz?



5. Jismoniy tarbiyaning vujudga kelishidagi omillar

Qadim zamonlarda yovvoyi hayvonlarni har xil qurollar bilan ovlash hayotiy ehtiyoj tufayli paydo bo‘lgan. Bu davrda jismoniy tarbiyaning nisbatan mustaqil elementlari bo‘lgan, deyish qiyin, albatta. Kishilarga zarur jismoniy sifatlar, malaka va qobiliyatlar bevosita mehnat faoliyati jarayoni-

da hosil qilinardi. Yoshlar o‘sha vaqtlarda mavjud oddiy mehnat qurollarini yasash va ishlatishni, yovvoyi hayvonlardan qanday saqlanish kerakligini katta yoshdagi kishilardan o‘rganardilar.

Ajdodlarimiz yuksak madaniyatni vujudga keltirguncha og‘ir yo‘lni bosib o‘tganlar. Bu esa ulardan jismoniy baquvvat bo‘lishni talab qilardi. Xilma-xil o‘yinlar, kuch, epchillik va chidamlilik sinovi tarzidagi qiziqarli mashqlar O‘zbekiston hududida yashagan xalqlar hayotiga tasodifan kirib qolgan emas, ularning ko‘p asrlik tarixi bor.

Xo‘jalikni boshqarish, til va boshqa ijtimoiy faoliyat takomillashgan sayin o‘yinlar tarbiya maqsadlariga ko‘proq xizmat qila boshlagan. Bora-bora jismoniy tarbiyaning yangi-yangi shakllari yaratila borgan. Masalan, chorva mollari ishtirokida o‘tkaziladigan turli xil o‘yinlar mustahkam o‘rin egallay boshlagan. Oks (Amudaryo) va Yaksart (Sirdaryo) vodiylarida yashagan qabilalar o‘rtasida ho‘kiz va ot o‘yinlari keng tarqalgan edi.

Qadim zamonlardanoq O‘rta Osiyoda yashovchi xalqlarda sportning kurash, o‘qyoy otish, chavandozlik singari turlari yaxshi rivojlangan.

Xalq o‘rtasida, ayniqsa, ot musobaqalari juda katta qiziqish bilan o‘ynalar edi. Ilk bolalik chog‘idanoq ot minish bu yerda yashovchi deyarli har bir kishining tug‘ma kasbi hisoblanardi.

Navro‘z bayramlarida polvonlarning kurashlari, shuningdek, an’anaviy yakka olishuvlar o‘tkazilgan.

Ota-bobolarimiz qadim zamonlardanoq chiniqqan, jismoniy baquvvat va chidamli kishilar sifatida tanilib kelganlar. Xalq pahlavonlari haqida qanchadan qancha afsona va qo‘shiqlar to‘qilgan. Masalan, «Alpomish» dostonida o‘zbek xalqi hayotidagi uzoq o‘tmish voqealari aks ettirilgan, asar qahramonlari – Alpomish, uning do‘sti Qorajon, go‘zal Barchinoylarning ko‘p fazilatlari qatori, ularning kuch-quvvati, pahlavonligi mehr bilan tasvirlangan.



Savollar

1. Jismoniy tarbiyaning shakllanishida mehnat qanday ahamiyatga ega bo‘lgan?
2. «Alpomish» dostonining qahramonlari qanday sifatlarga ega bo‘lganlar?

O‘QUV KUN TARTIBIDAGI JISMONIY SOG‘LOMLASHTIRISH TADBIRLARI



1. Maktabda dars oldidan o‘tkaziladigan gimnastika

Darsdan oldin o‘tkaziladigan gimnastika 8–10 daqiqa davom etadi va maktab formasida bajarilaveradi. Shuning uchun oddiy 5–6 tadan iborat mashqlar majmuyi beriladi, ammo ularda keskin harakatlar bo‘lmaydi.

Birinchi mashqlar majmuyi

1- mashq. Turgan joyda yurish.

2- mashq. D. h. (Dastlabki holat). Oyoqlar yelka kengligida qo‘yilgan, qo‘llar pastga tushirilgan.

Bajarilishi: 1–2 (ya’ni bir-ikki deganda) – oyoqlar uchida turib, qo‘llar yuqoriga ko‘tariladi; 3–4 – mushaklarni bo‘shashtirish, d. h. ga qaytish.

3- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish.

Bajarilishi: 1–2 – qo‘llar yelkaga qo‘yilib, o‘ng oyoqni yon tomonga qo‘yish; 3 – 4 – d. h. ga qaytish. Shuning o‘zini chap oyoq bilan bajarish.

4- mashq. D. h. Oyoqlar yelka kengligidan kattaroq qo‘yilgan, qo‘llar pastga tushirilgan.

Bajarilishi: 1 – gavdani chap tomonga burib, bosh ustida chapak chalish; 2 – d. h. ga qaytish. Shu mashqni o‘ng tomonga bajarish.

5- mashq. D. h. Oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belga qo‘yilgan.

Bajarilishi: 1–2 – qo‘llar ko‘krak oldida; 3 – tirsaklarni orqa tomonga uzatish; 4 – d. h. ga qaytish.

6- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish.

Bajarilishi: 1 – 2 – oyoqlar uchida turib, qo‘llar yuqoriga ko‘tariladi; 3 – 4 – d. h. ga qaytish.

Ikkinchi mashqlar majmuyi

1- mashq. D. h. Turgan joyda yurish.

2- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish.

Bajarilishi: 1–2 – o‘ng oyoqni tizzadan bukish, qo‘llar yonga uzatilgan; 3 – 4 – d. h. ga qaytish. Shu mashqni chap oyoq bilan bajarish.

3- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish, qo‘llar yelkaga qo‘yilgan.

Bajarilishi: 1 – gavdani chap tomonga burish; 2– d. h. ga qaytish. Shu mashqni o‘ng tomonga bajarish.

4- mashq. D. h. Oyoqlar yelka kengligida qo‘yilgan, qo‘llar belda.

Bajarilishi: 1– 2 – o‘ng tomonga engashish; 3 – 4 – d. h. ga qaytish. Shu mashqni chap tomonga bajarish.

5- mashq. D. h. Oyoqlar yelka kengligida qo‘yilgan, qo‘llar yon tomonga uzatilib, barmoqlar musht qilingan.

Bajarilishi: 1 – qo‘llarni tirsakdan bukish; 2 – qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish; 3 – qo‘llarni tirsaklardan bukish; 4 – d. h. ga qaytish.

6- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish, qo‘llar belda.

Bajarilishi: 1 – sakrab oyoqlarni ochish; 2 – d. h. ga qaytish.

7- mashq. D. h. Turgan joyda yurish.

Uchinchi mashqlar majmuyi

1- mashq. D. h. Turgan joyda yurish.

2- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish.

Bajarilishi: 1– o‘ng oyoqni orqaga qo‘yib, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib kerishish; 2 – d. h. ga qaytish. Shu mashqni chap oyoqda bajarish.

3- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish, qo‘llar belda.

Bajarilishi: 1 – oldinga chap oyoqda qadam tashlash va qo‘llarni orqaga uzatish; 2 – d. h. ga qaytish.

4- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish, qo‘llar belda.

Bajarilishi: 1 – orqaga engashish; 2 – d. h. ga qaytish.

5- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish.

Bajarilishi: 1 – 4 – qo‘llarni to‘g‘ri ushlagan holda old tomonga aylantirish; 5 – 8 –

shu mashqni orqa tomonga aylantirib bajarish.

6- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish.

Bajarilishi: 1 – 2 – oyoqlar uchida ko‘tarilish, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib kerishish, 3 – 4 – d. h. ga qaytish.

7- mashq. Yurish.



Savollar

1. Ertalab qanday gimnastika mashqlarini bajarasiz?
2. Nima uchun maktabda darsdan oldin gimnastika mashqlari o‘tkaziladi?



Topshiriq

Mazkur gimnastika mashqlarini muntazam bajarib turing.



2. Quvnoq daqiqalar

Quvnoq daqiqalar bir yoki bir necha darslarda o‘tkaziladi. Quvnoq daqiqalar uchun mo‘ljallangan mashqlarni Siz partada o‘tirgan holda, parta yonida turib, she’rxonlik bilan bajarasiz.

Birinchi mashqlar majmuyi

Partada o‘tirgan holda

1- mashq. D. h. Qo‘llar belda.

Chap tomonga egilish, d. h. ga qaytish. O‘ng tomonga egilish, d. h. ga qaytish.



5- rasm.

Avval o‘ngga, so‘ngra chapga burilish va d. h. ga qaytish (5- rasm).

2- mashq. D. h. Qo‘llar yelkada. Boshni o‘ng tomonga burib, tirsaklarni yon tomonga ochish va d. h. ga qaytish. Shu mashqni boshni chap tomonga burib bajarish.

3- mashq. D. h. Qo‘llar belda. O‘tirgan holda oyoqlarni to‘g‘rilab, qo‘llarni oldinga uzatish va d. h. ga qaytish.

Ikkinchi mashqlar majmuyi

Partada o‘tirgan holda

1- mashq. D.h. Qo‘llar tirsakdan bukilib, parta ustiga qo‘yilgan. Qo‘llarni bosh orqasiga qo‘yish, d. h. ga qaytish (6- rasm).

2- mashq. D. h. Qo‘llar orqada. Boshni oldinga engashtirish, d. h. ga qaytish, so‘ngra orqa tomonga engashish, d. h. ga qaytish. Boshni o‘ngga burish, d. h. ga qaytish, keyin chap tomonga burish, d. h. ga qaytish.



6- rasm.

3- mashq. D. h. Kaftlarni yuqoriga qaratgan holda qo‘llarni oldinga uzatish. Barmoqlarni musht qilgan holda qo‘llarni tirsakdan bukish, d. h. ga qaytish.

Uchinchi mashqlar majmuyi

Parta yonida turgan holda

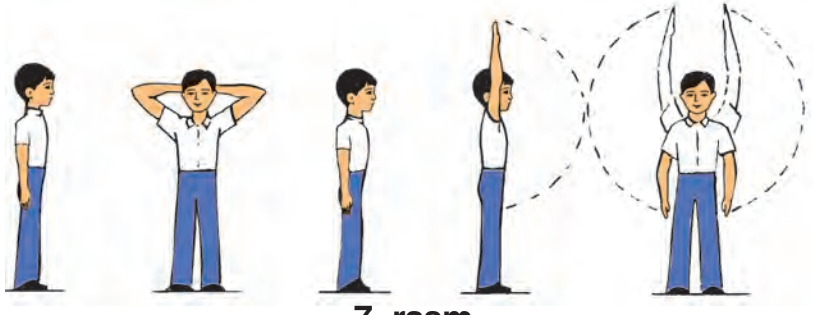
1-mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish.

Qo‘llarni bosh orqasiga qo‘yish, d. h. ga qaytish. Qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, yon tomonga tushirish, d. h. ga qaytish (7- rasm).

2-mashq. D. h. Qo‘llar bosh orqasida.

Cho‘qqayish, qo‘l kaftlarini oyoq yuziga tekkizish, d. h. ga qaytish.

3-mashq. D. h. Qo‘llar belda.



7- rasm.

Qo‘llarni bosh orqasida birlashtirib, o‘ng oyoqni orqaga tashlash, d. h. ga qaytish. Shuning o‘zini chap oyoqda bajarish.

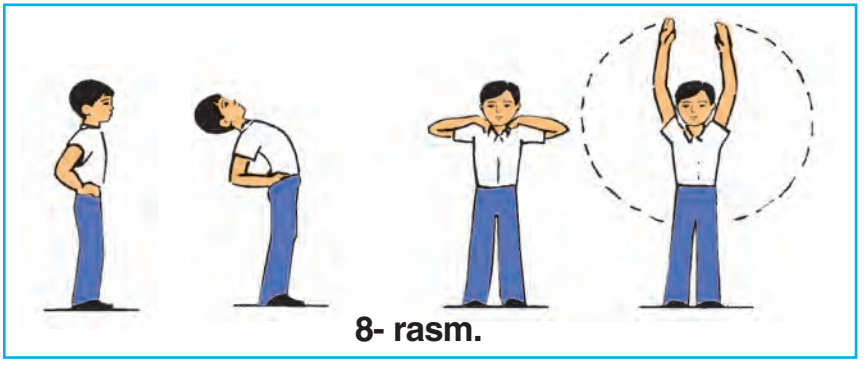
To‘rtinchi mashqlar majmuyi

Parta yonida turgan holda

1- mashq. D. h. Tik turgan holda qo‘llar belga qo‘yilgan. Endi shu holatda yelkalarni orqaga egish. Qo‘llarni yelkaga qo‘yish, yuqoriga ko‘tarib, yon tomonga tushirish va d. h. ga qaytish (8- rasm).

2- mashq. D. h. Qo‘llar yuqorida. O‘ngga engashish, to‘g‘ri turish, chapga engashish, to‘g‘ri turish. Oldinga engashish, to‘g‘ri turish. Orqaga engashish, to‘g‘ri turish.

3-mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish. Qo‘llarni belga qo‘ygan holda oyoq uchlarida ikki marta ko‘tarilish. Ikki marta yarim cho‘qqayib o‘tirish, qo‘llarni oldinga uzatish va d. h. ga qaytish.



8- rasm.

Beshinchi mashqlar majmuyi

Partada o‘tirgan holda

1-mashq. D. h. Qo‘llar yelkada. Qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish va barmoqlarni yuqori cho‘zib yuqoriga qarash, oldinga engashish, d. h. ga qaytish (9- rasm).

2-mashq. D. h. Qo‘llar bosh orqasida. O‘ngga burilish, o‘ng qo‘lni o‘ng tomonga cho‘zish, d. h. ga qaytish. Shu mashqni chap qo‘l bilan chap tomonga bajarish.

3- mashq. D. h. Qo‘llar yelkada. O‘ngga engashish, tirsaklarni yon tomonga ko‘tarish, d. h. ga qaytish. Shu mashqni chap tomonga bajarish.

4- mashq. D. h. Qo‘llarni o‘rindiqqa tirab o‘tirish. Oyoqlarni oldinga cho‘zish, d. h. ga qaytish.



9- rasm.

Oltinchi mashqlar majmuyi

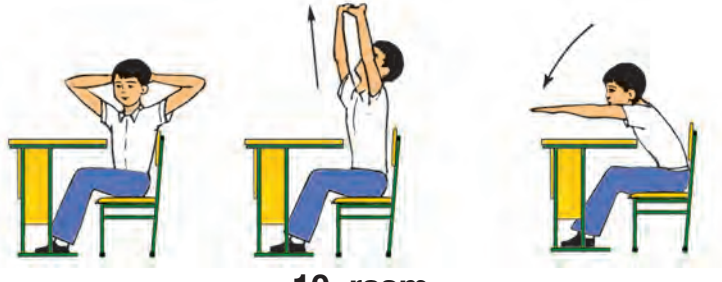
Partada o‘tirgan holda

1- mashq. D. h. Qo‘l barmoqlarini bir-birining orasiga kiritib, bosh orqasida tutish. Qo‘l kaftlarini ustma-ust qo‘yib yuqoriga ko‘tarish, qo‘llarga qarash, so‘ngra oldinga engashib, qo‘lni oldinga uzatish va d. h. ga qaytish (10- rasm).

2- mashq. D. h. Qo‘llar bosh orqasida, tirsaklar parta ustida. Qadni rostlash, tirsaklarni yon tomonga ochish, d. h. ga qaytish.

3- mashq. D. h. Oyoqlar oldinga uzatilgan, qo‘llar o‘rindiq orqa tomonining chetiga qo‘yilgan. Oyoqlarni bukmagan holda yuqoriga ko‘tarish, yelkani orqaga egish, d. h. ga qaytish.

4- mashq. D. h. Qo‘llar yelkada. Boshni o‘ngga burish, d. h. ga qaytish. Shu mashqni boshni chap tomonga burib bajarish.



10- rasm.

Yettinchi mashqlar majmuyi

Parta yonida turgan holda

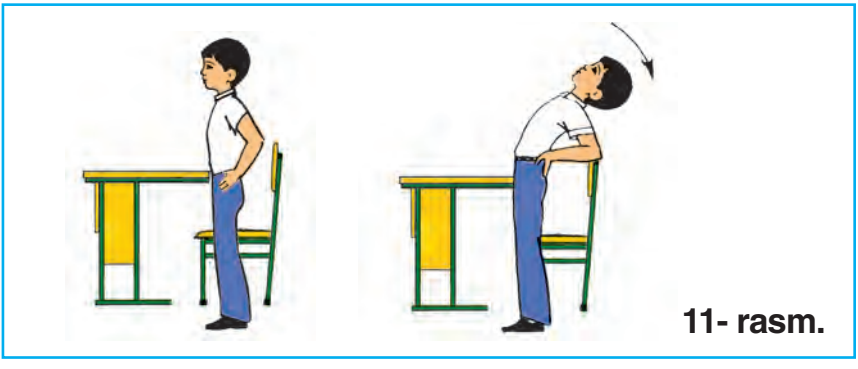
1- mashq. D. h. Qo‘llar belda. Orqaga engashish, d. h. ga qaytish (11- rasm).

2- mashq. D. h. Qo‘llar yelkada. Parta o‘rindig‘iga o‘tirish, qo‘llarni oldinga uzatish, d. h. ga qaytish.

3- mashq. D. h. Qo‘llar belda. Avval chap, so‘ngra o‘ng tomonga engashish, d. h. ga qaytish.

4- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish. O‘ng qo‘lni oldinga uzatish, so‘ng chap qo‘lni oldinga uzatish. O‘ng qo‘lni yuqoriga ko‘tarish, so‘ng chap qo‘lni yuqoriga ko‘tarish. Teskari tartibda qo‘llarni tushirib, d. h. ga qaytish.

5- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish. Oldinga chuqur engashib, qo‘lning uchini yerga tekkizish. O‘ng va chap tomonga qarash, so‘ngra d. h. ga qaytish.



11- rasm.

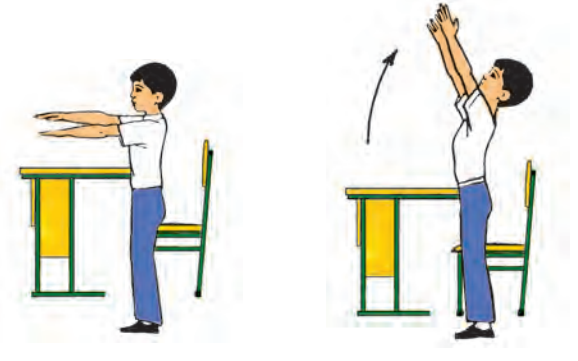
Sakkizinchi mashqlar majmuyi

Parta yonida turgan holda

1- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turib, qo‘llarni oldinga uzatish. Barmoqlarni qisgan va ochgan holda qo‘llarni sekin-asta yuqoriga ko‘tarish, xuddi shu usulda qo‘llarni pastga tushirish (12- rasm).

2- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish. O‘ngga engashish. O‘ng qo‘l barmoqlarini parta suyanchig‘iga tekkizish, chap qo‘lni beldan qo‘ltiqqacha sirpantirib ko‘tarish va d. h. ga qaytish. Shu mashqni chap tomonga chap qo‘lni suyanchiqqa tekkizib bajarish.

3- mashq. D. h. Qo‘llarni parta chetiga tirash, o‘ngga burilish, o‘ng qo‘lni orqaga qilib, keyin chap qo‘lning panjasiga tekkizish va d. h. ga qaytish. Shu mashqni chap tomonga chap qo‘lni orqaga qilib bajarish.



12- rasm.

4- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish. Yarim cho‘qqayib o‘tirish, qo‘llarni parta o‘rindig‘iga tekkizish va d. h. ga qaytish.

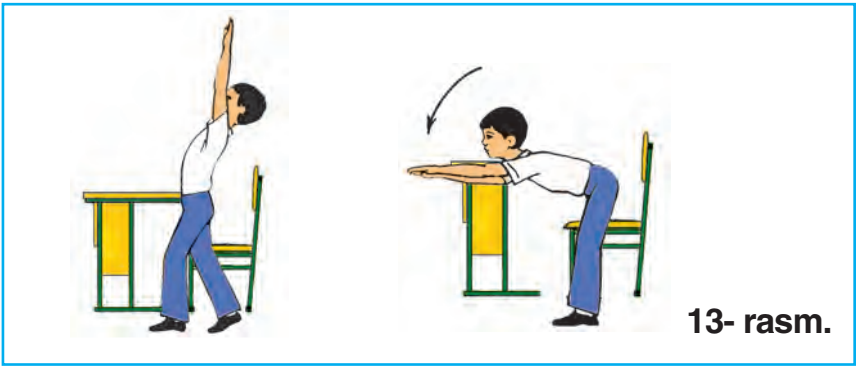
To‘qqizinchi mashqlar majmuyi

Parta yonida turgan holda

1- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish. Qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish. O‘ng oyoqni orqaga qo‘yish. Qo‘lni uzatib, oldinga engashish va d. h. ga qaytish. Shuning o‘zi chap oyoqni orqaga qo‘yib bajarish (13-rasm).

2- mashq. D. h. Qo‘llar yelkada. Oldinga engashish bilan bir vaqtda qo‘llarni mumkin qadar yuqoriga ko‘tarish va d. h. ga qaytish.

3- mashq. D. h. Qo‘llar belda. Tizzadan bukilgan o‘ng oyoqni yuqoriga ko‘tarish va kerishish, keyin d. h. ga qaytish. Shuning o‘zini chap oyoq bilan bajarish.



13- rasm.

4- mashq. D. h. Qo‘llar bosh orqasida. Cho‘qqayib o‘tirish, qo‘llarni oldinga uzatish va d. h. ga qaytish.

5- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish. Qo‘llarni yuqoriga uzatish, oyoq uchida ko‘tarilish va d. h. ga qaytish.

O‘ninchi mashqlar majmuyi

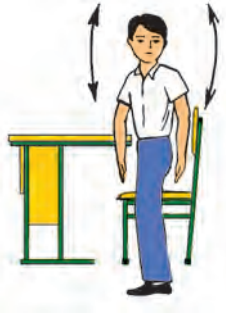
Parta yonida turgan holda

1- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish. Qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib yonga tushirish va d. h. ga qaytish (14- rasm).

2- mashq. D. h. Qo‘llar belda. Qo‘llarni polgacha yetkazgan holda oldinga uch marta prujinasimon engashib turish va d. h. ga qaytish.

3- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish, o‘rindiqqa o‘tirish, qo‘llarni uzatish va d. h. ga qaytish.

4- mashq. D. h. Tik turgan holda qo‘llar oldinga uzatilgan. Barmoqlarni yumib-ochgan holda qo‘llarni sekin-asta aylantirib



14- rasm.

yon tomonga tushirish. Teskari harakat bilan d. h. ga qaytish.

Quvnoq daqiqalar o‘tkazishda har bir bolaning jismoniy sog‘lomligi, uning imkoniyatlari albatta hisobga olinadi. Chunki hamma o‘quvchilarda ham charchash alomatlari bir paytda sodir bo‘lavermaydi. Aksariyat bolalarning betoqat bo‘la boshlashiga qarab, quvnoq daqiqalarni davom ettirish yoki to‘xtatish mumkin.

Mazkur komplekslar 3 – 4 marta takrorlanganidan keyin o‘quvchilar ularni mustaqil ravishda bajaraveradilar. Buning uchun o‘qituvchining «Birinchi mashqni bajarasiz», «Ikkinchi, uchinchi mashqlarga o‘tasiz» deb buyruq berishining o‘zi kifoya.

Jismoniy tarbiya mashq komplekslari bajarib bo‘lingach, o‘qituvchi o‘quvchilarni tinchlantiradi, bolalar diqqatini yana darsga jalb qiladi va darsni davom ettiradi.

So‘zli o‘yinlar

Quvnoq daqiqalar she’rxonlik yo‘li bilan o‘tkazilsa, bolalar ham dam oladilar, ham bilimlari boyiydi. Chunonchi:

Bir, ikki, uch,
Barmoqlarga kirsin kuch.

Bunda qo‘llar oldinga uzatilgan holda barmoqlar harakatlantiriladi.

Erta turaman deydi,
Maktab boraman deydi,
Rasm solaman deydi,
Mehnat qilaman deydi,
Dono bo‘laman deydi.

Bunda qo‘llar har xil harakatlarni bajaradi.

Elakda un elandi,
Supra unga belandi.
Xamir qildik ko‘pgina,
Kulcha yopdik tezgina.

Bunda bolalar she’r aytish jarayonida elakda un elash, xamir qorish va non yopish harakatlarini bajaradilar.

Men ertalab turaman,
Quyosh tikka chiqmasdan.
Yuz-qo‘limni yuvaman,
Erinchoqlik qilmasdan.
Derazamni ochaman,
Havo toza bo‘lsin deb.
Mashqlarimni qilaman,
Tanim kuchga to‘lsin deb.

Qo‘llar bilan so‘zlarga mos harakatlar qilinadi.

To‘p-to‘p, to‘p-to‘p,
Futbolchilar tepar to‘p.
Darvozabon ko‘p shoshar,
Ishqibozlar qarashar.

To‘p deganda oyoq harakatlantiriladi.

Ana, gol bo‘ldi,
Hisob bir-u nol bo‘ldi
(*barmoq bilan ko‘rsatiladi*).

O‘qituvchi:

Jiring-jiring, jiring-jiring,
Chalingan narsani toping!

O‘quvchilar panjalarini qo‘ng‘iroq chalayotgandek harakat qildiradilar.

Qo‘limizda besh barmoq,
Maqsadimiz besh olmoq.

Barmoqlar ko‘rsatiladi, qo‘llar bilan harakat qilinadi.



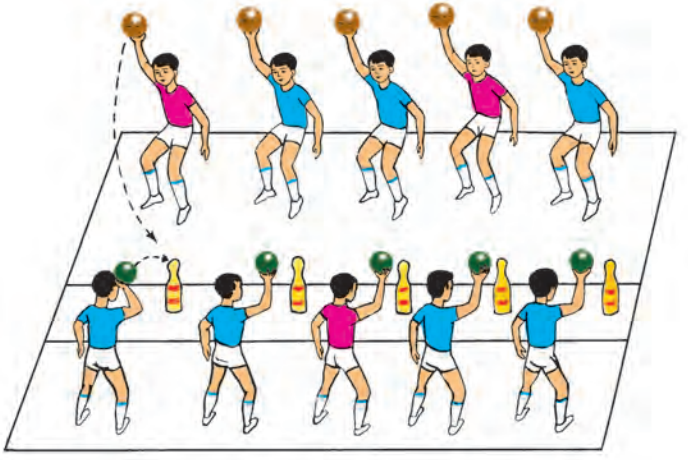
Savollar

1. Quvnoq daqiqalarni tashkil etish nima uchun kerak?
2. Quvnoq daqiqalar qanday holatlarda tashkil etiladi?
3. So‘zli o‘yinlar bor yana qanday mashqlarni bilasiz?



3. Katta tanaffusda o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar

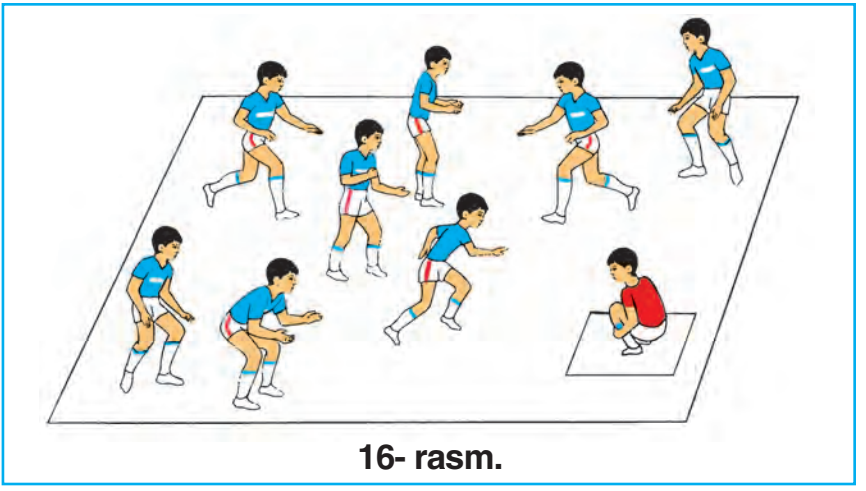
Mergan o‘yini. O‘quvchilar ikki jamoaga bo‘linib, bir-biriga qaragan holda safga turadilar. O‘rtaga – har bir jamoadan 6–8 m narida bulava qo‘yilgan bo‘ladi. Buy-



15- rasm.

ruq berilishi bilan har qaysi qatordagi bolalar galma-galdan to‘pni bulavaga otib, uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Qaysi jamoa bulavani ko‘proq urib yiqitsa, o‘sha jamoa g‘olib hisoblanadi (15-rasm).

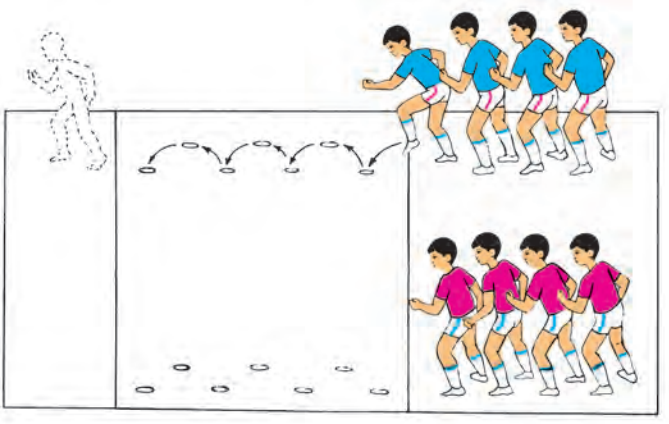
«*Boyqushcha*» *o‘yini.* Maydonchadan «boyqushcha» yashaydigan «uya» ajratiladi. Qolgan o‘yinchilar esa «kapalak», «chigirtka» va «qushchalar» bo‘ladilar. Ular maydoncha bo‘ylab qo‘llarini uchayotgandek harakat qildiradilar va o‘zlari xohlaganday yuradilar. O‘qituvchi «tun» deganda hammalari taqqa to‘xtab, kapalakning qanot qoqishi, chigirtkaning qo‘l va oyoqlariga tayanib turishi va hokazo holatlarni ifodalagan holda qimirlamay turadilar. Shundan so‘ng «boyqushcha» «uya»sidan chiqib, kim uxlamayotganini tekshirib chiqadi. Kimda-kim qimirlab qolsa, «boyqush-



16- rasm.

cha» uni qo‘lidan ushlab o‘z «uya»siga olib ketadi. 15 soniyadan so‘ng o‘qituvchi «kun» deydi. Shunda «boyqushcha» uchib ketadi, hamma o‘yinchilar bemalol yuraveradilar. «Boyqushcha» kimni o‘z «uya» siga olib kelgan bo‘lsa, o‘sha jamoaga jarima ochko beriladi. O‘yinda jarima ochkosini kam olgan jamoa g‘olib bo‘ladi (16- rasm).

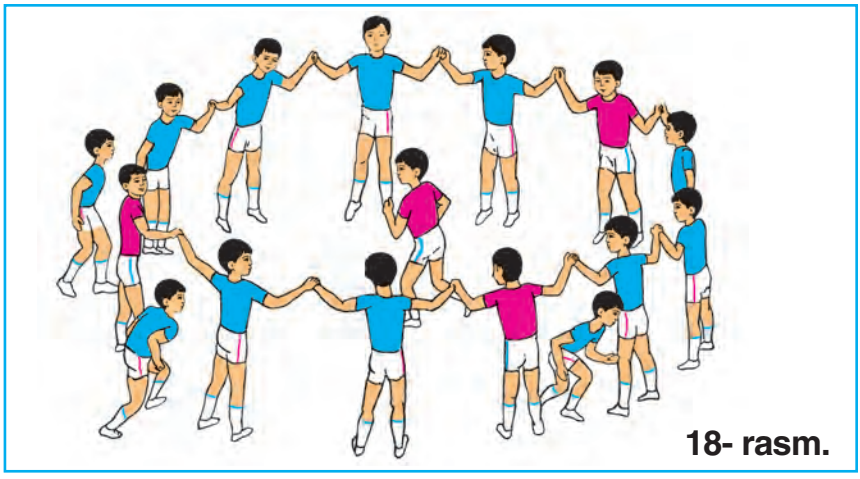
Do‘ngdan do‘ngga sakrash o‘yini. O‘yinchilar jamoaga bo‘linib, bir kishilik qatorga saflangan holda start chizig‘i oldida turadilar. Startdan finishgacha bo‘lgan to‘g‘ri yo‘nalishda bir-biridan 60 – 80 sm oraliqda, hajmi 25 – 30 sm li 10 – 11 ta aylana (do‘ng) chiziladi. O‘qituvchining buyrug‘i bo‘yicha jamoalarning dastlabki o‘yinchilari startdan finishgacha do‘ngdan do‘ngga sakrab boradilar va orqaga yu-



17- rasm.

gurib kelib, o‘zlarining qatori orqasiga o‘tib turadilar. Birinchi yugurib kelgan o‘yinchiga 5 ochko, ikkinchi o‘yinchiga 4 ochko beriladi. Shundan so‘ng qolganlar yugurishni davom ettiradilar. O‘yin oxirida eng ko‘p ochko to‘plagan jamoa g‘olib chiqadi (17- rasm).

Qopqon o‘yini. O‘quvchilar aylana hosil qilib turadilar, 6 – 8 o‘yinchi aylana ichida turadi. Bular «sichqon»lar vazifasini o‘taydilar, aylana hosil qilgan 13 – 15 ta o‘yinchi esa qopqon vazifasini bajaradi. O‘qituvchining birinchi buyrug‘i berilganda qo‘llar belda turgan holda aylana ichidagilar uning ichida aylanib yuradilar. Ikkinchi buyruqdan so‘ng doiradagilar qo‘llarini oldinga uzatgan holda yurishdan to‘xtaydilar va qo‘llarini yuqoriga ko‘taradilar. Bu qopqon ochilganini bildiradi. Bundan foydalan-



18- rasm.

gan «sichqon»lar aylanadan tashqariga chiqib va ichkariga kirib, bemalol o‘ynay boshlaydilar. Uchinchi buyruqda – 2 marta chapak chalinganda qopqon bekiladi, aylanadagi o‘yinchilar qo‘llarini tushirib, cho‘qqaygan holda o‘tiradilar. Shu vaqt aylana ichida qolgan «sichqon»lar tutilgan hisoblanadi. Tutilgan o‘yinchilar aylanadagi o‘yinchilarga qo‘shilib, aylanani kengaytiradilar. Tutilmay qolgan «sichqon»lar yana ichkariga to‘planadilar. O‘yin 2 – 3 ta o‘yinchi tutilmay qolguncha davom ettiriladi. Qo‘lga tushmaganlar rag‘batlantiriladi. Hamma o‘yinchilar «sichqon»lar rolini bir-bir o‘ynashlari lozim (18- rasm).



Savollar

1. Sizga o‘yinlardan qaysi biri ko‘proq yoqdi?

2. Mergan o‘yinida kimlar bilan bir tomonda bo‘lishni istardingiz?
3. Yana shunga o‘xshash qanday o‘yinlarni bilasiz?
4. Katta tanaffusda o‘zingiz qaysi o‘yinni o‘ynagan bo‘lardingiz?



4. Sinfdan tashqari sport to‘garaklarining jismoniy tarbiyadagi ahamiyati

Maktabdagi mashg‘ulotlardan keyin o‘quvchilarning bo‘sh vaqtlari bo‘ladi, mana shu vaqtlarda faol harakat qilish juda foydali.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazishdan maqsad o‘quvchilarning aqliy zo‘riqishini yengillashtirish, ish qobiliyatini oshirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishi va harakat tayyorgarligini takomillashtirishdir. Ochiq havoda tashkil qilingan faol dam olish qisqa va o‘rtacha harakat bilan bajariladigan o‘yinlarni o‘z ichiga oladi. Binobarin, darsdan keyin harakatli o‘yinlar bilan dam olish o‘quvchilarning asab faoliyatini yaxshilaydi. Bu esa aqliy ish qobiliyatini oshiradi.

Jismoniy tarbiya soati har xil qilib o‘tkaziladi. Albatta, kichik maktab yoshidagi bolalarning imkoniyati va yosh xususiyatlari hisobga olinadi. Bularga quyidagi harakat turlari kiritiladi:

a) yurish – qo‘l, oyoq, gavdani har xil tarzda harakatlantirib, maydoncha bo‘ylab yo‘nalishni o‘zgartirgan holda, sekin va tez, oyoqlar uchida va tovonlarda;

b) sekin yugurish va tez yugurish, buyruqqa binoan yo‘nalishni keskin o‘zgartirib, yugurishni yurish bilan almashtirish, qiyin bo‘lmagan to‘siqlardan oshib o‘tish, xoda ustidan yugurib o‘tish va hokazo;

d) sakrash – bir va ikki oyoqlab, turgan joyda, oldinga harakat qilib, arg‘amchida, chambarakda va hokazo;

e) to‘pni irg‘itish – kichik va katta to‘plarni irg‘itib ilib olish, o‘quvchilar yuzma-yuz turgan holda to‘pni bir-birlariga irg‘itish, to‘pni uzoqqa otish, har xil nishonga tekkizish, savatchaga, halqaga tushirish va hokazo;

f) tirmashib chiqish, oshib o‘tish, halqadan, narvonchadan, gimnastika devoridan oshib tushish, o‘yin maydonchasidagi boshqa to‘siqlardan oshib o‘tish va boshqalar;

g) osilish mashqlari, tayanib turish – turnikda, gimnastika devorida va boshqa shu kabi gimnastik anjomlarda;

h) muvozanat saqlash mashqlari – ensiz chiziq ustidan, xoda ustidan o‘tish, to‘siqlardan buyumsiz, buyum bilan oshib o‘tish, tortib qo‘yilgan arqon, rezina tasmalar ustidan qadamlab o‘tish va hokazo;

i) buyumlar bilan mashq bajarish – to‘plar, chambaraklar bilan (chambaraklarni dumalatish, chambaraklar ustidan sakrash, chambaraklarni tik holatda aylantirish, gavda atrofida aylantirish), bulavalar bilan (o‘yin qoidalariga rioya qilgan holda), uzun va qisqa arg‘amchilarda (har xil sakrashlar, joyda, harakatda, bir va ikki kishi bo‘lib) mashqlar bajarish.

Yurish, yugurish, sakrash, irg‘itish, to‘plar, tayoqchalar, bayroqchalar bilan estafetalar o‘tkaziladi.

Samokatda, velosipedda uchish, badminton, voleybol, basketbol, futbol o‘yinlarining harakatlari bo‘lgan sportga oid o‘yinlar bajariladi.

Jismoniy tarbiya soatining mazmuniga qarab tabiiy harakat turlari, harakatli o‘yinlar va estafetalar, sportga oid o‘yinlar kiritiladi.



Savollar

1. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazishdan maqsad nima?
2. Jismoniy tarbiya soatlari qayerda va kim tomonidan o‘tkaziladi?
3. Jismoniy tarbiya soatlarida qanday harakat turlari bajariladi?

JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA AMALIY HARAKAT KO‘NIKMA VA MALAKALARINI SHAKLLANTIRISH

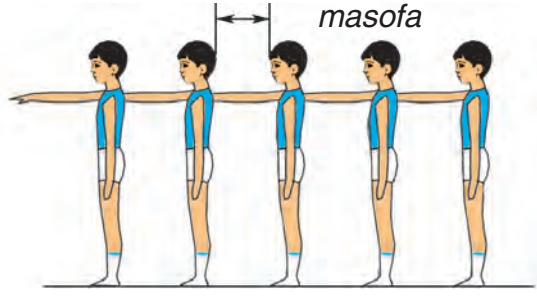
1. Saf mashqlari

SAF — bu shug‘ullanuvchilarning birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko‘ra joylashishi.

YONMA-YON SAF — bu shug‘ullanuvchilarning bir-biri bilan yonma-yon turib va yuzini bir tomonga qaratib saflanishi. Yonma-yon turganda oradagi masofa oraliq deyiladi.

ZICH SAF — bu shug‘ullanuvchilarning safda yonma-yon, bir-biridan kaft kengligi (tirsaklar o‘rtasi) oralig‘ida yoki qatorlarda bir-biridan oldinga uzatilgan qo‘l kengligida joylashishi (19- rasm).

ORASI OCHIQ SAF — shug‘ullanuvchilarning qatorda bir qadam oralig‘ida yoki o‘qituvchi belgilagan oraliqda joylashishi.



19- rasm.

Saf usullari

1. «Saflaning!» — bu buyruqqa ko‘ra, shug‘ullanuvchilar safga turadilar.

2. «To‘g‘ri tik turing!» — bu buyruqqa ko‘ra, saf tik turish holatini oladi. U gimnastikadagi asosiy tik turish holatiga to‘g‘ri keladi.

3. «Tekislaning!», «Chapga tekislaning!», «O‘rtaga tekislaning!». Shug‘ullanuvchilar oyoq uchlarini bir chiziqqa tekislaydilar, buyruqqa ko‘ra chap yoki o‘ngga qaraydilar.

4. «Dastlabki holatga qayting!» yoki «To‘xtang!» — bu buyruqqa ko‘ra, oldingi yoki dastlabki holatga qaytiladi.

5. «Erkin turingl» — bu buyruqqa ko‘ra, shug‘ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyog‘i tizzasini bo‘shashtirib, erkin turadilar.

6. «O‘ng (chap) oyoqda erkin turing!» — bu buyruqqa ko‘ra, shug‘ullanuvchilar o‘ng (chap) oyog‘ini o‘ngga (chapga) bir qadam jildirib, gavda og‘irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydilar, qo‘llarini orqaga qiladilar. Bu buyruq orasi ochiq safda qo‘llaniladi.

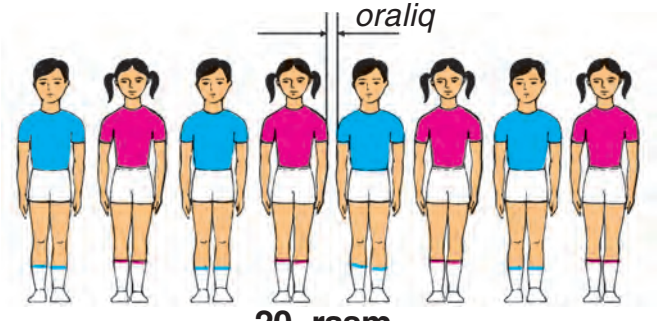
7. «Tartib bilan sana!», «Tartib bilan birinchi va ikkinchi deb sana!», «Uchtadan (to‘rttadan, beshtadan va hokazo) sana!»

va boshqalar. Hisob o‘ng qanotdan boshlanadi. O‘z raqamini aytayotgan shug‘ullanuvchi ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi sherigiga qarab buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi.

8. Turgan joyda burilishlar (buyruqlar «Chapga!», «O‘ngga!», «Orqaga!», «Chapga yarim aylaning!»). Ayrim hollarda jamoalar buyruq bilan almashtirilishi mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar (turgan joyda burilishlardan tashqari) buyruqqa ko‘ra ijro etiladi.

Safning yon tomonlari qanotlar — o‘ng qanot, chap qanot yoki o‘ng qanotdagilar, chap qanotdagilar deb yuritiladi. Burilish paytida qanotlar nomi o‘zgarmaydi (20-rasm).

9. «Tarqaling!» Bu buyruq mashq yoki mashg‘ulot tugaganda beriladi. Yonma-yon saf deb o‘quvchilarning yonma-yon turgan holda oldinga qarab turishlariga aytiladi. Shug‘ullanuvchilar bir-birlariga ensama-ensa



20- rasm.

bo‘lib turgan saf qator deb ataladi. Qatorda turganlar oralig‘i masofa deyiladi. Odatda, masofa oldinga uzatilgan qo‘l yoki bir qadam uzunligida bo‘ladi.

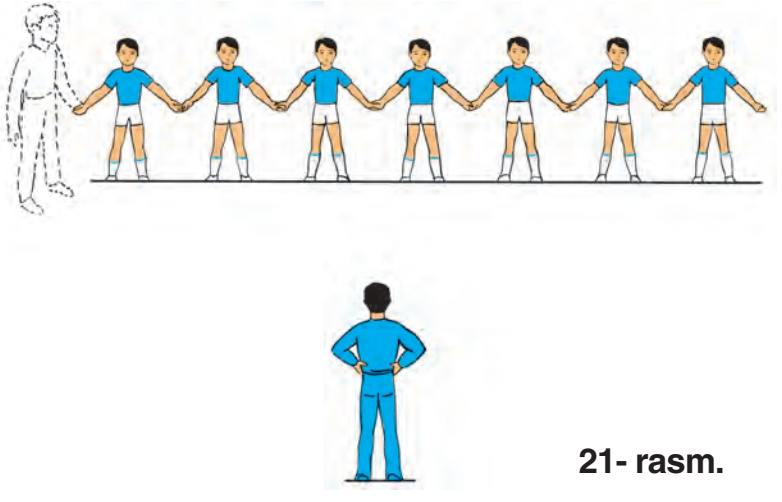
Qatorning boshida turgan o‘quvchi yetakchi, oxirida turgani esa oxirgi deyiladi.

Qatorda bir, ikki va hokazo qator turish mumkin.

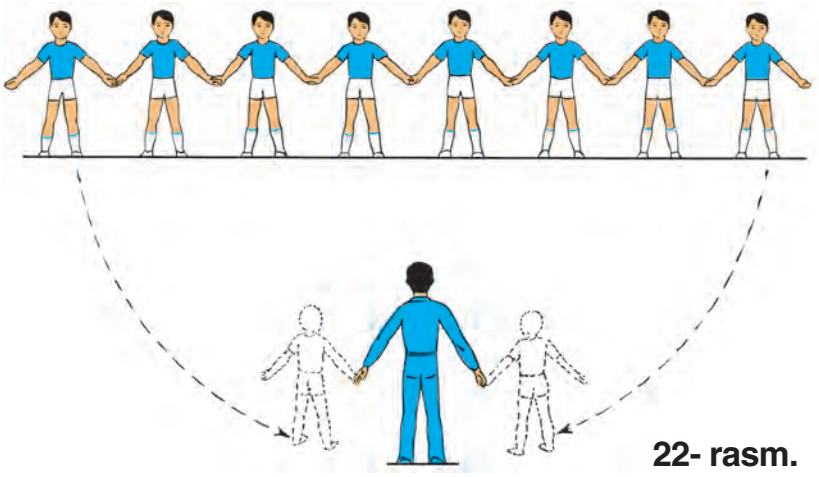
10. «Qo‘llarni ushlab, doiraga turing!».

Doira hosil qilishning birinchi usuli (21-rasm). Doira hosil qilishning ikkinchi usuli (22-rasm).

Mazkur usullar o‘zlashtirib olingandan so‘ng o‘quvchilar qo‘l ushlamay doira hosil qilishni o‘rganadilar. Bunda saflanish tartibi qo‘l ushlashib doira qurish kabi bo‘ladi. Bolalar doira hosil qilishning har ikkala usulini o‘zlashtirib olganlaridan keyin



21- rasm.

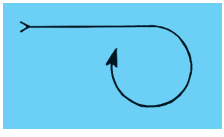


22- rasm.

buyruq asosida doira hosil qilishni mashq qiladilar: «Qo‘llarni ushlab, doiraga turing!» yoki «Doiraga turing!»

Bir kishilik qatordan doiraga qayta saflanish

Bunday saflanishga o‘rganish uchun boshqaruvchi qator boshida turadi va buyruq beradi: «Mening orqamdan yuring!»

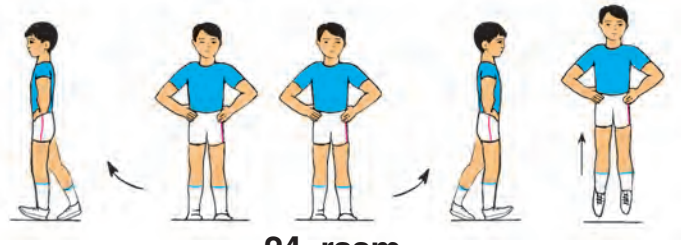


23- rasm.

Buyruqqa binoan yurib, doira hosil qilinadi. Shundan so‘ng «Sinf, to‘xta!» buyrug‘i beriladi. Bu mashqni 2–3 marta takrorlash yaxshi natija beradi. So‘ng qator bo‘lib bittadan qayta saflanish «Doira bo‘ylab yuring!» buyrug‘i asosida bajariladi (23- rasm).

Turgan joyda qadam tashlab va sakrab o‘ngga (chapga) burilish

Qadam tashlab va sakrab burilishlar yordamida o‘quvchilar oyoq uchida va tovonda burilishni o‘rganishadi (24- rasm).



24- rasm.

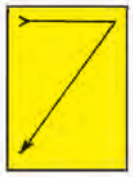
Dastlab barcha o‘quvchilar o‘ngga va chapga burilishlarni yaxshi o‘zlashtirishlari kerak. Shuning uchun birinchi darslarda quyidagi buyruqlar qo‘llaniladi: «O‘ng qo‘llaringizni ko‘taring!», «O‘ng qo‘l tomonga buriling!» Burilish usullariga e’tibor berilmaydi.

«Uch-olti joyida» va «to‘qqiz-olti-uch joyida» sanog‘ida yoyilish

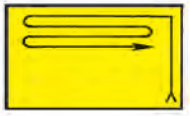
Bu usul safni yoyishda qo‘llaniladi. «Sanoq bo‘yicha qadamlab yuring!» buyrug‘iga ko‘ra bolalar nechanchi sonda bo‘lsa, shuncha qadam oldinga chiqadilar. «Joyingizda!» buyrug‘ini olgan bolalar joylarida qoladilar. «O‘z joyingizga qadamlab yuring!» buyrug‘i berilganda oldinga chiqqan



25- rasm.



a



b

26- rasm.

a



b



27- rasm.

bolalar orqaga buriladilar (bir-ikki sanog‘ida), o‘z joylariga qaytadilar va safda turib yana orqaga buriladilar.

Harakat paytida burilib, bir kishilik qatordan ikki, uch, to‘rt kishilik qatorga qayta saflanish (25- rasm).

Diagonal bo‘yicha va ilonizi bo‘lib yurish (26- *a*, *b* rasmlar). Bir qatordan ikkitalik qatorga yoyilish va jipslashish. Ikkitalik qatorlardan birikish orqali to‘rttalik qatorga saflanish (27-*a, b* rasmlar).



Savollar

1. Saf mashqlariga nimalar kiradi?
2. Saf deb nimaga aytiladi?
3. Zich saf va orasi ochiq saf deganda nimani tushunasiz?
4. Yonma-yon safda qanday turiladi?
5. Bir qator turganda masofa qancha bo‘ladi?

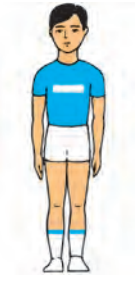
2. Tana holatlari va harakatlarini ifodalovchi asosiy atamalar

Qo‘llarning asosiy holatlari

Qo‘l-oyoq holatlari va harakatlarining barcha yo‘nalishlari gavdaning (tik turgan, yotgan, engashgan) holatidan qat’i nazar gavdaga nisbatan aniqlanadi.

D. h. To‘g‘ri tik turish — qo‘llar yonda (28- rasm). Qo‘llar yuqorida (29- rasm). Qo‘llar orqada (30- rasm).

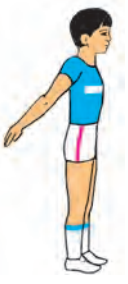
Qo‘llar oldinda (31- rasm). Qo‘llar yonda (32-rasm).



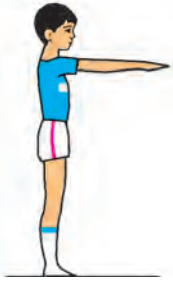
28- rasm.



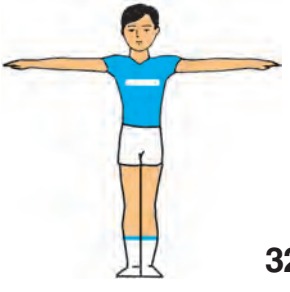
29- rasm.



30- rasm.



31- rasm.



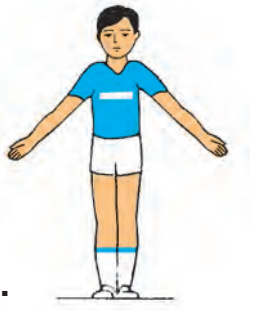
32- rasm.

Qo‘llarning oraliq holatlari

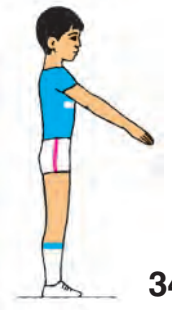
Qo‘llarning asosiy holatga nisbatan 45° burchak ostida uzatilishi oraliq holatlar deyiladi.

Qo‘llar pastga-yongga (33- rasm). Qo‘llar oldinga-pastga (34- rasm).

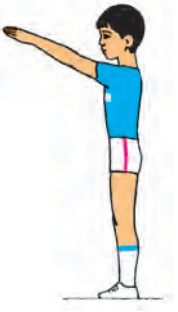
Qo‘llar oldinga-yuqoriga (35- rasm). Qo‘llar o‘ngga-pastga (36- rasm).



33- rasm.



34- rasm.



35- rasm.



36- rasm.

Qo‘llarning bukilgan holatlari

Qo‘llar belda (37- rasm). Qo‘llar ko‘krak oldida (38- rasm).

Qo‘llar yelkada (39- rasm). Qo‘llar bosh ustida (40- rasm).



37- rasm.



38- rasm.



39- rasm.



40- rasm.



41- rasm.



42- rasm.

Qo‘llar bosh orqasida (41- rasm). Qo‘llar yon tomondan yelkaga bukilgan (42- rasm).

Qo‘llar bel orqasida (43- rasm). Qo‘llar yelka barobarida tirsakdan bukilib, yuqoriga uzatilgan (44- rasm).



43- rasm.



44- rasm.



45- rasm.



46- rasm.

Qo‘llar yonga, tirsakdan to‘liq bukilgan (45- rasm). Qo‘llar yelka balandligida, tirsakdan bukib pastga qaratilgan (46- rasm).

Oyoqlarning asosiy holatlari

(tik turganda)

Mashqlarni bajarganda oyoq holatlari:

Asosiy turish. Oyoqlarni jipslashtirib tik turish (47- rasm). Oyoqlarni yelka kengligida ochib tik turish (48- rasm).

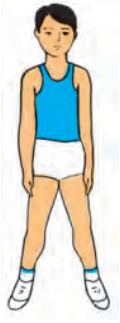
Oyoqlarni keng ochib tik turish (49- rasm). O‘ng (chap) oyoqni oldga chiqarib tik turish (50- rasm).



47- rasm.



48- rasm.



49- rasm.



50- rasm.



51- rasm.



52- rasm.

Tizzalarda turish (51- rasm). O‘ng (chap) tizzada turib, chap (o‘ng) oyoq-ni oldga uzatish (52- rasm).

O‘ng (chap) oyoqni chalishtirib turish (53- rasm). O‘ng (chap) tizzada turish (54-rasm).

Oyoqlar uchida turishda «oyoqlar uchida» so‘zlari qo‘shiladi. Tizzalarda



53- rasm.



54- rasm.

(shuningdek, o‘tirish, yotish va boshqa holatlarda) turganda tik turish holatiga o‘tish uchun «Tik turing!» buyrug‘i beriladi.

Oyoqni bukib turish holatlari

Tik turib, chap (o‘ng) oyoqni oldinga uzatib, tizzadan bukish (55- rasm). Tik turib, chap (o‘ng) oyoqni orqaga olib, tizzadan bukish (56- rasm).

Tik turib, chap (o‘ng) oyoqni yon tomonga olib bukish (57- rasm). Bir oyoqni tizzadan bukib, o‘ziga tortib tik turish (58-rasm).



55- rasm.



56- rasm.



57- rasm.



58- rasm.

Cho‘qqayishlar

Qo‘lni uzatib cho‘qqayish (59- rasm). Engashib yarim cho‘qqayish (60- rasm).



59- rasm.



60- rasm.

Bolalar, cho‘qqayishning holatlari ham ko‘p. Siz ularni o‘qituvchingizdan so‘rab o‘rganib oling. O‘rgangan cho‘qqayishlarni amalda bir necha marta bajaring.

Tayanishlar

Cho‘qqayib tayanish (61- rasm). Tovonlarda o‘tirib tayanish (62- rasm). Oyoqlarni to‘g‘ri tutib, bukilib tayanish (63- rasm). Bilaklarga tayanib yotish (64- rasm).



61- rasm.



62- rasm.



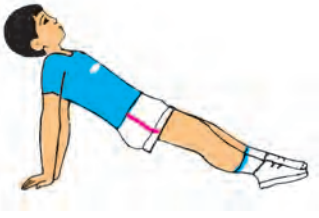
63- rasm.



64- rasm.



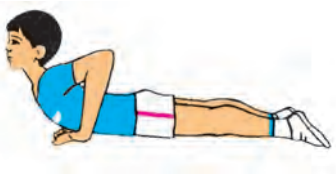
65- rasm.



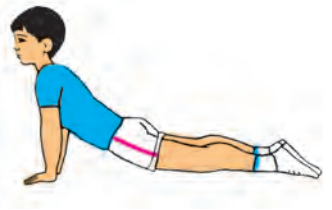
66- rasm.

Chap tizzada tayanib, o‘ng oyoqni ko‘tarish (65- rasm). Orqa bilan qo‘llarga tayanish (66- rasm).

Bukilgan qo‘llarga tayanib yotish (67- rasm). Sonlarga yotib qo‘llarga tayanish (68- rasm).



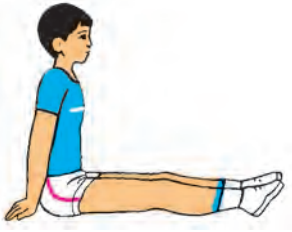
67- rasm.



68- rasm.

O‘tirish holatlari

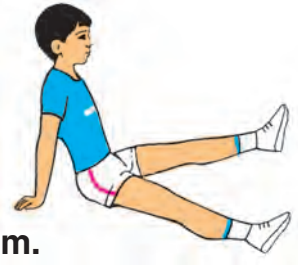
O‘tirish (69- rasm). Burchak hosil qilib o‘tirish (70- rasm).



69- rasm.



70- rasm.



71- rasm.



72- rasm.

Oyoqlarni kerib o‘tirish (71- rasm). Oyoqlarni tik tutib quchoqlab o‘tirish (72- rasm).

G‘ujanak bo‘lib o‘tirish (73- rasm). Chordana qurib o‘tirish (74- rasm).



73- rasm.



74- rasm.

Engashishlar

Engashish (75- rasm). Yarim engashish (76- rasm).

Oyoqlarni quchoqlab to‘liq engashish (77- rasm). O‘ng (chap) yonga engashish (78- rasm).



75- rasm.



76- rasm.



77- rasm.



78- rasm.

Muvozanat saqlashlar

O‘ng (chap) oyoqda turib muvozanat saqlash (79- rasm). Chap (o‘ng) oyoqda turib, oldinga engashib muvozanat saqlash (80-rasm).

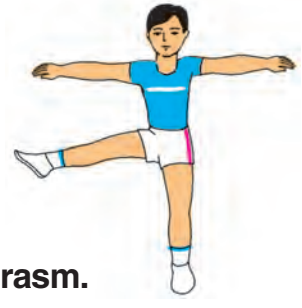


79- rasm.



80- rasm.

O‘ng (chap) oyoqni yonga uzatib muvozanat saqlash (81- rasm). O‘ng (chap) oyoqning uchidan ushlab, chap (o‘ng) oyoqda muvozanat saqlash (82- rasm).



81- rasm.



82- rasm.



Savollar

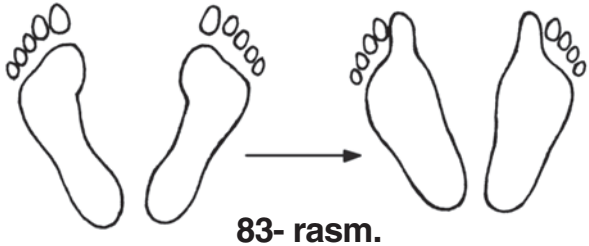
1. Jismoniy mashqlar qanday holatlarda bajariladi?
2. Qanday dastlabki holatlarni bilasiz?

3. Dastlabki holatda oyoqlar qanday qo‘yiladi?

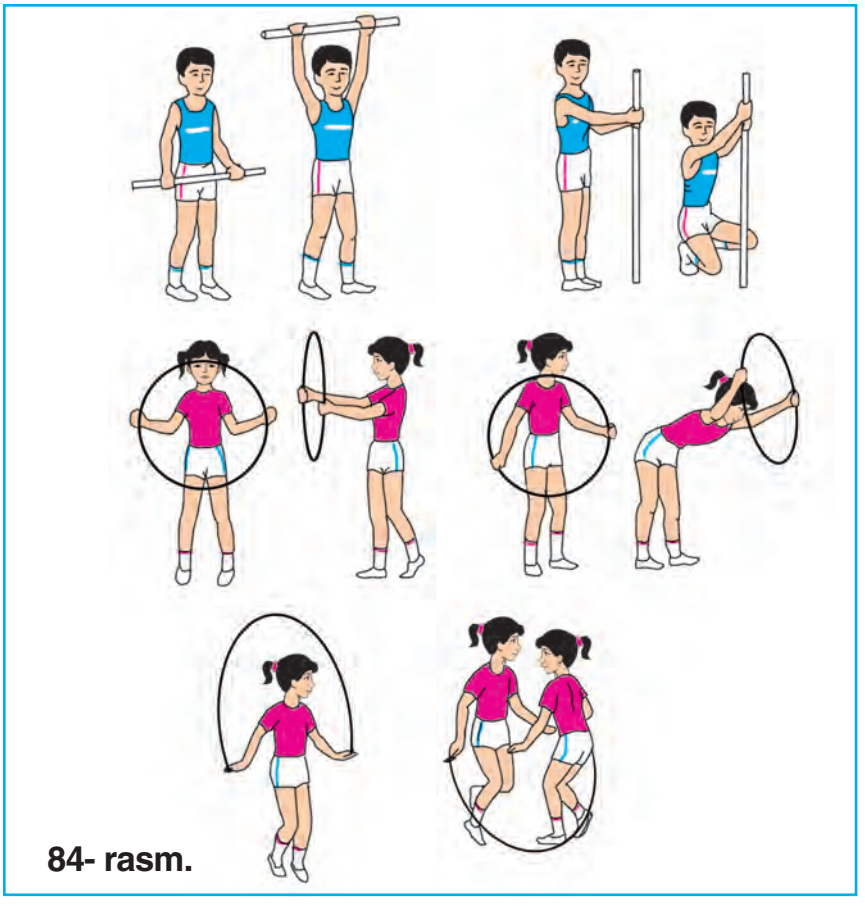
3. Qad-qomat va uni shakllantirishga oid mashqlar

Qad-qomat organizmning rivojlanishi va faoliyat ko‘rsatishi uchun muhim ahamiyatga ega.

Bolalarda, ko‘pincha, umurtqaning yon tomonga qiyshayishi (skolioz), old-orqa yo‘nalishda qiyshayishi (lordoz), orqaning yassiligi, bukurlik, shuningdek, yassi oyoqlik (83- rasm) kabi qad-qomatning buzilishlari uchraydi. Buning oldini olish uchun qad-qomatni shakllantirishga doir maxsus jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish kerak. Unutmangki, maxsus jismoniy mashqlar qad-qomat to‘g‘ri shakllanishida hal qiluvchi ro‘l o‘ynaydi. Shunday ekan, qad-qomatni shakllantirishda yaxshi natijalarga erishishni istasangiz, albatta, gavdani o‘tirgan, turgan, yurgan paytda to‘g‘ri tutishga harakat qiling.



83- rasm.



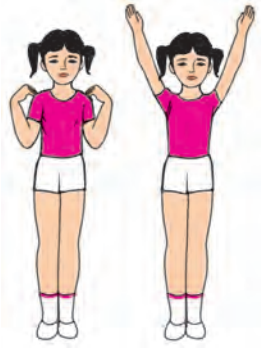
84- rasm.

Qad-qomatni rostlashga oid kundalik mashqlar majmuyi 84- rasmda ko‘rsatilgan.

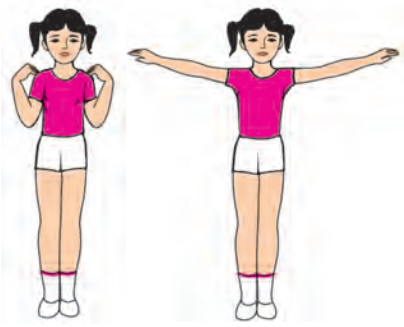
Qad-qomatni shakllantirishga oid quyidagi mashqlarni bajaring:

1- mashq. D. h. To‘g‘ri tik turish. Turgan joyda tizzalarni baland ko‘tarib, gavdani oldinga engashtirmasdan yurish.

2- mashq. D. h. Qo‘llar yelkada (barmoq uchlari yelka bo‘g‘inining yuqori tomoniga qo‘yilgan). Belni to‘g‘rilab, tirsaklar



85- rasm.



86- rasm.

gavdaga tekkiziladi. Yelkani orqa tomonga kerib, kuraklar bir-biriga tekkiziladi. 1 – qo‘llarni yuqoriga to‘g‘ri uzatib, kaftlar bir-biriga qaratiladi. 2 – d. h. ga qaytiladi (85-rasm). Har bir mashq 5–6 marta takrorlanadi.

3- mashq. D. h. Qo‘llar yelkada. 1–2 – qo‘llarni to‘g‘rilab yon tomonga uzatiladi, kaftlar pastga qaratiladi. 3–4 – d. h. ga qaytiladi (86-rasm).

4- mashq. D. h. Oyoqlar kengroq ochilgan, qo‘llar belda (87- rasm). 1–2 – oldinga asta-sekin engashib, qo‘l kafti yerga tekkiziladi. 3–4 – d. h. ga qaytiladi.

5- *mashq.* D. h. Qo‘llarni bosh orqasiga qo‘yib engashtiriladi. 1–2 – qo‘l va yelka kamari mushagi kuchi bilan bo‘yin orqa mushagi qarshiligini yengib oldinga engashish. 3–4 –bo‘yin mushagi kuchi bilan qo‘l qarshiligini yengib, orqaga engashish.

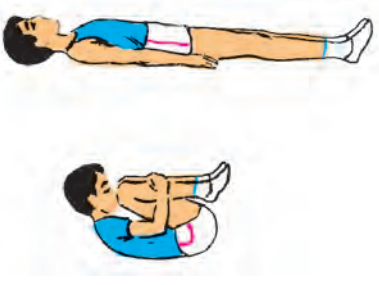


87- rasm.

6- mashq. D. h. Chalqancha yotgan holda, qo‘llarni gavda bo‘ylab uzatish va kaftlarni pastga qaratish. 1–2 – oyoqni bukib, tizzalarni quchoqlab ko‘krakka tortib, boshni ko‘tarish, 3–4 – d. h. ga qaytish (88- rasm).

7- *mashq.* D. h. Oyoqlar kengroq ochilgan, qo‘llarni ko‘krak oldida chalishtirib, oldinga engashib turish. 1–2 – gavdani to‘g‘rilab, qo‘llarni yon tomonga uzatish. 3–4 –d. h. ga qaytish (89-rasm).

8- mashq. D. h. Oyoqlar uchida ko‘tarilib, qo‘llarni belga qo‘yish. 40—60 marta sakrash.



88- rasm.



89- rasm.

Egiluvchanlik

Qad-qomatni to‘g‘ri shakllantirishda egiluvchanlikka katta o‘rin ajratiladi. Chunki gavda mushaklarining taranglashishi va bo‘shashishi egiluvchanlikka bog‘liqdir. Ma’lumki, inson bolalikdan tabiiy egiluvchanlikka ega bo‘ladi, agar har kuni muntazam ravishda cho‘zilish mashqlarini bajarmasangiz yoki shug‘ullanmasangiz mushak va bo‘g‘inlar egiluvchanligini yo‘qota boshlaydi. Mushak va bo‘g‘inlarning yaxshi egiluvchanligi sport bilan shug‘ullanishda muhim ahamiyatga ega, hayotda esa har xil harakatlarni bajarishga katta yordam beradi.

Cho‘zilish mashqlari kattalarga ham, kichik yoshdagilarga ham yaxshi kayfiyat bag‘ishlaydi. Darhaqiqat, siz astoydil shug‘ullansangiz salomatligingizni mustahkamlaysiz.

Cho‘zilish mashqlarini ikkiga bo‘lish mumkin:

1. Mushaklar egiluvchanligiga erishish uchun beriladigan cho‘zilish mashqlari.

2. Bo‘g‘inlar cho‘zilishi va harakatchanligini oshirishga beriladigan mashqlar.

Ikkalasi bilan ham shug‘ullanilsa juda yaxshi bo‘ladi. Bu mashqlar bo‘g‘inlar egiluvchanligi va harakatlanish qobiliyatlarini

kengaytirishga yordam beradi, ayniqsa, yelka kamari bo‘g‘inlari va bo‘yinni mashq qildirish juda zarurdir. Mushaklar cho‘ziluvchanligini oshirish uchun beriladigan mashq sizning mushaklaringizni oddiygina tortib, cho‘zibgina qolmasdan, balki shunday holatda bir necha soniya ushlab turish imkoniyatini beradi.

Bolalar, barchangiz egiluvchanlik qobiliyatingizni rivojlantirishingiz zarur. Chunki tanangizda egiluvchanlik sifati yaxshi rivojlangan bo‘lsa, sizlar epchil va erkin harakatlanishingiz mumkin. Egiluvchanlikning rivojlanishiga gimnastik ko‘prik mashqlari ham yaxshi yordam beradi.

Gimnastik ko‘prik deb, imkon qadar qo‘llarga tayanib, gavdaning orqaga egib-bukilgan, yoysimon holatiga aytiladi.

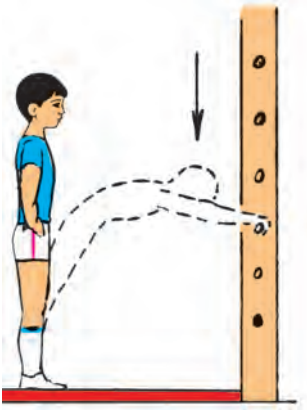
Amaliy mashqlar

1. Gimnastika devori yoki gimnastika narvonidan bir qadam oldinda turgan holatda orqaga engashib, qo‘llar bilan gimnastika narvonining pog‘onalariga tayanib, bittadan pastga tushib ko‘prik hosil qilish (90- rasm).

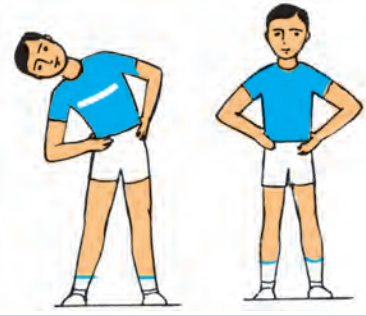
2. Gimnastika devoridan ikki qadam berida turib va qo‘llar bilan pog‘onalarga tayanib, oldinga engashish (91- rasm).



90- rasm.



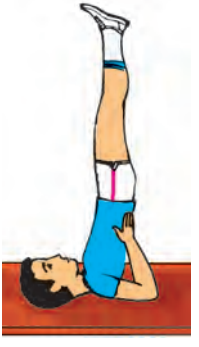
91- rasm.



92- rasm.



93- rasm.



94- rasm.

3. Oyoqlar yon tomonga ochilgan, qo‘llar belda. O‘ng va chap tomonga engashish (92-rasm).

4. O‘tirgan holatda oyoqlarni yonga ochib va juftlab, oldinga engashib qo‘l kaftini polga tekkizish (93- rasm).

5. Kurakda turib, oyoqlarni tik ko‘tarish (94- rasm).



Savollar

1. Egiluvchanlik deganda nimani tushunasiz?
2. Harakat sifatlarini oshirishda qanday mashqlardan foydalaniladi?
3. Cho‘zilish mashqining nechta turi bor?
4. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qanday mashqlarni bajarish kerak?
5. Gimnastik ko‘prik qanday hosil qilinadi?



4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Aziz o‘quvchilar!

Siz umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan muntazam shug‘ullansangiz mushak, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimingiz yaxshi rivojlanadi, organizmingiz ish qobiliyati va hayotiy faoliyati kuchayadi. Ular yordamida deyarli barcha jismoniy sifatlar – kuch va chidamlilik, mushaklarning qisqarish tezligi va egiluvchanligi, harakat uyg‘unligi va mashqlarni nafis ijro etish qobiliyatingiz rivojlanadi, qad-qomatingiz to‘g‘ri shakllanib boradi.

Buning uchun siz mashqlar majmuyini quyidagi tartibda tuzsangiz bo‘ladi:

1. Bosh harakatlari.
2. Yelka va qo‘l harakatlari.
3. Gavda harakatlari.
4. Oyoq harakatlari.
5. Aralash harakatlar.

Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari

1. D. h. Oyoqlar yonga ochilgan, qo‘llar belda. 1 – qo‘llarni yondan yuqoriga ko‘tarib, oyoq uchlarida ko‘tarilish. 2 – d. h. ga qaytish. 3 – qo‘llarni ikki yonga uzatish. 4 – d. h. ga qaytish.

2. D. h. Qo‘llar yuqoriga ko‘tarilgan. 1 – 4 – yon tomondagi tekislik bo‘ylab o‘ng qo‘lni aylantirish. 5 – 8 – shu mashqning o‘zini chap qo‘l bilan bajarish.

3. D. h. Oyoqlar yonga ochilgan, qo‘llar bosh ortida. 1 – o‘ngga burilib, qo‘llarni ikki yonga uzatish. 2 – d. h. ga qaytish. 3 – chapga burilib, qo‘llarni ikki yonga uzatish. 4 – d. h. ga qaytish.

4. D. h. To‘g‘ri tik turish, qo‘llar belda. 1 –2 – qo‘llarni oldinga uzatib, cho‘qqayib o‘tirish. 3 – 4 – d. h. ga qaytish.

5. D. h. To‘g‘ri tik turish. 1 – chap oyoqni yonga bir qadam qo‘yib, qo‘llarni belga qo‘yish. 2 – 3 – chapga egilish. 4 – d. h. ga

qaytish. 5 – 8 – shu mashqning o‘zini o‘ngga egilib bajarish.

6. D. h. Qo‘llar yelkada. 1 – chap oyoqni bir qadam oldinga qo‘yib, qo‘llarni ikki yonga uzatish. 2 – 3 – chap oyoqni bukib, oldinga engashish. 4 – d. h. ga qaytish. Shu mashqning o‘zini o‘ng oyoqda bajarish.

7. D. h. O‘ng oyoq oldinda, qo‘llar belda. 1 –2 – oyoqlarni almashlab sakrash.



Savollar

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qanday ahamiyatga ega?
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni tuzishda nimalarga e’tibor berish kerak?
3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini mustaqil ravishda tuza olasizmi?



5. Muvozanat saqlash mashqlari

Muvozanat saqlash kichraytirilgan tayanch maydonchasida gavdani ushlab turish va siljish mashqlaridan iborat. Ular harakat mutanosibligining rivojlanishiga, qomatni shakllantirishga, diqqatni, o‘zini tutishni, dadillikni, qat’iylikni tarbiyalashga yordamlashadi. Nozik va aniq harakatlar mushak sezgilarini rivojlantiradi.

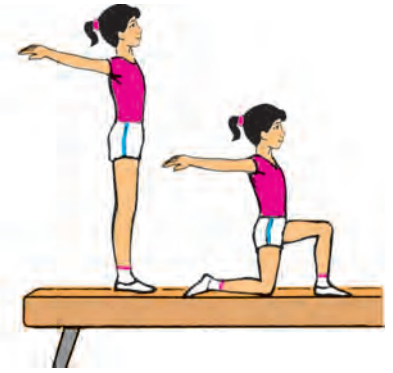


95- rasm.

Oddiy muvozanat saqlash mashqlarini jihozlarsiz bajarish mumkin. Masalan, oyoqni ko‘tarib va oyoq uchida turish, bir oyoqda turish, belgilangan chiziq bo‘yicha yurish, har xil dastlabki holatlarda yurish va boshqalar. Murakkabroq muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun gimnastika o‘rindiqlari va yakkacho‘plardan foydalaniladi.

Bolalar, siz quyidagi muvozanat saqlash mashqlarini bajarsangiz juda foydali bo‘ladi:

1. Avval o‘tilgan mashqlarni takrorlash.
2. Yakkacho‘pda bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni oldinga, yonga, orqaga uzatish (95- rasm).
3. Gimnastika o‘rindig‘ida to‘pni otib va ilib olib, ushlab yurish.
4. Gimnastika o‘rindig‘ida to‘pni yerga urib va ushlab yurish.
5. Yakkacho‘pda arqondan hatlab yurish.
6. Gimnastika o‘rindig‘ida qo‘lni turli holatlarda harakatlantirib yurish.
7. Gimnastika o‘rindig‘i yon qirrasi bo‘ylab yurish.
8. Yakkacho‘pda 25 – 30 sm balandlikda tortilgan arqondan o‘tib yurish.



96- rasm.

9. Yakkacho‘pda to‘ldirma to‘plardan o‘tib yurish.

10. Yakkacho‘pda to‘g‘ri ko‘tarilgan oyoqlar ostida chapak chalib va oyoqlarni bukib yurish.

11. Gimnastika o‘rindig‘i bo‘ylab oldinga, orqaga, yon tomonga juftlama qadam qo‘yib yurish.

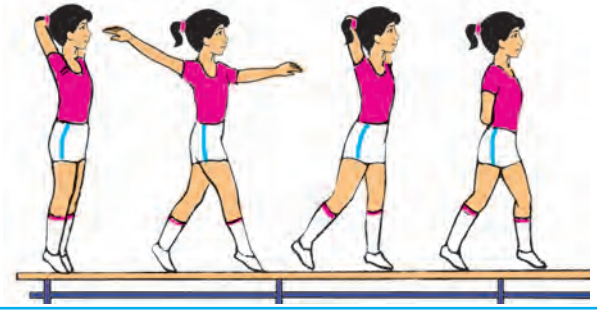
12. Gimnastika o‘rindig‘i yon qirrasi bo‘ylab to‘pni yerga urib va ushlab yurish.

13. Yakkacho‘pda bir joyda turib, bitta tizzaga tayanib o‘tirish va qo‘llar yordamida turish (96- rasm).

14. Shu mashqni qo‘llar yordamisiz bajarish.

15. 14–15-mashqlarni gimnastika o‘rindig‘i yon qirrasi bo‘ylab bajarish.

16. Gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni harakatlantirib, orqaga qilib yurish (97- rasm).



97- rasm.

17. Yakkacho‘pda bir joyda turib oyoq uchida 90° va 180° ga burilish.

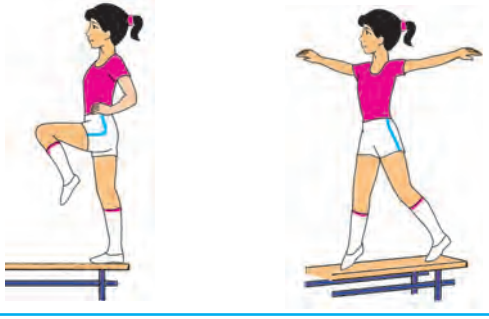
18. Shu mashqni gimnastika o‘rindig‘i yon qirrasi bo‘ylab yurib bajarish.

19. Yakkacho‘pdan qo‘llarni oldinga-yuqoriga uzatgan holda kerilib sakrab tushish.

20. Gimnastika o‘rindig‘ida mayda va har xil qadamlar bilan oldinga, orqaga, yonga yurish (98- rasm).

21. Yakkacho‘pda to‘xtab, qo‘llarga ta-yanib o‘tirish va qo‘llar yordamisiz turib yurish.

Alohida muvozanat saqlash mashqlarini o‘rganishdan oldin murakkab bo‘lmagan



98- rasm.

aralash mashqlarni bajarish lozim. Bunday mashqlarga yurish, burilish, oyoq uchida turish, cho‘qqayib tayanib o‘tirish, tizzalarda turish, qo‘l, oyoqning turli yo‘nalishidagi harakatlari va boshqalar kiradi.

Muvozanat saqlash mashqlarini quyidagilar bilan murakkablashtirish mumkin: qo‘lning dastlabki holatlarini o‘zgartirish, qo‘shimcha buyumlar (to‘p, tayoqcha, arg‘amchi, halqa) kiritish; harakat usullarini (tovonda, oyoq uchida, mayda va har xil qadamlar) o‘zgartirish, tayanch maydonchasini balandlatish (1 m gacha) va hokazo.



Savollar

1. Muvozanat saqlash mashqlari qanday ahamiyatga ega?
2. Muvozanat saqlash mashqlari nimalardan iborat?
3. Muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda qaysi buyumlardan foydalaniladi?
4. O‘zingiz qaysi muvozanat saqlash mashqini bajarishni xohlardingiz?



6. Emaklash

Emaklash yerda, polda, gimnastika o‘rindig‘ida to‘rt oyoqlab yoki yotib harakatlanishdir.

Emaklash mashqlarini bajarganda yirik mushaklar ishga tushadi. Bu mashqlar yu-

rak-qon tomir va nafas olish sistemasiga, shuningdek, qomatning to‘g‘ri shakllanishiga ijobiy ta’sir etadi. Mazkur mashqlar yana tezkorlik, epchillik, chidamlilik kabi sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi.

Emaklashni o‘rganishdagi asosiy mashqlar:

1. To‘rt oyoqlab emaklash.
2. Yarim cho‘kkalab emaklash.
3. Yonboshlab emaklash.
4. Polda (maysada) oyoq-qo‘lda, tizzalarga tayanib, panjalarga suyanib (to‘rt oyoqlab) emaklash.
5. Polda (maysada) bir tarafdagi oyoq-qo‘l (o‘ng qo‘l, o‘ng oyoq)da tizzalarga tayanib, panjalarga suyanib emaklash.
6. Polda (o‘rindiq ustida) tizzalar va bilaklarga tayanib, erkin emaklash (99-rasm).
7. O‘rganilgan usullar yordamida arqon, planka, to‘siq (to‘siqlar balandligi 50–



99- rasm.

60 sm dan past bo‘lmasligi kerak) ostidan emaklab o‘tish.

8. Gimnastika o‘rindig‘ida 50 sm dan past bo‘lmagan balandlikda tortilgan arqon ostidan emaklab o‘tish.

9. O‘ng va chapga ixtiyoriy ravishda emaklash.

10. Yerga qapishib, balandligi 40 sm dan past bo‘lmagan to‘siqlar tagidan emaklab o‘tish.

Emaklashning turli usullarini o‘rganishda e’tiborni harakatlarning to‘g‘ri bajarilishiga qaratish kerak. Keyin emaklash mahoratini egallash darajangizga qarab, malaka va ko‘nikmalaringizni takomillashtirasiz. Buning uchun emaklanadigan to‘siqlar yo‘lakchasiga oldin o‘rganilgan muvozanat saqlash, sakrash mashqlari bilan birga emaklashning turli usullari ishtirok etadigan mashqlar kiritiladi.



Savollar

1. Emaklash deb nimaga aytiladi?
2. Emaklash mashqlari qaysi sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi?
3. Emaklashning qanday mashqlarini bilasiz?
4. Emaklash mashqlarini to‘g‘ri bajarish uchun nimalarga e’tibor berish kerak?



7. Oshib o‘tish va tirmashib chiqish

Siz quyida gimnastika devori va o‘rindig‘i bo‘ylab tirmashib chiqishni, to‘siqlardan oshib o‘tishni, arqonga tirmashib chiqishni o‘rganasiz. Bu mashqlar amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, sizda chaqqonlikni, jasurlikni, chidamlilikni tarbiyalaydi. Gimnastika devori va o‘rindig‘iga tirmashib chiqish esa harakatlar mosligini rivojlantirishga, qomatni to‘g‘ri shakllantirishga yordam beradi. Bu mashqlarni o‘rganishda gimnastika devori, gimnastika o‘rindig‘i va boshqa sport asbob-anjomlaridan foydalanasiz.

Gimnastika devoriga tirmashib chiqish va u asosda bajariladigan mashqlar:

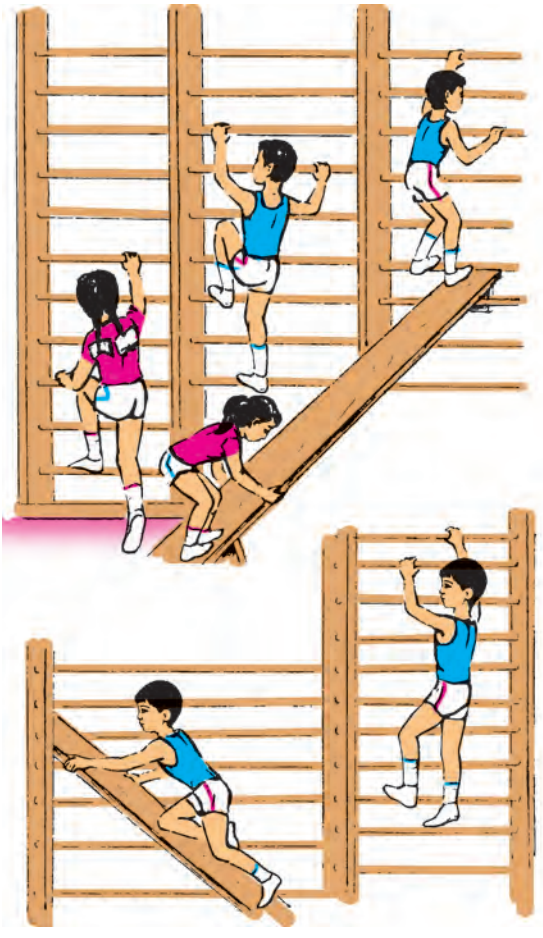
1. Oldingi sinflarda o‘tilgan gimnastika o‘rindig‘i va gimnastika devori bo‘ylab tirmashib chiqishning turli usullari bilan o‘tish.

2. Gimnastika devorida tirmashib yurib, 30° gacha burchak ostida o‘rnatilgan o‘rindiqqa o‘tish va undan tushish (100- rasm).

3. Gimnastika devorida yon tomon bilan tirmashib yurish.

4. Gimnastika devorida orqa bilan tirmashib yurish.

5. Gimnastika devori hamda gimnastika



100- rasm.

o‘rindig‘i bo‘ylab tirmashib yurishni o‘tilgan boshqa turli usullar bilan qo‘shib bajarish.

Burchak ostida o‘rnatilgan gimnastika o‘rindig‘iga tirmashib chiqishni o‘rganish uchun yordamchi mashqlar:

1. Gimnastika o‘rindig‘idan yurish: o‘rindiqning chetidan qo‘l bilan ushlab, tizzalarga tayangan holda oldinga va orqaga emaklab yurish.

2. Oldin 25–30° burchak, keyin 45° gacha burchak ostida qo‘yilgan o‘rindiqda tirmashib yurish.

3. Gimnastika o‘rindig‘idan gimnastika devoriga tirmashib o‘tish va tushish.

4. Gimnastika o‘rindig‘ida oyoqlarni turli holatlarda: bukkan, rostlagan holda, oyoq uchida, kaftni to‘liq bosgan holda tirmashib yurish.

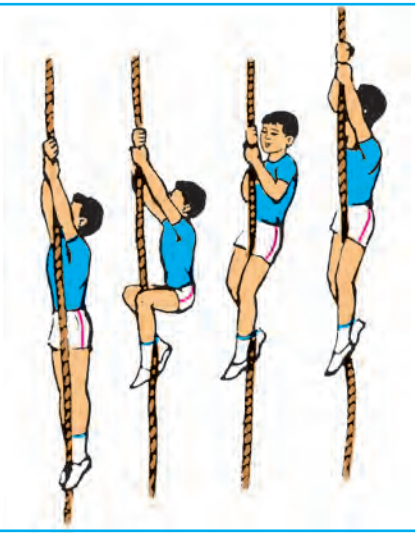
5. Tirmashib yurishning shu usullarini nishab tomonga qarab bajarish.

Arqonga tirmashib chiqish

Arqonga tirmashib chiqishni uch xil usul orqali yaxshiroq o‘zlashtirishingiz mumkin. Dastlabki holat – rostlangan qo‘llarda osilib turish. 1-usul – oyoqlar tizzadan bukiladi va arqon bir oyoqning taqimi ikkinchi oyoqning tovoni bilan ushlanadi, qo‘l biroz bukiladi. 2-usul – bir vaqtda oyoqlar rostlanib, qo‘llar bukiladi va gavda yuqoriga tortiladi (qo‘lni qo‘lga qo‘ymaslik kerak). 3-usul – arqonni oyoqlar bilan ushlab turib, qo‘llar bilan birin-ketin yuqoriroqdan ushlanadi (101- rasm).

Arqonga tirmashib chiqish tayyorgarlik mashqlarining ayrimlari bilan tanishtiramiz:

1. Oyoqlarni tugunchaga tirab, arqonda osilib turish.



101- rasm.

2. Chayqalib turgan arqonda osilib turish (chayqalish ko‘lami 25° gacha).

3. Arqonda osilib turib, oyoqlarni siljitish.

4. Arqonda osilib turib, qo‘llarni siljitish.

5. Osilib turib, oyoqni ko‘krakka tortish.

6. Tugilgan arqonga tirmashib chiqish.

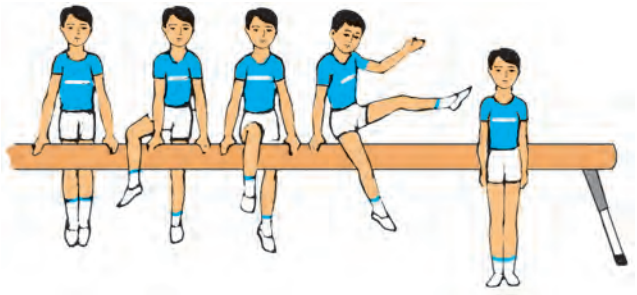
7. 1–5- mashqlarni tugunsiz arqonda bajarish.

Arqonni oyoq bilan ushlashni dastlab stulda, o‘rindiqda o‘tirgan holatda o‘rganish mumkin.

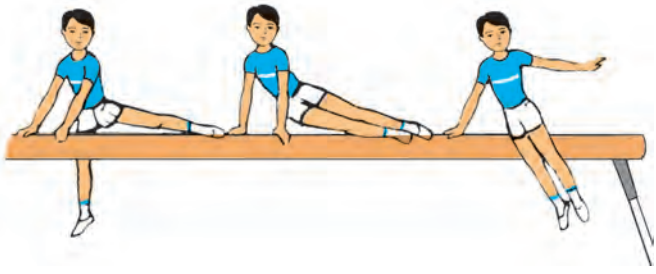
To‘siqdan oshib o‘tish

To‘siqdan oshib o‘tish uchun beriladigan yordamchi mashqlar:

1. Polda turgan gimnastika o‘rindig‘idan ixtiyoriy usulda oshib o‘tish.



102-rasm.



103-rasm.

2. Oyoqlarni navbat bilan o‘tkazib oshish.

3. To‘siqdan ag‘darilib o‘tish usulida oshib o‘tish.

4. Qo‘llarga tayanib, oyoqlarni ko‘tarib sakrash (102- rasm).

5. Qo‘llar va oyoqlar bilan tayanib oshib o‘tish (103- rasm).

6. Turli o‘rganilgan usullarni boshqa mashqlar (yurish, yugurish, sakrash, muvozanat saqlash, tirmashib chiqish) bilan birga qo‘shgan holda oshib o‘tish.

Oshib o‘tish mashqlari ham o‘ng, ham chap tomondan bajarilishi kerak:

1. 4–5 m yurish (chuqur nafas olish va chiqarish).

2. Polga o‘rnatilgan gimnastika o‘rindig‘iga to‘rt oyoq bo‘lib tirmashish.

3. 3–4 m yurish (gimnastik o‘rindiqda tik holatda).

4. 20–30° burchak ostida o‘rnatilgan gimnastika o‘rindig‘iga tizzalarda tirmashib, gimnastika devoriga o‘tish.

5. Gimnastika o‘rindig‘ida mayda qadamlar bilan oldin o‘ng, keyin chap tomonga yurish.

6. Qiya (20° burchak ostida) qo‘yilgan gimnastika o‘rindig‘iga (ixtiyoriy sur’atda) tirmashish.

7. 4–5 m yurish (gimnastik o‘rindiqdagi to‘ldirma to‘plar ustidan hatlash).



Savollar

1. Tirmashib chiqish va oshib o‘tish mashqlari qanday sifatlarni rivojlantiradi?
2. Arqonga tirmashib chiqish necha usulda o‘rganiladi?
3. To‘siqdan oshib o‘tishda qanday mashqlarni qo‘shib bajarish mumkin?



8. Oddiy va aralash osilish mashqlari

Osilish mashqlari oddiy va aralash mashqlardan iborat bo‘ladi.

Oddiy osilish mashqlari turlari quyidagilardan iborat:

1. Osilish.
2. O‘ng (chap) oyoqni bukib osilish.
3. Oyoqlarni bukib osilish.
4. O‘ng (chap) oyoqni oldinga, yon tomonlarga, orqaga harakatlantirib osilish.
5. Oyoqlarni yon tomonlarga kergan holda osilish.
6. O‘ng (chap) oyoqni oldinga, chap (o‘ng) oyoqni orqaga uzatib osilish.

Oddiy osilishlardan sakrab tushish yarim cho‘qqayib turib qolish holatida amalga oshiriladi. Bunda gavdani muvozanatda ushlab turish uchun qo‘llar oldinga uzatiladi.

Aralash osilish mashqlari turlari:

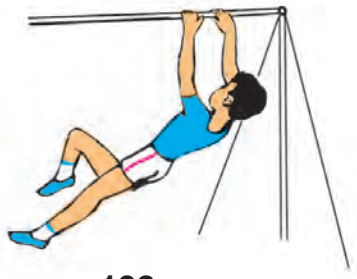
1. Tik turgan holda osilish (104- rasm).
2. Tayanchga oyoqni qo‘ygan holda osilib, qo‘lni (o‘ng va chap qo‘lni navbat bilan) yonga tushirish (105- rasm).



104-rasm.



105-rasm.



106-rasm.



107-rasm.

3. Oyoqlarni tik ko‘tarish va tik turib osilgan holda oyoqlarni bukish (navbat bilan o‘ng va chap oyoqni).

4. Tik turib osilgan holda oyoqni ko‘tarish va qo‘lni tushirishni birga qo‘shib olib borish.

5. Tik turib osilgan holda qo‘llarni bukish.

6. 3–5- mashqlarni cho‘qqayib osilish bilan bajarish.

7. Bir oyoqda yotib osilish (106- rasm).

8. Yotib osilgan holda oyoqlarni bukish (107- rasm).

9. Tik turib osilishdan yotib osilishga o‘tish va aksincha bajarish.

10. Cho‘qqaygan holda osilishdan yotib osilishga o‘tish va aksincha bajarish.

11. Orqa tomon bilan turib osilish (108- rasm).

12. Orqa tomon bilan cho‘qqayib osilish.

13. Orqa tomon bilan yotib osilish (109- rasm).



108-rasm.



109-rasm.



110-rasm.



111-rasm.

14. Yon (o‘ng, chap) tomon bilan yotib osilish.

15. Cho‘qqaygan holda osilish (110-rasm).

16. Cho‘qqayib osilishdan yon (o‘ng, chap) tomon bilan osilishga o‘tish (111-rasm).

17. Yotib osilishdan yon (o‘ng, chap) tomon bilan osilishga o‘tish.

18. Tik turgan holda osilishlarning oddiy turlarini qo‘llarni navbat bilan yonga tushirib, oyoqlarni harakatlantirib bajarish.



Savollar

1. Osilish mashqlari deb nimaga aytiladi?
2. Osilish mashqlarining necha xilini bilasiz?
3. Aralash osilish mashqlari qanday ketma-ketlikda o‘rganiladi?
4. Oddiy osilish mashqlarining qanday turlari bor?



9. Raqs mashqlari

Raqs mashqlari bolalarda milliy raqs harakatlari haqida tushunchalar paydo qiladi, ularda epchillik, go‘zallik, nafislik kabi xislatlarni rivojlantiradi.

Raqs mashqlarini bajarish qomatning shakllanishiga yordam beradi. Bu mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish bolalardagi eshitish qobiliyatini hamda ritmni his qilishni o‘stiradi, harakatlarni sur’at o‘zgarishiga qarab bajara olish malakasini hosil qiladi, musiqa jo‘rligi esa his-tuyg‘ularga ta’sir kuchini oshiradi.

Oddiy raqs mashqlarini bolalar bilan davra qurgan holda, safda, shuningdek, ikkitadan, uchtadan, to‘rttadan yoyiq qatorda o‘tkaziladi.

Mashqlarni siz sanash, kuylash va musiqa jo‘rligida bajarsangiz jo‘shqinroq bo‘ladi.

Nima uchun jismoniy tarbiya darslarida raqs mashqlari bajariladi? Chunki sportning gimnastika, akrobatika, muzda figurali uchish kabi turlaridan raqs elementlari mustahkam o‘rin egallagan. Agar o‘quvchilar kelgusida shunday sport turlari bilan shug‘ullansalar ularga jismoniy tarbiya darslarida raqs mashqlarini bajarishdan olgan ko‘nikmalari albatta yordam beradi.



Savollar

1. Raqs mashqlari bolalarda qaysi xislatlarni rivojlantiradi?
2. Oddiy raqs mashqlari qanday bajariladi?
3. Nima uchun raqs mashqlarini musiqa jo‘rligida bajargan ma’qul?
4. Nima uchun raqs mashqlari jismoniy tarbiya darslarida ham o‘rganiladi?



10. Akrobatika mashqlari

Akrobatika mashqlari yordamida bolalarda kuch, egiluvchanlik, jasorat, tezkorlik va qat’iylik rivojlantirilib, muvozanat saqlab turish holatlari takomillashtiriladi.

Akrobatika mashqlari sportning ko‘pgina turlari, ayniqsa, suvga sakrash, muzda figurali uchish, sport gimnastikasi, yengil atletika, futbol, voleybol, basketbol, gandbol malakalarini tezroq egallashga ko‘maklashadi.

Akrobatika mashqlari yordamida o‘tirgan, chalqancha yotgan va cho‘qqaygan holda g‘ujanak bo‘lishga, dumalash (orqaga, yon tomon), oldinga umbaloq oshishga, kurakda tik turishga o‘rganiladi.

Bu mashqlarni o‘rganish g‘ujanak bo‘lishga tayyorlaydigan mashqlardan boshlanadi:

1. Gavdani oldinga, oyoqlar orasiga chuqur engashtirish.

2. Oyoqning butun kaftiga qo‘yib chuqur cho‘qqayib, boldirlarni ikkala qo‘l bilan ushlash.

3. Chalqancha yotib, oyoqlarni ko‘krakka bukish.

4. Oyoqlarni uzatib o‘tirib, oldinga egilish.

5. Oyoqlarni to‘g‘ri uzatib o‘tirish va tizzalarni ko‘krakka ko‘tarish hamda gavdani oyoqlar tomon egish.

6. Shu mashqni tizzalarni ko‘tarmay, boldirlarni ikkala qo‘l bilan ushlagan holda bajarish.

Tayyorlov mashqlarini bajarganingizdan keyin g‘ujanak bo‘lib o‘tirishga o‘tasiz.

G‘ujanak deb, bukilgan oyoqlarni qo‘llar bilan gavda oldida tutish paytidagi holatga aytiladi. Bunda qo‘l panjalari boldirlarni ushlaydi.



112-rasm.



113-rasm.



114-rasm.

O‘tirgan holatda g‘ujanak bo‘lish. Polda o‘tirib tizzalar bukiladi, tovonlar biroz kengroq qo‘yiladi, qo‘llar bilan tizzaning pastidan ushlanadi va oyoqlar ko‘krakka tortiladi, tizzalar keriladi, bosh tizzalar orasiga egiladi (112-rasm).

Chalqancha yotgan holda g‘ujanak bo‘lish. Chalqancha yotgan holda oyoqlar ko‘krakka bukiladi, qo‘llar bilan boldirlar ushlanadi va tizzalar yelkalarga, yelkalar esa tizzalar tomon tortiladi, tizzalar keriladi, bosh tizzalar orasida egiladi (113-rasm).

Cho‘qqayish holatida g‘ujanak bo‘lish. Oyoqlarni bir tovon kengligida kerib, tovonlarni parallel qo‘ygan holatda chuqur cho‘qqayish (dastlab oyoq uchlarida, so‘ng esa butun tovonlarda), gavdani tizzalar tomon engashtirish va boshni tizzalar orasida egish (114- rasm).

G‘ujanak bo‘lishni o‘zlashtirib olgach, umbaloq oshishni o‘rganishga o‘tiladi.

Tizzalab turgan holatda yon tomonga dumalash. Bu mashqlarga o‘rganishni tiz-

zalab g‘ujanak bo‘lib turib, yon tomonga dumalashdan boshlash kerak. Buning uchun to‘shakka yoki gilamga chap yon bilan turib, tizzalab dastlabki holatda turiladi, tizzani chuqur bukib, gavda va bosh biroz egiladi.

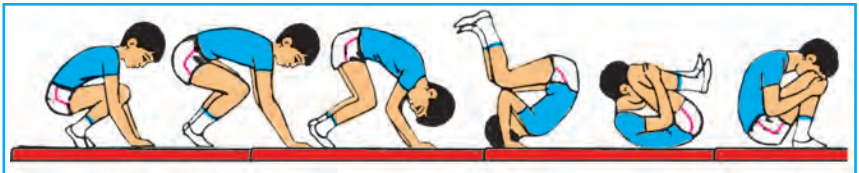
Bir tizzada turib yon tomonga dumalash. To‘shakka chap yon bilan chap tizzani qo‘yib, qo‘lni polga tirab turing (o‘ng oyoqni yon tomonga uzatib, uchini polga tirang).

Chap qo‘lni bukib, tirsaklarni polga tirab, chap tomonga dumalash. Bu harakatni xuddi chap oyoq bilan turgandek, o‘ng tizzada turib qolguncha davom ettirib va chap oyoqni uzatib, oyoq uchlari polga tiraladi.

Ko‘krakda yotib qo‘llarni yuqoriga ko‘targan holatdan yon tomonlarga dumalash.

Qo‘llarni yuqoriga ko‘targan holda orqaga egilgan holatdan yon tomonlarga dumalash, orqaga dumalashda g‘ujanak bo‘lib olish.

Cho‘qqayib o‘tirgan holda qo‘llarni yerga tirab oldinga umbaloq oshish. Cho‘qqayib o‘tirgan holatda qo‘llar oldinga qo‘yiladi, bosh engashtiriladi, kurakni yerga tekkizib, umbaloq oshiladi. Oldinga umbaloq oshib bo‘lingach, cho‘qqayib tayanish holatiga kelinadi (115- rasm).



115-rasm.

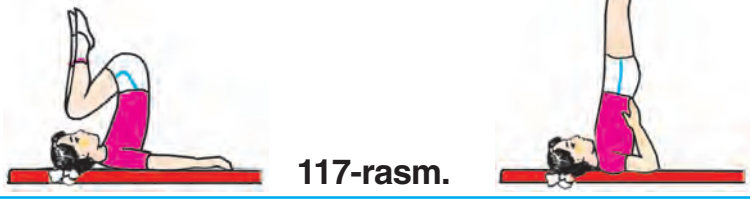


116-rasm.

Orqaga umbaloq oshish deb shunday akrobatika mashqlariga aytiladiki, bunda boshdan oshib o‘tmasdan turib, gavda qismlari polga ketma-ket tegadi.

O‘rganish usullari: oyoqlarni kerib cho‘q-qayib tayanishdan tovonlarga dumalab g‘u-janak bo‘lib, boshni oldinga engashtirib o‘tirish. Tez orqaga dumalab, kurak to‘-shakka tekkan vaqtda qo‘llarni boshning yoniga qo‘yib, tayanib umbaloq oshib o‘tirish holatiga kelish (116-rasm).

Kurakda tik turish. Orqaga umbaloq oshishni tugatgandan keyin qo‘llar bilan



117-rasm.

beldan ushlash va gavdani shunday to‘g‘rilash kerakki, bu paytda gavda va oyoqlar bir chiziqda bo‘lsin (117-rasm).



Savollar

1. Qanday akrobatika mashqlarini bilasiz?
2. G‘ujanak bo‘lish mashqlari qanday bajariladi?
3. Dumalash va umbaloq oshishda nimalarga e’tibor berish kerak?
4. Kurakda tik turish mashqini bajara olasizmi?



11. Tayanib sakrash

Tizzalarga tayanish holatiga sakrab, oyoqlarni kerib sakrab tushish (gimnastik kozyol eniga qo‘yiladi). Gimnastik kozyolga tizzalarga sakrab chiqqandan keyin tovonlarga o‘tirib, qo‘llar orqaga uzatiladi va gavda biroz oldinga engashtiriladi, shundan so‘ng shiddat bilan qo‘llarni oldinga-yuqoriga siltab, tovonlardan ko‘tarilib, asbob-anjomdan depsiniladi va kerishib sakrab tushiladi.

Shug‘ullanuvchini muhofaza qilish. Bunda o‘qituvchi sakrab tushish joyiga yaqin turadi.

Zarur bo‘lganda u o‘quvchini ko‘krak ostidan yoki belidan ushlab, muhofaza qiladi

(bu sakrovchining qay tarzda sakrab tushishiga bog‘liq).

Gimnastik kozyolga cho‘qqayib tayanish holatiga sakrab, kerishib sakrab tushish (gimnastik kozyol yoniga qo‘yiladi, balandligi 100–120 sm). Oyoqlar bilan depsingandan keyin, tos-son bo‘g‘inidan bukilgan holda tizzadan oyoqlarni ko‘tarib, tovonga o‘tirib, qo‘llar bilan gimnastik kozyolga tayanish. Zudlik bilan rostlanib, yuqoriga depsinish va umurtqa pog‘onasining ko‘krak hamda bel qismlaridan kerishib, qo‘llarni yuqoriga-oldinga ko‘tarib sakrash. Shunday holatni yerga kelib tushguncha saqlash (118- rasm).

Tayanib sakrashni o‘rganish ketma-ketligi:

a) polda cho‘qqayib tayanish holatidan yuqoriga sakrab tushish;



118-rasm.

b) gimnastika o‘rindig‘ida, past yakka-cho‘pda tik turib sakrab, yerga tikka tushish;

d) bir joydan turib ikki oyoqda sakrash;

e) 4–5 qadam yugurib kelib sakrash;

f) ko‘prikchadan ikki oyoqda siltanib, oyoqlarni ko‘krakkacha tortib sakrash;

g) ko‘prikchadan ikki oyoqda siltanib, asbob-anjomga tayanib, oyoqlarni ko‘krakkacha tortib sakrash;

h) 4–6 qadam yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, 80 sm balandlikdagi yumshoq to‘siqqa (ustma-ust to‘shalgan gimnastika to‘shaklariga) tizzalash, so‘ng erkin sakrab, yumshoq tushish;

i) 4–6 qadam joydan yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, yumshoq to‘siqqa cho‘q-qayish va sakrab yumshoq tushish;

j) h mashqini gimnastik kozyolda bajarish;

k) i mashqini gimnastik kozyolda bajarish.

Nihoyat, 4–6 qadamdan yugurib kelib, 80 sm balandlikdagi gimnastik kozyoldan ikki qo‘lda tayanib, oyoqlarni kergan holda sakrash (119- rasm).

Shug‘ullanuvchining holatiga qarab ko‘krak ostidan yoki belidan ushlab muhofaza qilinadi.



119-rasm.



Savollar

1. Tayanib sakrash deb nimaga aytiladi?
2. Tayanib sakrash mashqlari qaysi sifatlarni takomillashtiradi?
3. Tayanib sakrashni to‘g‘ri bajarish uchun qaysi mashqlarni bajarish kerak?
4. Qaysi sport turlarida tayanib sakrash mashqlari bajarilayotganini ko‘rgansiz?



12. Yurish

Zamonaviy „Yengil atletika“ – bu sport yugurishi, oddiy yugurish, sakrash, uloqtirish va shu kabi turlarni qamrab olgan ko‘pkurashdan iboratdir. „Yengil atletika“ mashqlarining turli-tumanligi, ular nafining kattaligi, jismoniy yuklamani boshqarish imkoniyati, foydalaniladigan asbob-anjomlarning murakkab emasligi, yengil atletika bilan har bir shaxs shug‘ullanishi mumkin bo‘lgan ommaviy sport turiga aylandi.

Yurish — kishining joydan joyga ko‘chishdagi oddiy usuli bo‘lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda tanadagi barcha mushaklar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurish ham inson organizmini sog‘lomlashtiradi. Shuning uchun inson bolalikdan yurishga ehtiyoj sezadi. Lekin bu bilan kifoyalanib bo‘lmaydi. To‘g‘ri va chiroyli yurish mashqlarini bajarishda quyidagilarga amal qiling:

1. 1–2- sinflarda o‘rganilganni esga oling.
2. Qomatni tik tutgan holda katta, erkin qadam tashlab yuring.
3. Tezlikni o‘zgartirib yuring.
4. Uzun qadam tashlab yuring.
5. Tizzani yuqori ko‘tarib yuring.
6. Qadamlar tezligini o‘zgartirib yuring.
7. Qadamlar uzunligi va tezligini o‘zgartirib yuring.
8. To‘siqlar ustidan oshib yuring.
9. Belgilangan yo‘lakchalar bo‘ylab yuring.
10. Belgilangan yo‘lakchalar bo‘ylab tezlikni o‘zgartirib yuring.
11. Belgilangan yo‘lakchalar bo‘ylab qadamlar uzunligi va tezligini o‘zgartirib yuring.

12. Yarim cho‘qqayib yuring.
13. Cho‘qqayib o‘tirib yuring.



Savollar

1. Yengil atletikaning qanday turlari bor?
2. Yurish deb nimaga aytiladi?
3. Yurish mashqlari qanday baja-riladi?



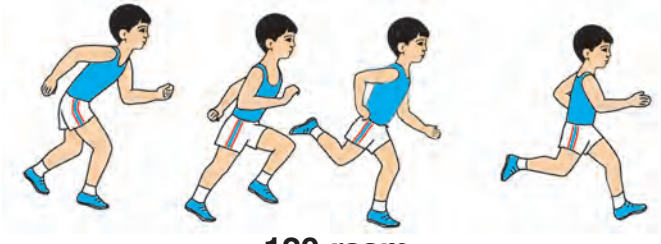
13. Yugurish

Yugurish — joydan joyga ko‘chishning tezlashgan usuli.

Bu mashqni bajarganingizda tanadagi mushak guruhlarining deyarli hammasi ish-ga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi yaxshilanadi (120-rasm).

Yugurishga tayyorgarlik mashqlari:

1. Oyoq uchlarida yonma-yon qadam qo‘yish bilan yugurish.
2. Tizzani baland ko‘tarib yugurish.



120-rasm.

3. Keng qadam tashlab yugurish.
4. Oyoq uchlarida yugurish.
5. Yo‘lakcha bo‘ylab tizzani baland ko‘tarib yugurish.
6. Belgilangan 80–110 sm li yo‘lakchadan yugurish.
7. Oyoq uchlarini ichkariga burib yugurish.
8. Har 3–4 qadamdan keyin to‘ldirma to‘p ustidan oshib yugurish.
9. Har 4–5 qadamdan keyin shartli zovurlardan sakrab yugurish.
10. Har xil tezlikda yugurish, masalan, 10 m ga sekin-asta yugurish, so‘ngra 15 m ga tez yugurish, keyin sekinlashish bilan tez yurishga o‘tish.
11. 40 m masofaga tez yugurish.
12. 2x30 m ga tez yugurish.
13. To‘siqlar osha yugurish.
14. 3 daqiqa davomida sekin-sekin yugurish.

Ana shundan so‘ng startdan yugurish bilan tanishasiz.

Yuqori startdan yugurish quyidagi ketma-ketlikda o‘rganiladi:

«Startga turing!» buyrug‘i berilgach, start chizig‘iga turasiz, bunda: bir oyoq start chizig‘ida, ikkinchisi yarim qadam orqaroqda bo‘ladi, tovonlar yonma-yon qo‘yilib, gavda og‘irligi ikkala oyoqqa baravar taq-

simlanadi, qo‘llar yonga tushiriladi hamda gavda biroz oldinga egiladi, qo‘llar bukiladi, bir qo‘l oldinda, ikkinchisi orqada, oyoqlar biroz bukilgan, gavda og‘irligi oldingi oyoqqa tushiriladi (121- rasm).

«Yuguring!» («Marsh!») buyrug‘i berilgach, o‘quvchilar yuguradilar. Oldinda turgan oyoqda siltangach, orqada turgan oyoqning sonini va qo‘llarni oldinga-yuqoriga keskin ravishda chiqariladi. Avval oyoq uchlarida yuguriladi. Tezlik oshishi bilan qadamlar tezlashtiriladi.

Pastki start quyidagi ketma-ketlikda bajariladi:

«Startga turing!» buyrug‘i bo‘yicha chap (o‘ng) oyoqni ko‘proq bukib, start chizig‘idan 20–30 sm orqaroqqa, o‘ng (chap) oyoq uchi oldinda turgan chap (o‘ng) oyoqdan 20–25 sm orqaroqqa qo‘yiladi. Qo‘llar start chizig‘iga yelka kengligidan biroz kengroq, bosh barmoq ichki tomonga, boshqalari tashqariga qaratilgan bo‘ladi (122-rasm).



121-rasm.



122-rasm.

«Diqqat!» buyrug‘i bo‘yicha oyoqlar sal to‘g‘rilanib, keyingi oyoq tizzasi yerdan uziladi, gavdani salgina old-yuqoriga ko‘tarib, gavdaning og‘irligi ikkala qo‘l bilan oldingi oyoqqa tushiriladi.

«Yuguring!» buyrug‘i bo‘yicha bolalar yugurishni boshlaydilar.

«Startga turing!» buyrug‘ida yo‘l qo‘yiladigan xatolar:

1-xato (123-rasm).

Anvar nimani noto‘g‘ri qilyapti?

Boshi ...

Qarashi ...

Beli ...

Startda shunday holatda turganda mushaklar haddan ortiq taranglashgan bo‘ladi.

2- xato (124- rasm).

Abusaid diqqat-e’tiborini bir joyga to‘pladi, biroq ...

Qo‘li ...

Gavda og‘irligi ...



123-rasm.



124-rasm.



125-rasm.

Abusaid shunday holatda haddan tashqari ko‘p kuch sarf qiladi. Depsinish sustkashlik bilan o‘tadi.

3- xato (125-rasm).

Akobir gavdasi bo‘shashgan holda turibdi, biroq ...

Gavda og‘irligi ...

Qo‘li ...

Akobir qariyb tovonda o‘tirganligi uchun dastlabki holatni to‘g‘ri egallash unga juda qiyin.

«Diqqat!» buyrug‘ida yo‘l qo‘yiladigan xatolar:

4- xato (126- rasm).

Hasan diqqat-e’tiborini bir yerga to‘plashi noto‘g‘ri, chunki ...

Boshi ...

Beli ...

Bel mushaklari avvaldan taranglasha boshlaydi, shuning uchun u vaqtdan ilgari to‘g‘rilanadi.



126-rasm.



127-rasm.



128-rasm.

5- xato (127-rasm).

Husanga xatosini tushuntirib bering.

Tizza bo‘g‘inlari ...

Tos qismi ...

Qo‘llari ...

Bunday xatolar tez-tez uchrab turadi.

6- xato (128-rasm).

Anvar tezda startdan turishni nazarda tutgan, biroq ...

Tos qismi ...

Tizzasi ...

Shunday holatdan birinchi qadamni hech qachon tez sur’at bilan qo‘yish mumkin emas, chunki tizza bo‘g‘ini qariyb to‘g‘rilangan.

«Yuguring!» buyrug‘ida yo‘l qo‘yiladigan xatolar:

7- xato (129-rasm).

Akobir gavdasini to‘g‘rilab oldi, biroq ...

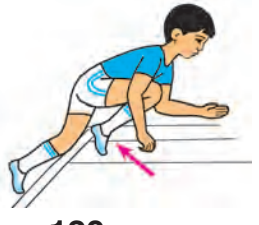
Orqada turgan oyog‘i ...

Soni yoki tosi ...

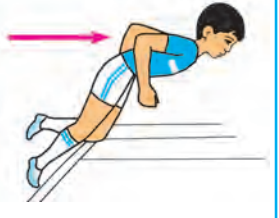
U birinchi qadamini kechikib qo‘yadi.



129-rasm.



130-rasm.



131-rasm.

8- xato (130- rasm).

Kamol oyoqlarini ishlatyapti, biroq ...

Siltovchi oyog‘i ...

Gavda egilishi ...

Birinchi qadamni kengroq tashlaydi, biroq oyog‘ini sekin qo‘yadi. Natijada Kamol o‘z o‘rtoqlaridan orqada qolib ketadi.

9- xato (131-rasm).

Behzod yaxshigina to‘g‘rilanib oldi, biroq ...

Qo‘llari ...

Siltanuvchi oyog‘i ...

Natijada yugurish ritmi buziladi va Behzod uchun tezlikni oshirishga imkoniyat bo‘lmaydi.

Siz uning yana qanday xatolarini aytib bera olasiz?

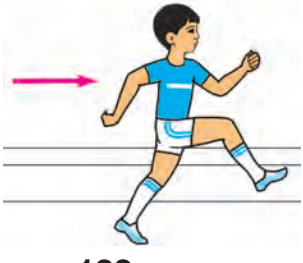
Masofa bo‘ylab yugurishda yo‘l qo‘yiladigan xatolar:

1-xato (132- rasm).

Anvar nimani noto‘g‘ri qilyapti?

Boshi ...

Gavdasining yuqori qismi ...



132-rasm.



133-rasm.

Shu bois oyoqlari oldinda yetarli darajada to‘g‘ri qo‘yilmaydi.

2- xato (133-rasm).

Siz Bahodirning qaysi xatolarini sezdingiz?

Oyoqlari ...

Qo‘llari ...

Yugurishda yo‘l qo‘yiladigan boshqa xatolar to‘g‘risida o‘qituvchingizdan so‘rab oling va yugurgan paytingizda bunday xatolar qilmang.



Savollar

1. Startda turishning necha turi bor?
2. Startda turganda va yugurganda qanday xatolarga yo‘l qo‘ymaslik lozim?
3. To‘g‘ri startga turish va yugurish uchun nimalarga e’tibor berish kerakligini bilib oldingizmi?



14. Sakrash

Sakrashga o‘rganishdagi ketma-ketlikning asosiy vazifasi bolalarning 1–2- sinflarda egallagan sakrashga oid ko‘nikma va malakalarini takomillashtirish, ularda yuqori natijalarga erishish imkonini beradigan eng yaxshi texnik usullarni o‘zlashtirishdan iboratdir. Bundan tashqari, bolalar yugurib kelib balandlikdan «hatlab o‘tish» hamda



134- rasm.

uzunlikka «oyoqni bukib» usullarida sakrash yo‘llarini o‘rganishadi.

Yugurib kelib uzunlikka «oyoqni bukib» sakrashda yo‘l qo‘yiladigan xatolar:

1-xato (134- rasm).

Uzunlikka sakrashda eng ko‘p uchraydigan xatolar – gavda, qo‘l va oyoqlarning mutanosib harakat qilmasligidir. Rasmga qarab shunday xatolarni toping.

2- xato (135- rasm).

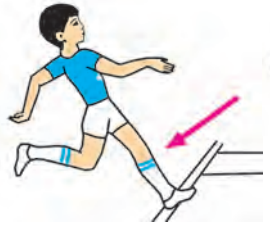
Sherali uchish yo‘nalishini keskin o‘zgartirdi.

Gavdasi ...

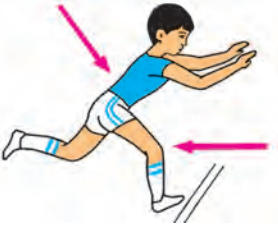
Depsinuvchi oyog‘i ...



135- rasm.



136- rasm.



137- rasm.

Bunday holatda yugurish tezligi juda kuchli tormozlanadi va uchish balandligi katta ahamiyatga ega bo‘lmay qoladi.

3- xato (136- rasm).

Anvar xatosini to‘g‘rilashi uchun nima qIlishi kerak?

Siltanuvchi oyog‘ini ...

Gavdasining yuqori qismini...

Uning uchish yo‘nalishi haddan tashqari qiya. Shuning uchun uchish vaqtida u oyoqlarini yetarli darajada oldinga chiqara olmaydi.

4- xato (137- rasm).

Asqarning havoda uchishi qanday chiqadi?

Gavdasining yuqori qismi ...

Siltanuvchi oyog‘i ...

Asqar xatosini bartaraf qilishi kerak.

5- xato (138- rasm).

Nimaga Akmalning uchishi yaxshi emas? Depsinishda u haddan tashqari chapga egilib ketdi, natijada uchish vaqtida mu-



138- rasm.



139- rasm.



140- rasm.

vozanatini yo‘qotdi. Endi to‘g‘ri qo‘nishi uchun zo‘r berishi kerak.

6- xato (139- rasm).

Abusaid nimani noto‘g‘ri qilyapti?

Oyoqlari ...

Natijada sakrash uzunligi bir necha santimetrga qisqaradi. Abusaidga maslahat berish kerak.

7- xato (140- rasm).

Bu — yomon!

Tizzalari ...

Yerga qo‘nishda oyoqlarini bukishi qiyin, bunday holatda gavdani qo‘nish nuqtasigacha to‘g‘rilashga imkon bo‘lmaydi. Sakrovchi orqaga dumalaydi.

8- xato (141- rasm).

Bu xato tez-tez uchraydi.

Qo‘l ...

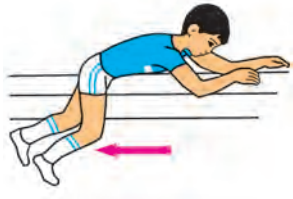
Gohida tos qismi bilan tushiladi. Siz xatoga yo‘l qo‘ydingiz. Qo‘nishda oyoqni haddan tashqari oldinga uzatdingiz. Endi siz tayanishga majbursiz.

9- xato (142- rasm).

Bu o‘quvchi sakrash xandag‘idan chiqib



141- rasm.



142- rasm.

ketdi va uning harakat kuchi saqlanib qoldi. Oyoqlari nima uchun bunday bo‘ldi?

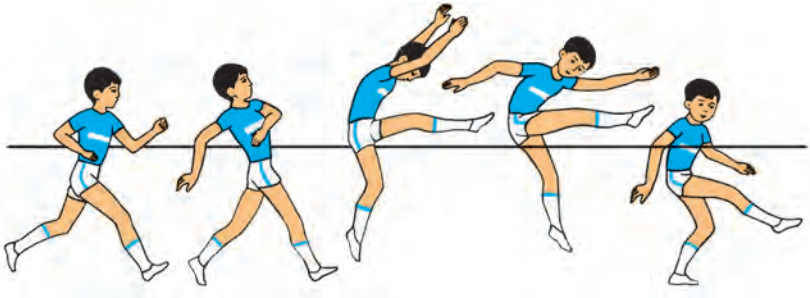
Siz sakrash paytida uchraydigan boshqa xatolarni bilasizmi? Ularni yozing!

To‘g‘ri sakrash quyidagi ketma-ketlikda o‘rganiladi:

1. Joydan turib uzunlikka sakrash.
2. Siltanish joyidan 40 – 50 sm narida, 15 –20 sm balandlikda tortilgan arqondan joyda turib sakrash.
3. «Qadamlab» sakrab, siltangan oyoq bilan tushish.
4. «Qadamlab» sakrab, ikkala oyoqda tushish.
5. Natija uchun «qadamlab» sakrash.
6. Yugurib kelib «oyoqlarni bukish» usulida uzunlikka sakrash.
7. Natija uchun joyda turib sakrash.
8. Natija uchun yugurib kelib sakrash.

Yugurib kelib balandlikka «hatlab o‘tish» usulida sakrash

Sakrash. 30 – 45° burchak ostida planka tomon yugurib kelish, yugurish masofasi 7 – 9 qadam (o‘rganishning boshida uch-to‘rt qadam). Siltanish plankaga 25 – 40 sm yetmay bajariladi (o‘ng tomondan yugurib kelganda chap oyoqda siltaniladi), plankadan dastlab yuqoriga siltangan (plankaga yaqin turgan), so‘ng boshqa



143- rasm.

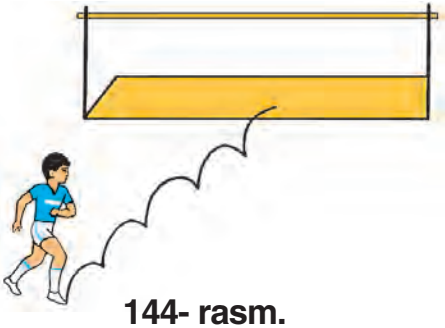
oyoq oshiriladi. Siltangan oyoqda plankadan oshib, o‘ng yon bilan yerga tushiladi. Gavda plankadan oshayotganda oldinga – siltangan oyoq tomonga egiladi. Qo‘llar siltanish payti parvozni osonlashtirish maqsadida kuch bilan yuqoriga harakatlantiriladi (143- rasm).

Balandlikka sakrashda yo‘l qo‘yiladigan xatolar:

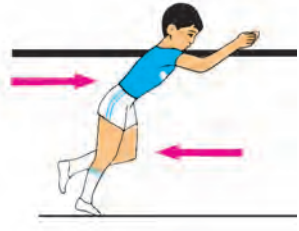
1- xato (144- rasm).

O‘quvchi qanday xatoga yo‘l qo‘ydi?

Bunday holatda yugurib kelish burchagi noto‘g‘ri tanlangan, shuning uchun baland-



144- rasm.



145- rasm.

likka sakrashda ko‘zlangan natijaga erisha olmaydi.

2- xato (145- rasm).

Akobir butun e’tiborini depsinish topshirig‘ini bajarishga qaratgan, biroq ...

Oxirgidan oldingi qadami ...

Natijada oxirgi qadamga ohista yoki shoshmasdan o‘tish muvaffaqiyatli bo‘lmaydi va depsinish cho‘zilib ketadi.

Balandlikka sakrashni o‘rganishda quyidagilarga e’tibor bering:

1. Yugurish vaqtida tezlikni pasaytirmang.
2. Siltash paytida siltanish oyog‘i to‘liq to‘g‘rilanmaydi.
3. Bir oyoqda siltanish va ikki oyoqda tushishga harakat qiling.
4. Siltanuvchi oyoqni tizzadan bukib yuqoriga-oldinga harakatlantiring.
5. Parvoz paytida qo‘lni oldinga-yuqoriga uzating.
6. Parvoz paytida siltovchi oyoqni siltanuvchi oyoq yoniga torting.
7. Siltanish joyini aniq chamalang.
8. Yugurishni tezlating.
9. Yugurishni siltanish bilan qo‘shing.
10. Siltanish va parvoz paytida gavda holatini saqlang.
11. Parvoz paytida g‘ujanak bo‘ling.

12. Tushishdan oldin oyoqni oldinga uzating, oyoq kaftini yonma-yon, yelkadan keng bo‘lmagan holda qo‘ying va cho‘q-qayib o‘tirib, qo‘lni oldinga uzating.



Savollar

1. Qanday sakrash turlarini bilasiz?
2. Uzunlikka to‘g‘ri sakrash uchun qanday mashqlarni bajarish kerak?
3. Bolalar sakrashda qanday xatoliklarga yo‘l qo‘yishadi?
4. Yugurib kelib uzunlikka «oyoqni bukib» sakrash usuli qanday ketma-ketlikda o‘rganiladi?
5. Yugurib kelib balandlikka «hatlab o‘tish» usuli qanday ketma-ketlikda o‘rganiladi?



15. Uloqtirish

Kichik koptokni bosh orqasidan yelkadan oshirib uloqtirish uchun uloqtiriladigan tomonga qarab turiladi, chap oyoq oldinda (o‘ng qo‘l bilan uloqtirilganda), oyoq kaftlariga tayaniladi, koptok ushlagan o‘ng qo‘l oldinda, bosh balandligida, chap qo‘l ixtiyoriy bo‘ladi. Shu holatda o‘ng oyoq kaftiga og‘irlikni tashlab turiladi (oyoq uchi o‘ngga buriladi) va tizzadan bukiladi, o‘ng qo‘l pastga-orqaga-yon tomonga uzatiladi, gavda buriladi va o‘ngga egiladi, chap qo‘l



146- rasm.



147- rasm.



148- rasm.

balandga ko‘tariladi (taranglashtirilmaydi). Shunga mos ravishda o‘ng oyoq uchi va tizzasi chapga buriladi. Ikkala oyoq rostlanadi va o‘ng oyoq orqaga tiraladi. Shu bilan bir vaqtda o‘ng qo‘l tezda yelka ustidan oldinga-yuqoriga harakatlanadi. Koptok 45° burchak ostida uloqtiriladi. Uloqtirishdan so‘ng gavda o‘z og‘irlik kuchi ta’sirida oldinga egiladi, o‘ng oyoqqa tomon sapchish ro‘y beradi.

Koptok uloqtirishdagi holatlar:

Koptokni ushlashdagi xatolik (146- rasm).

Koptokni barcha barmoqlar bilan ushlab turiladi (147- rasm).

Koptokni uloqtirishda shunday ushlash kerak (148- rasm).

Bir qadamdan uloqtirish (149- rasm).

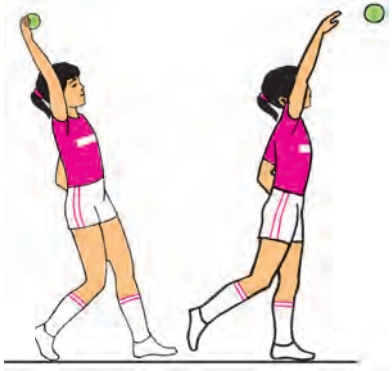
Yugurib kelib uloqtirish (150- rasm).

Bir qadamdan chalishtirma qadam tashlab uloqtirish (151- rasm).

Koptokni uloqtirishda yo‘l qo‘yiladigan xatolar:

1- xato (152- rasm).

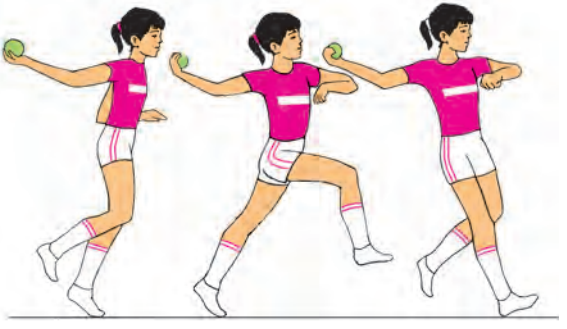
Akobir yaxshigina quloch yozdi, biroq ...



149- rasm.



150- rasm.



151- rasm.

Tos qismi ...

O‘ng oyog‘i ...

Akobir shu holatda yaxshi uloqtira olmaydi. Chunki u shu holatda sakraydi va uloqtirish ham yaxshi samara bermaydi.

2- xato (153- rasm).

Chalishtirma qadam yaxshi bajarilgan, biroq ...

Uloqtiruvchi qo‘l ...

Ana shuning uchun Hasanda uloqtirish uchun muhim qo‘l mushagi kuchi bekorga



152- rasm.



153- rasm.

yo‘qoladi. Hasanga tushuntiring, u noto‘g‘ri qilyapti va to‘g‘ri holatni ko‘rsating.

Koptok uloqtirishda bolalar yo‘l qo‘yadigan boshqa xatolar to‘g‘risida o‘qituvchingizdan so‘rab oling.

Koptok uloqtirishni o‘rganish ketmaketligi:

1. Koptokni 12–15 m gacha bo‘lgan masofadan nishonga uloqtirish, nishon – 3 m balandlikda joylashgan 1x1 m o‘lchamli taxta doska.

2. Koptokni uzoqroqqa sapchitish uchun devorga urish.

3. Koptokni o‘rganilgan usullar bilan uzoqqa uloqtirish.

4. Koptokni bosh orqasidan, yelkadan oshirib uloqtirish.

Uloqtirish mashqlarida o‘zingiz yasagan eng oddiy koptoklardan (qumli koptok, plastmassa koptokning ichiga qum solingan) foydalaning.



Savollar

1. Koptokni bosh orqasidan, yelkadan oshirib uloqtirish qanday o‘rganiladi?
2. Uloqtirish qanday ketma-ketlikda o‘rgatiladi?
3. Koptokni uloqtirishda qanday xatoliklarga yo‘l qo‘yiladi?



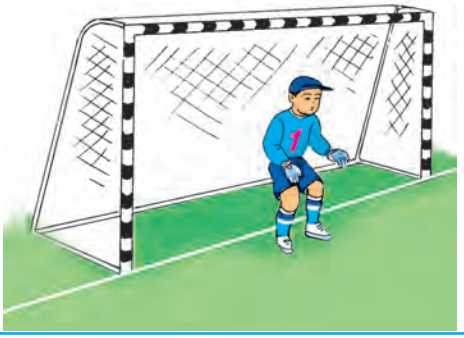
16. Futbol

Futbol — xalq sevgan o‘yin. Garchi uning vatani Angliya hisoblansa-da, o‘yinning osonligi, qonun-qoidalari oddiy tuzilgani, muhimi har bir kishi bemalol shug‘ullana olishi mumkinligi uchun ham futbol butun dunyoda mashhur bo‘lib ketgan, har bir xalq uni o‘ziniki deb hisoblaydi. Shu sababli futbol xalq o‘yini, millionlar o‘yini deyiladi.

Futbol — maxsus maydonda to‘p bilan o‘ynaladi. Har bir jamoada o‘n bittadan o‘yinchi bo‘lib, ular alohida hujumchilar, yarim himoyachilar, himoyachilar va darvozabonga bo‘linadi.

Hujumchilar raqib darvozasiga hujum uyushtiradilar. Ularning vazifasi to‘pni ustalik bilan olib borish va darvozaga aniq tepish.

Himoyachilar o‘z darvozalarini raqib hujumidan himoya qiladilar, o‘z navbatida,



154- rasm.

raqibidan to‘pni olib, tezda uni o‘z hujumchilariga oshiradilar.

Yarim himoyachilar himoyada va hujumda o‘ynaydilar, shuning uchun ular eng chidamli va yaxshi tayyorlangan o‘yinchilar hisoblanadi.

Darvozabon – raqib hujumi paytida darvozaga to‘p kirishidan saqlovchi o‘yinchi. Faqat darvozabonlarga to‘pni qo‘l bilan o‘ynashlariga ruxsat etilgan (154- rasm).

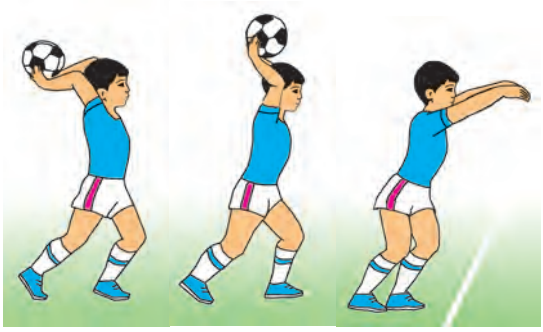
To‘pni ilib olish — darvozabon o‘yinining asosiy vositasi. Bu, ko‘pincha, ikki qo‘llab amalga oshiriladi. Darvozabon to‘pni qo‘lda ilib olishi va urib qaytarishi mumkin. Lekin hujumchilar, yarim himoyachilar va himoyachilar o‘yin vaqtida to‘pga qo‘llarini tekkizishlari mumkin emas.

To‘pni tashlash. Agarda to‘p biror jamoa o‘yinchisi zarbasidan keyin maydon tashqarisiga chiqib ketsa, o‘yin to‘xtatiladi.

To‘pni tashlashda oyoqlar yelka kengligida kerib turiladi. To‘pni ushlagan qo‘llar



155- rasm.



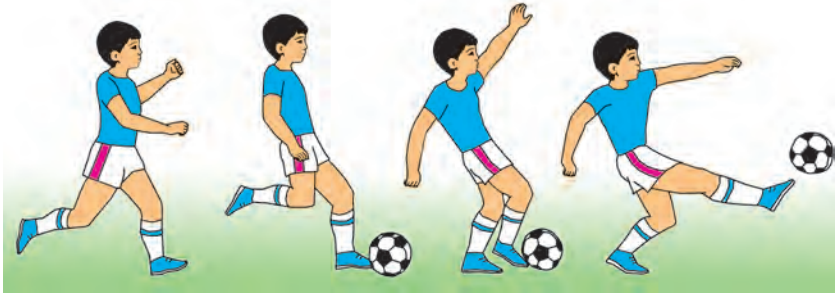
156- rasm.

tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko‘tarilib, boshdan orqaga o‘tkaziladi. Gavda salgina orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavda og‘irligi tovonlarga tushiriladi.

To‘pni o‘yinga kiritishda qo‘l barmoqlari shunday holatda bo‘ladi (155- rasm).

Futbol maydonining yonidan to‘pni o‘yinga kiritish (156- rasm).

Oyoq yuzining o‘rta qismi bilan to‘p tepish. Bu usul ko‘p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o‘xshaydi (157-rasm).



157- rasm.



158- rasm.

To‘pga kalla bilan zarba berish. To‘pga kalla qo‘yish o‘yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga to‘p oshirishda ham qo‘llaniladi. Lekin bolalarning o‘yin paytida, mashg‘ulot vaqtida bo‘lar-bo‘lmasga to‘pga kalla qo‘yishlari yaxshi emas. Bolalar to‘pga kalla qo‘yishni asta-sekinlik bilan o‘rganishlari kerak (158-rasm).

Futbol o‘yini ko‘pchilik sport o‘yinlari kabi bolalarda dadillik va qat’iyatlilikni, diqqat-e’tibor va ziyraklikni tarbiyalaydi. O‘yinchilar o‘yin davomida har xil tezlikda yugurish, sakrash, to‘pni olib yurish, oyoq va boshda to‘pni uzatish harakatlarini bajarishadi. Shu bois futbolni yaxshi o‘ynash uchun kuchli, chidamli, tezkor va epchil bo‘lishingiz kerak.



Savollar

1. Futbol qanday o‘yin hisoblanadi?
2. Futbol jamoalarida nechtadan o‘yinchi o‘ynaydi?
3. Jamoadagi o‘yinchilar o‘yin vaqtida qanday vazifalarni bajaradilar?
4. O‘zbekistondagi qanday futbol jamoalarini bilasiz?
5. Agarda to‘p maydondan tashqariga chiqib ketsa, o‘yinga qanday kiritiladi?
6. Futbolchi futbolni yaxshi o‘ynashi uchun qanday sifatlarni rivojlantirishi zarur?



17. Futbolchi uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar

Bolalar, futbolni yaxshi o‘ynash uchun oddiygina jismoniy sifatlarni rivojlantirish yetarli bo‘lmaydi. Buning uchun siz albatta o‘yin harakati va usullarini bajarishda ulardan to‘g‘ri foydalanishni ham bilishingiz kerak.

Yaxshi o‘ynash uchun nafaqat oldinga qarab yugurishga, balki orqa bilan oldinga yugurishingizga ham to‘g‘ri keladi. Yana o‘ng va chap tomon bilan yonlama qadam tashlab yugurasiz. Turgan joyda tezda burilish va to‘xtashni o‘rganasiz. Demak,

futbolchi barcha harakat va usullarni juda ham tez bajarishi zarur.

Albatta, bularning barchasini o‘rganib olishingizda umumrivojlantiruvchi mashqlar yordam beradi.

Yugurish mashqlarini o‘rganib oling:

a) to‘g‘riga yugurish;

b) orqa bilan marraga yugurish;

d) o‘ng va chap tomonga yonlama qadam tashlab yugurish;

e) turgan joydan 10—12 m ga tez yugurish;

f) turgan joyda goh chap oyoqda, goh o‘ng oyoqda sakrash;

g) katta tezlikda «ilonizi» bo‘yicha yugurish;

h) to‘satdan yo‘nalishni o‘zgartirib, to‘pni ustunchalarni aylanib olib yurish;

i) marraga orqa bilan «ilonizi» bo‘lib yugurish.

Sakrash mashqlarini o‘rganish uchun topshiriqlar:

1. Bir va ikki oyoqda arg‘amchida sakrash.

2. Chap va o‘ng oyoq bilan lo‘killab sakrash.

3. 30 – 40 sm balandlikdagi to‘siqlar ustidan sakrash.

4. Turgan joydan uzunlikka sakrash.

5. Yuqoriga osib qo‘yilgan to‘pga sakrab boshni tekkizish.

6. Ikki oyoq bilan oldinga sakrash.

7. Gimnastika o‘rindig‘iga yon tomon bilan sakrab chiqish va sakrab tushish.



Savollar

1. Nima uchun futbolchiga umumrivojlantiruvchi mashqlar zarur?
2. Futbolchi qanday yugurish mashqlarini bajarishi kerak?
3. Qanday sakrash mashqlari futbolchi mashg‘ulotidan o‘rin olishi lozim?



18. Futbolchining harakatlari va usullari

Harakatlanish quyidagi usullarni o‘z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to‘xtash, burilish.

Futbolchining asosiy o‘yin usullari — bu to‘pni tepish, oyoqda to‘pni to‘xtatish va olib yurish, raqibidan to‘pni tortib olish. Darvozabonning o‘z o‘yin harakatlari bor: qo‘lda to‘pni ilib olish va urib qaytarish, qo‘lda to‘pni tashlagandan keyin oyoq bilan tepish.

O‘yinda yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to‘xtash, burilish bilan birga qo‘shib olib borish futbolchi harakatlanishiga

xos xususiyat hisoblanadi. To‘p tepish futbol o‘ynashning asosiy vositasidir:

oyoq yuzining ichki va tashqi qismlari bilan to‘p surish;

yugurib kelib to‘pni oyoq yuzining o‘rtasi bilan tepish;

qarshi tomondan dumalab kelayotgan to‘pni oyoq yuzining ichki tomoni bilan to‘xtatish.

To‘pga oyoq va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish, asosan, qisqa va o‘rta masofaga to‘p uzatishda, shuningdek, mo‘ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo‘llaniladi.

Ko‘krak bilan to‘pni to‘xtatish futbolda juda muhim usullardan biri. Bu o‘yinda tez-tez qo‘llaniladigan samarali usuldir. To‘pni to‘xtatgandan keyin futbolchi o‘yin harakatini boshlaydi. U to‘pni o‘zi olib yurishi, sherigiga oshirishi yoki darvozaga aniq tepishi mumkin va hokazo.



Savollar

1. Futbolchining harakatlanish usullariga nimalar kiradi?
2. Futbolchining o‘yin usullari nimalardan iborat?
3. Futbolchi o‘yin paytida qanday harakat va usullarni qo‘llaydi?



19. Basketbol

Basketbol 1891- yilda AQSH ning Massachusete shtatidagi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan „kashf“ qilingan.

Basketbol maydonining ikki tomonidagi ustunlarga savatchalar o‘rnatilgan bo‘ladi. Basketbol jamoa o‘yini bo‘lib, o‘yin 28 x15 m o‘lchamdagi maydonda, 5 tadan o‘yinchisi bo‘lgan jamoalar o‘rtasida 40 daqiqa davomida (4 x 10 daqiqali bo‘lim) o‘tkaziladi. Har bir jamoa hujum uyushtirib raqib savatchasiga to‘p tashlashga va o‘z navbatida raqib hujumlarini qaytarishga harakat qiladi. Eng ko‘p to‘p tashlagan jamoa o‘yinda g‘olib chiqadi.

Basketbol inglizcha so‘z bo‘lib, *basket* – savat, *ball* – to‘p degan ma’noni bildiradi. Basketbol to‘pining aylanasi erkaklar uchun 74,9 sm dan 78 sm gacha. To‘pning og‘irligi 567 gr dan 650 gr gacha. Ayollar uchun esa 72,4 sm dan 73,7 sm gacha, og‘irligi 510 gr dan 567 gr gacha.

Agar siz basketbol o‘ynashni xohlasangiz, kuchli, chidamli, chaqqon, epchil bo‘lishingiz lozim.

Aziz bolajon, yaxshi basketbolchilarning maydon bo‘ylab tez yugurayotganini, doimiy ravishda yugurish yo‘nalishi va tezligini

o‘zgartirishini, to‘pni egallab olishga harakat qilishini yoki uni savatga tashlashini ko‘rgansiz. Ular o‘yin vaqtida bir necha o‘n marta sakrash va yugurish mashqlarini bajaradilar. Buning uchun jismonan yaxshi tayyorlangan, baquvvat bo‘lish kerak.

Shuning uchun basketbolchilar har kuni asosiy jismoniy sifatlarni, ya’ni chidamlilik, tezlik, kuchlilikni rivojlantirishlari zarur.

Chidamli bo‘lish o‘yin vaqtida charchab qolmaslikka, barcha harakat va qoidalarni to‘g‘ri bajarishga yordam beradi.

Tezlik raqibni quvib yetib, o‘zishda kerak.

Kuch baland sakrashga, to‘pni uzoqqa otish uchun zarur.



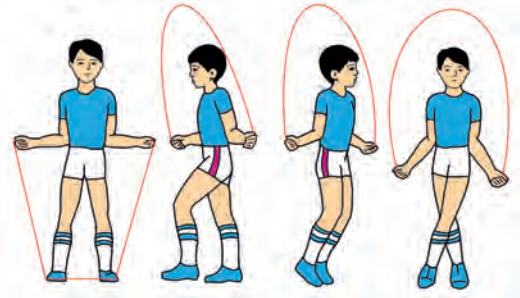
Savollar

1. Basketbol qanday o‘ynaladi?
2. Basketbol so‘zining ma’nosini bilasizmi?
3. Basketbol maydonining kattaligi va to‘pining og‘irligi qancha?



20. Basketbolchi uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar

Ko‘pchilik mashqlardan barcha sport o‘yinlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun foydalaniladi. Jumladan, yugurish, sakrash mashqlari. Lekin shunday mashqlar



159- rasm.

borki, ular bilan basketbolchilar ko‘proq shug‘ullanishlari kerak.

1. Arg‘amchida sakrashning har xil usullarida (bir va ikki oyoqda), oyoqlarni chalishtirib sakrash (159- rasm).

2. Gimnastika o‘rindig‘iga yon tomon bilan turgan holda o‘ng va chap tomonga ikki oyoqda sakrab o‘tish.

3. Yonma-yon turib bir-biringizning qo‘llaringizdan ushlab 15 m masofagacha o‘ng, chap, ikkala oyoqda depsinib sakrash (160-rasm).

4. Qarama-qarshi o‘tirib, qo‘llar zanjirsimon ushlanadi. Birinchi oldinga, ikkinchi orqaga baravar sakrash (161- rasm).

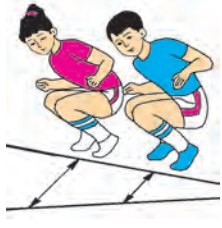
5. Kengayib boruvchi ariq chizib, uning



160- rasm.



161- rasm.



162- rasm.

eng keng joyidan sakrashni o‘rganib olishga harakat qiling. Bunda siz oyoq uchlarida sakrashga e’tibor bering (162- rasm).

Basketbol to‘pini otish:

1. To‘pni ikkala qo‘lda boshdan oshirib uzoqqa otish.
2. To‘pni ikkala qo‘llab pastdan uzoqqa otish.
3. Ko‘krakdan to‘pni bir yoki ikki qo‘llab aniq nishonga va uzoqqa otish.



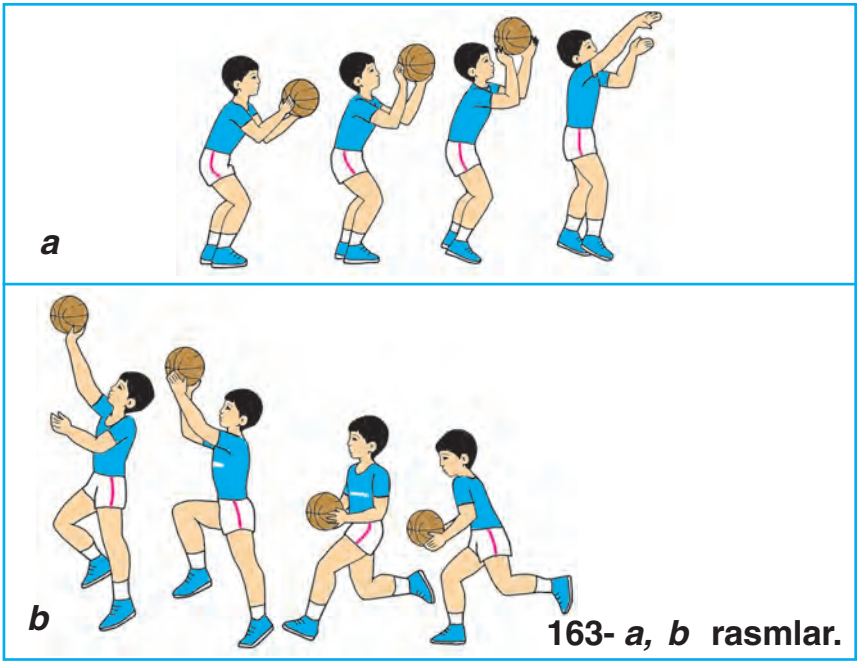
Savollar

1. Qaysi mashqlar basketbolchi uchun muhim hisoblanadi?
2. Basketbol to‘pini otishning nechta turini bilasiz?
3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar basketbolchiga nima uchun kerak?



21. Basketbolchining harakatlari va usullari

Basketboldagi asosiy o‘yin harakatlariga: to‘pni olib yurish, burilish, sakrash, to‘xtash, tashlash, to‘pni uzatish hamda ilib olish kiradi. Savatga to‘p tashlash basketboldagi eng asosiy usullardan biri. To‘pni savatga aniq tashlashni bajarishga tayyorlanish jamoa hujumidagi asosiy mazmunni tashkil etadi, savatga tushirish — uning bosh maqsadidir.



163- *a, b* rasmlar.

To‘pni bir va ikki qo‘llab, turgan joydan yoki sakrash, yoki yugurib kelish bilan qo‘lda ushlab turgan holatlardan tashlash mumkin (163-*a, b* rasmlar).

To‘pni qanday olib yurish kerak? Bir qo‘lning panjalari bilan to‘pni shunday kuch bilan turtish kerakki, to‘p yerga yoki polga urilib qaytganda qo‘l balandligigacha ko‘tarilsin. Lekin to‘pni olib yurish vaqtida basketbolchining turish holatini esdan chiqarmaslik kerak. Agar to‘pni o‘ng qo‘lda olib yursangiz, chap oyoq yarim qadam oldinda bo‘ladi. Panjalarni to‘pning yuqori-orqa tomoniga qo‘ygan holda ushlab turiladi. To‘pni olib yurish uchun o‘ng qo‘l

bilan oldinga-pastga turtiladi. Biroq to‘p biroz oldingizda, yon tomonda, albatta, raqib qo‘lidan uzoqroqda bo‘lsin. Ana shunda maydonda nima bo‘layotganini yaxshi ko‘rasiz, jamoadoshingiz qulay holatga chiqishi bilan unga to‘pni tezda uzatasiz.

To‘pni uzatish vaqtida chap qo‘l to‘pni uzatib, orqaga tortiladi. To‘p sherikka qulay tomonga oshiriladi.

To‘pni ilib olish — bu usul yordamida o‘yinchi to‘pni ishonarli egallab oladi va keyingi hujum harakatlariga kirishadi. To‘pni har xil usulda bir va ikki qo‘lda, turgan joyda va sakrab ilib olish mumkin.

Aziz bolalar, to‘pni ilib olganingizdan keyin siz eng ma’qul harakatni bajarasiz: to‘pni olib yurasiz, uni tezda sherigingizga uzatasiz yoki savatga tashlaysiz.

To‘pni ikki qo‘l bilan ilib olish to‘pni egallashning eng oddiy va ishonchli usulidir. Agar to‘p o‘yinchiga ko‘krak yoki bosh balandligida yaqinlashayotgan bo‘lsa, unda qo‘llarni to‘pga qarshi chiqarish, barmoqlarni bo‘shroq qo‘yish, to‘p hajmiga nisbatan kichikroq voronkani hosil qilish kerak. To‘p avval barmoqlar bilan ushlanadi (kaft bilan emas), qo‘llar esa ko‘krakka tortib, bukiladi. Qo‘llarni bukish uchib kelayotgan to‘pning urilish kuchini pasaytiradigan prujinasimon harakat hisoblanadi.

Savatga to‘p tashlash aniq bo‘lishi uchun oyoq va qo‘lning mutanosib harakatlanishi muhim ahamiyatga ega. Bu usulni to‘g‘ri bajarish uchun cho‘qqayib o‘tirish bilan bir vaqtda to‘pni ko‘krakka yaqinlashtirish kerak. Keyin oyoqni to‘g‘rilash bilan bir vaqtda to‘p savatga qaratib yuqoriroq otiladi.



Savollar

1. Basketbolchining qanday asosiy harakat va usullari bor?
2. To‘pni qanday olib yurish kerak?
3. To‘pni ilib olishda, savatga aniq to‘p tashlashda qanday harakatlar bajariladi?



22. Voleybol

Voleybol — bu ikkita jamoa o‘rtasida qo‘l bilan o‘tkaziladigan o‘yin. U maxsus 18 x 9 m kattalikdagi maydonda o‘ynaladi. Maydon o‘rtasidan to‘r bilan bo‘lingan bo‘lib, u belgilangan balandlikda tortiladi.

Har bir jamoada 6 tadan o‘yinchi bo‘lib, o‘z maydonlarida turadilar va to‘pni to‘r ustidan oshirib uzatishadi. To‘p raqib maydoniga tushmasa yutqazadi, bunda raqib jamoasiga bitta ochko beriladi, biroq ular bunga yo‘l qo‘ymaslikka harakat qiladilar. O‘yinda qaysi jamoa 25 ochko

to‘plasa (ikkita farq bilan), o‘sha jamoa g‘olib chiqqan hisoblanadi.

Jamoadagi o‘yinchilarning soni asosiy va zaxiradagi o‘yinchilar bilan birgalikda 12 kishidan oshmasligi kerak. Maydonda 6 ta o‘yinchi o‘yinni boshlaydi va uchrashuv davomida xohlagan o‘yinchi zaxiradagilari bilan almashtirilishi mumkin.



Savollar

1. Voleybol maydonining kattaligi qancha?
2. Voleybolda nechtadan o‘yinchi o‘ynaydi?
3. Voleybol o‘yini futbol va basketboldan nimasi bilan farq qiladi?



23. Voleybolchi uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar

Voleybol o‘yini jo‘shqinligi, chiroyliligi bilan ajralib turadi. Shuning uchun bu o‘yin voleybolchidan harakatlar muvofiqligini, epchillikni, egiluvchan va bukiluvchanlikni, jismoniy kuch va sezgirlikni talab qiladi. Voleybolchilarning qo‘llari va oyoqlari kuchli bo‘lishi kerak. Ayniqsa, voleybolchilar qo‘l barmoqlarini kuchli rivojlantirishlari muhimdir. Buning uchun muntazam ravishda maxsus jismoniy mashqlar bajarilishi kerak.

Qo‘l panjasini rivojlantirish uchun mashqlar:

a) qo‘l panjasini o‘ng va chap tomonga aylantirish;

b) arqonga osilgan, og‘irligi 200 – 300 gr li toshni estafeta tayoqchasiga o‘rash;

d) devor oldida panjalarga tayanib turgan holda qo‘lni bukish va yozish.

Qo‘l mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar:

a) polga tayanib yotgan holatda qo‘lni bukish va yozish;

b) yuzma-yuz turgan holatda qo‘llarni ushlashib, navbat bilan qo‘lni bukish va yozish;

d) oyoqlar yonga kerilgan, qo‘llar yon tomonga uzatilgan, gavdani o‘ng va chap tomonga keskin burish;

e) 1 kg li to‘ldirma to‘pni pastda ushlab turgan holatda qo‘lni tirsakdan bukish va yozish;

f) ko‘krakdan ikki qo‘llab voleybol to‘pini otish;

g) ikki qo‘llab voleybol to‘pini to‘r ustidan oshirib aniq otish.

Oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar:

a) turgan joyda bir va ikki oyoqda sakrash;

b) to‘siqlar ustidan sakrab o‘tish;

d) yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, osib qo‘yilgan buyumga qo‘lni tekkizish;

e) polga chizilgan doiralar ichiga sakrash;

f) arg‘amchida bir va ikki oyoqda sakrash;

g) to‘pni yuqoriga otib ilib olish;

h) qo‘llar oldinga uzatilgan, cho‘qqayib o‘tirib-turish;

i) bir va ikki oyoqda sakrab, yonga va orqaga burilish.



Savollar

1. Voleybolchi qanday sifatlarga ega bo‘lishi kerak?
2. Voleybol o‘ynashga kirishish uchun qanday mashqlarni bajarish lozim?
3. Qo‘l panjasi, qo‘l va oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlarni mustaqil ravishda bajarib turasizmi?



24. Voleybolchining harakatlari va usullari

Voleybol bilan shug‘ullanish – jismoniy rivojlanishni yaxshilash, salomatlikni mustahkamlashning samarali vositasi. Voleybol o‘yinining o‘ziga xos xususiyati qo‘lning to‘pga qisqa muddatli tegishi hisoblanadi.

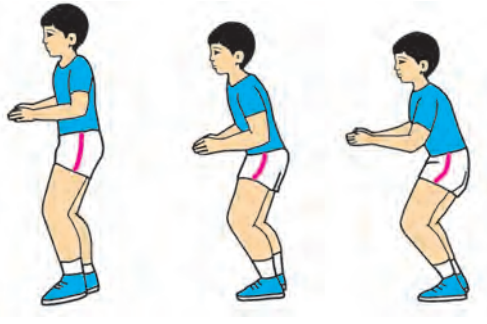
Voleybolda to‘pni qo‘l bilan ushlab turishga ruxsat etilmaydi.

Voleybol o‘yinidagi asosiy holat va usullar – bular voleybolchilarning turish holati, to‘pni oshirish, hujumda zarba berish, to‘pni uzatish. Voleybolchi o‘yin paytida maydon bo‘ylab harakat qiladi. Bunday harakatlanishga asosiy tayyorgarlik – o‘yinchining turish holati hisoblanadi. O‘yin to‘pni uzatishdan boshlanadi.

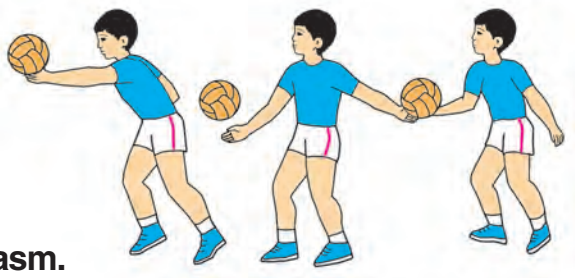
Voleybolchining turish holati. Ularning turish holati oyoqni bukish darajasiga qarab ajratiladi: yuqori, o‘rta, past (164-rasm). Oyoqning asosiy holati bir xil balandlikda, biroz bukilgan, oyoqlar bir-biridan 20–30 sm masofada parallel qo‘yilgan, qo‘llar oldda biroz bukilgan, gavda oldinga uncha ko‘p egilmaydi.

Maydon bo‘ylab harakatlanish yurish, yugurish yoki sakrash bilan bajariladi.

To‘pni oshirish – to‘pni o‘yinga kiritish usullaridan biri. To‘pni shunday oshirish



164- rasm.



165- rasm.

kerakki, u to‘r ustidan o‘tib, raqib maydoniga tushsin.

To‘pni pastdan o‘yinga kiritish – voleybolda to‘pni qabul qilishdagi muhim harakat hisoblanadi, bunda o‘yinchi shunday tez harakat qilishi kerakki, koptok yerga tegmasligi lozim (165- rasm).

To‘pni qabul qilish – himoya usuli hisoblanib, uning yordamida to‘p egallab olinadi va o‘yin davom etadi. Shundan keyin jamoa o‘yinchilari to‘pni uch martagacha bir yoki ikki qo‘llab bir-biriga oshirishadi.

To‘pni uzatish – voleybolchining o‘yinni davom ettirish uchun to‘pni sherigiga oshirish yoki raqib maydoni tomonga o‘tkazishidir.

O‘yinni o‘rganish uchun mashqlar

Voleybol o‘yinining asosiy harakatlarini o‘rganib oling:

1. *Bosh ustidan ikki qo‘llab to‘pni uzatish.*

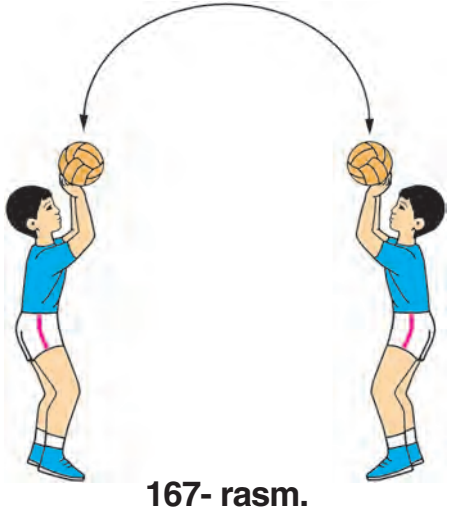
Bolalar, to‘p uzatishni o‘rganish yordamchi mashqni bajarishdan boshlanadi. Voleybol to‘pini bosh ustidan yuqoriga otishda barmoqlar gorizontal holatda joylashtirilgan, tirsaklar oldinga-yuqoriga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Oyoqlarni tizzalardan biroz bukib, boshni yuqoriga ko‘tarib, to‘pni bosh ustidan irg‘itib, unga barmoqlar yengilgina tekkiziladi, uni pastga tushirmaslik uchun harakat qilinadi.

To‘pni har bir turtishdan oldin bir vaqtning o‘zida qo‘l tirsakdan bukiladi. To‘pni yuqoriga uzatishni bajarishda gavda va qo‘l bir vaqtda yozila boshlaydi (166- rasm).

2. *Ikki qo‘llab yuqoridan to‘pni uzatish*. Ikki qo‘llab yuqoridan to‘pni uzatish eng ko‘p tarqalgan usul hisoblanadi. To‘pni



166- rasm.



167- rasm.

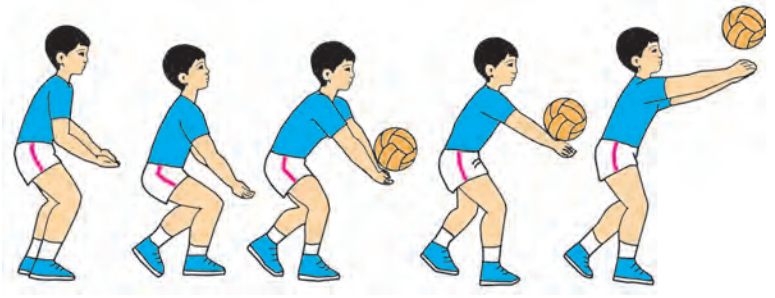
orqaga uzatish (raqibga orqa bilan turgan holda) vaqtida siz to‘p tagida harakatlanasiz. Bunda qo‘llarning old qismi bosh ustida joylashgan bo‘ladi. To‘pni uzatish qo‘lni tirsakdan yozish hisobiga bajariladi va umurtqa pog‘onasini, bel hamda ko‘krak qismini bir vaqtda bukish bilan gavda orqaga harakatlantiriladi.

3. *Juft-juft bo‘lib to‘pni ikki qo‘llab yuqoridan uzatish.* Bir-biringizga 2—3 m masofada yuzma-yuz turgan holatda ikki qo‘llab to‘pni yuqoridan aniq uzatishga harakat qiling. To‘pni uzatish vaqtida panjalar boshdan balandroq turadi. Oyoq va qo‘lni bir vaqtda to‘g‘rilash bilan birga to‘p urib qaytariladi (167- rasm).

4. *To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilish.* Bu harakat juft-juft bo‘lib o‘rganiladi. Bir o‘yinchi to‘pni yuqoridan ikki qo‘llab uzatishni bajaradi, boshqasi esa ikki qo‘llab to‘pni pastdan qabul qilishni o‘rganadi.

Bu usulda to‘pni qabul qilish vaqtida gavda biroz tikroq yoki oldinga engashganroq holatda, qo‘llar to‘g‘ri, oldinga-pastga tushirilgan, tirsaklar o‘zaro yaqinlashtirilib, panjalar birga ushlab turiladi.

Shunday harakat qilish kerakki, to‘p qo‘l panjalarining yuqorisiga tegsin. Buning uchun qo‘lni to‘pning uchib kelish yo‘na-



168- rasm.

lishiga qaratib qo‘yiladi, shunda qo‘l barmoqlari aniq tegadi va to‘p bir odam bo‘yi balandligiga qaytadi (168- rasm).

5. *To‘pni pastdan to‘r ustidan oshirish.* O‘yinchi 5–6 m masofada voleybol to‘ri tomon qarab turadi. Oyoqlar yelka kengligida, kerib bukiladi. Birinchi oyoq ikkinchi oyoqdan yarim qadam oldinga qo‘yiladi. Shundan so‘ng gavda oldinga engashtiriladi va o‘ng qo‘l orqaga uzatiladi. So‘ngra to‘pni chap qo‘l bilan yuqoriga otiladi va o‘ng qo‘lning kafti bilan qattiq uriladi.

Bu harakatni bajarishda, albatta, to‘pni to‘r ustidan oshirib o‘tkazishingiz kerak. To‘pni oshirishni musht bilan ham bajarishingiz mumkin.



Savollar

1. Voleybolning o‘ziga xos jihatlari nimalardan iborat?
2. Voleybolchi o‘yin paytida qanday turishi kerak?

3. To‘p o‘yinga qanday kiritiladi?
4. Voleybolda qanday asosiy harakat va usullar bor?



25. Harakatli o‘yinlar

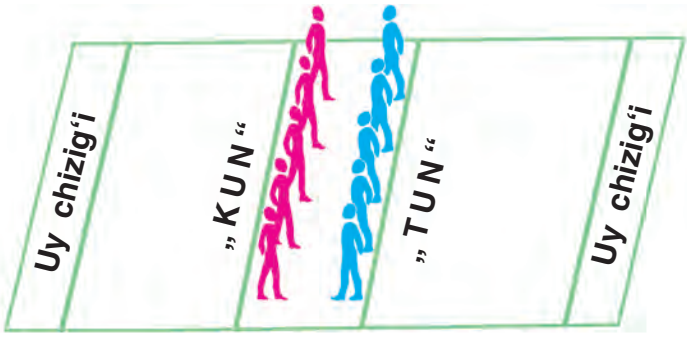
Bolajonlar! Harakatli o‘yinlar sizning jismoniy jihatdan baquvvat bo‘lib o‘sishingizga, salomatligingizni yaxshilashga, chiniqishingizga, organizmingiz va umumiy ish qobiliyatingiz yanada mustahkamlanishiga yordam beradi. Shuningdek, harakatli o‘yinlar birodarlik, tashkilotchilik hamda vatanparvarlik tuyg‘usini tarbiyalaydi. O‘yinni boshqarish uchun hakam va hakamning yordamchilari tayinlanadi.

O‘yin jarayonida mustaqil ravishda yoki o‘rtoqlari bilan birga biror masala yuzasidan qaror qabul qilish malakalari hosil bo‘ladi.

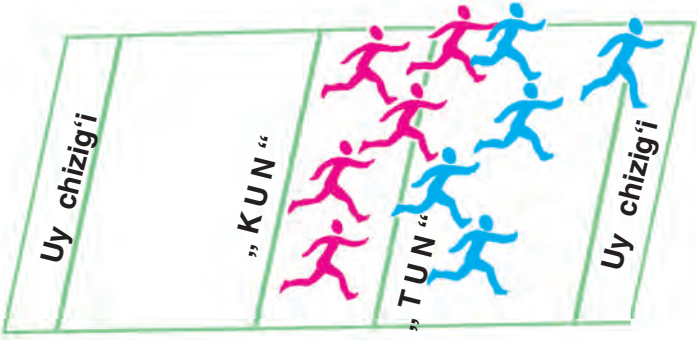
Shunday qilib, o‘yinlar bolalar hayotida katta ahamiyatga ega. Demak, ilgari orttirilgan bilimlarning mustahkamlanishiga erishish uchun o‘yinlarni tez-tez o‘ynab turish foydalidir.

Kun va tun

O‘yin maydonchada yoki zalda o‘tkaziladi. Maydon o‘rtasiga bir-biridan 1–1,5 m masofada chiziqlar chiziladi, chiziqning ikki tomonida 10–20 m masofa uzoq-



169- *a* rasm.



169- *b* rasm.

likda «uylar» ajratiladi. O‘yinchilar «Kun» va «Tun» jamoalariga bo‘linib, markazdagi chiziqlarda saflanadilar. Ular bir-birlariga qarab yoki yon tomonlari bilan, yoki «uylari»ga qarab saflanishadi (169- *a* rasm).

O‘qituvchi to‘satdan «Kun!» deb buyruq beradi. Bunda «Tun» jamoasining o‘yinchilari o‘z «uylari»ga qochishlari, «Kun» jamoasining o‘yinchilari esa ularni tutishlari lozim (169- *b* rasm). Shundan so‘ng tutilgan o‘yinchilar sanaladi va

ular yana jamoasiga qaytib keladilar. Jamoalar yana markazdagi chiziqlarga saflanadilar. O‘yin davom ettiriladi. O‘qituvchi «Tun!» buyrug‘ini berganida «Kun» jamoasining o‘yinchilari o‘z «uylari»ga qochadilar. O‘yinda ko‘proq o‘yinchilarni tutgan jamoa g‘olib hisoblanadi.

Yugurish estafetasi

O‘yinchilar uch jamoaga bo‘linib, maydonda saflanadilar. Maydonning bir tomoniga start chizig‘i chiziladi. Undan 15 – 20 m nariga orasi 1,5 m dan qilib uchta chambarak qo‘yiladi.

O‘qituvchining buyrug‘i berilgach, jamoaning birinchi o‘yinchilari startdan yugurib chiqadilar, ro‘paralaridagi chambaraklarni aylanib, so‘ng o‘ng tomondan orqalariga qaytadilar va startda turgan navbatdagi o‘yinchilarning kaftlariga qo‘llarini tekkizadilar va o‘z joylariga borib turadilar. Navbatdagi o‘yinchilar ham o‘yinni xuddi shu tarzda bajaradilar. O‘yin 2 – 3 marta takrorlanadi. Yugurishni boshqalarga nisbatan oldinroq bajargan jamoa o‘yinda g‘alaba qiladi.

Uzoqroqqa otib vaqtdan yutish

O‘yinchilar ikki jamoa (masalan, «Ko‘klar» va «Qizillar»)ga bo‘linadilar. Ularning



170- rasm.

har birida yuguruvchilar va otuvchilar bo‘ladi. Otuvchilar jamoasining rangiga mos keladigan qum to‘ldirilgan qopchalar beriladi (170- rasm).

O‘yinchilar maydonda belgilangan start chizig‘iga joylashadilar. O‘qituvchining buyrug‘idan keyin otuvchilar qopchalarni iloji boricha uzoqqa otishga harakat qiladilar. Yuguruvchilar esa rangi o‘z jamoasiga mos qopchalardan birini olib, start chizig‘iga tezlik bilan qaytib kelishga harakat qiladilar. Qaysi jamoaning yuguruvchilari qopchalar bilan start chizig‘iga oldin yetib kelsa, shu jamoaga bir ochko beriladi. Shundan so‘ng yuguruvchilar otuvchilarning, otuvchilar esa yuguruvchilarning joylariga turadilar. O‘yin 8 – 10 marta takrorlanadi. Ko‘proq ochko yig‘gan jamoa o‘yinda g‘olib hisoblanadi.

Guldor to‘p

(*o‘zbek xalq o‘yini)*

Hamma o‘yinchilar chordana qurib, doira hosil qilib o‘tiradilar. Onaboshi tayinlanadi, u doira tashqarisida turadi. Avvallari bu o‘yinda rangdor xaltadan foydalanilgan, endi esa maktab imkoniyatidan kelib chiqib, rangdor to‘pdan foydalangan ma’qul. To‘p o‘yinchilardan birining qo‘lida bo‘ladi. Onaboshi undan sal nariroqda turadi.

O‘qituvchi buyruq berishi bilan to‘pni doira bo‘ylab (kelishib olinganiga ko‘ra goh o‘ngdan, goh chapdan) bir-birlariga uzata boshlaydilar. Onaboshi doira tashqarisida yugurib, to‘pni yonidagi sherigiga uzatishga ulgurmagan o‘yinchiga qo‘lini tekkizishga harakat qiladi. O‘yinchilar to‘pni tezroq olishga harakat qilib, qo‘llarini cho‘zib turadilar. To‘p ushlagan o‘yinchiga qo‘l tekkizilgandan keyin onaboshi bilan o‘rin almashadi. Shundan so‘ng o‘yin qayta boshlanadi.

Harflar bilan estafeta

Uncha katta bo‘lmagan kartonlarga harflar yozib qo‘yiladi. O‘yin boshlanishidan oldin o‘yinboshi yoki o‘qituvchi har bir jamoa uchun biror-bir so‘zni ifodalovchi harflarni ajratadi. Harflar start

chizig‘idan 10 – 15 m oldinga taxlab qo‘yiladi.

O‘qituvchining buyrug‘idan keyin start chizig‘i oldidagi qatorda turgan o‘yinchilardan biri yugurib borib harflardan bittasini olib kelib, start chizig‘ining ichkarisiga orqasi bilan qo‘yadi. Birinchi o‘yinchi harfni qo‘ygandan keyin ikkinchi o‘yinchi yugurib ketadi va u ham boshqa bir harfni olib qaytadi, undan keyin uchinchi o‘yinchi va hokazo. Oxirgi harfni olib kelib qo‘ygandan so‘ng, navbatdagi o‘yinchi harflarni ag‘darib ko‘rib, harflardan so‘z yasab, ovozini chiqarib o‘qiydi va uni butun jamoa qaytaradi. Shundan so‘ng o‘yin tugaydi va g‘oliblar aniqlanadi.

Doiradan doiraga

O‘yinchilar bir necha guruhlarga bo‘linadilar va start chizig‘i oldiga saflanadilar. Har bir guruh oldida start chizig‘idan finishgacha diametri 25 –30 sm bo‘lgan 10 – 12 ta doira chiziladi.

O‘yinboshining buyrug‘i bilan birinchi turgan o‘yinchilar doiradan doiraga sakray boshlaydilar va finishga yetgach, orqaga yugurib qaytadilar. Birinchi bo‘lib yugurib kelganlar guruhiga bir ochko beriladi. O‘yin bir necha marta takrorlanganidan keyin

ochkolar hisoblab chiqiladi, ko‘proq ochko to‘plagan guruh g‘olib hisoblanadi.

Ajdarhoning dumini ushla

O‘yinda 10 – 12 kishi ishtirok etadi. Ular ketma-ket turishadi. Har bir o‘yinchi oldidagi o‘yinchining yelkasiga qo‘lini qo‘yib turadi. Qatorda birinchi bo‘lib turgan o‘yinchi ajdarhoning boshi, oxirida turgani dumi bo‘lib hisoblanadi.

O‘qituvchining buyrug‘idan keyin ajdarhoning boshi dumini ushlashga harakat qiladi, ya’ni qatorning oxirida turgan o‘yinchini. Oxirida turgan o‘yinchilar boshida turgan o‘yinchilardan qochishga, ya’ni oxirgi o‘yinchini tutqazmaslikka harakat qilishadi. Agar boshida turgan o‘yinchi oxirida turgan o‘yinchini tutib olsa, u holda tutilgan o‘yinchi ajdarho boshi bo‘lib qoladi. Shundan so‘ng o‘yin qaytadan boshlanadi. Chaqqon o‘yinchilar rag‘batlantiriladi.



Savollar

1. Harakatli o‘yinlar bolalarda qaysi sifatlarni rivojlantiradi va tarbiyalaydi?
2. Siz o‘zbek xalq o‘yinlaridan qaysilarini bilasiz?
3. Yuqorida keltirilgan o‘yinlardan qaysi biri sizga ko‘proq yoqdi?

4. Qaysi o‘yin sizga yaqin do‘stlar orttirishga yordam beradi?



Topshiriq

Bobo-buvingizdan, ota-onangizdan bolaligida sevib o‘ynagan o‘yinlarini so‘rang va ulardan birining o‘ynalish tartibini yozib keling.



26. Suzish

O‘zbekiston o‘zining anhorlari, kanallari, ko‘llari, daryo va sun’iy suv havzalariga ega bo‘lgan serquyosh o‘lkadir. Sirdaryo, Amudaryo, Zarafshon, Chirchiq, Bo‘zsuv, Angren, Oqdaryo, Qoradaryo kabi daryolar sohillarida yashagan aholi qadimdan hayotiy zarurat bo‘lgan suzishni o‘rganganlar.

Yurtimizda suzish sportining boshlang‘ich davri 1924 – 1925- yillarga to‘g‘ri keladi. 1930- yili Toshkentda, Andijonda yangi turdagi suvi isitiladigan 50 metrli suv havzasi (basseyn) qurildi va musobaqalar o‘tkazila boshlandi. 1939- yilga kelib O‘zbekiston suzish federatsiyasi tuzildi.

1949–1955- yillar mobaynida Andijon, Toshkent, Namangan, Qo‘qon shaharlarida 25 metrli basseynlar qurilib, ishga tushirildi va ular qoshida suzish bo‘yicha bolalar va o‘smirlar sport maktablari ochildi.

Ko‘p o‘tmay suzuvchi sportchilarning safi kengaydi. Ular orasida Yuriy Frolov 1954-yili 200 metrga batterflyay usulida suzish bo‘yicha mamlakat chempioni va rekordchisi bo‘ldi.

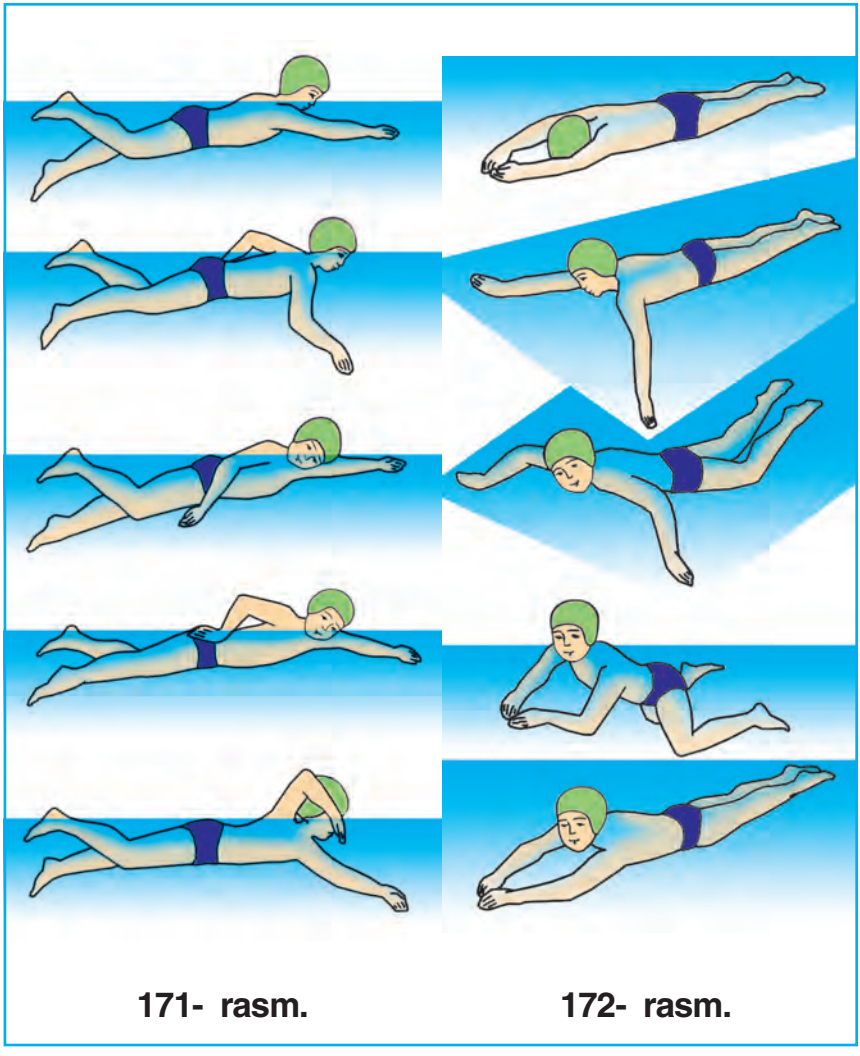
1960–1964- yillarda Svetlana Babanina 100 metrga brass usulida suzib, ikki marta jahon rekordini o‘rnatdi. Natalya Ustinova bilan birga Tokio olimpiadasida qatnashdi.

Mustaqillikka erishganimizdan keyin suzish sporti yanada rivojlandi. Bizning sportchilarimiz Osiyo, jahon chempionatlari va Olimpiya o‘yinlarida muntazam qatnashib kelmoqdalar.

Suzishning ayrim usullari bilan tanishing:

1. Ko‘krakda krol usulida suzish (171-rasm).
2. Brass usulida suzish (172- rasm).
3. Chalqancha krol usulida suzish (173-rasm).

Suzishni o‘rganish uchun quruqlikda beriladigan umumrivojlantiruvchi va maxsus jismoniy mashqlarni bajarish kerak. Bunda suzishga oid usullarning harakatlarini bajarasiz. Masalan, gimnastika o‘rindig‘iga ko‘krak bilan yotib krol usulining harakatlarini bajarish mumkin va hokazo.

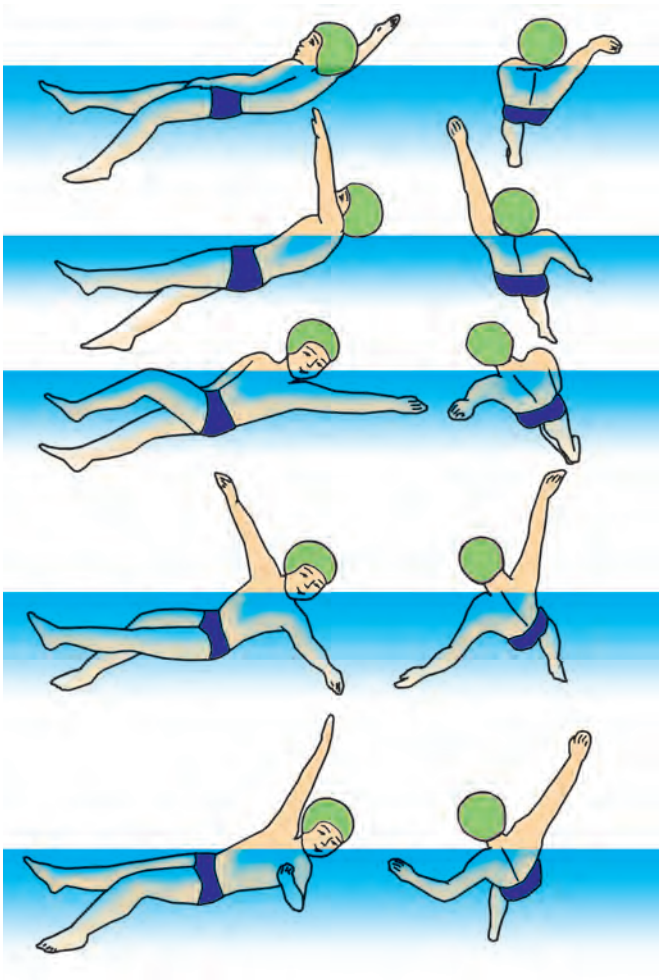


171- rasm. **172- rasm.**



Savollar

1. O‘zbekistonda qanday suzish havzalari bor?
2. Yurtimizda qachondan boshlab suzish sporti rivojlandi?



173- rasm.

3. Qaysi suzish usullarini bilasiz?
4. Suzish bilan shug‘ullanishdan oldin qanday mashqlarni bajarish kerak?

Sport turlari va sport haqida ma’lumotlar

1. Gimnastika

Gimnastikaning uch turi mavjud:

1. Asosiy gimnastika (gigiyenik gimnastika).
2. Sport gimnastikasi.
3. Gimnastikaning amaliy turlari.

Gimnastikaning bu turlari ham, o‘z navbatida, bir necha turga bo‘linadi.

Asosiy gimnastika:

a) saf mashqlari;
b) umumrivojlantiruvchi mashqlar;
d) gigiyenik gimnastika.

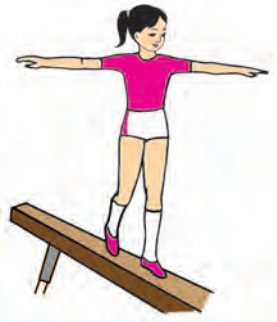
Sport gimnastikasi:

a) sport gimnastikasi;
b) akrobatika;
d) badiiy gimnastika.

Gimnastikaning amaliy turlari:

a) ish joylarida bajariladigan gimnastika;
b) davolashda qo‘llaniladigan gimnastika;
d) amaliy-kasbiy gimnastika.

Sport gimnastikasi. Sport gimnastikasi bilan o‘g‘il bolalar va qizlar alohida-alohida shug‘ullanadilar. Bunda har xil asbob-anjomlardan foydalaniladi (174- rasm).



174- rasm.

O‘g‘il bolalar shug‘ullanadigan asbob-anjomlar va mashqlarning turlari: turnik, qo‘shpoya, gimnastika halqasi, gimnastik kozyol, dastakli kon, erkin mashq.

Qiz bolalar shug‘ullanadigan asbob-anjomlar va mashqlarning turlari: past-baland qo‘shpoya, yakkacho‘p, sakrash uchun gimnastik kozyol, erkin mashq.

Hozirgi vaqtda barcha viloyatlarda gimnastika to‘garaklari ochilgan va ularda qulay sharoit yaratilgan. Bu shug‘ullanuvchilar sonini keskin ravishda oshirdi va bo‘lg‘usi g‘alabalarga zamin yaratdi. Natijada Galina Shamray, Sergey Diamidov, Elvira Saadi, Oksana Chusovitina kabi gimnastikachilarimiz Olimpiya o‘yinlari va boshqa nufuzli musobaqalarda g‘olib chiqishdi.

Badiiy gimnastika. Badiiy gimnastika – nafis, nozik harakat, egiluvchanlik, epchillik, cho‘ziluvchanlik, go‘zallik singari ajoyib harakatlarni namoyish etadigan

sport turi. Mashg‘ulotlar paytida shug‘ullanuvchilar musiqa sadolari ostida nozik, nafis, go‘zal va murakkab harakatlarni bir maromda bajarib chiniqadilar, egiluvchanlikni rivojlantiradilar, sog‘liqlarini mustahkamlaydilar. Ularning qad-qomati kelishgan, go‘zal, yurishlari chiroyli, harakatlari nozik va epchil bo‘ladi.

O‘tgan asrning 60- yillarida mamlakatimizda badiiy gimnastika bo‘yicha sport ustalari paydo bo‘ldi. Ular orasida o‘zbek qizi E. Xolmurodova ham bor edi. 1964- yilda yurtimizda badiiy gimnastika bo‘yicha nufuzli musobaqa o‘tkazildi. Venera Zaripova, Amina Zaripova kabi mohir gimnastikachilarimiz jahon chempionati va boshqa nufuzli musobaqalarda g‘olib chiqishgan. Hozirgi vaqtda ularning izdoshlari soni ortib bormoqda.

Akrobatika. Akrobatika grekcha «akrobates» so‘zidan olingan bo‘lib, «yuqoriga ko‘tariluvchi» ma’nosini bildiradi. Akrobatika kishini har tomonlama jismoniy baquvvat, epchil, chidamli, kuchli, jasur va barkamol qilib tarbiyalashga yordam beradi.

1943- yilda o‘quvchilar saroyi qoshida N. Lakiza boshchiligida akrobatika to‘garagi o‘z ishini boshladi. Uning rahbarligida juda ko‘p mashhur sportchilar yetishib chiqdi, ular – sport ustalari L. Melnikov,

A. Xolmatov, G. Ibragimov, R. G‘aniyev, R. Isyanov, T. Qo‘qonov va boshqalar.

Ular orasida mohir akrobatchimiz M. Tojiyev 1957–1959- yillarda Belgiya, Niderlandiya va boshqa davlatlardagi xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashdi.

Akrobatika bolajonlarning sevimli sport turi bo‘lib, ommaviy tus olgan, ya’ni akrobatikaga ixtisoslashgan BO‘SM lar tashkil qilinib, unda ko‘plab o‘g‘il va qiz bolalar shug‘ullanmoqdalar. Har yili o‘quvchilar va kattalar o‘rtasida mamlakat birinchiligi o‘tkazilib kelinmoqda.



Savollar

1. Sport gimnastikasi uchun zarur bo‘ladigan qanday jihozlarni bilasiz?
2. Badiiy gimnastika bilan kimlar shug‘ullanadi?
3. Nomdor gimnastikachilarimizdan kimlarni aytib bera olasiz?



Topshiriqlar

1. Sport gimnastikasi jihozlarida bajariladigan oddiy mashqlarni o‘rganing.
2. Badiiy gimnastikada qanday jihozlar bilan shug‘ullanishni aytib bering.
3. Akrobatika so‘zining ma’nosini bilib oling.

2. Yengil atletika

Yengil atletika sportning eng qadimiy turlaridandir. «Atletika» yunoncha so‘z bo‘lib, o‘zbek tilida «kurash», «mashq» degan ma’nolarni bildiradi. Qadimiy Yunoniston (Gretsiya)da kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni *atletlar* deb atar edilar. Hozirda esa jismoniy kamolotga yetgan kuchli sportchilarni atlet deyishadi.

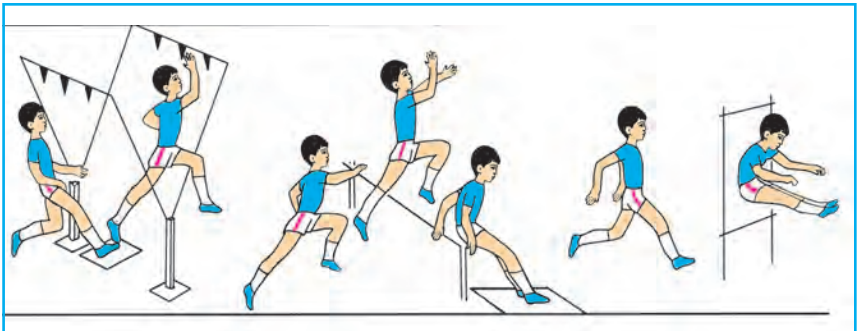
Yengil atletika qadimdan rivojlanib kelayotgan sport turi hisoblanadi. Uning yutuqlari boshqa sport turlarining rivojlanishiga katta yordam beradi. Chunki sportning boshqa turlari ham yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish singari mashqlari orqali rivojlanib boradi.

Yengil atletika besh turga bo‘linadi:

– sportcha yurish;
– yugurish;
– sakrash (175- rasm);
– uloqtirish;
– ko‘pkurash.

Sportcha yurish. Sportcha yurish musobaqalari stadion yo‘lkalarida va oddiy yo‘llarda 3 dan 50 km gacha masofalarda o‘tkaziladi.

Sportcha yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish yo‘l-



175- rasm.

yo‘rig‘iga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi – bir soniya bo‘lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yo‘l qo‘ymaslikdan iborat. Shunday holat sodir bo‘lsa, sportchi yurishdan yugurishga o‘tgan hisoblanadi va u musobaqadan chetlatiladi.

Yugurish – yengil atletika turlari ichida eng hammabop jismoniy mashqdir. Bu jismoniy mashqning ko‘proq tarqalgan turi bo‘lib, juda ko‘p sport turlari, ya’ni futbol, basketbol, qo‘l to‘pi, tennis tarkibiga kiradi.

Sport musobaqalarida erkaklar 60 metrdan to 42 km 195 metr masofaga qadar yugurishadi.

Musobaqalarda yugurish uchun quyidagi uch xil masofa qabul qilingan: qisqa masofa, o‘rta masofa, uzoq masofa.

Qisqa masofalar – 60, 100, 200, 400 m.

O‘rta masofalar – 800, 1500 m.

Uzoq masofalar – 5000, 10000, 20000, 30000 m.

Estafetali yugurish masofalari: 4x100, 4x200, 4x400, 4x800 m.

Ma’lum bir masofaga yugurish vaqt (soniya, daqiqa, soat) bilan o‘lchanadi.

Sakrash va uning turlari quyidagilardan iborat: balandlikka va uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, langar bilan sakrash.

Uloqtirish turlari: koptok, granata, nayza, disk, bosqonni uloqtirish va yadroni irg‘itish.



Savollar

1. Yengil atletikaning qanday turlarini bilasiz?
2. Siz yengil atletikaning qaysi turi bilan shug‘ullanasiz?



Topshiriqlar

1. Yengil atletikaning qaysi turiga qiziqasiz? Sababini ayting.
2. Maktabdagi eng yaxshi yuguruvchi, sakrovchi o‘quvchilarni kuzating. Ularning yugurish usullari va bajarayotgan mashqlariga e’tibor bering.
3. Hozirdan boshlab 30, 60 m ga qancha vaqtda yugurishingizni, turgan joydan qancha uzunlikka sakrashingizni nazorat qilib borishni o‘rganing.



3. Milliy kurash

Har bir millatning o‘z milliy sporti bo‘lganidek, o‘zbek xalqining ham o‘ziga xos sport turlari, kurashlari bor. Kurash temuriylar zamonida ham va undan keyingi davrlarda ham xalqning sevimli sport o‘yinlaridan biri hisoblangan. Kurashchilar nomiga «polvon», «pahlavon» so‘zlarini qo‘shib aytib, ularga hurmat ko‘rsatilgan. Shoir Pahlavon Mahmud va Ahmad polvon singari o‘z davrining yengilmas polvonlari kurashimiz tarixida yorqin iz qoldirdilar.

Kurashimiz uzoq tarixga ega bo‘lsa ham, yurtimiz mustaqillikka erishgandan keyingina uni rivojlantirishga e’tibor berildi. Prezidentimiz tashabbusi bilan Amir Temur va At-Termiziy xotirasiga bag‘ishlangan xalqaro musobaqalar tashkil etildi. G‘oliblarga Prezidentimiz sovrinlari topshirildi.

1998- yil 6- sentabrda 28 mamlakat vakillari o‘rtasida Toshkentda o‘tgan yig‘ilishda milliy kurashimiz mustaqil sport sifatida tan olindi va Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tuzildi. O‘sha kuni Toshkentdagi «Jar» sport maydonida Prezident sovrini uchun yirik xalqaro turnir o‘tkazildi. Unda yurtimiz kurashchilaridan tashqari

AQSH, Angliya, Turkiya, Rossiya, Gruziya, Yaponiya, Koreya kabi mamlakat polvonlari ham qatnashdilar.

1999- yilning may oyida Toshkentda birinchi jahon chempionati o‘tkazildi. Ikkinchi jahon chempionati – Turkiyada, uchinchisi – Vengriyada, to‘rtinchisi – Armanistonda o‘tkazildi. Akobir Qurbonov, Kamol Murodov, Toshtemir Muhammadiyev, Mahtumquli Mahmudov, Bahrom Avazovlar jahon chempioni unvoniga sazovor bo‘ldilar.

Kurash bo‘yicha Amerika, Afrika, Yevropa, Okeaniya va Osiyo chempionatlari, Angliyada esa «Islom Karimov» turniri o‘tkazilib kelinmoqda.

Shunday qilib, «kurash» degan so‘z va uning o‘zbekcha atamalari butun dunyo xalqlari tilida jaranglaydigan bo‘ldi. Bugun kurashimizni butun dunyo tan olmoqda va «yonbosh», «tanbeh», «chala» degan so‘zlar dunyo bo‘ylab sof o‘zbek tilida yangramoqda.



Savollar

1. Xalqaro kurash assotsiatsiyasi qachon tashkil etildi?
2. Kurashdan birinchi jahon chempionati qachon va qayerda o‘tkazildi?
3. Kurash bo‘yicha qanday so‘zlar dunyo bo‘ylab keng yangramoqda?



4. Belbog‘li kurash*

Belbog‘li kurashning boshqa kurashlardan farqi shuki, bu kurashda (usul) faqat belbog‘idan ushlab turib, uni qo‘yib yubormasdan qo‘llaniladi.

Bu kurash tashqaridan qaraganda oddiyga o‘xshab ko‘rinadi. Aslida bu kurashning ancha-muncha ajoyib sirlari bor.

Bu kurashda, faraz qilaylik, qo‘llaringiz raqib belbog‘iga „bog‘lab“ qo‘yilgan. Bu belbog‘ni yechib yuborishning iloji yo‘q. Siz ana shu belbog‘ga bog‘langan qo‘llar, oyoqlar, yelka, bel yordamida raqib yelkasini yerga tekkizishga harakat qilasiz. Siz raqib yelkasini yerga tekkizganingizdan keyingina qo‘lingiz belbog‘dan ozod bo‘ladi.

Qadim zamonlarda ota-bobolarimiz mana shunday, qo‘llari bog‘langan holda, raqib yelkasini yerga tekkizishni o‘ylab topganlar.

Belbog‘li kurash tarkibida uch xil harakat bo‘lib, bularning har biri bir necha usulga bo‘linadi.

1. Raqibni bosib turish orqali bajariladigan usullar:

---

* **N. Azizov** bilan hamkorlikda yozildi.

a) «Siltash» usuli; b) «Kiftlash» usuli; d) «Bosish» usuli.

2. Raqibni ko‘targandan keyingi harakatlar:

a) «Tizzaga mindirish» usuli; b) «To‘sish» usuli; d) «Bosma» usuli; e) «Qayirma» usuli; f) «Yonbosh» usuli; g) «Chalaqaytarma» usuli; h) «Qaytarma» usuli.

3. Raqibni irg‘itish bilan bajariladigan usullar:

a) «Qadamlash» usuli; b) «Aylantirish» usuli; d) «Ilish» usuli; e) «Chalg‘itish» usuli.

Aziz bolajonlar, belbog‘li kurashni o‘rganishni quyidagicha boshlaysiz: qo‘l panjalari bilan belbog‘ning ichki tomoni tashqariga qayirib ushlanadi; belbog‘ kurashchining tik turgan holatida ko‘krak qismida ikki musht sig‘adigan qilib bog‘lanadi.



Savollar

1. Belbog‘li kurashning boshqa kurash turlaridan farqi nimada?
2. Belbog‘li kurashda qanday harakatlar mavjud va ular qanday usullarga bo‘linadi?



5. Turon

Qadimda har bir xalqning o‘z tili, yozuvi, davlatni boshqarish tizimi hamda



176- rasm.

shak-shubhasiz, o‘ziga xos jangovar san’-ati mavjud bo‘lgan. Shu jumladan, turkiy xalqlarning ham.

Turon sport yakkakurashi (176- rasm) nizomining kirish qismida quyidagicha aniq va lo‘nda tavsif berilgan: «Turon sharqona yakkama-yakka kurashlar tizimidagi mus-taqil sport turi hisoblanadi. Toshkentda Bahodir Saidov tomonidan tarixiy man-balarga asoslanib, 1991-yilda qoidalari ishlab chiqildi». Muallifning fikricha, ajdod-larimizning jangovar san’atlari haqidagi ma’lumotlar tarix sahifasidan o‘chib ket-gan yoki hali o‘rganilmagan. Balki ular jahon muzeylarining birida saqlanayot-gandir. Shuning uchun turon yakkaku-rashini yaratishda, to‘g‘rirog‘i, qayta tikla-nishida biron aniq manbadan foydalanil-magan. Xalqimizning urf-odatlari, milliy

qadriyatlari hamda jahonda tan olingan jangovar kurash turlari qonun-qoidalarini obdan o‘rganilib, unga tatbiq etilgan.

Bizga ma’lumki, yakkama-yakka kurashning turlari ko‘p, ularning bir-biriga o‘xshash jihatlari ham anchagina. Bunday bo‘lishi tabiiy, chunki bu san’atlarning vatani bitta — Sharq. Ammo ularning har birida ma’lum falsafiy ta’limotdan kelib chiqadigan o‘ziga xos jihatlari bor.

Masalan, turon sport yakkakurashining qonun-qoidalariga asosan, raqiblar maydonga chiqishganda dastlab qo‘llarini yuqoriga ko‘tarishib, bir-birlariga kaftlarini ko‘rsatishadi. Bunday usul kurashda ham bor. Bu «ko‘rib qo‘y, qo‘limda hech narsa yo‘q, halol kurashaman», degan ma’noni bildiradi. Bellashuvga chiqqan raqiblar jang oldidan bir-birlariga qo‘l berishadi. Bundan «o‘zimning nimaga qodirligimni bilishga imkon berganingiz uchun rahmat», degan ma’no kelib chiqadi. Demak, turon kurashida maydonga chiqqan kurashchining birinchi vazifasi raqibini yengish emas, balki o‘z kuch-qudrati, mahoratini to‘la ishga solish, sinashdir.

Turon kurashi qatnashchilari jangovar hamda zarbasiz ravishda musobaqalashadilar. Qatnashchilar erkin mashqlar namoyishi, juftlik, ko‘rgazmali chiqishlarda bel-

lashadilar. Liboslar Turon xalqlari kiygan yaktak, keng qilib tikilgan ishtondan iborat. Albatta, peshanaband ham tang‘iladi. Qurol sifatida tayoq, arqon qo‘llaniladi.



Savollar

1. Turon kurashi qanday kurash turiga kiradi?
2. Turon kurashining qoidalari qachon qaytadan ishlab chiqildi?
3. Turon kurashida maydonga chiqishdan asosiy maqsad nima?



6. Sport o‘yinlari

Sport o‘yinlariga quyidagi turlar kiradi: futbol, basketbol, voleybol, gandbol, xokkey, tennis, stol tennisi, badminton va hokazolar.

Barcha sport o‘yinlari turlicha harakat va usullardan tashkil topgan. Masalan, futbolda eng asosiysi raqib darvozasiga to‘p kiritish va o‘z darvozasini raqib hujumidan himoya qilishdir. Basketbolda to‘pni savatga tashlash bo‘yicha musobaqa boradi. Buning uchun har bir o‘quvchi maydonni yaxshi ko‘rib, to‘pni yaxshi olib yurishi va raqibiga to‘pni oldirib qo‘ymaslikni bilishi zarur. Voleybolda o‘yinchilar raqib maydoniga to‘pni aniq tushirish bo‘yicha musobaqalashadilar.

Futbol. O‘zbekistonda zamonaviy futbol 1900- yillar boshlarida ommalasha boshladi. Respublikamizda futbolning rivojlanishida Farg‘ona yetakchi o‘rinni egallaydi, chunki Qo‘qon shahrida 1912- yili ilk futbol jamoasi tashkil etildi. Shundan keyin yurtimizning boshqa shaharlarida ham futbol jamoalari paydo bo‘ldi hamda futbol ommaviylashib ketdi. 1924- yilda birinchi futbol stadioni qurildi va unda musobaqa o‘tkazildi. Musobaqada Toshkent, Sirdaryo, Samarqand va boshqa viloyatlarning terma jamoalari qatnashdi.

1956- yilda «Paxtakor» stadioni qurildi va «Paxtakor» jamoasi tashkil etildi. O‘sha yildan «Paxtakor» futbol jamoasi musobaqalarda qatnashib kelmoqda.

1994- yilda Yaponiyaning Xirosima shahrida o‘tkazilgan 12- Osiyo o‘yinlarida O‘zbekiston terma jamoasi chempion unvoniga sazovor bo‘ldi.

Bolalar! Siz maktabdagi futbol to‘garaklarida shug‘ullanib borsangiz, kelajakda yetakchi futbol klublari tarkibidan o‘rin olishingiz mumkin.

Basketbol. Basketbol 1920- yildan boshlab rivojlangan.

O‘sha vaqtda har bir jamoada 9 kishidan o‘yinchi bo‘lib, ular 28 x 15 m li maydonda o‘ynar edilar. Maydon ko‘nda-

lang chiziqlar bilan uch qismga bo‘linib, basketbolchilar uch himoyachi, uch yarim himoyachi va uch hujumchiga ajratilardi. Ular o‘z chiziqlarida o‘ynab, to‘pni savatga ikki qo‘llab otar edilar.

Basketbol boshqa viloyatlarda ham tashkil qilindi. Shunday qilib, basketbol o‘yini 1927- yilda Butuno‘zbek musobaqasi dasturiga kiritildi.

1928- yili O‘zbekiston basketbolchilari Fransiya terma jamoasi bilan uchrashib 49:12 (erkaklar) va 24:12 (ayollar) hisoblari bilan g‘alaba qozondilar.

1960- yilda Toshkentda «Mehnat» jamoasi tashkil etildi va u 1961- yilda mamlakat birinchiligida qatnashdi, 1962- yilda faxrli 4- o‘ringa ko‘tarildi.

O‘zbekiston basketbolining yetakchi vakillari xalqaro musobaqalarda ham o‘zlarini ko‘rsatdilar. Jumladan, R. Salimova, A. Jarmuhamedov kabi basketbolchilarimiz Olimpiya o‘yinlari, jahon, Yevropa chempionlari bo‘lishgan.

Voleybol. Toshkent shahridagi N. Chernishevskiy nomli maktabning jismoniy tarbiya o‘qituvchisi 1925- yilning oxiri 1926- yilning boshlarida Moskva shahridan voleybol to‘pi, to‘r va musobaqa qoidalari yozilgan kitobni olib kelgan. U maktabda voleybol to‘garagi tuzgan. Bu jamoa 1927-

yil 27- aprelda «Metallist» jamoasi bilan o‘ynab, 3:0 hisobida yutgan. O‘sha yili Toshkentda voleybol bo‘yicha maktablararo bahorgi shahar birinchiligi musobaqasi o‘tkazildi. Shuningdek, shu yili tashkil etilgan Butuno‘zbek musobaqasi dasturiga voleybol ham kiritildi.

1929- yildan boshlab voleybol bo‘yicha Toshkent shahar birinchiligi o‘tkazildi. 1930- yilda «Dinamo» voleybol jamoasi tuzildi. Bu jamoa yurtimizda voleybolning rivojiga o‘z hissasini qo‘shdi.

Voleybolchilarimiz orasida 2 karra Olimpiya o‘yinlari chempioni V. Duyunova va Olimpiya o‘yinlari chempioni L. Pavlova yetishib chiqqan.

O‘quv dargohlarida ko‘plab voleybol to‘garaklari faoliyat ko‘rsatmoqda. Shu bois voleybol ham futbol va basketbol singari «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» dasturiga kiritilgan.



Savollar

1. «Paxtakor» futbol jamoasi haqida nimalarni bilasiz?
2. Basketbol dastlab qaysi viloyatlarda rivojlangan?
3. Yurtimizda voleybolning ommalashishida Toshkentdagi qaysi maktabning o‘rni katta bo‘ldi?

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

MUNDARIJA

So‘zboshi 3

Jismoniy tarbiya va sportga oid nazariy bilim asoslari

1. Jismoniy tarbiya nima beradi? 5
2. Siz nimalarni bilishingiz kerak? 7
3. Jismoniy tarbiya gigiyenasi..... 12
4. Maktab o‘quvchilarining kun tartibi..... 13
5. Jismoniy tarbiyaning vujudga kelishidagi omillar..... 16

O‘quv kun tartibidagi jismoniy sog‘lomlashtirish tadbirlari

1. Maktabda dars oldidan o‘tkaziladigan gimnastika..... 19
2. Quvnoq daqiqalar..... 22
3. Katta tanaffusda o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar..... 34
4. Sinfdan tashqari sport to‘garaklarining jismoniy tarbiyadagi ahamiyati..... 39

Jismoniy tarbiya jarayonida amaliy harakat ko‘nikma va malakalarini shakllantirish

1. Saf mashqlari..... 42
2. Tana holatlari va harakatlarini ifodalovchi asosiy atamalar..... 49
3. Qad-qomat va uni shakllantirishga oid mashqlar 60
4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar 67
5. Muvozanat saqlash mashqlari 69

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

6. Emaklash 73
7. Oshib o‘tish va tirmashib chiqish 76
8. Oddiy va aralash osilish mashqlari 81
9. Raqs mashqlari 85
10. Akrobatika mashqlari 86
11. Tayanib sakrash 91
12. Yurish 94
13. Yugurish 96
14. Sakrash 103
15. Uloqtirish 110
16. Futbol 114
17. Futbolchi uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar 118
18. Futbolchining harakatlari va usullari 120
19. Basketbol 122
20. Basketbolchi uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar 123
21. Basketbolchining harakatlari va usullari 125
22. Voleybol 128
23. Voleybolchi uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar 129
24. Voleybolchining harakatlari va usullari 131
25. Harakatli o‘yinlar 137
26. Suzish 144

Sport turlari va sport haqida ma’lumotlar

1. Gimnastika 148
2. Yengil atletika 152
3. Milliy kurash 155
4. Belbog‘li kurash 157
5. Turon 158
6. Sport o‘yinlari 161

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

K. Mahkamjonov.
Jismoniy tarbiya: 3- sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma. K. Mahkamjonov, F. Xo‘jayev. 5- nashri, – Toshkent.: «O‘qituvchi» NMIU, 2016.–168 b.
M 37
I. Xo‘jayev, F.
ISBN 978-9943-02-953-8
UO‘K: 796(075)
KBK 74.200.55 ya 71

KARIMJON MAHKAMJONOV,
FAXRIDDIN XO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

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

Beshinchi nashri

«O‘qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2016

Muharrir *S. Xo‘jaahmedov*
Badiiy muharrir *B. Ibragimov*
Texnik muharrir *S. Nabiyeva*
Kompyuterda sahifalovchi *N. Qurbonova*
Musahhih *Z. G‘ulomova*

Nashriyot litsenziyasi AI №161. 14.08.2009. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi 29.03.2016. Bichimi 60x90$^{1}/_{16}$. Kegli 13, 14 shponli. Garn. AG_Helvetica. Ofset bosma usulida bosildi. Shartli b.t. 10,5. Hisob-nashriyot t. 9,5. Adadi 532 628 nusxa. Buyurtma №

O‘zbekiston Matbuot va axborot agentligining «O‘qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi. Toshkent – 206, Yunusobod dahasi, Yangishahar ko‘chasi, 1- uy. Shartnoma № 07-03-16

Ijaraga beriladigan darslik holatini ko‘rsatuvchi jadval

№	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.						
6.						

Darslik ijaraga berilib, o‘quv yili yakunida qaytarib olinganda yuqoridagi jadval sinf rahbarlari 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	Muqovaga chizilgan, yirtilgan, asosiy qismidan ajralgan yoki butunlay yo‘q, qoniqarsiz ta’mirlangan. Betlari yirtilgan, varaqlari yetishmaydi, chizib, bo‘yab tashlangan. Darslikni tiklab bo‘lmaydi.