T. S. USMONXO‘JAYEV, S. G. ARZUMANOV

JISMONIY TARBIYA

5—6- sinf o‘quvchilari uchun
o‘quv qo‘llanma

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

Qayta ishlangan 3- nashri



„O‘QITUVCHI“ NASHRIYOT-MATBAA IJODIY UYI
TOSHKENT — 2015

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

UO‘K: 796(075)
KBK 74.200.55
U-73

Taqrizchilar:

X. K. YO‘LDOSHEV
O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan xalq ta’limi xodimi va yoshlar murabbiysi, pedagogika fanlari doktori, professor.

T. HAYDAROV
O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan yoshlar murabbiysi.

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

© T. S. Usmonxo‘jayev,
S. G. Arzumanov, 2015
© „O‘qituvchi“ NMIU, 2005

ISBN 978-9943-02-884-5

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

KIRISH

Aziz o‘quvchilar! Siz Vatanimiz bag‘rida ko‘nglingiz olam-olam orzu-havaslarga to‘lib, o‘sib, ulg‘ayib kelyapsiz. Yillar o‘tadi, orzularingiz ushaladi. Sizlar turli kasb egalari bo‘lib, ona-Vatanga xizmat qilasizlar. Bir narsani hech qachon unutmang: a’lo o‘qigan, irodali, jismonan chiniqqan va jasur o‘g‘il-qizlargina o‘z maqsadlariga erisha oladilar. Buning uchun, avvalo, sport va jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish zarur. Binobarin, badantarbiya mashqlari tayanch-harakat apparati — mushaklaringizni kuch-quvvatga to‘ldiradi, tanangizni sog‘lom, baquvvat qiladi.

Ma’lumki, bu dunyoda har qaysi millatning o‘z afsonaviy qahramonlari, o‘zi sevib ardoqlaydigan pahlavonlari bo‘ladi. Xalqimiz azaldan o‘z vujudi, o‘z tomirida mavjud ilohiy qudratga munosib bo‘lmoqqa intilib, o‘z o‘g‘lonlarini mardlik va halollik, jasurlik ruhida, el-yurt uchun jonini ham ayamaydigan asl pahlavonlar etib tarbiyalab kelgan.

„Agarki, xalqimizning qadimiy va jonli tarixi tuganmas bir doston bo‘lsa, „Alpomish“ ana shu dostonning shoh bayti, desak, to‘g‘ri bo‘ladi...— deb yozadi mamlakatimiz Prezidenti I. A. Karimov „Yuksak ma’naviyat — yengilmas kuch“ kitobida. — Bu o‘lmas asarni xalqimiz asrlar davomida yaratgan, o‘z imon-e’tiqodidek asrab-avaylagan, qancha avlod-ajdodlarimiz „Alpomish“ dostoni asosida tarbiya topgan, o‘zligini anglagan, ma’naviy boylikka ega bo‘lgan. Demak, xalqimiz bor ekan, Alpomish siymosi ham barhayot“.

„Bir so‘z bilan aytganda, xalqimizning yengilmas bahodiri — Alpomish timsolida biz Vatanimizni yomon ko‘zlardan, balo-qazolardan asrashga qodir, kerak bo‘lsa, bu yo‘lda jonini fido qilishga tayyor bo‘lgan azamat o‘g‘lonlarimiz —bugungi alpomishlarning ma’naviy qiyofasini ko‘ramiz“.[1]

[1] **I. A. Karimov.** Yuksak ma’naviyat — yengilmas kuch. T., „Ma’naviyat“. 2008, 33—34- betlar.

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

Ajdodlarimiz barcha sohalarda qizg‘in faoliyat ko‘rsatib, har tomonlama kamol topganlar. Donishmand shoir, Xorazm bahodiri Pahlavon Mahmud aqli va jismoniy kuch-quvvati bilan Hindiston mamlakatida bo‘lib o‘tgan kurash musobaqasida g‘olib chiqib, minglab vatandoshlarni yovlar qo‘lidan ozod qilib, xalq duosini olgan.

Agar biz jismoniy tarbiya va sport tarixiga nazar tashlaydigan bo‘lsak, ma’lum bo‘ladiki, sport kishilik jamiyati paydo bo‘lganidan to hozirgi kungacha saqlanib kelayotdan turli harakatli o‘yinlar, bellashuvlar, musobaqalar ko‘rinishida bizgacha yetib keldi va u hozirgi darajaga erishdi. Arxeologik qazilmalar, qo‘rg‘on va g‘orlarda saqlanib qolgan rasmlarda suzuvchi, yuguruvchilar, nayza otuvchilar, o‘q-yoy otuvchilar, otda yuruvchilar va kurashchi-jangchilar aniq-ravshan tasvirlangan. Ma’lumotlarga qaraganda, Yunonistonda eramizdan avval — 776-yili Olimpiya o‘yinlari paydo bo‘lgan. O‘yinda ko‘p davlatlardan sportchilar ishtirok etib, polvonlar kuch sinashganlar.

XIX asr oxiriga kelib zamonaviy Olimpiya o‘yinlari boshlandi. U fransiyalik taniqli jamoat arbobi baron Pyer de Kuberten nomi bilan bog‘liq. Pyer de Kuberten Jahon Olimpiya o‘yinlari jonkuyarlarini to‘plab, 1894- yil 23- iyunda Xalqaro Olimpiada qo‘mitasini tashkil qilishga muyassar bo‘ldi.

Har bir xalqning o‘ziga xos va o‘zi uchun sevimli sport turi, shuningdek, harakatli o‘yinlari bo‘ladi. O‘zbekistonda kurashning kurash hamda belbog‘li kurash turlari, shuningdek, uloq, chavgon, lochin bilan ov qilish, kamondan o‘q otish singari milliy o‘yinlar mavjud.

Aziz o‘quvchilar, siz qo‘lingizdagi darslik orqali asosiy sport turlari bilan tanishib, ular haqida yetarli nazariy ma’lumotga ega bo‘lasiz va jismoniy mashqlarni darsdan tashqari paytlar (uy sharoiti, maktab stadioni)da mustaqil bajarishni o‘rganishga doir tavsiyalar olasiz.

www.idum.uz saytidan yuklab olindi



I BOB
SPORT TURLARI HAQIDA

SPORT GIMNASTIKASI

Qadimda Yunonistonda har bir yigit va qiz kamolot yoshiga yetguncha jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishi shart edi. Qizig‘i shundaki, yigitlar mashqni yalang‘och holda bajarganlar. „Gimnastika“ so‘zining kelib chiqishi ham shu bilan bog‘liq bo‘lib, yunon tilida *gimnos* — yalang‘och ma’nosini anglatadi. Sportning bu turi bilan shug‘ullangan kishining qomati chiroyli, har tomonlama kelishgan, mushaklari rivojlangan, harakatlari chaqqon va ravon bo‘ladi.

Kishining chaqqon, harakatchan bo‘lishida gimnastikaning o‘rni katta. Bu jihatdan hech bir sport turi gimnastikaning o‘rnini bosa olmaydi va umumiy jismoniy tayyorgarlikning puxta poydevorini ham ta’minlay olmaydi, deyish mumkin. Gimnastika mashqlarining qimmatli tomoni shundaki, u inson tanasining ayrim a’zolarigagina emas, balki barchasiga bab-baravar ta’sir ko‘rsatib, yaxshi natija beradi. Gimnastika mashqlari barcha yoshdagilar — ayollar-u erkaklarga barobar foydalidir.

Demak, ertalab gimnastika mashqlarini muntazam bajarib borgan kishi badantarbiya mashqlarini, uyga berilgan vazifalarni, sport seksiyalari mashg‘ulotlarida bajariladigan mashqlarni qiyinchiliksiz bajarishi mumkin.

„Gimnastika“ keng ma’nodagi tushuncha bo‘lib, u sport gimnastikasi, davolash gimnastikasi, badiiy gimnastika, ritmik gimnastika va akrobatika singari sport turlarini qamrab oladi. Siz, o‘quvchilar, „gimnastika“ mavzusi bilan tanisha borib, dars davomida sport anjomlari, jihozlarida eng oddiy akrobatik mashqlarni, sport texnikasi malakasini hosil qiluvchi mashqlarni bajarish (arg‘amchida sakrashni, chambarak bilan mashq qilishni, tortilish, umbaloq oshish, kuraklarda tik turish va hokazolar)ni o‘rganasiz.

Gimnastika mashg‘ulotlarida xavfsizlik texnikasi qoidalari:

1. Gimnastika mashg‘ulotlarida, birinchi navbatda, intizomli bo‘lish, mashqlarni bajarish tartibiga va xavfsizlik texnikasi qoidalariga qat’iy amal qilish kerak.

2. Asosiy topshiriqni bajarmay turib, 2—3 daqiqa davomida badanni qizitib olish lozim. Buning uchun bir joyda turib, harakat chog‘ida, buyumlar bilan, buyumlarsiz, tananing ayrim a’zolari uchun alohida mashqlar bajariladi.

3. Gimnastika anjomlarida mashq bajarishdan oldin ular (turnik, brus, tortilish arqoni)ni birma-bir tekshirib chiqish lozim. Gimnastika asbob-uskunalari mustahkam o‘rnatilganligi va puxta tuzatilganiga ishonch hosil qilmay turib, undan foydalanishga yo‘l qo‘yilmaydi.

4. Akrobatika mashqlarini bajarishdan avval esa matlarning taxlanishiga, yerga to‘shalishiga ahamiyat berish kerak, chunki ular orasida bo‘shliq qolib ketib, sakrovchi oraliqqa kelib tushishi mumkin.

5. Gimnastika asbob-anjomlarida mashq bajarishda yiqilib, mayib bo‘lmaslik uchun anjom yonida bir kishi yordamga shay bo‘lib turishi darkor. Shu bois sakrab tushish joyiga albatta to‘shak solib qo‘yiladi.

6. Arqonga osilib, tirmashib chiqishda, unga chiquvchining diqqatini buzmaslik, chalg‘itmaslik, arqonning tagidan tortmaslik kerak.

7. „Kozyol“, „kon“ ustidan sakrab o‘tishdan oldin ularni yaxshilab tekshirish, ko‘prigi puxta qo‘yilganligiga, to‘shaklar to‘g‘ri tashlanganiga ishonch hosil qilish kerak. „Kozyol“, „kon“dan sakrab o‘tgach, o‘quvchi o‘zini yonga yoki orqaga tashlashga harakat qilishini uqtirish lozim.

8. Turnik yoki brusda mashq bajarganda sheriklardan biri yoki o‘qituvchi uning yonida yordam berish uchun turishi kerak.

9. Mashg‘ulot vaqtida xavfsizligingizni ta’minlashga o‘rganishingiz lozim. Agar siz mashq elementini bajarishga ishonmasangiz, uni to‘xtatishingiz va mashqni oddiylash-

tirishingiz hamda anjomdan sakrab tushishni bilishingiz kerak. Yiqilib tushgudek bo‘lsangiz, qo‘lingizni to‘g‘ri ushlamasligingiz lozim, chunki qo‘lni buka olishlik jarohatlanishning oldini olishga yordam beradi. Muvozanatni yo‘qotib orqaga ketib qolsangiz, qo‘llarni bukib orqaga umbaloq oshishga yoki yon tomonga yiqilishga intilishingiz kerak. O‘zbilarmonlik qilib, sport anjomlarida mashqlarni mustaqil bajarish mumkin emas, chunki yiqilish xavfi tug‘ilsa, hech kim yordam berolmay qoladi. Bundan tashqari, mashqlarni bajarish texnikasini bilish ham juda muhim.

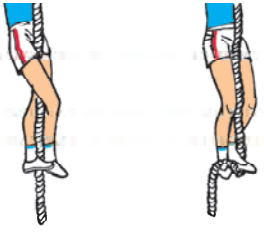
10. Mabodo, o‘zingizni noxush sezsangiz, tuzalib ketguncha mashg‘ulotga qatnashmay turing.

11. Mashg‘ulotga kiygan kiyimingiz (mayka, shorti, sport kiyimi) doimo toza, o‘zingizga qulay bo‘lishi, poyabzal ham ixcham, qulay, toza, yumshoq bo‘lishi lozim.

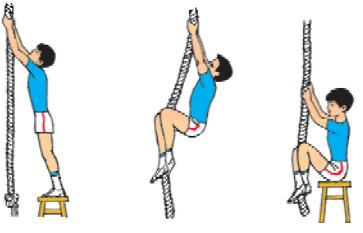
ARQONGA TORTILIB CHIQISH

Buning uchun, avval arqonga oyoqlarni chalishtirib, ushlab turish o‘rganiladi. So‘ngra arqonni oyoqlarning orasiga olib, bir oyoqning panjasi va boshqa oyoqning tovoni orasida arqonni qisib ushlash o‘rganiladi (1- rasm).

Uch usulda arqonga tortilib chiqish. Qo‘llarni tepaga ko‘tarib, panjalar bilan arqon qattiq ushlanadi. „Bir“ deganda, arqonga osilib, oyoqlarni tizzadan bukib, ko‘krak tomon tortiladi va oyoqlar chalishtirib olinadi. „Ikki“ deganda, qo‘llarni bukib, arqonni oyoqlar bilan qattiq qisib olinadi. Ko‘tarilayotganda oyoqlarni arqonga sidirib tortilish qo‘pol xato hisoblanadi. „Uch“ deganda, oyoqlar bilan arqonni mahkam qisib olib, qo‘llarni tepaga ketmaket harakatlantiriladi (2- rasm).



1-rasm.



2-rasm.

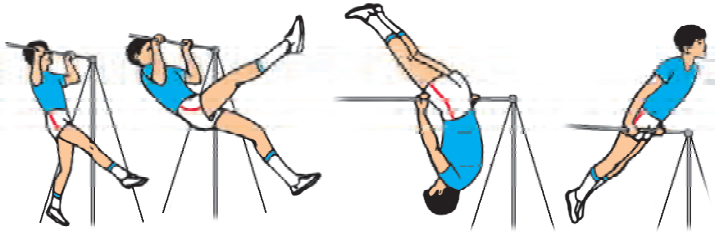
Ikki usulda arqonga tortilib chiqish. Avval qo‘llarni to‘g‘rilab, arqon mahkam ushlab olinadi. So‘ng oyoqlarni tizzadan bukib ko‘krak tomon tortiladi va arqon panjatovonlar bilan mahkam qisib olinadi. „Bir“ deganda, oyoqlar to‘g‘rilanib, qo‘llar bosh tomon ketma-ket siljitiladi. „Ikki“ deganda, shu harakat yana takrorlanadi. Mashq shunday davom ettiriladi.

Esingizda saqlang! Arqon faqat oyoqlarning panjatovonlari bilan qattiq qisib ushlanadi, tizzalar bilan emas. Hatto qo‘llar toliqqanda ham, oyoqlar bilan arqonni mahkam qisib turaveriladi. Arqondan qaytib tushayotganda ham qo‘l va oyoqlarni ketma-ket ishlatib tushish lozim bo‘ladi. Sirpanib tushish aslo mumkin emas.

SPORT ANJOMLARI YORDAMIDA MASHQLAR BAJARISH

Turnikda osilib tortilish. O‘g‘il bolalar baland turnikda oyoqlarini yerga tekkizmay, qo‘llarini tepadan ushlab, osilib tortiladilar. Agar o‘quvchilardan biri mashqni bajara olmasa, unda ular oldin past turnikda chalqancha yotib, oyoqlarini yerga tayanch qilib tortilishni mashq qiladilar. Shundan so‘ng turnikka sakrab osilishni, osilib turishni o‘rganadilar.

Sizlar endi ushbu mashq elementlarini avval past turnikda bajarasizlar. Buning uchun turnikka yaqin turib, qo‘llar bilan turnikning tepasidan ushlab, bir oyoq bilan oldinga-tepaga siltanib, keyin aylanib, qo‘llarni turnikka tayanch qilgancha to‘g‘rilanib, gavda tiklab olinadi. Shundagina ikkala oyoqlar bilan depsinib, turnikka aylanib chiqishning uddasidan chiqadigan bo‘ladilar (3- rasm).



3- rasm.

Turnikda mashq bajarish uchun nimalar qilinadi? Turnik oldiga kelib turiladi. Ikkala oyoqni baravar qo‘yib, biroz oldinga engashiladi va tepaga irg‘ib sakrab, turnik ushlab olinadi. Bir aylanib, qo‘llar to‘g‘rilanadi. Turnikdan tushishda oyoqlarni orqaga biroz siltab, qo‘llar qo‘yib yuboriladi. Mahalla yoki hovlingizda turnik bo‘lsa, buni doimo mashq qilib tursangiz, yaxshi natijalarga erishasiz.

Muvozanat saqlash mashqlari

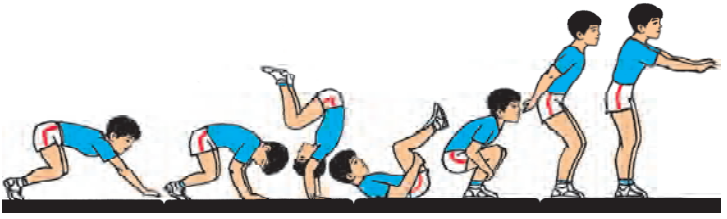
Yakkacho‘p ustida mashq bajarish. Siz, aziz bolajonlar, yakkacho‘p ustida mashq bajarishni boshlashdan avval unda yurishni, aylanishni, bir va ikki oyoqda o‘tirib-turishni o‘rganib olishingiz kerak.

Bir oyoqda turib „qaldirg‘och“ mashqini bajarish. Bunday mashq bilan nafaqat qizlar, balki o‘g‘il bolalar ham shug‘ullanishlari mumkin. Chunki muvozanat saqlashni yaxshilab o‘rganish uchun yakkacho‘p ustida ko‘p mashq qilib turish lozim, sababi bu mashqlar harakat koordinatsiyasini (harakatlarning o‘zaro muvofiqligini) rivojlantiradi. Bundan tashqari, bu sizga tor joylardan epchil sakrab o‘tishga, balandlik va pastliklarga tez chiqib-tushganda boshingiz aylanmaydigan bo‘lishiga yordam beradi.

Yakkacho‘p ustida mashq qilayotganda aylanish va burilishlar oyoq uchida bajariladi. Qo‘llar yon tomonga yoziladi. Masalan, chap tomonga aylanish oldidan chap oyoqni o‘ng oyoqning orqasiga qo‘yib, oyoq uchlarida 180° ga aylaniladi. O‘ng tomonga aylanganda o‘ng oyoq orqaga qo‘yiladi. Mabodo, yakkacho‘p ustida ikki kishi uchrashib qolsa, o‘zaro yordam qilishib, muvozanatni saqlab qolishga harakat qilinadi. Buning uchun har qaysi tomon o‘ng oyoq bilan bir qadam oldinga chiqadi, sheriklar o‘zaro yelkadan ushlashib, biroz chap tomonga egilib, joy almashib, so‘ng tarqalishadi. Yakkacho‘pdan oyoq uchlariga sakrab tushish va tizzalarni biroz bukish lozim bo‘ladi.

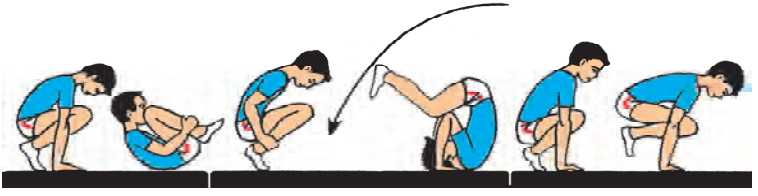
AKROBATIK MASHQLAR

Oldinga umbaloq oshish. Umbaloq oshish uchun qo‘llarni to‘shaklarga qo‘yib, tayanch hosil qilinadi, oyoqlar bilan itarilib, harakat shu tariqa davom ettiriladi (4- rasm).



4- rasm.

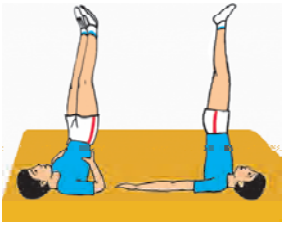
Orqaga umbaloq oshish. Cho‘qqayib, qo‘llarni gimnastik to‘shak ustiga qo‘yiladi. So‘ngra orqaga ag‘dariladi. Harakat shu tarzda davom ettiriladi. Orqaga ag‘darilayotganda bosh biroz yon tomonga tashlangan bo‘lishi lozim (5- rasm).



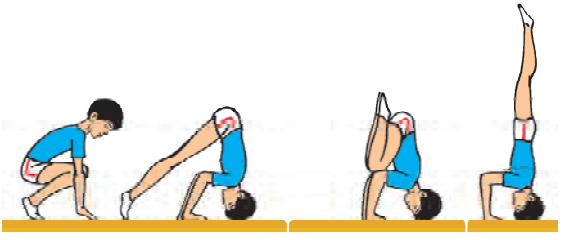
5- rasm.

Kuraklarda tik turish. Ushbu mashq mashqlar orasida eng maqbuli hisoblanadi. Chunki uni bajargan o‘quvchining yelka mushaklari pishiq va puxta bo‘lib rivojlanadi. Bu mashqni 5- sinfdan boshlab o‘g‘il va qiz bolalar babbaravar o‘zlashtirishlari mumkin. Bu mashqni bajarishni asta-sekinlik bilan boshlash lozim. Buning uchun avval chalqanchasiga yotib, so‘ngra oyoqlarni bir tekis tepaga ko‘tarish kerak. Qo‘llar yordamida gavdaning past qismini ko‘tarib turish, so‘ngra oyoqlarni tik holatga keltirish lozim bo‘ladi (6- rasm).

Mashq bajarayotgan o‘quvchining yonida yordamchi bo‘lsa, yana yaxshi. Chunki u yon tomonda tizzalarida



6- rasm.



7- rasm.

cho‘kka tushib turib, kuragida turayotgan sherigiga yordam berib, uni belidan, oyoqlaridan ushlab tik holatda turishga yordamlashadi.

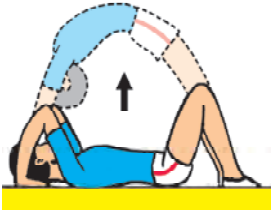
Peshanada qo‘llar yordamida tik turish. Bu mashqni bajarish uchun avval cho‘qqayib o‘tiriladi. Qo‘l kaftlarini polga yelka kengligida qo‘yib, so‘ng peshanani kaftlardan biroz oldin qo‘yiladi, go‘yo uchburchak hosil qilinganday. Shundan keyin oyoqlar bilan itarilib, oyoqlarni bukkan holda, bir necha soniya ushlab turiladi va tik qilinadi. Shundan so‘ng yana qayta dastlabki holatga qaytiladi. Yordam beruvchi yon tomonda tizzalarda turib mashq bajaruvchining oyog‘i va belidan ushlab turadi (7- rasm).

Chalqancha yotgan holatdan „ko‘prikcha“ holatiga o‘tish. Bu mashqni bajarish uchun dastlab chalqancha yotiladi, so‘ng qo‘llarni boshning orqasiga bukib tiraladi, oyoqlar yelka kengligida ochilgan bo‘ladi. „Bir“ deganda, oyoqlar tizzadan bukilib, tovonlar to‘shakka tiraladi. Shundan keyin qo‘l va oyoqlar to‘g‘rilanib, „ko‘prikcha“ holatiga o‘tiladi (8- rasm).

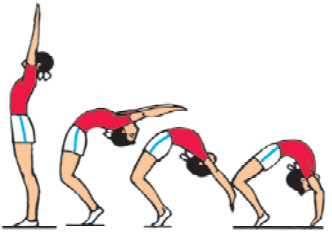
Ushbu holat 2 — 3 soniya ushlab turiladi. So‘ngra dastlabki holatga qaytiladi. „Ko‘prikcha“ mashqi qorin, bel, qo‘l va oyoq mushaklarini yaxshi rivojlantiradi.

„Ko‘prikcha“ sherik yordamida bajarilganda sherigi mashq bajaruvchiga yordam berishi va xavfsizlik chorasini ko‘rishi kerak.

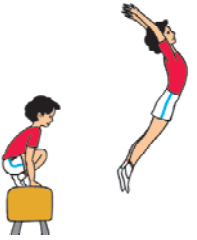
Tik turgan holatdan „ko‘prikcha“ holatiga o‘tish. Buning uchun tik turganda oyoqlar yelka kengligida qo‘yiladi, qo‘llar tepaga uzatiladi. Kaftlar oldinga qaratilgan bo‘ladi. Gavda orqaga qarab beldan egiladi va muvozanat saqlashga



8- rasm.



9- rasm.



10- rasm.

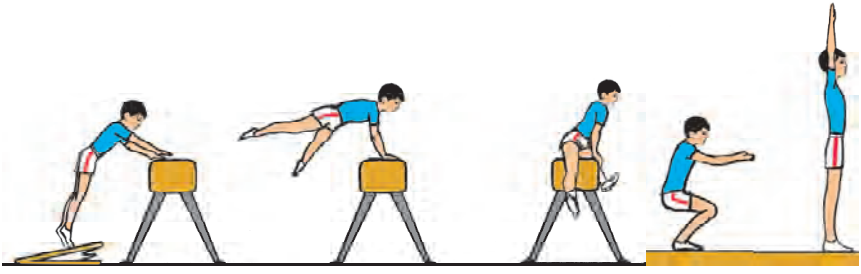
harakat qilinadi. „Ko‘prikcha“ holatiga o‘tayotganda imkon qadar qo‘llarning kaftiga qarash lozim (9- rasm).

Yordam beruvchi shu payt beldan ushlab turishga intiladi.

Tayanib sakrash. Siz, aziz o‘quvchilar, buning uchun avval ikki oyoqlab sakrashni o‘zlashtirib olishingiz kerak. Bunda ko‘prikchaga depsinib chiqib, sakrash bajariladi, so‘ng ikkala oyoqqa tushiladi. Qizlar sakrashni quyidagicha bajaradilar: ular uzoq bo‘lmagan masofadan yugurib kelib ko‘prikcha ustiga ikkala oyoq bilan chiqadilar, qo‘llarini to‘g‘riga cho‘zib, „kozyol“ ustiga qo‘yib, tayanch hosil qilib o‘tiradilar. Shundan so‘ng, qo‘l va oyoqlari bilan itarilib, qo‘llarni tepaga ko‘tarib, yerga tizzani biroz bukib ikki oyoqlab tushadilar. Mashq chog‘ida xavfsizlik ta’minlangan bo‘lsagina, sakrashga ruxsat beriladi (10- rasm).

„Kozyol“ ustidan oyoqlarni yozib sakrash. Buning uchun qisqa masofadan yugurib kelib ko‘prikcha ustiga ikkala oyoqni qo‘yib depsinib, „kozyol“ ustiga qo‘llarni cho‘zib qo‘yiladi va „kozyol“dan tezda itarilib, birdaniga ikkala oyoqni yoziladi hamda belni biroz orqaga egib, bosh ko‘tariladi. Shu holatni iloji boricha saqlab qolib, yerga sakrab tushish oldidan gavda biroz orqaga tashlanadi, so‘ng oyoq tezda juftlab olinadi (11- rasm). Xavfsizlikni saqlovchi sakrovchining tirsagi yuqorisidan ushlab qoladi.

Sakrashga o‘tishdan ilgari quyidagi mashqlarni bajarish foydadan xoli bo‘lmaydi: a) turgan joydan depsinib tepaga sakrash, oyoqlarni yozib, qayta juftlashtirish; b) yotgan holatdan qo‘llarni tayanch qilib birdaniga sakrab turish, oyoqlarni yozgan holatda bukilib — yerga tayanish va dastlabki holatga qaytish; d) oyoqlarni yozib sakrash.



11- rasm.

Siz, aziz o‘quvchilar, mashqlarni bajarishni puxta o‘zlashtirib olishingiz uchun quyidagilarni bilib olishingiz lozim:

1. Mashg‘ulotlarni 10 — 11 yoshdagi bolalarga 10 — 15 daqiqa, 12 — 14 yoshdagilarga esa 15 — 20 daqiqa davom ettirish.

2. Har bir mashqni 8 martadan 16 martagacha takrorlash.

3. Mashqlarni avval qo‘llar va bo‘yindan boshlab, so‘ng oyoqlar va gavdaning boshqa qismi bilan bajarish.

4. Mashqlarni bajarishga o‘tishdan avval mushaklarni qizdirib olib, so‘ng mashqlarni o‘rtacha tezlikdagisini kuchga, egiluvchanlikka, chidamlilikka mo‘ljallab bajarish va mashqlarni asta-sekinlik bilan to‘xtatish.

5. Mashqlarni bajarganda nafas olishning mosligi va yuklamaning me’yordaligiga, yurak urishiga e’tibor berish.

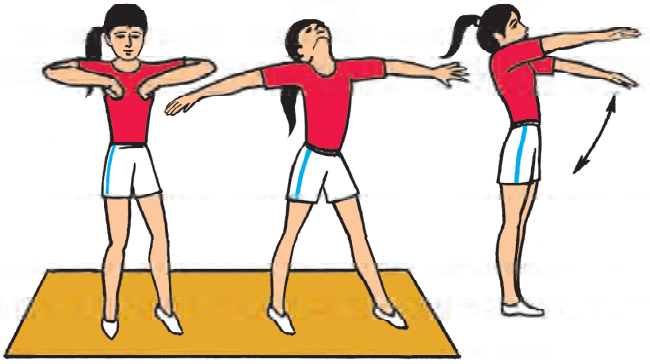
6. Mashqlarni musiqa sadosi ostida bajarganda gimnastikaning tez, o‘rta va sekin me’yorda bajariladiganlaridan foydalanish.

RITMIK GIMNASTIKA KOMPLEKSI
(Mashqlar turgan holatda bajariladi)

1. D.h. *(Dastlabki holat.)* Oyoqlarni yelka kengligida ochib, tizzalarni biroz bukib, qomatni tik tutib, qo‘llarni musht qilib, tirsakdan bukib ko‘krak oldida yelkaga teng holatda ushlash; 1 deganda qo‘llarni yon tomonlarga yozib, qomatni biroz orqaga egib, boshni orqaga tashlab, oyoqlarni to‘g‘rilash. Dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8 — 12 marta takrorlash.

2. D.h. Oyoqlarni juftlashtirib qomatni to‘g‘rilash, qo‘llarni oldinga uzatish. 1 — 4 deganda qo‘llarni ro‘molcha silkigandek, navbatma-navbat silkish. Har bir sanoqda oyoq uchlarida turib, tovonlarga tushish. Mashqni tez bajarish. Bu mashqning ko‘krak qafasi mushaklarining rivojlanishida foydasi katta. Mashqni 4—8 marta takrorlash (12- rasm).

3. D.h. Oyoqlarni juftlab, qomatni tizzalardan biroz bukish. Qo‘llar yelkada, tirsaklar pastga tushirilgan. 1—2



12- rasm.

deganda qo‘llarni yon tomonga uzatib, kaftlarni ochish va chap tomonga egilish; 3—4 deganda dastlabki holatga qaytish. 5—6 sanog‘ida shu mashqni o‘ng tomonga bajarish; 7—8 deganda dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8—12 marta takrorlash.

4. D.h. Oyoqlarni yelka kengligidan kengroq qo‘yish, qo‘llar bosh orqasida, kaftlar zanjir qilib ushlangan, qo‘llar tirsaklardan bukilgan. 1—4 deganda 2 marta o‘ng tomonga, 5—8 deganda 2 marta chap tomonga egilish. Qomatni bukib qo‘llarni oldinga uzatish. 9—12 sanog‘ida oldinga ikki marta engashib-turish. 13—16 deganda qo‘llar belda, bosh orqaga tashlangan holatdan 2 marta prujinasimon egilib-turish. Mashqni 4—8 marta takrorlash.

5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar orqada barmoqlar zanjir qilib ushlangan. 1—8 deganda boshni to‘g‘riga qaratib oldinga 4 marta prujinasimon egilib-turish. 9—16 sanog‘ida oldinga mumkin qadar ko‘p egilib-turish (8 marta).

6. D.h. Oyoqlar yelka kengligidan kengroq ochilgan. 1—2 deganda o‘ng qo‘lni yuqori, chap qo‘lni o‘ng oyoqning tizzasiga qo‘yib-ko‘tarib, 3—4 deganda dastlabki holatga qaytish. 5—6 sanog‘ida shuning o‘zini chap tomonga bajarish, 6—7 deganda dastlabki holatga qaytish. 8—9 sanog‘ida o‘ng oyoqni yonga uzatib, engashib, qo‘lni yerga tekkizish. Mashqni 4 marta takrorlash. 10—16 sanog‘ida oyoq uchida

turib, mumkin qadar oldinga engashish va qo‘lni yerga tekkizish. Mashqni 6—8 marta takrorlash.

7. D.h. Chap oyoq tizzadan bukilgan, o‘ng oyoq yon tomonga uzatilgan, qo‘llarni yerga qo‘yish.

1—2 sanog‘ida to‘rt marta chap oyoqni prujinasimon harakatlantirish. 3—4 sanog‘ida shu mashqni o‘ng oyoqda bajarish. Harakat chog‘ida qo‘l mumkin qadar yerdan uzilmasligi darkor.

8. D.h. Oyoqlarni yelka kengligida ochib, tizzalarni bukmay oldinga egilish.

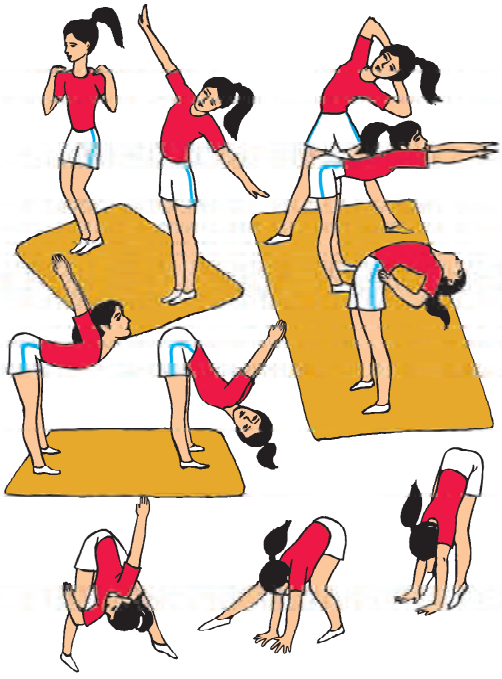
1 deganda oyoq uchlariga ko‘tarilib, tizzalarni bukmay, kaftlarni yerga qo‘yish. 2 deganda dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8—12 marta takrorlash.

9. D.h. Oyoqlarni yelka kengligida ochib, tizzalarni biroz bukish, qo‘llar bosh orqasida bir-biriga zanjirsimon bog‘langan, tirsaklar yon tomonga yozilgan. 1 deganda gavdaning yuqori qismini qimirlatmay tosni oldinga, 2 deganda tosni orqaga harakatga chiqarish. Mashq keskin va tez bajariladi. Uni 8—12 marta takrorlash.

10. D.h. O‘ng oyoqni tizzadan bukib, oldinga keng qadamlab, chap oyoqni esa orqaga uzatib oyoq uchiga qo‘yish va qo‘llarga tayanish. 1—7 deganda prujinasimon harakatlarni o‘ng oyoqda bajarish. 8 deganda sakrab oyoqlar holatini almashtirish. 9—15 deganda to‘rt marta chap oyoqda prujinasimon harakat qilish, 16 deganda oyoqlar holatini almashtirish. Mashqni 6—8 marta takrorlash.

11. D.h. Oyoqlarni juftlashtirib tizzadan biroz bukib, qo‘llarni tizzalar ustiga qo‘yish. 1—2 sanog‘ida qo‘llarni siltab tepaga ko‘tarish, chap oyoqni siltab orqaga bukish, 3—4 sanog‘ida dastlabki holatga qaytish. 5—6 sanog‘ida shu mashqni o‘ng oyoq bilan bajarish. 7—8 deganda dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8—12 marta takrorlash.

12. D.h. Chap oyoq uchlari orqada, qo‘llar yuqoriga ko‘tarilgan. 1—2 deganda chap oyoqni siltab tepaga ko‘tarish. 3—4 deganda dastlabki holatga qaytish. Siltash harakatini 8 marta bajarish. Shu mashqni boshqa oyoqda bajarish. Mashqni 4 martadan takrorlash.

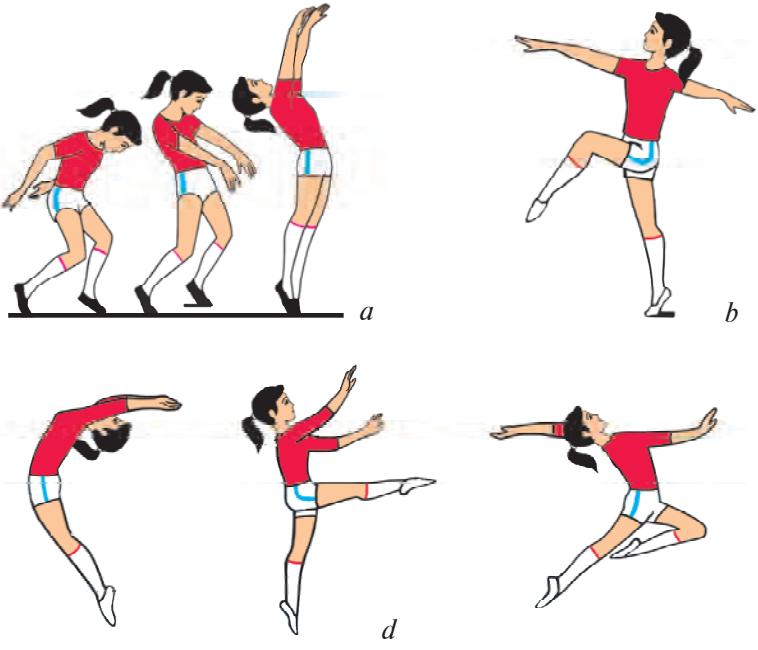


13- rasm.

13. D.h. Chap oyoq oldinga cho‘zilgan, qo‘llar ikki tomonga cho‘zilgan. 1—2 deganda chap oyoqni yon tomonga siltash, 3—4 deganda dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8—12 marta takrorlash.

Nihoyat, har kim o‘zi xohlagan tinchlantirishga mo‘ljallangan mashqlarni bajarishi mumkin (13- rasm).

Ritmik gimnastikadan tashqari, sportning yana badiiy gimnastika turi ham mavjud bo‘lib, badiiy gimnastikaga kiruvchi ko‘pgina harakatlar ritmik gimnastika harakatlaridan kam farq qiladi. Biroq badiiy gimnastika o‘zining bir qator o‘ziga xos elementlariga egaki, ularning bajarilish texnikasi xoreografik mashqlar texnikasidan tubdan farq qiladi. Bunday elementlarga prujinasimon harakatlar, „to‘lqin“ kabi harakatlar, siltashlar, yurish va yugurishning ba’zi turlari hamda xoreografiyada qo‘llaniladigan maxsus sakrashlarni kiritish lozim (14- *a, b, d* rasmlar). Barcha elementlar erkin mashqlarda keng qo‘llaniladi.



14- rasm.

Gimnastika mavzusiga doir savollar

1. „Gimnastika“ so‘zini ta’riflab bering.
2. Gimnastika mashg‘ulotida xavfsizlikni ta’minlash uchun nimalarga e’tibor berish kerak?
3. Gimnastik arqonga tortilib chiqish va tushish tartibini so‘zlab bering.
4. Akrobatik mashqlarni o‘rgatishda qanday tartibga amal qilinadi?
5. „Kozyol“ ustidan sakrashdan oldin qanday tayyorgarlik ishlari amalga oshiriladi?

YENGIL ATLETIKA

Qadimda Yunonistonda kuch va chaqqonlik bo‘yicha bellashganlarni *atletlar* deb ataganlar. „Atletika“ so‘zi shundan kelib chiqqan bo‘lib, u bellashuv, kurash, mashq degan ma’nolarni anglatadi. „Yengil atletika“ atamasi esa sportchilar mashqlarni yengil va erkin bajarganliklari (tashqaridan qaraganda) bilan bog‘liq ravishda vujudga kelgan.

Aytib o‘tganimizdek, o‘sha vaqtlarda har bir tantanada yugurish, sakrash, uloqtirish bo‘yicha musobaqalar uyushtirilgan. Shunga ko‘ra, aynan sportning mazkur turlari qadimgi Olimpiada o‘yinlariga kiritilgan edi. 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. Shuning uchun yengil atletikani „sport qiroli“ deb atash an’anaga aylandi.

Yengil atletikaga xos yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari, kuchni, chidamlilikni tarbiyalaydi, kishi a’zolari ish faoliyatini kuchaytiradi, irodani tarbiyalaydi, ish qobiliyatini oshiradi. Yengil atletika mashqlarining kishiga sog‘lomlashtiruvchi ta’siri ham ana shundadir. Bu sport turi bilan doimiy shug‘ullanish kishida yaxshi odatlar va o‘z salomatligiga har daqiqa e’tibor berish kabi sifatlarni shakllantiradi. Yengil atletika mashqlarining bolalar sog‘lig‘i va jismoniy o‘sishiga ijobiy ta’siri — bu sport turining maktab dasturiga birinchi sinfdan boshlab kiritilishiga sabab bo‘ldi.

Respublikamiz tabiiy sharoiti yengil atletika bilan yil bo‘yi shug‘ullanish imkonini beradi. Odatda, issiq paytda sport bilan yengil kiyimda shug‘ullaniladi. Sovuq paytda sport kiyimining qalinrog‘i kiyiladi. Oyoqqa keda, krossovka, shippaklar kiyiladi. Stadionda yugurish yoki sakrash kabi musobaqalarda qatnashganda tishli shippaklar kiyib olish mumkin. U bilan tinimsiz shug‘ullangan kishining yaqin masofaga yugurish natijalarini 2—3 soniyaga, uzunlikka sakrashda 20—30 sm ga oshirish imkonini beradi.

Yengil atletika bilan shug‘ullanganda bir qator qoidalarga rioya qilishga to‘g‘ri keladi. Bunda, avval 3—5 daqiqa asta yuguriladi, 6—8 marta umumiy mashqlar bajariladi, 30—50 metrga 2—3 marta o‘rtacha va sekin yuguriladi.

Shundan so‘ng mashg‘ulot o‘tkaziladigan joy yaxshilab tayyorlanadi, uzunlikka sakrash chuquri yumshatiladi, yugu-

rish yo‘lakchasi ortiqcha narsalardan tozalanadi, uloqtirish uchun xavfsiz joy tanlanadi va hokazo.

Uloqtirish bilan mustaqil shug‘ullangan paytda to‘p oynaga, daraxt va odamlarga tegib ketmaydigan yo‘nalishni tanlash zarur bo‘ladi.

Uzunlik yoki balandlikka sakrashda sakrash joyi quruq va tekis bo‘lishiga e’tibor berish, yerga tushish joyida qirrali, uchli narsalar bo‘lmasligiga ahamiyat berish lozim bo‘ladi. Balandlikka sakrashni kuzatayotgan kishi yugurish tomonida turishi, aks holda uzun tayoq unga tegib ketishi mumkin.

Yugurish mashqini bajarib bo‘lgach, darhol to‘xtab yoki o‘tirib olinmaydi. Uzoq masofaga yugurganda 100—200 m qadamlab yurish kerak. Yugurish yo‘lakchasida turish, boshqalar yugurayotgan yo‘lni kesib o‘tish taqiqlanadi. Musobaqada qatnashayotganlar yonida yugurish mumkin emas. Yugurib kelib sovuq suv ichish man qilinadi, chunki nafas yo‘li shamollab, kasal bo‘lib qolish mumkin.

TEKIS YUGURISH

Yunoniston qoyatoshlaridan birida taxminan 2,5 ming yillar ilgari yozilgan quyidagi yozuvlar topilgan: „Agar kuchli bo‘lishni istasang — yugur, agar chiroyli bo‘lishni istasang — yugur, agar aqlli bo‘lishni xohlasang — yugur“.

Nazarimizda, yugurish sportning asosiy turi hisoblangan. Yengil atletikada qisqa masofaga (sprinterlik), ya’ni 60, 100, 200, 400 metrga yugurish, estafetali 4×100 m, 4×200 m, 4×400 m masofaga yugurish mavjud. Bulardan tashqari, o‘rta masofaga, ya’ni 500 m dan to 2000 m gacha (stayyerlik) yugurish hamda 42 km 195 m ga marafon yugurishi kiradi; shuningdek, 3 km dan 8 km gacha uzoq masofalarga yuguriladi.

Mahalliy sharoitda (bog‘cha, maktab, mahallalarda) turli xildagi yugurish musobaqalari o‘tkaziladi. O‘quvchilar yengil atletika darslarida qisqa masofalarga (30—60 metrga) va chidamlilikni oshirish uchun (1000 m ga) yuguradilar. Tekis yugurish tekis maydon yoki stadionlarda o‘tkaziladi. Agar sport maydonida shug‘ullanishning iloji bo‘lmasa,

maktabga yaqin bo‘lgan bog‘lar, alleyalar, yo‘lakchalardan foydalanish ham mumkin. Ammo bunda joylar yaxshi ko‘rinishga, muyulishlarda velosipedchi yoki piyoda bilan to‘qnashib ketilmasligiga ahamiyat berish kerak.

Yugurish shartli ravishda quyidagi bosqichlarga bo‘linadi: start, tezlanish, masofa bosib o‘tish, finish. Yaqin masofalarga past start qo‘llaniladi, undan to‘g‘ri foydalanish qisqa paytda maksimal tezlikka erishish imkonini beradi.

O‘rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori start qo‘llaniladi. U bajarilishiga qaraganda ancha oddiy, lekin undan unumli foydalanilsa, masofaning dastlabki metrlarida ilgarilab ketish mumkin.

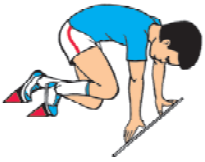
QISQA MASOFALARGA YUGURISH

Respublikamizda 13—14 yoshli o‘g‘il bolalar va qizlar bilan 60 metr masofaga yugurish bo‘yicha o‘tkazilgan musobaqalarda yuqori natijalar qayd etildi. Bunda o‘g‘il bolalardan David Buchkov 7,1 s, qizlardan Lyubov Perepelova 8,0 s natija ko‘rsatib, respublika rekordini o‘rnatdilar (Toshkent sh.). Bu masofaga yugurish bo‘yicha jahon rekordi 6,39 s.ga teng (elektron sekundomer bo‘yicha). U ham bo‘lsa, amerikalik Moris Gringa, ayollardan rossiyalik Irina Privalovaga — 6,92 s (elektron sekundomer bo‘yicha) tegishlidir.

Jismoniy tarbiya darslarida 30, 40, 50, 60 m masofalarga (1, 2, 3 o‘quvchi) oddiy sekundomer asosida yuguriladi. Bir necha darsdan keyin esa dastlab 30 m ga, yana 2—3 darsdan keyin 60 m ga yugurish bo‘yicha me’yorlar topshiriladi.

Pastki start. Pastki startdan yugurib ketishda tayanchdan, chuqurcha yoki start kolodkalaridan foydalaniladi.

„Startga“ buyrug‘i berilganda: tiz cho‘kib, qo‘llarga tayaniladi, bunda bir oyoq tizzasi yerga tegib turadi, ikkinchisi tayanchga tiraladi; bosh barmoqlar ichkariga qarab turadi, qo‘llar to‘g‘rilanadi, gavda og‘irligi qo‘l va tizzaga bir xil tushiriladi; boshni egib start chizig‘iga qarab turiladi (15- *a* rasm).



15- *a* rasm.



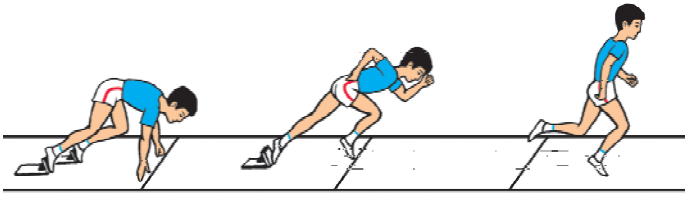
15- *b* rasm.

„Diqqat“ buyrug‘i berilganda, orqada turgan oyoq tizzasi yerdan uziladi, gavda og‘irligi to‘rt „nuqta“ga — qo‘l va oyoqlarga taqsimlanadi (15-*b* rasm).

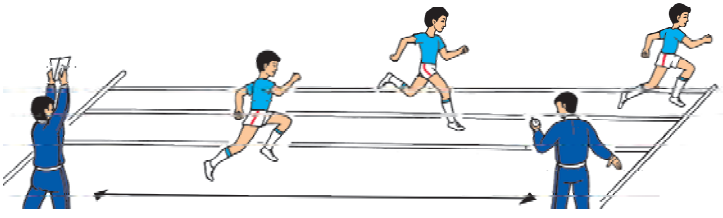
„Yugur“ buyrug‘i berilganda gavda darhol to‘g‘rilanib, orqada turgan oyoq bilan birinchi qadam qo‘yiladi, qo‘llar bilan keskin harakat qilinadi, so‘ngra ikkinchi, uchinchi va hokazo qadamlar qo‘yiladi. 6—8 qadamdan keyin gavda butunlay to‘g‘rilanib olinadi (15- *d* rasm).

Sportchi muayyan masofaga yugurishni boshlaganda oyoq kaftinigina bosib, katta-katta qadamlar tashlab, qo‘llar bir xil harakatlantiriladi; qo‘llar tirsakdan bukilib, ular musht qilib olinmaydi, gavda oldinga biroz egilgan bo‘lib, bel unchalik bukilmaydi, tishlarni bir-biriga qattiq bosilmaydi, og‘izni ham qattiq yumib olinmaydi. Harakatlarni erkin bajarishga intilinadi.

Finishga, chamasi, 10—15 metrlar qolganda, yuguruvchi erkin harakatni saqlagan holda oldinga qaraydi, yelkasini to‘g‘rilaydi, diqqatini bir nuqtaga qaratib, tezlikni susaytirmay, finish chizig‘ini kesib o‘tadi (16- rasm).



15- *d* rasm.



16- rasm.

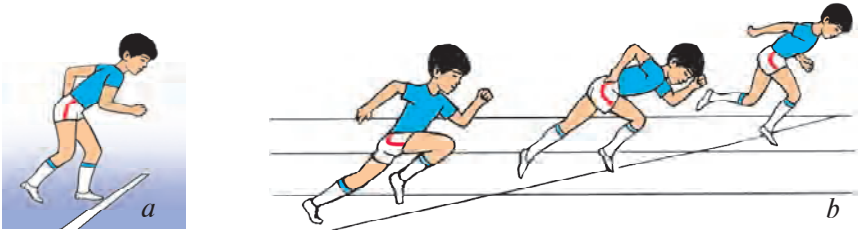
UZOQ MASOFAGA YUGURISH

Fanning o‘quv dasturida o‘quvchilarning chidamliliklarini rivojlantirish maqsadida 1000 metrga (1 km) yugurishlari ko‘zda tutilgan. Kattalarga bu masofada jahon rekordi belgilanmaydi. Bu masofaga yugurish bo‘yicha rekord 17 va undan kichik bo‘lgan o‘g‘il bolalar va qizlarga belgilanadi. Respublikada bu masofada hali rekord o‘rnatilmagan. Kross yugurishi butun tana a’zolariga ijobiy ta’sir ko‘rsatuvchi sog‘lomlashtirish vositasi hisoblanadi. Kross yugurishiga dastlab bir maromda yugurish bilan o‘rgatiladi. Yuqori natijaga erishish uchun 5—6 mashg‘ulotdan keyin yuguriladi. Muayyan masofaga yugurish maromini egallash uchun (qanday tezlik bilan yugurishni) harakatni kross yugurishning birinchi mashg‘ulotlaridan boshlab olib borish kerak.

Kross yugurish yuqori startdan boshlanib, „Start“ buyrug‘i berilishi bilan sportchi start chizig‘iga chiqib, kuchliroq oyog‘ini oldinga qo‘yadi; bunda start chizig‘ini bosib turish mumkin emas, boshqa oyoq kaftida orqada turadi. Gavda tik tutilib, qo‘llar erkin holatda osilib turadi, bosh to‘g‘ri ushlanadi.

„Diqqat“ buyrug‘i berilganda, har ikkala oyoq bukiladi, gavda og‘irligi oldinda turgan oyoqqa tushiriladi, qo‘llar tirsakdan bukilib, bittasi oldinga uzatiladi.

„Yugur“ buyrug‘i berilganda, yuguruvchi oyog‘ini yerdan keskin uzib, zarur tezlikka tezroq erishish uchun harakat qiladi. Yugurib o‘tilayotgan masofani yengil va erkin bosib o‘tishga, harakatlarning tabiiy bo‘lishiga erishish lozim (17-*a, b* rasmlar).



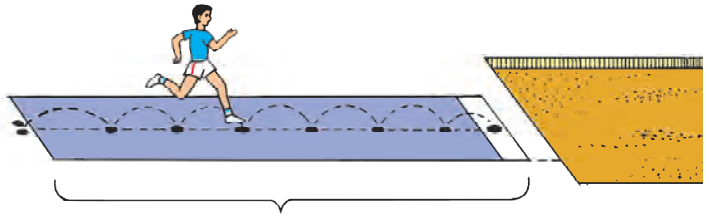
17- rasm.

Masofaning ayrim qismini oyoqning butun kafti bilan, ayrim qismini esa oyoq uchi bilan bosib o‘tishga urinish kerak. Yugurish chog‘ida masofaning tekis yerlarida gavda biroz oldinga engashtirilishi, boshni to‘g‘ri tutib oldinga qarab intilish darkor. Bundan tashqari, qo‘llar yarim musht qilinib tirsakdan bukilgan; yengil harakatda bo‘lishi, yelka yuqori chiqarib olinmagan bo‘lishi lozim. Finishga 100—200 metr qolganda qo‘llar harakatini tezlashtirgan, gavdani oldinga ko‘proq egib, qadamlarni tezlashtirgan ma’qul. Yuguruvchi finishdan o‘tgandan keyin ham yugurishda davom etib, asta sekinlashadi.

Yuguruvchi kross bo‘yicha asosiy topshiriqni bajarishga kirishgunga qadar, o‘zini bo‘lajak yuklamaga tayyorlashi kerak. Buning uchun dastlab umumiy tarzda yurish, yengil yugurish, oddiy sakrash, har tomonga egilish, qo‘llarni u yoq-bu yoqqa siltash, tanani doira qilib aylantirish, oyoqlarni siltash orqali pay va bo‘g‘inlar faoliyatini kuchaytirish, yirik mushaklar guruhini mustahkamlash maqsadida o‘tirgan holda sakrash mashqlarini bajarish lozim. So‘ng bir, ikki oyoqda ketma-ket sakrashlar va asta yugurish (1—3 daqiqa) bajariladi. Kross tayyorgarligi mashg‘ulotlarida qizlar va o‘g‘il bolalar alohida-alohida, guruh bo‘lib yuguradilar. Ularning har qaysisiga turlicha topshiriq beriladi.

UZUNLIKKA SAKRASH

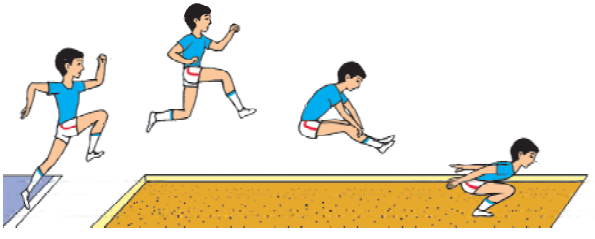
Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchilar yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqini bajaradilar. Bu yugurib kelib „oyoqlarni bukkan“ holda uzunlikka sakrashning oddiy va hamma uchun ma’qul bo‘lgan turidir. Yengil atletika bilan doimiy shug‘ullanib kelayotgan sportchilar „egilib“ va „qaychi usulda“ sakrashning istiqbolli usullarini egallab, nihoyatda yuqori natijalarga erishmoqdalar. Respublikamizda Aleksey Durasov (Toshkent sh.) 6 m 90 sm uzunlikka sakrab rekord natijaga erishgan. Qizlar o‘rtasida rekord natija 6 m 13 sm ga teng bo‘lib, u Nadejda Shaprinskayaga tegishli. Yugurib kelib „Oyoqlarni bukish“ usuli bilan sakrashning mazmuni shundaki, bunda 7 — 9 yugurish qadami



18- rasm.

masofasidan turib (bu 14 —18 oddiy qadamga teng) shunday yugurish kerakki, sakragan chog‘da harakat maksimal tezlik darajasiga yetsin (18- rasm). Bunday vaqtda yerdan itarilgan oyoq tez tekislanishi, qo‘llar va tizzalar hamda kuchli buklangan siltanish oyog‘i oldinga-yuqoriga ko‘tarilishi, tana to‘g‘ri tutilishi lozim. Uchayotgan paytda itarilgan oyoq bukiladi va oldinga-yuqoriga siltab ko‘tariladi. Yerga tushayotganda esa har ikkala oyoq biroz bukiladi, qo‘llar esa oldinga cho‘ziladi. Uzunlikka sakrashning tarkibiy qismlari bo‘lgan yugurish, depsinish, uchish va qo‘nish o‘zaro bog‘liq va muhim hisoblanadi.

„Uchish“ jarayonidagi harakatlar. Bunda uchish boshida sakrashning dastlabki paytiga tegishli holat saqlanadi va har kim o‘ziga o‘zi „Uchaman“, deb buyruq beradi. „Uchish“ ning boshida gavdaning yuqori qismi dastlab tik holatda bo‘ladi. Sakragandan keyin tayanch oyoq go‘yo dam olgan bo‘lib, orqada qoladi. Yerga tushishdan avval har ikki oyoq siltanib oldinga cho‘ziladi va gavdaning yuqori qismi bukilib, qo‘llar tizzaning ustiga keladi. Endi har ikkala oyoq bir xil balandlikda tenglashadi va sakrash chuqurligiga parallel holatda bo‘ladi. Tizzalar ko‘krakka tegib turadi. Oyoqlarning tovoni birlashtiriladi. Qo‘llar pastga-orqaga o‘tkaziladi, oyoqlar oldinga cho‘ziladi (19- rasm).



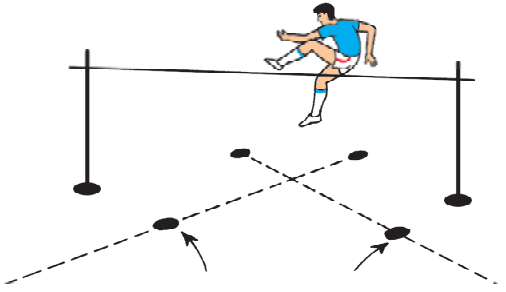
19- rasm.

„Uchish“ tugab, tovonlar yerga tegishi bilan oyoqlar tizzadan yumshoq bukiladi. Bunda dumbaning birinchi yerga tegib qolishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Har ikki oyoq bir xil masofada yerga tushishi, oyoqlar qumga tushgandan keyin tanani to‘g‘ri chiziq bo‘ylab oldinga tashlash yoki yon tomonga qarab yiqilish lozim. Shundan keyin sakrash chuqurligidan oldinga yoki yon tomonga chiqish mumkin.

BALANDLIKKA SAKRASH

Maktab jismoniy tarbiya dasturida eng sodda bo‘lgan „Xatlab o‘tish“ usuli bilan yugurib kelib balandlikka sakrashga o‘rgatiladi. Sportchilar orasida balandlikka sakrashning „Umbaloq oshish“ va „Fosberi-flon“ (lentadan orqa tomon bilan oshib o‘tish usuli) kabi usullari keng tarqalgan. Ikkinchi „Fosberi-flon“ usuli Mexikoda o‘tkazilgan Olimpiya o‘yinlarida (1968- yili) 2 m 24 sm natija bilan 1- o‘rinni olgan amerikalik sportchi Richard Fosberi nomi bilan bog‘liq, shu usulni u birinchi bo‘lib qo‘llagan edi. Shu kungacha balandlikka sakrash bo‘yicha jahon rekordi 2 m 45 sm ga teng bo‘lib, Xaviyer Sotomayorga (Kuba), ayollardan Sevka Kostadinovaga (Bolgariya) tegishli bo‘lib, u 2 m 09 sm ga sakragan.

Yugurib kelib *„xatlab o‘tish“* usuli bilan balandlikka sakrash usulini o‘rganish uncha qiyin emas. Buning uchun o‘rnatilgan plankaga yoki arqonga, rezinkaga, lentaga 30—45° burchakdan yaqinlashib kelib plankadan uzoqda turgan oyoq bilan sakraladi. Tizzadan bukilgan boshqa oyoq yuqoriga kuchli siltanib plankadan o‘tkaziladi hamda tezda to‘g‘rilanib pastga tushiriladi (20- rasm).



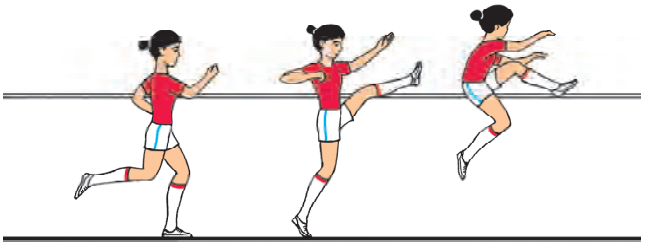
20- rasm.

Bunday sakrashda oyoqlar harakati qaychi harakatiga o‘xshab ketadi. Sakrovchi siltangan oyoq bilan yerga tushadi va plankaga nisbatan yon yoki old tomon bilan turib qoladi.

Balandlikka sakrash jarayoni quyidagilardan: yugurib kelish, siltanish, planka (arqon)dan o‘tib, yerga tushishdan iborat. Shunga ko‘ra siltanish joyini mana bunday belgilash mumkin. Buning uchun eng yaqin ustunning oldiga kelib (chap yoki o‘ng tomondan kelish mumkin), unga orqa bilan turiladi va 2 — 2,5 qadam (to‘g‘ri burchak ostida) o‘lchanadi, shunda plankaga qo‘l uzatganda yetar-yetmas bo‘lishi kerak. Shu joyni siltanish joyi, deb hisoblasa bo‘ladi. Bu joyni doira qilib, bo‘r bilan chizib qo‘yiladi. Endi xuddi shu yerdan yugurish joyi o‘lchanadi.

O‘quvchilar uchun yugurib kelish masofasi besh-to‘qqiz yugurish qadamidan iborat bo‘ladi. Buni o‘lchash uchun siltanish joyidan boshlab, yugurib kelinadigan tomonga qarab, 10 — 18 oddiy qadam bo‘lgan yugurish masofasi (eslatib o‘tamiz, bir yugurish qadami ikki oddiy qadamga teng) belgilanadi. So‘ngra yugurish boshlanadigan joy belgilanadi. Chiziqqa oyoqni qo‘yib, dastlab o‘rta tezlikda yuguriladi. Birinchi qadamlar oyoq kaftidan boshlab qo‘yiladi, oxirgi uch qadam esa tovondan qo‘yiladi (oyoqni sudrash yo‘li bilan yerga yumshoqroq qo‘yishga harakat qilinadi). Qo‘llar oddiy yugurishdagi kabi harakatlantiriladi, gavda (deyarli so‘nggi qadamgacha) oldinga egilgan bo‘ladi. So‘nggi ikki qadamda barcha e’tibor siltanishga qaratiladi. Bunda ko‘zlar planka yoki siltanish joyiga qaratiladi, iyak ko‘krakka tegib turadi.

Har kim o‘ziga qulay bo‘lgan holatda yuguradi. O‘qituvchi (yoki biror sinfdosh) sakrash joyini ko‘rsatadi. Agar sakrash joyi plankadan uzoqroq bo‘lsa, sakrash chizig‘i oldinga suriladi va yugurib tezlanadigan joy qadamlab o‘lchab, belgilab qo‘yiladi. Tezlanishni aynan bir oyoqdan boshlash (qaysi oyoq oldindaligi eslab qolinishi) kerak. Har gal tezlanish boshlanganda birinchi qadam uzunligi bir xil bo‘lishi shart, shunda sakrash chog‘ida oyoq chiziqqa to‘g‘ri keladi. Sakrash chog‘ida tezlik eng yuqori darajada bo‘lishi lozim. Yugurishni erkin bajarish, faqat tezlik haqida o‘ylash zarur.



21- rasm.

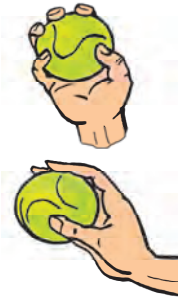
Sakrashga yaqin oxirgi qadam avvalgilariga qaraganda tezroq qo‘yiladi, oyoqni taxtaga (sakrash plankasiga) juda tez qo‘yib, butun diqqat bir yerga jamlanadi. Tovon yerga sal tegdi deguncha, tezda oyoq kaftiga tayaniladi. Shundan so‘ng gavda darhol rostlanadi va faqat oldinga qaraladi.

Siltanish va plankadan sakrab o‘tishda barcha harakatlar avvalgilaridan tezroq bajariladi. Bunda juda tez harakatlanib, oyoqni shu zahoti oldinga chiqarish va darhol depsinish lozim. Siltanish oyog‘i planka bilan bir yo‘nalishda bo‘ladi, qo‘l harakati tirsakni yelka barobarida oldinga cho‘zish bilan yakunlanadi, oyoq siltanish jarayonida quyidagilar (depsinish — to‘g‘ri oyoq bilan, gavda rostlanadi, siltanish oyog‘i — tizza yuqorida, qo‘llar oldinga siltanadi va plankaning ikki tomoniga tushiriladi) bo‘lib o‘tadi (21-rasm).

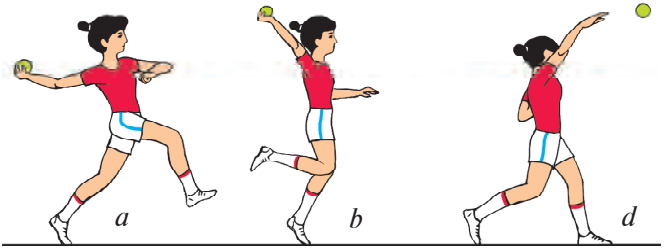
Plankadan o‘tgach, siltangan oyoqni tezda pastga-orqaga tortiladi, gavda tiklanadi va bir yo‘la oyoq o‘ziga tortiladi (oyoq uchida to‘p tepgandek), so‘ngra siltangan oyoq bilan yerga tushiladi va boshqa oyoq bilan bir qadam orqaga ketib, qad rostlanadi.

TO‘P ULOQTIRISH

To‘p uloqtirish 5—6-sinf o‘quvchilari uchun asosiy mashq turlaridan biri hisoblanadi. Respublika miqyosidagi musobaqalarda rezinkadan qilingan to‘plar (80—100 g) uloqtiriladi. Ammo bunday to‘plar yerga tekkanda juda balandga sakraydi. Shu bois bunday to‘plar qoidaga ko‘ra maysa bilan qoplangan maydonlarda uloqtiriladi. Uloqtirish uchun avval to‘pni to‘g‘ri ushlashni bilish kerak (22- rasm). Odatda, jismoniy tarbiya darslarida tennis to‘pi (og‘irligi 80 g) uloqtiriladi va me’yorlar topshirishda ham undan foydalaniladi.



22- rasm.



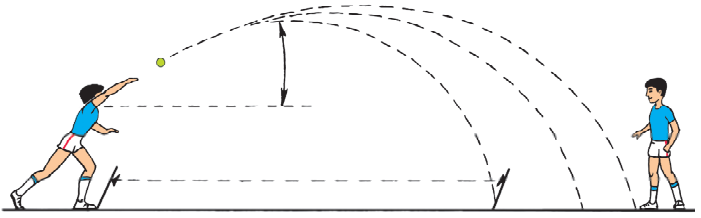
23- rasm.

Uloqtirishga o‘rgatishda dastlab lattadan yasalgan yoki tennis to‘plaridan foydalanish tavsiya etiladi, negaki ular xavfsizroq hisoblanadi. Bundan tashqari, bu to‘plarni yog‘ingarchilik paytida, bino ichida, sport zalida yoki devorga qaratib otib o‘ynash mumkin.

Uloqtirish bo‘yicha jahon musobaqalari nayza, molot (to‘qmoq), disk (lappak)lar bilan o‘tkazilishi mumkin. Respublikamizda 13—14 yoshli bolalar orasida (130 g li) to‘p uloqtirish bo‘yicha rekord natijani Roman Vorsyakov (Toshkent sh.) qo‘lga kiritgan. U to‘pni 81 metrga uloqtirgan. 13—14 yoshli qizlar o‘rtasida bo‘lgan musobaqada Ira Kapustina (Toshkent sh.) to‘pni 65 metrga uloqtirib, eng yuqori natijaga erishgan.

To‘pni yugurib kelib to‘g‘riga uloqtirishda 3—5 qadam yuguriladi va oxirgi qadam katta tashlanib, orqadagi oyoq bilan siltanib, yelka oldinga chiqarilib, to‘p ushlagan qo‘lni keskin to‘g‘rilab, uloqtiriladi (23- rasm).

Muhimi, uloqtirish chog‘ida qo‘lni erkin va keng qulochkashlab siltanib, qo‘l bilan yakuniy harakatni bajarishdir. To‘pni uloqtirish bajarilgach, chiziqni bosmay to‘xtab qolish zarur (24- rasm).



24- rasm.

Darsda to‘p uloqtirish chog‘ida quyidagilarga e’tibor berish kerak.

Bir nechta o‘quvchi to‘pni ishora berilgandan so‘ng uloqtiradi va o‘qituvchi ruxsati bilan yig‘ib olinadi. Barcha tomoni yaxshi ko‘rinib turadigan keng maydon, sayhonlik uloqtirish mashqini o‘tkazish uchun eng qulay joy hisoblanadi. Uloqtirish paytida maydonda ortiqcha odam bo‘lmasligi lozim, aks holda to‘p ularga tegib, noxush voqea ro‘y berishi mumkin.

Uloqtirish mashqlarini tez-tez va mumkin qadar kun bo‘yi bajarish kerak. Bunda turli narsalardan: nayza, yog‘och, tayoqcha, rezina trubkalar (30—40 sm) va boshqalardan foydalanish mumkin. Bunda, ayniqsa, yugurib kelib uloqtirish juda foydali hisoblanadi.

O‘quvchilar to‘pni to‘g‘ri uloqtirishga o‘rganar ekanlar, mashqlarni quyidagi tartibda bajaradilar:

a) to‘pni to‘g‘ri ushlab, to‘pli qo‘lni to‘g‘ri uzatib, to‘pning yo‘nalishiga qaraydilar;

b) to‘pli qo‘lni qamchi urgandek oldinga-yuqoriga qilib siltab va oyoqni bir qadam oldinga qo‘yib otadilar;

d) to‘pni oyoq, gavda kuchini bir yerga to‘plab uloqtiradilar va to‘pni uloqtirgach, oyoqni bir qadam oldinga qo‘yadilar;

e) to‘pni bir-bir qadam bosib (halqadan halqaga qadamlagandek) uloqtiradilar;

f) to‘pni oddiy yurayotib va 3 qadam yugurib kelib uloqtiradilar;

g) to‘p to‘g‘ri tushishi uchun uni 3—5 qadam yugurib kelib (belgidan), uch urinishda uloqtiradilar — sinfdoshlar baholaydilar;

h) to‘pni yugurib kelib kuch bilan uzoq masofaga otadilar;

i) to‘pni uloqtirib, o‘quv me’yori topshiriladi va chempion aniqlanadi.



Yengil atletika mavzusiga doir savollar

1. Yengil atletika darslarida qanday jismoniy sifatlar rivojlantiriladi?
2. Yengil atletikadan qanday sport turlari o‘rin olgan?

3. Sakrash, yugurish, uloqtirish mashg‘ulotlarida qanday xavfsizlik texnikasi qoidalariga rioya qilinadi?
4. Stayyerlik va sprinterlik yugurish deganda nimani tushunasiz?
5. Kross yugurishda qaysi jismoniy sifatlar rivojlanadi?
6. Sportchilar qisqa, o‘rta masofaga yugurishda startning qaysi turidan foydalanadilar?
7. Uzunlikka sakrash chog‘ida yugurish joyi qanday aniqlanadi?

BASKETBOL

Basketbol o‘yini sport o‘yinlarining tarkibiy qismi hisoblanib, O‘zbekiston Respublikasining yangi davlat ta’lim standartlari va uning umumta’lim maktab dasturidan o‘rin olgan. Bu o‘yinni barcha mamlakatlarda yetti yoshdan yetmish yoshgacha hamma sevib, zavqlanib o‘ynaydi. Basketbol o‘yini respublikamiz hayotiga 1920- yildan kirib kelgan va hozirgacha barcha o‘quv muassasalari dasturida mavjud.

Bu o‘yinni AQSHning Springfild kollejida Jeyms Neysmit degan jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘z talabalari bilan bundan 110 yil muqaddam o‘ylab topgan. O‘sha paytlarda to‘pni hozirgidek halqaga otmasdan, balki oddiy savatga tashlashgan. O‘yinning nomi „basket“ so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, u „savat“, „bol“ esa „to‘p“ degan ma’noni anglatgan.

Basketbol juda qiziqarli va serqirra, turli harakatlarga boy o‘yin hisoblanadi. O‘yin chog‘ida tezlik bilan chiqishlar birdaniga yon tomonlarga o‘zgartirilib, bir zumda burilib va to‘xtab, to‘pni bir holatdan boshqa holatga o‘tkazib yoki to‘satdan uni sherigiga oshirib, o‘zi tezlik bilan bo‘sh joyga chiqib olish va yana o‘sha to‘pni ilib olib, savatga tashlashlar va boshqa harakatlar amalga oshiriladi. Juda ko‘p sakrashlar shit tagida hujumda va himoyada: birinchisida—savatga tashlashlar, ikkinchisida—to‘pni sakrab ushlab olib, hujum zonasiga o‘tishlar, bularning hammasi o‘yin davomida o‘yinchini tark etmaydigan harakatlardir.

Basketbol o‘yini organizmdagi barcha muskullarning bir tekis va har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Basketbol o‘yinida 5 kishidan iborat bo‘lgan ikkita jamoa ishtirok etadi. Har bir jamoaning asosiy vazifasi raqib



25- rasm.

jamoaning savatiga iloji boricha ko‘proq to‘p tushirish va o‘z jamoasi savatiga to‘p tushirmaslikka harakat qilishdir. O‘yin chog‘ida biror jamoa o‘yinchisining qo‘liga to‘p tushdi deguncha, u o‘z jamoasi bilan hujumga o‘tishga haqli. O‘yinchi o‘yinga kirishishdan avval to‘pni to‘g‘ri ushlashni bilishi kerak (25- rasm).

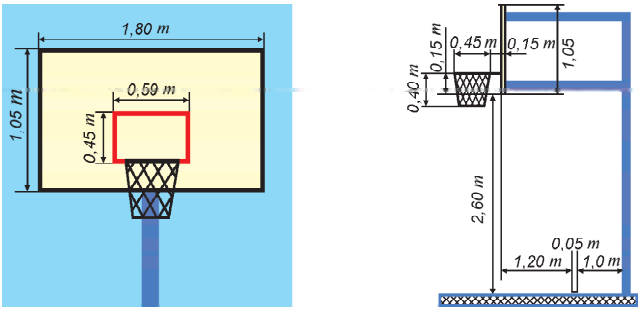
Mabodo, jamoa qo‘lidagi to‘pni yo‘qotsa, u o‘z o‘yinchilari bilan himoyaga o‘tadi. Jamoaning g‘olib deb hisoblanishi uning qanchalik ko‘p ochko to‘plaganiga bog‘liq. O‘yinda to‘rga tushgan har bir to‘p — 2 ochko hisoblanadi.

O‘yin uchun basketbol to‘pining o‘zi bo‘lgani ma’qul. Uning og‘irligi 567 dan 650 grammgacha bo‘lishi zarur. Ba’zida futbol to‘pini ham ishlatish mumkin. Basketbol kashf etilgach, ko‘p yillar futbol to‘pi ishlatib kelingan.

Qishloq joylarida maydon yoki tekisliklardan ham foydalanishingiz mumkin. Buning uchun 28×15 metrli yoki undan kichikroq 24×22 metrli, yoki 14×12 metrli qilib basketbol maydoni tayyorlanadi.

12 yoshgacha bo‘lgan bolalar mini basketbolni kattalarga mo‘ljallangan (28×15 m li) maydonda o‘ynasalar ham bo‘ladi, ammo jarima to‘pini tashlash uchun savatdan 4 metrli masofa belgilanadi. Shitning o‘lchovi 90×120 sm, to‘r o‘rnatilgan halqaning kattaligi 0,45 m, to‘rning keng joyi 0,30 m bo‘lib, shitning o‘zi yerdan 2 m 60 sm balandlikda o‘rnatiladi (26- rasm). To‘p og‘irligi 450—500 gramm bo‘ladi.

Agarda halqaning haqiqiysi topilmasa, uni qo‘lbola qilib yasab olish ham mumkin. Qo‘lda yasalgan shitning o‘lchami 1,8×1,05 m bo‘lishi kerak. U maydonning yon



26- rasm.

chizig‘iga o‘rnatilgan ustunga mustahkamlanishi mumkin. Shundagina, haqiqiy basketbol o‘yinini o‘rgatsa va mashg‘ulotni ko‘ngildagidek tashkil qilsa bo‘ladi.

Basketbol maydonining o‘lchamlari. Basketbol maydonining markaziy chizig‘i ikki tomonni, ya’ni jamoangizni hujum va himoya zonalariga ajratib turadi. Maydonning yarim halqadan boshlab markaziy chiziqqacha bo‘lgan qismi raqiblarning oldingi zonasi hisoblanib, ikkinchi yarmi sizning himoya zonangiz bo‘lib hisoblanadi. Jarima to‘pi tashlanadigan maydoncha qismi *3 soniyalik zona* deyiladi yoki *chegaralangan zona* deb ataladi, chunki sizning jamoangiz to‘p bilan mashg‘ul bo‘lgan paytda ushbu maydoncha ichida 3 soniyadan uzoq tura olmaydi. 3 soniyalik zona go‘yo trapetsiya shaklini hosil qilib, 6 metrli yarim va 5 m 80 sm uzunlikdagi maydonning ikki tomonida yon chiziqlariga biriktirilgan. Trapetsiyaning yuqori qismi *jarima to‘pini tashlash chizig‘i* deb ataladi, uning uzunligi 3 m 60 sm bo‘ladi. Shu chiziqning o‘rtasidan 1 m 80 sm radiusli aylana chiziladi, ya’ni aylananing ichki tomonlari punktir chiziqlar, tepa aylanasi esa yarimdoira uzilmagan chiziq chiziladi. Trapetsiyalarning yon chiziqlariga 3 ta 10 santimetrli kalta chiziq chiziladi.

Maydonning o‘rtasidagi doira markaziy chiziq deb hisoblanib, uning aylanasi 1 m 80 sm bo‘ladi. Basketbol o‘yini har doim shu markaziy doiradan hakamning ikki jamoa o‘yinchilarining o‘rtasidan to‘pni tepaga otib berishidan boshlanadi. Basketbol o‘yinida mazkur sport kiyimi kiyiladi: mayka va trusik, maykaning ko‘krak va orqa qismida

raqam tikilgan bo‘ladi. Har bir jamoaning o‘z sardori bo‘lishi va uning o‘ziga xos belgilari ham bo‘lmog‘i lozim.

Har bir o‘quv mashg‘uloti oldidan sport kiyimlari ko‘zdan kechiriladi. Sport kiyimining tozaligi, poyabzalning tagi yumshoqligi, iplari tekis taqilgan-taqilmaganligini ko‘rib chiqish kerak. Oyoq kiyimi qulay bo‘lishiga alohida e’tibor berish zarur.

Tashqari sovuq paytlari o‘yin juda issiq bo‘lmagan kiyimda o‘ynalsa, maqsadga muvofiq bo‘ladi, chunki o‘yin paytida kuchli harakat natijasida organizm qizib, terlashi hamda kiyim nam bo‘lib ketishi va shamollashga olib kelishi mumkin.

BASKETBOLDA AMAL QILINADIGAN QOIDALAR

O‘quv mashg‘ulotida quyidagi asosiy qoidalarga amal qilinadi: mashg‘ulotni boshlashdan avval tayyorlov mashqlarini bajarish, gavdani biroz qizdirish lozim, chunki bu har turli pay cho‘zilishlarining oldini oladi. Shundan so‘ng qo‘l barmoqlarini bukib-yozish, kaftlarning o‘zini aylantirish, silkitish, keyin oyoq uchlarida, tovonlarda, so‘ng oyoqlarning butun kaftida yurish darkor.

Bulardan tashqari, ilonizi bo‘lib yurib, to‘siqlardan o‘tish, aylanib o‘tish, tez harakatlar bilan yugurish, to‘satdan oldinga engashib o‘tish, to‘xtash, yugurishni o‘zgartirib yurish va ishoraga ko‘ra bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrab o‘tish, to‘pni yerga urib yurish, to‘pni to‘g‘ri chiziq bo‘ylab olib yurish, to‘pni past olib yurish va ikkala to‘pni boshqarib aylanib yurish, to‘xtab yurish, yarim o‘tirish, oyoqlarni bukkan holatda yurish, to‘pni oyoqlar orasidan chap va o‘ng qo‘l bilan yerga urib yurish harakatlari bajariladi. Shuningdek, baland joydan turib sakrash, bir oyoqda, ikkala oyoqlarda, 4—5 marta balandga sakrab, so‘ng yarim o‘tirish holatiga o‘tish mashqlari bajariladi.

Maydonda tartib saqlanishiga va o‘yin tugagach, to‘pni o‘z joyiga albatta olib borishga odatlaniladi. Agar mashg‘ulot sport zalida o‘tkazilsa, uning havosini almashtirish, xonani ortiqcha narsalardan tozalash lozim bo‘ladi.

O‘yin paytida toyib ketmaslik uchun maydonning ho‘l joylari toza latta bilan artib qo‘yiladi.

O‘yinchilar qo‘lida soat, taqinchoq va boshqa narsalar bo‘lmasligi kerak, chunki ular jarohatlanishga sabab bo‘lishi mumkin.

Basketbolchining dastlabki holati va joydan joyga siljib yurishi. Basketbolchi maydon bo‘ylab joydan joyga siljib, sakrab, to‘xtab, aylanib harakat qiladi. Basketbolchining rasmdagi holati — bu dastlabki holat hisoblanadi (27- rasm).

O‘yinchi himoyada xohlagancha bir joydan ikkinchi joyga siljib yuradi. Bunda oyoqlar yelka kengligida, gavda og‘irligi ikkala oyoqqa bir tekis tushiriladi, tizzalar bukilgan holatda, gavdani biroz oldinga tashlab, bel qismini to‘g‘ri ushlab, bosh ko‘tarilgan holda, qo‘llar esa tirsakdan bukilgan va biroz yon tomonga qaratilgan bo‘ladi.

Basketbolchining dastlabki tik holatda turishi o‘rtachadan yuqoriroq bo‘ladi.

O‘rtacha tik turish holatini butun o‘yin davomida qo‘llashning qulayligi shundaki, uning barcha texnik usullari to‘pni ilib olishda, to‘pni yerga urib, joydan joyga ko‘chib yurishlarda, to‘pni halqaga sakrab turib tashlashlarda ifodalanadi.

Past holatda bo‘lib turishning qulayligi shundaki, bunda to‘pni egallab turgan raqib jamoaning o‘yinchisi bilan kurashish, past uchib kelayotgan to‘pni to‘satdan ushlab olish va uzatish, bo‘yi baland o‘yinchiga qarshilik ko‘rsatish va qarshi jamoaning halqasiga tezda yorib o‘tish hamda to‘pni pastlab olib yurish qulaydir.

Yugurish. Basketbolchining yugurishi yengil atletikachining yugurishiga o‘xshaydi, ammo uning farqi, oyoqlar yerdan uzilmay, tovondan oyoq uchigacha to‘liq bosilib yuriladi va oyoq panjalari yumshoq qo‘yiladi.

Yon tomonga siljib yurishlar basketbolchiga chapga-o‘ngga, oldinga-orqaga sirpanib yurishida, ayniqsa, himoyadaligida xohlagan paytda, to‘satdan to‘p uchun kurashga qulaylik yaratadi. Bunda gavda og‘irligi bir tekis, u oyoqdan bu oyoqqa o‘tkazilib, oyoq panjalari yerdan uzilmagan holda hamma vaqt sirpanib yurganday bo‘ladi.



27- rasm.



28- rasm.



29- rasm.

Oyoqlar tizzadan bukilgan, gavda, bosh va qo‘llar asosiy tik turish holatida bo‘ladi. Yuqoridagi harakatlarni o‘rganish uchun quyidagi mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq:

a) chap va o‘ngga harakat qilib siljish;

b) oldinga va orqaga siljish;

d) aralash siljish: chapga, o‘ngga, oldinga va orqaga siljish;

e) to‘xtash va ikki qadamlab sakrab yurish.

Qadamlab to‘xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmay so‘nggi qadamni tovondan, kattaroq qilib qo‘yadi, so‘ng tayanch oyog‘ini bukib, ikkinchi oyog‘ini oldinga qo‘yib, tezlikni to‘xtatadi va tayanch oyog‘iga tiralib turadi (28- rasm).

Burilish oldinga, orqaga, yonga va to‘xtashga o‘rganish bilan birgalikda bajariladi.

Ular orqaga, oldinga tayanch holatdagi oyoqda, bir joyda turgan holda va harakatda, to‘p bilan yoki to‘psiz bajariladi. Basketbolchi tayanch oyog‘ida uning uchini yerdan uzmay turib, ikkinchi oyog‘i bilan depsinadi va uni kerakli tomonga yo‘naltirib, burilishni bajaradi (29- rasm). Bunda oyoqlar bukilgan bo‘lib, raqibdan uzoqlashish maqsadida bir oyoq bilan qadam qo‘yiladi. Albatta, burilish va qadam tashlashlarni o‘yinchi to‘pni qo‘lga kiritgach bajaradi. Lekin, to‘pni bir joyda turib ilib olishda xohlagan oyoq bilan tayanch hosil qilib turiladi, bordi-yu, shunda to‘p yerga urib yurilsa „probejka“ qoidasi buzilmaydi.

To‘pni ilib olish va uzatishlar. To‘pni ilib olish bir yoki ikki qo‘llab, ko‘krak va yelka balandligida bajariladi.

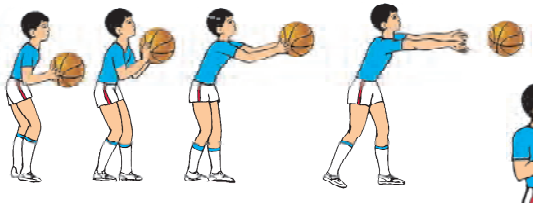
Basketbolchi to‘pni ilib olish uchun har qachon ikki qo‘lini oldinga cho‘zib, panjalarini yarim oy qilib ochib, bosh barmoqlarini bir-birlariga, qolgan barmoqlarini esa oldinga-yuqoriga qaratib yarim erkin holatda turadi.

To‘p barmoqlar uchiga tegishi bilanoq, o‘yinchi uni mahkam ushlab, o‘ziga tortib oladi, ya’ni to‘pning uchish tezligini pasaytirib, navbatdagi harakatlarni bajarish maqsadida o‘yinni davom ettirish uchun qulay holatni egallaydi. To‘pni bir qo‘l bilan to‘xtatib ushlash uchun kaftini yuqoriga qaratadi. Uchib kelayotgan to‘pni doimo ko‘krak oldida ilib olish qulayroq, lekin pastlab uchib kelayotgan to‘pni ushlash uchun esa oyoqlarni ko‘proq bukish, hatto biroz oldinga egilish ham zarur bo‘ladi va to‘g‘rilangan qo‘llar pastga tushiriladi, panjalar esa to‘pga qarshi ochiladi. Aytish o‘rinliki, bu usullarni joyda, harakatda va sakrashlarda ham qo‘llash mumkin. To‘p ilib olindimi, endi uni uzatish ham kerak.

To‘p uzatish o‘yinchilarning o‘zaro harakatlarida asosiy texnik usullardan hisoblanadi. O‘yin davomida to‘p uzatishning turli usullaridan foydalaniladi. Ammo basketbolda ikki qo‘llab ko‘krakdan to‘p uzatish usuli ko‘p qo‘llaniladi (30- rasm).

To‘pni uzatish juda qisqa muddatda, qo‘llarni tez harakatlantirib, gavda va kaft panjalarini siltash orqali amalga oshiriladi. Bunda yana himoyachi diqqatini to‘p uzatilayotgan o‘yinchiga jalb qilmaslik, to‘pni tezlik va aniqlik bilan, asosiy yo‘nalishni raqibga sezdirmay, pastdan uzatish ko‘zda tutiladi.

To‘pni bir qo‘llab uzatish va ilib olish usuli basketbolda juda keng va o‘yin maydonining istalgan yerida qo‘llani-



30- rasm.

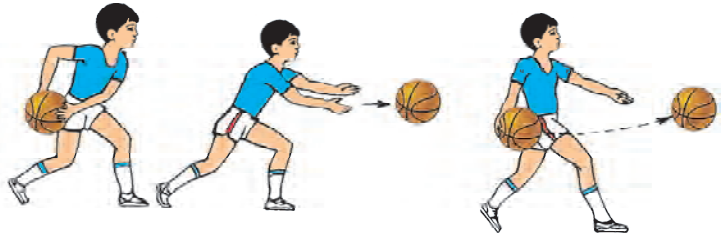


31- rasm.

ladi. Bir qo‘lda yelkadan to‘p uzatish texnikasi asosiy hisoblanib, uni amalga oshirish uchun to‘pni qo‘lda yaxshi tutib turish va panjaning harakati bilan to‘pning yo‘nalishini o‘zgartirib yuborish mumkin (31-rasm).

O‘yinchi to‘pni o‘ng qo‘li bilan uzatish uchun shu qo‘lini bukib, o‘ng yelkasiga shunday yaqinlashtirishi lozimki, bunda uning o‘ng qo‘li to‘pni orqasidan, chap qo‘li esa uni old-past tomonidan tutib turishi, tirsaklar pastga tushirilgan bo‘lishi lozim. Basketbolchi o‘ng qo‘lini to‘g‘rilay boshlab, chap qo‘lini pastga tushiradi va panjaning keskin harakati bilan to‘pni kerakli tomonga uzatadi. Unutmaslik kerakki, ushbu to‘p uzatish texnikasi eng tez uslub hisoblanib, raqibning savatiga yaqinlashishga yordam beradi. Demak, to‘pni sherikning ko‘krak oldiga mo‘ljallab uzatishga harakat qilinsa, uni ilib olishga qulaylik yaratilgan bo‘ladi. To‘pni sherik kutib turgandagina uzatgan ma’qul. Mabodo, sherigingiz qarshingizdan yugurib kelayotgan bo‘lsa, unga to‘pni sekin va aniq uzating.

To‘pni yuqoridan bir qo‘llab uzatishda qo‘l to‘g‘ri, orqaga va yuqoriga ko‘tariladi hamda uzatiladigan tomonga qarab chap yoki o‘ng tomon bilan turib „kryuk“ usuli amalga oshiriladi. Ya’ni bunda qo‘llar to‘g‘rilanib pastga tushiriladi, to‘p uni uzatadigan qo‘lga o‘tkaziladi va to‘pni yon tomondan boshning orqasiga ko‘tarib, panjani keskin bukib, sherikka uzatiladi. Bu usul himoyachi to‘pning yo yuqoridan, yoki yon tomondan uzatishga to‘sqinlik qilayotganda, yoki to‘pni past tomondan uzatishdan boshqa iloj qolmaganda qo‘llaniladi (32- rasm).



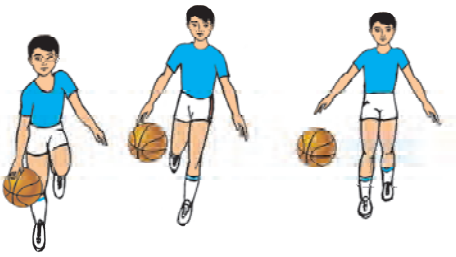
32- rasm.

To‘pni maydonga urib uzatishlar bir joyda turgan yoki harakatlanayotganda bir qo‘l bilan bajariladi. U himoyachilar juda yaqin bo‘lgan paytlarida qo‘l keladi. Bundan tashqari, to‘pni to‘satdan himoyachining tayanch oyog‘i yonidan, bir qo‘l bilan orqadan hamda to‘pni polda past olib yurib oldinga va orqaga uzatishlar ham mavjud. Ammo bu usullar maktab dasturiga kiritilmagan.

To‘pni olib yurish. To‘pni yerga bir qo‘l bilan ketmaket, to‘xtatmay urib yurish yoki yugurish usuli o‘ziga xos texnikaga ega. Bu usul qo‘lida to‘p ushlagan basketbolchining harakat qilishida qo‘llaniladigan asosiy texnika hisoblanadi. To‘pni yerga urib yurish texnikasi shundan iboratki, unda basketbolchi maydondan sakrab chiqayotgan to‘pni keng yoyilgan barmoqlari bilan kaftni silkitib, qayta yerga uradi. Ammo to‘p ustidan shapillatib urmaslik kerak.

To‘pni yerga urib yurish va yugurishda gavda biroz engashgan, qo‘llar to‘g‘ri uzatilgan, oyoqlar biroz bukilgan, bosh to‘g‘ri ushlangan bo‘lishi kerak (33- rasm). To‘pni yerga urib yurish yoki yugurishda o‘zingiz to‘pdan biroz oldinroqda bo‘lib, to‘pni yon tomonda, qo‘l himoyachidan nariroqda bo‘lishi kerak. To‘pni yerga urib yurishga o‘rganishda imkon qadar to‘pga qaramasdan yurishga intilmoq lozim. Shuningdek, to‘pni yerga urib yurishda o‘ng va chap qo‘l bilan, bir baland, bir past sakratib yurish darkor. O‘ng qo‘l bilan to‘pni yerga urib yurishda chap oyoq yarim qadam ilgariroq qo‘yiladi. To‘pni olib yurishni o‘rganib bo‘lgandan keyin, to‘pni yerga urib asta yugurib yurishga o‘rganish lozim. Ikkita to‘pni baravariga yerga urib olib yurishda o‘zingizni sinab ko‘ring va uni uddalashni o‘rganing.

To‘pni yerga urib yurishda yo‘nalishni o‘zgartirib, tezlikni, sakrash balandligini o‘zgartirib, to‘pni orqadan va oldindan o‘tkazib hamda to‘pga qaramasdan yurish, o‘yinda himoyachining kutilmagan har xil to‘sqinliklaridan o‘tib ketishga yordam beradi. Bu harakatlar quyidagicha bajariladi: agar to‘pni chap qo‘l bilan yerga urib yurilsa, o‘ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi, to‘pni pastga, oldinga, o‘ngga urib o‘ng qo‘l bilan yo‘nalishni o‘zgartirib yuriladi.



33- rasm.



34- rasm.

Basketbolda to‘pni olib yurishning ikki xil usuli qo‘llaniladi: to‘pni yuqoriroq va pastroq sapchitib yerga urib yurish. To‘pni me’yorida, o‘rtacha yerga urib yurish basketbolchining asosiy turishidan boshlanadi. U qo‘lini bukib, to‘pni keng barmoqlarini yozib, bo‘sh holatda yerga uradi, shunda sapchib sakrab chiqqan to‘pni yana barmoqlari bilan tutib oladi (34- rasm).

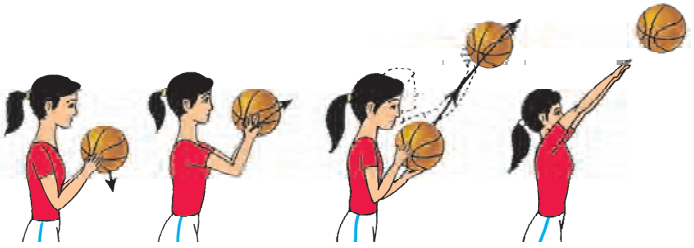
To‘pni past olib yurish: past turib, oyoqlar tizzadan bukilgan holda tez-tez yerga urib yurish bilan bajariladi.

SAVATGA TO‘P TASHLASH

Bir jamoa o‘yin davomida o‘rtacha hisobda savatga 60 marta to‘p tashlashi aniqlangan. Lekin barcha tashlangan to‘plarni mo‘ljalga aniq yetib boradi, deb bo‘lmaydi, shuning uchun to‘pni to‘g‘ri va aniq tashlashga sabr-qanoat bilan o‘rganish lozim.

Ikki qo‘llab (pastdan, ko‘krakdan, bosh ustidan), bir qo‘llab (yelkadan, bosh orqasidan) sakrab turib to‘p tashlashlar keng yoyilgan to‘p tashlashlar hisoblanadi.

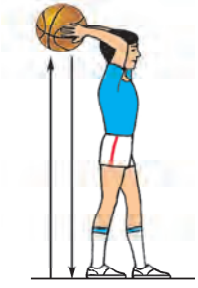
Ikki qo‘llab pastdan to‘p tashlashni ko‘p hollarda qizlar bajaradilar. Ushbu usul bilan to‘p tashlash texnikasi shunday bajariladi: bunda oyoqlar tizzadan bukilgan va to‘p ikki qo‘llab tizzalardan pastroq ushlanadi va savatni aniq mo‘ljalga olib, oyoqlarni to‘g‘rilab, qo‘llarni oldinga va yuqoriga ko‘tarib, panjalar uchidan to‘pni chiqarib tashlanadi. To‘p qo‘llarning harakatiga qarab baland va oldinga ko‘tariladi. Oyoq va gavda to‘g‘rilanib, oyoq uchlariga ko‘tariladi.



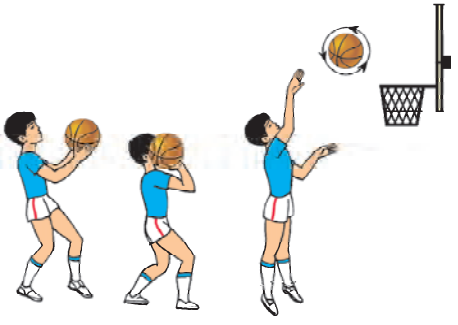
35- rasm.

To‘pni ikki qo‘llab ko‘krakdan otish. Bu usulni, asosan, 5—6- sinf o‘quvchilari qo‘llaydilar (35-rasm).

U, ko‘pincha, o‘rta va uzoq masofalarda bajariladi. To‘pning uchishini ta’minlash uchun birdaniga qo‘l va oyoq harakatlantiriladi hamda gavda ham ko‘tarilib oldinga intiladi. Kaft va barmoqlar to‘pni otib yuborishda kengayib ochiladi, to‘p barmoq uchlari bilan otiladi.



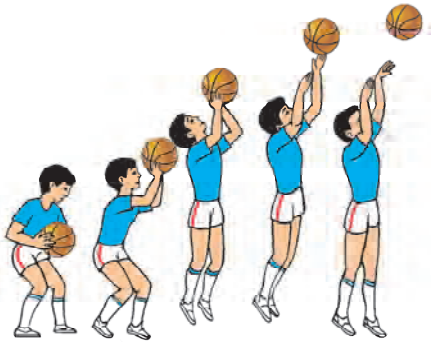
36- rasm.



37- rasm.

To‘pni bosh tomondan ikki qo‘llab tashlash. Bu usul bir joyda turib hamda uzoq va o‘rta masofalardan sakrab hujum qilish paytida qo‘llaniladi. To‘pni tashlash bajarilayotganda qo‘llar ko‘proq bukilib, oyoqlar tizzadan boshlab tiklanadi va panjalar bilan to‘p siltab nishonga tashlanadi (36- rasm).

To‘pni bir qo‘llab yelkadan otish. Bu usul har xil masofalardan turib savatga hujum qilishning asosiy usulidir. Buni bir joyda, harakatdalik paytda, sakrab turib bajariladi. Asosiy tik turish holatida, shuningdek, bir joyda turib savatga to‘pni tashlashda oyoqlar tizzadan to‘g‘rilanib, qo‘llarni oldinga-tepaga uzatib, panja va kaftlarni siltab to‘p chiqarib yuboriladi (37- rasm). Bu ko‘pincha, o‘yin paytida qo‘llaniladi.



38- rasm.

To‘pni bir qo‘llab sakrab tashlash. Bu usul hozirgi zamon basketbol o‘yinida eng samarali hisoblanadi. Uni barcha masofalardan, ayniqsa, o‘rta va uzoq masofalardan bajarish mumkin (38- rasm).

Harakatda bo‘lgan o‘yinchi to‘pni ilib olib to‘xtab, ikkala oyoqda depsinib, sakrashning eng yuqori nuqtasiga ko‘tarilib, to‘pni savatga tashlaydi. To‘pni savatga tashlashda bor diqqatni aniq nishonga qaratish kerak.

To‘pni tashlashda olib qo‘yish, tortib olish va urib chiqarish. Bu usullar to‘pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga taalluqlidir. To‘pni olib qo‘yish uchun o‘zaro to‘p uzatayotgan basketbolchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to‘pning yo‘nalishini oldindan aniqlash, shunga ko‘ra joy tanlashning ahamiyati kattadir. Himoyachi o‘yinchi to‘pni uzatish vaqtida, uni olib qo‘yish maqsadida himoyachini ta’qib qilayotgan hujumchi to‘pni olish uchun keskin harakat qiladi. U oxirgi qadamini katta qo‘yadi va asosiy diqqatini, gavda, qo‘llarini to‘pga qaratadi. Shundan so‘ng u bir qo‘li bilan yuqoridan, ikkinchi qo‘li bilan pastdan to‘pni qattiq ushlaydi, tez va keskin harakat bilan uni tortib oladi. To‘p raqib qo‘lida bo‘lganida urib chiqariladi. Bu usul qo‘l va panjaning qisqa, keskin harakati bilan bajariladi. Ya’ni bunda kaft-barmoq bilan to‘pning tepasidan yoki pastidan tez va kuchli uriladi. Raqib to‘pni yerga urib yurganida yoki yugurib ketayotganida yon tomondan qisib, uni urib olib qo‘yish ham mumkin.

Basketbol o‘yini qoidalari. Basketbol o‘yinini yaxshi bilish uchun uni faqat nazariy jihatdan bilish emas, balki

o‘yin qoidasini amaliy jihatdan juda mukammal o‘rganish kerak bo‘ladi.

Jamoalar qaysi tomonni tanlash maqsadida avval o‘yin oldidan qur’a tashlanadi. Shundan so‘ng o‘yin ikkala jamoaning 2 ta o‘yinchilarining markaziy doirada turishi va hakamning o‘rtaga to‘p tashlashidan boshlanadi. O‘yinning ikkinchi yarmida jamoalar joy almashadilar. Agar to‘p savatga tepadan to‘liq tushib o‘tsa, shunda savatga to‘p tushdi, deb hisoblanadi, bordi-yu, to‘p savatga tegib tagidan o‘tib tushsa, unday to‘p hisobga kirmaydi. To‘p savatga o‘yin paytida tushsa, jamoa buning uchun 2 ochko, agar u 6 m 25 sm masofadagi chiziqdan tashqarida otilganda tushsa, 3 ochko oladi, jarima to‘pi har biri tashlanganda tushsa, 1 ochko beriladi. O‘yinchi to‘pni uzatishi, dumalatishi, bir qo‘li bilan yerga urib yurishi, savatga tashlashi mumkin. To‘p savatga tushgandan so‘ng, uni o‘yinga yon chiziqdan kiritilishi qarshi jamoaning bironta o‘yinchisi tomonidan bajariladi. To‘pni ilib olgan o‘yinchi faqat 2 qadamgina harakat qila oladi. Bir joyda turganda u bir qadam qo‘yishi va ikkinchi qadamda to‘pni uzatishi yoki savatga tashlashi mumkin, yoki to‘pni yerga urib, undan so‘ng harakatlanishi mumkin. Raqibni ushlash, itarish, turtish man qilinadi. Jamoa hujum qilishi uchun 24 soniya vaqt beriladi. Agar to‘p savatga yoki shitga urilib, qayta qo‘liga kelib tushsa, 24 soniya hisobi qaytadan boshlanadi. Shu 24 soniyada hujum qilishga ulgurolmay qolsa, to‘p raqib jamoaga beriladi.

Hakam o‘yin vaqtida o‘yinchilarga qo‘pollik qilganliklari uchun jarima to‘pi beradi. Masalan, to‘pni savatga tashlayotgan o‘yinchini boshqa o‘yinchi qo‘liga ursa, turtsa, 2 ochko jarima, himoya qilaman deb qo‘pollik qilsa, 1 ochko jarima beriladi. Agar o‘yin davomida o‘yinchi besh marta jarima olsa, u maydondan chiqariladi. Bordi-yu, biror jamoada birgina o‘yinchi qolsa (jarima olaverib), unda o‘yin tugatiladi va qarshi jamoa g‘olib deb hisoblanadi.

Bahs to‘pi nima? Bahs to‘pi:

a) jamoalardagi o‘yinchilar to‘pni mahkam ushlab, tortishib qolgan paytlarda yoki birontasi to‘pni ota olmaganda;

b) ikkala jamoa o‘yinchilarining qo‘llari to‘pga birdaniga tegib, to‘p chiziqdan tashqariga chiqib ketganda;

d) hakam qaysi o‘yinchidan to‘p chiqqanini bilolmay qolganda;

e) to‘p halqa va shit orasida qisilib qolganda beriladi.

Bahs to‘pining o‘yinga kiritilishi ikkala jamoa o‘yinchilarining orasiga yaqin doiradan to‘pni tepaga tashlab berishdan boshlanadi. To‘pni hakam yuqoriga otadi va ikkala o‘yinchi birdaniga sakrab, to‘pni qo‘llari bilan urib yuborishdan boshlanadi.

Basketbol o‘yini paytida nimalarni qilish mumkin-u, nimalarni qilish mumkin emas? Agar o‘yinchi to‘pni ataylab oyog‘i bilan tepib yuborsa yoki qo‘li bilan ursa, to‘p boshqa jamoaga olib beriladi. Mabodo, o‘yinchining oyog‘i to‘pga bexosdan tegib ketsa, unda jarima to‘pi ham berilmaydi, o‘yin ham to‘xtatilmaydi. To‘pni yerga bir qo‘l (o‘ng yoki chap qo‘l) bilan urib yurishga harakat qilishga ruxsat beriladi. To‘p bilan qancha qadam qo‘yib harakat qilinsa ham xato bo‘lmaydi. To‘pni yerga urib yurish, yugurish to‘xtatildi deb aytilishi, bu o‘yinchining to‘p bilan to‘xtatilishidir. Shundan so‘ng u to‘pni savatga tashlashi yoki sherigiga uzatishi mumkin. O‘yinchi ikkinchi marta to‘pni yerga urib yurishi mumkin emas, chunki u to‘satdan hujumchining qarshiligiga duch kelib to‘xtashi mumkin. Biroq ikkinchi marta to‘pni yerga urib ketishi ham mumkin, bordiyu, ehtiyotsiz raqib o‘yinchining qo‘li tegib to‘p qo‘ldan chiqarib yuborilsa va u halqa yoki shitga tegib tushsa. Shu qoida buzilishi „Ikki marta to‘pni olib yurish“ deyiladi. O‘yinchi to‘p bilan harakat qilib xohlagan tomonga burilishi, harakatda bo‘la turib, ikki qadam qo‘yib to‘xtashi, to‘pni uzatib yuborishi, to‘pni savatga otish uchun sakrashi, lekin oyog‘i yerga tushmay, to‘pni uzatib yuborishi kerak. Sakrab to‘pni ilib olib, bir oyoqqa tushilsa, shu birinchi tushgan oyoq tayanch deb hisoblanmaguncha, agar qadam bosib yurilsa, u „probejka“ deyiladi. Shuningdek, o‘yinchilar zonalar qoidasini ham bilishlari zarur. Chunki jamoaning ham o‘z zonasi, raqibning ham o‘z zonasi bo‘ladi. Agar o‘yinchi-hujumchi oldingi zonaga o‘tib ketsa, u orqa zonaga

to‘p uzatishi man qilinadi. Bundan tashqari, o‘rta chiziqdan orqaga uzatish qoidaga to‘g‘ri kelmaydi. Basketbol o‘yini to‘rt taymdan iborat bo‘lib, har qaysi taym 10 daqiqadan; o‘rtada 10 daqiqa o‘yin, 2 daqiqa tanaffus, 10 daqiqa o‘yin, 15 daqiqa tanaffus, 10 daqiqa o‘yin, 2 daqiqa tanaffus, 10 daqiqa o‘yin. O‘yinning ikkinchi yarmi tugallanishida durang natija bo‘lib qolsa, qo‘shimcha 5 daqiqa vaqt beriladi.

Uch, besh, o‘n soniyali qoidalar. Uch soniyali qoida — bu hujumchining oldingi hujum zonasiga o‘tib, yana qaytib jarima tashlash maydonchasiga kirib olishidan iborat. U yerda hujumchi to‘p bilan va to‘psiz 3 soniyadan ortiq bo‘lishi man etiladi. Agar to‘p ushlagan o‘yinchi jarima maydoniga tushib qolsa, u uch soniya ichida to‘pni savatga tashlashi kerak.

Besh soniyali qoida. Bu qoidaga ko‘ra, o‘z zonasidagi o‘yinchi to‘pni olgandan so‘ng 5 soniya ichida uni uzatmasa, dumalatmasa yoki yerga urib yurmasa, hakam to‘pni olib qo‘yib, „bahsli to‘p“ belgilaydi va uni ikki o‘yinchi o‘rtasida doiraga tashlab beradi. Jarima to‘pini bajarayotganda ham uni 5 soniya ichida savatga tashlash kerak bo‘ladi.

O‘n soniyali qoida. Hujumga o‘tayotgan jamoa o‘z zonasidan boshqa zonaga 10 soniya ichida o‘tishi zarur.

Jarima to‘pi. Bu hujum paytlarida qarshi jamoaning o‘yinchilariga (himoya va ayrim paytlari hujumda) qo‘pollik qilib turtib, qo‘liga urib yuborib xatoga yo‘l qo‘yilganda, 1, 2, 3 jarima to‘pi beriladi. Bunday jarima to‘pini tashlashni ham ko‘pincha qo‘pollikka uchragan o‘yinchining o‘zi bajaradi. To‘pni jarima chizig‘ini bosmay, xohlagan usuli bilan tashlash mumkin. Lekin to‘p halqa, savat yoki shitga borib tegmaguncha o‘yinni boshlash mumkin emas. Bu qoidani bajarishga boshqa o‘yinchilar xalaqit bermasliklari lozim. To‘p trapetsiya chizig‘idan o‘tmaguncha o‘yinchilar uni bosib o‘tsalar, to‘p qayta tashlattiriladi.

Texnik fol. Bu qo‘pol muomala jarimasi hisoblanadi. Bu ikki jarima to‘pi o‘yinchining zaxiradagi o‘yinchiga, murabbiy va hakamga nisbatan qo‘polligi, ya’ni masxara qilgani, luqmasi, qo‘pol so‘z, o‘yinning maromida ketishiga xalaqit qilgani uchun beriladi. Jarimani bajargan jamoa-

ning xohlagan o‘yinchisi to‘pni o‘yinga maydonning markaziy chizig‘idan kiritadi.

Shaxsiy fol. Bu tez-tez uchraydigan xato bo‘lib, u ayniqsa, hujumchi bilan himoyachining to‘p uchun kurashgan paytda shit tagida sakraganda, to‘pni biri tushirayotganda, ikkinchisi himoyadagi o‘yinchiga xalal berib, to‘pni qaytarishda qo‘pollik qilib qo‘liga urib yuborganda, gavdasi bilan turtib yuborganda va to‘pni tashlash paytida ushlab qolganda sodir bo‘ladi.

Jarima to‘pi berishni hakam aniqlaydi va hal qiladi. Har bir jamoa o‘yin davomida o‘z o‘yinchilarini xohlagancha almashtirish huquqiga ega (jarima to‘pini tashlashda, bir daqiqali vaqt olganda, o‘yinchi jarohatlanganda, to‘p maydondan tashqari chiqib ketganda). Har bir jamoa o‘yin o‘rtasida 2 daqiqali tanaffus olishi mumkin.

Basketbol mavzusiga doir savollar

1. Basketbol o‘yini nomining kelib chiqishi haqida so‘zlab bering.
2. Basketbol o‘yini qanday sifatlarni rivojlantiradi?
3. Basketbol mashg‘ulotida amal qilinadigan xavfsizlik qoidalari to‘g‘risida gapirib bering.
4. To‘p tashlashning qanday turlari bor?
5. „Bahs to‘pi“ qaysi paytlarda beriladi?
6. Uch qadam probejka nimani bildiradi?
7. To‘pni ilib olish va uzatish usullaridan qaysi birini bilasiz?
8. 3, 5, 10 soniyali qoidalar deganda nimani tushunasiz?
9. Nima uchun jarima to‘pi beriladi?
10. 5—6- sinflarda basketbol musobaqasini o‘tkazishga necha daqiqa belgilanadi?

VOLEYBOL

Voleybol raqiblarning qizg‘in kurashidan iborat tomoshabop o‘yin bo‘lganligi uchun u tezda kishilarni o‘ziga jalb qildi. O‘yin qoidalarining soddaligi va anjomlarning oddiyligi voleybol bilan har qanday yoshdagi kishilar shug‘ullanishi mumkinligini ko‘rsatdi.

Voleybol o‘yini barcha mushaklarning yaxshi rivojlanishiga, tez idrok etishni, quvvatni, chaqqonlikni, chidam-

lilikni oshirishga, nafas olishni yaxshilashga, yurak-qon tomir va mushaklarni mustahkamlashga, aqliy charchoqni tezda yozishga yordam beradi. Sakrab (to‘pni oshirish, to‘-sish) bajariladigan o‘yin usullari to‘g‘ri harakat qila olish vositasi sifatida muhim ahamiyatga molik. Voleybol tanaga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, uni ortiqcha yukdan xalos qiladi. Bu o‘yin jamoa bo‘lib harakat qilishga, o‘z shaxsiy manfaatlarini jamoa manfaatiga bo‘ysundirishga, intizomli bo‘lishga o‘rgatadi. Voleybolning kishi a’zolariga ijobiy ta’siri, uning hammabopligi, texnik jihatdan murakkab emasligi kabi xususiyatlari sog‘lomlashtirish ishlarida qo‘l kelishini ko‘rsatdi. Aynan shular voleybolni ushbu sinfdan boshlab maktab o‘quv dasturiga kiritish imkonini berdi.

O‘yin haqida quyidagilarni bilish lozim. Voleybol ikki jamoaning o‘yini bo‘lib, har bir jamoa 6 kishidan iborat bo‘ladi. Jamoa o‘yinchilari raqib tomonga (o‘rtada tortilgan to‘rdan oshirib) bir yoki ikki qo‘llab to‘p otadi. Shunday qilib, to‘p to yerga tushguncha yoki maydondan chiqib ketguncha u yoqdan bu yoqqa uchib o‘taveradi. Shunda jamoalardan biri ochko olishga erishadi. Har bir jamoada to‘p o‘zaro uch martagina oshirilishi mumkin, so‘ngra u raqib tomonga o‘tkazilishi shart. O‘yin bir jamoa 25 ochko to‘plagunicha davom etadi. Bu ochkoni to‘plagan jamoa g‘olib hisoblanadi va ular o‘rin almashadilar. Birinchi bo‘lib uchta partiyani yutgan jamoa g‘olib hisoblanadi. Masalan: 3:1 yoki 3:2 hisob bilan. O‘yin maydoni o‘rtasidan to‘r tortiladi. Maydonning uzunligi 18, eni 9 metrdan iborat bo‘ladi. Maydon atrofi toza bo‘lishi, har turli o‘ydim-chuqurlar, qirrali va oyoqqa kiradigan, botadigan narsalar bo‘lmasligi lozim. Maydon shunday joylashgan bo‘lishi kerakki, quyosh nuri ko‘zga tushmasin. Maydon 5 sm enlilikdagi chiziq bilan o‘raladi va u ham maydon sathiga kiradi. Maydon o‘rtasidagi chiziq uni ikkiga bo‘lib turadi. Har bir maydonchaning oxiri, o‘ng tomonida to‘p otish uchun ajratilgan bo‘lak mavjud.

O‘rta chiziqning oxirrog‘ida (chetki chiziqdan 50—100 sm berida) ustunchalar mustahkamlanadi, bolalar uchun unga ilmoq 2 m 20 sm, erkaklar uchun 2 m 43 sm, qizlar

uchun 2 m 10 sm, ayollar uchun 2 m 24 sm balandlikka o‘rnatiladi. Voleybol to‘ri o‘rtadan tortiladi. To‘rning rangi bir xil (zal uchun ochroq rang) bo‘lgani yaxshi. Uning og‘irligi 270—280 gramm bo‘ladi. O‘yinchining kiyimi mayka, trusik va yengil poyabzaldan iborat bo‘ladi. Jamoa bir xil rangdagi kiyim kiyib o‘ynaydi. Jamoa sardori maykasining chap tomoniga belgi qo‘yilgan bo‘ladi.

Voleybol o‘yini qoidalari va xavfsizlikni saqlash.

1. O‘yinni boshlashdan avval 15—20 daqiqa chigil yozish mashqlari bajariladi. Bunday mashqlar bajarilmasa, o‘quvchining ba’zi tana a’zolari zo‘riqishi mumkin. Ularga lo‘killab yurish 6 daqiqacha, qo‘l, gavda va oyoqlar uchun umumiy mashqlar, juft bo‘lib bajariladigan mashqlar, oyoqdan oyoqqa sakrash, oyoqlarni chalishtirib yurish kabilar kiradi. Shuningdek, belni o‘ngga, chapga bukish, aylana harakatlantirish, to‘p otish, oshirish kabilar ham shunga kiradi. Shundan so‘ng voleybolchi (to‘p bilan) maxsus mashqlar bajaradi.

2. Tanada og‘riq, titroq, noxush holatlar paydo bo‘lganda, o‘yin to‘xtatiladi.

3. Ko‘zoynak taquvchilar o‘yin vaqtida xavfsizlikni saqlash maqsadida ko‘zoynakka bog‘ich qilib, bosh orqasiga mahkamlab qo‘yishlari lozim. O‘yin paytida taqiladigan ko‘zoynak egiluvchan va sinmaydigan bo‘lsa, yana yaxshi.

4. Mashg‘ulot zalda o‘tkaziladigan bo‘lsa, polni quruq latta bilan yaxshilab artib chiqiladi, polning mustahkamligi tekshiriladi, to‘plar ko‘zdan kechiriladi.

5. Agar mashg‘ulot tashqarida o‘tkazilayotgan bo‘lsa, maydon ho‘l bo‘lmasligi lozim yoki u qurigunicha kutiladi yoki quruq qum sepiladi. Ho‘l va sirpanchiq maydonda mashq qilish taqiqlanadi, negaki o‘yinchi yiqilib jarohatlanishi mumkin. Shunday paytlarda voleybolchilar tegishli mashqlar: to‘pni sherikka oshirish, devorga urish, yuqoriga otish mashqlarini bajarib turganlari ma’qul.

6. O‘yinda turli xil taqinchoqlar bilan ishtirok etish man qilinadi, chunki jarohatlanishga sabab bo‘ladi.

7. Sovuq havoda raqam yozilgan mashq kiyimlari bilan o‘ynashga ruxsat etiladi.

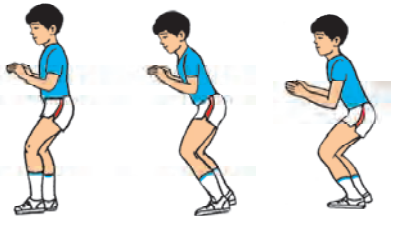
VOLEYBOL O‘YINIDA BAJARILADIGAN ASOSIY USULLAR

Voleybol o‘yini hujum va himoya texnikasidan iborat. Hujumda ham, himoyada ham shay turish va siljish, to‘pni uzatish va qabul qilib olish, to‘pni bir yoki ikki qo‘llab olish va qaytarish, to‘pning yo‘lini to‘sish kabilar mavjud.

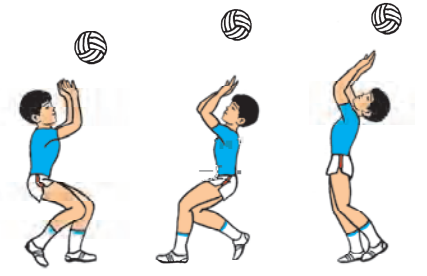
O‘yinchining shay turishi va siljishi. Voleybol o‘yini davomida o‘yinchi maydon bo‘ylab harakatda bo‘ladi. Siljishdan maqsad to‘pni qabul qilib olish va boshqa usullarni amalga oshirish uchun ma’qul joy tanlashdir (39- rasm).

O‘yinchining sport holatida turishidagi eng muhim nuqta uning siljishga doim tayyor bo‘lib turishidir. O‘yinchi turish holatida oyoqlari bukilgan, oyoqlari yelka kengligida ochilgan, bir oyoq ozgina oldinda, tana ham biroz oldinga egilgan bo‘ladi. Qo‘llar tirsakdan egilgan va kaftlar bir-biriga qaragan bo‘lishi kerak. Bu holat doimiy emas, albatta, u o‘yinning borishiga qarab o‘zgarib turadi. Agar to‘rdan qaytgan to‘pni olish lozim bo‘lsa, o‘yinchi ancha egiladi, otayotganda to‘g‘rilanadi va hokazo. Voleybolchi maydon bo‘ylab oyoqlarini chalishtirib (chapga, o‘ngga, oldinga, orqaga), ikki qadam (oldinga va orqaga) sakrab (yugurishi va odimlashi), yugurib (maydon bo‘ylab tez siljishi va yo‘nalishini birdan o‘zgartirishi) yurishi mumkin. Oxirgi yugurish qadami uzun bo‘ladi, negaki, undan keyin to‘xtash, sakrash, yo‘nalishni o‘zgartirish mumkin.

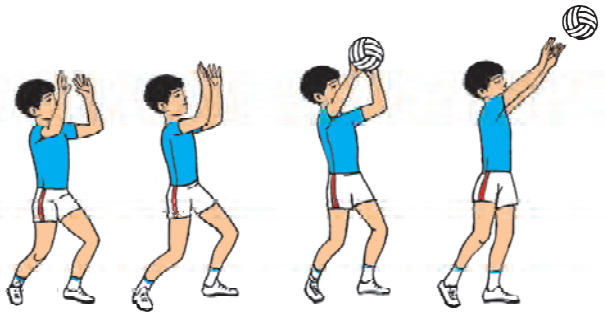
To‘pni uzatish. Bu o‘yinni davom ettirish uchun sherikka yoki raqib tomonga uzatilgan to‘pni o‘zaro o‘tkazish usuli bo‘lib hisoblanadi. Bundan tashqari, to‘pni oldinga, yuqoriga va orqaga o‘tkazish usullari ham mavjud (40- rasm).



39- rasm.



40- rasm.



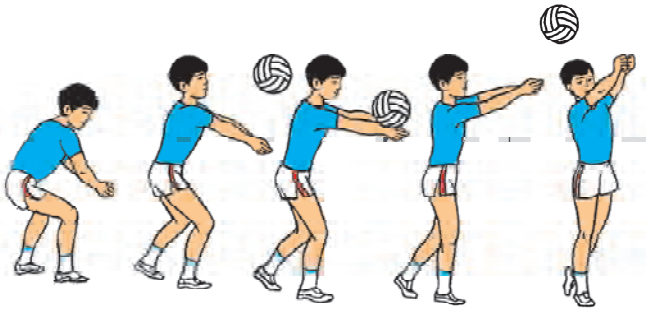
41- rasm.

To‘pning uchish trayektoriyasiga qarab butun maydon bo‘ylab uzun, qo‘shni maydonga qisqa va o‘z maydoniga o‘ta qisqa uzatishlar ham qo‘llaniladi. To‘p uzatish balandligiga qarab past (to‘rdan 1 m yuqori), o‘rta (2 metrgacha) va undan baland (2 m dan ortiq); masofasiga ko‘ra yaqin (0,5 m dan kam), uzoqroq (0,5 m dan ortiqroq) kabilarga bo‘linadi.

To‘pni ikki qo‘llab yuqoridan uzatish. Bu juda keng tarqalgan usul hisoblanadi. Bunda ishonch va aniqlik bilan harakatlanish muhim. O‘yinchi dastlabki holatda oyoqlarini tizzadan bukib, qo‘llarini oldinga chiqaradi, kaftlar biroz ichkariga qaratilgan, panjalar tarang tutiladi (41- rasm).

To‘p yaqinlashganda oyoqlar to‘g‘rilanadi va gavda ko‘tariladi. Qo‘llar cho‘ziladi va to‘pni qabul qilishga tayyorlanadi. Qo‘l, gavda va oyoq harakatlari o‘zaro muvofiqlashadi, bu esa to‘pni tegishli joyga yuborish imkonini beradi. Uzatishning yana boshqa turi ham mavjud: to‘p ikki qo‘llab yuqoridan, bir qo‘llab yuqoridan, ikki qo‘llab pastdan uzatiladi. Ammo bu usullar o‘yinda kam qo‘llaniladi. Shunga qaramay, har bir voleybolchi to‘pni tez va aniq uzatishni hamda yo‘nalishi bo‘yicha zarb berishni o‘rganishi zarur.

To‘pni qabul qilish. Bu raqiblar hujumidan keyin to‘pni o‘yinda saqlab qolishdagi himoya usuli hisoblanadi. Ikki qo‘llab to‘pni pastdan qabul qilib olish zamonaviy voleybolda asosiy usuldir. U hujum paytida, kuchli zarb vaqtidagi asosiy usuldir. Bu usulda gavda to‘g‘ri yoki biroz egilgan, qo‘llar oldinga-pastga tushirilgan, bir kaft ikkinchisiga qo‘yilgan bo‘ladi. To‘p bilaklarda qabul qilib olinadi. Bilaklarga bo‘ladigan zarbni yumshatish maqsadida qo‘llar



42- rasm.

tirsakdan yaqinlashtirilib ko‘tariladi va buriladi, oyoqlar to‘g‘rilanadi va gavda ko‘tariladi.

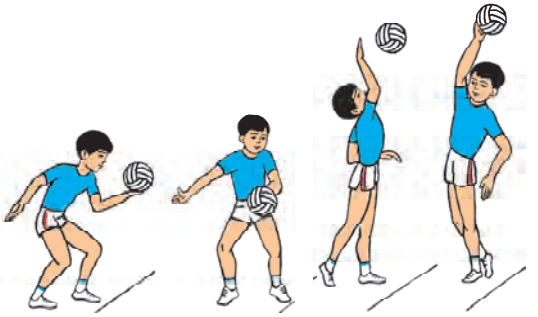
To‘pni ikki qo‘llab yuqoridan qabul qilish. Bu usul bilan to‘p uncha kuchli kelmayotgan paytlarda, boshqa usulni qo‘llash noqulay bo‘lganda qabul qilinadi (42- rasm).

To‘pni bir qo‘llab pastdan qabul qilish. Bu usulning aniqligi yetarli bo‘lmaganligi uchun kam qo‘llaniladi, ammo to‘p o‘yinchidan uzoqda bo‘lganda va boshqa usul qo‘llashning imkoni bo‘lmaganda ham shu usuldan foydalaniladi. To‘g‘rilangan qo‘l, tarang siqilgan panjalar to‘pning yo‘lini to‘sadi (to‘pni musht hamda kaft yoki bilaklar bilan uriladi). Bu harakatlarda oyoq qatnashmaydi.

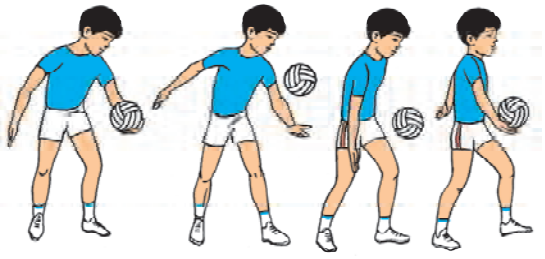
To‘pni oshirish. To‘pni o‘yinga kiritish *oshirish* deyiladi. Zarb uchun qulay bo‘lgan qat’iy holatda turish, yuqoriga otish va qo‘lni siltab to‘pni urish hamda to‘pni urgandan keyingi o‘yinchining harakatlari oshirishning asosiy xususiyatlaridir. Oshirishda to‘pni musht yoki kaft bilan urish mumkin. Bunda to‘p yuqoriga bir qo‘l bilan otiladi. Yuqoriga otishning yo‘nalishi va balandligi oshirishning bajarish usuliga bog‘liq. To‘pni bosh ustidan urib yuborilsa — *yuqoridan*, pastdan urilsa — *pastdan* oshirish, o‘quvchi to‘rga qarab tursa — *to‘g‘ridan*, yon bilan tursa — *yonlamasiga to‘p oshirish* deyiladi.

Shunga muvofiq to‘rt xil oshirish usullari mavjud: pastdan to‘g‘riga, pastdan yon bilan, yuqoridan to‘g‘riga, yuqoridan yon tomon bilan (43- rasm).

To‘pni pastdan to‘g‘riga oshirish. O‘yin boshlovchi uchun bu asosiy usul hisoblanadi. U to‘r tomonga qarab turib



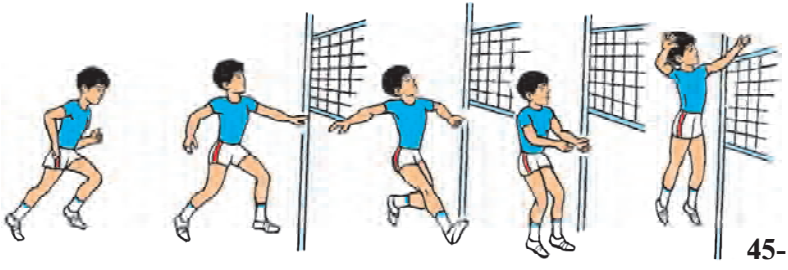
43- rasm.



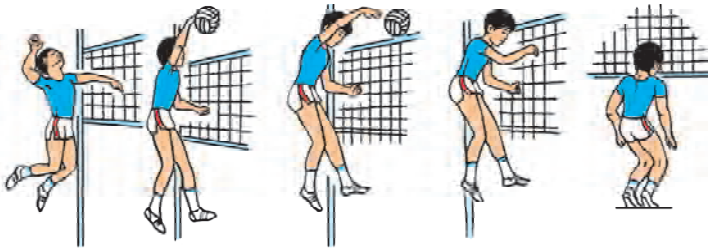
44- rasm.

bajariladi. O‘yinchi tirsakdan bukilgan qo‘l bilan to‘pni ushlab turadi. Boshqa qo‘l to‘pga zarb berish uchun uni orqaga uzatadi. Shundan so‘ng panjalar biroz bukilib, to‘p yuqoriga 20—30 sm balandlikka otiladi va zarb beriladi (44-rasm). O‘yinchi zarb beriboq orqada turgan oyog‘ini to‘g‘rilaydi va tana og‘irligini oldinda turgan oyoqqa ko‘chiradi. Zarb bergandan keyin o‘yinchi xuddi to‘p orqasidan harakatlanmoqchi bo‘lgandek holatni oladi.

To‘g‘ridan hujumkor zarb. To‘rning yuqori qismidagi to‘pni bir qo‘llab raqib tomonga urishdan iborat hujum *hujumkor zarb* deyiladi. Bu hujumkor zarb o‘rnidan sakrab yoki yugurib kelib bajariladi. Hujumchi bu zarbni bir, ikki va uch qadam bosib kelib bajaradi (45- rasm).



45- rasm.



46- rasm.

O‘yinchi uchib kelayotgan to‘pni ko‘rib qo‘llarini oldinga, yuqoriga ko‘taradi. Uruvchi qo‘l zarb uchun tayyorlanadi. Tana biroz orqaga egiladi. Zarb chog‘ida urayotgan qo‘l bilan gavda ham oldinga egiladi. Panjalar musht qilib tugiladi, yerga qarab bukiladi va zarb beriladi. Shundan so‘ng oyoq pastga tushgan qo‘l bilan birga tushiriladi. To‘pni qancha kuchli urish zarur bo‘lsa, kaft shuncha bo‘shroq qilinadi, zarb qancha aniq bo‘lishi lozim bo‘lsa, kaft shuncha tarang qilinadi (46- rasm).

VOLEYBOL MUSOBAQASI QOIDALARI

O‘yin bir jamoaning boshqasiga to‘p uzatishidan boshlanadi. O‘yin boshlanmasidan oldin jamoa sardorlari o‘rtasida qur’a tashlanadi. To‘pni uzatishga 5 soniya ajratiladi. To‘pni uzatish oldidan uni albatta yuqoriga otish zarur. Agar to‘p urayotgan o‘yinchi to‘pni yuqoriga otgach, u gavdaning biror yeriga tegib ketsa yoki ushlab qolinsa, to‘p uzatilgan hisoblanadi va u raqib jamoaga beriladi. To‘p urish huquqini qo‘lga kiritgan jamoa o‘yinchilari soat millari bo‘ylab o‘rin almashadilar. To‘p o‘yinchilararo oshirilganda yoki hujumkor zarbda to‘rga tegsa, xato hisoblanmaydi.

Har bir jamoa o‘z maydonida to‘pni bir-birlariga faqat uch marta oshirishlari mumkin. So‘ngra u raqib tomonga yo‘naltiriladi. To‘pni gavdaning beldan yuqori har qanday a’zosi bilan urish mumkin. To‘siq qo‘yilgandan keyin jamoa uch zarb huquqiga ega bo‘ladi. Raqib maydoniga o‘tib ketish yoki to‘rga gavdaning biror yeri bilan tegish xato hisoblanadi.

Voleybol mavzusiga doir savollar

1. Voleybol mashg‘ulotida qanday sifatlar rivojlanadi?
2. Voleybol o‘yinining mazmunini gapirib bering.
3. Maydonning o‘lchami va to‘r o‘rnatiladigan balandligi qanday bo‘ladi?
4. Voleybol mashg‘ulotida qanday yurish-turish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilinadi?
5. To‘p uzatishning qanday usullari mavjud?
6. Voleybolda to‘p qabul qilishning qanday usullari bor?
7. Pastdan va to‘g‘ridan to‘p uzatish qanday bajariladi?
8. Hujumkor zarb deganda nimani tushunasiz?
9. Voleybol musobaqalariga oid asosiy qoidalarni so‘zlab bering.

GANDBOL (QO‘L TO‘PI)

Daniyalik o‘qituvchi Xolger Nilson yangi sport o‘yini „Handbal“ni yaratganiga yuz yildan ko‘p bo‘ldi. O‘yinning nomi inglizcha so‘z bo‘lib, u *„Hand“*— qo‘l va *„ball“*— to‘p degan ma’noni anglatadi. Dastlab bu o‘yin bilan qizlar, keyinchalik o‘g‘il bolalar ham shug‘ullana boshladilar. Bu o‘yin boshlangan daqiqalardanoq har bir o‘yinchi faol va to‘laqonli ishtirokchi bo‘lib qoladi. Gap shundaki, gandboldagi har bir harakat inson bolaligidan boshlab o‘rganadigan harakatlarga juda yaqin, ya’ni yurish, yugurish, sakrash, uloqtirishlar shular jumlasidandir. To‘p uchun kurash, o‘yinchining o‘rni, natija uchun intilish qo‘shimcha harakatlar hisoblanadi.

Gandbol bilan shug‘ullanish tezlik, kuch, chaqqonlik, shijoatlilik kabi xislatlarni tarbiyalaydi, bilimni oshirib, ko‘nikmalar hosil qiladi. O‘yinda har bir ishtirokchining har jihatdan o‘z qobiliyatini ko‘rsata olish imkoniyati bor.

Gandbol jamoa o‘yini bo‘lganligi sababli o‘yinchilar o‘z xatti-harakatlarini jamoa manfaatiga bo‘ysundirishlari lozim. Shu bois o‘yinchilar bu o‘yinga o‘zlarini to‘la bag‘ishlashlari kerak. O‘yinda faqat jismoniy sifatlar emas, balki onglilik, faollik, intizomlilik, maqsadga intilish, o‘zini tutish, hissiyotlarni jilovlay olish kabi xislatlar ham tarbiyalanadi. Shu bilan birga, o‘yinchida kuzatuvchanlik, e’tiborlilik, ijodiy tafakkur kabi xislatlar shakllanadi.

Shulardan kelib chiqib, gandbol o‘yinining mohiyati haqida shularni aytish mumkin. O‘yindan maqsad, belgilangan qoidalarga rioya qilib, raqib darvozasiga ko‘proq to‘p kiritish va o‘z darvozasidan kamroq to‘p o‘tkazishdir. O‘yinda ko‘p to‘p urgan jamoa g‘alaba qozonadi. Maydonda har ikki jamoadan yettitadan o‘yinchi (bir darvozabon va 6 maydon o‘yinchisi) qatnashadi. O‘yinchilar maydonda hadeb almashtirilavermaydi.

Jamoadan besh o‘yinchi ishtirok etayotgan bo‘lsa ham o‘yin boshlanaveradi. Maydondan o‘yinchi chiqarib yuborilganda ham o‘yin to‘xtatilmaydi. Darvozabon o‘yinchilar bilan almashtirilmaydi, mabodo, darvozabon o‘yindan chiqsa, unda o‘yinchilar uni almashtirishlari mumkin. O‘yin 15 daqiqadan 2 taym davom etadi (orada 10 daqiqa tanaffus bo‘lib o‘tadi va darvozalar almashiladi). Gandbol o‘yini har qanday to‘p, har qanday maydon va hatto ko‘cha maydonlarida ham o‘ynalaveradi. Faqat maydon chizig‘ida 2×3 m hajmdagi darvoza belgilansa kifoya. O‘yin maydonini tayyorlash unchalik qiyin emas. Darvoza oldida 6 metrli yarim doira, to‘p aynan shu joydan uriladi va maydonni ikkiga bo‘lib turuvchi o‘rta chiziq belgilanadi.

Gandbol o‘yini mashg‘ulotlarida quyidagi qoidalarga amal qilinadi:

1. Avvalo har bir o‘yinchi organizmini mashg‘ulotga shay holatga keltirish uchun tayyorgarlik mashqlarini bajaradi. Tayyorgarlik ko‘rishda dastlab sekin, so‘ngra yo‘nalishlarni o‘zgartirib — tez oldinga, orqaga, burilib, oyoqdan oyoqqa sakrab yuguriladi.
2. To‘pni bir joyda turib va harakatda bir-biriga uzatiladi, darvozaga urish mashqi bajariladi.
3. Maydonda intizom va tartibga rioya qilinishi lozim.
4. O‘yin paytida baqir-chaqir qilinmaydi.
5. O‘yin paytida o‘yinchilar to‘qnashib ketishining oldi olinishi kerak.
6. Gandbol o‘yiniga yengil, yumshoq, qulay poyabzal kiygan ma’qul.

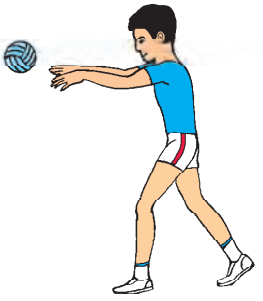
Turish, siljish, to‘xtash. O‘yinchi har qanday sport turida qatnashar ekan, u biror usulni bajarishdan avval dastlabki holatini egallaydi.



47- rasm.



48- rasm.



49- rasm.

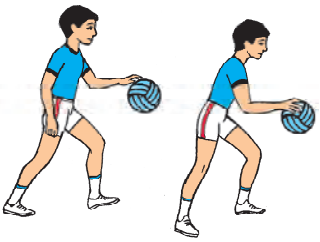
Himoyachi va darvozabonning turish holati bir-biriga o‘xshash bo‘ladi. Bunda o‘yinchi oyoqlarini kengroq qo‘yib, tizzalarini biroz bukkan holda turadi, oyoq uchlari bir chiziqda joylashadi, qo‘llari tirsakdan biroz bukilgan, kaftlar oldinga qaragan bo‘ladi. Bunday holat o‘yinchining mustahkam turishidan, erkin siljishidan, faqat himoyaga emas, hujumga ham tayyor ekanligidan dalolat beradi (47- rasm).

Hujumchining holati himoyachinikiga biroz o‘xshaydi, qo‘llar tirsakdan bukilgan, u ko‘krak barobar turadi. Oyoqlar biroz bukilgan, bittasi oldinda, yelkalar oldinga chiqqan bo‘ladi (48-rasm). Oyoqni ortiqcha (40—50 sm dan) keng qo‘yib yuborish ham yaramaydi.

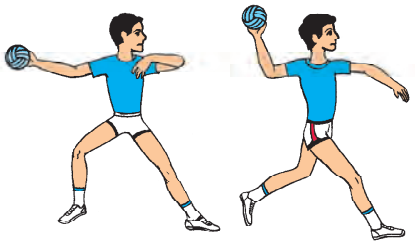
O‘yin paytida o‘yinchi turli harakatlarni: siljish, qadamlash, yugurish, tez yurish, sakrab yurish va boshqalarni bajaradi. Raqibni aldash, sherik bilan qulay vaziyat tanlash uchun to‘xtaydi. To‘xtash ikki qadam qo‘yish yoki sakrash bilan bajariladi. Oyoqlar bukiladi, gavda harakat yo‘nalishining qarshi tomoniga egiladi.

To‘pni bir joyda va harakatda ikki qo‘llab tutib olish va uzatish. O‘yin davomida o‘yinchi to‘pni bir necha bor ikki yoki bir qo‘llab ushlashiga to‘g‘ri keladi. To‘pni joyda turib ilib olishda panjalar ochiq bo‘ladi, bosh barmoqlar birlashadi, boshqa barmoqlar to‘pdan kattaroq bo‘lgan voronka shaklini hosil qiladi. To‘p qo‘llarni harakatga keltirib, ko‘krak oldidan, kaftlarni siltab uzatiladi (49- rasm).

Harakatda to‘pni ilib olish joyda turib tutib olishga o‘xshaydi. O‘yinchining qo‘llari ko‘krak oldida turadi. To‘p-



50- rasm.



51- rasm.

ni qadamlab yoki sakrab tutib oladi. Tez uchib kelayotgan to‘pning tezligini pasaytirish uchun qo‘llar oldinga cho‘ziladi. Yuqoridan uchib kelayotgan to‘pni tutish uchun oldinga-yuqoriga sakraladi, pastdan kelayotgan to‘pni tutish uchun qo‘llar tushiriladi va kaftlar keng ochiladi. Dumalayotgan to‘pni tutib olish uchun o‘yinchi uning qarshisiga chiqadi, egiladi va to‘pga yaqin qo‘li bilan uni tutib oladi.

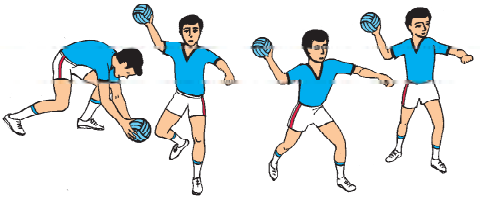
To‘pni olib yurish. Basketbol o‘yinidan kirib kelgan bu usul yordamchi usul hisoblanadi. To‘pni qarshisida raqib bo‘lmaganda yerga urib olib yuriladi. To‘p olib yurishdan yana raqib tomondan o‘z maydoniga qaytishda foydalaniladi. To‘pni yerga urganda uning sakrash balandligi beldan oshmasligi lozim (50- rasm).

To‘pni yerga urib yurish mashqiga har bir mashg‘ulotda doimo 2—3 daqiqa vaqt ajratilishi kerak.

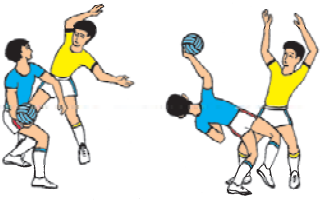
To‘pni otish. To‘pni otish uni sherikka uzatishdan unchalik farqlanmaydi. Farqi shundaki, to‘p keskin kuch tezligi bilan otiladi. To‘p turli holatlardan: yuqoridan, pastdan, yondan, boshdan, orqadan otiladi (51-rasm).

Joydan turib to‘p otish yetti metrli jarima to‘pi urish, to‘qqiz metrdan erkin zarba berish, turli masofalardan to‘pni o‘yinga kiritish kutilmaganda bajariladi.

Harakat paytida to‘p otish. Joyda turib to‘p otish yaxshi o‘zlashtirib olinsa, uni harakat paytida (1, 2, 3 qadamda) otishni egallash uncha qiyin emas. To‘pni katta tezlikda tirsakdan egilgan qo‘l bilan to‘xtab, tayyorgarlik ko‘rmay otish mumkin. To‘pni otish chog‘ida o‘yinchi og‘irlik markazini oldingi oyog‘iga o‘tkazadi, bu esa otish kuchini oshiradi (52- rasm).



52- rasm.



53- rasm.

Tirsakdan bukilgan qo‘l bilan yondan va yelka baro-baridan to‘p otish. Bu uzoqqa otish lozim bo‘lganda qo‘l-laniladigan usuldir. Otish o‘tkir burchak ostida to‘p otuvchining bel qismi balandligida ikki holatdan bajariladi (53- rasm). Birinchi holatda u tizza barobarida, ikkinchi holat esa yelka barobarida va undan pastroqda bajariladi.

To‘g‘ri qo‘l bilan pastdan otishni o‘yinchi har qanday holatda ham bajara oladi. Uni bajarish esa egilgan qo‘l bilan pastdan otishga o‘xshab ketadi.

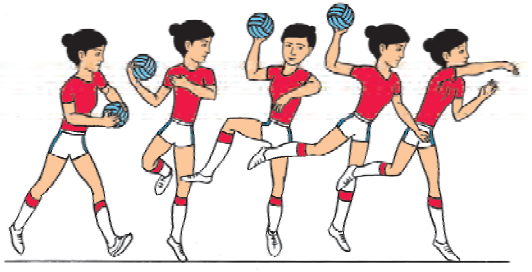
To‘g‘ri qo‘l bilan yuqoridan otish yugurib va sakrab turib bajariladi. Buning uchun uchib kelayotgan to‘p qa-bul qilinib darhol o‘z sherigiga uloqtiriladi (54-rasm).

To‘pni darvozaga orqa qilib turib, 180° ga burilib otish ham mumkin.

To‘g‘ri qo‘l bilan yondan otish. Bu usul bilan otish qo‘l egilmagan holda kaftning qat’iy siltov harakati bilan ba-jariladi.

Quyidagi holatlarda to‘p egallanadi, yulib olib qo‘yi-ladi, urib chiqariladi:

a) to‘p oshirilayotgan paytda uni egallab olish himoya-chi pozitsiyani qay darajada muvaffaqiyatli egallaganiga bog‘liq;



54- rasm.

b) hujumchilar uzatgan to‘pni egallab olish, u to‘p uchib kelayotgan paytida unga sakrash mahoratiga bog‘liq;

d) hujumchilar otgan burchak to‘pini va uzoqdan o‘z sherigiga otgan to‘pni yuqoriga sakrab tutib olish, bu esa himoyachining egallagan pozitsiyasiga bog‘liq;

e) hujumchidan to‘pni olib qo‘yish himoyachiga bog‘liq;

f) raqib to‘pni olib yurganda, uzatganda yoki darvozaga urmoqchi bo‘lganda olib qo‘yish, bu himoyachi to‘pning yo‘nalishini to‘g‘ri belgilashiga va qo‘li bilan uning yo‘nalishini qay darajada muvaffaqiyatli to‘sishiga bog‘liq;

g) raqibni ta’qib qilib, qo‘lidan to‘pini olib qo‘yishi himoyachining uni oldiga yoki yon tomoniga mohirlik bilan o‘tishiga bog‘liq (raqibning qo‘liga tegish mumkin emas);

h) chalg‘itmoqchi bo‘lgan raqib hujumchidan to‘pni olib qo‘yishi, himoyachi raqib o‘yinchining aldamoqchi bo‘layotganini sezib qolishi bilan bog‘liq. Raqib to‘pni yerga urish chog‘ida yoki uzatganda egallab olishi mumkin;

i) hujumchi to‘pni darvozaga otish paytida himoyachi to‘pni hujumchi qo‘lidan urib chiqarib yuborishga harakat qiladi. Tez harakat chog‘ida to‘pni urib chiqarib yuborish qiyinroq. Buning uchun himoyachi biroz orqaroqda va yon tomonda turishi zarur, himoyachi bilan bir paytda oldinga-yuqoriga sakraydi. Darvozaga to‘p kirishi himoyachining panjalari bilan to‘pni qay daraja to‘sib qolishiga bog‘liq.

Demak, darvozaga otilgan to‘plarni to‘sib qolish, darvozani to‘pdan qo‘riqlash faqat darvozabonning emas, balki himoyachining ham ishidir. Himoyachi panjalari yoyilgan qo‘lini to‘p uchib kelishi mumkin bo‘lgan yo‘nalishga tutadi. To‘sish ikki qo‘llab bajariladi. Faqat yondan kelayotgan to‘p bir qo‘l bilan to‘siladi. Darvozaga urilayotgan to‘pni to‘sishning asosiy usullari quyidagicha: yuqoriga ko‘tarilgan qo‘llar bilan sakrash, uchib kelayotgan to‘plarni to‘sish uchun turli tomonlarga egilish, to‘pni oyoq bilan to‘sish.

Yuqoridan uchib kelayotgan to‘pni to‘sish joyda turib qo‘llarni yuqoriga ko‘targan holda yoki yondan bajariladi. Agar to‘p balandroqdan uchib kelayotgan bo‘lsa, uning yo‘lini kaft bilan to‘sish uchun balandga sakrash lozim. To‘pni yumshoqroq qabul qilish uchun panjalar yoyiladi.

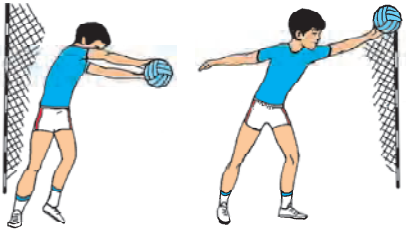
Yerdan 70—170 sm balandlikda kelayotgan to‘pni to‘sish. Agar to‘p yon tomonga yo‘nalgan bo‘lsa, unga yaqin qo‘l kafti ochiladi, ikkala qo‘lni to‘pning yo‘nalishiga qo‘yiladi.

Yerdan 40—50 sm balandlikda uchib kelayotgan to‘pni to‘sish. Buning uchun himoyachi to‘pning yo‘nalishi tomon odimlaydi va uni qo‘llarni oldinga cho‘zgan holda to‘sadi. Agar to‘p himoyachining o‘ng yoki chap tomonidan o‘tib ketayotgan bo‘lsa, oldinga engashish zarur.

To‘pni oyoq bilan to‘sish. Himoyachi bu usuldan to‘p juda pastdan uchib kelayotganda uni to‘sishga ulgurmaganda foydalanadi. Himoyachi oyog‘ini oldinga cho‘zib pastga egiladi. To‘pni oyoq bilan to‘sish qoidada man etilgan, lekin sharoit taqozo qilsa, qo‘llash mumkin. Bunda to‘sishga yo‘naltirilgan oyoq bilan bir vaqtda qo‘l ham o‘sha tomonga uzatiladi. Yer yoqalab uchib kelayotgan yoki yerga urilgan to‘pni yarim o‘tirib to‘sish mumkin.

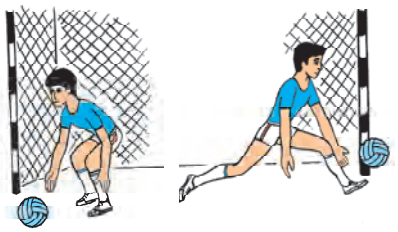
Darvozabonning o‘yinlari. O‘yin paytida darvozabon raqib bilan ko‘p marta ro‘baro‘ keladi. Unga juda katta jismoniy va ruhiy yuklama (nagruzka) tushadi. U to‘pni doimiy nazorat qila turib, maydondagi holatni tahlil qiladi va ba’zida o‘yinchilarga tegishli ko‘rsatmalar beradi. O‘yin davomida 40—50 marta kuchli zarbalarni qaytarishiga to‘g‘ri keladi.

Darvozabon idrokli, chaqqon, harakatchan, kuzatuvchan, qo‘rqmas, vaziyatni to‘g‘ri baholay oladigan va shu kabi xislatlarga ega bo‘lishi zarur. Darvozabon kuchli urilmagan to‘plarni ikki qo‘llab tutadi. U yondan kelayotgan to‘pga ham ikkala qo‘lini cho‘zadi. Asosiy holatda turgan darvozabon qo‘lini to‘p uchib kelayotgan tomonga uzatadi va o‘sha tomonga egiladi (55- *a, b* rasmlar).



a *b*

55- rasm.



a *b*

56- rasm.

Darvozaning pastki burchagiga yo‘naltirilgan to‘pni darvozabon oyog‘i bilan to‘sadi, shu bilan birga, qo‘lini ham o‘sha tomonga cho‘zadi (56- *a, b* rasmlar).

Yuqoridagi usullardan tashqari, to‘pni yiqilib turib to‘sish ham mumkin. Futboldagi bu usul darvozaning bir tomonidan ikkinchi tomoniga uchib kelayotgan to‘pni tutishda qo‘llaniladi. Bu to‘pdan uzoqda turgan oyoq bilan siltanish orqali bajariladi. Yiqilib turib to‘p tutish tavsiya etilmaydi, uni albatta qaytarish kerak.

Darvozabonning hujum qilayotgan raqibga qarshi chiqishi. Bu usul texnik jihatdan tayyor bo‘lishdan tashqari, dovyuraklikni ham talab qiladi. Darvozabon turgan joyidan to‘p bilan kelayotgan o‘yinchi tomon bir necha qadam tashlaydi, gavdasini oldinga egib, qo‘llarini to‘liq ochadi. Bir oyoq ikkinchisidan 30—40 sm ga olinadi, bunday chiqish darvozaga to‘p kiritish ehtimolini kamaytiradi.

Darvozabon to‘pni tutish yoki yorib kiruvchini to‘xtatish uchun o‘z maydonidan tashqariga chiqadi, shunda darvozabon o‘yinchiga aylanadi. Shu bois ham u o‘yinchining malakasini egallagan bo‘lishi kerak.

O‘yin davomida darvozabon to‘pni bir necha marta o‘yinga kiritadi. Bunda to‘p oshirish turlicha bo‘lishi mumkin, ya’ni qisqa masofada turganda sherikka oshirish yoki 20—25 m ga uloqtirish. Buning uchun darvozabon to‘pni turgan joyidan yoki yugurib kelib o‘yinga kiritishni bilishi kerak.

GANDBOL MUSOBAQASI QOIDALARI

Hakam o‘yin oldidan jamoa sardorlarini chaqirib, o‘rtaga qur’a tashlaydi. Qur’ada yutgan o‘yinni boshlaydi va maydonning xohlagan tomonini egallaydi.

Hakam hushtak chalgach, maydon markazidan to‘pni xohlagan tomonga tashlash orqali o‘yin boshlanadi. Darvozaga to‘p kiritilgach, o‘yin yana maydon markazidan to‘p qo‘yib yuborgan jamoa tomonidan boshlanadi.

To‘p sheriklarga bir yoki ikki qo‘llab oshiriladi. To‘pni qo‘lning barcha qismi bilan oshirish yoki tutish mumkin. O‘yinchi to‘p bilan uch qadamdan ortiq yurmaydi, u

to‘pni ikki qo‘lda yo sherigiga oshirishi, yoki zarb berishi lozim. To‘pni ikkinchi marta olib yurish man etiladi. To‘pni qo‘lda 3 soniyadan ortiq ushlab turilmaydi. To‘p agar raqibda bo‘lsa, ehtiyotroq bo‘lish lozim. Raqib to‘pni bir qo‘lda tutib turgan bo‘lsa, urib chiqarib yuborish mumkin, ikki qo‘lida bo‘lsa, urib yuborish mumkin emas.

O‘yin qoidasi buzilsa, to‘p boshqa jamoaga beriladi va o‘yin erkin to‘p tashlash bilan boshlanadi. Erkin to‘p erkin zonadan tashqarida, hakamning hushtak chalishisiz tashlanadi. Bunda hujum qilayotgan jamoa o‘yinchilari zonadan tashqarida bo‘lishlari kerak. Agar o‘yin paytida to‘pni ikki o‘yinchi ushlab qolsa, tortishuv to‘pi belgilanadi. Har ikkala jamoa o‘yinchisi to‘pdan 3 metr uzoqlashishi zarur, shunda u to‘p yerga urib o‘yinga kiritiladi.

Agar to‘p maydon chizig‘idan chiqib ketgan bo‘lsa, o‘yinchi oyoqni yerdan uzmay (chiziq ortida) bir yoki ikki qo‘li bilan to‘pni o‘yinga kiritishi mumkin.

To‘pni o‘yinga kiritayotgan o‘yinchiga 3 metrgacha yaqinlashish mumkin emas. Darvozaga zarba berilayotganda chiziqni bosish, darvoza maydoniga kirish man qilinadi. To‘p uloqtirilgach, chiziqdan o‘tilsa xato bo‘lmaydi.

Darvoza maydonida faqat darvozabon harakatlanadi. U to‘pni har qanday usul bilan (qo‘l, oyoq, tizzalar va bosh bilan ham) to‘xtatish huquqiga ega. To‘pni darvoza maydonida uzatish mumkin emas. Agar himoyachi to‘pni o‘z darvozaboniga uzatsa-yu, to‘p darvoza tomon o‘tib ketsa va uni yana to‘xtatib qolsa, 7 metrli jarima to‘pi belgilanadi.

Aytib o‘tganimizdek, qo‘l to‘pi faqat qo‘llar bilan o‘ynaladi. Agar o‘yinchi uni oyog‘i bilan tepsa, hakam unga erkin to‘p tashlash bilan jarima belgilaydi. Vaqtni cho‘zish uchun atay oyoq bilan o‘ynagan o‘yinchi maydondan chetlashtiriladi. Darvoza maydonida turgan yoki dumalayotgan to‘pni olish mumkin emas.

O‘yinchini to‘p bilan qo‘rqitish mumkin emas, buning uchun u maydondan chiqariladi. Raqib to‘pni darvozaga tashlayotganda, uning qo‘lini ushlashga harakat qilgan o‘yinchining jamoasi yetti metrlik jarima to‘pi bilan jazo-

lanadi. Hujumchini turtish, kiyimidan tortib qolish, o‘z darvoza maydoniga himoya uchun kirish taqiqlanadi.

Maydondagi to‘pni o‘z darvoza maydoniga olib kirish mumkin emas (buning uchun 7 metrli jarima beriladi). Agar to‘p himoyachi sababli maydon tashqarisiga chiqib ketsa, burchak to‘pi belgilanadi. U yon va darvoza chiziqlari kesishgan joydan beriladi. To‘p hakam hushtak chalganidan keyin otiladi.

Darvozabon ham gol urishi, o‘z darvoza maydonidan to‘pni raqib darvozasiga yo‘naltirishi mumkin. Darvozabon maydonga chiqib, qo‘shimcha o‘yinchi bo‘la oladi, ammo u markaziy chiziqdan o‘tsa, to‘p jamoadan olib qo‘yiladi. Darvozabon o‘z maydonidan to‘p bilan chiqsa, maydon chizig‘i tashqarisidagi to‘pni tutib olsa, xatoga yo‘l qo‘ygan hisoblanadi va 9 metrli jarima beriladi. To‘pni urishga tayyorlanayotgan o‘yinchi turtilsa yoki unga xalal berilsa, 7 metrli jarima to‘pi belgilanadi yoki o‘yinchi maydondan chiqariladi. Maydondan chiqarilgan darvozabonning o‘rnini zaxiradagi o‘yinchi egallaydi, lekin maydondagi bir o‘yinchi chiqarib yuboriladi.

Gandbolda erkin to‘p, yetti metrli jarima va qoidani buzgan o‘yinchini vaqtincha maydondan chiqarib yuborish kabi uch xil jazo turi bor. Kichikroq qoida buzish yuz berganda shu joyning o‘zida erkin to‘p belgilanadi. Qo‘pol xato uchun o‘yinchi 3 dan 5 daqiqagacha yoki o‘yin oxirigacha almashtirishsiz o‘yindan chetlatiladi va jamoa kamchilik bo‘lib o‘ynayveradi. Agar hujumchi gol urishi mumkin bo‘lgan holatda himoyachi qoidani buzsa, darvoza tomon 7 metrli jarima belgilanadi.

To‘qqiz metrdan jarima to‘pi. Bunday vaqtda raqibning jamoa a’zolari 9 metrli chiziqdan ortda turadilar. Himoyalanayotgan jamoa a’zolari o‘z darvozaboniga orqa o‘girib turadilar. Zarba hakamning hushtak chalishisiz beriladi (to‘p darvozaga to‘g‘ridan to‘g‘ri urilmay, uni o‘zaro oshirish bilan ham urish mumkin).

Gandbolda yetti metrli jarima to‘pi eng yuqori jazo hisoblanadi. Uni darvozabondan tashqari har qanday o‘yinchi amalga oshirishi mumkin. Zarba chog‘ida barcha o‘yin-

chilar 9 metrli chiziqdan tashqarida turadilar. Zarba berayotganda 7 metrli chiziqni bosish, tayanch oyoqni yerdan uzish mumkin emas. 7 metrli jarima to‘pi berilish paytida darvozabon darvozadan 3 metrdan ortiq chiqishi taqiqlanadi.

Har bir jamoa hujum paytida to‘pni 45 soniyadan ortiq ushlamasligi kerak. Agar bu qoida buzilsa, hakam to‘pni raqib jamoaga olib beradi.

Jamoaning kiyimi — mayka, trusik bir xil rangda bo‘lishi lozim. Maykaga raqam tikib qo‘yiladi. Oyoqqa paypoq va rezinali yumshoq poyabzal kiyiladi. Darvozabon kiyimi boshqa o‘yinchilar kiyimidan ajralib turadi. O‘yinda jarohat yetkazish mumkin bo‘lgan narsalar: soat, zanjir, taqinchoqlar bilan chiqish taqiqlanadi.

Gandbol maydoni 20×40 m (mini gandbolda 9×18 m dan 12×24 m gacha) bo‘ladi. Darvozaning o‘lchami (mini gandbolda 180×270 sm) 2×3 metrli bo‘ladi. Darvoza ikki xil rang, oq va qora (yoki qizil va havorang)ga bo‘yaladi.

Darvoza maydoni 6 metrli (yaxlit chiziq bilan belgilanadi), erkin to‘p urish chizig‘i 9 metr qilib belgilanadi (jarima to‘pi 7 metrdan uriladi). U darvoza to‘g‘risida 6 m li chiziqdan 1 metr narida joylashadi. Qizlarning to‘pi yengilroq — 250—280 g, bolalarniki 424—475 g bo‘ladi.



Gandbol mavzusiga doir savollar

1. Gandbol o‘yini qachon va qayerda paydo bo‘lgan?
2. Qo‘l to‘pi bilan shug‘ullanganda qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi?
3. Gandbol o‘yinining mohiyati nimadan iborat?
4. Gandbol mashg‘ulotlarida xavfsizlikni saqlash qoidalari haqida nimalarni bilasiz?
5. Gandbol o‘yinida qanday qoidalar mavjud?
6. Gandbolda to‘p uloqtirishning asosiy turlari qanday?
7. To‘pni o‘yinga kiritish qanday hollarda qo‘llaniladi?
8. To‘pni tutib olish va olib qo‘yishning asosiy usullarini ayting.
9. To‘p qo‘l, oyoq bilan qanday to‘siladi?
10. Gandboldagi darvozabonning o‘yini haqida nimalarni bilasiz?
11. To‘p bilan yugurish nimani anglatadi?
12. „Ikki“ qayta to‘p olib borish nima degani?
13. 3 soniya qoidasi haqida nimalar deya olasiz?

14. Qanday paytda bahsli to‘p belgilanadi?
15. 7 metrli jarima to‘pi qachon belgilanadi?
16. 9 metrli jarima to‘pi nima uchun belgilanadi?
17. Erkin to‘p qanday ma’noni anglatadi?
18. Sportchilar kiyimiga qo‘yiladigan talablar haqida so‘zlang.
19. O‘yinchi qanday hollarda o‘yindan chetlatiladi?

FUTBOL

Futbol tarixi uzoq o‘tmishga borib taqaladi. Futbolga o‘xshab ketadigan o‘yinlar eramizdan avvalgi qadimgi Antik dunyo davlatlarida mavjud bo‘lgan edi. O‘yin nomi inglizcha „foot“—„oyoq“ va „bol“—„to‘p“ so‘zidan kelib chiqqan. Hozirgi futbol va unga tegishli qonun-qoidalar keyingi 100 yil ichida o‘zgarishsiz qolib kelmoqda.

Futbol yer yuzida eng sevimli va ommabop o‘yin turlaridan hisoblanadi. O‘yindagi soddalik va qulayliklar, o‘yinchilar mahorati shu paytgacha barcha ishqibozlarni o‘ziga jalb qilmoqda. Xo‘sh, bu sport turining o‘quvchilar salomatligiga va rivojlanishiga ta’siri bormi? Ma’lum bo‘lishicha, ta’siri juda katta. Agar futbol bilan doimiy shug‘ullanilsa, kishida tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, mo‘ljal olish sifatlari yaxshi rivojlanar ekan. O‘yin paytida futbolchiga katta yuklama tushadi, bu unda iroda kuchining tarbiyalanishiga xizmat qiladi. Futbol, asosan, ochiq havoda o‘ynalgani sababli, o‘yinchilar tana a’zolarining atrof-muhit ta’siriga chidamliligini oshiradilar.

Futbolda ikki jamoa o‘zaro bahslashadi. G‘alabaga intilish futbolchilarni yakdil bo‘lib harakat qilishga undaydi va ulardagi o‘rtoqlik, o‘zaro yordam hissini tarbiyalaydi. Maktab o‘quvchilarining bu o‘yinga ommaviy qiziqishi, uni maktab dasturiga alohida bo‘lim sifatida kiritish imkonini yaratdi.

Futbolda ikki jamoada 11 kishidan o‘yinchi o‘ynaydi (mini futbolda esa 5—8 kishi, darvozabon umumiy hisobda). O‘yin chim yotqizilgan, uzunligi 90—120 m, eni 45—90 m (mini futbolda maydonning uzunligi 28—40 m, eni 16—20 m) keladigan maydonlarda o‘tkaziladi. Zarurat tug‘ilganda, gandbol maydoni va jismoniy tarbiya zallarini

ham futbol maydoniga moslashtirilsa bo‘ladi. Darvozalardan bir xil masofada, maydonning o‘rtasidan chiziq tortiladi va unda markaz belgilanadi.

O‘yin chog‘ida darvozabondan tashqari boshqa birorta o‘yinchi to‘pga qo‘l tekkizishi mumkin emas. O‘yin 45 daqiqadan ikki taym davom etadi (12—13 yoshlilar uchun mini futbolda 20—25 daqiqa), taymlar oralig‘ida 15 daqiqa tanaffus beriladi.

Raqib darvozasiga to‘p urish har bir jamoaning vazifasidir. Ikki taym davomida qaysi jamoa raqibi darvozasiga ko‘proq to‘p kiritsa, o‘sha jamoa g‘olib hisoblanadi. O‘yinda dastlab voleybol to‘plaridan, so‘ngra futbol to‘plaridan foydalanilgan. O‘yinchilarning kiyimi futbolka, trusik va yengil poyabzallardan iborat bo‘ladi. Bir jamoa qattiq, boshqasi yumshoq poyabzalda o‘ynashiga ruxsat berilmaydi. Har ikki jamoada ham darvozabonning kiyimi o‘z rangi bilan boshqa o‘yinchilarnikidan ajralib turishi kerak. Sovuq paytda mashg‘ulotga kiyiladigan kiyimlar bilan o‘ynashga ruxsat etiladi. Futbolkada o‘yin bayonnomasida qayd etilgan raqam yozilgan bo‘lishi shart.

Mashg‘ulotlar chog‘ida turli noxushliklarning oldini olish maqsadida quyidagi qoidalarga amal qilinishi zarur:

1. Avvalo, o‘yinchi o‘zini bo‘lajak yuklamaga tayyorlaydi va mashg‘ulotni asta yugurishdan boshlaydi, umumiy chiniqtiruvchi mashqlarni bajaradi, turli usullarda sakraydi, 10—30 m ga tez, yonga va orqaga yuguradi. To‘siqlar chetlab o‘tiladi. To‘pni aniq tepish mashq qilinadi. U oyoqdan bunisiga sakraladi. So‘ngra osoyishta yurishga o‘tiladi.

2. Maydonda baqir-chaqir qilinmay, tartib-intizomga rioya qilinadi.

3. Mashg‘ulot chog‘ida o‘yinchilarning maydondagi harakatlari kuzatiladi, bir-biri bilan to‘qnashib ketmaslik (ayniqsa, maydon ho‘l paytida) choralari ko‘riladi.

4. Hakam bilan tortishib, o‘yinchilarni qo‘rqitish man qilinadi. Qoidaga bo‘ysunmaganlar maydondan chetlatiladi.

5. Mashg‘ulotlar tugagach, to‘plar yig‘iladi va tegishli joyga olib borib qo‘yiladi.

FUTBOL O‘YINIDAGI ASOSIY USULLAR

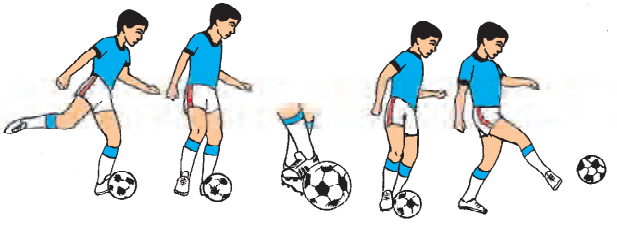
Futbolchi maydonda oldinga, orqaga, yonga harakat qila olishi, o‘z gavdasini boshqarishi, birdan to‘xtashi, yugurayotib burilishi zarur.

Futboldagi asosiy o‘yin usuli to‘p tepish hisoblanadi. To‘p sherikka oshiriladi va tepib darvozaga kiritiladi. Futbolchilar to‘pni oyoq bilan ham, bosh bilan ham o‘ynaydilar. Dastlab joyida turgan to‘pni tepishga o‘rganish, so‘ngra yugurib kelib harakatdagi to‘pni tepish kabilar mashq qilinadi.

Oyoqning ichki tomoni bilan to‘pni tepish. Bu usul to‘pni, asosan, qisqa va o‘rta masofaga oshirishda qo‘llaniladi. Oyoqning ichki tomoni bilan tepib oddiy va aniq zarba berish uchun oyoq ortga cho‘ziladi. Bunday zarba yugurib kelib ham bajarilishi mumkin (57- rasm). To‘pni qanchalik pastga tepilsa, to‘p shunchalik balandga ketadi yoki aksincha. Agar to‘p oyoqning yuzi bilan tepilsa, uning o‘rta, ichki va tashqi qismlari bilan zarba berilgan bo‘ladi.

Oyoqning o‘rta yuzi bilan to‘p tepish. Bu zarba futbolda asosiy zarba hisoblanadi. Unda to‘p tez va uzoqqa uchadi. U yugurib kelib bajariladi (58- rasm).

To‘pga zarba berishdan oldin o‘yinchining oyog‘i orqaga cho‘ziladi. Zarba berish chog‘ida tepayotgan oyoq yerga te-



57-rasm.



58-rasm.



59-rasm.



60-rasm.

gib qolmasligi uchun tayanch oyoqning uchini ko‘tarish lozim. Bunday zarba o‘rta va uzoq masofaga to‘p uzatishda, darvozaga to‘p tepishda, jarima zarbalarini bajarishda qo‘llaniladi.

Oyoq kaftining tashqi tomoni bilan tepish. Bunday zarba to‘pni o‘rta va uzoq masofaga oshirishda, darvozaga to‘p tepishda, burchak to‘pini tepishda qo‘llaniladi. U ro‘paradan yoki yon tomondan yugurib kelib bajariladi. Oyoqni siltashda uning yuqori qismi buralgandek bo‘ladi (59- rasm).

Oyoq yuzining ichki tomoni bilan burchakdan to‘p tepish. To‘pni chetga oshirish, erkin to‘p tepish, to‘pni uzoq va o‘rta masofaga oshirishda qo‘llaniladi. Tepish uchun yugurganda yoysimon harakat qilinadi.

Oyoq uchi bilan to‘p tepish ho‘l maydonlarda va o‘yinchi raqib bilan to‘p talashayotib to‘pga zo‘rg‘a cho‘zilib yetayotganda qo‘llaniladi. Ayrim hollarda bu zarbadan darvozaga tayyorgarliksiz to‘p yo‘naltirishda ham foydalaniladi. Oyoq uchi bilan zarba berish yugurib kelib yoki turgan joydan bajariladi.

Tovon bilan to‘p tepish. Bu usul to‘pni orqaga yashirin, kutilmaganda uzatib yuborish uchun qo‘llaniladi. Bunda to‘p o‘yinchi ketayotgan yo‘nalishga teskari tomonga ketadi. Tovon bilan tepish uchun tayanch oyoq oldinga qo‘yiladi, shunda to‘p oyoq yonida bo‘ladi. So‘ng boshqa oyoq bilan to‘pdan hatlab o‘tib, uning o‘rtasiga tovonni qo‘yib, to‘pni bo‘ylama va o‘zidan oshirib tashlash mumkin (60- rasm).

Keskin zarbalar. Bu oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari bilan bajariladi. Keskin zarba bilan tepish uchun oyoq yuzi bilan tayanch oyoqning qarama-qarshi tomoniga zarba beriladi. Tepish chog‘ida oyoq to‘pning yoniga tegib,

uning aylanib uchishiga olib keladi. Oyoq yuzasining tashqi qismi bilan keskin zarba berilganda oyoq to‘pning tayanch oyoq tomoniga yaqin bo‘lgan qismiga tegadi.

Bunda birinchi to‘pga oyoqning panjalariga yaqin qismi tegadi. Tepuvchi oyoq tayanch oyoqqa tomon harakatlanadi. To‘p oyoqdan uzilganidan keyin aylanma harakatga keladi.

Dumalab ketayotgan to‘pga zarba berish. Bunday paytdagi harakat qimirlamay turgan to‘pni tepish paytidagi harakatdan unchalik farq qilmaydi. Muhimi, o‘z harakat tezligini to‘pning harakati tezligiga moslay olishdadir.

Uchib kelayotgan to‘pga zarba berish. Uchib kelayotgan to‘pni tepishda uning uchish trayektoriyasi hisobga olinadi. Yerga tushayotgan yoki past kelayotgan to‘pni tepish dumalayotgan to‘pni tepishdagi kabi bajariladi. Uchib kelayotgan to‘pning tezligi dumalayotgan to‘pnikiga nisbatan kuchli bo‘lganligi sababli, bu yerdagi muhim nuqta to‘p bilan uchrashish joyini to‘g‘ri belgilab olishdir. O‘yinchi to‘pning balandligi, tezligi va yo‘nalishini hisobga olishi zarur.

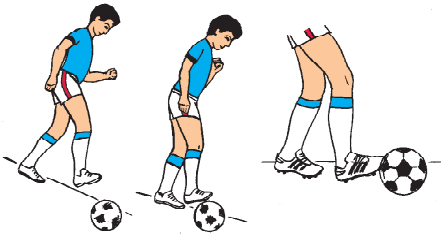
To‘pga bosh bilan zarba berish. Bu usul to‘p balanddan kelayotganda, uni sherikka oshirishda, darvozani himoya qilish yoki uni darvozaga urish paytida qo‘llaniladi. Bosh bilan to‘pni sakrab turib yoki sakramay urish mumkin. To‘pni sakrab turib bosh bilan urish bir oyoqda yugurib kelib yoki ikki oyoq bilan sakrab bajariladi. Bunday paytda qo‘llar tirsakdan bukiladi va yuqoriga keskin harakatlantiriladi. To‘pga zarba berish sakrashning eng yuqori nuqtasidan bajariladi (61- rasm). Bunda to‘pning uchayotgan trayektoriyasi va tezligi aniq hisobga olinishi kerak. Zarbadan keyin yerga oyoq uchida tushadi va to‘pning keyingi harakati ham ko‘zdan qochirilmaydi.

To‘pni to‘xtatish. Dumalayotgan yoki uchib kelayotgan to‘pni to‘xtatish, uning harakatini o‘zgartirish uchun zarur. Muhimi, to‘pni to‘xtatish chog‘ida u sakrab oyoqdan chiqib ketmasligi kerak.

To‘pni oyoq yuzining ichki tomoni bilan to‘xtatish. Bu usul dumalayotgan yoki uchib kelayotgan to‘pga qo‘llaniladi. Bunda gavda og‘irligi tayanch oyoqqa tushiriladi. To‘pni



61-rasm.



62-rasm.

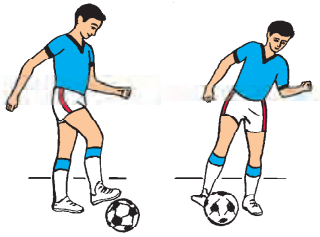
to‘xtatadigan oyoq oldinga cho‘ziladi va tayanch oyoqqa qadar orqaga tortiladi. To‘p tezligi susayadi va to‘xtaydi.

Dumalayotgan to‘pni oyoq osti bilan to‘xtatish. To‘pni qabul qilayotgan oyoq tizzadan bukiladi. Oyoq kafti tovondan biroz balandroq ko‘tariladi (62- rasm). To‘pni oyoq yuzining ichki va tashqi tomoni bilan ham to‘xtatish mumkin.

To‘pni oyoq kaftining o‘rta qismi bilan to‘xtatish. Bu harakatni aniq bajarishni talab qiladi. Odatda, kaft o‘rtasi bilan yuqoridan tushayotgan to‘p to‘xtatiladi (63-rasm). Oyoqning orqaga siltanish harakati bilan to‘pning tezligi susaytiriladi.

To‘pni ko‘krak bilan to‘xtatish. Bunda ko‘krak biroz ichkari tortiladi, yelkalar oldinga chiqariladi (64- rasm). To‘p ko‘krakka tegib, oyoqqa tushadi.

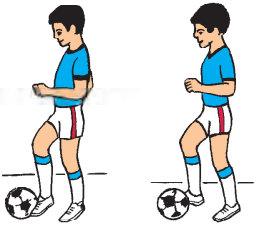
To‘pni olib yurish. O‘yin paytida shunday holatlar bo‘ladiki, to‘pni sherikka oshirmay, uni o‘yinchining o‘zi olib yuradi. Masalan, bu sheriklar yopiq bo‘lganda yoki hujum qilishga noqulay holatda turganda bo‘lishi mumkin (65-rasm).



63-rasm.



64-rasm.



65-rasm.

To‘pni uncha kuchli bo‘lmagan zarba bilan bir yoki ikki oyoqda, yoki oyoq kaftining ichki, yoki tashqi yuzasi bilan olib yuriladi. Agar raqib yaqin bo‘lib, to‘p uchun kurashga kirishsa, to‘pni olib yurgan ma’qul. Bunda to‘p asta-sekin, o‘zidan uzoqlashtirilmay olib yuriladi.

To‘pni olib qo‘yish va tepib yuborish. To‘pni hamla qilib, o‘zini tashlab, yelka bilan urib olib qo‘yish — bularning barchasi asosiy usullar hisoblanadi.

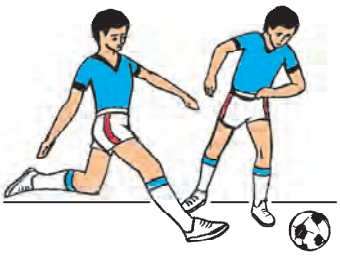
To‘pni hamla bilan olib qo‘yish. Bu usul raqibni o‘ng yoki chap tomondan aylanib o‘tishga intilayotganda qo‘llaniladi. Bunda to‘p tomonga tez egilish orqali hamla qilinadi. Hamla qilish kengligi to‘pgacha bo‘lgan masofaga bog‘liq. Keyin to‘plar oyoq bilan tashlanish orqali olib qo‘yiladi (66- rasm).

To‘pni sirpanib olib qo‘yish. Bu usul orqadan yoki yondan bajariladi. Hujumchi raqibga yaqinlashib, sirpanib, oyog‘ini to‘pga yo‘naltiradi. O‘yinchi to‘pning yo‘lini to‘sadi va uni oyog‘i bilan turtadi.

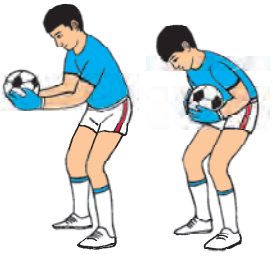
To‘pni raqibini yelka bilan turtib olib qo‘yish. Qoidaga muvofiq o‘yinchini yelka bilan turtishga ruxsat beriladi. Ammo turtish faqat to‘pni olib qo‘yish maqsadida bo‘lishi kerak. To‘pni oyoq bilan turtib olib qo‘yish eng oson usul hisoblanadi. Bu usul o‘yinchidan faqat tezlikni emas, balki chaqqonlik va epchillikni ham talab qiladi. To‘pni olayotganda o‘yinchi raqibga emas, balki to‘pga qarab turishi zarur. To‘pni olib qo‘yish, ko‘pincha, raqib to‘p bilan ketayotganida yoki qabul qilayotganida bajariladi.

To‘pni o‘yinga kiritish joyida turib, yugurib kelib bajariladi. To‘pni o‘yinga kiritishning barcha turlari yon chiziqdan bajariladi. To‘pni o‘yinga kiritayotganda oyoqlar biroz egiladi va to‘pni ushlagan bosh barmoqlar bir-biriga tegib turadi. To‘pni o‘yinga kiritishda deyarli barcha a’zolar ishtirok etadi. Yugurib kelib o‘yinga kiritishda o‘yinchi to‘pni o‘z oldida ushlab turadi, bir-ikki qadam qolganda boshi ustiga ko‘tarib biroz orqaga o‘tkazadi va tashlab beradi (67- rasm).

Darvozabon o‘yini. Darvozabonning o‘yini o‘ziga xosligi bilan farq qiladi. To‘pni tutish, uloqtirish, to‘sish, o‘yinga kiritish darvozabonning asosiy xatti-harakatidir.







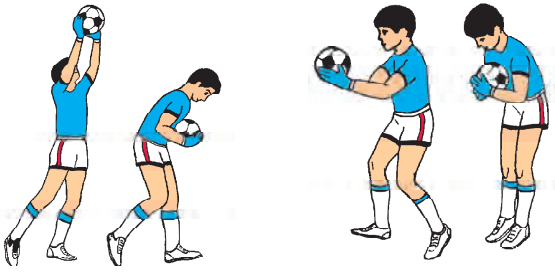
66-rasm. **67-rasm.** **68-rasm.**

Asosiy holat. Bunda oyoqlar yelka kengligida, tizzalar biroz bukilgan, gavdaning yuqori qismi oldinga egilgan, qo‘llar tirsakdan bukilgan, ko‘zlar to‘pga qaragan bo‘ladi. U almashuvchan va qisqa qadamlar bilan darvoza oldida harakat qilib turadi.

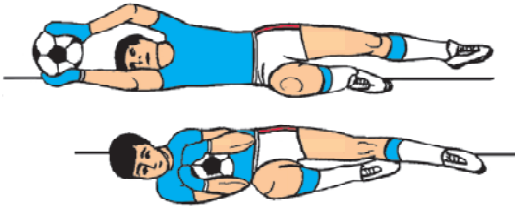
To‘pni tutish. Darvozabon yerdan kelayotgan to‘pni oyoqlarini bukib, kaftlarini oldinga qilib ochib, qo‘llarini to‘g‘rilab tutib oladi.

Agar to‘p pastdan uchib kelayotgan bo‘lsa, yarim o‘tiradi va qoringa tekkandan so‘ng uni ushlab oladi. Bunda oyoqlar to‘p o‘tib ketmaydigan qilib juftlanadi (68-rasm).

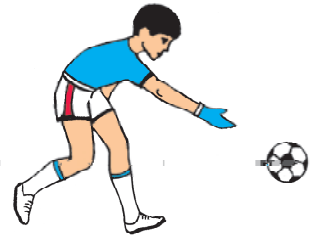
Agar to‘p ko‘krak barobar uchib kelayotgan bo‘lsa, u bel barobar bo‘lishi uchun yuqori sakraladi, to‘pni ushlash bilan mahkam siqib olinadi. Yuqoridan uchib kelayotgan to‘pni ushlab olish uchun darvozabon qo‘l panjalarini yoyib balandga ko‘taradi va sakraydi. To‘p qo‘l panjalariga tekkach, darvozabon uni ushlaydi va ko‘kragiga qisib oladi. To‘pni joyda turib yoki sakrab tutib olish mumkin. Darvozabon to‘pni tutib olgach, oyoqlarini yerga keng qilib tushadi (69- rasm).



69-rasm.



70-rasm.



71-rasm.

Agar to‘p darvozabon yonidan o‘tayotgan bo‘lsa, to‘pga qarab qadam tashlanadi, bir oyoq tizzadan bukiladi va oldingi oyoq tizzasiga tayaniladi. Darvozabon to‘p bilan kelayotgan raqibga qarshi chiqqanda, uning yo‘lini yotib to‘sadi.

Past, o‘rta, baland masofada uchib kelayotgan to‘pni darvozabon tashlanib tutadi. Darvozabon to‘p kelayotgan yo‘lga darhol o‘zini otadi (70-rasm). Qo‘l panjalarini yoyib baland ko‘taradi, to‘pni tutib quchoqlab oladi. Darvozabon yerga yiqilayotganda dumalashga harakat qiladi.

Uchib kelayotgan to‘plarni urib yuborish. To‘pni yiqilayotib yoki o‘zini tashlab ushlab olishning imkoni bo‘lmasa, musht bilan urib yuboriladi. Agar to‘pning darvoza oldiga kelib tushishi yoki uni raqib egallashi ehtimoli bo‘lsa, darvozabon uni bir yoki ikki mushti bilan urib yuboradi.

Darvozabon to‘pni tutgandan keyin, uni turli usullar bilan: ikki-uch qadam oldinga chiqib, tepib yoki qo‘l bilan tashlab o‘yinga kiritadi (71-rasm).

FUTBOL MUSOBAQASI QOIDALARI

O‘yin oldidan darvozalarni tanlash va to‘pni o‘yinga kiritish yuzasidan qur’a tashlanadi. To‘p maydon markaziga qo‘yiladi va hakamning ishorasi bilan u o‘yinga kiritiladi.

To‘pni dastlab o‘yinga kiritish paytida, ikkala jamoa o‘yinchilari o‘z maydonlarida turadilar. Gol kiritilgach, uni o‘tkazib yuborgan jamoa o‘yinni markazdan boshlaydi. Tanaffusdan keyin jamoalar o‘rin almashadilar.

„Bahsli“ to‘p. Bunda hakam qoidalarda ko‘zda tutilmagan sababga ko‘ra o‘yinni to‘xtatadi. To‘pni o‘yinga kiritish uchun to‘p havolatib ikki o‘yinchi orasiga tashlanadi.

O‘yindan tashqari holat. Bunda raqib jamoasining hujumchisi to‘pdan avval darvoza oldida paydo bo‘ladi. Buning uchun jarima sifatida erkin to‘p tepish belgilanadi.

Jarima yoki erkin to‘p tepish. Agar o‘yinchi raqibni tepsa, yiqitsa, chalsa, unga sakrasa, turtsa, qo‘li bilan uning futbolkasidan tortsa, orqadan itarsa yoki to‘pni qo‘l bilan o‘ynasa, jarima to‘pi belgilanadi. Agar o‘yinchi bunday holatni o‘z jarima maydonida sodir etsa, 11 metrli jarima to‘pi belgilanadi.

11 metrli to‘p. Bu to‘p 11 metrdan tepiladi. Darvozabon va to‘p tepuvchidan tashqari barcha o‘yinchilar chetda (16,5 metrli chiziqdan tashqarida) turadilar. To‘p tepilmaguncha darvozabon o‘rnidan jilmaydi. Zarba berayotgan o‘yinchi to‘pni faqat darvozaga qarata tepadi va to‘p darvozabon, darvoza ustuni yoki to‘sinidan qaytmaguncha unga tegmaydi.

To‘p tashlash. Agar to‘p maydondan chetga chiqib ketsa, o‘yinchi uni yon chiziqdan o‘yinga kiritadi, bunda u to‘pni ikki qo‘llab boshidan oshirib tashlaydi. To‘p tashlagan o‘yinchi unga qayta tegmaydi.

Burchak to‘pi tepish. Agar himoyalanayotgan jamoa o‘yinchisi to‘pni darvoza tomondan maydon tashqarisiga chiqarib yuborsa, burchak to‘pi belgilanadi. Bunda jamoa o‘yinchilari kamida 9 metr narida turadilar. Burchakdan urilgan gol hisobga olinadi.

To‘pni darvoza oldidan o‘yinga kiritish. Agar to‘p hujum qilayotgan jamoa o‘yinchisidan tashqariga chiqib ketsa, to‘p darvoza oldidan o‘yinga kiritiladi. O‘yinchilar jarima maydonchasidan tashqarida turadilar.

To‘pga oyoq qo‘yish. Agar raqibdan noto‘g‘ri va qo‘pol ravishda to‘pni olishga intilsa-yu, raqib o‘yinchisi himoyachining oyog‘iga qoqilib yiqilib tushsa, erkin to‘p belgilanadi. So‘kingan, haqorat qilgan, raqibga nisbatan qo‘pollik ishlatgan o‘yinchilar jazolanadi yoki maydondan chetlatiladi.

Futbol mavzusiga doir savollar

1. „Futbol“ so‘zi qayerdan kelib chiqqani haqida so‘zlab bering.
2. Futbol kishida qanday sifatlarni rivojlantiradi?
3. O‘yinchilar mashg‘ulotdan ilgari qanday tayyorgarlik ko‘radilar?
4. Qaysi hollarda to‘p bir jamoadan ikkinchisiga olib beriladi?
5. To‘pni olib qo‘yishning qanday usullari mavjud?
6. To‘p qayerdan, qanday tashlanadi?
7. Darvozabonning o‘yini (uning turishi, harakati, to‘pni tutishi, urib yuborishi va o‘yinga kiritishi) haqida nimalarni bilasiz?
8. Qanday hollarda erkin to‘p tepiladi?
9. Nima uchun 11 metrli jarima to‘pi belgilanadi?
10. Qanday hollarda o‘yinchi ogohlantirish oladi yoki maydondan chetlatiladi?

KURASH

Davlat ta’lim standartlari talabiga binoan milliy sport turlaridan o‘zbek kurashi maktab dasturiga kiritilgan. Kurash bizga uzoq davrlardan ma’lum. Arxeologik ilmiy kuzatuvlar, qidiruvlar natijasida aniqlangan ko‘plab ashyoviy dalillar uning yoshi kamida 3 ming yildan ziyod ekanligini isbotlaydi.

Kurash temuriylar zamonida ham, undan keyingi davrlarda ham xalqimizning sevimli mashg‘uloti bo‘lib kelgan. Olamga dong taratgan o‘zbek polvonlari kurash tarixi sahifalarida o‘chmas iz qoldirganlar. Shoir Pahlavon Mahmud va Ahmad polvonlar o‘z davrining yengilmas kurashchilari sirasidan edilar.

Istiqlol sharofati va kurash mutasaddilarining tinimsiz harakatlari bois o‘zbek kurashi jahonda yangi sport turi sifatida shiddat bilan ommalashdi, dunyo hamjamiyati e’tiborini qozondi va ko‘plab mamlakatlarga tarqaldi.

Kurash jahon xalqlari ko‘ngil to‘ridan joy oldi va ularning leksikalarida „Ta’zim“, „Kurash“, „Yonbosh“, „Halol“, „Chala“ kabi o‘zbek so‘zlari jaranglay boshladi.

Bir necha ming yillik tarixga ega bo‘lgan, xalqimizning madaniy merosi, ma’naviy boyligi, g‘ururi, iftixori va do‘stlik ramzi sifatida dunyoga mashhur bo‘layotgan milliy kurashimiz tarixini bilish, o‘rganish muhim ahamiyatga egadir.

KURASH GILAMI

1. Har bir maktabda kurash bilan shug‘ullanish uchun maxsus kurash zali va gilami bo‘lishi maqsadga muvofiqdir. Kurash gilamining eng kichik o‘lchami 12×12 m yoki 14×14 m, eng katta o‘lchami esa 16×16 m bo‘lishi shart. Kurash gilami qizil, yashil, ko‘k, oq va och yashil rangli material bilan qoplanadi.

2. Kurash gilami ikkita maydonga bo‘linadi. Bu maydonlarni ajratib turadigan chiziq „xavfli chiziq“ deyiladi, u har doim qizil rangda va eniga 1 m bo‘ladi.

Xavfli chiziq ichidagi maydon „xavfsiz maydon“ deyiladi, uning eng kichik o‘lchami 8×8 m, eng kattasi esa 10×10 m.

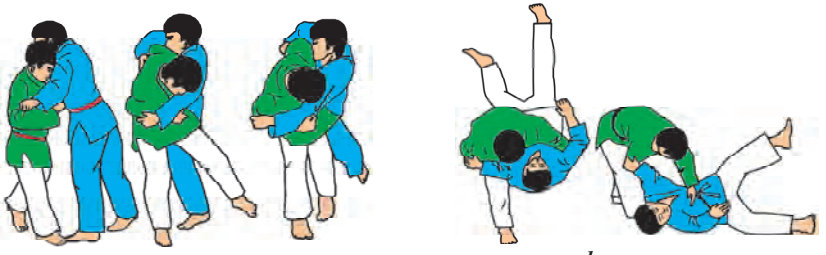
3. Xavfli chiziq tashqarisidagi maydon „xavfli maydon“ deyiladi va eniga 3 m bo‘ladi. Eniga 1 m va 2 m bo‘lgan xavfsiz maydondagi ikki oq chiziq bellashuvni boshlash va tugatish maydonchalarini belgilaydi. Bu chiziqlar ish zonasiga chiziladi va bir-biridan 5 m uzoqlikda bo‘lishi kerak.

4. Kurash gilami yumshoq polda yoki maxsus platformada joylashishi, uning atrofida 1 m dan kam bo‘lmagan bo‘sh maydon bo‘lishi shart.

Gilam to‘shalgan maxsus joy bo‘lmaganda, sport maydonidan uzoq bo‘lmagan, aylanasi 12 metr keladigan shiypon-maydonchani tanlash ham mumkin. Shu joyni 40—50 sm chuqurlikda qazib, uning ustiga qipiq tashlanadi hamda ustidan kengroq choyshab yopiladi.

Endi kurash mashg‘ulotlarini boshlash ham mumkin. Quyi sinflarda siz kurashning asosiy mashqlari — holat, harakatlanish, yiqilish, tashlash, chalish, ushlash va boshqalar bilan tanishib chiqqansiz. Endi boshqa usullar bilan tanishamiz, ya’ni yelkadan oshirib tashlash, oyoq bilan ilib tashlash (chil), chalish, xavfsizlikni saqlash, himoya, qarshi hujum usullari va hokazo.

Chil usuli (ilib olgan holda tashlash). Chil kurash usullaridan biri bo‘lib, unda kurashchi bukilgan oyog‘i, panjasi, tovoni bilan raqib oyog‘ini ushlab turadi yoki



a *b*

72- *a, b* rasmlar.

o‘ziga tortadi. Kurashchi oyoqlarini tizzadan bukkan holda bukish joyini raqibning tizzasiga qo‘yadi, panjalari bilan ko‘targan holda uni raqib oyog‘iga olib boradi hamda qo‘l va gavda harakatlari bilan raqibni gilamga tashlaydi. Chil usuli quyidagi hollarda amalga oshirilsa o‘z samarasini beradi:

a) raqib oyoqlarini keng yozib turgan paytda; b) raqib bir oyoqda turganda; d) raqib tana og‘irligini oyoq uchiga (panjasiga) olganda; e) raqib oyoqlarini bukib, egilganda yoki orqaga tortganda; f) hujum qilayotgan raqib oldinga qadam tashlab, oyoqlaringiz orasiga oyog‘ini qo‘yganda; g) hujum qilayotgan raqib yon tomoni yoki bel tomoniga o‘girilganda.

Chilning bir necha turlari mavjud:

Oyoqda tashqi tomondan chil — yaxtakdan ushlab qo‘llar orqasidan (72- *a, b* rasmlar).

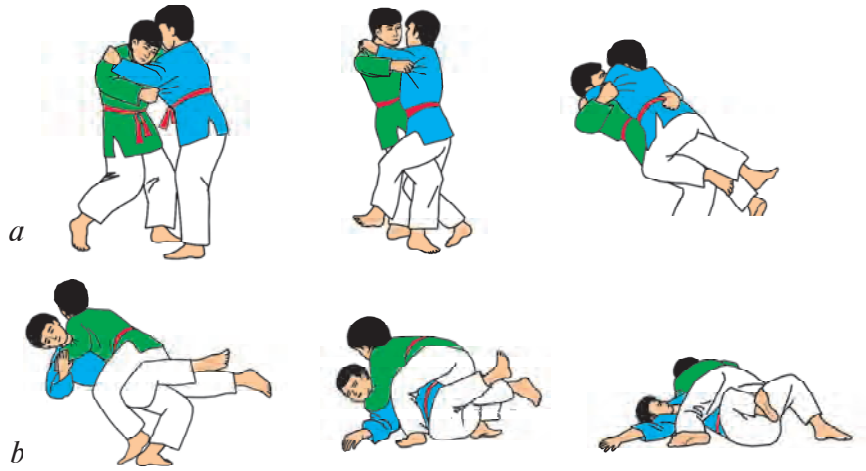
Oyoqda ichki tomondan chil (asosiy usul) — oyoqni tizzaga bukib, ichki tomondan ilib olgan holda chap tomonga tashlash (73- *a, b* rasmlar).

Oyoq panjasida chil — ikkala kurashchi ham bir-biriga o‘ng tomon bilan turadi. Hujum qilayotgan kurashchi raqib belbog‘ini ushlab olib, uni o‘ziga tortadi va chap oyoqda



a *b*

73- *a, b* rasmlar.

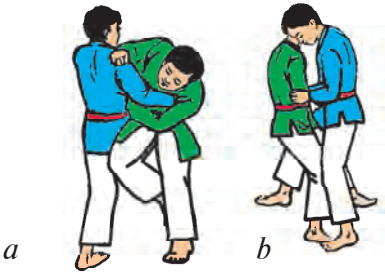


74- *a, b* rasmlar.

oldinga qadam tashlaydi, so‘ngra oyoq panjasini raqib o‘ng oyog‘ining ichki tomoniga qo‘yadi va tezkor harakat bilan oyog‘ini orqaga olib boradi, bunda gavdani o‘ng yoki chap tomonga o‘girish bilan butun tana og‘irligini raqibga tushiradi va uni gilamga qulatadi. Quyidagi rasmlarda (74- *a, b* rasmlar) siz oyoqlar orqali ichki va tashqi tomondan chil hamda bu vaziyatda o‘zini himoya qilish usullarini ko‘rishingiz mumkin.

Yonbosh. Raqibning qo‘li va belbog‘idan ushlagan holda oyoq yordamida siltab ko‘tarib (xoh o‘ng, xoh chap qo‘lda, o‘ng yoki chap tomonga) tashlash (75- *a, b*; 76- *a, b* rasmlar). Oyoqlar yordamida raqib oyoqlarini tashqi va ichki tomondan ko‘tarib, yonboshni amalga oshirish ham mumkin.

Oyoqda tashqi tomondan supurma usuli. Oyoq bilan supurma kurash elementlaridan biri hisoblanib, unda ku-



75- *a, b* rasmlar.

a



b



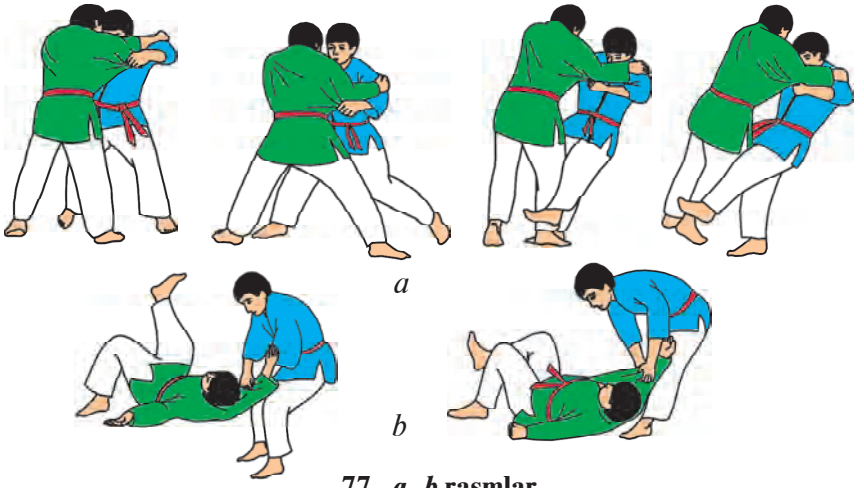
76- *a, b* rasmlar.

rashchi oyoqlarni tezkor silkitma harakat bilan raqib oyog‘iga, og‘irlik markazining pastrog‘iga qo‘yadi, qo‘llari va gavdasini qarama-qarshi tomonga harakatlantiradi. Oyoq bilan supurma tashlashning bir qancha turlari bor: xohlagan oyoqda oldindan, orqadan, yondan ilish, bu o‘z oyog‘i va raqib oyog‘ining qanday turganiga bog‘liq. Farg‘onacha (bel-bog‘li) kurash qoidalariga ko‘ra chalish va qoqish (supurma) man etiladi.

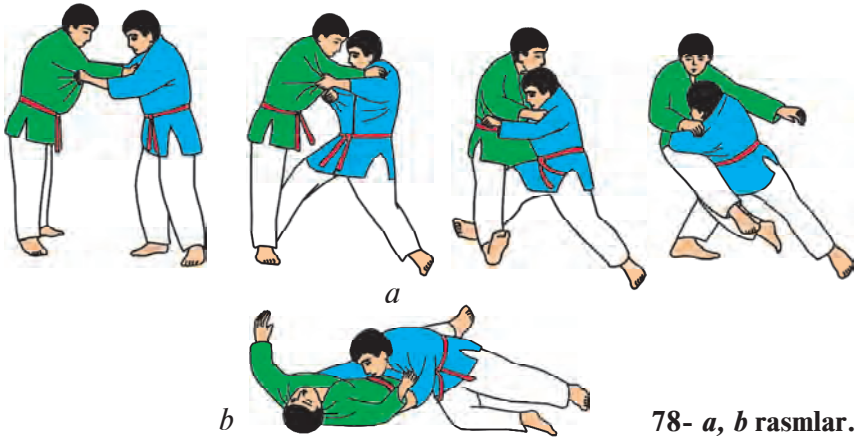
Kurashda supurma tovon bilan raqib oyog‘iga urib yiqitishda zarur bo‘lgan elementlardan biridir. Bellashuv paytida supurma tashlashning bir qancha usullari ishlatiladi:

1. *Raqib oyog‘ini yon tomondan supurish.* Raqibning oldinda turgan oyog‘i panjasining yon tomoni qoqiladi (77- *a* rasm), bunda gavda va qo‘l harakatlari yordamida gavdaning qarama-qarshi tomoniga tashlanadi (77- *b* rasm).

2. *Raqib oyog‘ini old tomondan supurish.* Raqibning oldinda turgan oyog‘i to‘pig‘ining (boldirining) pastki tomoni qoqiladi (78- *a* rasm), bunda gavda va qo‘llarni o‘ziga va o‘ng tomonga tezkor harakatlar yordamida tashlanadi (78- *b* rasm).



77- *a, b* rasmlar.



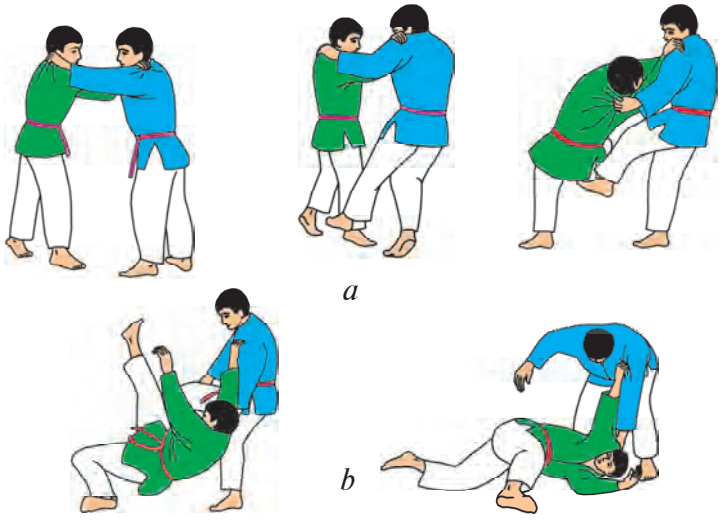
78- *a, b* rasmlar.

3. *Raqib oyog‘ini orqadan supurish*. Raqibning tayanch oyog‘i yoki tayanch oyog‘ining tovoni va boldir tagini orqa tomondan supurib tashlash (79- *a, b* rasmlar).

4. *Raqib oyog‘ini ichki tomondan supurish*. Raqib old oyog‘ining tovoni yoki to‘pig‘i ichki tomondan qoqiladi.

Barcha supurma harakatlarni bajarayotganda raqib kiyimini mahkam ushlab, uni tashlash paytida xavfsizligini saqlab turish ham kerak, aks holda raqib jiddiy jarohat olishi hech gap emas.

Yondan supurib tashlashlarni raqib bir oyog‘ini oldinga qo‘yib unga tayanganda, oyoqlarni bir-biriga yaqin qo‘y-



79- *a, b* rasmlar.

ganda, bir oyog‘i orqada turgan holda orqaga qarab egilganda va shunga o‘xshash hollarda bajarish samarali bo‘ladi.

Old tomondan supurib tashlashlarni raqib bir oyog‘ini orqada qoldirganda, oyoqlarini keng ochganda (yozganda), oyoq uchida ko‘tarilganda va boshqa hollarda bajariladi.

Ichki tomondan supurishni raqib bir oyog‘ini oldinga, boshqasini orqaga qo‘yganda, ularning orasini katta ochganda bajarish foyda beradi.

Pastdan supurish, asosan, raqibni muvozanatdan chiqarish uchun ishlatiladi. Raqibning yiqilish tezligini oshirish uchun unga tayangan holda qo‘l bilan undan itarilish lozim. Raqibning qaysi oyog‘i gilamga tayanib turgan bo‘lsa, o‘sha oyog‘ini ichki tomondan supurish (qoqish) lozim. Kurashchi olishuv (bellashuv) davomida turli hujumkor harakatlar, chalishlar, supurishlarni ishlata bilishi kerak. Undan tashqari, vaziyatga to‘g‘ri baho berishni, kutilmaganda tezkorlikni namoyish qilishi, qulay vaziyatlardan foydalana olishni o‘rganib olishi zarur. Kurashda supurishni bajarayotganda hujum qiluvchining o‘zi gilamga yiqilmasligi kerak. Bu kurashchining tajribasi va qo‘llayotgan usulining sifatiga bog‘liq. Ushbu usulni mashg‘ulotda qo‘llash uchun qo‘g‘irchoq (yasama kurashchi)dan foydalanish mumkin.

BELBOG‘LI KURASH QOIDALARINING XUSUSIYATLARI

Belbog‘li kurashda raqibni ushlab olganda, ko‘targanda oldinga, orqaga yoki yonga harakatlanish mumkin. Uni yerdan ko‘targan zahoti tezkor aylantirish, orqa-oldi, yon tomonlarga tashlash kerak. Yerdan ko‘tarishda chapga yoki o‘ngga tez o‘girilish shart va bunda raqibni yon tomonga yoki kurakka tashlanadi. Belbog‘li kurashda raqibga nisbatan oyoqlar bilan harakatlanish man etiladi: chalish, oyoqni bosish, ilib olish, tizzaga bukish, oyoqlarni ushlab olish va hokazo. Undan tashqari, raqib belbog‘idan qo‘lni uzish, raqibni ko‘tarmasdan yiqitish, beldan yiqitish va gilamdan tashqariga yiqitishlar ham mumkin emas.

Qoidaga ko‘ra raqibni belbog‘idan ushlash an’anaviy usulda bo‘ladi. Kurashchilar gilamning markaziga turishadi, har biri o‘ziga qulay bo‘lgan vaziyatda turadi, keyin har ikkalasi ham raqibining chap tomoni orqasiga o‘ng qo‘llarini olib borib belbog‘dan ushlashadi. So‘ngra xuddi shunday qilib, chap qo‘lda belbog‘ni ushlab olishadi. Hakam ikkala kurashchini ham bellashuvga tayyor-tayyormasligini so‘raydi va bellashuvni hushtak chalgan holda boshlaydi. Belbog‘dan ushlash shart hisoblanib, uni olishuv vaqtida qo‘yib yuborish, raqib oyog‘ini gilamdan ko‘tarmaguncha oyoqlar bilan harakatlanish mumkin emas. Belbog‘li kurash qoidalariga ko‘ra, kurash texnikasining bir qancha usullari mavjud. Eng ko‘p foydalanadiganlari — ko‘tarib oldinga tashlash, aylantirish, o‘ng va chap tomonga tashlash, ilma, raqibni tezkor harakat bilan gilamdan ko‘tarib yon tomonga tashlash, yarim egilma va egilma holatda yonga tashlash. Mana shu tashlashlar va boshqa elementlarni faqat yaxshi jismoniy va texnik tayyorgarlikdan so‘ng bajarish mumkin.

E’tiboringizga kurashda qo‘llaniladigan usullarni o‘zlashtirish uchun mashqlar tizimini havola etamiz. Mashqlar yakka tartibda bajariladigan, juftlikda, qo‘g‘irchoqda, trenajorda chorak kuch bilan, yarim kuch bilan, to‘la kuch bilan bajariladigan, raqib usullaridan himoyalanish mashqlaridan iborat. Tashlashlar va usullardan himoyalanishni

mashqlarda o‘rganib olishdan avval „soya bilan kurashish“ ko‘rinishidagi usullarni mashq qilib olish lozim. Masalan:

1. „Soya bilan kurashish“ usullarini aloqasiz ifodalash kerak: oldinga, orqaga, chapga, o‘ngga qadam tashlashlar bilan. Qadamlarni turli kenglikda, tezligi va maromini o‘lchab tashlash lozim (1 daqiqa).

2. Holatni (baland, o‘rta, past) o‘zgartirib, aldamchi harakatlar va ushlab olishlarni ko‘rsatgan holda turli tomonlarga harakatlanish (2 daqiqa).

3. Ushlab olish, aldash, muvozanatdan chiqarish, oyoqlar bilan harakatlanish, tashlash, usullardan himoyalanish kabilarni ifodalagan holda harakatlanishlar.

4. Kiyimdan ushlagan holda muvozanatdan chiqarish, chalish yoki tashlashni (raqibga jarohat yetkazmagan holda) ifodalab harakatlanish. „Soya bilan kurashish“da xohlagan usulni qo‘llash mumkin.

Orqa oyoqdan chalish usulini yaxshilab o‘rganib olish uchun quyidagi mashqlarni taklif etamiz:

Qatnashchilar o‘ng oyoq holatida turishadi. Sherigining kiyimidan ushlagan holda tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, ikki qo‘lning tezkor harakati bilan uni chapga-orqaga tortish lozim. Chapga o‘girilgan holda o‘ng oyoqni sherigining ikkala oyog‘i oldiga bir qadam qo‘yiladi. Qo‘llarning faol harakati, o‘ng oyoqning itarilishi va gavdaning chapga-oldinga harakati orqali raqib gilamga yiqitiladi. Keyin oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yonga qadam tashlab, qo‘llar harakati bilan raqibni qulay holatda ushlab olib, uni chalish mashqini bajarish mumkin. Raqib yarim kuch yoki to‘la kuch bilan qarshilik ko‘rsatadi. Keyin sherik bilan 3 daqiqali olishuvda orqadan chalib yiqitishni mashq qilish mumkin.

Quyida sizlarga tezlik, abjirlik, harakatlaringizning uyg‘unligini yaxshilash uchun yakkakurash elementlari bo‘lgan maxsus mashqlarni havola etamiz:

1. Ikki oyoqda, bir oyoqda va tizzada turgan holda yoki gimnastik skameykada turgan holda kaftlarni raqib kaftlariga qo‘yib, uni muvozanatdan chiqarish.

2. Bir yoki ikki oyoqda turib, raqibni chiziq tashqarisiga tortish (chiqarib yuborish).

3. Chap oyoqni oldinga qo‘ygan holda turib, raqibning yelkasidan ushlab olishga urinib ko‘rish. Chap tizzada turgan holda o‘ng qo‘l barmoqlarini birlashtirib (bosh barmoq tepaga qarashi kerak), raqibni ushlab olishga harakat qilish.

4. Chalg‘itishni ifodalab, tezkor qo‘l harakati bilan raqib chap kaftini, sonini, tirsagini, boshini, kuragini, tizzasini urib qo‘yish.

5. Raqib qo‘lini yonga itarish yoki pastga tushirish.

6. Qo‘lning chalg‘itma harakatlari orqali raqibni orqaga o‘girib, gavdasidan ushlash (siqish) yoki oldidan bir qo‘lda gavdasini ushlash.

7. Raqibdan 1 qadam masofada orqasi bilan turgan holda qo‘llarni yonga qo‘yish. Raqib beldan ushlab olishga harakat qilganda qo‘llarni tezda pastga tushirish.

8. Raqibni gavda va qo‘l bilan aylanadan siqib chiqarish. Bir yoki ikki oyoqda sakrab turgan holda raqibni (kaftni kaftga qo‘yib) itarib chiqarish.

9. Ishora berilgandan keyin raqibning qo‘lidan to‘pni bir yoki ikki qo‘lda olib qo‘yish. Bu mashqni gimnastik tayoqcha bilan ham bajarish mumkin. Yerdagi to‘pdan 1—2 metr masofada turgan yoki o‘tirgan holda ishora berilishi bilan birinchi bo‘lib uni olib qo‘yish.

10. Diametri 1,5 metrli aylanada chalg‘ituvchi harakatlarni bajarish. Asosiy vazifa — qulay vaziyatni tanlab, raqibning qo‘lidan, belbog‘idan ushlab olib o‘ziga tortish.

11. Yon tomon bilan o‘tirgan holda qo‘llar tizzada turadi. Ishora berilishi bilan raqibning bel tomonidan ushlash (raqib yonga chap berib qolishi kerak).

12. Bir-biriga orqasi bilan o‘tirgan holda qo‘llarni tizzaga qo‘yib, ishoraga binoan o‘girilib, raqibni o‘ng qo‘l bilan bo‘ynidan (boshning orqasidan) ushlab olish. Chap qo‘lda himoyalanish lozim.

13. Bir-biriga yaqin yotgan holda (boshni bir tomonga qaratib) ishora berilishi bilan bir kishi turadi, ikkinchisi esa uni ushlab qolishga urinadi.

14. Yotgan holda ishora berilishi bilan tezda turib, raqibning belidan orqadan yoki oldindan ushlab olish.

Kurash mavzusiga doir savollar

1. Kurash tarixi haqida nimalarni bilasiz?
2. Kurashda qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi?
3. Kurash atamalarini aytib bering.
4. Belbog‘li kurashning o‘ziga xos jihatlari nimada?
5. Kurash qoidalari haqida so‘zlab bering.
6. Yiqitishda ishlatiladigan usullar qanday?
7. Kurashchilarimizdan kimlarni bilasiz?

HARAKATLI O‘YINLAR

Bolalar dunyosi — o‘yinlar dunyosi deyilishi bejiz emas. Ularning faol dam olishlari, asosan, o‘yin bilan bog‘liq kechadi. Ko‘p yillik kuzatishlarimizdan shu narsa ma’lum bo‘ldiki, bo‘sh vaqtlarni qiziqarli o‘tkazishda harakatli o‘yinlar, estafetalar, sport-hordiq chiqarish o‘yinlari, viktorina attraksionlarining ahamiyati sezilarlidir.

Agar siz harakatli o‘yinlarda amalda doimiy qatnashib yurgan bo‘lsangiz, turli kasalliklardan xoli bo‘lasiz, bundan tashqari, sizda o‘qish va boshqa yumushlarga jiddiy va mas’uliyatli munosabatda bo‘lish sifati tarkib topadi. Chunki harakatli o‘yinlarning sog‘lomlashtiruvchi hamda gigiyenik ahamiyati boshqa barcha vositalardan kuchlidir. Ular organizm barcha a’zolariga: yurak-qon aylanish, nafas olish va boshqa tizimlariga, modda almashinuviga, ichki sekretsiya bezlarining faoliyatiga samarali ta’sir ko‘rsatadi.

Harakatli o‘yinlarning yana bir muhim xususiyati shundaki, ular jo‘shqin va kishiga ko‘tarinki ruh bag‘ishlashi bilan birga, charchoq va horg‘inlik hissini bartaraf etadi.

Harakatli o‘yinlar siz o‘quvchilarning harakatga bo‘lgan barcha ehtiyojlaringizni qondiradi, sababi — turli-tuman harakatlar faqat shu o‘yinlardagina mavjud. Harakatli o‘yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish xususiyati bilan birga, uning tarbiyalovchilik xususiyati ham mavjuddir. Ba’zida shunday bo‘ladiki, hech kimga qo‘shilmaydigan, odamovi, bo‘sh, tortinchoq, uyatchan bolalar ko‘pchilikka qo‘shilib, o‘yinlarga kirishib ketadilar. Harakatli o‘yindagi zavq-shavq, ko‘tarinki ruh tortinchoq bolalarni ham ko‘z

ilg‘amas yaxshi tomonlarini ko‘rsatib, faollar safiga qo‘shadi. Ular endi har jihatdan o‘rtoqlaridan orqada qolmaslikka tirishadilar. Ko‘p o‘tmay natija ko‘zga yaqqol tashlanadi, ular o‘zlarini faollar qatorida hisoblay boshlaydilar.

Ma’lumki, har qaysi harakatli o‘yin o‘ziga xos bir yangilikni namoyon etadi. Binobarin, har bir o‘yinda ishtirok etish, o‘yin natijasidan qat’i nazar, kishiga ijobiy histuyg‘u bag‘ishlaydi. Bolalarning o‘yinlarini kuzatgan bir alloma shunday degan ekan: „Bolalar o‘yini — bu o‘zi yashayotgan dunyoni bilish va o‘rganish yo‘li bilan uni kelajakda o‘zgartirishga mo‘ljallangan“. Bir qarashda kattalar ham turli o‘yinlar bilan band bo‘ladilar, ammo ular ko‘proq maqsadga va natijaga intilib harakat qiladilar (masalan, sport o‘yinlarida). Bu narsa bolalarda butunlay o‘zgacha ma’no kasb etadi. Ular harakatli o‘yinlarda tinim bilmay yuguradilar, sakraydilar, uloqtiradilar, ketma-ket to‘siqlardan o‘tadilar. Bu ular uchun bir dunyo qiziqish, cheksiz quvonchdan boshqa narsa emas.

Siz o‘yinlarda ishtirok etib, o‘zingizning nimalarga qodir ekanligingizni, chidam-bardoshingiz, chaqqonlig-u merganligingiz qay darajaga yetganligini bilib olasiz.

Nihoyat, harakatli o‘yinlar do‘stlar bir-birlarini yaxshi bilib olishlari, sabr-qanoatli bo‘lishni o‘rganishlari, bir-birlarini qo‘llab-quvvatlashlari, og‘ir damlarda o‘zaro yordam berishga odatlanishlari, g‘alaba va mag‘lubiyatlarga to‘g‘ri munosabatda bo‘lishlari, odob-axloqli bo‘lib tarbiyalanishlari uchun muhim bir vosita hisoblanadi.

Yugurish elementi bor o‘yinlar. Ko‘pchilik harakatli o‘yinlar yugurish, sakrash, yurish, uloqtirish va boshqa harakatlar bilan bog‘liq bo‘ladi. Eng oddiy o‘yin yugurish bilan boshlanishi ma’lum — bu sheriklarning o‘zaro kim o‘zdiga, kim birinchi bo‘lishiga erishishga intilishidir. Ya’ni bu — to‘g‘riga (30—60 m ga) yugurish, *tezlikka:* uy atrofida, doira bo‘ylab, bog‘da, stadionda (100—300 m ga) yugurish, *chidamlilikka* 1 km ga yugurishlar bo‘lishi mumkin. Barcha harakatli o‘yinlarda maqsad bitta, u ham bo‘lsa, yutish, g‘olibni aniqlashdan iborat.

Yugurishlar orasida qiziqarlisi bu estafetali yugurish bo‘lib, bunda aylana ichida bosqichma-bosqich 50 dan 100—150 metrgacha yuguriladi. Estafeta yugurishida tayoqchani uzatish muhimdir. Mabodo tayoqcha bo‘lmasa, tennis koptogidan, keglilardan foydalanish mumkin. Har bir guruh qoidaga binoan 3—5 kishidan iborat bo‘lishi kerak. Agar 10—12 kishi to‘planib, o‘yin-estafeta o‘tkazsangiz, o‘ylaymizki, u yanada qiziqarli o‘tadi.

Yugurish o‘yin-estafetasini yanada qiziqarli qilish maqsadida o‘yinga to‘siqlarni aylanib o‘tishni, 2—3 ta chambarak topib, uning ichidan o‘tishni kiritish mumkin. Shunda estafeta mukammallashib, mazmun jihatdan yanada boyiydi.

„Qo‘l tegdi hisob“ o‘yini. Bu o‘yinda bir onaboshi tayinlanadi, uning vazifasi maydon ichida sakrab yurgan bolalardan xohlaganiga qo‘lini tekkizishdir. Barcha o‘yinchilar maydon ichida erkin, bir oyoqda sakrab-sakrab yuradilar. Sakrayotganlar vaqt-vaqti bilan oyoq almashtirishlari mumkin. Mabodo ular bilan birga sakrab yurgan onaboshining qo‘li sakrab yurgan bolalardan bittasiga tegsa, bas, u onaboshi bo‘ladi.

O‘yin o‘ynaladigan maydon uchun voleybol yoki basketbol maydonchasining yarmi bo‘lsa yetarli.

„Sakrab-sakrab marraga“ o‘yini. Bu o‘yin ikkita chiziq orasida, bo‘yi 15 metr, eni 6—8 metr bo‘lgan joyda o‘ynaladi. Barcha o‘yinchilar 3—5 kishidan iborat guruhlarga bo‘linadilar. Hushtak chalinishi bilan, birinchi guruh ishtirokchilari start chizig‘idan finishgacha bo‘lgan masofaga bir oyoqda sakraydilar, shunda kim finishga oxiri kelsa, o‘yindan chiqadi. Qolgan o‘yinchilar qaytib yana finishga keladilar va boshqatdan sakrashni boshlaydilar, finishga yana kim oxiri kelsa, u o‘yindan chiqadi.

Shunday qilib, o‘yin ikkala guruhdan bittadan bola qolguncha davom etadi. Shundan so‘ng ular o‘rtasida final o‘tkaziladi, g‘olib guruh aniqlanadi. Ushbu o‘yinni qisqa masofa — 30 m ga yugurish bilan o‘tkazilsa ham bo‘ladi.

Tayoq bilan yugurish va sakrash estafetasi. Bu estafetada 2—3 guruh bolalar ishtirok etsa bo‘ladi. Ular bir qatordan

ketma-ket turadilar. Guruhlar start chizig‘iga kelib, oralarida 3—4 qadamdan qoldirib, bir safdan tizilishib turadilar.

Birinchi bo‘lib turganlarga bittadan gimnastik tayoqcha beriladi. Har bir guruh oldiga, 10—15 metr nariga ustuncha, to‘ldirma to‘p yoki boshqa biron narsa qo‘yiladi.

Hushtak chalindi deguncha, birinchilar tayoqchani olib yuguradilar, to‘siqni aylanib o‘tib, yana o‘z guruhiga qaytadilar, tayoqning bir uchini navbatdagi o‘yinchiga berib, u bilan birga tayoqchani barcha guruhning oyog‘i ostidan o‘tkazadilar. Tayoqchani bolalar oyog‘i ostidan olib o‘tayotganlarida guruhning har bir a’zosi uning ustidan sakraydi. Tayoqchadan sakrash tugagach, safda ikkinchi bo‘lib turgan bola tayoqchani olib yuguradi, u ham ustunni aylanib kelib, tayoqchani navbatdagi bolaga uzatadi. Ular ham tayoqchani safdagilarning oyoqlari ostidan o‘tkazadilar. O‘yin oxirgi o‘yinchiga kelganda tugaydi. Oxirgi o‘yinchi tayoqni ikki qo‘li bilan baland ko‘taradi. G‘olib guruh aniqlanayotganda guruh a’zolari qo‘lidan tayoqcha tushmagani, sakrashda xatoga yo‘l qo‘yilmagani hisobga olinadi.

„Merganlar“ o‘yini. Bu o‘yinni voleybol maydonida o‘tkazsa bo‘ladi. O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linadilar.

Har bir guruhga sardor tayinlanadi. Guruhlardan biri maydonni, boshqasi to‘pni tanlaydi.

O‘yinchilar bir-birlarining qarshisiga turadilar. O‘rtadan chiziq tortiladi. Guruh sardorlari chiziqdan tashqarida o‘z jamoasining qarshisida turadilar. Guruh a’zolari raqib guruh o‘yinchilarini to‘p bilan urishga harakat qiladi. To‘p tekkan o‘yinchi jarima chizig‘iga borib turadi. Mabodo, o‘yinchi jarima chizig‘i orqasida turganida uning qo‘liga to‘p kelib tushsa, uning ham raqib guruh o‘yinchilarini urishiga ruxsat beriladi. Agar u to‘pni otganda raqib o‘yinchisiga tegsa, o‘yinchi yana o‘yinga kiritiladi. O‘yin to raqib jamoada birorta o‘yinchi qolmaguncha davom etadi. O‘yin 3—5 martagacha o‘ynaladi. O‘yinchini to‘p bilan urish faqat bir qo‘lda bajariladi. Yerdan sakrab chiqib o‘yinchiga tekkan yoki boshga kelib tekkan to‘p hisoblanmaydi.

„ Soddagina voleybol“ o‘yini. O‘yinni voleybol maydonida yoki shunga o‘xshash maydonda o‘tkazsa bo‘ladi.

O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linadilar va o‘rtadan voleybol to‘ri yoki bayroqchalar ilingan arqoncha tortiladi. O‘yinning sharti voleybol o‘yiniga o‘xshash, ammo to‘pni ikki qo‘llab ushlab bo‘lmaydi, to‘pni o‘zaro 1—2 uzatib, 3-uzatishni raqib guruhi o‘yinchilariga oshiriladi.

Agar to‘pni raqib guruhidagilar qaytara olmay, to‘p maydonga tushsa, to‘p uzatgan guruhga 1 ochko yoziladi. O‘yin voleyboldagi singari to‘pni bir qo‘l bilan otib berishdan boshlanadi.

O‘yin bir guruh to 25 ochko to‘plaguncha davom etadi.

„To‘p sardorga“ o‘yini. Bu o‘yin basketbol o‘yinini eslatadi. O‘yinchilar ikkita guruhga bo‘linadilar. O‘yin to‘g‘ri to‘rtburchak maydonda o‘tkaziladi. Maydon burchaklariga uchburchak chiziqlar chiziladi. Ularga sardorlar joylashadilar. U yerga obruch yoki tumbochka qo‘yilsa ham bo‘ladi.

O‘yin maydon markazidan boshlanadi. To‘p basketboldagidek savatga tashlanmaydi, balki sardorga uzatiladi. To‘pni egallagan guruh uni yerga tushirmay, sardor qo‘liga yetkazib bersa, guruh bir ochkoga ega bo‘ladi.

10 daqiqa ichida ko‘p ochko to‘plagan guruh a’zolari g‘olib hisoblanadilar. O‘yinda qoidadan tashqari holatda, sherigini turtib yuborgan, raqib guruh o‘yinchisining qo‘lidan to‘pni ataylab urib, tushirib yuborgan, to‘p bilan 2 qadamdan ortiq yurgan, qo‘pollik qilganlar uchun jarima to‘p beriladi. U to‘pni tashlaydigan o‘yinchi o‘z sardoridan 6 metr narida bo‘lishi kerak. O‘yin shu tarzda davom etaveradi.

O‘rindiqdan oshib yurish. O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linadilar. Guruhlar bir kishilik qatorga saflanib, start chizig‘ida turadilar. Guruhlar orasidagi masofa 3 — 4 qadam bo‘ladi. O‘qituvchining ishorasidan keyin birinchi bo‘lib turgan o‘yinchilar o‘rindiqdan emaklab o‘tib, belgilangan chiziqqacha yurib boradilar va orqaga qaytib kelib, qo‘lini keyingi o‘yinchining qo‘liga urib, o‘zlari safning orqasiga borib turadilar. Hamma o‘yinchilari o‘rindiq ustidan emaklab o‘tib yurishni birinchi bo‘lib tugatgan guruh g‘olib hisoblanadi.

„Tortishmachoq“ o‘yini. O‘yin quyidagicha o‘tkaziladi. O‘g‘il bolalar va qizlar aralashiga birga bir, ikkiga ikki,

uchga uch bo‘linishib, o‘yinni boshlaydilar. Tortishmachoq o‘yinida qo‘lni qo‘lga berib, arqonchadan, gimnastik tayoqchadan foydalaniladi.

Tortishmachoq o‘yinini o‘yinchilar guruh-guruhli, yakkama-yakka bo‘lib o‘tkazadilarmi, baribir, o‘rtadan umumiy bitta chiziq o‘tkaziladi. Guruhlarning vazifasi signal berilgach, bir-birini tortib chiziqdan o‘tkazishdir. O‘yin 1—2 daqiqa davom etadi. O‘yin tugagach, g‘ayrat ko‘rsatgan o‘yinchilar rag‘batlantiriladi.

To‘pni raketkada olib yurish. O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linib, o‘zaro parallel ikkita qatorga saflanadilar. Qatorlar oldidan start chizig‘i o‘tkaziladi. Bu chiziqdan 12 — 15 metr nariga to‘p qo‘yiladi. Birinchi turgan o‘yinchilarning qo‘llarida raketka va bittadan stol tennisining to‘pi bo‘ladi. Rahbarning ishorasidan keyin, birinchi turgan o‘yinchilar raketka bilan to‘pni urib-urib marragacha boradilar. Shundan so‘ng orqaga qaytib, raketka va to‘pni keyingi o‘yinchiga beradilar. Ikkinchi o‘yinchilar esa uchinchilariga va hokazo. Bu ishni xatosiz, tez va aniq bajargan guruh yutgan hisoblanadi. Agar o‘yinchi raketka ustidan to‘pni tushirib yuborsa, uni qayta olib, o‘yinni to‘pni tushirib yuborgan joydan davom ettiradi.

To‘pni yurib olib yurish. O‘yinchilar teng ikki guruhga bo‘linib, o‘zaro parallel ikkita qatorga saflanadilar. Qatorlarning ro‘parasidan 10 — 15 metr nariga ikkita bayroqcha qo‘yiladi. Qatorning boshida turgan o‘yinchilarda futbol yoki basketbol to‘pi bo‘ladi. Rahbarning ishorasidan keyin birinchi o‘yinchi to‘pni yerga urib-urib, bayroqchaning atrofidan aylanib orqaga qaytib kelib, to‘pni ikkinchi o‘yinchiga beradi. Ikkinchi o‘yinchi ham, o‘z navbatida, shartni bajarib, uchinchi o‘yinchiga beradi va h.k. Qaysi guruh bu vazifani tez, xatosiz bajarsa, o‘sha guruh g‘olib sanaladi.

„Bo‘ron“ o‘yini. Bu o‘yin ham xalqimiz orasida keng tarqalgan bo‘lib, u yoshlarda tez harakatlanish, epchillik va ziyraklik sifatlari yaxshi rivojlanishiga yordam beradi. O‘yin keng maysazor yoki maydonda o‘tkazilishi mumkin. O‘yinda qatnashchilar ikki guruhga bo‘linib, maydonning ikki tomoniga saflanadilar. O‘yin uchun bir uchiga 300 grammcha

qum bilan qipiq tugilgan ro‘molcha tayyorlanadi. Tugilgan ro‘molchaning bir uchi ushlashga qulay bo‘lishi kerak. Maydonning bir chekkasiga 1,5 metr chamasi doira chiziladi.

O‘yin hakam qo‘lidagi tugunchani maydonga qarab, kamida 20—25 metrga otishi va bir yo‘la hushtak chalinishidan boshlanadi. O‘yin boshlangach, har bir o‘yinchi tugunchani birinchi bo‘lib qo‘lga kiritishga harakat qiladi. Shundan so‘ng, ular tugunchani bir-birlariga uzatishib, maydon burchagida chizilgan doiraga olib kelib tashlashga intilishadi. Qaysi guruh o‘yinchilari birinchi bo‘lib tugunchani marraga keltirib tashlasa, o‘sha guruh g‘olib deb e’lon qilinadi. O‘yin qoidasi quyidagicha:

Bu o‘yin AQSH milliy sport turi „Regbi“ga o‘xshab ketganligi uchun o‘yinchilar tugunchani bir-birlaridan kuch ishlatib tortib olishlari mumkin.

O‘yin paytida bir-birini turtish, siltash, chalish, kiyimdan ushlab qolish man etiladi.

O‘yinda har bir guruh 6 kishidan iborat bo‘lishi shart.

O‘yin 10 daqiqa davom etadi, har 4—5 daqiqada 3 daqiqa tanaffus qilib olinadi.

„Mindi“ o‘yini. Bu o‘yin milliy o‘yin sifatida azal-azaldan el orasida keng tarqalgan.

O‘yin qatnashchilari 5 kishidan kam bo‘lmasligi hamda sog‘lom, baquvvat bo‘lishi lozim. „Mindi“ o‘yinida 2 yoki undan ortiq guruh ishtirok etishi mumkin. Qur’a tashlash yo‘li bilan qaysi jamoa „minuvchi“, qaysi biri „mindiruvchi“ bo‘lishi aniqlanadi. Shundan so‘ng o‘yin maydonchada yoki sport zalining bir chekkasida boshlanadi. O‘yinga birinchi bo‘lib „mindiruvchi“ guruh tushadi. Bunda o‘yinga birinchi bo‘lib tushgan o‘yinchining bo‘yi boshqalarga qaraganda balandroq, o‘zi baquvvat bo‘lishi kerak. U birinchi bo‘lib, biroz engashib, qo‘llarini tizzalariga qo‘yib turadi. Qolganlar esa birinchi bolaning ketidan, bir-birlarining belidan mahkam ushlab turadilar. Hakam ularning tayyor bo‘lganligiga ishonch hosil qilgach, „mindi“ guruhiga sakrash uchun ruxsat beradi. Ular 5—6 qadam naridan birin-ketin sakrashib, „mindiruvchi“larga mingashib olishlari kerak. Agar

sakrash paytida „minuvchi“lardan birontasi ag‘darilib yoki oyog‘i tegib ketsa, u guruh yutqazgan, deb hisoblanadi. Ular „mindiruvchi“lar guruhi bilan almashadilar. Bordi-yu, „mindi“ guruhi xatoga yo‘l qo‘ymasa, unda „mindiruvchi“ guruh minganlar bilan hakamning nazorati va sanog‘i ostida 7 qadam oldinga siljiydilar. Shunda ham „mindi“ guruhidan birontasi ag‘darilmasa yoki yiqilib ketmasa, shu guruh g‘olib deb hisoblanadi. Bordi-yu, „mindiruvchi“ guruh chidash berolmasdan orada uzilish bo‘lsa yoki yiqilsa, yutqazgan hisoblanadi.

O‘yin qoidasi quyidagilardan iborat:

„Mindiruvchi“ guruh bir-birlarining belini ushlab turganda boshlarini biroz egib turishlari kerak.

„Minuvchi“ guruh qatnashchilari sakraganning ustiga sakrashi man etiladi.

Sakraganlarning oyoq uchlari yerga tegsa, yutqazgan hisoblanadilar.

„Uchar nishon“ o‘yini. O‘yinchilar qur’a tashlash yo‘li bilan 5—6 kishidan iborat bir necha guruhga bo‘linadilar. Har bir guruh uchun o‘yinboshi saylanadi. O‘yinchilardan har birining qo‘lida uzunligi 80—100 santimetr, yo‘g‘onligi 2—3 santimetr bo‘lgan tayoq bo‘ladi.

O‘yinboshi kim birinchi bo‘lib o‘yin boshlash kerakligini qur’a tashlab aniqlaydi. Boshlovchilar guruh o‘yinboshisini o‘z guruhidan o‘ynovchilari bilan 8—10 metr nariga olib boradi. Shundan so‘ng u o‘zidagi tayoqni oldinga-yuqoriga irg‘itadi. Bir-biridan 4—5 metr oraliqda yoyilib joylashgan shu guruh o‘yinchilari o‘z o‘yinboshisini havodagi tayog‘iga o‘z tayoqlarini otib tekkizishlari kerak. Agar o‘yinchilar mo‘ljalga tekkiza olmasalar, o‘yinboshi tayog‘ini yana yuqoriga irg‘itadi. Shu tariqa har bir guruh navbat bilan o‘ynaydi. Guruhlardan mo‘ljalga aniq tekkizganlar alohida ko‘rsatilib rag‘batlantiriladi. G‘oliblar aniqlanguncha o‘yin davom ettirilaveradi.

O‘yin boshlangach, birinchi guruhdagi o‘yinchilar o‘yinboshining tayog‘ini barobariga mo‘ljalga oladilar. Kim o‘yinboshining tayog‘iga tekkizsa, u o‘z tayog‘ini yuqoriga ko‘taradi. O‘yinda xavfsizlikni ta’minlash maqsadida o‘y-

novchilar belgilangan masofada turishga rioya qilishlari kerak. Boshqalar o‘ynayotgan guruhlardan 8—10 metr uzoqlikda turishlari darkor.

„Qal’a himoyasi“ o‘yini. O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linib ikkita bo‘lib joylashadilar. Ikki doira o‘rtasida 90 sm yoki 1 metrli qal’a o‘rnatilgan bo‘ladi. Har bir o‘ynovchining harakat o‘rni chegaralab qo‘yiladi. Tashqi doira bilan qal’a oralig‘i 1 metr bo‘ladi. Tashqi doiraning kattaligi 6 metr bo‘ladi. Doiralar maydonga oldindan chizib qo‘yiladi. Doira hosil qilib turgan o‘ynovchilar oralig‘i 1 m bo‘ladi. Ularning ham joyi chegaralab qo‘yiladi. Tashqi doiradagi guruh o‘ynovchilari hujumchilar, doira ichidagi o‘ynovchilar esa himoyachilar bo‘ladi.

Hujumchilar himoyachilar yonidan chap berib yoki sakrab o‘tib ketishlari mumkin. Himoyachilar esa ularni qal’aga o‘tkazmaslikka harakat qiladilar. Tutqich bermay, qal’adan to‘g‘ri sakrab o‘tgan hujumchi chaqqon o‘ynovchi hisoblanadi. Tutilganlar esa yengilgan hisoblanadi. Ular o‘yindan chiqariladi. Hujumchini o‘ng tomondan o‘tkazib yuborgan himoyachi ham o‘yindan chiqariladi. Hujumchilarning bir qismi yoki hammasi tutilib bo‘lgach, o‘yin yakunlanadi, o‘ynovchilar o‘zaro o‘rin almashadilar.

O‘yinda birinchi himoyachi o‘ng yonidan, bittadan yugurib o‘tish mumkin. Himoyachilar hujumchilarga qo‘llarini salgina tekkizib qo‘ysalar yetarli. Agar hujumchi qal’ani qulatib yuborsa, o‘yindan chiqariladi, qal’a qaytib tiklanib, o‘yin yana davom ettirilaveradi.

„To‘p ushlovchiga“ o‘yini. Bu o‘yinda bolalarda ziyraklik va epchillik malakasi hosil qilinadi. Zal yoki maydonchaning qarama-qarshi burchaklarida uchburchak va yo‘laklar chiziladi. Ularning kengligi 1—1,5 m bo‘ladi. O‘yinchilar ikkita guruhga bo‘linadilar. Ularni bir-biridan ajratib turuvchi belgi bo‘ladi. Har bir onaboshi o‘z guruhida bittadan to‘p ushlovchi va ikkitadan himoyachi tayinlaydi. To‘p ushlovchilar uchburchak ichida turadilar, himoyachilar esa o‘z raqiblarining to‘p ushlovchilari oldidagi yo‘lak ichida, ikki chegara ichida turadilar. Qolgan o‘yinchilar ikkitadan bo‘lib butun maydon bo‘ylab tarqaladilar.

O‘yin basketbol o‘yiniga o‘xshab maydon markazidan boshlanadi. Rahbar qarama-qarshi guruhning ikkita o‘yinchisi orasida turib, to‘pni yuqoriga irg‘itadi, o‘yinchilar esa to‘pni sakrab ilib olib, o‘z guruhi o‘yinchilariga yetkazib beradilar.

O‘yinchilar to‘pni bir-birlariga oshirishib, har bir guruh o‘yinchilari to‘pni o‘zlarining to‘p ushlovchilariga uzatishga harakat qiladilar. Himoyachilar, o‘z navbatida, bularga qarshilik ko‘rsatib, to‘pni tutib olib, o‘zlarining o‘yinchilariga uzatadilar. Har bir to‘p ushlovchilar ushlagan to‘pi uchun guruhga bir ochko yutuq keltiradi. Har bir ochkodan keyin o‘yin to‘xtatilib, qayta boshlanadi, shunda to‘pni yutqazgan guruhning himoyachilari o‘yinga kiritadilar.

Muayyan vaqt (ya’ni 8—10 daqiqa) o‘tgach, eng ko‘p ochko to‘plagan guruh yutgan hisoblanadi.

To‘ldirma to‘p bilan o‘ynash. Bu o‘yinda to‘pni boshdan oshirib uzatish hamda egilish va bukilish malakalari orttiriladi. O‘yinchilar 3—4 guruhga bo‘linib, bir qatorga saralanadilar. Hamma o‘yinchilar oyoqlarini yelka kengligida qo‘yib turadilar. Har bir guruhning birinchi bo‘lib turgan o‘yinchisi qo‘lida to‘ldirma to‘p bo‘ladi va o‘qituvchi ishorasidan keyin u to‘pni boshidan oshirib, orqadagi o‘yinchiga uzatadi. Ikkinchi o‘yinchi to‘pni olib, oldinga engashib, to‘pni oyoqlari orasidan uchinchi o‘yinchiga uzatadi. Uchinchi o‘yinchi esa, to‘pni yuqoridan to‘rtinchi o‘yinchiga uzatadi va hokazo.

Qatorning oxirida turgan o‘yinchilar to‘pni olgach, o‘z guruhlarining chap tomonidan yugurib kelib, qator oldida turadilar va to‘pni boshlaridan oshirib uzatadilar. Ular oldinga qarab yugurayotganda boshqa o‘yinchilar bir qadam orqaga suriladilar. To‘pni yana shu tarzda boshdan oshirib, oyoqlar orasidan bir-birlariga uzatadilar.

O‘yinni boshlab bergan o‘yinchilar qator oxiriga yetgandan so‘ng, to‘pni olib, o‘ng tomondan yugurib kelib, yana birinchi bo‘lib turadilar. O‘yin qaytadan boshlanadi. To‘p uzatishni boshqalardan tezroq bajargan guruh g‘olib hisoblanadi.

„Charxpalak“ o‘yini. Bu o‘yinda bolalar ishoraga muvofiq harakat qilish malakasini hosil qiladilar. 8—10 m li arqonning ikki uchini bir-biriga bog‘lab, yerga qo‘yib, aylana hosil qilinadi. Rahbarning ishorasidan keyin o‘yinchilar yugurib kelib arqonni o‘ng yoki chap qo‘l bilan ushlab, yerdan ko‘taradilar va aylana bo‘ylab yurib, quyidagi so‘zlarni aytadilar: „Charxpalakni zo‘rg‘a aylantirdik“. Avvaliga o‘yinchilar sekin harakat qiladilar. „Yuguring!“ buyrug‘idan keyin yugurishadi. „Buriling!“ buyrug‘idan keyin, endi o‘yinchilar ikkinchi qo‘llari bilan arqondan ushlab, qarama-qarshi tomonga yuguradilar. O‘yinboshi o‘yinchilarga quyidagi so‘zlarni aytadi: „Sekin, sekin, shoshmasdan, charxpalak, to‘xtang. Bir-ikki, bir-ikki“. Charxpalakning harakati sekinlasha borib, to‘xtaydi. O‘yinchilar arqonni yerga qo‘yib, maydon bo‘ylab tarqalib yuguradilar. Birinchi ishora berilishi bilan ular yana charxpalakka qarab shoshiladilar. O‘yin qaytadan boshlanadi. Charxpalakni eng oxiri ushlagan o‘yinchi yutqazgan hisoblanadi.

„Otishma“ o‘yini. Bu o‘yinda bolalardagi epchillik malakasi rivojlantiriladi. Kamida 10×20 m keladigan maydon o‘rtasidan chiziq tortiladi, uning ikki tomonidagi chiziqdan 1,5—2 m beridan chiziqlar bilan yo‘lak hosil qilinadi (unda asir tushganlar turadilar). O‘yinchilar teng ikki guruhga bo‘linib, har biri o‘z tomonidagi maydonchaning xohlagan joyida turadi. O‘yinboshi maydonchaning o‘rtasida turib, rahbarning yuqoriga otgan to‘pini ilib olib, o‘z sheriklariga uzatishga harakat qiladilar. To‘pni olgan guruh o‘yinchilari o‘rta chiziqdan o‘tib ketmasdan, raqib guruhining o‘yinchilariga to‘pni tekkizishga harakat qiladilar. To‘p tekkan o‘yinchilar raqib guruhining asirlariga mo‘ljallangan yo‘lakka borib turadilar. O‘z guruhdoshlari uni qutqarishga harakat qiladilar. Bunda to‘pni yuqoridan otib, sherigiga uzatish mumkin. Asir o‘yinchi to‘pni ilib olsa, u qutqarilgan hisoblanib, hatto o‘sha to‘p bilan raqibini urishi ham mumkin. O‘yin 10 daqiqa davom etadi. Belgilangan vaqtdan ilgari o‘z raqiblarini „otib“ tugatgan guruh yutgan hisoblanadi.

„Top, lekin aytma“ o‘yini. Bu o‘yinda bolalarda sezgirlik va topqirlik malakasi mustahkamlanadi. Bolalar maydon-

chaning bir tomonida yuzlarini tarbiyachi tomonga qaratib turadilar. Tarbiyachining ishorasidan keyin ular o‘girilib, devorga qarab turadilar. Shu payt tarbiyachi ro‘molchani yashirib qo‘yadi. Keyin bolalar o‘girilib, ko‘zlarini ochishadi-da, tarbiyachi tomon burilishadi va ro‘molchani qidira boshlashadi. Ro‘molchani topgan bola uni topganligini bildirmasdan sekin tarbiyachining yoniga keladi va uning qulog‘iga ro‘molchaning qayerdaligini aytadi-da, qatordagi o‘z joyiga kelib turadi (yoki o‘rindiqqa (skameykaga) kelib o‘tiradi). Bolalarning ko‘pchiligi ro‘molchani topmagunlaricha o‘yin davom etaveradi. O‘yin 3—4 marta takrorlanadi va ro‘molchani kim ko‘p marta topganligi aytilib, rag‘batlantiriladi.

„Kim yo‘q?“ o‘yini. Bu o‘yinda bolalarning ziyraklik fazilati rivojlantiriladi. Bolalar davra qurib yoki yarim doira shaklida turadilar. O‘qituvchi o‘yinda qatnashayotgan bolalardan biriga o‘z yonida turgan o‘rtoqlaridan 5—6 ta bolani eslab qolishni, keyin xonadan chiqib turishni yoki burilib, ko‘zini yumib turishni taklif qiladi. Bolalardan biri yashirinib oladi. Keyin o‘qituvchi: „Qani, top-chi, kim yo‘q?“ deydi. Agar bola topsa, uning o‘rniga boshqa bola topuvchi qilib tayinlanadi. Agar topa olmasa, o‘zi yana o‘girilib, topuvchi bo‘lib qoladi. Yashiringan bola esa joyiga qaytib kelib turadi. O‘yin 4—5 marta takrorlanadi. O‘yinda kim ko‘proq to‘g‘ri topsa, shu o‘yinchi g‘olib sanaladi.

„Futbolga oid quvlashmachoq“ o‘yini. Bu o‘yinda bolalarda futbol to‘pini olib yurish malakasi orttiriladi. 20×30 m li maydonchada 10—12 ta o‘yinchi joylashadi. Ulardan 2—3 tasi o‘yinboshi bo‘ladi va ularda bittadan futbol to‘pi bo‘ladi. Ishora qilinishi bilan o‘yinchilar o‘z to‘plarini surib yura boshlaydilar va o‘yinboshi bilan uchrashmaslikka harakat qiladilar. O‘yinboshining vazifasi o‘zining to‘pini tepib birorta o‘yinchining to‘piga tekkizishdir. Agar buning uddasidan chiqa olsa, o‘yinchilar joylarini almashadilar. O‘yin 8—10 daqiqa davom etadi, faol o‘yinchilar alohida aytilgach, tanaffusdan so‘ng o‘yin yana davom ettiriladi.

„Basketbolchilar musobaqasi“ o‘yini. O‘yin maydonchada yoki gimnastika zalida o‘tkaziladi, uni o‘tkazishda ikkita

basketbol yoki voleybol to‘pidan foydalaniladi. O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linib, bir-birlaridan 3 metr oraliqda, yonma-yon qatorlarga saflanadilar. Qatorlar boshida turgan o‘yinchilarning oyoqlari oldidan start chizig‘i o‘tkaziladi. Qatorlar oldidan taxminan 18—20 metr nariga savat o‘rnatilgan basketbol taxtasi yoki biron narsaga biriktirilgan halqa qo‘yiladi. Start chizig‘idan savatchagacha bo‘lgan masofaga (har bir qatorga) 2—3 ta g‘o‘lacha qo‘yiladi. Qatorlar oldida turgan o‘yinchilarga bittadan to‘p beriladi.

O‘yinboshi „Tayyorlan!“, „Marsh!“ deb buyruq berishi bilan qatorlar boshida turgan o‘yinchilar to‘pni bir qo‘llab yerga urib-urib, oldinga yuguradilar. Ular o‘z g‘o‘lachalarini aylanib o‘tib, savat yoki halqaga yaqinlashib keladilar, to‘pni savat yoki halqa ichiga tashlab yana ilib oladilar. Keyin to‘pni yerga qattiq uradilar, bunda to‘p yerdan sapchib chiqib, o‘z guruhida navbat kutib turgan sherigiga yetib borishi kerak. Navbatdagi o‘yinchi ham to‘pni ilib olishi bilanoq uni yerga urib-urib, oldinga yugurib ketadi va birinchi o‘yinchining harakatlarini takrorlaydi. Har bir o‘yinchi vazifani bajarib bo‘lib, qator oxiriga borib turadi. To‘p bilan yugurishni oldin tamomlagan guruh g‘olib hisoblanadi.

Bu o‘yinda:

— to‘pni qo‘ldan chiqarib yuborgan o‘yinchi uni olib kelishi va shu joydan yugurishni davom ettirishi lozim;

— to‘pni olib ketayotgan o‘yinchi g‘o‘lachani qulatib yuborsa, uni joyiga turg‘azib qo‘yishi va shundan keyingina harakatni davom ettirishi kerak;

— navbat kutib turgan o‘yinchi to‘pni olayotganida start chizig‘idan o‘tmasligi lozim;

— natijani hisoblashda to‘p savatga tushgan-tushmaganligi hisobga olinadi. To‘pni yerga urib yurish malakasi mustahkamlanadi.

„Basketbol estafetasi“ o‘yini. Bu o‘yinda bolalarda to‘pni nishonga aniq otish malakasi orttiriladi. O‘yinchilar teng to‘rtta guruhga bo‘linib, bir kishilik qatorda chiziqning orqasida shitga qarab saflanadilar. Qatorda birinchi bo‘lib tur-

gan o‘yinchilar bittadan basketbol to‘pini oladilar. Rahbarning ishorasidan keyin ular to‘pni savatga tashlaydilar va shit tomon yugurib borib, to‘pni ushlab oladilar, u savatga tushadimi yoki yo‘qmi, bundan qat’i nazar, uni o‘z guruhidagi ikkinchi o‘yinchiga uzatadilar. O‘zlari esa qator oxiriga borib turadilar. O‘yinni navbatdagi o‘yinchilar davom ettiradilar.

Har bir guruh o‘yinchilari savatga tushgan to‘pni baland ovoz bilan sanaydilar. To‘pni kim tez — 10—12 marta savatga tushirsa, shu guruh o‘yinchilari yutgan hisoblanadilar. So‘ngra guruhlar to‘pni oldingi joyiga qo‘ygan holda joylarini almashadilar. O‘yin yangidan boshlanadi.

„Futbol estafetasi“ o‘yini. Bolalar bu o‘yinda oyoq bilan to‘p olib yurish malakasini o‘zlashtiradilar. O‘yinchilar 2—4 guruhga bo‘linib, har bir guruh bir qatorga zal yoki maydonchaning bir tomonida, start chizig‘i orqasida saflanadilar. Maydoncha yoki zalning qarama-qarshi tomonida har bir guruh qarshisida ustunchalar yoki to‘ldirma to‘p qo‘yilgan bo‘ladi.

Qatordagi birinchi turgan o‘yinchilar to‘pni olib, chiziq ustiga qo‘yib, o‘yinga shay bo‘lib turadilar.

Rahbar ishora qilgach, ular oyoqlari bilan to‘pni surib borib, qo‘yilgan ustuncha yoki to‘ldirma to‘pning o‘ng tomonidan aylanib o‘tib, orqaga qaytib kelib, to‘pni keyingi o‘yinchiga uzatadilar va o‘zlari qator oxiriga borib turadilar. Ikkinchi o‘yinchilar ham o‘yinni shu tarzda davom ettiradilar va ular ham vazifani bajarib, to‘pni uchinchi o‘yinchiga uzatadilar va hokazo.

O‘yinni birinchi bo‘lib tugallagan guruh yutgan hisoblanadi.

Harakatli o‘yinlar mavzusiga doir savollar

1. Harakatli o‘yinlardan qaysilarini bilasiz, nomma-nom aytib bering.
2. Harakatli o‘yinlarda qanday sifatlar rivojlanadi?
3. Harakatli o‘yinlardan qaysilarini yoqtirasiz, nima uchun?
4. Harakatli o‘yinlarning sport o‘yinlaridan farqi nimada?

Xalq orasida jasur, dovyurak va mard insonlar haqida „U suvda ham cho‘kmaydi, o‘tda ham yonmaydi“, degan ibora yuradi. Darhaqiqat, inson suvda o‘zini tutishni hamda suzishni yaxshi bilishi zarur. Xususan, „Qobusnoma“ asarining XXVII bobida shunday so‘zlar yozilgan: „Ey farzand, agar farzanding bo‘lsa, anga yaxshi ot qo‘yg‘il, nedinkim, otadin farzand haqlaridin biri, unga yaxshi ot qo‘ymoqdir. Yana biri uldurkim, farzandni oqil va mehribon doyalarga (murabbiyga) topshurg‘aysan... Ulug‘roq bo‘lg‘ondan so‘ng, agar raiyat bo‘lsang, unga hunar va kasb o‘rgatg‘aysan, agar sipoh ahlidin bo‘lsang, sipoh ilmini o‘rgatg‘aysan. Bularni bilg‘ondan so‘ng shinovarlik, ya’ni suvda yuzmakni o‘rgatg‘il. Andoqkim, men o‘n yoshimda... bir hojibim bor edi, uni Manzar sohib der erdilar. Ul ot minmak ilmin yaxshi bilur erdi va Rayhon otliq bir xodimim bor edi. Otam meni ul ikkoviga topshirdi, toki ular menga otda yurmoq, nayza urmoq... ilmin o‘rgatg‘aylar. Undan so‘ng Manzar sohib va Rayhon xodim meni otamning oldiga olib borib dedilar: „Ey amir, agar ruxsat bersangiz erta tongda sahroda farzandingiz amirzoda o‘ynasa, siz uning barcha o‘rgang‘on ishlarini ko‘rsangiz“. Amir: „Ko‘p yaxshi bo‘lur!“ dedi. Men ikkinchi kun har na bilg‘on ilmim va hunarimni otamga namoyish qildim, otam hojib va xodimga yaxshi xil’atlar in’om etdi. Undan so‘ng ularga dedi: „Farzandimga o‘rgatg‘on ishlaringizni barchasin yaxshi bilibdur, hunarlarning yaxshisin o‘rgatmishsizlar, lekin yana bir zarur hunar qolibdur“. Ular dedilar: „Ul na hunardur?“ Otam dedi: „Bu o‘rgatg‘on hunarlaringizni zarur vaqtda farzandim uchun boshqalar ham qila olur, lekin uning o‘zi qiladurg‘on, uning uchun boshqalar qila olmayturg‘on hunar qolibdur“. Ular: „Ul qaysi hunar?“ dedilar. Amir: „Suvda yuzmakdurkim, bunday ishni farzandim uchun hamma odamlar qila olmas“, dedi. Shundan keyin ... ikki kemachini keltirib, meni ularga

topshirdi. Ular menga yuzmak hunarini o‘rgatdilar. Men ... ul ishga mashg‘ul bo‘ldim va yaxshi o‘rgandim. Bir vaqt bir necha kishi bilan kemaga kirib Dajla daryosidan o‘tar bo‘ldik. Tog‘gira otlig‘ joyda girdob bor edi va xavflig‘ joy erdi. Ustod kemachilar undan ko‘p mashaqqatlar bilan o‘tar edilar. Biz kema bilan o‘sha joyga yetushdik. Ammo kemachi usta ermas va kemani nechuk surarni bilmadi. Alqissa, yigirma yetti chog‘lik kishi birdan g‘arq bo‘ldik. Ammo men va bir kishi, ya’ni mening g‘ulomim, uni ziyrak Kaykovus der erdilar, suzib chiqdik. Bu voqeadan so‘ng otamning mehri ko‘nglimda behad ziyoda bo‘ldi... ko‘p duolar qildim. Men otamning boshiga ham shunday ish tushg‘onin bilmas erdim. Shuning uchun menga yuzmak hunarini o‘rgatg‘on ekan“.[1]

Shunday qilib, suzishni bilish inson hayotida nechog‘liq zarur ekanligini bilib oldik. Suzish bo‘yicha sport musobaqalari 1- Olimpiya o‘yinlarida (1896- yilda) Afinada o‘tkazilgan. Shu paytdan boshlab suzish bo‘yicha barcha olimpiada o‘yinlarining dasturidan munosib joy olib kelmoqda. Haqiqatan ham ilgari suzish bo‘yicha musobaqalar hozirgidek o‘tkazilmas edi. Musobaqalar ochiq havzalarda, anhorga o‘xshash joylarda o‘tkazilar, oldin suzish yo‘lakchalari, start tumbochkalari bo‘lmas edi.

Suzishni biladigan kishi chuqurlikdan qo‘rqmaydi, xavfsiramay, bilmagan joydagi suvga ham tushib ketaveradi. Suv havzasimi, ko‘lmi, daryomi unga baribir, qo‘rqib o‘tirmaydi. Daryo, ko‘llarning bir qirg‘og‘idan ikkinchi qirg‘og‘iga qanday o‘taman, deb o‘ylab o‘tirmaydi. Mohir suzuvchi cho‘kib ketayotgan kishiga vaqtni o‘tkazmay, o‘zi yordam bera oladi, hayotini saqlab qolishga tayyor turadi. Suzish bilan shug‘ullangan kishida yurak-qon aylanish tizimi yaxshi faoliyat ko‘rsatadi, tana a’zolari mushaklari bir tekis rivojlanadi va organizmi uncha-muncha shamollashlarga qarshi tura oladi. Bulardan tashqari, kishilarning dam olishi, hordiq chiqarishida unga teng keladigani kam.

---

[1] **Kaykovus.** Qobusnoma. Toshkent, „O‘qituvchi“ nashriyoti, 1986-yil, 83—84-betlar.

Suzish mashqlari asab faoliyatini rivojlantiribgina qolmay, balki jismoniy sifatlarning o‘sishiga ham sezilarli yordam beradi. Masalan, 11 dan 17 yoshgacha bo‘lgan yosh suzuvchi sportchilar bilan ikki yil davomida olib borilgan tekshirishlardan so‘ng shu narsa ma’lum bo‘ldiki, suzish bilan muntazam shug‘ullanganlarda kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlari odatdagidan yaxshi rivojlanib borgan. Suzish turlari juda ko‘p. Amaliy, sinxron suzish, suv ostida suzish, o‘yinli suzish va suvga sakrashdan iborat suzish turlari shular jumlasidandir.

Sport suzishi, asosan, to‘rtta turdan: krol, brass, chalqanchasiga suzish, delfin suzishdan iborat. Suzishni bilish ko‘pgina mutaxassislarga majburiy. Masalan, dengizchilar, baliqchilar, parus, baydarka sport turlari bilan shug‘ullanadiganlar va harbiy dengiz xizmatidagilarga ham suzishni bilish shart. Suzishni tajribali sport murabbiylari va suzishni biladigan ota-onalardan o‘rganish kerak.

Suvda hamma vaqt o‘zini tuta bilish qoidalari va talablarini bilish diqqat markazida bo‘lmog‘i zarur.

Mashg‘ulot chog‘ida amal qilinadigan qoidalar.

— Suzishni yaxshi o‘rgangunga qadar kattalar nazoratida bo‘lgan yaxshi. Suzishni toza, 20° darajadagi suvda o‘tkazgan ma’qul. Suzish mashqi havza bo‘lmaganda, oqar suvning ifloslanmagan qismida o‘tkaziladi.

— Oftobda qizib turib, sport yoki harakatli o‘yinlardan so‘ng terlab turganda suvga tushib bo‘lmaydi.

— Suzishga oid barcha mashqlar maxsus ajratilgan joylarda bajariladi.

— Sovuq qotib, badanda titroq paydo bo‘lsa, suvdan tezda chiqish, sochiq bilan artinib, kiyinib olish zarur.

— Charchoq belgilari sezilsa, suzish bilan shug‘ullanmagan ma’qul.

— Suvga kalla tashlash, to‘siqlar ortiga suzib o‘tish qat’iyan man qilinadi.

— Yolg‘ondan „Cho‘kyapman. Yordam bering“, deb baqirish mutlaqo mumkin emas.

— Havzada o‘zini tutish qoidalarini bilish va unga qat’iy amal qilish zarur, ularni doimo yodda tuting.

Suzishni bilmaganda o‘zini tutish qoidalari.

Birinchidan, kishi o‘zini qo‘lga olishi, o‘zini osoyishta tutishi, og‘ziga suv kirib ketishidan saqlanishi lozim. Shunday qilgan odam cho‘kmaydi.

Ikkinchidan, qanday bo‘lmasin, darhol qirg‘oqqa qarab intilish to‘g‘ri emas. Gavdani suv yuzasida saqlab turish uchun uncha tez bo‘lmagan oyoq va qo‘l harakatlari yetarlidir. Suvdan chiqib, turolmagan kishi qo‘llarini suvdan chiqarib silkitishi mumkin emas. Suvdan tayanch topgandagina yordamga chaqirish mumkin. Suv ostiga tushib ketmaslik uchun qo‘l harakatlarini to‘xtatmaslik kerak.

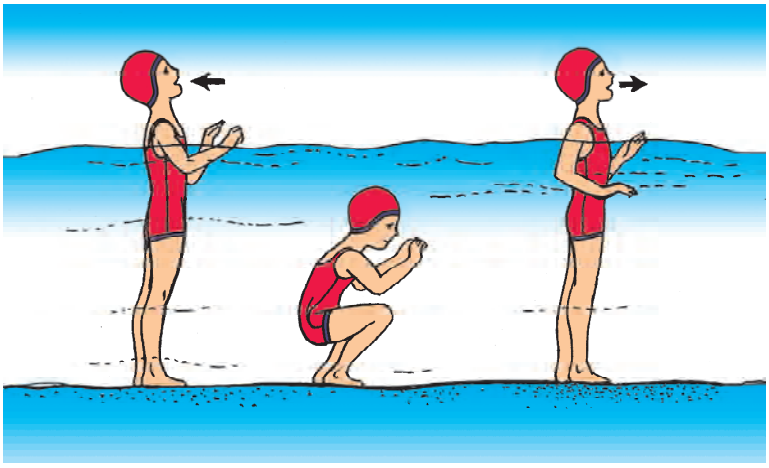
Suzish bilan shug‘ullanish uchun maxsus kiyimlar kiyiladi. Boshqalarning kiyimidan foydalanish mumkin emas, chunki gigiyena qoidalariga to‘g‘ri kelmaydi. Havza joylashgan binoda rezina poyabzallar: slansi, tapochka kiyib yuriladi. Bu turli teri kasalliklari yuqishidan asraydi.

Suzishni bilmaydiganlar suvga ko‘nikish mashqlarini mustaqil yoki sheriklari bilan bajarishlari mumkin. Dastlab mashqlar beldan, so‘ngra ko‘krakdan keladigan suvda bajariladi. Mashqlarni bajarish chog‘ida to‘g‘ri nafas olish va nafas chiqarishga alohida e’tibor beriladi. Suv ostiga kirganda, sho‘ng‘iganda, suv yuzasida suzish paytida nafas olinadi va uni tutib turiladi. Suvga kirgach nafas chiqariladi. Bu mashqni yaxshi o‘zlashtirib olish kerak (80- rasm).

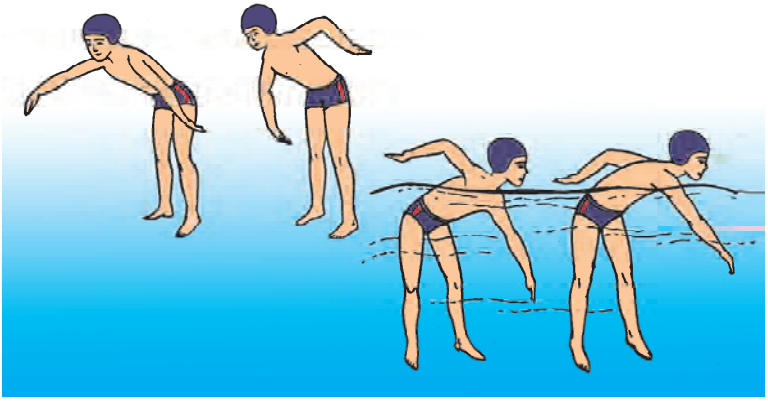
Beldan suvda turib, qirg‘oq bo‘ylab qo‘l, oyoq, gavda bilan turli harakatlar bajariladi: chapga, o‘ngga burilib sakrash, suvda o‘tirib-turish va hokazo. Qo‘lni eshkak eshgandek qilib yuriladi va yuguriladi (81- rasm).

Qirg‘oqqa qarab ko‘krakdan keladigan suvda oyoqlar yelka kengligida kir chayish mashqi bajariladi. Nafas olishni kuzatish, nafas olmay 10 gacha sanash, so‘ngra turib nafas olishni 15—20 soniya to‘xtatish. Qo‘llar tizzada, nafas olinadi, yuzni suvga botiriladi, suvga nafas chiqariladi, gavda rostlanadi. Nafas olib suv ostiga o‘tiriladi va uzoq nafas chiqariladi (82- rasm).

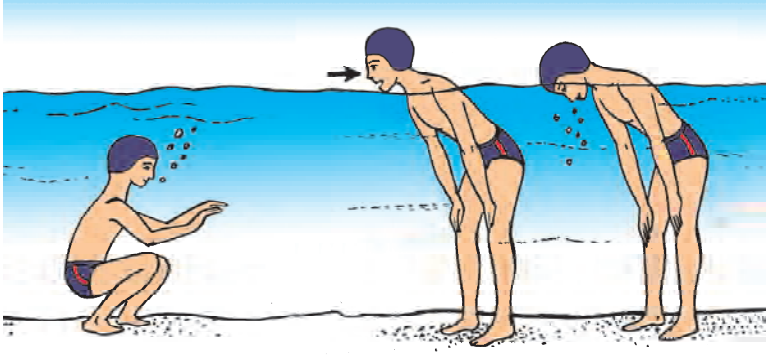
Endi quyidagi mashqlarni ham bajarib ko‘ring: suv ostidan chiqib, yana chuqur nafas olinadi. Yana o‘tirgan holda tizzalar quchoqlanib, unga jag‘ qo‘yiladi. Nafas



80-rasm.



81-rasm.

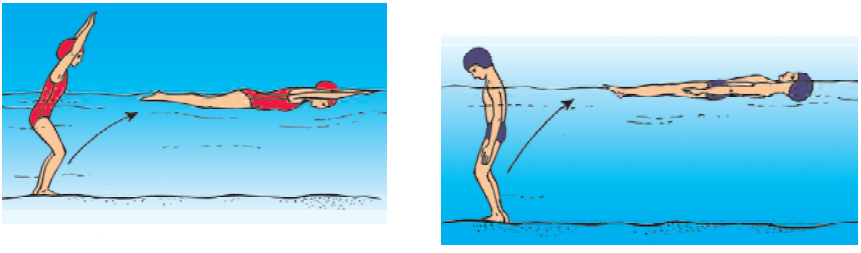


82-rasm.

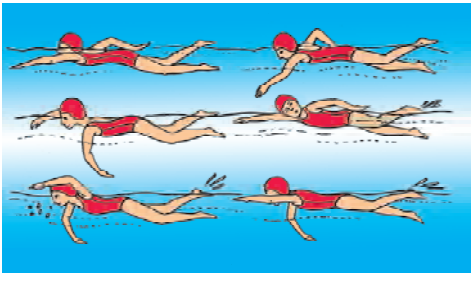
chiqarmay shu holatda suv tagida 10—15 soniya o‘tiriladi. Suvning yuzasiga chiqqach, suv ustida yotgan holatda oyoq va qo‘llar uzatiladi, suvga nafas chiqarib turiladi. Shundan so‘ng orqaga aylanib, suvga chalqancha yotiladi, oyoqlar harakatlantiriladi (83- rasm). Suzishni bilmaydiganlar shu mashqlarni bajarib bo‘lganlaridan keyin, ularga yordam tariqasida tayyorlab qo‘yilgan havo to‘ldirilgan suzish vositasi beriladi.

Ko‘krakda suzish. Suvga tushib qirg‘oqqa qarab turiladi, chuqur nafas olinadi va suv tubidan oyoq bilan harakatlanib, kaftlarni pastga qaratib qo‘llar cho‘ziladi. Oyoqlar qo‘llar bilan uyg‘un holda harakatlanadi. Gavda gorizontal holatda bo‘ladi. So‘ngra bir qo‘l oldinga cho‘ziladi, boshqasi orqaga—songa tushiriladi. Shu tarzda qo‘llar holati almashinib turiladi (84- rasm).

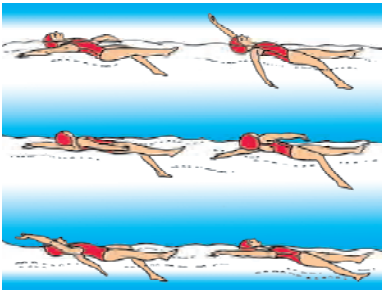
Chalqancha suzish. Bunday usulda suzganda bosh orqasi suvda, gavda gorizontal holatda bo‘ladi. Qo‘llar kafti va oyoqlar bilan yuqoriga va pastga yengil harakatlar bajariladi (85- rasm).



83-rasm.



84-rasm.



85-rasm.

SUZISHNING ASOSIY USULLARI

Qulochkashlab suzish (krol)—bu eng tez va keng tarqalgan sportcha suzish usulidir. Uning keng tarqalganligining boisi, undan suv polosi, sinxron suzish, ochiq havzalarda suzishda foydalaniladi. Qulochkashlab ko‘krakda suzganda gavda gorizontal holatda, yuz suvda, gavda bo‘sh qo‘yilgan, erkin holatda bo‘ladi. Oyoqlarni erkin uzatib, bir tekis harakatlantiriladi. Oyoqning tinimsiz, bir tekis harakati suzish texnikasini yaxshi o‘rganganlik belgisidir. Shuning uchun taxta ustida yotib, oyoq-qo‘llarni mashq qilib turishni tavsiya etamiz. Suvda suzganda qo‘llar suv ustidan oldinga cho‘ziladi va navbatma-navbat harakatlanadi. Qo‘l yuqoriga chiqib tirsakdan biroz bukiladi va tirsak kiftdan balandroq holatda harakatlanadi. So‘ngra u asta yana suvga tushadi. Qo‘l suvga to‘la kirganidan keyin uning harakati tezlashadi va suzish jarayoni eng yuqori nuqtasiga yetadi. Kaftlar suvni yaxshiroq ilib olish uchun panjalar biroz bukilgan bo‘ladi. Agar qo‘llarning ikkita to‘la harakatiga oyoqlarning olti marta zarbasi to‘g‘ri kelsa, demak, qo‘l va oyoqlarning harakati muvofiqlashgan hisoblanadi. Nafas olish uchun bosh buriladi, shunda og‘iz suv ustiga chiqadi. *Boshni chapga burib, nafas olish quyidagicha bajariladi:* suzish chog‘ida chap qo‘l ortda, o‘ng qo‘l esa oldinga cho‘zilgan bo‘ladi va og‘iz suvning ustiga chiqquniga qadar bosh buriladi va shunda nafas olinadi. Bosh pastga qaraganda nafas suvga to‘la chiqariladi. Bu holat boshni o‘ng tomonga burgunga qadar tugatiladi, nafas og‘iz hamda burun orqali olinadi (84-rasmga qarang).

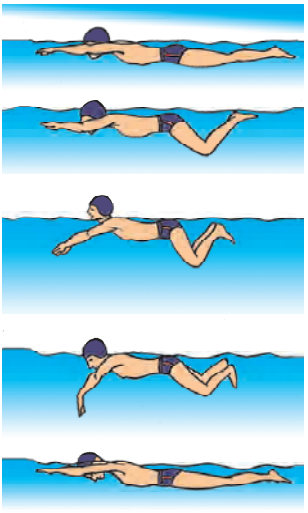
Chalqancha qulochkashlab suzish. Bu usulning o‘ziga xos tomoni shundaki, bu holatda nafas to‘liq olinaveradi hamda nafas chiqarilaveradi (85- rasmga qarang).

Chalqancha qulochkashlab suzishda gavda gorizontal holatda bo‘ladi, oyoqlar esa ko‘krakda, qulochkashlab suzgan holatdagidek harakatda bo‘ladi, ular erkin holatda suvga tezlik bilan, asosan, balanddan pastga bosim berib harakatlanadi. Qo‘llar havoda erkin harakat qilib, yuqoriga

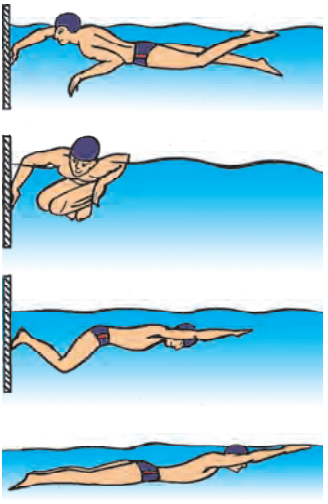
va yonga cho‘ziladi, suvga yengil tushiriladi. Qo‘llar bilan tez harakat qilinadi, ammo suzishning o‘rtasiga kelib, qo‘l biroz bukiladi. Chalqancha qulochkashlab suzganda bir qo‘l uzatilganda og‘iz-burun bilan nafas olinadi, ikkinchi qo‘l cho‘zilganda burun bilan nafas chiqariladi.

Brass usulida suzish. Bu suzish usuli suzishning boshqa usullaridan harakatlarning vazminligi bilan ajralib turadi. Ammo uning amaliy suzishda ahamiyati kattadir. Brass usuli shovqinsiz suzishga, katta masofalarni bosib o‘tishga, jarohat olganlarni yoki turli ashyolarni qutqarishga imkon yaratadi. Brassdan, shuningdek, suv ostida suzib yurishda ham foydalaniladi. Brass usulida suzganda suzuvchining gavdasi ko‘krak bilan suv ustida gorizontal holatda oldinga cho‘zilgan, qo‘l kaftlari birlashtirilib pastga qaratilgan, oyoqlar cho‘zilgan va birlashtirilgan bo‘ladi. Shu holatda qo‘llar kafti tashqariga buriladi, so‘ngra har ikkala qo‘l ikki tomonga harakatlanadi va biroz pastda suzadi. Suzishning oxiriga kelib qo‘llar tirsakdan bukiladi, tirsaklar pastga tushirilib, kaftlar yaqinlashadi va qo‘llar dastlabki holatga qaytadi. Bu paytda oyoqlar suzish harakatiga tayyorlanadi, tizza va sondan bukiladi, so‘ng oyoqning tizza va boldir qismi yonga yoyiladi, qo‘lni to‘g‘rilash chog‘ida oyoqlar tez harakatlanadi. Qo‘l cho‘zilganda nafas olinadi, boshqa harakat paytida nafas chiqariladi (86- rasm).

Start va burilishlar. Chalqancha suzishdan boshqa barcha startlar tumbochkadan bajariladi. Start beruvchi birinchi hushtak chalganida suzuvchi tumbochkaning orqaroq qismiga chiqib turadi, ikkinchi hushtak chalganida tumbochkaning old qismiga keladi va dastlabki holatni egallaydi. Bunda tizzalar teng qo‘yilib, ular orasidagi masofa 10—15 sm ga teng bo‘ladi. Oyoq panjalari tumbochka chetiga, gavda barobar turadi, oldinga egilgan, oyoqlar esa tizzadan taxminan 150° bukilgan, qo‘llar orqada, bosh biroz yuqori ko‘tarilgan. Start berilgach, suzuvchi tumbochkadan oldinga siltanib sakraydi, qo‘llar ham oldinga, yuqoriga kuchli siltanadi va suvga kelib tushadi. Uchayotganda tana to‘g‘rilanadi, bosh qo‘llar orasiga o‘tadi, oyoqlar birlashadi, oyoq kaftlari cho‘ziladi.



86-rasm.



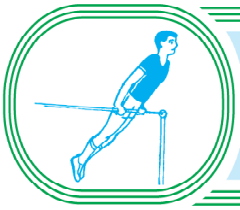
87- rasm.

Burilishlarni bajarish uzunligi 25—50 metrli havzalarda musobaqa paytlari yoki suzishga o‘rgatish chog‘ida to‘g‘ri burilish yasashga alohida e’tibor beriladi. Qulochkashlab suzish usulida suzayotgan suzuvchi devorga yaqin keladi, chuqur nafas oladi, devorga o‘ng qo‘lini tekkizadi va boshi bilan suvga kiradi, tezda oyoqlarini bukib, qo‘li bilan devorga tayanib buriladi. Burilgandan keyin u oyoqlarini devorga tiraydi, boshini ko‘tarmay, qo‘llarini oldinga cho‘zadi va kuch bilan devordan itariladi. Itarilgandan keyin suv ostida harakat biroz sekinlashgach, suzuvchi yana suzishni boshlaydi (87- rasm).

Brass usulida suzganda burilish texnikasi boshqacha. Bunda suzuvchi devorga har ikkala qo‘li bilan tegishi, tizzalarini ko‘kragiga tekkizishi (shu payt nafas olish uchun boshini ko‘taradi) va burilishi hamda har ikkala oyog‘i bilan devordan itarilishi kerak.

Suzish mavzusiga doir savollar

1. Suzishning inson hayotidagi ahamiyatini so‘zlab bering.
2. Suzish mashg‘ulotlarida ko‘proq qanday sifatlar rivojlanadi?
3. Suzishni bilmaydigan kishi to‘satdan suvga tushib qolsa nima qilmog‘i va o‘zini qanday tutmog‘i kerak?



II BOB

MASHQLARNI BAJARISHDA NIMALARGA E'TIBOR BERISH KERAK?

O‘quv yilining muayyan bir davriga kelib, siz har bir sport turidan dastur bo‘yicha natija uchun (yugurish, sakrash va narsa uloqtirish) me’yor (norma)lar topshirishingiz kerak bo‘ladi. Odatda, puxta tayyorgarlik ko‘rgan bolalar bunday sinovlardan yaxshi o‘tadilar. Biroq ba’zilar bu vazifalarni bajarishda ancha qiynaladilar. Bunga jismoniy tayyorgarlikning sust olib borilganligi yoki betobligi natijasida darslardan qolib ketganligi sabab bo‘lishi mumkin. O‘quv me’yorlarini muvaffaqiyatli topshirish uchun biz mavjud o‘quv dasturlaridan o‘rin olgan vazifalarni bajarish yo‘l-yo‘riqlarini tavsiya etamiz. O‘ylaymizki, barcha sinovlardan yaxshi natijalar bilan o‘tasiz. Maslahatimiz havola etilayotgan mashqlarni sabr-matonat bilan muntazam ravishda bajarishga kirishing.

Mustaqil mashg‘ulotlarga kirishishdan avval, ularning qonun-qoidalariga e’tibor berish talab qilinadi, chunonchi: mashg‘ulotlarni ochiq havoda yoki shamollatish qulay bo‘lgan derazali xonada o‘tkazing. Kiyiladigan kiyimni obhavoga qarab tanlang. Shug‘ullanishga har kuni 30—40 daqiqa vaqt ajratishni tavsiya etamiz. Buning uchun eng yaxshi vaqt kunning ikkinchi yarmi bo‘lib, shug‘ullanishni tushlikdan bir-ikki soat keyin boshlagan ma’qul.

Mashg‘ulotni yengil, oyoq-qo‘lning chigilini yozishga ko‘maklashuvchi harakatlardan boshlash kerak. Bu harakatlar asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topgan bo‘lishiga e’tibor bering.

Dastlabki mashqlarni yengilidan boshlab, so‘ng egiluvchanlik va chaqqonlik uchun mashqlarni, bulardan keyin esa kuch va chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq. Bu mashqlarning yakuniy qismida sekin-asta yurib, chuqur nafas olib, muntazam nafas chiqarishga harakat qilish lozim. 2—3 daqiqa o‘tloqda yoki gilam

ustida yotib, huzurlaning. Mashg‘ulotning birinchi kunlaridan boshlab o‘zingizni qiynab, ko‘p kuch-quvvat talab etadigan mashqlar bilan charchatib qo‘ymang, iloji boricha oson mashqlar tanlab, ularni bir oy mobaynida bajaring. Bunday mashqlarga o‘rgangan a’zolaringizni murakkab mashqlarni bajarishga ham odatlantiring.

Agar mashqlarni tanlashda qiyinchilik tug‘ilsa, jismoniy tarbiya muallimiga murojaat etib maslahatlashing.

Bajarilgan har bir mashqning natijalarini (metr, daqiqa va soniyalarning farqini) nazorat qilib boring.

Shu maqsadda „Salomatlik kundaligi“ni yuritib, har kungi mashg‘ulotlardan oldingi va keyingi o‘z pulsingizni (yurak urishini) sanab ko‘ring, o‘zingizni qanday his qilayotganingiz va boshqa holatlarni qayd etib borsangiz ma’qul bo‘ladi. Har bir mashg‘ulotni, albatta, yengil mashqlardan boshlang. U sizni navbatdagi murakkab xatti-harakatlarga toblaydi. Yurish, asta yugurish, bo‘yin va yelka qismi, qolaversa, qo‘l va oyoqning yengil harakati chigilyozdi mashqlar (razminka) sirasiga kiradi. Chigilyozdi mashqlarni bajarish davomida siz o‘zingizni bardam his etgan bo‘lsangiz, demak, siz mashg‘ulotlarni juda yaxshi uddalay olibsiz. Quyida yengil chigilyozdi mashqlarning bir nechtasini sizlarga tavsiya etishni lozim topdik.

Qo‘llarni yuqoriga ko‘tara borib nafas oling, tushirib, nafas chiqaring (6—8 marta).

Qo‘llarni tez aylanma harakatga keltiring (oldinga va orqa tomonga 6 marta).

Qo‘llarni yugurayotgandek tez harakatga keltiring (10 soniyadan 2 marta).

Yerga tayanib yotib-turing (ixtiyoriy).

Oldinga egilib turing (10 marta).

Barmoqlaringizni tovonga yetkazing (5 marta).

Gavdani o‘ng va chap tomonlarga egib, so‘ng dastlabki holatga qayting.

Gavdani o‘ng va chap tomonga aylanma harakatga keltiring (3 marta).

Tizzani baland ko‘tarib bir joyda turib yuguring (6—10 soniya).

Avval o‘ng, so‘ng chap oyoqda o‘tirib-turing (8—10 marta).
Bir joyda asta yugurish (1—2 min).
Yurish (bir maromda nafas olgunga qadar).

ERTALABKI BADANTARBIYA

Salomatlikni mustahkamlashdagi eng birinchi, muhim qadam bu ertalabki badantarbiyadir. „Salomatlik — tuman boylik, bu boylikni badantarbiya bilan mustahkamlaylik“, degan so‘zlar bejiz aytilmagan. Bu mashg‘ulotlardan salomatligingiz uchun manfaat topmoq istasangiz, uning amalda bajariladigan qonun-qoidalarini yaxshi bilib olish lozim. Masalan, bunday tonggi badantarbiya 5 — 6- sinf o‘quvchilari uchun 12—15 daqiqa davom etadi.

Ertalabki badantarbiyani ko‘chada yoki stadionda ham, shamollatib turiladigan xonada ham o‘tkazsa bo‘ladi.

Mashg‘ulotga yengil kiyimda yoki sport kiyimida, yalangoyoq yoki oddiy shippakda chiqish mumkin. Mashqlar barcha mushaklarga teng ta’sir ko‘rsatadigan, turli harakatlarni o‘zida mujassamlashtirgan bo‘lmog‘i shart. Badantarbiyaning mohiyati — shug‘ullanuvchi tana a’zolarining mukammal rivojlanishi uchun yordam berish. Shunday ekan, uni buyumlardan foydalanib yoki buyumlarsiz to‘g‘ri tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Binobarin, bu mashg‘ulotni gantel yordamida tashkil etish mumkin. Bunda o‘g‘il bolalar 1 kg li gantellardan, gimnastika tayoqchasidan, sakragich arqoncha (skakalka)dan hamda rezinka lentalardan foydalanishlari mumkin.

Tonggi mashqlar kompleksi 8—10 tadan oshirilmagani ma’qul. Erta tongdan katta kuch-quvvat va zo‘riqishni talab qiladigan mashqlarni bajarishga yo‘l qo‘yilmaydi. Bunda har bir mashqni 8—10 martadan bajarishga odatlaning. Mashqlar 10 martadan kam bajarilsa, samara bermasligi mumkin. Mashqlar kompleksini bajarishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilinishi zarur:

— qo‘lni yuqori ko‘tarib, ko‘krakni kerish, yelka orqaga tortiladi;

— qo‘l va yelka mushaklari uchun mashqlar bajariladi;

— gavda qismiga tegishli harakatlar bajariladi;
— oyoq mushaklari uchun mashqlar bajariladi;
— yugurish yoki sakrash harakatlari bajariladi;
— nafas yo‘llari bilan bog‘liq mashqlar, osoyishta yurish kabi harakatlar bajariladi.

Shuni alohida ta’kidlash joizki, murakkab mashqlarni bajarish vaqtida, albatta, nafas olish sur’atiga e’tibor berish zarur. Aks holda nafas tiqilib, tezda toliqib qolish mumkin. Bu ko‘ngilsiz holatdan xalos bo‘lish uchun mashq bajarishdan avval, dastlabki holatda nafas olib, mashqni bajarayotgan vaqtda nafas chiqariladi. Masalan, o‘tirganda nafas chiqarilib, dastlabki holat — to‘g‘ri turganda nafas olinadi. Eng muhimi, nafasni bir maromda olishga erishishdir. Kuch va zo‘riqishni talab etadigan mashqlardan so‘ng, har doim yengil mashqlar bajarilishi kerak.

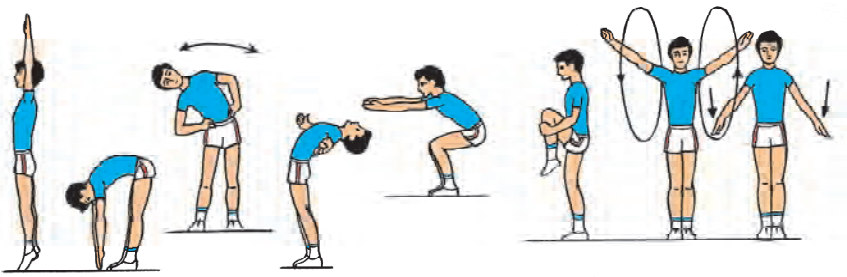
Bu tartib va qoidalarga rioya qilsangiz, shubhasiz, mashqlarni to‘g‘ri tanlab va oqilona bajarishga erishasiz. Bu mashq-harakatlarni har oyda o‘zgartirib turishingiz mumkin.

Siz hamisha rioya qiladigan yana bir narsa, bu mashqlardan keyin o‘zingizni qanday his qilyapsiz, pulsingiz qanday? Bularni muntazam kuzatib boring. Pulsingiz mashg‘ulotlardan 3—5 daqiqa o‘tgach, avvalgi holiga kelishi lozim. Mabodo, toliqib qolgan bo‘lsangiz, mashqlardan murakkablarini vaqtincha chiqarib tashlab, ertalabki gimnastika mashqlarinigina ado etishingiz mumkin. Ertalabki badantarbiyani yaxshi kayfiyatda, yoqimli musiqa bilan bajarish ayni muddao bo‘ladi. Buning uchun o‘zingizdagi bor musiqa ijrolaridan foydalanishingiz mumkin.

Ertalabki badantarbiyani dastlab buyumlarsiz, keyinchalik gimnastika tayoqchasi, arqoncha va boshqa buyumlar bilan bajarishingiz mumkin.

ERTALABKI GIMNASTIK MASHQLAR MAJMUYI

Buyumlarsiz bajariladigan birinchi mashqlar majmuyi: yuqori cho‘zilish; oldinga bukilish; yon tomonga egilish; orqaga bukilish; yarim o‘tirish; bukilgan oyoqlarni yuqori ko‘tarish.



88-rasm.

Oyoqlar juftlashtirilgan holda qo‘llarni oldinga va orqaga aylantirish.

Oyoqlarni juftlashtirgan va yozilgan holda sakrashlar.

Joyda turib yurish (88- rasm).

Buyumlarsiz bajariladigan ikkinchi mashqlar majmuyi.

Oyoqlarni yelka kengligida ochib, oyoq uchlarida yuqori ko‘tarilish va qo‘llarni yonga yozish.

Oyoqlarni yelka kengligida ochib, chapga egilish.

Oldinga va orqaga bukilish.

Gavdani aylantirish.

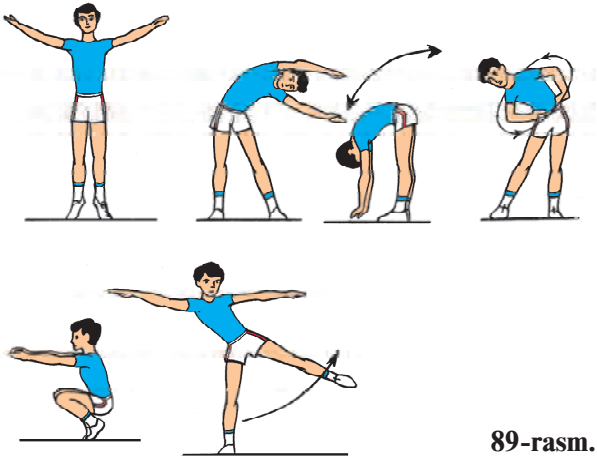
Yotgan holda qo‘llarni bukish va yozish.

Qo‘llarni oldinga uzatib o‘tirish (89- rasm).

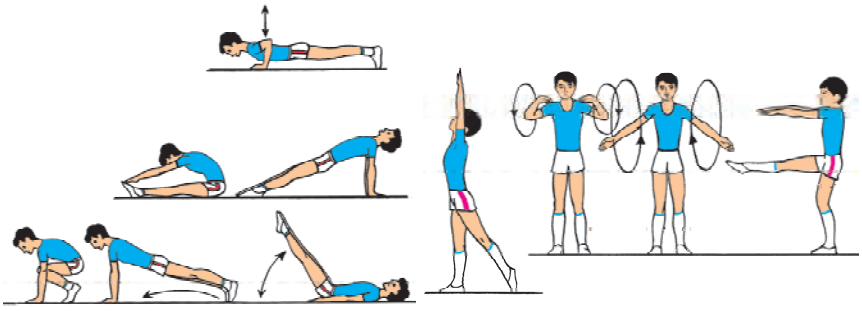
Buyumlarsiz bajariladigan uchinchi mashqlar majmuyi.

Oyoqlarni orqaga uzatib cho‘zilish.

Qo‘llarni bukkan va to‘g‘ri tutgan holda aylantirish.



89-rasm.



90-rasm.

Oyoqlarni navbatma-navbat to‘g‘ri ko‘tarib, tushirish.

Oldinga prujinasimon egilish-rostlanish.

Chalqanchasiga yotgan holda qo‘llarga tayanib turish.

Avval cho‘nqayib o‘tirish, so‘ngra qo‘llarga tayanib yotib-turish.

Chalqanchasiga yotgan holda oyoqlarni ko‘tarib-tushirish (90-rasm).

Gimnastik tayoqcha bilan bajariladigan birinchi mashqlar majmuyi.

Gimnastik tayoqcha bilan dastlabki holatni egallash.

Gimnastik tayoqchani ushlagan holda, chap oyoqni orqaga olib, qo‘llarni yuqoriga uzatish.

Avval tayoqchani yelkaga qo‘yib, oyoqlarni yelka kengligida ochish, so‘ngra, bir oyoqni yonga olib, chapga egilish.

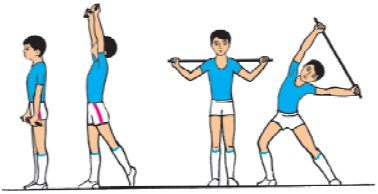
Avval tayoqchani ikki qo‘l bilan oldinda ushlash, oyoqlarni yelka kengligidan kattaroq qilib ochish, so‘ngra tayoqchani yuqoriga ko‘tarib, o‘ngga burilish.

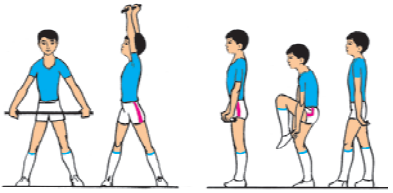
Turgan joyda tayoqchaning ustidan hatlab yurish (91-rasm).

Chalqancha yotib, ikki qo‘llab tayoqchani yuqori ko‘tarish.

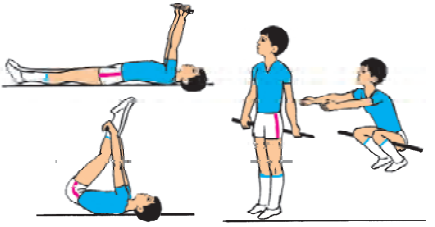
Kurakda yotgan holda oyoqni yuqoriga ko‘tarish, tayoqchani ikki qo‘llab ushlab, oyoqni boldiri orqasiga qo‘yish.

Tik turgan holda tayoqchani avval orqada ushlash, so‘ngra esa uni son va boldir orasiga olib qisish hamda qo‘llarni oldinga uzatish (92- rasm).





91-rasm.



92-rasm.

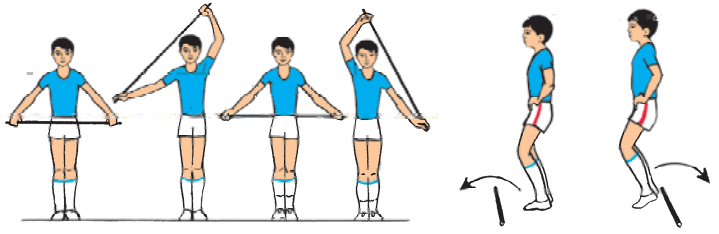
Gimnastik tayoqcha bilan bajariladigan ikkinchi mashqlar majmuyi.

Oyoqlar uchini biroz ochib, tayoqchani oldinda ushlash, so‘ngra tayoqchani boshning yonida tutib turish.

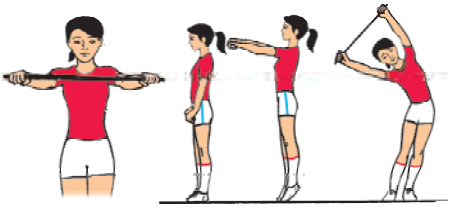
Tayoqchani orqada—belga qo‘yib ushlash, so‘ngra uni chap tomonda—boshning yonida tutib turish.

Tayoqchani yerga qo‘yib, ustidan oldinga va orqaga sakrash (93- rasm).

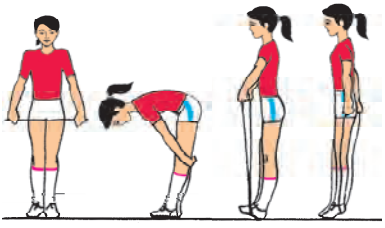
Tayoqchani ko‘krak ustida, pastga tushirib, oldinda va qo‘llarni oldinga uzatib, ko‘krak oldida, so‘ngra tayoqchaning ikki uchidan tutib, o‘ngga egilish (94- rasm).



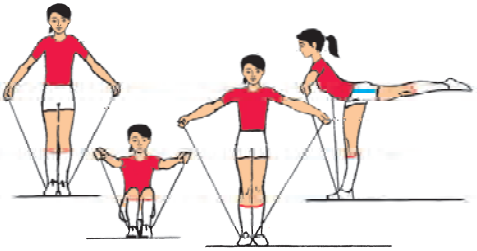
93-rasm.



94-rasm.



95-rasm.



96-rasm.

Arqoncha bilan bajariladigan mashqlar majmuyi.

Arqonchani ikki buklab oyoq uchi tagidan o‘tkazib, yuqoriga cho‘zib, oldinda ushlash, so‘ng tovon ostidan o‘tkazib, ikki yonda tutib turish (95- rasm).

Tik turganda arqoncha (skakalka)ni buklab, orqada ushlash, so‘ngra egilib, tizzaning orqasida ushlash.

Tik turgan holda arqonchani oyoq ostidan o‘tkazib, qo‘llarni yonga cho‘zish.

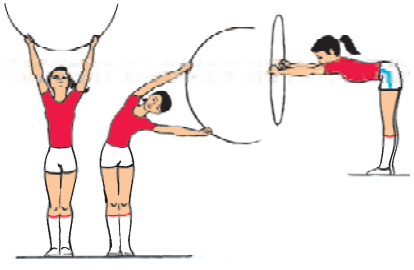
O‘tirgan holatda arqonchani oyoq ostidan o‘tkazib, ikki yonga yozish.

Arqonchani bir oyoqning ostidan o‘tkazish va ikki yonga yozib turish.

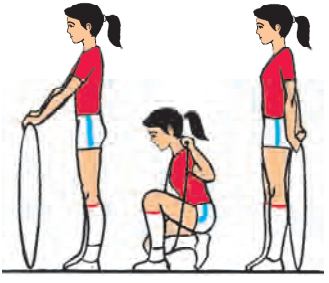
Arqonchani o‘ng oyoq ostidan o‘tkazib, qo‘llarni ikki yonga yozish, chap oyoqni orqaga uzatib, engashib muvozanat saqlash (96- rasm).

Chambarak bilan bajariladigan mashqlar majmuyi.

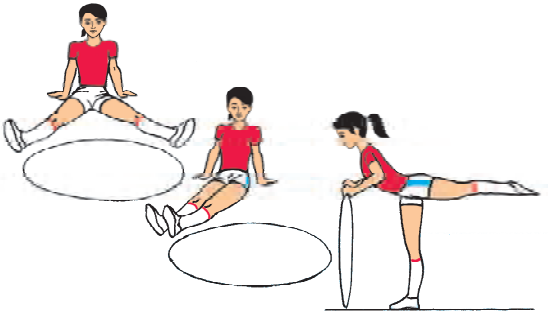
Oyoqlarni teng qo‘yib, chambarakni tepaga ko‘tarib cho‘zilish, yon tomonga egilish, oldinga bukilib, chambarakni oldinda ushlash (97- rasm).



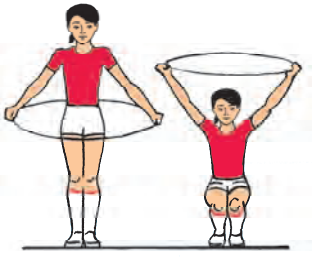
97-rasm.



98-rasm.



99-rasm.



100-rasm.

Chambarakni oldinga qo‘yib tik turish, o‘tirib chambarak ichidan o‘tish, ya’ni tik turib chambarakni orqada ushlab turish (98- rasm).

O‘tirgan holatda oyoqlarni keng yozib, chambarakni oyoqlar oldiga qo‘yish, oyoqlarni birlashtirib, chambarakni yoniga qo‘yish, chambarakka tayanib, oyoqni orqaga uzatib muvozanat saqlab turish (99- rasm).

Chambarakning o‘rtasida turib ushlash, o‘tirib uni yuqori ko‘tarish, avval chambarakni o‘ng tomonda, so‘ngra uning ichida turib, o‘ngga biroz engashtirib ushlash (100- rasm).

QAD-QOMATINGIZNI TO‘G‘RI SHAKLLANTIRING

Bo‘y-bastingiz to‘g‘ri rivojlanishi uchun gavda mushaklaringiz, ayniqsa, gavdaning orqa muskullari bir maromda shakllanishi zarur. Bu muskullarni mustahkamlash uchun esa maxsus mashqlar sizga yordam beradi. Bu mashqlarni siz ertalabki badantarbiya va uyga vazifalarni bajarayotgan vaqtingizda takrorlab turishingiz mumkin. Muhimi, bu mashqlar muntazam bajarilishi kerak. Tavsiya etilayotgan har bir mashqni siz 5—8 marotaba bajarishga odatlaning.

1- mashqlar majmuyi

Sport anjomlarisiz, erkin bajariladigan mashqlar.

1. *Dastlabki holat* — qo‘llarni ko‘krak barobarida qo‘yib, avval yon tomonlarga, so‘ngra yuqoriga kuch bilan yoying.

2. *Dastlabki holat* — qo‘llar yonda (pastda). Avval qo‘llarni asta oldinga, yuqoriga, keyin pastga yo‘naltiring. Keyin shu harakatni iloji boricha tezroq bajaring.

3. *Dastlabki holat* — oyoqlar yelka kengligida ochilgan. O‘ng qo‘lni yuqoriga ko‘taring, keyin chap qo‘l bilan o‘ng qo‘lni orqangizga olib o‘tib, barmoqlaringizni birlashtiring. Dastlabki holatga qayting. Endi shu mashqni boshqa qo‘l bilan bajaring.

4. *Dastlabki holat* — tizzalarda turib, qo‘llarni ikki tomonga yozing. Endi orqaga egilib, tovoningizga qo‘lingizni yetkazishga harakat qiling.

5. *Dastlabki holat* — qo‘llar yonda. Avval o‘ng tomonga egilib, o‘ng qo‘l bilan chap oyoqning tovonini, so‘ngra chap tomonga egilib, chap qo‘l bilan o‘ng oyoqning tovonini ushlang.

2- mashqlar majmuyi

Gimnastik devor yonidagi mashqlar.

1. *Dastlabki holat* — devor yonida unga orqa bilan tiralib ensa, kuraklar, yelka, dumba, tovonlarni tekkizib turish va qad-qomatni to‘g‘ri saqlagan holda uch qadam oldinga yurish, yana orqaga qaytish.

2. *Dastlabki holat* — xuddi shuning o‘zi, qo‘llar tepaga ko‘tarilgan. Gavdani to‘g‘ri tutib, devorga tiralgan holda qomatni to‘g‘ri tutib, o‘tirib-turish.

3. *Dastlabki holat* — xuddi shuning o‘zi, qo‘llar pastda. Qo‘llarni harakatga keltirib yonlarga yozish, oldinga cho‘zish va bellarga qo‘yish.

4. *Dastlabki holat* — xuddi shuning o‘zi, navbatma-navbat o‘ng va chap oyoqni tizzalardan bukish, ko‘tarib, qo‘llar bilan uni ushlab o‘ziga tortish.

5. *Dastlabki holat* — xuddi shuning o‘zi, qo‘llar yuqorida.

Gavdani to‘g‘ri tutib, devorga tegib turgan holda chapga, o‘ngga bukilish.

6. *Dastlabki holat* — xuddi shuning o‘zi, qo‘llar belda. Oyoqlarni chap va o‘ng tomonlarga siltab ko‘tarish.

7. *Dastlabki holat* — xuddi shuning o‘zi, qo‘llar yonga uzatilgan. Devorga tegib turgan holda o‘ng va chap tomonlarga bukilish.

3- mashqlar majmuyi

Buyum bilan bajariladigan mashqlar.

1. *Dastlabki holat* — qo‘llar belda. So‘ngra boshga qipiq yoki qum to‘ldirilgan xaltachani qo‘yib, xoh o‘tloq yerda, xoh gilam ustida qaddingizni to‘g‘ri tutib, erkin yuring.

2. *Dastlabki holat* — qo‘llar oldinda. Keyin qo‘llarni oldinga uzatib, boshga xaltacha qo‘yib, faqat tovoningizda yurishga va qomatingizni adl tutishga harakat qiling.

3. *Dastlabki holat* — oyoqlar jipslashgan. Shundan keyin boshga buyum qo‘yib, muvozanatni saqlab, avval o‘ng, keyin chap oyoqni yuqoriga ko‘tarib, tizzadan to‘liq bukishga harakat qilib yuring.

4- mashqlar majmuyi

Oyoq mushaklari uchun mo‘ljallangan mashqlar.

1. *Dastlabki holatda* turing, so‘ngra avval oyoq uchida, keyin tovonda yuring. Ko‘proq oyoqning uchida yuring.

2. *Dastlabki holatda* turing, so‘ngra gimnastik tayoqcha ustidan yurib (arqondan yurish ham mumkin) oyoq barmoqlari va tovoningiz bilan ustidan yurgan buyumingizni his etishga harakat qiling.

3. *Dastlabki holatda* turing, so‘ngra oyoqlaringiz barmoqlari bilan tennis sharchasini qisib olib yuring.

4. *Dastlabki holatda* turing, so‘ngra mayda buyumlar: arqoncha, to‘pcha, tennis sharchasini barmoqlar ustiga qo‘yib tovonda yuring.

5. *Dastlabki holatda* turing, so‘ngra o‘tirgan holda arqonchani oyoqlarning barmoqlari bilan tortib tarang qiling, shundan keyin bir gal o‘ng, bir gal chap tomonga torting.

6. *Dastlabki holatda* turing, so‘ngra oyoq uchida yengil sakrang (tovonlar bir-biriga juftlashtiriladi), bunda tizzalar bukilmasligiga e’tibor bering.

7. *Dastlabki holatda* turing, so‘ngra oyoqning panjalari bilan gimnastik tayoqning uchidan yuring. Avval o‘ng oyog‘ingiz bilan, keyin chap oyog‘ingiz bilan tayoqcha uchini bosing.

8. *Dastlabki holat* — so‘ngra o‘tirib oldinga egiling va yana dastlabki holatingizga qayting. Shundan keyin oyoqlaringizni chap va o‘ng tomonga aylantiring.

JISMONIY TARBIYADAN TOPSHIRIQLAR

Salomatlikni mustahkamlashning eng muhim omili — bu to‘g‘ri jismoniy rivojlanish va turli harakatlarga tayyor turish. Oldingi darslarda o‘tilganlarni mustahkamlashning eng odilona yo‘li — bu jismoniy tarbiyadan berilgan uy vazifalarini o‘z vaqtida, muntazam ado etib bormoqdir. Dars paytida o‘quvchilarning ko‘p bo‘lganligi sababli, ustozingiz sizga yetarli e’tibor berishga ulgurmay qolgan bo‘lishi mumkin. Shu narsaning o‘rnini to‘ldirishda sizga uy vazifalari yordam beradi. Vazifalarni muntazam bajarib borishingiz esa sizda kelajak maqsadingizga erishish yo‘lida uchragan to‘siqlarni yengib o‘tish sifatlarini tarbiyalab borishi tabiiy.

Shulardan kelib chiqib, shug‘ullanish uchun uyga vazifalar tanlab olayotganimizda sizlarning yoshingiz, o‘ziga xos jismoniy tomonlaringiz, o‘g‘il bolalar va qizlarning jismoniy imkoniyat darajalarini hisobga oldik. Qolaversa, bu mashg‘ulotlar aynan uy sharoitida bajarilishi qulay bo‘lishiga ham e’tibor berdik. Umid qilamizki, uyga tavsiya etayotgan vazifalarimiz sizning salomatligingizni mustahkamlashga yordam beradi.

Biz quyida berilayotgan vazifalarni o‘quv dasturining talablaridan kelib chiqib, shuningdek, siz shug‘ullanayotgan sportning sir-asrorlarini puxta egallashda ko‘mak beradi, degan niyatda tuzdik. Mashqlarning ko‘pchiligini uy sharoitida, ba’zilarini esa ko‘cha yoki xiyobonlarda o‘z tengqurlaringiz bilan amalga oshirishingiz mumkin.

Yengil atletikadan darslar o‘tilayotganda quyidagi mashqlarni bajarishni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

1. Ertalabki badantarbiya — gimnastikaga oid 6—8 mashqdan iborat.
2. Sog‘lomlashtiruvchi asta yugurish 7—8 daqiqa.
3. Oyoqning tizza va son qismini yuqori ko‘tarib, bir joyda yugurish (10 soniyadan, 2—3 marta).
4. Arg‘amchida bir daqiqa davomida sakrash.
5. Tepalikka tez chiqish va tushish. Bu mashq 20 m masofa oralig‘ida 5—6 marta bajarilsa, to‘g‘ri bo‘ladi.
6. Tennis koptokchasini mo‘ljalga otib tekkizish (10—13 marta).
7. Uzunlikka xuddi „baqalardek“ sakrash (10—12 marta).
8. Avval o‘ng, keyin chap oyog‘ingizda 20 martadan sakrang (mashqni 2—3 marta takrorlang).
9. Sakragichdan har bir oyoqda 30 martadan sakrash.
10. Bir joyda turib, tizzalarni baland ko‘tarib yugurish, 10 soniyadan, 1—2 marta.
11. Bir joyda turib, tizzalarni ko‘krakka bukib sakrash — o‘g‘il bolalar 5—10 marta, qiz bolalar 4—8 marta.
12. Yerga yotib, barmoqlarga tayanib, 45° gacha burchak hosil qilib, qo‘llarni bukish. O‘g‘il bolalar 8—10 marta, qiz bolalar 5—8 marta.
13. To‘pni yerga sekin urib, bir joyda asta o‘tirib-turish, har bir qo‘l bilan 6—10 martadan urish.
14. Himoyada turish holatidan navbatma-navbat chap va o‘ng oyoqni oldinga va chapga-o‘ngga tashlash, yana himoya holatiga qaytish, 8—10 marta.
15. Ertalabki badantarbiya kompleksidan xohishga qarab, 6—8 mashq bajarish.
16. Bir joyda turib to‘pni harakatda, bir joyda, qadam tashlab uzatish va tutib olishni taqlid qilib mashq bajarish.
17. Devordan 1 metr narida turib to‘pni tepadan uzatish va uni qabul qilib olish.
18. Devordan 14 metr narida o‘tirib, to‘pni tepadan uzatish va uni qabul qilib olish.
19. To‘pni boshidan oshirib uzatish.
20. To‘pni pastdan qabul qilib olishni taqlid qilish.

21. To‘p yerga tushib sakragach, uni pastdan qabul qilib olish.

22. Arg‘amchidan bir daqiqa davomida sakrash.

23. Qo‘l barmoqlarini bukib-yozish, qiz bolalar 50 marta, o‘g‘il bolalar 60 marta.

24. Bir joydan turib uzoqqa „Qurbaqa“ usulida sakrash, 10—15 marta.

„Qo‘l to‘pi“dan darslar o‘tilayotganda quyidagi mashqlarni bajarishni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

1. Ertalabki badantarbiya mashqlari kompleksidan 6—8 mashq bajarish.

2. Devordan 5—8 metr uzoqda turib to‘pni unga otish va ilib olish, 10 marta.

3. To‘pni, sakrab turib, bir qo‘lda boshdan oshirib otish (avval taqlid qilish, so‘ng to‘pni rostakamiga otish), 6—8 marta.

4. To‘pni bir joyda yurib turib, sekin yugurib olib borish. Shuning o‘zini bir gal chap, bir gal o‘ng qo‘lda bajarish.

5. Tepaga sakrab daraxt shoxini (2 metr balanddagisini) ushlash, 10—12 marta.

6. Turnikda tortilish (o‘g‘il bolalar), 5—6 marta.

7. Balandligi 40—50 sm bo‘lgan tayanchga tayanib, qo‘llarni bukish va yozish (qiz bolalar), 6—10 marta.

8. Ertalabki gigiyenik badantarbiya majmuasidan 6—8 mashq bajarish.

9. Arg‘amchidan 1 daqiqa-yu 30 soniya davomida sakrash.

10. O‘ng va chap tomonga yon bilan 15—20 qadamdan yugurish.

11. Orqaga o‘girilib oldinga yugurish, 10 qadamdan, 2—3 marta.

12. Yura turib, 2—3 qadam yugurish va bir oyoqlab sakrab, qo‘lni daraxtning shoxiga tekkizish, to‘pni bosh bilan qaytarish, 10—12 marta.

13. To‘pni oyoqdan oyoqqa o‘tkazib o‘ynash, 2—3 urinishdan, 30 marta.

14. To‘pni 10—20 metrga sekin yurib olib borish va to‘siqlarni aylanib o‘tib, orqaga qaytish, 3—5 marta.

15. Tinch turgan to‘pni galma-gal ikkala oyoqda (devordan 5—15 metr berida turib) tepish, 20 marta.

16. Qaytib kelgan to‘pni oyoq kafti bilan to‘xtatish, 10—13 marta.

„Gimnastika“dan darslar o‘tilayotganda quyidagi mashqlarni bajarishni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

1. Ertalabki gigiyenik badantarbiya kompleksidan 6—8 mashq bajarish.

2. Arg‘amchida 1 daqiqa 30 soniya davomida sakrash.

3. Yelkada aylanish, gruppirovka, oldinga umbaloq oshish, 6—7 marta.

4. Chalqancha yotgan holatdan „ko‘prikcha“ hosil qilib turish, 3—4 marta.

5. Avval bir, so‘ng ikkinchi oyoqda „qaldirg‘och“ holatida muvozanat saqlab turish, 3 soniyadan, 2—3 marta.

6. Avval bir, so‘ng ikkinchi tomonga boshni aylantirish, 10—12 marta.

7. Avval bir, keyin ikkinchi tomonga 180° ga burilish — so‘ng qo‘llarni oldinga yoki ikki tomonga uzatish, 5 marta.

8. Baland turnikda tortilish yoki qo‘llarga tayanib yotish (o‘g‘il bolalar), 2 urinishdan.

9. Orqaga tayangan holda qo‘llarni bukish va yozish (qiz bolalar), 10—12 marta.

10. Musiqa ohanglari ostida gimnastika mashqlarini bajarish, 6—8 daqiqa.

„Kurash“dan darslar o‘tilayotganda quyidagi umummustahkamlovchi mashqlarni bajarishni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

1. *Bo‘yin muskullari va muvozanatni saqlash uchun tik turgan va oyoqda o‘tirgan holda bajariladigan mashqlar:*

a) boshni ohista oldinga va orqaga egish, 8—10 marta;

b) boshni ohista chapga va o‘ngga burish, 8—10 marta;

d) boshni chapga va o‘ngga burgan holda qo‘llarni ikki tomonga yozish, har bir tomonga 15—18 marta;

e) boshni ikkala tomonga ohista aylantirish, 10—15 marta.

2. *Qo‘l va yelka muskullarini mustahkamlash mashqlari:*

a) avval bir, so‘ng ikkinchi tomonga qo‘llarni sekin va tez aylantirish, 6—8 marta;

b) qo‘l barmoqlarini tepaga va pastga qaratish. Panjani ikki tomonga aylantirish, 12—15 marta;

d) ikki qo‘lni musht qilish va 2 daqiqa davomida panjalarni yozib-bukish;

e) tirsak va qo‘llarni yugurish chog‘idagi kabi harakatlantirish, 5—6 soniya davomida ohista boshlab, so‘ng tezlashtirish, 3—4 marta;

f) polda qo‘lga tayanib yotgan holda barmoqlarni bukib-yozish, 10—15 marta.

3. *Oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar:*

a) oyoqlar yelka kengligida ochilgan, prujinasimon o‘tirib-turish, 10—15 marta;

b) chap va o‘ng oyoqni oldinga hamda orqaga siltab harakatlantirish, 8—10 marta;

d) qo‘llarni devorga tiragan holda, bir joyda yugurish. 5—6 soniya sekin, 5—6 soniya tez, 2—3 marta;

e) bir joyda turib oyoq uchida, tovonlarda yurish, 1,5—2 daqiqa;

f) avval ikki, so‘ngra bir oyoqda sakrash, 15—20 marta.

4. *Tana va oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar:*

a) oyoqlarni juftlashtirib va yelka kengligida qo‘yib, ikki qo‘lni oldinga uzatib, engashish, 10—13 martadan;

b) chalqancha yotgan holda bir va ikki oyoqni navbatma-navbat ko‘tarib-tushirish, 10—12 marta. Oyoqlar bilan velosiped haydayotgandek harakatni bajarish, 30—40 soniya;

d) qorinda yotib, gavda va oyoq-qo‘llarni ko‘tarib, „baliq“ bo‘lish (bukilish), 6—8 marta;

e) qorinda yotib bukilib, qo‘l bilan oyoqlarni ushlash, 5—8 marta;

f) bir joyda turib va harakatlanganda arg‘amchidan sakrash, 1—2 marta.

O‘z imkoniyatlaridan kelib chiqib qo‘shimcha ravishda matras, porolon to‘shak solib kurash mashqlaridan tanlab olib bajarish. Bunda tana a’zolariga „tegish“ o‘yinidan foydalanish: boshga, oyoqqa, tirsakka, qo‘lga, yelkaga tegishdan foydalanish. Bunday harakatlar qisqa vaqtda kurash asoslarini o‘zlashtirib olishga yordam beradi.

Qo‘l va gavda mushaklarini mustahkamlashda armrestling — kuchni sinash o‘yinidan foydalanish mumkin. Uning qulayligi, o‘yinni maktabda—tanaffusda, uyda esa qarindosh-urug‘lar va tengdoshlar bilan o‘tkazsa bo‘ladi. Bugungi kunda armrestling bo‘yicha Osiyo, Yevropa, Jahon birinchiliklari o‘tkazilmoqda. Respublikamizda sportning ushbu turi bo‘yicha sport federatsiyasi tashkil qilingan. O‘yinni o‘tkazish quyidagicha amalga oshiriladi: oyoqlarni yelka kengligida ochib yoki birmuncha kengroq ham ochsa bo‘ladi, 2 nafar musobaqalashayotganlar qo‘l tirsaklarini stol ustiga qo‘yadilar. Ishora berilgach, raqiblar bir-birining kaftidan tutib, har biri raqibining qo‘lini stolga (chapga yoki o‘ngga) yotqizishga urinadi. Chempionlar ham chap, ham o‘ng qo‘l bo‘yicha aniqlanishi mumkin. Rasmiy musobaqalarda vazn toifalari qizlarda 45 kg, o‘smirlarda 50 kg dan boshlanadi. Maktabda, armrestling bo‘yicha musobaqa o‘tkazishda o‘z vazn toifalarini o‘rnatish mumkin. Masalan, 20—25 kg va undan yuqori.

„Suzish“dan darslar o‘tilayotganda quyidagi mashqlarni bajarishni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

1. *Sekin va kross yugurish, 8—10 daqiqa.*

2. *Suzuvchining umumrivojlantiruvchi mashqlari:*

a) qo‘llarni oldinga va orqaga aylantirish. Tik turib va oldinga egilib bir va ikki qo‘lni navbatma-navbat aylantirish;

b) o‘tirgan holda qo‘llar orqada—polda, gavda ozgina orqaga tashlanadi, oyoqlar tik va poldan yuqori ko‘tarilgan — krol usulida suzgandagi singari harakat qilinadi;

d) gimnastik narvoncha yoki turnik, yoki daraxt shoxiga osilib, bukilgan tizzalarni ko‘krakka tekkizib tushirish; xuddi shu tarzda oyoqlarni to‘g‘ri tutib beldan bukish;

e) polda qo‘lga tayanib yotganda qo‘llar vositasida doira qilib harakatlanish;

f) tayoqning ikki uchidan ushlab, oldinga va orqaga harakatlanish;

g) tik turganda oldinga egilib, qo‘llar bilan xuddi brass usulida suzgandek harakatni bajarish. Qorinda yotganda oyoqlar bilan xuddi brass usulida suzgandagidek harakat qilish. Nafas olish me’yoriga qarab, ham qo‘l, ham oyoqda harakat qilish;

h) balandligi 40—50 sm li skameykada qorinda yotib, qo‘llar va oyoqlar bilan krol usulida suzgandagidek harakatni bajarish.

3. *Suvda bajariladigan mashqlar:*

a) hovuz chetida, qo‘lni orqaga qilib o‘tirib oyoqlarda xuddi krol usulida suzgandek harakatni bajarish. Suvga tushib hovuz chetidagi maxsus bortikni ushlab oyoqlar bilan xuddi brass usulida suzgandagidek harakatlar qilish;

b) belgacha suvda turib, oldinga engashib, qo‘llar bilan xuddi krol usulida suzgandagi singari harakatlar qilish;

d) bortikdan bir qo‘l uzatishli masofada turib chuqur nafas olib, suv tagida 5—15 gacha sanab, nafasni ushlab turish. Suv tagida qo‘llarni uzatib, oyoqlarni ayri qilish;

e) bortikdan 1—2 m masofa narida belgacha suvda turish va oyoqlar bilan itarilib, boshni suvga tiqish hamda (qo‘llar tik tutiladi) bortikkacha suzib kelish;

f) taxta, doira, qutqaruv belbog‘i yordamida qo‘llar va oyoqlar bilan brass usulida suzgandagi kabi harakatlanish.

4. *Mustaqil suzish:*

a) o‘rgatuvchi suzuvchining qornidan ko‘tarib turadi, u esa bortik yaqinida u yoki bu usulda suzadi;

b) sayoz joyda oyoqlar yerga tegib turganda mustaqil suzish. Bunda qo‘llarni suvdan chiqarmay krol usulida va tartibli qo‘l harakatlari bilan brass usulida suzish;

d) endi bortikdan 10—15—25 metr narida suzish.

BOLALARNI JISMONAN RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN MASHQLAR

Uy vazifalarini bajarish chog‘ida shunga mos ravishda asosiy jismoniy sifatlar — kuch, epchillik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlikni ham rivojlantirish lozim bo‘ladi. Shuning uchun ushbu sifatlarni rivojlantirish maqsadida qo‘shimcha ravishda quyidagi mashqlarni tavsiya etamiz:

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar

Kuch — bu insonning tashqi qarshilikni yenga bilishi yoki unga mushaklarning kuch-quvvati yordamida qarshi

tura olish qobiliyatidir. Biz uchun kuchni rivojlantirishning eng ma'qul usuli, bu trenajorlarda mashq qilishdir. Ular yordamida oyoq, yelka mushaklari kuchini, sakrash kuchini, qo'l pay mushaklari kuchini, ko'krak qafasi mushaklari kuchi va boshqa mushaklar kuchini rivojlantirish mumkin. Trenajorlarda shug'ullanganda o'qituvchi yoki murabbiy nazorati ostida shoshilmay, ehtiyot bo'lib mashq qilish zarur. Shug'ullanishni haftada uch marta, kunning ikkinchi yarmida 30—60 daqiqadan o'tkazgan ma'qul. Mashqlar orasidagi tanaffuslarda „velosiped", oyoqlarni silkitish, gavdani ko'tarish, arg'amchida sakrash, halqani aylantirish (qiz bolalar) va h.k. mashqlarni bajarish lozim.

Agar maktabda yoki sport zalida shug'ullanishning imkoni bo'lmasa, unda uy sharoitida quyidagi mustaqil mashqlarni bajarish mumkin.

Kuchni rivojlantirib, qo'l va yelka mushaklarini mustahkamlashda o'g'il bolalar gantel, espander, rezina lentadan turnikda tortilish, polda qo'lga tayanib yotib-turishdan foydalanadilar. Qiz bolalar yotgan holda qo'llarni bukib-yozish, oyoqlarni ko'tarib-tushirishdan, past turnikda tortilish va shu kabilardan foydalanadilar.

Bolalarsiz shug'ullanish uchun shunday og'irlikdagi gantellarni tanlangki, toki u bilan mashqni 8—10 marta takrorlash mumkin bo'lsin. Ushbu og'irlikdagi gantellar bilan mashq qilishni 1,5—2 oy davom ettirib, takrorlash sonini sekin-asta 15—20 tagacha yetkazing. Shundan so'ng gantellarning og'irligini 0,5 kg ga oshirish mumkin. Ilk bosqichda ko'pam og'ir gantellardan foydalanmang, bu sog'liqqa zarar yetkazishi va organizmning o'sishini sustlashtirishi mumkin. Bu qoidaga boshqa mashqlarni bajarishda ham doimo amal qilgan ma'qul. Tik turganda qo'llar bilan devorga tayanib, qo'llarni bukib-yozish, shuning o'zini, deraza tokchasi yoki stolga tayanib, tizzada o'tirgan holda qo'llarni bukib-yozish. Skameyka yoki stulga tayanib yotgan holatda oyoqlarni navbatma-navbat ko'tarib-tushirish.

„Turnikda tortilish" mashqlarini bajarishga tayyorgarlik ko'rishda quyidagi mashqlarning nafi katta:

a) qo‘lni orqaga va oldinga qilgan holda skameykaga tayanib, qo‘llarni bukib-yozish; oyoqlar poldan yuqoridagi tayanchda, kaftga, mushtga, barmoqlarga tayanib, qo‘llarni bukib-yozish (o‘g‘il bolalar);

b) doira bo‘ylab oyoqlarni qimirlatmay, qo‘llarni harakatlantirish;

d) sherigi yordamida tortilish;

e) langar cho‘pni ikki va bir qo‘lda ushlab arqonga chiqish; qo‘llar bilan brus chetidan ushlab, uni bukib-yozish (yordamchi bilan va mustaqil ravishda) — o‘g‘il bolalar;

f) turli shakldagi yog‘och oyoqlarda harakatlanish;

g) qo‘llarda og‘ir yuk bilan mashq bajarish.

Mashg‘ulot davomida gavdaga tushadigan yuklamani bir tekis taqsimlang, mushaklarning zo‘riqishiga yo‘l qo‘ymang, mashqlar og‘irlik qilganda uni birmuncha yengillari bilan almashtiring yoki faol hordiq chiqargandan so‘ng bajaring. Masalan, kuch talab qiladigan mashqlarni bajargach, bo‘shashtiruvchi yurish yoki nafas olishni bir maromga soluvchi mashqlarni oralatib bajaring.

Dastlabki mashg‘ulotlardan keyin mushaklarda og‘riq paydo bo‘lishi mumkin. Bu inson tanasida hali ko‘nikma hosil bo‘lmaganligidan dalolatdir. O‘z-o‘zini massaj qilish, qaynoq dush qabul qilish hamda parxonali hammomga tushish yo‘li bilan og‘riqni tezda bartaraf etish mumkin.

Qo‘l va yelka mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

Gavdani ko‘tarish mashqini bajarishga tayyorgarlik ko‘rishda quyidagi mashqlardan foydalanishni tavsiya qilamiz (sekin, o‘rtacha, tez sur’atlarda bajarish):

a) to‘shakda yotgan holda oyoqlarni bukish va qo‘llar bilan divanning pastki chetidan ushlab tizzalarni tez sur’atda ko‘krakka 10—15 marta ko‘tarib-tushirish. Ushbu mashqni bosh tomonini poldan 30—40 sm ko‘tarib qo‘yilgan skameyka yoki taxtada yotib bajarish mumkin;

b) chalqancha yotganda qo‘l bilan tayanchni tutib, oyoqlarni avval 90° gacha, so‘ngra qo‘l bilan ushlash mumkin bo‘lgan darajada ko‘tarish;

d) o‘tirib avval bukilgan oyoqlarni, so‘ngra tik oyoqlarni 90° gacha ko‘tarish (qiz bolalar) va oyoqlarni qo‘l bilan ushlash darajasida ko‘tarish (o‘g‘il bolalar);

e) skameykada o‘tirib gavdani oldinga bukish va ko‘tarish.

Gavda mushaklarini rivojlantirish uchun qo‘shimcha mashqlar

1. Orqadagi suyanchiqqa tayanib o‘tirib oyoqlarni navbatma-navbat qaychi qilib ko‘tarib-tushirish.

2. Polda o‘tirganda oyoqlarni polga tekkizmay bukish, to‘g‘rilash va yana dastlabki holatga qaytish.

3. Polda o‘tirganda velosiped haydayotgandek harakatlarni bajarish.

4. Qo‘llarga tayanib yotgan holatda, qo‘lni poldan uzmay turib, chalqancha yotib olish va yana dastlabki holatga qaytish.

5. Chalqancha yotgan holatdan gavdani ko‘tarib o‘tirish va yana dastlabki holatga qaytish.

6. O‘tirgan holatda bukilib qo‘l bilan polga tayanish va boshni orqaga tashlash.

7. Qorinda yotganda qo‘llarni oldinga cho‘zish va bukilish, gavdaning yuqori qismi va oyoqlarni poldan ko‘tarish.

8. Qorinda yotgan holatda oyoqlarni ko‘tarib-tushirish.

Oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar

1. Oyoqlarni keng yozib, o‘tirib-turish.

2. Oyoqlarning uchida o‘tirib-turish.

3. Bir oyoqni to‘pponcha shaklida bukib, ikkinchi oyoqda o‘tirib-turish. Ushbu mashqni avval birorta tutqichni ushlab turib bajarishni tavsiya etamiz.

4. Bir oyoqni to‘g‘ri tutib, ikkinchi oyoq bilan o‘tirib-turish.

5. Yerga o‘tirib, qo‘llarning yordamisiz turish.

O‘g‘il bolalar bir hafta davomida baland turnikda o‘zlarini ko‘tarib osilib turish va tortilishni (30—35 marta) mashq qilishlari kerak. Oyoqni tizzadan bukib, gavdani 55—70 marta ko‘tarib-tushirishni ham mashq qilish lozim.

Yotgan holda oyoqni 90° ga ko‘tarishni beshinchi-oltinchi sinf bolalari 70—80 marta bajaradilar.

Ushbu mashqlarning *qizlar* uchun ishlab chiqilgan me’yorlari mavjud: stul yoki biror narsaga tayanib, butun gavdani bukib-yozishni beshinchi-oltinchi sinfdagilar 50—60 marotaba bajaradilar. Qizlar pastroq turnikda 40—50 marotaba ko‘tarilib-tushishlari lozim. Yotgan holda oyoqni 90° ko‘tarishni beshinchi-oltinchi sinf qizlari 60—70 marotaba bajarishlari lozim.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar

Egiluvchanlik — bu shunday jismoniy sifatki, u bilan barcha qilinadigan harakatlarni bemalol, qiynalmasdan bajarishingiz mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan harakatlar quyidagilar bo‘lib, ular ikki yonga tez va sekin burilish, butun gavdani oldinga va yon tomonlarga burish, ko‘prikcha hosil qilish, barcha a’zolar bilan prujinasimon harakatlarni bajarish, oyoqlarni yonga harakatlantirish, osilib turgan to‘pga oyoq uchi bilan tegish, to‘pni ilib olish, sherik bilan turli harakatlarni bajarishdan iboratdir. Bu mashqlarni har kuni 8—10 marta bajaring. Keyin bir daqiqa dam olib, shu mashqlarni yana 10 martadan bajaring. Agar mushaklarda og‘riq paydo bo‘lsa, uni to‘xtating. Egiluvchanlik mashqlarini boshlashdan oldin chigilyozdi harakatlarni: bir necha marta oldinga, orqaga, chapga, o‘ngga aylanish, o‘tirib-turishlar va hokazolarni bajarib olgan ma’qul.

Qo‘l va yelka mushaklari uchun mashqlar

1. Tik turgan holatda qo‘llarni oldinga cho‘zish va ko‘krak oldida panjalarni zanjir qilib ushlash hamda qo‘llarni aylantirish, so‘ngra kaftlarni qo‘yib yuborib chapga, o‘ngga burilishlar.

2. Qo‘llar stul suyanchig‘ida oldinga prujinasimon egilib turish va to‘g‘rilanib dastlabki holatga qaytish.

3. Tovonlarga qo‘llar bilan tayanib, prujinasimon harakatlarni bajarish.

4. Tik turganda, tayoqcha ushlagan qo‘llarni tepaga, oldinga va orqaga uzatish. Mashqlarni keskin harakatlar qilmay, bir tekis bajaring. Har bir mashqdan so‘ng, tayoqcha ushlagan qo‘llar orasini qisqartiring.

Gavda mushaklari uchun mashqlar

1. Oldinga egilish va panjalarni polga yetkazish.
2. Asosiy turish holatini egallash, so‘ngra o‘ng oyoqni bukib, o‘ng qo‘lni taqimga yetkazish, shuning o‘zini boshqa tomonga bajarish.
3. Tik turganda chapga va o‘ngga egilish.
4. Oyoqlarni yelka kengligida qo‘yish, so‘ngra oldinga egilib, o‘ng qo‘lni chap oyoq uchlariga, chap qo‘lni o‘ng oyoq uchiga tekkizish.
5. Oyoqlar yelka kengligida, qo‘llarni belga qo‘yish va orqaga egilish.
6. Tik turib, gavdani chap va o‘ngga aylanma harakatlantirish.
7. Oldinga prujinasimon egilib turish, qo‘llar bilan oyoq to‘piqlarini ushlash va boshni tizzalarga tekkizish.
8. Qorinda yotgan holda qo‘llarni orqaga qilib, oyoqlarni tizzadan bukish va oyoq panjalarini ushlab chayqalish.
9. Oyoqlarni yelka kengligidan kattaroq qo‘yib, orqaga egilish va qo‘llar bilan tovonlarni ushlashga harakat qilish.

Mashqlar murakkabroq bo‘lganligi uchun ularni ko‘p marta takrorlashga harakat qiling.

Oyoq mushaklari uchun mashqlar

1. Chap oyoqda turib, qo‘llar bilan o‘ng oyoqni tizzadan bukib, ko‘krakka yetkazishga harakat qilish. Bu mashqni keyin boshqa oyoqda bajarish.
2. O‘ng oyoqda turgan holda, chap oyoqni bukib, to‘piqdan ushlash, so‘ng orqaga tortish. Keyin mashqni boshqa oyoqda bajarish.
3. Tik turgan holda oyoqlarni navbatma-navbat siltab, oldinga va orqaga uzatish.
4. Tik turgan holatda oyoqlarni yonga siltab uzatish.

5. Tik turgan holatda oldinga katta qadam tashlash va prujinasimon silkinish, so‘ngra dastlabki holatga qaytish.

6. Yon tomonga keng qadam tashlab, gavdani to‘g‘ri tutib prujinasimon o‘tirish.

Oyoqlarni to‘g‘ri tutib, oldinga egilish mashqini o‘g‘il va qiz bolalar 60—70 marta bajarishlari lozim.

Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar

Tezlik (chaqqonlik)—bu jismoniy sifatlardan biri bo‘lib, inson ushbu sifatni qanchalik mohirona egallagan bo‘lsa, shunchalik yaxshi.

Qisqa vaqt ichida bajarilgan harakat yoki mashqni inson qobiliyatiga nisbat bergan holda tezlik deb atash qabul qilingan. Chaqqonlikni rivojlantirish vositalari—bu turli harakatlardan iborat bo‘lib, ular kundalik turli-tuman harakatlarni o‘ziga qamrab oladi. Demak, ish-harakat qanchalik tez bajarilsa, tezlik shunchalik rivojlanadi.

Chaqqonlik va tezlikni rivojlantirishda quyidagi mashqlardan foydalanilsa, maqsadga muvofiq bo‘ladi, chunonchi: tortilgan chizimga turli to‘siqlardan o‘tishda qarshiliklarni yengib o‘tish va rezinkalardan sakrab o‘tishdan pastga yugurish, yengil buyumlar, to‘plar, toshlarni ko‘tarib yugurish, estafetalar, harakatli va sport o‘yinlari.

60 m ga yugurishga tayyorgarlik ko‘rishda quyidagi mashqlarni:

a) tezlik va sakrashlarga mo‘ljallangan harakatli o‘yinlarni;

b) 10—30—50—80 metr masofali estafetalarni;

d) turli holatlarda startdan chiqib, 30 metrga 3—5 marta yugurishlarni;

e) 20—50 metr hamda qisqa masofalarga 3—5 marta yugurishni;

f) 50—80 metrga 3—5 marta qayta yugurishni;

g) 60—100 metr masofalarga o‘rtacha, so‘ng 2—3 marta tez yugurishlarni;

h) bir oyoqda yugurish va harakatli o‘yinlarda „Tegdi“ o‘yinini o‘ynashni bajarish kerak.

Oyoq mushaklari uchun mashqlar (2-kompleks)

1. Bir joyda turib, ikki oyoqlab oldinga va orqaga sakrash.

2. Ikki oyoqlab o‘ng va chap tomonlarga sakrash.

3. Bir joyda turib, oldin chap, so‘ngra o‘ng oyoqda oldinga va orqaga sakrash.

4. Navbatma-navbat bir oyoqni to‘piqdan ushlab sakrash.

5. Oyoqlarni yonga yozib sakrash.

6. Oyoqlarni tizzadan bukib va yonga uzatib sakrash.

7. Arg‘amchini oldinga va orqaga aylantirib ikkala oyoqda sakrash.

8. Arg‘amchini oldinga va orqaga aylantirib, avval o‘ng, so‘ngra chap oyoqda sakrashlar.

9. Uzunlikka va balandlikka joydan turib hamda yugurib kelib sakrash.

10—11 yoshdagi o‘quvchilar uchun sakrash mashqlari 20—30 marta mo‘ljallanadi. O‘g‘il va qiz bolalar arg‘amchi bilan hafta davomida 1000—1200 marta sakrab tursalar, foydadan xoli bo‘lmaydi.

Qo‘l va yelka mushaklari uchun mashqlar

1. 1—2 kg li to‘ldirma to‘pni ikki qo‘llab ko‘krakdan irg‘itish.

2. To‘pni boshidan oshirib ikki qo‘llab irg‘itish.

3. To‘pni ikki qo‘llab oldinga irg‘itish.

4. To‘pni ikki qo‘llab orqaga irg‘itish.

5. To‘pni o‘ng va chap qo‘l bilan yelkadan oshirib irg‘itish.

6. To‘pni o‘ng va chap qo‘l bilan uzoqqa irg‘itish.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar

Chidamlilik — bu organizmning charchashga qarshi turib bera olishidir. Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko‘proq yurish, yugurish, suzish, velosiped haydash lozim. Chidamlilik ikki xil bo‘lib, u umumiy va maxsus turlarga bo‘linadi. *Umumiy chidamlilik* — bu insonning uzoq vaqt davomida jismoniy mehnat bilan shug‘ullana olish qobiliyatidir.

Maxsus chidamlilik — bu sportchining muayyan sport turida, masalan, suzishdagi, yugurishdagi uzoq vaqt davomidagi maxsus chidamlilik qobiliyatidir.

Kishi chidamlilikni rivojlantirish uchun muntazam ravishda shug‘ullanishi zarur, shunda mashg‘ulotning samaradorligi va yuklama ham oshib boradi. Bunda o‘z ahvo-



101-rasm.

lingizni doimiy nazorat qilib borishingiz juda muhim ahamiyatga ega. O‘zingizda biron noxushlik—og‘riq, bosh aylanishi, qattiq charchash, nafas olishning qiyinlashishini sezsangiz mashg‘ulotni tezda to‘xtatishingiz lozim bo‘ladi. Agar ahvol bundan ham og‘irroq bo‘lsa, tezda shifokorga murojaat qilmoq zarur. Chidamlilik talab qilinadigan mashg‘ulotlarga, ayniqsa, kasaldan so‘ng tezda kirishib ketishga shoshilmaslik kerak.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, mashg‘ulotdan oldin o‘zingizni qanday his etayotganingizni, yuklamaning hajmi oz-ko‘pligini nazorat qilib borishingiz lozim. Buning uchun yurak urishini (pulsni) hisoblab yuring (101-rasm). Ma’lumki, 10—13 yoshli maktab o‘quvchilarida yurak urishining tezligi minutiga 70—80 marta bo‘lishi kerak.

Mashg‘ulot paytida mashqlar chidamlilikka tegishli bo‘lsa, yurak urishining tezligi 1,5—2 marta oshadi. Mashg‘ulotdan so‘ng, agar yurak urushi 5—10 daqiqa ichida o‘z holatiga qaytsa, bilingki, yuklama me’yorida ekan. Agar yurak oldingiga nisbatan 15—20 marta ortiqcha urayotgan bo‘lsa, unda yuklamani, tezlikni, masofani qisqartirish ko‘zda tutilishi kerak.

Dastlabki mashg‘ulotlarda yurak urishi bir daqiqada 120 marta bo‘lsa, keyinroq borib 130—140 martaga yetishi mumkin.

Aytish kerakki, bunday yuklamalar yurak ish faoliyatini oshirib, yurak mushaklarini mustahkamlaydi, qon aylanish tizimi ishiga samarali ta’sir ko‘rsatadi, barcha a’zolarning qon bilan ta’minlanishini yaxshilaydi.

Yuklamaning ortib ketishini tashqi ko‘rinishdan bilib olish mumkin. Masalan, nafas olishi tezlashadi, yurak urishi ortadi, yuz oqarib yoki qizarib ketadi...

Agar siz o‘zingizni noxush sezsangiz, yugurishni xohlamasangiz, darhol yuklamani pasaytirib, yugurishdan yurishga o‘ting.

Uzoq masofalarga yugurish

Chidamli bo‘lishni istagan kishi eng oddiy va eng qulay bo‘lgan vosita — sekin yugurishdan foydalanadi. Buning uchun shunday tezlikni tanlab olingki, bu erkin yugurish hamda bir me’yorda nafas olish imkonini bersin.

Ko‘pincha, biz yurishga ham, yugurishga ham o‘rtacha me’yor topa olmay, sekin yo tez yugurib, yo yurib o‘zimizni qiyin ahvolga solib qo‘yamiz. Aslida mashq mana bunday o‘tkazilsa, maqsadga muvofiq bo‘ladi. Masalan, 200 m masofani o‘g‘il bolalar 1 daqiqa ichida, qiz bolalar 1 daqiqa 10 soniya ichida erkin, shoshilmay, bir me’yorda bosib o‘tsalar, ayni muddao bo‘lur edi. Topshiriqni 2—3 marta bajarishga harakat qiling.

Keyingi mashg‘ulotlarda yugurish masofasini 300—400 metrgacha yetkazing, yurish masofasini shunday (200 m) qoldirsangiz ham bo‘ladi. Yugurish tezligini belgilab, yugurishdan oldin soatga qarab qo‘yishni unutmang. Masalan, „Vaqt“ni o‘ylab top“ deya o‘zingizga o‘zingiz shunday topshiriq bering va belgilangan 400—600—800 m masofani 2—3—4 daqiqa ichida yugurib o‘tishga ulguring. Bu topshiriq sabr-toqatli bo‘lishga o‘rgatadi.

Endi topshiriqni biroz murakkablashtiring: belgilangan masofani bosib o‘tish vaqtini qisqartirib, masalan, o‘g‘il bolalar 50 soniya, qizlar esa 1 daqiqa yoki yurish masofasini 200 m o‘rniga 150 m, biroz keyinroq 100 m qilib belgilansa, to‘g‘ri bo‘ladi. Bunda ham shoshilmaslik kerakligini unutmang. Chunki organizm har safar to‘liq harakatga kelib, so‘ng o‘ziga kelguncha muayyan fursat o‘tishi lozim. Yugurish chog‘ida birdan havo yetishmay qolish hollari ham, qattiq toliqish hollari ham bo‘lishi mumkin. Shunday kezlari nima qilish kerak? Yugurishdan to‘xtash kerakmi? Lekin bunday paytda siz bilishingiz kerak bo‘lgan juda muhim narsa borki, u ham bo‘lsa, „ikkinchi nafas“ tushunchasidir. Yugurish yuklama asosida kechganligi uchun bunday vaziyatdan qutulishda ko‘pincha yuklamani pasaytirib, sabr-qanoat qilinadi, shunda ko‘p o‘tmay, yengil bo‘lasiz va o‘sha masofani belgilangan tezlikda yugurib o‘ta-

siz. Kross usulida yugurishda ham o‘quv normalarini topshirish uchun muntazam ravishda yugurishdan foydalaniladi. Shunday qilib o‘g‘il bolalar bir hafta mobaynida 6—8 km, qizlar esa 5—6 km masofani bosib o‘tishlari lozim. Mashg‘ulotni yanada qiziqarliroq qilish uchun agar uyingiz atrofida stadion, maydon yoki dam olish bog‘lari bo‘lsa, to‘siqli baland-past joylardan yugurishning nafi yanada katta.

Ushbu yugurishlar kross yugurish deb ataladi. Kross yugurishni o‘tkazish uchun bosib o‘tiladigan masofa oldindan ko‘rib chiqilib tayyorlanadi. Bunda yuguriladigan masofa avval piyoda yurib o‘rganiladi, xavfli chuqurlik, balandlik, katta to‘siqlar, ariqlar, o‘nqir-cho‘nqir joylar va hokazolarning bor-yo‘qligi aniqlanadi.

Bundan tashqari, qadamlar uzunligi va ketma-ketligi, oyoqlarning baland ko‘tarilishi qayerda qanday bo‘lishi kerakligi, tezlikni yo‘qotmaslik maqsadida gavdaning egilishi qanday bo‘lishi lozimligi hisobga olinadi. Muayyan masofaga yugurish paytida quyidagilarni:

a) tekis yerdan erkin qadam qo‘yib yugurishni, har bir qadamni rejali qilib qo‘yish (sapchib, depsinib ketmaslikni yoki qadam qo‘yib yugurmaslikni, gavdani to‘g‘ri tutib, to‘g‘ri nafas olish)ni;

b) toshli joylardan o‘tayotganda oyoqni to‘liq panjalariga qo‘yib, qadamni qisqaroq qilib bosishni;

d) yumshoq o‘tli, yaylov, suvliroq joylardan yugurganda qadamlarni qisqa qo‘yib, oyoqlarni baland ko‘tarib yurish-yugurishni; loyli, namli, silliq joylardan, eng yaxshisi, qadamni tezlatib, oyoqlarni yon tomonlarga kengroq qo‘yib o‘tishni;

e) tepaliklarga chiqishda qadamlar qisqa bo‘lishini, gavdani imkon qadar oldinga egishni, ko‘proq oyoq panjalarinigina bosishni; pastlikka qarab yugurganda gavdani biroz orqaga tashlab, oyoqlarni tovondan qo‘yishni;

f) chakalakzorlar orasidan yugurganda, muhimi yo‘nalish chizig‘i yoki belgilarini yo‘qotmaslikni, kutilmagan o‘zgarishlarga tayyor bo‘lishni, ko‘z va tanani daraxt novdalari tegib tilib yubormasligini, mayda-chuyda chuqurliklar,

ariqchalardan oyoqdan oyoqqa sakrab o‘tib yugurishni va imkoni boricha tezlikni yo‘qotmaslikni;

g) yuguruvchi uchun eng muhimi — bu nafas olish bo‘lganligi bois, yugurishni boshlashdan avval unga alohida e’tibor berish kerak. Yugurish tezligi qanchalik yuqori bo‘lsa, nafas olish shunchalik tezlashishini (nafas olish — bu har bir odamning o‘ziga xos va uning yugurish tezligiga bog‘liq) yoddan chiqarmang.

Nafas burundan va og‘izni yarim ochib olinishi kerak. Kross mashg‘ulotini sport kiyimida o‘tkazgan ma’qul. Bunda oyoqqa keda yoki krassovka kiyiladi. Oyoq kiyimi ichiga yengil pataksimon porolon solinadi va poyabzal iplari qisib bog‘lanmaydi.

Arg‘amchi bilan bajariladigan mashqlar

Chidamlilik, chaqqonlik, tezlik sifatlari mukammal tarkib topishini istagan kishi arg‘amchida ko‘proq mashg‘ul bo‘lishi kerak. Arg‘amchining uzun-qisqaligi shunday bo‘lishi kerakki, uning o‘rtasiga oyoqni qo‘yib tarang tortilganda qo‘l ushlaydigani qo‘ltiqqa to‘g‘ri kelishi kerak. Undan sakraladigan bo‘lsa, arg‘amchini aylantirish, u bilan qo‘shib kaftlarni ham aylantirish lozim bo‘ladi.

Arg‘amchining tutqichlarini qattiq g‘ijimlamaslik, ularni erkin tutish darkor. Sakrash paytida boshni va gavdani to‘g‘ri ushlab, oyoq uchlarida sakraladi. Bulardan tashqari, sakrash ritmini buzmaslikka harakat qilish lozim. Arg‘amchida dastlab sakrash vaqtini 10—11 yoshlilar 40—50 soniyadan oshirmasliklari kerak. Har 3—4 mashg‘ulotdan keyin sakrash vaqtiga 10 soniyadan qo‘shib borib, 1,5 daqiqaga olib chiqiladi. Shuni yodingizda tutingki, mashqni bajarishga qancha vaqt ketkazgan bo‘lsangiz, shuncha vaqt dam olishingiz kerak.



III BOB

KUN TARTIBI

Uyga berilgan topshiriqni, uy ishlariga yordam berishni, o‘qishni, sayr qilishni, yaxshi ko‘rgan jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishni yoki yoqtirgan sport turi bilan to‘garakda shug‘ullanishni o‘z vaqtida bajarish uchun vaqtni to‘g‘ri taqsimlash kerak. Buning uchun kun tartibi tuzilishi lozim.

Kun tartibida ertalab bir vaqtda turish, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, suv muolajalari, nonushta qilib, o‘qishga borish, uyga qaytish, ovqatlanib, dam olish, sport bilan shug‘ullanish va uy ishlari bilan band bo‘lish, bo‘sh vaqtlarda turli yumushlar bilan mashg‘ul bo‘lish, kechki sayr qilish va uyquga yotish aniq belgilab qo‘yilishi va unga qat’iy amal qilinishi lozim. Bunday tartib-qoidaga ko‘p yillar amal qilinishi, kishida o‘zini o‘zi nazorat qilib borish odatini shakllantiradi, saranjom-sarishta bo‘lishga o‘rgatadi. Masalan, ertalab hamisha bir vaqtda turish, ertalabki gimnastika va boshqa mashqlar kompleksini bajarish, organizmning bir me’yorda ishlashini hamda kun bo‘yi yaxshi kayfiyatda yurishni ta’minlaydi.

Doimiy kun tartibining yo‘qligi o‘qish va ishga kirishishga sovuqqonlik bilan munosabatda bo‘lishga va umumiy kayfiyatning o‘zgaruvchan bo‘lishiga olib keladi. Albatta, hamma ham kun tartibiga bir xilda amal qilishi kerak, deb ayta olmaymiz, lekin vaqtni tejash, uni aqliy va jismoniy mehnatga, dam olishga oqilona taqsimlash har bir kishi uchun zaruriy omil bo‘lishi lozim.

Kun tartibini oqilona tuzish va unga doimiy amal qilish har bir kishidan muayyan irodani talab qiladi, kimdakim shunga erishsa, demak, o‘sha odamni eng irodali va tartibli odam ekan, deb hisoblash mumkin.

Shulardan kelib chiqib, biz endi Siz aziz o‘quvchilar uchun kunning birinchi va ikkinchi yarmida o‘qiydiganlarga taxminiy kun tartibini tavsiya qilamiz.

Kunning birinchi yarmida o‘qiydiganlar uchun taxminiy kun tartibi

	5—6-sinflar
Uyg‘onish, o‘rinni yig‘ish	7.00—7.10
Ertalabki badantarbiya	7.10—7.20
Suv muolajasi (yuvinish, kiyinish)	7.20—7.30
Ertalabki nonushta	7.30—7.45
Maktabga borish	7.45—8.00
Maktabda bo‘lish	8.00—13.30
Maktabdan qaytish	13.30—13.40
Tushlik ovqat	14.00—14.30
Dam olish	xohishga qarab
Ochiq havoda bo‘lish (sayr qilish, o‘yinlar o‘ynash)	xohishga qarab
Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish	14.30—17.00
Darslarni bajarish (har qaysi fanga 30—35 daqiqa, orada 5—10 daqiqa tanaffus)	17.00—19.00
Kechki ovqat va xohishga qarab shug‘ullanish (kitoblar o‘qish, teleko‘rsatuv tomosha qilish, uy ishlariga yordam berish)	19.00—20.30
Uyquga tayyorlanish (kiyimlarni saranjomlash)	20.30—21.00
Uyqu	21.00—7.00

Kunning ikkinchi yarmida o‘qiydiganlar uchun taxminiy kun tartibi

	5—6- sinflar
Uyg‘onish, o‘rinni yig‘ish	7.00—7.05
Ertalabki badantarbiya	7.05—7.20
Suv muolajasi (yuvinish, kiyinish)	7.20—7.30
Ertalabki nonushta	7.30—7.50
Darslarni bajarish (har qaysi fanga 30—35 daqiqa, orada 5—10 daqiqa tanaffus)	8.30—10.30
Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish	11.30—13.00

Tushlik ovqat	13.00—13.30
Dam olish	xohishga qarab
Ochiq havoda bo‘lish (sayr qilish, o‘yinlar o‘ynash)	xohishga qarab
Maktabga borish	13.30—13.45
Maktabda bo‘lish	13.45—19.00
Maktabdan qaytish	19.00—19.30
Kechki ovqat va xohishga qarab shug‘ullanish (kitob o‘qish, teleko‘rsatuv tomosha qilish, uy ishlariga yordam berish)	19.30—20.30
Uyquga tayyorlanish (kiyimlarni saranjomlash)	20.30—21.00
Uyqu	21.00—7.00

Uyqu — kun tartibining ajralmas qismi bo‘lib, uyqu vaqtida butun a’zoyi badan dam oladi, o‘ziga keladi va qayta kuchga to‘ladi. Uyqusizlik asab tizimi va uning to‘qimalariga ta’sir ko‘rsatib, uning faoliyatini susaytiradi, organizmning himoya funksiyalarini bo‘shashtirib yuboradi. Uyqu esa asab to‘qimalarining oziqlanishiga yordam beradi, toliqishni yo‘qotadi, keyinchalik yana ish faoliyatini davom ettirish uchun kuch-quvvatni tiklaydi.

10—12 yoshdagi bolalar 10—10,5 soat davomida uxlashlari kerak. Uyquga yotish uchun eng yaxshi payt—bu 21 dan 23 gachadir. O‘qish davrida, mashg‘ulot va musobaqalarga tayyorgarlik vaqtida ko‘proq uxlash kerak. Tez uxlab qolish hamda miriqib uxlash uchun kechki payt sayr qilib, ochiq havoda 30—40 daqiqa bo‘lishning nafi katta. Bundan tashqari, uyqudan oldin xonani shamollatib yoki deraza oynalarini, yoki darchani ochiq qoldirish yanada foydalidir. Kunduzgi uyqu ham foydali, ammo buni har kim o‘zi hal qilgani ma’qul, chunki kunduzgi uyqudan keyin kechki uyqu buzilishi mumkin. Kun bo‘yi harakatda bo‘lib charchagan bo‘lsangiz, uyquga har kungidan 1—2 soat ilgari yotish tavsiya qilinadi. Musobaqalar oldidan ba’zi sportchilarning uyqusi buziladi, chunki ularni sport uchrashuvi oldi hayajoni va uning natijalari bezovta qiladi.

Kun tartibidan unumli foydalanish va gigiyenik qoidalarga rioya qilish esa bunday noxushliklarning oldini oladi.

Shaxsiy gigiyena. Shaxsiy gigiyena asosida ozodalik va uni saqlash hamda mustahkamlash yotadi. Xo‘sh, bunga qachondan kirishiladi? Bu bolalik davridan boshlanadi deyilsa, xato bo‘lmaydi. Masalan, ertalab og‘iz bo‘shlig‘ini, tishlarni tozalash, ovqatdan oldin qo‘llarni yuvish, kiyim kiyish. Shaxsiy gigiyenaning boshqa qoida va me’yorlari kun tartibida, mehnat va dam olishni navbatlashtirib turishda, tanani parvarishlash, gavdani chiniqtirish, uyquning me’yorida bo‘lishida, ovqatlanish, kiyim-bosh, poyabzalga qarashda va hayotning boshqa bosqichlarida tarkib topadi hamda o‘qish, tarbiya jarayonida o‘rganib boriladi.

Gigiyenaga oid zarur bilimlarni qanchalik tirishqoqlik va sabr-qanoat bilan o‘rganib borsak, hayotimiz shunchalik to‘laqonli, qiziqarli va mazmunli bo‘lib boradi. Tana, soch, tirnoq, tishlar va og‘iz bo‘shliqlarining tozaligi—bu salomatlik garovidir.

Terini parvarishlash. Terining funksiyalari ko‘p. U, avvalo, organizmni himoyalash, qolaversa, ichki a’zolarga turli moddalar, mikroblar kirishining oldini oluvchi hamda havo almashinuvi vositasidir. Terining juda mayda qon tomirlari havoni yoki suvni harorat issiq paytda kengayib, sovuqda torayib, terlash orqali tashqariga chiqishini ta’minlab turadi. Teri qatlamida yog‘ bezlari bo‘ladi, shu tufayli uning atrofi kirlanadi. Shunda kirlangan teri ko‘p jihatdan o‘zini himoya qilish funksiyasini susaytiradi. Teri jarohatlanganda, shilinganda mikroblar teri qatlamiga chuqurroq kirib boradi, bundan esa turli teri kasalliklari kelib chiqadi. Demak, terini yaxshi parvarishlash har bir odamning doimo diqqat-e’tiborida bo‘lishi kerak.

Har kuni suv va sovun bilan yuvinishni, hojatxonaga borgandan so‘ng, ovqatlanish oldidan qo‘lingizni albatta sovunlab yuvishni unutmang. Qo‘lni artganda ham shoshilmaslik lozim. Har kuni (ayniqsa, sport mashg‘ulotlaridan keyin) dush qabul qilish imkoniyati bo‘lsa, bundan foydalaning. Shuningdek, haftada bir hammomga borishni, ichki kiyimlaringizni almashtirib turishni odat qiling. Uyquga

yotishdan oldin oyoqlarni yuvib yotish — bu eng yaxshi odat, bu nafaqat oyoqni noxush hidlardan tozalaydi, balki o‘z-o‘zidan chiniqtirish xususiyati namoyon bo‘la boradi. Oyoqqa ip paypoq kiyilsa, u namlikni tezda o‘ziga tortib oladi va havoni yaxshi o‘tkazadi.

Sochni parvarishlash. Buning uchun sochni haftada ikki-uch marta yuvish, agar u quruq bo‘lsa, 5 kunda bir marta yuvish mumkin. Shunga muvofiq, sochni sovun yoki shampunda yuvsa bo‘ladi. Soch haddan tashqari qurib ketmasligi lozim. Uni bir marta sovunlab, issiqroq suvda yaxshilab yuviladi. Sochni yaxshilab quritilgandan so‘ng, tarash tavsiya etiladi. Uni boshidan oxiriga — uzunasiga taralsa, ma’qul bo‘ladi. Sochni yirik tishli taroq bilan bir kunda bir necha marta tarash mumkin. Sochni tarashda massaj qiladigan maxsus massaj cho‘tkasidan ham foydalansa bo‘ladi.

Tirnoqni parvarishlash. Ayrim sport o‘yinlari va yakka kurash turlarida, jumladan, basketbol, gandbol, kurashda boshqa sport turlariga qaraganda tirnoq orasi ko‘proq ifloslanadi. Bu esa tirnoqqa ko‘proq e’tiborni talab qiladi. Qo‘l va oyoq panjalari tirnoqlarini har haftada bir marta olib turish shart. O‘sgan tirnoqlarni olgandan keyin maxsus mayda egovcha bilan ularning chetlarini tekislash lozim, chunki ular tanaga zarar keltirishi mumkin.

Tish va og‘iz bo‘shlig‘ini parvarish qilish. Tishlarni parvarish qilish — bu faqat ularni oppoq qilib saqlash degani emas. Ma’lumki, nosog‘lom tishlar orasida, og‘iz bo‘shlig‘ida qolgan ovqat zarralari mikroblarning oziqlanishi uchun qulay sharoit yaratadi. Bulardan tashqari, og‘iz bo‘shlig‘ida qolgan ovqat qoldiqlari aynib, og‘izdan noxush hid kelishiga, tishlar orasida tish toshlari hosil bo‘lishiga va og‘iz bo‘shlig‘ida turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Milk to‘qimalari bo‘shashib, tishlarning qimirlab qolishi va oxir-oqibat uning tushishiga olib keladi. Shuning uchun tishlarni o‘z vaqtida, doimiy ravishda tish tozalagich va cho‘tka bilan tozalab yuvib turish kerak.

Tishlarni, odatda, bir kunda ikki marta: ertalab va kechqurun tozalab yuvish darkor. Bunda, avvalo, tishni tishga qo‘yib cho‘tkani tepadan pastga yuritiladi, so‘ng

og‘izni ochib turib, tishni ichki va tashqi tomonlaridan yuviladi. Har safar ovqatlangandan keyin og‘iz bo‘shlig‘ini suv bilan uch-to‘rt marta chayqab tozalansa, maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Og‘iz bo‘shlig‘ini parvarish qilish tish doktorining sanatsiya qilishidan iboratdir. Odatda, sanatsiya qilishga tishlar atrofida yig‘ilgan qattiq yig‘indini, ya’ni toshga o‘xshash moddalarni tozalash kiradi. Davolab bo‘lmaydigan tishlarni yaxshisi oldirib tashlagan ma’qul. Milklarni massaj qilish ham foydali, buning uchun ko‘rsatkich barmoqlar yordamida milkning tepa qismidan pastga qarab, pastki qismini pastdan yuqoriga qarab massaj qilinadi. Massaj harakatlari yengil bo‘lishi va 3—5 daqiqa davom etishi kifoya.

Chiniqish. Chiniqish deganda nima tushuniladi? Chiniqish — bu odamning tashqi muhitga moslashishi yoki organizmning muhofaza qilish kuchlarini mashq qildirishdir. Inson qadimdan o‘z salomatligini saqlash maqsadida tabiat in’omlari — quyosh, havo va suvdan foydalanib kelgan. Chiniqish nafaqat organizmning turli kasalliklarga qarshi turishiga, balki, eng avvalo, odam asab faoliyatining yaxshilanishiga, modda almashinuviga, yurak, o‘pka va boshqa organlar faoliyatining quvvatlanishiga katta yordam beradi. Bundan tashqari, organizmning umumiy chidamliligi va ishlash qobiliyati kuchayadi. Lekin qanday chiniqishni hamma ham bilavermaydi. Ayrimlar o‘ylaganidek, chiniqish — bu birdaniga sovuq suvda cho‘milish, oyoqyalang sovuqda va issiqda yurish, muzdek dush tagiga kirish degani emas.

Chiniqish qoidalari. Xalqda sog‘lom bo‘lishni istasang, chiniqishdan erinma, degan gap bor. Chiniqish muolajalarini dastlab juda qisqa vaqt davomida o‘tkazish, shuningdek, suv muzdek, havo salqin bo‘lmasligi kerak. Bora-bora muolaja vaqtini asta oshirib borish, suvning haroratini taxminan 1° ga ko‘tarib borish zarur. Suv muolajalari o‘tgach, ya’ni dush qabul qilgach yoki cho‘milgach, albatta, quruq sochiq bilan badanni yaxshilab qizarguncha artish, ishqalash kerak bo‘ladi.

Eslatib o‘tish joizki, chiniqish muolajalarini muntazam bajarish lozim. Agar chiniqishni boshlab, orada 2—3 kun tanaffus qilinsa, tadbirni boshidan boshlashga to‘g‘ri keladi.

Chiniqish muolajalarini jismoniy mashqlar va o‘yinlar bilan birga olib borilsa, natija yanada samarali bo‘ladi.

Yoz mavsumida issiq qum ustida, toshlar ustida oyoq-yalang yurish, erta tongda turib shudring tushgan o‘tloq joylardan yurish juda yoqimli bo‘ladi. Bu chiniqish yassi-oyoqlikning oldini olishi bilan foydali hisoblanadi. Bu tadbirlar juda foydali, ammo ko‘p piyoda yurish, velosipedda sayr qilish hammasidan foydalidir.

Eng muhimi, kayfiyatingizni doimiy nazorat qilib turing, organizmning ortiqcha sovishiga yoki juda qizib ketishiga yo‘l qo‘ymang. Agar cho‘milayotganda sovuq qotib, titroq bossa yoki badan bo‘shashib, yurak urishi tezlashsa, chiniqish muolajasini zudlik bilan to‘xtatish zarur.

Organizm haddan tashqari qizib yoki juda sovuq qotmasligi uchun to‘g‘ri kiyinish kerak. Bordi-yu, ust kiyimlaringiz: paypoq, qo‘lqop, poyabzalingiz ho‘l bo‘lib ketsa, ularni tezda almashtirib olish kerak.

Nafas olishingizga e’tibor bering. Payqagan bo‘lishingiz mumkin, ayniqsa, jismoniy ishlardan so‘ng nafas olish tezlashib, chuqurlashadi. Demak, havoning o‘pka orqali o‘tishi tinch holatdagiga nisbatan ko‘proqdir. Bunda havodagi kislorodning ko‘p miqdori o‘pkadan qonga, keyin mushaklarga o‘tadi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullangan bolalarda o‘pkaning tiriklik sig‘imi katta bo‘lishi, ya’ni havoni ko‘proq miqdorda qabul qilishi yaxshi ma’lum. Buning sababi ularda nafas olish qovurg‘a mushaklari va diafragmaning yaxshi rivojlanganidandir.

Shuning uchun bu bolalar, kislorod yetishmasligini yengil o‘tkazadilar.

Shunday ekan, jismoniy mashqlar bajarishda qanday qilib to‘g‘ri nafas olish mumkin? Nafas olish faqat burun orqali bo‘lsa, to‘g‘ri bo‘ladi, chunki havo burun bo‘shlig‘idan o‘tayotganda u birinchidan tozalanib, sovuq bo‘lsa, ilib, namroq bo‘lib o‘tadi. Nafas olish nafas chiqarishga nisbatan chuqurroq va davomliroq bo‘lgani ma’qul. Katta

jismoniy yuklamali mashqlarni bajarganda organizmda kislorodga talab kuchayadi, shundagina og‘iz bilan ham nafas olsa bo‘ladi.

Nafas olish — bu odatiy hol bo‘lib, shuningdek, qo‘llarni yozib, tepaga ko‘targanda yoki qo‘llarni siltab gavdani orqaga egganda, yoki oldinga egib, yon tomonlarga burilganda sodir bo‘ladi.

Nafas chiqarish — bu qo‘llarni chalishtirganda, tushirganda, gavdani egganda sodir bo‘ladi. Boshqa har xil mashqlar bajarganda, yugurishda, harakatli va sport o‘yinlarida mashqlarga mos ravishda nafas olib-chiqariladi.

Ovqatlanish va ichimliklar ichish tartibi. Inson jismoniy va aqliy harakatlardan keyin hamda o‘sishi va rivojlanishi uchun sarflagan quvvatni tiklash uchun ovqat iste’mol qiladi. Organizmning quvvatga bo‘lgan ehtiyoji yoshiga qarab, moddalar almashinuvi darajasiga, yil fasliga, iqlimga qarab bo‘ladi. Jismoniy mashqlar qanchalik jadal bajarilsa, quvvat ham shunchalik ko‘p sarflanadi. Shundan o‘quvchilar organizmi bir kunda 2800—2900 kilokaloriyaga ehtiyoj sezadi.

Ovqat tarkibi oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, tuzlar va suvdan iborat bo‘ladi. Ovqat yoqimli, ishtaha bilan iste’mol qilinadigan va yaxshi hazm bo‘ladigan mahsulotdan tayyorlanishi kerak.

Uglevodlar — asosiy quvvat hosil qiluvchi modda hisoblanadi. Ular mushaklar ishi, yurak va nerv faoliyati uchun juda zarur. Uglevodlar, asosan, oziq-ovqatlarda, o‘simliklar tarkibida, masalan, nonda, donlarda, shakarda, kartoshkada, meva va sabzavotlarda mavjud bo‘ladi. Shu bois, shirinliklar, murabbo va shakar ko‘p iste’mol qilinsa, unda modda almashinuvi buzilib, kishi semirib ketishi mumkin. Shuningdek, oziq-ovqatlarda uglevod yetishmasa, unda kishi quvvatsizlanib, ish faoliyati susayadi. Ma’lum bo‘ladiki, iste’mol qilinadigan narsalar quvvatiga ko‘ra me’yorida bo‘lishi darkor.

Oqsillar — organizm barcha a’zolari to‘qimalarining tiklanishida asosiy modda bo‘lib hisoblanadi. Ular organizmda yetishmasligidan o‘sish va rivojlanish pasayadi, turli kasalliklarga qarshilik ko‘rsatishi, aqliy va jismoniy ish faoli-

yati susayib ketadi. O‘sish va rivojlanish davrida organizmning oqsilga bo‘lgan ehtiyoji ko‘proq seziladi. Shu davrda go‘sht, baliq, tuxum va pishloqlar ko‘proq iste’mol qilinsa, maqsadga muvofiq bo‘ladi. Oqsillar no‘xat, soya, loviyalarda ham ko‘p bo‘ladi. Demak, sport bilan shug‘ullanuvchilar u bilan shug‘ullanmaydiganlarga nisbatan oqsil va uglevodlar serob bo‘lgan mahsulotni ko‘proq iste’mol qilishlari kerak.

Yog‘ moddasi. Yog‘ organizmda quvvat hosil qiluvchi manba sifatida uglevodlarga qaraganda ikki baravardan ko‘p quvvat (kaloriya) hosil qiladi. Ma’lumki, organizm uchun eng qimmatli va zarur bo‘lgan yog‘lar sut, sutdan tayyorlangan oziq-ovqat mahsulotlarida, pishirilmagan tuxumda, sariyog‘ va yog‘li go‘shtlarda mavjud. O‘simlik yog‘lari ham tez hazm bo‘ladigan yog‘lardan hisoblanadi. Ammo yog‘ni iste’mol qilish ham befoyda, chunki u ishtahaning pasayishiga, modda almashinuvining buzilishiga va semirishga olib keladi.

«A» va «B» vitaminlari baliq moyida, tuxumda, yog‘da, jigarda, sariyog‘da, sutda mo‘l bo‘ladi. Bulardan tashqari, «A» vitamini ko‘katlarda, pomidor va sabzavotlarda ham mavjud. «B» guruh vitaminlari esa non, go‘sht, pishloqlarda serob bo‘ladi. Limon, apelsin, kartoshka, piyoz, sarimsoq, smorodina, na’matak va mevalar «C» vitaminiga boydir. Shuni yodda tutmoq lozimki, ko‘p vitaminlar ovqatda o‘zining tabiiy xususiyatini yo‘qotadi, shuning uchun sabzavot va mevalarning yangiligida iste’mol qilish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Yana bir narsani unutmaslik lozim, muntazam jismoniy yuklamalarda bo‘lib turgan yoshlarning organizmi qishda, ayniqsa, erta bahor kezlari, «ilikuzildi» vaqtida ko‘pgina vitaminlarga ehtiyoj sezadi. Shuning uchun bunday kezlari semirib ketishdan qo‘rqmay temir, kalsiy, fosfor va boshqa mikroelementlarga boy quvvatli ovqatlarni ko‘proq iste’mol qilishdan cho‘chimaslik kerak.

Ovqatlanish tartibi. Sizning yoshingizda bir kunda 4 marta ovqatlanish kerak. Binobarin, shunday ekan, barcha iste’mol qilinadigan ovqatlarning quvvati ertalabki nonushtada 20—25 % ni, peshinda 40—44 % ni, kechki ovqat-

lanishda 10—15 % ni, kechki ovqatda 15—20 % ni tashkil qilishi kerak.

Ovqatlanish chog‘ida ovqatni yaxshilab chaynash tavsiya etiladi. Ovqat paytida gaplashish yoki boshqa qandaydir ishlar bilan band bo‘lish, bir jihatdan, odobsizlik sanalsa, boshqa tomondan, me’da shirasi ajralib chiqishini pasaytirib, ovqat hazm bo‘lishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ovqatlanishni uyqudan oldin 1,5—2 soat ilgari tugallash lozim.

Shuningdek, sportchi-o‘quvchilar jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, startga chiqish, musobaqa oldidan ko‘p ovqat yemasligi kerak, chunki bu umumiy ish faoliyatining pasayib ketishiga olib keladi. Musobaqaga bir kun qolganda tarkibida uglevodi ko‘p bo‘lgan ovqatlarni yeyish foydalidir. Musobaqa kuni undan 2—3 soat oldin me’yorida yengil va tez hazm bo‘ladigan meva sharbati yoki uglevodli mineral suvlar ichishning nafi bor. Uzoqroq safarga chiqqanda organizm quvvatini yo‘qotmasligi uchun inson o‘zi bilan qora mayiz, quritilgan non, shirinliklar, turshak, pecheniy va boshqalar olishi ayni muddao bo‘ladi.

Suv ichish tartibi. Odam organizmi 80 % suvdan iborat bo‘lib, hayotimizning barcha jarayoni u bilan bog‘liq. Odam bir sutka davomida 2 litr suvni choy, sut, suyuq ovqat va turli sharbatlar tarzida iste’mol qiladi.

Odam organizmiga qancha ko‘p suv kirsa, shuncha chiqariladi. Suv betartib ichiladigan bo‘lsa, u terlash orqali chiqarilganda organizm uchun zarur foydali minerallar ter bilan birga chiqib ketib, natijada organizm holsizlanadi. Issiq kunlari esa ter orqali chiqarilgan suv, tezda qayta tiklanishi zarur. Bunday paytlarda ko‘proq choy ichib turish foydali, chunki u nafaqat chanqoqni qondiradi, balki nerv va yurak-qon tomirlarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Choyni salqinlatib oz-ozdan, shoshmay, qultumlab ichish kerak. Chanqovbosdi ichimlik suvlarga: kvas, mineral va gazli suvni, pomidor sharbati, na’matak sharbati va meva-sabzavotlardan qilingan ichimliklarni kiritish mumkin. Bularning foydasi shundaki, organizm a’zolari ishining bir maromda kechishiga yordam beradi.

Shuni eslab o‘tish lozimki, mashg‘ulotlar, sayohatlar,

yoz paytlaridagi ko‘p terlash natijasida eng zarur mineral moddalar chiqib ketadi. Ularning o‘rnini to‘ldirish lozim. Buning uchun minerallarga boy suyuqliklarni bir yo‘la katta miqdordagisini ichmay, uni dam olib-dam olib yarim stakandan har 10 daqiqada ichish tavsiya qilinadi. Ichimliklarni juda sovitib ichmaslik kerak, chunki nafas yo‘llari shamollashi hamda tomoq qattiq og‘rishiga olib kelishi mumkin.

Qad-qomat. Qad-qomat—bu nima? Bu inson gavdasining oddiy tik va to‘g‘ri holatda rivojlanishidir. U to‘g‘ri va noto‘g‘ri bo‘lishi mumkin. Agar umurtqa pog‘onasi to‘g‘ri rivojlanib, qad-qomat risoladagidek bo‘lsa, yurish yengil, qadam qo‘yish qulay bo‘lib, yurish va yugurishda keng imkoniyatlar yaratiladi.

Qad-qomat to‘g‘ri bo‘lmasa, odamning yurishi va harakatlarida noqulayliklar ko‘zga tashlanadi. Ichki a’zolarning joylashishida nomutanosibliklar yuzaga kelib, ular mushaklarga, oyoq panjalariga, belga o‘z salbiy ta’sirini ko‘rsatadi.

Qomatingiz qandayligini tekshirib ko‘rmoqchi bo‘lsangiz, tik turganda quyidagi holatni egallang. Agar qomatingiz risoladagidek bo‘lsa, demak, bosh to‘g‘ri oldinga qarab turadi, yelkalar bemalol yozilib, qorin ichkariga to‘la tortilib, gavdaning chap va o‘ng tomonlari simmetrik holatda bo‘ladi.

Noto‘g‘ri qomat quyidagi belgilarga ko‘ra aniqlanadi: bosh oldinga egilgan yoki orqaga ketib, yelkalar oldinga bukilgan, kurak bukursimon ko‘rinishda, ko‘krak qafasi ichkari kirgan, qorin oldinga chiqqan, gavda nosimmetrik joylashgan bo‘ladi.

Qomatning qandayligini yanada aniqroq tekshirish uchun nima qilmoq kerak? Buning uchun tekis devorga orqani tirab asosiy turish holatini egallang. Agar shu holatda turilganda devorga boshning orqa qismi, kuraklar, dumba va tovonlar bab-baravar tekis tiralib tursa, qomatni to‘g‘ri deb hisoblash mumkin. Bordi-yu, barcha aytilgan nuqtalarning ba’zilari bir tekis tegmasa, unda qomatni noto‘g‘ri deb hisoblash kerak. Ma’lum bo‘ladiki, agar devorga orqa bilan tiralib turganda uch nuqtagina: boshning orqa qismi,

orqa va tovonlar devorga tegib tursa, bu gavdaning orqa, qorin va bel mushaklari bo‘sh, agar gavdaning orqa qismi va tovonlargina tegsa, unda bu bo‘yin, yelka va bel qismlari mushaklarining bo‘sh rivojlanganligidandir.

Qad-qomatning buzilish sabablari. Qomat buzilishining birinchi va asosiy sababi — bu tana mushaklarining pishiq-puxta emasligi, bo‘shligidir. Odamning tik turgan holatini 200 dan ortiq mushaklar saqlab turadi. Agarda ularning asosiylari sust rivojlangan bo‘lsa, qomatning to‘g‘ri turishi qiyin kechadi. Ikkinchi sababi, bu noto‘g‘ri o‘tirishdan kelib chiqadi. Qani, ko‘z oldingizga keltirib ko‘ring-chi, stol atrofida siz qanday holatda o‘tirasiz? Sumkangiz yoki portfelingizni ko‘proq qaysi qo‘lingizda yoki yelkangizning qaysi tomonida ko‘tarib yurasiz? Yotganingizda g‘ujanak bo‘lib yotasizmi, baland yostiqdami yoki yumshoq to‘shakdami? Yurganingizda boshingizni oldinga egib yo to‘g‘ri tutib yurasizmi? Shularning barchasini tahlil qilib ko‘rib, qad-qomatingiz to‘g‘risida to‘g‘ri xulosa chiqaring. Maslahatimiz qad-qomatingizga doim e’tiborli bo‘ling.

O‘zini o‘zi nazorat qilish. Jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug‘ullanishning nafi katta ekanligi to‘g‘risida buyuk alloma Abu Ali ibn Sino «badantarbiya bilan muntazam shug‘ullangan odam hech qanday dori-darmonga muhtojlik sezmaydi» deb aytgan edi. Shunga muvofiq, jismoniy mashqlar organizmga qanday ta’sir ko‘rsatayotganligini diqqat bilan kuzating. Masalan, buni kayfiyatingizga qarab belgilashingiz mumkin. Binobarin, sport mashg‘ulotlaridan keyin o‘zingizni xushhol sezsangiz, ishtahangiz yaxshi bo‘lsa, bilingki, organizmingiz olayotgan yuklamalar me’yorida, endi uni yana asta-sekin oshirsangiz bo‘ladi.

Lanjlik, tez jahl chiqishi, harsillab qolish, yurak atrofida sanchiqlar paydo bo‘lishi, bosh og‘rig‘i va uyqu buzilishi — bularning barchasi yuklamaning ko‘payib ketganligi, charchash paydo bo‘lishining asosiy belgilaridir.

Yuklama og‘irlik qilgani va tana terisi, yuz qismlarining qizarib ketishi yoki rang oqarishi, lablarning ko‘karishi, ko‘p terlash, harakatlarning aniq emasligi, diqqatning parishonligi, turli qo‘zg‘atuvchilarga beparvolik — bular

charchashning tashqi ko‘rinishidagi belgilari bo‘lib hisoblanadi. Bunday paytda yuklamani kamaytirish maqsadga muvofiqdir.

Yurak urishining tezligi. Yurak urishining me’yori — bu jismoniy mashqlar bajarish vaqtidagi yuklamalarning kishiga qanday ta’sir qilayotganligining asosiy ko‘rsatkichi hisoblanadi. Yurak urishi tezligini o‘lchash bir necha usul bilan:

a) uchta barmoq bilan bilakni;

b) katta ko‘rsatkich barmoq bilan bo‘yinni;

d) barmoq uchlari bilan chakkadagi tomirni, ya’ni ko‘z yonini;

e) kaftni yurak atrofiga qo‘yib ushlash orqali amalga oshiriladi. Odam tinch holatda bo‘lgan paytda ko‘proq birinchi usuldan foydalanadi. Mashg‘ulot paytlari bilakni ushlab yurak urishini o‘lchash ancha murakkab. Shuning uchun yurak urishi tezligini mashg‘ulotdan keyin o‘lchansa, ancha maqsadga muvofiq bo‘ladi. Ma’lumki, har qanday yuklamadan so‘ng yurak urishi tezligi oshib boradi. Masalan, oddiy harakatdagi mashqlar bajarilganda yurak urishi tezligi 100—120 martaga, o‘rtacha yuklamadan so‘ng 130—150 martaga, katta yuklamadan keyin esa 200 martagacha yetadi. Mashg‘ulotdan keyin yurak urishi tezligi o‘zining ilgarigi holatiga qaytishi uchun 5—10 daqiqa kerak. 10—13 yoshli o‘quvchilarda uzoq davom etgan yugurishdan keyin yurak urishi uzoq vaqtgacha o‘ziga kela olmasligi mumkin.

Qiz bolalarda yurak urishi tezligi o‘g‘il bolalarnikiga nisbatan tezroq bo‘ladi.

Yurak urishi tezligini qo‘lingizdagi soatingizga qarab aniqlashingiz mumkin. Buning uchun yurak urishi tezligini 10 sekundda nechtaligi bilib olinib, uni 6 ga ko‘paytirilsa, yurak 1 daqiqa ichida necha marta urayotgani aniqlanadi. Masalan, siz yurak urishi — 10 sekund ichida 20 marta ekanligini bilib oldingiz, endi uni 6 ga ko‘paytirsangiz 1 daqiqada necha marta yurak urayotganligini bilib olasiz (10=20, 20×6=120 marta).

Yurak urishi tezligining me’yorini o‘tirib-turish harakatlari orqali aniqlash. Buning uchun avval yurak urishi

tezligini o‘lchab, yozib olinadi, keyin 20 marta o‘tirib-turiladi, har bir o‘tirib-turishga 1 sekunddan vaqt sarflangan deb hisoblab, so‘ngra zudlik bilan yurak urishi tezligi o‘lchanadi va u qanchaga ko‘paygani aniqlanadi. 3 daqiqadan keyin yurak urishi qayta o‘lchanadi, agar u tezda avvalgi holatiga kelsa, yaxshi deb hisoblanadi, 4—5 daqiqadan keyin qaytsa, qoniqarli, 6 daqiqadan keyingisi esa qoniqarsizdir.

Nafas olish tezligi. Nafas olish va nafas chiqarish tezligi tinch turgan holatda nisbiy ravishda 12—16 martaga teng, deb hisoblanadi. Jismoniy mashqlardan keyin nafas olish tezlashib: o‘rtacha yuklamada 1 daqiqada 18—20 martaga, katta yuklamalarda 20—30 martaga yetadi. Nafas olish tezligini hisoblash uchun 30 sekundda nechtaligi sanalib, keyin uni 2 ga ko‘paytiriladi.

Nafas olishni to‘xtatib turish. Bu sinovning bajarilishi quyidagicha hisoblanadi: agar birinchi nafas olganda u 40—90 sekund, nafas chiqarganda 40—60 sekund to‘xtatib turilsa, demak, bu yaxshi ko‘rsatkich deb hisoblanadi.

Xullas, barcha aytib o‘tilgan sinovlar kundalik *nazorat daftariga* yozib borilishi kerak. Ushbu daftarchada mashg‘ulotdagi yuklamalarning hajmi, jadalligi, mashg‘ulotlarning natijalari, musobaqa ko‘rsatkichlari va ayrim paytlardagi sog‘liqning ahvoli aks ettirilishi kerak. Har bir o‘quvchi kundalik nazorat daftarini yuritishdan oldin, albatta, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, murabbiy yoki shifokorlarning maslahatini olib, kundalik daftarini qanday ma’lumotlar asosida to‘ldirish, qaysi ko‘rsatkichlarni yozish, hisoblash, qaysilarini yozmaslikni bilib olishi lozim. Masalan, sport bilan shug‘ullanmaydiganlar kundalik daftarini haftada ikki marta to‘ldirsalar, sport bilan shug‘ullanadiganlar uni har kuni to‘ldirib borishlari lozim. Masalan, kayfiyatni, ish faoliyati, uyqu va ishtahani besh balli tizim asosida: 5 ball—„a’lo“, 4 ball—„yaxshi“, 3 ball—„qoniqarli“, 2 ball—„qoniqarsiz“, deb yozib borsalar maqsadga muvofiq bo‘ladi. Tana og‘irligi oyda 1—2 marta ertalab nonushtadan ilgari tekshiriladi. Bo‘y uzunligini eshikning kesakisini santimetrlarga bo‘lib, lenta yoki chizg‘ich bilan o‘lchasa bo‘ladi.

Ko‘krak aylanasi yilda 2—3 marta o‘lchanadi. Buning uchun qo‘llarni tirsakdan bukib, yon tomonlarga ko‘tarib, santimetrli lenta bilan ko‘krakni aylantirib o‘rash lozim. Bunda lenta orqa tomondan o‘tayotganda kuraklarning uchlariga tegar-tegmas, oldidan o‘tayotganda esa ko‘krak tugmalari ustidan o‘tishi kerak.

NAMUNA:

Nazorat daftari (salomatlik kundaligi)

Andijon shahar 2-son umumta’lim maktabining 5- *„A“* sinf o‘quvchisi Ikromov Maqsudjonning jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha nazorat daftari.

Tug‘ilgan yili va kuni: 2002- yil 10- mart.

Kundalikning boshlanishi: 2015- yil 10- sentabr.

№	O‘z haqingizdagi ma’lumotlar	Sentabr	Oktabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avgust
1	Bo‘y uzunligi (sm)												
2	Vazn (kg)												
3	Ko‘krak aylanasi (sm)												
4	1 oyda shug‘ullangan mashg‘ulotlarning soni (jismoniy tarbiya darslari kirmaydi)												
5	Siz o‘tgan oyda o‘zingiz o‘tkazgan mashqlaringizni qanday baholaysiz? (5 balli tizimda)												
6	Chorakda o‘zingizga qo‘ygan bahoyingiz (5—4—3)												
7	Bir oyda musobaqalarda necha marta qatnashdingiz?												

Qiz bolalar

№	Mashq turlari	Sentabr oyidagi mashg‘ulot kunlari										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	va h.k.
1	Arqonchada 1 daqiqada sakrash (necha marta)											
2	1 daqiqada chalqancha yotgan holatda gavdani ko‘tarib-tushirish (necha marta)											
3	Past turnikda tortilish (necha marta)											
4	Mokisimon 4×10 m yugurish (soniya)											
5	Yurak urishi tezligi yuklamadan oldin va keyin (10 soniya)											
6	Mashg‘ulotlardan oldingi va keyingi kayfiyatingiz (5—4—3 ballarda)											

O‘g‘il bolalar

№	Mashq turlari	Sentabr oyidagi mashg‘ulot kunlari										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	va h.k.
1	Turnikda tortilish (necha marta)											
2	Tennis to‘pini uloqtirish (necha metr)											
3	Arqonchada 1 daqiqagacha sakrash (necha marta)											
4	Mokisimon yugurish 4×10m (soniya)											

Davomi

5	Yurak urishi tezligi yuklamadan oldin va keyin (10 soniya)											
6	Mashg‘ulotdan oldingi va keyingi kayfiyatingiz (5—4—3 ballarda)											

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida bir necha jismoniy mashqlar asos qilib olinadi. Masalan, qo‘l-panja kuchini aniqlash uchun dinamometrdan foydalaniladi (agar o‘zingizda bo‘lsa). Sakrovchanlikni aniqlash uchun (santimetrli lenta ustidan) bir joydan uzunlikka yoki tepaga sakrash mumkin. Agar tezlikni bilib olmoqchi bo‘lsangiz, 30 metr masofaga yugurib, vaqtni aniqlashingiz mumkin. Jismoniy tayyorgarlik darajasining har oyda oshganligi yoki pasayganligini aniqlash uchun bir necha (do‘stlaringiz bilan birgalikda bo‘lsa, yanada yaxshiroq) mashq turlari tavsiya qilinadi. Masalan, har oyning boshida o‘zingiz yoki o‘rtoq-laringiz bilan birga quyidagi mashq turlari bo‘yicha muso-baqalar tashkil qiling.

Qizlar 1 daqiqa mobaynida arg‘amchida sakrash va shu vaqt ichida past turnikda osilib turib tortilish mashqini bajarishlari mumkin. O‘g‘il bolalar ham 1 daqiqa davomida turnikda tortilish yoki polda qo‘llarini bukib-yozish, tennis to‘pini uzoqqa uloqtirish, arqonchada sakrashlarni amalga oshiradilar. Yana qo‘shimcha tarzda mokisimon yugurish-lari ham mumkin.

Agar siz ushbu ko‘rsatilgan mashqlar turidan 14—15 ball to‘plagan bo‘lsangiz, bilingki, sizning jismoniy tayyor-garligingiz 5 ekan, agar siz 12—13 ball olgan bo‘lsangiz, demak, bahoyingiz 4 ekan. Bordi-yu, 9—11 ball olgan bo‘lsangiz, demak, bahoyingiz qoniqarlidir. Mabodo, siz to‘plagan ballar qoniqarli bahoga to‘g‘ri kelgan bo‘lsa, kayfiyatingizni tushirmang, hali hammasi oldinda, jismo-niy tayyorgarlikni yozda muntazam bajarib borsangiz, o‘y-laymizki, bahoyingiz „a’lo“ga ko‘tariladi.

Mashg‘ulotda ayrim paytlari, favqulodda, ehtiyotsizlik orqasidan jarohatlanishlar uchrab turadi. Shu bois, shifokor kelgunga qadar har qaysingiz o‘zingiz yoki o‘rtog‘ingizga zarur bo‘lgan birinchi yordam ko‘rsatishni bilishingiz kerak.

Lat yeyish. Yiqilganda yoki urilib ketganda biron joy lat yeyishi va shish paydo bo‘lishi, yoki tekkan joy qizarib ketishi mumkin. Shunday paytda lat yegan joyga 20—30 daqiqa sovuq kompress qo‘yish, keyin mahkam bog‘lab qo‘yish lozim.

Ishqalanishlar. Oyoq, qo‘llarning terisi ishqalanish natijasida yoki oyoq kiyimi qisishidan qizarib ketadi. Shunda ishqalangan yoki tirnalgan joylar maddalab ketmasligi uchun uni yaxshi tozalab, doka, dori-darmon qo‘yib, bint bilan bog‘lab qo‘ymoq kerak.

Urilib yorilishlar. Ayrim paytlarda yiqilib, urilib ketish natijasida jarohatlangan joy yoriladi, zarbdan kuchli og‘riq paydo bo‘ladi. Shunday vaqtda o‘sha joyni zudlik bilan toza suvda yoki vodorod peroksidi bilan yuvib, yod yoki ko‘k dori surib qo‘yish zarur.

Yaralar. Yaradan qon oqishini tez to‘xtatish uchun uni toza bint bilan bog‘lab qo‘yish lozim. Agar qon oqishi to‘xtamasa, unda jarohatlangan joyni dezinfeksiya qilib, uni steril doka yoki bint bilan qattiq bog‘lab qo‘yish kerak.

Agar qon arteriya tomiridan ketsa, unda qonni to‘xtatish uchun katta barmoqni qon ketayotgan yerdan biroz yuqoriroqdan bosib turiladi yoki jgut, kamar, ro‘mol, rezina bilan 1,5—2 soat qisib bog‘lab qo‘yiladi.

Burundan qon ketganda yarim o‘tirish holatida boshni orqa tomonga biroz tashlanadi yoki burunning ustiga muz yoki sovuq suvga ho‘llangan ro‘molcha, yoki namlangan paxta qo‘yiladi. Shuningdek, burun bo‘shliqlariga 5—10 daqiqa paxta tiqib qo‘yiladi. Agar qon yana to‘xtamasa, tibbiy yordamdan foydalaniladi.

Mushaklar og‘rig‘i. Birinchi marta sport mashg‘ulotlari, kuchli jismoniy harakatlardan keyin ayrimlarda mushaklar

og‘rig‘i paydo bo‘ladi. Bu holat mashg‘ulotlar oralig‘ida— ko‘proq tanaffus o‘tib ketganda ham yuz berishi mumkin. Bu hol sportchilarda tez-tez uchrab turadi. Shu bois, mushaklar og‘rishi paydo bo‘lganda, tezda mashg‘ulotning hajmi va jadalligini pasaytirish lozim. Mashqlardan keyin issiq dush, kechki paytlarda iliq vanna qabul qilish kerak, ertalab yengil massaj olish yoki o‘zini o‘zi silash ham kifoya.

Mushaklarning cho‘zilishi. Mashq-harakat paytida pay va mushaklarning cho‘zilishi, gohida uzilishlar ro‘y beradi. Unda avvaliga qattiq og‘riq berishi, biroz shishishi, keyin ko‘karib qolishi kuzatiladi. Shunda og‘rigan joyga sovuq kompress qo‘yib, elastik bint doka bilan bog‘lab qo‘yiladi. Shundan so‘nggina shifokorga murojaat qilinadi.

Chiqishlar. Qo‘l, oyoqlarning o‘z o‘rnidan chiqishi sport mashg‘ulotlarida uchrab turadigan hodisa bo‘lib, unda bo‘g‘imda shish paydo bo‘ladi, u yurish-turishga xalal berib, qattiq og‘riydi. Shunday paytda shikastlangan suyak-bo‘g‘imni qimirlab ketmaydigan qilib, biron taxta, fanera, yog‘och qo‘yib bog‘lab qo‘yiladi. Shundan keyingina mutaxassisga jo‘natiladi. O‘z-o‘zingizcha chiqqan joyni tuzataman deb urinmang, natija ko‘ngilsiz bo‘lib qolishi mumkin.

Suyak sinishi. Bunda birinchi yordam — jarohatlangan joyni, singan suyakni qimirlatmaslik, bundan tashqari, singan bo‘g‘inni ikki tomondan shina yoki taxta qo‘yib qattiq bog‘lab qo‘yishdan iborat. Shuningdek, qo‘lni gavdaga bint bilan bog‘lab qo‘yish ham mumkin. Mabodo, umurtqa pog‘onasi jarohatlangudek bo‘lsa, bemorni ko‘ndalangiga shitga yoki taxtaga yotqizib qo‘yib, „tez tibbiy yordam“ mashinasini chaqirish kerak bo‘ladi.

Oftob urishi. Bu issiq kunlarda uzoq davom etgan mashg‘ulot yoki issiq kiyimda shug‘ullanish oqibatida ichki a’zolarning issiqlab qolishidir. Shunday paytlari a’zoyi badan bo‘shashib, yuz oqarib, bosh aylanadi, ko‘zlarda qandaydir qorong‘ilik paydo bo‘lib, oyoqlarni ko‘tarib bosish og‘irlashadi, ko‘ngil aynish va nafas olishning tezlashishi sodir bo‘ladi. Shunday hodisa ro‘y bergudek bo‘lsa, oftob urgan

kishini tezda salqin joyga olib o‘tish, ustki kiyimlarini yechish va boshini ko‘tarib, namlangan ro‘molcha yoki dokani uning yurak atrofiga qo‘yish lozim. Shuningdek, nashatir spirtini hidlatish kerak. Agar jarohatlangan kishi hushiga kelsa, suv ichirish kerak.

Sovuq qotish. Haddan tashqari sovuq bo‘lganda kishi sovuq qotishi mumkin. Shuning uchun bunday kishilarga zudlik bilan yordam berib, ularni issiq xonaga olib kirish kerak. Uni yotqizib ustiga ko‘rpa tashlash, iloji bo‘lsa, iliqdan issiqroq vannaga tushirish lozim. Shundan so‘ng issiq choy, kofe ichiriladi. Agar bular ham kishiga yordam bermasa, unda tez yordam chaqirish zarur bo‘ladi.

Yomon illatlar. Chekish va spirtli ichimliklar ichishning yomon illat ekanligi hammaga ma’lum. Bu illat, ayniqsa, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchilarga butunlay ziddir. Agar bu illatdan kechilmasa, yuksak sport natijalariga intilish, g‘oliblik shohsupasiga ko‘tarilish haqida gap bo‘lishi mumkin emas. Buni yaxshi his etgan sportchilar sigaret chekmaydilar, spirtli ichimliklarning yaqiniga yo‘lamaydilar. Chunki nikotin o‘pka va yurakni ishdan chiqarishdan tashqari, xotirani bo‘shashtirib, irodani susaytirishi hamda ishchanlik qobiliyatini pasaytirib yuborishi yaxshi ma’lum. Masalan, miltiqdan otish sporti ustalariga 1 donadan sigaret berib, so‘ng nishonga aniq otish mashqi topshirilganda, ular 15 — 20 ochkodan nari o‘tolmaganlar.

Shuning uchun chekadigan odamlarda parishonxotirlik, tajanglik, asabiylashish, tengqurlaridan orqada qolish, ishtahaning pasayib ketishi, jismoniy yaxshi rivojlanmaslik hollari kuzatiladi.

Shuningdek, chekuvchilarning ko‘pchiligi vaqt o‘tishi bilan bosh og‘rig‘i, o‘pka g‘ijillashi, tez-tez yo‘tal tutishi, koordinatsiyaning buzilishi, surunkali bronxit, o‘pka raki kasalligiga duchor bo‘ladilar.

Alkogoldan asab tizimi ishdan chiqib, tezlik reaksiyasi pasayib, nihoyat, ko‘rish-eshitish sezgilari yomonlashuvi isbotlangan haqiqatdir.

Yana bir misol. Uchuvchi-sinovchilarga uchishdan ilgari 100 gr aroq ichishga ruxsat berilgan. Samolyotlar yuqo-

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

riga to‘liq ko‘tarilgandan so‘ng, ularga qayta qo‘nish buyurilgan. Shunda ularning ko‘pchiligi o‘zlari qo‘nadigan maydonga juda katta qiyinchilik bilan qo‘nishgan.

Demak, yoshlar bu illatning yaqiniga ham yo‘lamasliklari kerak. Siz kuchli iroda egasi ekanligingizni boshqalar ko‘rsin va ibrat olsin.

Kiyim-bosh va poyabzal. Jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishda tegishli kiyim-bosh va poyabzal kiyilsa, u kishini sovib va isib ketishdan, turli tashqi ta’sirlardan, jarohatlanishdan saqlaydi.

Kiyim, avvalo, bo‘y-bastga mos, nafas olish, qon aylanish va harakatlarni yengil va epchil bajarishga xalal bermasligi lozim.

Yoz faslida yoki qishda gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari bilan shug‘ullanganda, yaxshisi yengil trusik, mayka, futbolka yoki paxtadan tayyorlangan yupqa sport kiyimi kiygan ma’qul. Chunki ular havoni yaxshi o‘tkazadi va tanani terlashdan saqlaydi, namni tez o‘ziga shimib olib, tezda quriydi.



Kun tartibiga doir savollar

1. Maktab o‘quvchisiga nazorat daftari yuritish nima uchun kerak?
2. Bolaning shaxsiy gigiyenasi deganda nimani tushunasiz?
3. Chiniqishning asosiy qoidalari nimalardan iborat?
4. To‘g‘ri nafas olish uchun nimalar qilish kerak?
5. Sutkalik ovqat ratsionida qanday moddalar ko‘proq bo‘lishi lozim?
6. Maktab o‘quvchisining suyuqlik tanovul qilish tartibi qanday bo‘lishi kerak?
7. Qad-qomat to‘g‘risida va uning buzilish sabablari haqida so‘zlab bering.
8. O‘zini o‘zi nazorat qilish haqida aytib bering.
9. Yurak urishi qanday hisoblanadi?
10. O‘rtog‘ingizga qanday hollarda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatasiz?
11. Chekish va alkogol tufayli organizmga qanday zarar yetishi mumkin?
12. Qish va yoz fasllarida sport mashg‘ulotlariga qanday kiyinish kerak?

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. T., „O‘zbekiston“, 1992.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining „Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida“gi Qonuni. 2000.
3. O‘zbekiston Respublikasining „Ta’lim to‘g‘risida“gi Qonuni. 1997.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining „O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida“gi Qarori. 1999- yil 27- may.
5. *Karimov I. A.* O‘zbekiston kelajagi buyuk davlat. T., „O‘zbekiston“, 1992.
6. *Karimov I. A.* O‘zbekiston XXI asrga intilmoqda. T., „O‘zbekiston“, 1997.
7. *Karimov I. A.* Yuksak ma’naviyat — yengilmas kuch. T., „Ma’naviyat“. 2008.
8. *Kaykovus.* Qobusnoma. Toshkent, „O‘qituvchi“ nashriyoti, 1986.
9. Определение физической подготовленности школьников. Под ред. Б.В. Сермеева. М., „Педагогика“, 1973.
10. Развитие двигательных качеств школьников. Под ред. З.И. Кузнецовой. М., „Просвещение“, 1967.
11. Тренировка юных спортсменов. Под ред. В.П. Филина. М., „ФиС“, 1965.
12. *Филин В. П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., „ФиС“, 1974.
13. *Филин В. П., Фомин Н. А.* Основы юношеского спорта. М., „ФиС“, 1980.
14. *Yarashev K. D.* Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. Darslik. T., „Ibn Sino“, 2002.
15. *Айрапетянц Л. Р., Годик М. А.* Спортивные игры. Т., „Ибн Сино“, 1991.
16. *Nasriddinov F. N.* O‘zbek xalq milliy o‘yinlari. T., 1993.
17. *Расулов А. Т.* Народные подвижные игры. Т., 1994.
18. *Usmonxo‘jayev T. S.* va boshq. 1001 o‘yin. T., „Ibn Sino“, 1990.
19. *Usmonxo‘jayev T. S.* va boshq. Harakatli o‘yinlar. T., „O‘qituvchi“, 1992.
20. *Usmonxo‘jayev T. S.* va boshq. 500 mashq va harakatli o‘yinlar. 1-qism. T., 1999.
21. *Усманходжаев Т. С., Арзуманов С. Г.* и др. Физическое воспитание в школе. Т., 1987.
22. *Usmonxo‘jayev T. S., Tursunov O.* Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., „O‘qituvchi“, 2004.

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

MUNDARIJA

Kirish. 3

I bob. Sport turlari haqida. 5

Sport gimnastikasi. 5
Arqonga tortilib chiqish. 7
Sport anjomlari yordamida mashqlar bajarish. 8
Akrobatik mashqlar. 9
Ritmik gimnastika kompleksi. 13
Yengil atletika. 17
Tekis yugurish. 19
Qisqa masofalarga yugurish. 20
Uzoq masofaga yugurish. 22
Uzunlikka sakrash. 23
Balandlikka sakrash. 25
To‘p uloqtirish. 27
Basketbol. 30
Basketbolda amal qilinadigan qoidalar. 33
Savatga to‘p tashlash. 39
Voleybol. 45
Voleybol o‘yinida bajariladigan asosiy usullar. 48
Voleybol musobaqasi qoidalari. 52
Gandbol (qo‘l to‘pi). 53
Gandbol musobaqasi qoidalari. 60
Futbol. 64
Futbol o‘yinidagi asosiy usullar. 66
Futbol musobaqasi qoidalari. 72
Kurash. 74
Kurash gilami. 75
Belbog‘li kurash qoidalarining xususiyatlari 81
Harakatli o‘yinlar. 84
Suzish. 98
Suzishning asosiy usullari. 104

II bob. Mashqlarni bajarishda nimalarga e’tibor berish kerak? 107

Ertalabki badantarbiya. 109
Ertalabki gimnastik mashqlar majmuyi. 110
Qad-qomatingizni to‘g‘ri shakllantiring. 115
Jismoniy tarbiyadan topshiriqlar. 118
Bolalarni jismonan rivojlantirishga qaratilgan mashqlar. 124

III bob. Kun tartibi. 136

Birinchi tibbiy yordam. 153
Foydalanilgan adabiyotlar. 157

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

74.200.55
U-73

Usmonxo‘jayev T. S.
Jismoniy tarbiya: 5 — 6- sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma. /T. S. Usmonxo‘jayev, S. G. Arzumanov.— Qayta ishlangan 3- nashri. — T.: „O‘qituvchi“ NMIU, 2015. — 160 b.

I. Arzumanov S. G.

ISBN 978-9943-02-884-5

UO‘K: 796 (075)
KBK 74.200.55

TAL’AT SAIDOVICH USMONXO‘JAYEV,
SERGEY GEORGIYEVICH ARZUMANOV

JISMONIY TARBIYA

5 — 6- sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma

Qayta ishlangan 3- nashri

„O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2015

Muharrirlar: *S. Xo‘jaahmedov, T. Mirzayev*
Badiiy muharrirlar: *G. Shoabdurahimova, B. Ibragimov*
Texnik muharrir *S. Nabiyeva*
Kompyuterda sahifalovchi *F. Sodiqova, M. Salimova*
Musahhih *M. Ibrohimova*

Nashriyot litsenziyasi AI №161 13.06.2012. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi 14.05.2015. Bichimi 60×90/16. Kegli 12 shponli. Tayms garniturasi. Ofset bosma usulida bosildi. Shartli b. t. 10,0. Nashr t. 10,0. 56 752 nusxada bosildi. Buyurtma №...

O‘zbekiston Matbuot va axborot agentligining „O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi. Toshkent — 206, Yunusobod dahasi, Yangishahar ko‘chasi, 1- uy. Shartnoma № 07-28-15.

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

Ijaraga berilgan darslik holatini ko‘rsatuvchi jadval

№	O‘quvchining ismi, familiyasi	O‘quv yili	Darslikning olingandagi holati	Sinf rahbari-ning imzosi	Darslikning topshirilgan-dagi holati	Sinf rahbari-ning imzosi
1.						
2.						
3.						
4						
5.						
6.						

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

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