

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA'LIMI MARKAZI

T. S. Usmonxo'jayev, S. G. Arzumanov

JISMONIY TARBIYA

Kasb-hunar kollejlari uchun darslik

Qayta ishlangan va to'ldirilgan to'rtinchi nashri



«O'QITUVCHI» NASHRIYOT-MATBAA IJODIY UYI
TOSHKENT – 2007

Mazkur darslik kasb-hunar kollejlari uchun tuzilgan jismoniy tarbiya dasturi asosida yozilgan bo'lib, unda kollej o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sportga oid o'zlashtirishi zarur bo'lgan nazariy bilimlar va amaliy mashqlar o'rin olgan. Shuningdek, ularning o'qishdan tashqari bo'sh vaqtlarda shug'ullanishlari uchun mustaqil mashqlar ham tavsiya etilgan.

Darslik kasb-hunar kolleji o'quvchilariga mo'ljallangan.

Taqrizchilar:

X. K. YO'LDOSHEV — pedagogika fanlari doktori, professor,

R. SALOMOV — pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

U $\frac{4306021600-227}{353(04)-2007}$ qat'iy buyurtma – 2007

ISBN 5 – 645 – 04534 – 3

© „O'qituvchi“ NMIU, 2007

KIRISH

Aziz o'quvchilar! Siz jismoniy tarbiyaga doir ma'lum nazariy bilim asoslarini egallab, sportning bir necha turlariga oid dastlabki amaliy ko'nikma va malakalarni hosil qildingiz.

Endi o'zingiz tanlagan sport turi bilan muntazam shug'ullanishingiz va O'zbekiston iftixorlari - Muhammadqodir Abdullayev, Rustam Qosimjonov, Mirjalol Qosimov, Iroda To'laganova, Shuhrat Xo'jayev, Bahrom Avazov kabi dunyoga

jj mashhur sportchilar qatoridan joy olishingiz mumkin.

To'rt boiimdan tashkil topgan mazkur o'quv qo'llanma sizning harakat qobiliyatingizni shakllantirish va jismoniy sifatlaringizni har tomonlama rivojlantirishga, sog'lig'ingizni mustahkamlashga yo'naltirilgan. Bu turli vosita, usul va shakllar orqali amalga oshiriladi.

Birinchi bo'limda Siz shaxsiy va umumiy gigiyena, sog'lom turmush tarzini shakllantirish haqida ma'lumot olasiz.

Ikkinchi bo'limda („Sport turlari“) o'qovchilarni dasturidagi asosiy o'quv sport turlari, ya'ni gimnastika, yengil atletika, basketbol, voleybol, gandbol, futbol, kurash, suzish, harakatli o'yinlar, asosiy texnik usullarni bajarish, xavfsizlik texnikasi, musobaqa qoidalari, o'quv me'yorlari bilan tanishasiz.

Uchinchi bo'limda („Mustaqil mashg'ulotlar“) asosiy jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik) rivojlantirish uchun qo'shimcha mashqlar haqida so'z boradi. Shu bilan birga katta tennisning qoidalari va o'yin texnikasi bilan batafsil tanishib chiqasiz. Undan tashqari, Sizlarning kayfiyatingizni ko'taruvchi harakatli o'yinlar ham shu bo'limdan joy olgan.

To'rtinchi bo'limda („Sog'lom bo'lay desangiz“) jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish paytida yuzaga keladigan jarohatlar, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish haqida ma'lumotga ega boiasiz.

¹ „Xalq so'zi“ gazetasi. 2002- yil, 29- oktabr.

a sport bilan munta-zam shug‘ullanishlari uchun shart-sharoit yaratishimiz kerak.

Xo‘sh, jismoniy tarbiya salomatlik uchun qachon asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi? Agar u bilan inson yoshlikdan muntazam shug‘ullansa, ko‘proq tabiat qo‘ynida bo‘lib: sof havo, suv va oftobdan aniq kun tartibi asosida foydalansagina uning nafi ko‘proq tegishi mumkin.

Kitobni mazmuniga ko‘ra, shartli ravishda, uch bo‘limga ajratish mumkin.

Birinchi bo‘limda gap „Siz nimalarni bajarmog‘ingiz kerak?“ degan masala xususida boradi. Bunda kollej o‘quvchilari Davlat ta‘lim standartlari bo‘yicha va kollejlarga mo‘ljallangan dasturga muvofiq sportning quyidagi turlari: yengil atletika, basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi, futbol, gimnastika, milliy kurash, suzish va harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullanadilar.

Ikkinchi — „*Mustaqil shug‘ullaning*“ **bo‘limida** o‘quvchilarga chiniqqan, kuchli hamda baquvvat bo‘lish uchun insonga zarur bo‘ladigan tezlik, chaqqonlik va chidamlilik sifatlarini qaysi mashqlar orqali qanday rivojlantirish mumkinligi to‘g‘risida ma‘lumot beriladi.

Uchinchi — „Siz nimalarni bilmog‘ingiz kerak?“ **bo‘limida** siz kun tartibini oqilona tuzish, shaxsiy gigiyena, chiniqish qanday bo‘lishligi haqida, shuningdek, ovqatlanishga doir zararli odatlar va ularni bartaraf etish to‘g‘risida bilib olasiz. Shularga tegishli ravishda ertalabki gimnastika kompleksi hamda uy sharoiti, stadionda mustaqil shug‘ullanish uchun lozim bo‘lgan mashqlar tavsiya etiladi.

Mazkur darslik har bir o‘quvchiga jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida bilimlar, mashqlar va ularni bajarish usullari haqida batafsil ma‘lumot olishga yordam beradi.

Shu ishlarni izchil amalga oshirganingizdagina o‘z salomatligingizni, kuch va quvvatingizni, sog‘lom hayot tarzini to‘g‘ri yo‘lga qo‘ygan bo‘lasiz.



I bo'lim **SIZ NIMALARNI BAJARMOG'INGIZ KERAK?**



YENGIL ATLETIKA

„Atletika“ – yunoncha soʻz boʻlib, u *bellashuv*, *kurash*, *marshq* maʼnolarini anglatadi. Qadim Yunonistonda kuch va chaqqonlik boʻyicha bellashganlarni *atletlar* deb nomlaganlar. Sportchilar mashqlarni yengil va oʻz xohishiga koʻra bajarganlar. „Yengil atletika“ atamasi ham shu bilan bogʻliq ravishda vujudga kelgan boʻlishi mumkin.

Qadim davrlarda katta-katta tadbir va tantanalarda yugurish, sakrash, uloqtirish boʻyicha musobaqalar uyushtirilgan. Shunga koʻra, aynan sportning mazkur turi ham qadimgi olimpiada oʻyinlariga kiritilgandi. Zamonaviy yengil atletika ham yuqoridagi sport turlari: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va shu singari turlarni qamrab olgan koʻpkurashdan iboratdir. Qamrab olingan sport turlari hammabop boʻlgani uchun Yer sharidagi millionlab odamlar yengil atletika bilan shugʻullanmoqdalar. Mashqlarning turli-tumanligi va ularning nafi katta ekanligi, jihozlarning murakkab emasligi yengil atletikani har bir shaxs shugʻullanishi mumkin boʻlgan ommaviy sport turi boʻlib qolishiga olib keldi. Shuning uchun ham yengil atletikani „Sport qiroli“ deb ataydilar.

Yengil atletika oʻziga xos yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish – tezlik kuchini, chidamlilikni tarbiyalaydi, kishi aʼzolarining harakatchanligini kuchaytiradi, irodani tarbiyalaydi, tana aʼzolarining ish qobiliyatini oshiradi. Yengil atletika mashqlarining sogʻlomlashtiruvchi taʼsiri ana shunda. Bu sport turi yaxshi odatlarni, oʻz salomatligiga doimiy ravishda eʼtibor berib yurish kabi sifatlarni shakllantiradi. Yengil atletika mashqlarining bolalar sogʻligʻi va jismoniy oʻsishiga ijobiy taʼsiri bu sport turini kollejlarda uchun oʻquv dasturiga kiritilishiga sabab boʻldi.

Respublikamiz tabiiy sharoiti yengil atletika bilan yil bo'yi ochiq havoda, maydonlarda, bog'lar va stadionlarda shug'ullanish imkonini beradi.

Bu sport turi bilan issiq paytlarda yengil kiyim kiyib shug'ullaniladi. Sovuq paytlarda sport kiyimining qalinrog'i kiyiladi. Oyoqqa keta, krassovka, shippaklar kiyiladi. Stadionda yengil atletika bo'yicha yugurish yoki sakrash musobaqalari o'tkazilganda, unda qatnashuvchilar tishli shippaklar kiyib olishlari mumkin. U yaqin masofaga yugurishda ko'rsatkichlarni oshirishga (2 – 3 s ga), uzunlikka sakrashda esa (20 – 30 sm) uzoqroqqa sakrashga yordam beradi.

Yengil atletika bilan shug'ullanish chog'ida qator qoidalarga rioya qilish zarur bo'ladi, bu kutilgan yaxshi natijalarga erishishga olib keladi. Qoidaga ko'ra, avval 3 – 5 daqiqa asta yuguriladi, 6 – 8 marta umumiy mashqlar bajariladi, 30 – 50 m ga tezlik bilan 2 – 3 qayta yuguriladi. Bu harakatni aniq bajarish ko'nikmasini hosil qilishga yordam beradi.

Endigi navbatda mashg'ulot o'tkazishga tayyorgarlik ko'riladi. Buning uchun mashg'ulot o'tkaziladigan joy yaxshilab tayyorlanadi, uzunlikka sakrash chuqurchasi yumshatiladi, yugurish yo'lagi ortiqcha narsalardan tozalanadi, uloqtirish uchun xavfsiz joy tanlanadi. Uloqtirish bilan mustaqil shug'ullanish chog'ida to'p oyna, daraxt, odamlarga tegib ketmaydigan yo'nalish tanlanishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Uzunlikka yoki balandlikka sakrash joyi quruq va tekis bo'lishiga ahamiyat beriladi. Bunda yerga tushish joyida o'tkir, uchli narsalar bo'lmasligi lozim. Balandlikka sakrashni kuzatayotganda kuzatuvchi yugurish tomonida turadi, aks holda sakrash tayoqchasi uchib ketib, unga tegib ketishi mumkin.

Yugurish mashqini bajargandan so'ng darhol to'xtab yoki o'tirib olish mumkin emas. Masalan, 100 – 200 m uzoq masofaga yugurganda yaxshisi 10 – 15 metr qadamlab yurish kerak.

Boshqalar yugurayotganda yugurish yo'lakchasida turish yoki uni kesib o'tish taqiqlanadi. Musobaqada qat-

nashayotganlar yonida ham yugurish mumkin emas. Yugurib kelib oq sovuq suv ichish mumkin emas, chunki u tanani to'satdan sovitib, yuqori nafas yo'llarini shamolatadi (bundan bronxit, angina va hokazolar kelib chiqadi).

Tekis yugurish

Ko'hna Yunoniston qoyatoshlaridan birida taxminan 2,5 ming yillar ilgari yozilgan quyidagi: „Agar kuchli bo'lishni istasang – yugur, agar chiroyli bo'lishni istasang – yugur, agar aqlli bo'lishni xohlasang – yugur“, degan yozuvlar topilgan. Ma'lum bo'lishicha, yugurish sportning asosiy turi hisoblangan. Yengil atletikada *qisqa masofaga (sprinterlik)*, ya'ni 60, 100, 200, 400 metr ga; *estafetali* – $4 \times 100 m$, $4 \times 200 m$, $4 \times 400 m$ li *masofaga*; *o'rta* va *uzoq masofalarga*, ya'ni 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m ga (*stayerlik*) yugurish; *marafon* (42 km 195 m) yugurish kabi yengil yugurish turlari mavjud. Bulardan tashqari, uzoq masofalarga (5 km dan 80 km gacha) ham yuguriladi.

Mahalliy sharoitda yugurish *kross* yugurish deb yuritiladi.

Kollej dasturida, yengil atletika darslarida qisqa masofalarga (30 – 60 m) va chidamlilikka (1000 m) yugurish tavsiya etiladi. Tekis yugurish tekis maydon yoki stadionlarda o'tkaziladi. Yurish yo'lakchasi kamida 80 m bo'lishi zarur (har 15 – 20 m da to'xtash masofasi bo'ladi). Bunday joylardan qisqa masofalarga yugurish musobaqalari o'tkazishda ham foydalaniladi. Agar kollej o'quvchilari sport maydonida shug'ullanishlarining iloji bo'lmasa, unda yaqin atrofdagi istirohat bog'lari (alleyalar)ning yo'lakchalaridan foydalanishlari mumkin. Tanlangan joy yaxshi ko'rinishga ega bo'lishi lozim, shunda muyulishdan kelayotgan velosiped yoki piyodalar bilan to'qnashib ketilmaydi.

Yugurishni shartli ravishda quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin: *start, tezlanish, masofani o'tish, finish*.

Yaqin masofalarga past start qo'llaniladi. Agar undan o'rinli foydalanilsa, qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka erishish imkoniga ega bo'linadi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori start qo'llaniladi. Bu yugurishdan unumli foydalanilsa, masofaning dastlabki metrilaridayoq ilgarilab ketishga erishiladi.

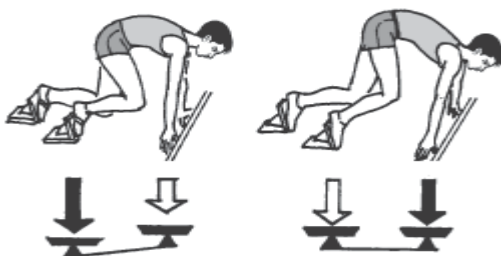
Qisqa masofalarga (sprinterlik) yugurish

Yugurishning bu turi bo'yicha respublikamizda o'g'il bolalar va qizlar uchun eng yuqori natijalar Toshkent shahrida qayd etilgan. O'g'il bolalarda 100 m ga yugurish bo'yicha rekord natija Anvar Kuchmurodovga (10,50 soniya elektron hisoblagich); qizlar o'rtasida Ludmila Lapshina (11,85 soniya) ga tegishli. Bu masofaga yugurish bo'yicha jahon rekordi erkaklar orasida 6,39 soniyaga teng (elektron sekundomer bo'yicha). Bunga amerikalik Moris Grin erishgan. Ayollar orasida – 6,92 soniya bo'lib (elektron sekundomer bo'yicha), bunga rossiyalik Irina Privalova erishgan.

Jismoniy tarbiya darslarida 2×30 , 2×20 , 60 m yoki 100 m masofalarga (1, 2, 3 o'quvchi) oddiy sekundomer o'lchovi asosida yuguriladi. Bir necha darsdan keyin dastlab 30 m ga, 2 – 3 darsdan keyin 60 – 100 m ga yugurish me'yorlari topshiriladi.

Pastki start – tez yugurib ketish uchun qulay bo'lgan dastlabki holat. Pastki startdan yugurish uchun tayanch, chuqurcha yoki start g'ovalachalari (kolodka)dan foydalaniladi.

„Start“ komandasi berilganda:

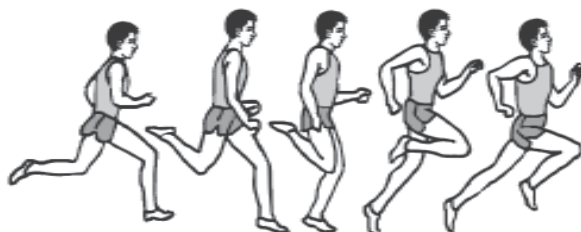


– tiz cho'kib, qo'llarga tayaniladi, bir oyoq tizzasi yerga tegib turadi, ikkinchi oyoq tayanchda (kolodkada) turadi;

– qo‘llarni yelka kengligida qo‘yib, yerga tayaniladi, bosh barmoqlar ichkariga qaratiladi, qo‘llar to‘g‘rilanadi, tana og‘irligi qo‘l va tizzaga bir xilda tushadi. Bosh egiladi va start chizig‘iga qaraladi.

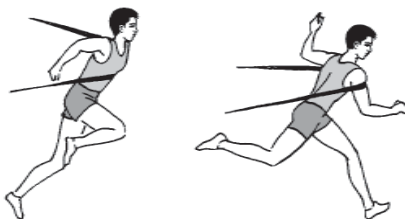


„Diqqat“ komandasi berilganda orqada turgan oyoq tizzasi yerdan uziladi, tana og‘irligi to‘rt tayanch nuqta (qo‘llar va oyoqlar)ga tushadi.



„Marsh“ komandasi berilganda gavnani biroz to‘g‘rilab, orqada turgan oyoq bilan birinchi qadam qo‘yiladi, qo‘llar keskin harakatlanadi, so‘ngra ikkinchi, uchinchi va hokazo qadamlar qo‘yiladi. Faqat 6 – 8 qadamdan keyingina gavda to‘liq to‘g‘rilanadi.

Ma‘lum masofaga yugurayotganda sportchi oyog‘ini kaftdan bosib, katta-katta qadamlar tashlashga harakat qiladi. Qo‘llar bir maromda harakatlanib, u tirsakdan bukilgan bo‘ladi. Qo‘llar musht qilinmaydi, tana biroz oldinga egilgan bo‘ladi. Bel ham butunlay bukilmagan va tishlar ham bir-biriga qattiq bosilmaydi, faqat olg‘a intilib, harakatlar erkin bajariladi.



Finishga, chamasi, 10 – 15 metr qolganda yuguruvchi erkin harakatini saqlagan holda oldinga qaraydi, yelkalarni to‘g‘ri tutib (u yoq-bu yoqqa chalg‘imay), tezlikni susaytirmay, finish chizig‘ini keskin kesib o‘tadi.

Uzoq masofaga (stayerlik) yugurish

Chidamlilikni o‘stirish maqsadida, kollejlarda uchun dasturda 500, 800, 1000 m (1 km)ga yugurish ko‘zda tutiladi. Bu masofaga 17 yoshgacha bo‘lgan o‘g‘il va qiz bolalar yuguradilar. Masalan, yoshlar o‘rtasida jahon rekordi 2 daqiqa 20,37 soniyaga (elektron sekundomer bo‘yicha) teng. Bu ko‘rsatkichga ingliz sportchisi Xen Bouksi erishgan. Qizlar orasida 2 daqiqa 38,58 s (elektron sekundomerda) ingliz sportchisi Jo Uayt erishgan. Respublikamizda 800 m masofaga yugurish bo‘yicha rekord natijaga E. Nurmatov (1 daqiqa 52,3 soniya), qizlar orasida L. Kiryuxina (2 daqiqa 04,76 soniya) erishganlar.

2 – 3 km ga kross yugurish butun tanaga ijobiy ta‘sir ko‘rsatuvchi, juda yaxshi sog‘lomlashtirish vositasi hisoblanadi. Krossga, dastlab, bir maromda yugurish bilan o‘rgatiladi. Yuqoriroq natijalarga erishish uchun esa 5 – 6 mashg‘ulotdan keyin o‘tiladi. Muayyan masofaga yugurish maromini egallash uchun (qanday tezlik bilan yugurishni) kross yugurishning birinchi mashg‘ulotlaridan boshlab mashq qilinadi.

Kross yugurish yuqori startdan boshlanadi. „Start“ komandasi berilgach, sportchi start chizig‘iga chiqadi, kuchliroq bo‘lgan oyog‘ini oldinga qo‘yadi, start chizig‘ini bosmaydi, boshqa oyog‘ini oyoq kaftida orqaga qo‘yadi. Gavda tik turadi, qo‘llar erkin holatda osilib turadi, bosh to‘g‘ri tutiladi. „Diqqat“ komandasi berilishi bilan har ikkala oyoq bukiladi, tana og‘irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. Qo‘llar tirsakdan bukilgan va bittasi oldinga uzatilgan bo‘ladi. „Marsh“ komandasi berilishi bilan, yuguruvchi oyog‘ini yerdan keskin uzib, tegishli tezlik olish uchun tezroq harakat qiladi. U masofani yengil va erkin bosib o‘tishga, harakatlari tabiiy bo‘lishiga erishishi lozim. Boshida oyoqning butun kafti bilan, masofaning ayrim qismlarini esa oyoq

uchi bilan bosib o'tishga urinish kerak. Yugurish chog'ida, masofaning tekis joylarida gavda biroz oldinga engashadi va boshni to'g'ri tutib, oldinga qarab turiladi. Qo'llar yarim musht qilinib, tirsakdan bukiladi va mokisimon, yengil harakatda bo'linadi, yelkalarni yuqori ko'tarib olinmaydi. Finishga 100 – 200 metr qolganda qo'llar harakati tezlashadi, tana ko'proq egiladi, qadamlar ham yanada tezroq tashlanadi. Finishdan keyin sportchi yugurishda davom etib, asta yurishga o'tadi.



Kross tayyorgarligi bo'yicha asosiy topshiriqni bajarishga kirishgunga qadar tana a'zolariga tushadigan og'irlikka (nagruzkaga) tayyorlanish kerak. Buning uchun, umumiy tarzda, dastlab yurish, yengil yugurish, oddiy sakrash, egilish, qo'llarni u yoq- bu yoqqa siltash, gavdani turli tomonga aylantirish, oyoqlarni siltash orqali paylar va bo'g'inlar harakatini tezlatish, yirik mushaklar guruhini mustahkamlash uchun o'tirgan holda sakrash mashqlari bajarilishi lozim. So'ngra ketma-ket (bir, ikki oyoqda) sakrashlar va asta yugurish (1 – 3 daqiqa) bajariladi.

Kross tayyorgarligi mashg'ulotlarida qizlar va o'g'il bolalar alohida guruh bo'lib yuguradilar va ularga beriladigan topshiriqlar ham turlicha bo'ladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash

O'quvchilar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqini bajaradilar. Bu yugurib kelib „oyoqlarni bukkani“ holda uzunlikka sakrash bo'lib, u oddiy va hammaga ma'qul bo'lgan mashq turidir. Yengil atletika bilan doimiy ravishda shug'ullanayotgan sportchilar „egilib“ va „qaychisimon“ sakrashning istiqbolli usullarini egallab, nihoyatda yuqori natijalarga erishmoqdalar. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha jahon rekordi erkaklarda 8 m 95 sm ga teng bo'lib, bunday natijaga amerikalik sportchi Maykl Pauella erishgan. Rossiyalik

sportchi ayol Galina Chistyakova 7 m 52 sm uzunlikka sakrab, rekord natijaga erishgan. Respublikamizda Aleksandr Patoskiy (Toshkent sh.) 7 m 47 sm uzunlikka sakrab rekord natijani qo‘lga kiritdi. Qizlar o‘rtasida rekord natija 6 m 48 sm ga teng bo‘lib, u Nadejda Shaprinskayaga tegishlidir.



„Oyoqlarni bukish“ usuli bilan sakrashning mazmuni shundaki, bunda 7 – 9 yugurish qadami masofasidan turib (bu 14 – 18 oddiy qadamga teng) shunday yugurish kerakki, sakragan chog‘da harakat maksimal tezlik darajasiga chiqsin.

Bundan tashqari, sakraganda yerdan itarilgan oyoq tez tekislanishi, qo‘llar va tizzadan kuchli bukilishi, siltanish oyog‘i oldinga – yuqoriga ko‘tarilishi, tana to‘g‘ri tutilishi lozim. Uchayotganda itarilgan oyoq oldinga – yuqoriga siltab ko‘tariladi. Yerga tushayotganda har ikkala oyoq bukiladi, qo‘llar esa oldinga cho‘ziladi. Uzunlikka sakrashning tarkibiy qismlari yugurish, depsinish, uchish va qo‘nish bo‘lib, o‘zaro uzviy bog‘liq, ajralmas va bir xilda muhimdir.

Eslatma: depsinayotgan oyoqning son qismini gori-zontal holatgacha ko‘tarish (xuddi tizza bilan to‘pni yuqoriga tepayotgandek qilish) lozim. Ikki qo‘l bilan navbatmanavbat siltanish harakatlari bajarilsa, yelkalar tez ko‘tariladi, bu esa sakrashga yordam beradi.

Uchish chog‘idagi harakatlar. Uchishning boshida gavdaning yuqori qismi dastlabki holatda bo‘ladi. Sakragandan keyin tayanch oyoq orqada qoladi. Yerga tushishdan avvalgina har ikkala oyoq keskin oldinga cho‘ziladi va gavdaning yuqori qismi „bukiladi“, qo‘llar tizzaning ustiga keladi. Har ikkala oyoq bir xil balandlikda

ushlanib, sakrash chuqurligiga parallel holatda kelib tegadi. Ko'krak tizzalarga tegib turadi. Oyoqlar tovonni birlashtiriladi. Qo'llar pastga — orqaga uzatilgan, oyoqlar oldinga cho'zilgan bo'ladi.

Yerga tushayotganda tovonlar yerga tegishi bilan oyoqlar tizzadan yumshoq bukiladi. Dastlab, dumba yerga tegib qolmasligi kerak. Har ikkala oyoq bir xilda yerga tushadi. Oyoqlar qumga tekkandan keyin gavda to'g'ri chiziq bo'ylab oldinga siljiydi yoki yon tomonga qarab yiqilishi mumkin. Qo'llar gavdaning oldinga siljishiga yordam beradi. Shundan so'ng sakraladigan chuqurlikdan oldinga yoki yon tomonga chiqiladi.

Yugurib kelib balandlikka sakrash

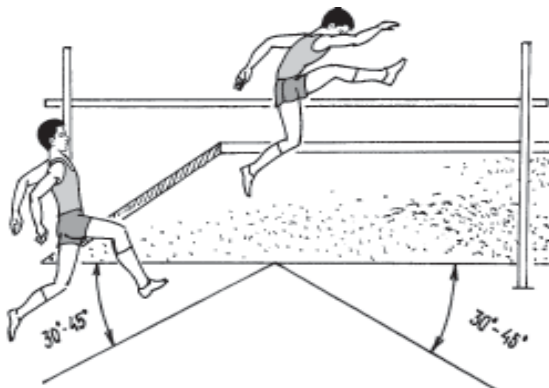
Jismoniy tarbiya dasturida eng sodda bo'lgan „qadamlab o'tish“ usuli bilan yugurib kelib balandlikka sakrashga o'rgatiladi. Sportchilar orasida balandlikka sakrashning birinchi usuli „Oshib o'tish“ („Перекидной“) va „Fosberiflop“ (lentadan orqasi bilan oshib o'tish) kabi usullari keng tarqalgan. Ikkinchi usul Meksikada 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. U birinchi bo'lib shu usulni qo'llagan edi. Hozircha balandlikka sakrash bo'yicha jahon rekordi 2 m 45 sm ga teng bo'lib, Xavyer Sotomayerga (Kuba) tegishli, ayollardan Sevka Kostadinovaga (Bolgariya) tegishli bo'lib, u 2 m 09 sm ga sakragan. Respublikamizda balandlikka sakrash bo'yicha yoshlar o'rtasidagi rekord Oleg Azizmurodovga tegishli bo'lib, u 2 m 19 sm ga teng, qizlar o'rtasida 184 sm ga teng bo'lib, u Svetlana Radzivilga tegishli (ularning har ikkisi Toshkent shahridan).

Yugurib kelib, „qadamlab o'tish“ bilan balandlikka sakrash usulini o'rganish uncha murakkab emas. Buning uchun o'rnatilgan plankaga yoki arqonga, rezinkaga, lentaga 30—40° burchakdan yaqinlashib, qo'l uzatilgan masofada plankadan uzoqda turgan oyoq bilan sakraladi. Tizzadan bukilgan boshqa oyoq yuqoriga kuchli siltanadi hamda plankadan o'tkaziladi va pastga tushiriladi. Siltangan



oyoq shu zahoti tez to‘g‘rilanib, yerdan uzilgandan keyin yuqoriga — oldinga ko‘tariladi va plankadan o‘tkaziladi. Bunday sakrashda oyoqlar harakati qaychi harakatiga o‘xshab ketadi. Demak, balandlikka sakrash jarayoni: yugurib kelish, siltanish, plankadan o‘tib yerga tushishdan iborat bo‘ladi. Shunday ekan, siltanish joyi qanday belgilanadi? Buning uchun eng yaqin ustun oldiga kelinadi (yugurib kelinadigan chap yoki o‘ng tomondan kelish mumkin). Unga orqa bilan turib 2–2,5 qadam (to‘g‘ri burchak ostida) o‘lchanadi, bunda plankaga qo‘l uzatganda tegar-tegmas bo‘lishi kerak. Mana shu joyni siltanish joyi qilib belgilash mumkin. U doira qilib belgilanadi (turgan joy bo‘r bilan aylana qilib chiziladi). Endi mana shu joydan yugurish joyi o‘lchanadi.

O‘quvchilarning yugurib kelish masofasi 5–9 yugurish qadamidan iborat bo‘ladi. Buni o‘lchash uchun siltanish joyi (bo‘r bilan chizilgan doira)ga turiladi va yugurib kelinadigan tomonga 10–18 oddiy qadam bilan yugurish masofasi o‘lchanadi. (Eslatib o‘tamiz, bir yugurish qadami



ikki oddiy qadamga teng.) So'ngra (bo'r bilan) yugurish boshlanadigan joy belgilanadi. Shundan keyin chiziqqa oyoqni qo'yib, dastlab o'rta tezlikda yuguriladi. Birinchi qadamlar oyoq kaftidan boshlab qo'yiladi, oxirgi uch qadamdan boshlab esa tovondan qo'yiladi (bunda oyoqni sudrab bosish yo'li bilan yerga yumshoqroq qo'yishga harakat qilinadi). Qo'llar oddiy yugurishdagi kabi harakatda, gavda oldinga egilgan bo'ladi (deyarli oxirgi qadamgacha). Dastlabki 3–5 qadamdan tezlik kuchaytiriladi, oxirgi ikki qadamda esa barcha e'tibor siltanishga qaratiladi.

Tezlanishga qanday erishish mumkin?

Buning uchun chuqurga orqa qilib 14–18 oddiy qadam sanaladi, sanoq chuqurdan tezlanish tomonga qarab olinadi. Bu 7–9 yugurish qadamiga (2 oddiy qadam 1 yugurish qadamiga) teng hisoblanadi. Zarur bo'ladigan qadamlar o'lchab olingandan keyin u bo'r bilan belgilab qo'yiladi.

Shundan so'ng mashqni bajarishga kirishiladi. Buning uchun: bir oyoqni (chap yoki o'ng oyoqni) oldinga qo'yib, ikkinchisini 30–50 sm orqaga qo'yiladi va oldinga biroz egila turib yugurish boshlanadi.

Har kim o'ziga qulay holatni tanlab yuguradi. Oyoq chiziqqa yetib, yerdan uzilmasdan, oyoqlar yig'ib olinmaydi. O'qituvchi (yoki biror sinfdosh) sakrash joyini ko'rsatadi. Xatoga yo'l qo'yilgan bo'lsa, tuzatish kiritiladi. Bordi-yu, sakrash chizig'i plankaga nisbatan uzoqroq bo'lsa, u biroz oldinga suriladi va yugurib tezlashadigan joy qadamlab o'lchab, qayta tekshirib ko'riladi. Yugurib tezlashishni aynan bir oyoqdan boshlash kerak (qaysi oyoq oldinda bo'lsa, shunisi bilan). Tezlashish boshlanganda birinchi qadamlar uzunligi bir xil bo'lishi shart, shunda sakrash chog'ida oyoq chiziqqa to'g'ri keladi. Iloji boricha tez va butun kuchni ishga solib yugurish zarur bo'ladi. Sakrash chog'ida tezlik eng yuqori darajaga yetgan bo'lishi lozim. Yugurish chog'ida o'zini erkin tutish va faqat tezlik haqida o'ylash zarur.

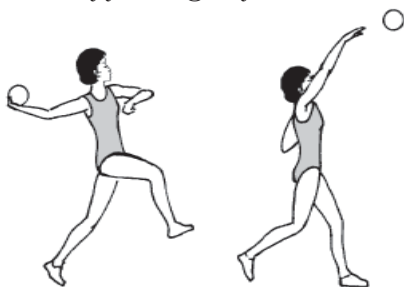
Siltanish va plankadan o'tishda barcha harakatlar avvalgilaridan tezroq bajariladi. Bunday paytda yugurishdagi eng tez harakatlar amalga oshiriladi va siltanuvchi oyoq

tez oldinga chiqariladi va depsiniladi. Siltanish oyog‘i planka bilan bir yo‘nalishda bo‘lib, qo‘l harakati tirsakni yelka barobar oldinga cho‘zish bilan yakunlanadi. Oyoq siltanish harakati chog‘ida yuz bilan barobar bo‘ladi (depsinish to‘g‘ri oyoq bilan bajariladi, gavda tik holatda bo‘ladi, siltanish oyog‘i tizzasi yuqorida, qo‘llar oldinda va plankaning ikki tomoni pastiga tushiriladi, plankaga yaqinlashganda, avval gavda egilgan, so‘ngra tik bo‘ladi). Plankadan o‘tgandan keyin siltanuvchi oyoq tezda pastga — orqaga tushiriladi. Endi gavda tiklanadi va siltanuvchi oyoqni yuqoriroq ko‘tarib o‘ziga tortiladi (oyoq uchi bilan to‘p tepgandek qilib), so‘ngra siltanuvchi oyoq bilan yerga tushiladi va boshqa oyoqni bir qadam orqaga qo‘yib, qad rostlanadi.

Uloqtirish *

Respublika miqyosidagi musobaqalarda (120 — 130 gramml) rezinka to‘plar uloqtiriladi. Ammo bunday to‘plar xavfliroq sanaladi (ular ancha og‘ir va yerdan juda balandga sakraydi). Bordi-yu, ular odamga tegsa jiddiy jarohatlashi mumkin. Qoidaga ko‘ra, bunday to‘plar maysa bilan qoplangan maydonlarda uloqtiriladi.

Jismoniy tarbiya darslarida tennis to‘pi (og‘irligi 80 gr.) uloqtiriladi va me‘yorlar topshirishda shunday to‘plardan foydalaniladi. Uloqtirish mashqini o‘rgatishda, dastlab, lattadan tayyorlangan yoki tennis to‘plaridan foy-



* Aslida, dasturda granatalarni uloqtirish ko‘zda tutilgan, ammo ularning kollejlarda yo‘qligi hisobga olinib, uni to‘p uloqtirish bilan almashtirish mumkin.

dalanish tavsiya etiladi, negaki ular xavfsizroq va tegib ketganda ham jiddiy jarohat yetkazmaydi, bundan tashqari, bunday to‘plarni yog‘ingarchilik paytida bino ichida, sport zalida, devorga qaratib otish mumkin.

Respublikada yoshlar orasida (130 gramml) to‘pni uloqtirish bo‘yicha rekord o‘rnatilgan. Roman Vorsyakov (Toshkent sh.) to‘pni 81 metrga uloqtirib rekord natijaga erishgan. Qizlar o‘rtasida Kapustina Ira (Toshkent sh.) to‘pni 65 metrga uloqtirib rekordni qo‘lga kiritgan. To‘p uloqtirish darslarida har kimga bittadan yoki ikki kishiga bittadan to‘p beriladi. Bunda bir guruh to‘pni otadi, boshqasi uloqtirishga tayyorlanadi. Yugurib kelib, to‘pni to‘g‘riga uloqtirishda oxirgi qadamlar (3 – 5 qadam) katta tashlanadi. Uloqtirish chog‘ida orqada turgan oyoq bilan siltaniladi, yelkalar oldinga chiqadi va to‘p ushlagan qo‘l keskin to‘g‘rilanib, uni uloqtiriladi. Muhimi, uloqtirish paytida qo‘l erkin harakatlanishi, ya‘ni gavda qayishdek buralishi lozim. Yakuniy harakat bajarilgandan so‘ng chiziqni bosmay to‘xtab qolish zarur.

Darslarda to‘pni uloqtirish vaqtida quyidagilarga e‘tibor berish kerak:

- to‘pni ishora berilgandan so‘ng, bir guruh o‘quvchilar uloqtiradilar; uloqtirilgan to‘plar o‘qituvchining ruxsati bilan yig‘ib olinadi;

- uloqtirish uchun eng ma‘quli yer yaxshi ko‘rinib turadigan keng maydon, sayhonlik hisoblanadi; uloqtirish paytida maydonda odam bo‘lmasligi zarur, aks holda to‘p tegib ketib, noxushlik ro‘y berishi mumkin; imkoni bo‘lsa, to‘pni balandlik tomonga (to‘p uzoqqa ketib qolmaydi) yoki devorga qarab uloqtirgan ma‘qul.

Uloqtirish mashqlarini tez-tez va kuchi yetganча bajarish kerak. Turli narsalarni (nayza, yog‘och, tayoqcha, rezinka trubkalar – 30–40 sm li va boshqalarni) otsa ham bo‘laveradi. Turli holatlardan, ko‘proq, yugurib kelib uloqtirish ayniqsa foydalidir.

To‘g‘ri uloqtirishga o‘rgatish mashqlarini bajarishda quyidagilarga amal qilish lozim:

- to‘pni to‘g‘ri ushlab, to‘p ushlagan qo‘lni to‘g‘ri holatda tutish, to‘p yo‘nalishiga qarash;

- to‘pni uloqtirganda qo‘lni qamchi urgandek oldinga — yuqoriga qilib siltash va oyoqni bir qadam oldinga qo‘yish;
- to‘pni oldinga — yuqoriga qarata oyoq va gavda kuchi bilan uloqtirish hamda to‘pni uloqtirgandan keyin oyoqni bir qadam oldinga qo‘yish;
- to‘pni bir qadamdan (halqadan halqaga qadamlagandek) uloqtirish;
- to‘pni yurayotib, 3 qadam yugurib otish;
- to‘pni 3–5 qadam yugurib kelib belgiga to‘g‘ri tushish uchun uch urinishda uloqtirish, buni sinfdoshlari baholashlari;
- kuch bilan yugurib kelib, to‘pni uzoq masofaga uloqtirish;
- to‘p uloqtirishdan o‘quv me‘yorini topshirish va chempionni aniqlash lozim.



Mavzuga doir savollar

- Yengil atletika darslarida qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi?
- Yengil atletika sport turiga nimalar kiradi?
- Yugurish, sakrash, uloqtirish mashg‘ulotlarida o‘zini qanday tutish lozim va xavfsizlik qoidalariga qanday rioya qilinadi?
- Sprinterlik va stayerlik yugurish nima?
- Qisqa masofaga yugurishda qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi?
- Kross yugurishda qaysi jismoniy sifatlar rivojlanadi?
- Qisqa, o‘rta masofaga yugurishda sportchilar startning qaysi turidan foydalanadilar?
- Uzunlikka sakrash chog‘ida yugurish joyi qanday belgilanadi?
- Balandlikka sakrashda yugurish va depsinish joyi qanday belgilanadi?
- To‘pni to‘g‘ri uloqtirish uchun dastlabki holat qanday bo‘lishi lozim?



BASKETBOL

Basketbol o‘yini ham sport o‘yinlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Shu tufayli u O‘zbekiston Respublikasining yangi Davlat ta‘lim standartlari va uning kollejlari uchun

dasturidan munosib o‘rin egallagan. Bu o‘yinni butun dunyoda kichik ham, katta ham birdek qiziqib o‘ynaydi. Vatanimizga basketbol o‘yini 1920- yillardan kirib keldi. U hozirda barcha o‘quv muassasalarining dasturiga ham kiritilgan.

Aslida, bu o‘yin bundan 110 yil muqaddam AQSHda paydo bo‘lgan. Uni Springfild kolleji jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Jeyms Neysmit o‘ylab topgan va o‘z talabalari bilan o‘ynagan. O‘sha paytlarda to‘pni hozirgidek halqaga otishmas, balki oddiy savatga tashlashardi. „Basketbol“ inglizcha so‘z bo‘lib, u „basket“ – „savat“, „bol“ – „to‘p“ degan ma‘noni anglatadi.

Basketbol juda qiziqarli va serqirra, harakatlarga boy o‘yindir. O‘yin chog‘ida tezlik bilan oldinga chiqishlar, birdaniga yon tomonlarga burilib to‘xtab qolishlar, to‘pni bir holatdan boshqa holatga o‘tkazib, to‘satdan uni sherigiga uzatib yuborishlar, o‘zi tezlik bilan bo‘sh joyga chiqib, yana o‘sha to‘pni ilib olib savatga otishlar yoki himoya to‘siqlariga uchrab to‘pni qaytarib berishlar ungagina xosdir. Son-sanoqsiz sakrashlar, shchit tagida hujumda bo‘lib, undan chiqib savatga to‘p tashlashlar ungagina tegishli.

Basketbol bilan shug‘ullanish organizmning barcha muskullarini birdek, har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Tayanch-harakat apparati, ya‘ni suyak-muskul hamda bo‘g‘inlarning harakatchanligini, qon aylanish va nafas olishni yaxshilashga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi hamda o‘sib kelayotgan yosh organizmning modda almashinuvini faollashtiradi.

Basketbol o‘yinida besh kishidan iborat ikkita jamoa ishtirok etadi. O‘zaro raqib hisoblangan har bir jamoaning asosiy vazifasi – bir-birlarining savatiga iloji boricha ko‘proq to‘p tashlash. O‘yin chog‘ida qaysi jamoa o‘yinchisining qo‘liga to‘p tushsa, o‘sha jamoa, o‘z o‘yinchilari bilan raqibiga qarshi hujumga o‘tishga haqli. Bordi-yu, jamoa qo‘lidagi to‘pni yo‘qotib qo‘ysa, u barcha 5 o‘yinchisi bilan himoyaga o‘tadi. Jamoaning g‘olibligi – ular to‘plagan ochkolarning ko‘p-kamligi bilan aniqlanadi. O‘yinda jamoa savatiga tushgan har bir to‘p 2 ochkoga hisoblanadi.

O'yin uchun eng yaxshisi basketbol to'pining o'zi hisoblanadi. Uning og'irligi 600 grammdan 650 gramm-gacha. Ba'zi hollarda, futbol to'pini ishlatga ham bo'ladi. Chunki, basketbol o'yini paydo bo'lganda ancha vaqtgacha futbol to'pidan foydalanilgan.

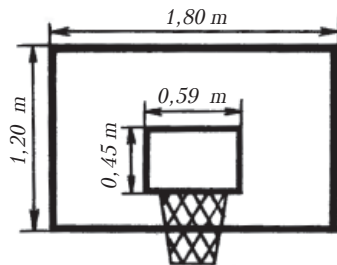
Basketbol maydoni, asosan, tekis joylarga quriladi. Masalan, bino ichida — taxta yotqizilgan pol ustida ham, yaxshilab tekislangan hovlida ham, asfalt-beton yotqizilgan yerda ham bo'lishi mumkin. Shahar miqyosida bu masala deyarli o'z yechimini topgan. Maktablar yetarlicha jihozlangan basketbol maydoniga ega.

Aytish joizki, basketbol maydonini shahardan boshqa maskanlarda ham vujudga keltirish mumkin. Masalan, qishloq joylaridagi foydalanilmayotgan keng maydonlarda. Chunonchi, yerning katta-kichikligiga qarab, maydonning hajmini 28 — 15 metr yoki undan kichikroq — 22 — 24 metr, yoki 12 — 14 metr qilib tayyorlash mumkin. Maydonning yuzini yaxshilab tekislab urib chiqish kerak, chunki koptok yerga tekkanda sakrashi lozim.

Mini-basketbol o'yini uchun 12 yoshgacha bo'lgan bolalarga ham kattalarga mo'ljallangan (28 — 15 metrli) maydon ajratiladi, ammo jarima to'pini tashlash uchun savatdan 4 metrli masofa belgilanadi. Shchitning o'lchovi 90 × 120 sm bo'lib, unga savat yerdan 2 metr 60 sm balandlikda o'rnatiladi. To'pning og'irligi 450 — 500 gramm bo'ladi. Basketbol savati rasmiy maydonda temir halqali bo'lib, halqaning aylanasi 45 sm bo'ladi, unga savat ingichka arqonchadan to'qiladi.

Halqaga o'rnatilgan savatning pastki qismi tor bo'lishi lozim, chunki tashlangan to'p undan asta-sekinlik bilan o'tib tushishi kerak. Savatning halqasi poldan 3 metr 5 sm balandlikka o'rnatiladi. Toki bo'yi eng uzun o'yinchilar ham savatga o'ziga yarasha mehnat qilib to'p tushirsinlar. Savat shchitga mumkin qadar puxta o'rnatiladi. Temirdan yasalgan ikki tomoni qayirma mix bilan mustahkamlanadi. Shchit oddiy taxtalardan yasalishi yoki atrofi temirli oynasimon plastik materialdan ishlanishi mumkin.

Agarda haqiqiy halqa topilmasa, unda halqani qo'lbola qilib yasash ham mumkin. Qo'lda yasalgan shchitni $1,8 \times 1,2$ metrli halqali savati bilan maydonning yon chizig'iga o'rnatilgan ustunga mahkamlash mumkin. Bordi-yu,



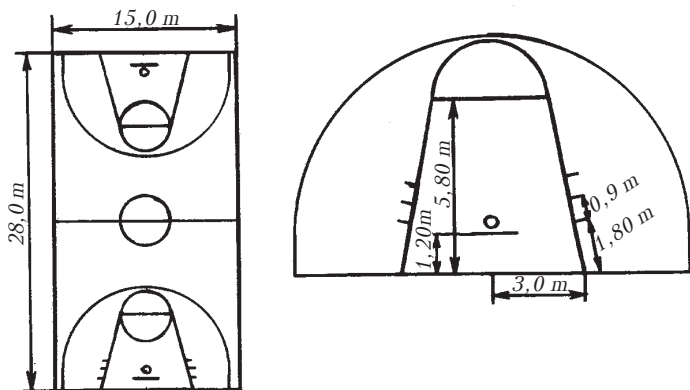
buning ham iloji bo'lmasa, bitta savatni devorga yoki ustunga o'rnatib qo'yilsa, shunda ham asosiy o'yinlarni o'rgatish va ikki tomonli mashg'ulotni o'tkazish mumkin.

Basketbol maydoni va uning o'lchamlari haqida

Basketbol maydonining markaziy chizig'i ikki tomonni, ya'ni jamoangizni hujum va himoya zonalariga ajratib turadi. Maydonning yarim halqadan boshlab markaziy chiziqqacha raqibning oldingi zonasi hisoblanib, ikkinchi yarmi sizning himoya zonangizdir. Basketbol maydonining jarima to'pi tashlanadigan qismi 3 soniyalik zona deyiladi yoki chegaralangan zona deb ataladi. Sababi, sizning jamoangiz to'p bilan mashg'ul bo'lgan paytda ushbu maydoncha ichida 3 soniyadan ortiq bo'lishga haqqi yo'q. 3 soniyalik zona go'yoki trapetsiya shakli ko'rinishida bo'lib, u bir tomoni 6 m li, boshqa tomoni 5 m 80 sm uzunlikdagi maydonning ikki tomondan yon chiziqlariga birlashtirilgan. Trapetsiyaning yuqori qismi 3 m 60 sm bo'lib, u yer jarima to'pini tashlash chizig'i deb ataladi. Shu chiziqning o'rtasidan 1 m 80 sm radiusli aylana chiziladi, ya'ni aylananing ichki tomonlarini punktir (uzuq) chiziqlar, tepa aylanasini — yarim doirani esa silliq (yaxlit) chiziqlar bilan chiziladi. Trapetsiyaning yon chiziqlariga 3 ta 10 sm li chiziqlar chiziladi.

Trapetsiyaning pastki uch burchagidan tortib birinchi kalta chiziqqacha 1 m 80 sm, qolgan chiziqchalar esa 90 sm oralig'ida bo'ladi.

Maydonning o'rtasidagi doira markaziy chiziq hisoblanib, uning aylanasini 1 m 80 sm dan iborat. Basketbol o'yinini boshlash doimo shu markaziy doiradan, ya'ni hakamning ikki jamoa o'yinchilarining o'rtasidan to'pni



tepaga otib berishdan boshlanadi. Basketbol o'ynaganda quyidagi sport kiyimi kiyiladi: mayka va trusi. Maykaning ko'krak va orqa qismida o'yinchining tartib raqami tikilgan bo'ladi. Har bir jamoaning o'z sardori bo'lishi va uning o'ziga xos belgilari bo'lmog'i lozim.

Har bir o'quv mashg'uloti boshlanishi oldidan sport kiyimlarining tayyorligi (ayniqsa, poyabzalning tagi yumshoq bo'lishi)ni, taqilgan iplarini ko'rib chiqish kerak. Ayniqsa, oyoq kiyimiga, hatto kiyilgan paypoqqa alohida e'tibor berish (eng yaxshisi jun paypoq bo'lsin) va u qulay bo'lishi kerak. Sport formasi toza bo'lmog'i zarur.

Basketbol o'yini ochiq havoda, kun iliq paytlarda o'tkazilsa yengil kiyinish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki o'yin vaqtida, kuchli harakatdan organizm qizib, kishi terlashi va kiyim nam bo'lib ketishi mumkin. O'yindan so'ng birdaniga yechinib bo'lmaydi, chunki shamollash mumkin.

Mashg'ulotda amal qilinadigan asosiy qoidalar

Mashg'ulot boshlanishidan oldin tayyorlov mashqlarini bajaring, tanani qizdiring, qo'l panjalarini qisib-yozing, kaftlarni aylantiring, silkiting va hokazo. Keyin oyoq uchlarida, tovonlarda, so'ng oyoqlarni keng va dadil oldinga, yonga tashlab yuring.

Ilonizi qilib yuring, to'siqlardan oshib o'ting, aylanib o'tishlarni, tez harakatlar bilan yugurishlarni, to'satdan

oldinga engashib o'tishni, to'xtashlarni, yugurishni o'zgartirib yurishlarni va ishoraga ko'ra bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrab o'tishlarni; to'pni yerga urib olib yurishni, to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurishni, to'pni pastlab olib yurishni, bir va ikki to'pni olib yurishlarni, to'xtab-to'xtab yurishni, yarim o'tirgan holatda yurishni, to'pni oyoqlar orasidan chap va o'ng qo'l bilan olib, yerga urib yurishlarni bajaring.

Balandlikka joydan turib, bir oyoqda, ikkala oyoqda sakrashlarni, balandga sakrab turib yarim o'tirish holatiga qaytishni va yana balandlikka prujinasimon sakrashlarni 4 – 5 marta bajaring. Asta-sekin tinchlantiruvchi yurishlarga o'ting.

Maydonda tartib saqlang. O'yin tugagach, to'pni albatta o'z joyiga olib borishga odatlaning.

Agar mashg'ulot sport zalida o'tkazilgan bo'lsa, undan so'ng zal havosini yaxshilab almashtiring, yoritqichlarni tekshiring, jarohatlanishga sabab bo'ladigan ortiqcha narsalarni zaldan chiqarib tashlang.

O'yin paytida sirpanib ketib jarohat olmaslik uchun maydonning nam, ho'l joylarini qurigunicha toza latta bilan arting.

O'yinchining ko'rinishi doimo ozoda, xushbichim bo'lishi kerak. O'yin paytida qo'l soati, taqinchoqlar, zirak va boshqa narsalarni yechib bexavotir joyga olib qo'ying, aks holda ular tan jarohatiga sabab bo'lib qolishi mumkin.

Basketbolchining dastlabki holati – tik turishi va joydan-joyga siljib yurishi

Basketbolchi maydon bo'ylab joydan-joyga o'tib yurish uchun yurib, sakrab, to'xtab, aylanib harakat qiladi. Tik turish dastlabki holat bo'lib, eng qulay sanaladi. Himoyada bu holatni egallab xohlagancha bir joydan ikkinchi joyga yugurib o'tadilar. Bunda, ko'pincha, oyoqlar yelka kengligida bo'lib, gavda og'irligi ikkala oyoqqa bir tekis tushiriladi. Tizzalar bukilgan holatda, gavgani biroz oldinga tashlab, bel qismini to'g'ri ushlab, bosh ko'tarilgan holda, qo'llar esa tirsakdan bukilgan va biroz yon tomonga qaratilgan holatda bo'ladi.



Basketbolchining turishi dastlabki tik holatda ham, o'rtacha pastroq holatda ham bo'lishi mumkin. Dastlabki holat hujum paytida, agar himoyachining bo'yi past bo'lsa, baland uchib kelayotgan to'pni ilib olish yoki uzatish uchun, raqib jamoasining halqasida turib to'pni tashlashda yoki shchit tagida to'p uchun yakkama-yakka kurashishda, baland uchib kelayotgan to'pni ushlashda egallanadi.

O'rtacha tik turish holati butun o'yin davomida qo'llanishi mumkin. Bunday holat barcha texnik usullarda: to'pni ilib olishda, harakatdagi turli o'zgarishlarda, to'pni yerga urib joydan-joyga o'tib yurishlarda, to'pni halqaga sakrab turib tashlashda juda qo'l keladi.



Past holatda bo'lib turish to'p bilan ishg'ol qilib turgan raqib jamoaning o'yinchisi bilan kurashishga, past uchib kelayotgan to'pni to'satdan ushlab olishga va uzatishga, bo'yi baland o'yinchiga qarshilik ko'rsatishga, qarshi jamoaning halqasiga tez yorib o'tishga va to'pni pastlab olib yurishga juda qulaydir.

Yugurish. Basketbolchi yugurishining yengil atletikachining yugurishidan farqi shundaki, bunda oyoqlar yerdan uzilmaganday, tovondan oyoq uchigacha uzilmasdan to'liq bosib yurilganday tuyuladi va oyoq panjalari yumshoq qo'yiladi.

Basketbolchining yon tomonga sirpanib yurishlari chapga-o'ngga, oldinga-orqaga sirpanib yurishlari, ayniqsa, himoyada va xohlagan paytida to'satdan to'p uchun kurashga qulaylik yaratib beradi. Shunda gavdaning og'irligi birdek bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkaziladi. Oyoq panjalari hamma vaqt go'yoki maydondan ko'chmagan holda sirpanib yurganday bo'ladi. Oyoqlar tizzadan bukilgan holda, gavda, bosh va qo'llar asosiy tik turish holatini saqlab qoladi. Bunday yurishni o'rganish uchun quyidagi mashqlarni bajarish mumkin:

- a) chap va o'ngga harakat qilib siljishlar;
- b) oldinga va orqaga siljishlar;

d) aralash siljishlar: chapga va o'ngga, oldinga va orqaga, sherik bilan yuzma-yuz turib, ko'zguda aks etgandek mashqlarni bajarish.

To'xtashlar ikki qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to'xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadamni kattaroq qilib tovondan qo'yadi, so'ng tayanch oyog'ini bukib, ikkinchi oyog'ini oldinga qo'yadi, shunda harakatni to'xtatib tayanch oyog'iga tiralib qoladi. Basketbolchi sakrab to'xtagan paytlarda bir oyoq bilan depsinadi va oldinga sakraydi. Havoda bukilgan oyoqlari yerga barobar yoki oldinma-keyin qo'yiladi.



Burilishlar oldinga va orqaga bajariladi. Ularni to'xtash bilan birgalikda o'rgatiladi. Ular orqaga, oldinga tayanch joylashgan oyoqda, bir joyda turganda va harakatda, to'p bilan yoki to'psiz bajariladi. Basketbolchi tayanch oyog'i uchini yerdan ko'tarmay turib, ikkinchi oyog'i bilan depsinadi va uni kerakli tomonga yo'naltirib, burilishlarni bajaradi. Bunda oyoqlar bukilgan bo'lib, bir oyoq bilan bir qadam nari oyoq tashlanadi. Albatta, bunday burilishlar, qadam tashlashlar o'yinchining qo'liga to'p tushgach bajariladi. To'pni bir joyda turib ilib olishda xohlagan oyoq bilan tayanch hosil qilinadi, shunda to'pni yerga urib yurilsa, bu „probejka“ qoidasiga tegishli bo'lmaydi. O'yinchilarning joydan-joyga o'tib yurishlari o'yin harakatini bildirsa, to'p bilan texnik usullarni o'rganish — basketbolning asosi bo'lib hisoblanadi.

To'pni ilib olish va uzatishlar. To'pni ilib olish bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Bu harakatlar ko'krak va yelka



balandligida, yuqorilab va pastlab hamda dumalab va maydon bo‘ylab uchib kelayotgan to‘plarni ilish texnikasiga kiradi.

Basketbolchi to‘pni ilib olish uchun har qachon ikki qo‘lini oldinga cho‘zadi, panjalarini yarim oysimon ochadi, bosh barmoqlarini bir-birlariga qaratadi, qolgan barmoqlari esa oldinga — yuqoriga qaratilgan bo‘lib, ular keng ochilgan, yarim bo‘sh holatda bo‘ladi.

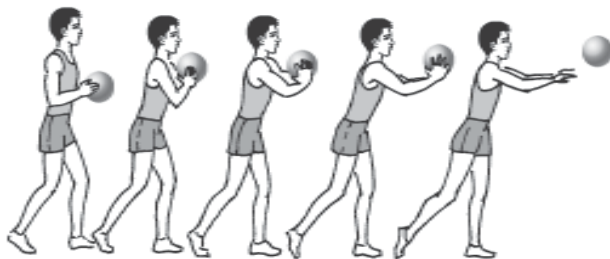
Shunday holatda, to‘p barmoqlar uchiga tegishi bilan o‘yinchi uni mahkam ushlab o‘ziga tortib oladi, ya‘ni to‘pning uchish tezligini pasaytirib navbatdagi harakatlarni bajarish uchun qo‘llarini bukib o‘ynashga qulay holatni egallaydi.



Pastdan uchib kelayotgan to‘pni ushlab olish uchun u oyoqlarini ko‘proq bukib, biroz oldinga egiladi, to‘g‘rilangan qo‘llar pastga tushiriladi va panjalar to‘pga qarata ochiladi. Shunday qilib, aytib o‘tilgan usullar joyda turganda, harakatda va sakrash paytlarida qo‘llaniladi.

To‘pni ilib olgandan so‘ng endi uni uzatishga ham tayyor bo‘lish kerak. To‘pni uzatish o‘yinchilarning o‘zaro harakatlarida asosiy texnik usullardan hisoblanadi. O‘yin davomida to‘pni uzatishning turli usullari qo‘llaniladi va uni savatga tashlash amalga oshiriladi.

To‘pni uzatish juda qisqa muddatda, qo‘llarning tez harakati, gavdaning ustunligi va kaft panjalarini siltash natijasida amalga oshiriladi. Bu ish himoyachining diqqatini to‘p uzatilayotgan o‘yinchiga jalb qilmaslik hamda tezlik va aniqlik bilan to‘pning asosiy yo‘nalishini raqibga sezdirmaslik maqsadida qilinadi. Zamonaviy basketbolda ikki qo‘llab ko‘krakdan, yuqoridan, pastdan va qo‘ldan qo‘lga to‘p uzatishlar asosiy to‘p uzatish usullari hisoblanadi.

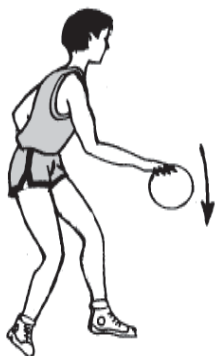


To'pni bir qo'llab uzatish va ilib olish usuli ham basketbolda ancha keng tarqalgan bo'lib, o'yin maydonida istagan masofaga qo'llaniladi. Bir qo'lda yelkadan to'pni uzatish texnikasi eng asosiy hisoblanib, bunda to'pni yaxshi tutib turish, panjaning harakati bilan qo'ldan chiqib ketishi paytida uning yo'nalishini o'zgartirib yuborish mumkin. O'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan uzatish uchun qo'lini bukib, uni 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 turib, chap qo'lini pastga tushiradi va panjaning keskin harakati bilan to'pni kerakli tomonga uzatadi. Unutmangki, ushbu to'p uzatish texnikasi eng tez uslub hisoblanib, u raqibining savatiga yaqinlashishga yordam beradi. To'pni sherigingizning ko'krak qismiga uzatishga harakat qilsangiz uni ilib olishga qulaylik yaratgan bo'lasiz. To'pni sherigingizga faqat u kutib turgandagina uzating. Agar sherigingiz qarshingizdan yugurib kelayotgan bo'lsa, unga to'pni aniq qilib sekingina uzatib qo'ya qolganingiz ma'qul.

To'pni yuqoridan bir qo'llab uzatishda qo'lni to'g'ri, orqaga va yuqoriga ko'tarib uzatiladigan tomonga qaratish hamda chap yon bilan turib „kryuk“ usulini amalga oshirish lozim. Buning uchun, avval, qo'llarni to'g'rilab pastga tushirib, to'pni uzatadigan qo'lning kaftiga o'tkaziladi, yon tomondan doira hosil qilib, boshni orqa tomonga ko'tarib, panjani keskin bukib, to'pni sherigiga uzatadi.

To'pni pastdan bir qo'llab uzatish himoyachi to'pning yo yuqoridan yoki yon tomonidan uzatilishiga to'sqinlik qilayotganda, ko'pincha uzatishdan boshqa iloj qolmagan

paytlarda qo'llaniladi. To'pni maydonga urib uzatishlar — o'yinchining bir joyda turgan paytlarda, bir qo'l bilan bajariladi. U himoyachilar juda yaqin bo'lgan paytlarda qo'l keladi. Bunda to'pni to'satdan urib himoyachining tayanch oyog'i yonidan maydonga yo'naltiriladi. Shuningdek, to'pni bir qo'l bilan orqaga uzatish, to'pni polga yaqin olib yurishda oldinga va orqaga uzatishlar ham mavjud, lekin bu usullar maktab dasturida ko'rsatilmagan.



To'pni olib yurish. To'pni bir qo'l bilan yerga to'xtatmasdan urib yurish, yugurish usuli bu o'ziga xos texnikaga ega. Bu usul qo'lida to'pni bor basketbolchining harakat qilishida qo'llaniladigan asosiy texnikasi hisoblanadi. To'pni yerga urib yurish texnikasi shundan iboratki, basketbolchi maydondan sapchib-sakrab chiqayotgan to'pni keng yoyilgan barmoqlari bilan kaft silkitib yana qayta yerga uradi. Ammo to'pni ustidan shapillatib urmasligi lozim.

To'pni yerga urib yurish va yugurishda gavda biroz oldinga to'g'ri engashgan, oyoqlar bukilgan, bosh to'g'ri tutilgan holatda bo'lishi kerak. To'pni yerga urib yurish va yugurishda qo'l himoyachidan naribroq bo'lishi kerak. To'pni yerga urib yurishga o'rganishda to'pga qaramay yurishga harakat qilinadi. Shuningdek, to'pni yerga urib yurishda o'ng va chap qo'l bilan uni bir baland, bir past sakratib, almashtirib yurishning ham ahamiyati katta. Chap qo'l bilan to'pni yerga urib yurishda o'ng oyoq yarim qadam ilgariroq yuradi. To'pni har qadamda urib olib yurishni o'rganib bo'lgandan so'ng to'pni yerga urib asta yugurib olib yurishga o'rganish lozim. Ikkita to'pni baravariga yerga urib yurishni ham sinab ko'ring va o'rganing.

To'pni yerga urib yurishda yo'nalishni, tezlikni, sakrash balandligini o'zgartirib yurishlar, to'pni orqadan va oldindan o'tkazish hamda to'pga qaramay yurishlar, himoyachining kutilmagan to'siqlaridan o'tib ketishga

yordam beradi. Bundan tashqari, agar to'pni chap qo'l bilan yerga urib yurilsa, o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi, to'pni pastga – oldinga, o'ngga urib yurilsa, o'ng qo'l bilan yo'nalishni o'zgartirib yuriladi.

Basketbolda ko'proq ikki xil usul 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, barmoqlarini keng yozib, erkin holatda to'pni yerga uradi, shunda sakrab chiqqan to'pni yana barmoqlari bilan tutib oladi.

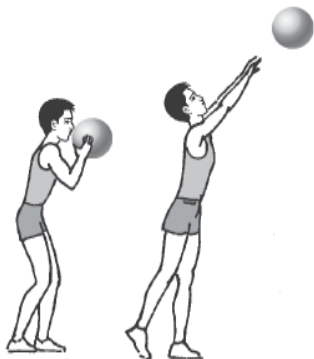
To'pni past olib yurish – past turib, oyoqlar tizzadan bukilib, to'pni tez-tez yerga urib yurish orqali bajariladi. Bu usulni qo'llashning qulayligi shundaki, bunda birdaniga tezlikni o'zgartirib, sherikni chalg'ituvchi harakatlar qilib, to'g'ridan-to'g'ri raqib jamoaning halqasiga chiqish mumkin.



Savatga to'p tashlash. Bir jamoa o'yin davomida o'rtacha hisobda savatga 60 marta to'p tashlashi aniqlangan. Lekin barcha tashlangan to'plar mo'ljalga aniq yetib boradi, deb bo'lmaydi, shuning uchun to'pni mo'ljalga to'g'ri va aniq tashlashga sabr-qanoat bilan o'rganish lozim. To'p tashlashlarning eng ko'p tarqalgan usullari quyidagicha: ikki qo'llab (pastdan, ko'krakdan, bosh ustidan), bir qo'llab (yelkadan, bosh tomondan sakrab turib).

Ikki qo'llab pastdan to'p tashlashdan ko'proq qizlar foydalanadilar. Ushbu usulni qo'llanish texnikasi mana bunday: oyoqlarni tizzadan bukib, to'pni ikki qo'llab ushlab savatni aniq mo'ljalga olib, oyoqlarni to'g'rilab, qo'llarni oldinga va yuqoriga ko'tarib, panjalar uchidan to'pni chiqarib (to'pni o'ziga qaratib) otiladi. Qo'llar to'pning harakatiga mos ravishda baland va oldinga ko'tariladi. Oyoq va gavda to'g'rilanib, oyoq uchlariga ko'tariladi (to'pni otishda sakrashga ruxsat etilmaydi).

To'pni ikki qo'llab ko'krakdan otish asosiy usullardan hisoblanib, o'yinda ko'proq shu usul qo'llaniladi. Bu



usulning qulayligi shundaki, u ko'proq ikki qo'llab ko'krakdan to'p uzatishga o'xshab ketadi. Uning bajarilishi, ko'pincha, o'rta va uzoq masofaga teng. Dastlabki holat — to'p ko'krak oldida, bir oyoq oldinga biroz chiqqan, oyoqlar tizzadan bukilgan bo'ladi. To'pning uchishini ta'minlash uchun birdaniga qo'llarning harakati bilan oyoq,

gavda ham ko'tarilib oldinga intilish kerak. Kaft va barmoqlar to'p otilib chiqishi paytida keng ochiladi. Shunda to'pni o'ziga aylantirib barmoq uchlari bilan tashlash shart.

To'pni bosh tomondan ikki qo'llab tashlash usuli. Bu usul bir joyda turib hamda uzoq va o'rta masofalardan sakrab hujum qilishda qo'llaniladi. Bu ham xuddi shu usul bilan to'p uzatishdek amalga oshiriladi. Lekin to'pni otish bajarilayotganda qo'llar ko'proq bukilishi, oyoqlar tizzalardan boshlab tiklanishi va to'p panjalar bilan siltab nishonga aniq mo'ljal olib tashlanishi lozim.

To'pni bir qo'llab yelkadan otish har xil masofalardan turib savatga to'p tashlashning asosiy usulidir. Buni bir joyda, harakat chog'ida sakrab bajarish mumkin. Basketbolchi asosiy tik turish holatida, bir joyda turib to'pni savatga joylashda, oyoqlarni tizzadan to'g'rilab, qo'llarni oldinga — tepaga chiqarib, panja kaftlarini siltab to'pni uloqtirib yuboradi.

To'p tashlash bir oyoqda depsinib, sakrab bajariladi. Basketbolchi harakatdagi vaqtda to'pni (havoda) tayanch hosil qilmagan holda ushlab so'ng bir oyoqni yerga qo'yib, ikkinchisi bilan qadam tashlaydi va shu oyog'i bilan depsinib sakrab to'pni savatga tashlaydi. Shu paytda qo'l tepaga cho'zilib, kaft va panjalarni bir tekis ishlatib, to'p savatga tashlanadi. Bu uslub, ko'pincha, o'yin paytida qo'llaniladi.

To'pni bir qo'llab sakrab tashlash. Bu hozirgi zamon basketbol o'yinida eng samarali usul hisoblanadi. Uning

bajarilishi barcha masofalardan, ayniqsa, o'rta va uzoq masofalardan amalga oshiriladi. Harakatda bo'lgan o'yinchi to'pni ilib olib to'xtaydi va shu zahoti ikkala oyoqda depsinib sakrab to'pni savatga otadi. To'pni savatga tashlashda diqqatni bir joyga to'plab, aniq nishonga olish kerak. Agar to'pni shchitga urib tushirish mo'ljali bo'lmasa, unda halqaning oldingi tomoni mo'ljalga olinadi. To'pni savatga bir qo'l bilan tepadan tushirishni va qaytgan to'pni yana qayta tashlashni bo'yi baland o'yinchilar va yaxshi tayyorlangan basketbolchilar mohirona bajara oladilar.

To'pni 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, avval, o'zaro to'p uzatayotgan basketbolchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to'pning yo'nalishini oldindan aniqlash va shunga ko'ra joyni tanlash muhimdir. Himoyachi to'pni olib qo'yish maqsadida o'zi ta'qib qilayotgan hujumchining oldidan keskin chiqishi lozim. Shu paytda oxirgi qadamni katta qo'yish, gavda va qo'llarni to'pga qaratish lozim.

Tortib olish uchun esa himoyachi hujumchining harakatlarini go'yo befarq kuzatgan bo'lib ko'rinadi va hujumchi yaqinlashib kelishi bilan to'pni tortib olishga kirishadi. Buning uchun himoyachi to'pni bir qo'li bilan yuqoridan, ikkinchi qo'li bilan pastdan qattiqroq ushlaydi so'ngra tez va keskin harakat bilan tortadi.

Basketbolchining qo'lida to'p bo'lganida raqibi to'pni urib chiqarishga harakat qiladi. Bu usul qo'l va panjalarning qisqa, keskin harakati bilan bajariladi. Bunda qo'lning kaftibarmog'i bilan to'pning tepasidan yoki pastidan keskin uriladi. Basketbolchi to'pni yerga urib yurib yoki yugurib ketayotganida yon tomondan qisib to'pni urib yuborib olib qo'yishi ham mumkin.

Basketbol o'yini qoidalari. Basketbol o'yinini yaxshi bilish uchun o'yin qoidasini ham nazariy, ham amaliy jihatdan mukammal bilish kerak. Qoidani bilmay turib siz na jamoaga va na o'zingizga naf keltirasiz, va na savatga to'p tushira olasiz.

O‘yin qurra tashlash va ikkala jamoaning 2 tadan o‘yinchilari markaziy doirada turishi hamda hakamning o‘rtaga to‘p tashlashidan boshlanadi. O‘yinning ikkinchi yarmini boshlashda tomonlar o‘rin almashadilar. To‘p savatga tepadan to‘liq tushib o‘tishi sodir bo‘lganda savatga to‘p tushdi, deb hisoblanadi. Agar to‘p savatga tegib tagidan o‘tib tushsa, unday to‘p hisoblanmaydi. To‘p o‘yin paytida savatga tushsa, jamoa buning uchun 2 ochko oladi. To‘p savatga 6 metr 25 sm masofadagi chiziqdan tushsa — 3 ochko oladi. O‘yinchilar to‘pni uzatishi, dumalatishi, bir qo‘li bilan yerga urib yurishi, savatga tashlashi mumkin. To‘p savatga tushib bo‘lgandan so‘ng, uni o‘yinga yon chiziqdan kiritilishi qarshi jamoaning bironta o‘yinchisi tomonidan bajariladi. To‘pni ilib olgan o‘yinchi faqat 2 qadam harakat qila oladi. Joyda turib u bir qadam qo‘yishi, ikkinchi qadamda esa to‘pni uzatishi yoki savatga tashlashi mumkin yoki to‘pni yerga urib undan so‘ng yana harakat qilishi mumkin. Raqibni ushlash, itarish, turtish man etiladi. Jamoa hujum qilishi uchun 24 soniya vaqt beriladi. Agar to‘p savatga tushmay yoki shchitga tegib qaytgach, 24 soniya ichida harakat qayta boshlanmasa, yoki shu 24 soniyada hujum qilishga ulgurmay qolinsa, to‘p raqib jamoaga beriladi.

O‘yin vaqtida qo‘pollik qilgan o‘yinchilarga jarima beriladi. Masalan, to‘pni savatga tashlayotgan o‘yinchining qo‘liga boshqa bir o‘yinchi ursa yoki turtsa 2 ochko jarima beriladi. Himoya qilaman deya qo‘pollik qilsa ham 1 ochko jarima beriladi. Agar o‘yin davomida o‘yinchi besh marta jarima olsa, u maydondan chiqariladi. Bordi-yu, jamoada birgina o‘yinchi (o‘yinchilar jarima olib chiqib ketaverishlari hisobiga) qolsa, u holda o‘yin to‘xtatiladi va qarshi jamoa g‘olib deb e‘lon qilinadi.

Bahs to‘pi. Bu quyidagi holatlarda:

a) raqib o‘yinchilar to‘pni mahkam ushlab olib, talashib-tortishib qolib, hech qaysi o‘yinchi to‘pni ota olmaganda;

b) ikkala jamoa o‘yinchilarining qo‘llari bir vaqtda to‘pga tegib ketib, to‘p chiziq tashqarisiga chiqib ketganda;

d) hakam to‘p qaysi o‘yinchiga tegib chiqqanini bilolmay qolganida;

e) to‘p halqa va shchit orasida qisilib qolganda, bahs to‘pi deb hisoblanadi.

Bahs to‘pining o‘yinga kiritilishi qarshi jamoalarning ikkita o‘yinchilari orasiga doirada to‘pni tepaga otishdan boshlanadi. Bunda hakam to‘pni juda yuqoriga otadi. Shu payt o‘yinchilar birdaniga sakrab to‘pni qo‘llari bilan urib yuborishga harakat qiladilar. Agar to‘p o‘yinchilarning qo‘li tegmay qaytib tushsa, unda to‘p qayta tashlanadi.

O‘yin paytida nimalarni qilish mumkin-u, nimalarni qilish mumkin emas?

Agar o‘yinchi to‘pni ataylab oyog‘i bilan tepib yoki qo‘li bilan urib yuborsa, to‘p boshqa jamoaga beriladi. Bordi-yu, o‘yinchining oyog‘i bexosdan tegib ketsa, unda jarima ham berilmaydi, o‘yin ham to‘xtatilmaydi.

To‘pni yerga faqat bir (o‘ng yoki chap) qo‘l bilan urib yurib harakat qilishga ruxsat etiladi. To‘p bilan qancha qadam qo‘yilsa ham xato bo‘lmaydi (to‘p yerga urib yurilsa, albatta). To‘pni yerga urib yurish, yugurish to‘xtatildi deb aytish, bu o‘yinchining to‘p bilan to‘xtaganidir. Shundan so‘ng u to‘pni savatga tashlash yoki sherigiga uzatishi mumkin. O‘yinchi ikkinchi marta to‘pni yerga urib yurishi mumkin emas, chunki u to‘satdan himoyachining qarshilik ko‘rsatishi bilan to‘xtatadi. Ammo ikkinchi marta to‘pni yerga urib ketishi ham mumkin. Mabodo, ehtiyotsiz raqib o‘yinchining qo‘li tegib, to‘pni qo‘ldan chiqarib yuborsa yoki halqa va shchitga to‘p tegib tushsa, bu qoidani buzish harakati — „ikki marta to‘pni olib yuborish“ deyiladi.

O‘yinchi to‘p bilan xohlagan tomonga burilishi, harakatda bo‘la turib, ikki qadam yurib to‘xtashi, to‘pni uzatib yuborishi, to‘pni savatga otish uchun sakrashi, ammo oyog‘i yerga tushmay, to‘pni otib ulgurishi kerak. Sakrab to‘pni ilib olib bir oyoqqa tushish (shu tushgan oyoq boshqa qadam qo‘yilgunicha) tayanch oyoq deb hisoblanadi, bordi-yu, qadam qo‘yib yurilsa, unda „probejka“ deyiladi.

Bundan tashqari, o'yinchilar zonalar haqidagi qoidani ham bilishlari zarur, chunki jamoalarning *o'z zonasi* hamda *raqibning zonasi* degan tushunchalar mavjud. Agar o'yinchi hisoblangan hujumchi oldingi zonaga o'tsa, u o'yinchi orqa zonaga to'p uzatishi man etiladi. O'rta chiziqdan orqaga to'p uzatish qoidaga to'g'ri kelmaydi.

Basketbol o'yini to'rt taymdan iborat bo'lib, har qaysi taym 10 daqiqa davom etadi. Birinchi taym — 10 daqiqa o'yin, 2 daqiqa tanaffus; ikkinchi taym — 10 daqiqa o'yin, 15 daqiqa tanaffus; uchinchi taym — 10 daqiqa o'yin, 2 daqiqa tanaffus; to'rtinchi taym — 10 daqiqa o'yin. Mabodo, o'yinning ikkinchi yarmi tugallanishi oldidan natija durang bo'lib qolsa, yana 5 daqiqa qo'shimcha vaqt beriladi.

Uch, besh, o'n soniyali qoidalar. *Uch soniyali qoida* deb, bu — hujumchining oldingi hujum zonasiga o'tib, jarima tashlash maydonchasiga kirib olishiga aytiladi. U yerda to'pli va to'psiz hujumchi 3 soniyadan ortiq bo'lishi man etiladi. Agar to'pli o'yinchi shu jarima maydonchasiga tushib qolsa, u uch soniya ichida to'pni savatga tashlashi kerak.

Besh soniyali qoidada, agar o'z zonasi ichidagi o'yinchi to'pni olgach, 5 soniyada uni uzatmasa, dumalatmasa yoki yerga urib yurmasa, hakam to'pni olib, „bahsli to'p“ deb ikki o'yinchi o'rtasiga doirada tashlab beradi. Jarima to'pini tashlayotgan o'yinchi ham 5 soniya ichida to'pni tashlashi kerak.

O'n soniyali qoida hujumga o'tayotgan jamoa o'zining zonasidan oldingi zonaga o'tishida ishlatiladi.

Jarima to'pi. Bu qoida, amalda, hujum vaqtida, bir jamoaning o'yinchilari raqibini (himoyachini, ayrim paytlarda, hujumchi bo'lishi ham mumkin) qo'pollik bilan turtib, qo'liga urib yuborsa va shu kabi xatolarga yo'l qo'rganida 1, 2, 3 jarima to'pi berishda qo'llaniladi. Bunday jarima to'pini tashlashni, ko'pincha, qo'pollikka uchragan o'yinchi bajaradi. O'yinchi to'pni jarima chizig'ini bosmay turib xohlagan usul bilan tashlashi lozim. Lekin to'p avval halqaga, savatga yoki shchitga borib tegishi kerak. Bu qoida bajarilayotganda boshqa o'yinchilar xalaqit bermasliklari lozim. Agar o'yinchilar to'p trapetsiya chizig'idan nari tushguncha bosib o'tsalar, to'p qayta tashlanadi.

Texnik fol qo‘pol muomala jarimasi. Bu jarima to‘pi zaxiradagi o‘yinchiga, trenerga nisbatan qo‘llaniladi. Agar u shaxslar hakamni haqorat qilsa (masxaralasa, qo‘pol so‘z aytsa), o‘yinning tinch o‘tishiga xalaqit qilsa, ikkita jarima to‘pi beriladi. To‘pni ushbu jarimani bajaruvchi jamoaning xohlagan o‘yinchisi maydonni markaziy chizig‘idan kiritadi.

Shaxsiy fol. Bu xato tez-tez uchrab turadi va u, ayniqsa, hujumchi bilan himoyachining to‘p uchun kurashi paytida, shchit tagida sakraganda, to‘pni biri tushirishga, ikkinchisi, ya‘ni himoyadagi o‘yinchi xalaqit berib, to‘pni qaytarishga harakat qilganida qo‘pollik qilib, qo‘liga urib qo‘yishi, gavdasi bilan turtishi yoki to‘pni tashlaganda ushlab qolish natijasida sodir bo‘ladi.

Mana shunday xatolarga yo‘l qo‘yilganini hakam aniqlaydi va jarima to‘pini belgilaydi. Har bir jamoa o‘yin davomida xohlaganicha o‘z o‘yinchilarini almashtirish huquqiga ega (jarima to‘pini tashlashda, bir daqiqali vaqt olganda, o‘yinchi jarohatlanganda, to‘p maydondan tashqari chiqqanda, agar to‘p o‘sha jamoaning o‘zida bo‘lganda), har bir jamoa o‘yin yarmida 2 daqiqali tanaffus olishi mumkin.



Mavzuga doir savollar

- Basketbol o‘yining nomi qayerdan paydo bo‘lgan?
- Basketbol o‘yini davomida qanday qobiliyat va sifatlar rivojlanadi?
- Basketbol o‘yini odobi va xavfsizlik qoidalari nimalardan iborat?
- Basketbol o‘yining mazmuni nimadan iborat?
- To‘p tashlashning qaysi turlarini bilasiz?
- Qaysi paytlarda „bahs to‘pi“ beriladi?
- To‘pni ikki marta yerga urib yurish nimani bildiradi?
- „Probejka“ qanday ma‘noni anglatadi?
- To‘pni uzatish va ilib olishning qaysi usullarini bilasiz?
- O‘yinning qaysi vaqtlarida o‘yinchi o‘yindan chiqariladi?
- 3, 5, 10 soniyali qoidalar deganda nimani tushunasiz?
- Jarima to‘pi nima uchun beriladi?
- Qaysi paytlarda texnik va shaxsiy fol beriladi?
- Basketbol o‘yini necha taym va daqiqadan iborat?



VOLEYBOL

Basketbol o'yini qatori voleybolning dunyoga kelganiga ham yuz yilcha bo'ldi. Bu o'yin tez orada dunyoda ommalashib ketdi. Voleybol tomoshabop, chiroyli va kishilarni o'ziga rom qiladigan sport turi hisoblanadi. Bu narsa: o'yin qoidalarining soddaligi, unga zarur bo'ladigan uskunalarining murakkab emasligi, shuningdek, voleybolni har qanday yoshdagi kishilar o'ynay olishi bilan bog'liq.

Voleybol o'yini barcha mushaklarni rivojlantiradi, tez idrok yuritishga o'rgatadi. Quvvatni, chaqqonlikni, chidamlilikni, yengil harakatlanish sifatlarini va bu sifatlarni to'g'ri yo'naltira olish hislatlarini o'stiradi. Nafas olish, yurak-qon tomir faoliyatini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni yozadi. Sakrab bajariladigan o'yin vositalaridan hisoblanadi.

Voleybol gavdaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uni ortiqcha yukdan xolos qiladi. U jamoa bo'lib harakat qilishga, o'z shaxsiy manfaatlarini jamoa manfaatiga bo'ysundirishga, intizomli bo'lishga, sheriklarga yordam berishga o'rgatadi. Voleybolning kishi tanasiga ijobiy ta'siri, uning ham-maboplighi, texnik jihatdan uncha murakkab emasligi kabi xususiyatlari — sog'lomlashtirish ishida yaxshi natija berishini ko'rsatmoqda. Aynan shular voleybol o'yinini kollejlarda o'quv dasturiga kiritish imkonini berdi.

O'yinning mohiyati. Voleybolni ikki jamoa bir-biriga qarama-qarshi turib o'ynaydi. Maydonda bir jamoada 6 kishi ishtirok etadi. Jamoa o'yinchilari to'pni raqib tomonga (o'rtada tortilgan to'rdan oshirib) bir yoki ikki qo'llab otadi. Shunday qilib, to'p to yerga tushgunicha yoki maydondan chiqib ketguncha to'rnig u tomonidan bu tomoniga, qo'ldan qo'lga o'taveradi.

Oxir oqibat, to'p maydondan chiqib ketsa yoki yerga tushsa, shunda jamoalardan biri ochko oladi. Har bir jamoa to'pni o'zaro uch marta oshirishi mumkin, so'ngra uni raqib tomonga o'tkazadi. O'yin jamoalardan biri 25 ochko to'plagunicha davom etadi. Bu ochkoni to'plagan jamoa g'olib bo'ladi va jamoalar o'rin almashadilar. O'yin uch

yoki besh partiyadan iborat bo'ladi. Ko'proq partiyada g'olib chiqqan jamoa yenggan hisoblanadi (masalan: 2 : 1 yoki 3 : 2 hisob bilan).

O'yin maydoni (18x9m) o'rtasidan ko'ndalangiga 2-2,45 m balandlikda setka-to'r (eni 1 m.) tortiladi. Mashg'ulotlar zal yoki ochiq havoda o'tkazilishi ham mumkin. Ammo maydon atrofida turli xavfli narsalar: to'nkalar, tunukalar bo'lmasligi lozim. Maydon shunday joyda bo'lishi kerakki, o'yin chog'ida quyosh nuri ko'zga tushmasin. Maydon 5 sm kenglikdagi chiziq bilan o'raladi. U ham maydon sathiga kiradi. Maydon o'rtasidagi chiziq uni ikkiga bo'lib turadi. Har bir maydonchani to'g'ri chizig'i orqasidan to'pni o'yinga kiritiladi.

O'rta chiziq bo'ylab (chetki chiziqdan 50 – 100 sm uzoqlikda) voleybol ustunchalari o'rnatiladi. Ustunchada o'g'il bolalar uchun ilmoq balandligi **2 m 20** sm, qizlar uchun **2 m 10** sm; o'smirlar uchun **2 m 35** sm, erkaklar uchun **2 m 43** sm, ayollar uchun **2 m 24** sm bo'ladi.

Aytib o'tganimizdek, voleybol to'ri o'rtadan tortiladi. To'r bir xil rangda bo'ladi (zalda rang ochroq bo'lgani ma'qul). Uning og'irligi 270 – 280 gramm bo'ladi. O'yinchilar kiyimi mayka, trusik va yengil poyabzaldan iborat. Jamoa bir xil rangdagi kiyim kiyadi. Jamoa sardori maykasining chap tomoniga belgi qo'yiladi.

Voleybol mashg'ulotlarida xavfsizlik va yurish-turish qoidalari

O'yin boshlanishidan avval 15 – 20 daqiqa chigil yoziladi. Dastlabki mashqlar bajarilmasa, o'quvchi tana a'zolari zo'riqishi mumkin.

Dastlabki mashqqa asta lo'killab yugurish (6 daqiqa), qo'l, tana va oyoqlar uchun umumiy mashqlar, juft bo'lib bajariladigan mashqlar, oyoqdan oyoqqa sakrash, oyoqlarni chalishtirib yurish mashqlari va shu kabilar kiradi. Shuningdek, belni o'ngga, chapga egish, aylantirish, to'p otish, oshirishni ishora qilish mashqi, hujum zarbasi, to'sish va shunga o'xshashlar kiradi. Shundan so'ng voleybol uchun maxsus mashqlar (to'p bilan) bajariladi.

Tanada og'riq, titroq, noxush holat va boshqalar paydo bo'lganda o'yin to'xtatiladi. O'yinga ortiqcha berilib ketish ham charchoqqa sabab bo'lib, asorati bilinadi.

Ko'zoynak taqib o'ynaydigan o'yinchi xavfsizlikni ta'minlash maqsadida uni rezinka bilan bosh orqasidan mahkamlab oladi. Ko'zoynak egiluvchan va sinmaydigan oynali bo'lgani ma'qul.

Mashg'ulot zalda o'tkazilganda pol quruq bo'lishi lozim.

Agar mashg'ulot tashqarida o'tkaziladigan bo'lsa-yu, maydon ho'l bo'lsa, u qurigunicha kutiladi yoki qum sepiladi. Ho'l va sirpanchiq maydonda mashq qilish taqiqlanadi, negaki o'yinchi jarohatlanishi mumkin. Maydon qurigunicha voleybolchilar maxsus mashqlar bajarib turganlari ma'qul (to'pni sherikka oshirish, devorga urish, yuqoriga otish). „To'p sardorga“ o'yinini o'ynasa ham bo'ladi.

O'yin chog'ida taqinchoqlar taqish man qilinadi, ular turli jarohatga sabab bo'lishi mumkin.

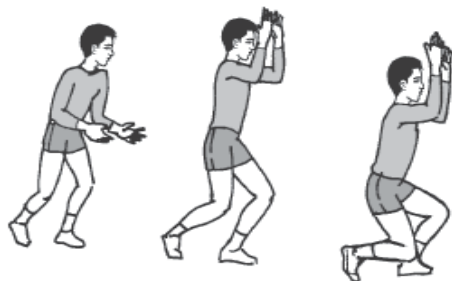
Havo sovuq paytda mashq kiyimlari (raqamli) bilan o'ynashga ruxsat etiladi.

O'yinning asosiy turlari

Voleybol o'yini ko'proq hujum va himoya texnikasiga asoslanadi. O'yin paytida hujumda ham, himoyada ham turish va siljish, to'pni uzatish va qabul qilib olish, to'pni bir yoki ikki qo'llab olish va qaytarish, to'pni to'sish kabilardan foydalaniladi.

O'yinchining turishi va siljishi. Voleybol o'yini davomida o'yinchi maydon bo'ylab harakatda bo'lib siljiydi. Maqsad — to'pni qabul qilib olish va boshqa usullar bilan uni uzatishdir.

O'yinchi sport holatida turganda muhimi siljishga doim tayyor bo'lib turishdir. To'g'ri holatda bo'lish boshlovchi voleybolchi uchun muhim ahamiyatga ega. O'yinchi turish holatida, oyoqlari yelka kengligida va bukilgan, bir oyoq biroz oldinda, tana ham oldinga biroz egilgan. Qo'llar tirsakdan bukilgan, kaftlar bir-biriga qaragan bo'ladi. Biroq bu holat doimiy bo'lmay, 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. Voleybolchilar maydonda oyoqlarni chalkashtirib (chapga, o‘ngga, oldinga, orqaga), ikki qadam bilan (oldinga va orqaga), sakrab (yugurish va odimlashdan keyin), yugurib (maydon bo‘ylab tez siljishi va yo‘nalishni birdan o‘zgartirib) yurishlari mumkin. Oxirgi yugurish qadami uzunroq bo‘ladi, negaki undan keyin to‘xtash, sakrash, yo‘nalishni o‘zgartirish mumkin.

To‘pni uzatish. O‘yinni davom ettirish maqsadida sherikka yoki raqib tomonga yuborilgan to‘pni o‘tkazish *uzatish usuli* hisoblanadi. To‘pni oldinga, yuqoriga va orqaga o‘tkazish usullari o‘zaro farqlanadi. To‘pning uchish trayektoriyasiga qarab butun maydon bo‘ylab uzun, qo‘shni maydonga qisqa va o‘z maydoniga o‘ta qisqa uzatish usuli amalga oshiriladi.

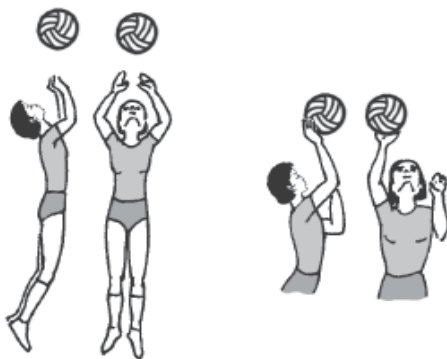


To‘p uzatish balandligiga qarab: *past* (to‘rdan 1 m yuqori); *o‘rta* (2 m gacha) va undan *baland* (2 m dan ortiq); masofasiga ko‘ra *yaqin* (0,5 m dan kam) va *uzoqroq* (0,5 m dan ortiqroq) bo‘lishi bilan farqlanadi.

To‘pni ikki qo‘llab yuqoridan uzatish. Bu usul ancha keng tarqalgan. Uzatishdagi ishonchlilik va aniqlik uning muhim tomonidir. Dastlabki holatda o‘yinchining oyoqlari tizzalardan bukiladi, qo‘llari oldinga chiqqan (tirsaklar partada turgandek), kaftlar ichkariga qaragan, panjalar tarang holatda bo‘ladi.

To'p yaqinlashganda oyoqlar to'g'rilanadi va gavda, qo'llar ko'tariladi va to'pni qabul qilishga tayyorlanadi. Qo'l, gavda va oyoq harakatlari bir-biriga muvofiqlashadi. Bu esa to'pni tegishli joyga yuborish imkonini beradi.

Uzatishning boshqa turlari qatori — ikki qo'llab sakrab yuqoridan, bir qo'llab yuqoridan uzatishlar keng qo'llanadi, ammo bular ichida ikki qo'llab pastdan uzatish kamroq qo'llanadi. Har bir voleybolchi tez va aniq to'p uzatishni o'rganishi, uni uzunasiga, balandga, yo'nalish bo'yicha zarb berish ko'nikmasiga ega bo'lishi zarur.



To'pni qabul qilib olish. Bu raqiblar hujumidan keyin o'yinda to'pni saqlab qolishdagi himoya usulidir. To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilib olish zamonaviy voleybolida asosiy usul hisoblanadi. U hujumni, kuchli zarbni yengil o'tkazishda asosiy usuldir. Bu usul qo'llanilganda gavda to'g'ri turadi yoki biroz egiladi, qo'llar oldinga pastga tushirilgan, bir kaft ikkinchisiga qo'yilgan bo'ladi. To'pni bilaklarda qabul qilinadi. Bilaklarga bo'ladigan zarbni yumshatish uchun tirsaklar yaqinlashtirilib ko'tariladi va buriladi, oyoqlar to'g'rilanadi va gavda ko'tariladi.

To'p qabul qilib olingandan so'ng unga ma'lum yo'nalish bera olish ham muhimdir. Shuning uchun bu usulda to'pni mushtlar bilan qabul qilib olish xavfli sanaladi, chunki to'p noto'g'ri yo'nalishga ketib qoladi, bundan tashqari, kaftlar bilan qabul qilib olish qoidaga zid keladi, negaki bunda to'p tutib qolinadi.

To'pni ikki qo'llab yuqoridan qabul qilib olish uncha kuchli kelmayotgan to'plarga nisbatan qo'llaniladi, shuningdek boshqa usullardan foydalanish noqulay bo'lganda ham shunday qilinadi.

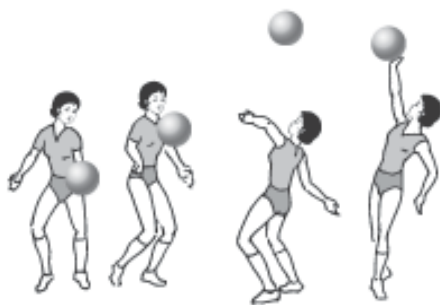
To'pni bir qo'llab pastdan qabul qilib olish. Bu usul aniqligi kam bo'lsa-da, ba'zan qo'llaniladi. To'g'rilangan qo'l, qattiq siqilgan panjalar to'pning yo'lini to'sadi (to'p musht, kaft yoki bilaklar bilan uriladi). Bu harakatlarda oyoq qatnashmaydi.

To'pni oshirish. To'pni o'yinga kiritish *oshirish* deb nomlanadi. Zarb uchun qulay bo'lgan qat'iy turish, yuqoriga otish, qo'lni siltab to'pni urish va to'pni urgandan keyingi o'yinchining harakatlari oshirishning asosiy xususiyatlari hisoblanadi. Oshirishda to'pni musht yoki kaft bilan uriladi. Yuqoriga to'pni bir qo'l bilan otiladi. Yuqoriga otish yo'nalishi va balandligi oshirishni bajarish usuliga bog'liq. To'p bosh ustidan urilsa — yuqori, pastdan urilsa — quyidan oshirish deyiladi. O'quvchi to'rga qarab tursa — to'g'ri, yon bilan tursa — yonlama to'p oshirish deyiladi.

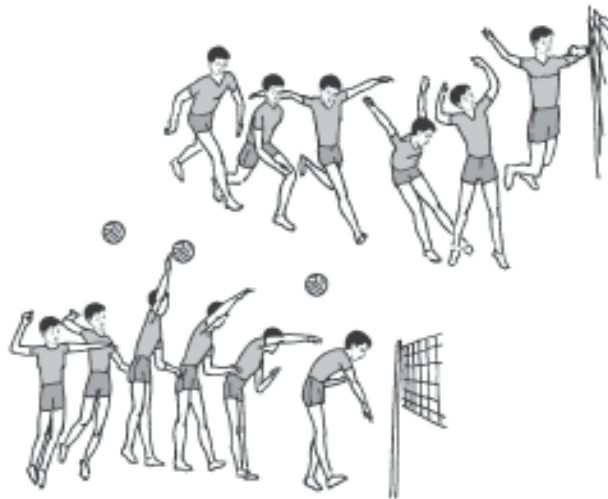
Oshirishning to'rt xil usuli mavjud: pastdan to'g'riga, pastdan yon bilan, yuqoridan to'g'riga, yuqoridan yon tomon bilan.

Pastdan to'g'riga oshirish. Bu usul boshlovchilar uchun asosiy hisoblanadi. Oshirish

to'r tomonga qarab turib bajariladi. Tirsakdan bukilgan bir qo'li bilan o'yinchi to'pni ushlab turadi. To'pga zarb berish uchun boshqa qo'l orqaga uzatiladi. Panjalar biroz bukiladi. O'yinchi to'pni yuqoriga (20 — 30 sm) otib zarb beradi. O'yinchi zarb beriboq orqada turgan oyog'ini to'g'rilaydi va gavda og'irligini oldinda turgan oyoqqa ko'chiradi. Zarb bergandan keyin o'yinchi xuddi to'p orqasidan yugurmoqchi bo'lgandek harakat qiladi.



To'g'ridan hujumkor zarb. To'ring yuqori qismidagi to'pni bir qo'llab raqib tomonga urishdan iborat hujum — hujumkor zarb deyiladi (ular o'rnidan sakrab yoki yugurib kelib bajari-ladi). Hujumkor zarb yugurish, sakrash va zarbdan iborat bo'ladi. Huiumchi bir, ikki va uch oadamdan zarba beradi.



Uchib kelayotgan to'pni ko'rib o'yinchi qo'llarini oldinga, yuqoriga ko'taradi. Uruvchi qo'l zarb uchun tayyorlanadi. Gavda biroz orqaga egiladi. Zarb chog'ida urayotgan qo'l bilan gavda ham oldinga egiladi. To'pni qancha kuchli urish zarur bo'lsa, kaft shuncha bo'shroq qilinadi, zarb qancha aniq bo'lishi lozim bo'lsa, kaft shuncha tarang bo'ladi.

Voleybol musobaqasi qoidalari

O'yin biron-bir jamoaning to'p uzatishidan boshlanadi (avval jamoa sardorlari o'rtasida qur'a tashlanadi). To'pni uzatishga 5 soniya ajratiladi. Uzatishda kaftdagi to'pga urish mumkin emas (uni, albatta, yuqoriga otish zarur). Agar to'p urayotgan o'yinchi to'pni yuqoriga otgach, u gavdaning biron joyiga tegsa yoki ushlansa, to'p uzatilgan hisoblanib, u raqib jamoaga beriladi. To'p urish huquqini qo'lga kiritgan jamoa o'yinchilari soat millari bo'yicha o'rin almashadilar. To'p o'yinchilararo oshirilganda yoki hujumkor zarbda to'rga tegsa, xato hisoblanmaydi.

Har bir jamoa o'z maydonida to'pni faqat uch marta uradi, xolos (so'ngra raqib tomonga yo'naltirishi kerak). To'pni gavdaning beldan yuqori har qanday a'zosi bilan urish mumkin. To'pga qisqa va uzuq-yuluq tegish kerak. To'siq qo'yilgandan keyin jamoa uch zarb huquqiga ega. Raqib maydoni va to'rga gavdaning har qanday a'zosi bilan tegish xato hisoblanadi.



Mavzuga doir savollar

- Voleybol mashg'ulotida qanday sifatlar rivojlanadi?
- Voleybol o'yinining mazmunini aytib bering.
- Maydonning hajmi va to'r balandligi qanday bo'ladi?
- Mashg'ulot paytida qanday yurish-turish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilinadi?
- To'p uzatishning qanday usullarini bilasiz?
- Voleybolda to'p qabul qilib olishning qanday usullari bor?
- Pastdan to'g'ri to'p uzatish qanday bajariladi?
- Hujumkor zarb deganda nimani tushunasiz?
- Voleybol musobaqalarining qanday asosiy qoidalari bor?



GANDBOL (QO'L TO'PI)

Bundan yuz yillar muqaddam daniyalik o'qituvchi Xolger Nilson yangi sport o'yini — „Xandboll“ni o'ylab topdi. Qo'l to'pi, deb nom olgan bu o'yin dastlab qizlar uchun mo'ljallangandi. O'yin qiziqarli bo'lganligi uchun keyinroq borib o'g'il bolalar ham shug'ullana boshladilar. Bu sport turida o'yin boshlanishidanoq 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 yaqindir. Ya'ni: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirishlar o'yin mazmunini tashkil qiladi. To'p uchun kurash, g'oliblik o'rinlari, yaxshi natija uchun intilish — bular o'yin mazmunini to'ldiruvchi bo'lib hisoblanadi. Gandbol bilan shug'ullanish tezlik, kuch, chaqqonlik, qo'rqmaslik kabi sifatlarni tarbiyalaydi, bilim va ko'nikmalarni mustahkamlaydi. O'yinda har bir ishtirokchi yaxshi tomondan o'z qobiliyatini ko'rsatadi.

Gandbol jamoa o'yini bo'lganligi sababli, o'yinchilar harakati jamoa manfaatiga bo'ysundiriladi. Shu bois o'yinchi unga o'zini to'la bag'ishlashi kerak. O'yinda jismoniy sifatlarga emas, balki onglilik, faollik, intizom, maqsadga intilish, o'zini tutish, hissiyotlarni jilovlash kabilar ham tarbiyalanadi. Shular qatori, o'yinchida kuzatuvchanlik, e'tiborlilik, ijodiy tafakkur kabi xislatlar ham shakllana boradi. Gandbol o'yinida ham boshqa o'yinlarga o'xshab belgilangan qoidalarga rioya qilgan holda raqib darvozasiga ko'proq to'p kiritish va o'z darvozasini to'p kirishidan himoya qilishdir. Ko'p to'p kiritgan jamoa g'alaba qiladi.

Maydonda 7 kishidan iborat ikki jamoa o'ynaydi (bir darvozabon va 6 maydon o'yinchisi). Bir jamoadan o'yinda hammasi bo'lib 12 o'yinchi ishtirok etishi mumkin (10 o'yinchi va 2 darvozabon). Ammo o'yinchilar maydon markazida almashsalar-da, to'g'ridan-to'g'ri almashtirilavermaydilar.

Jamoa tarkibida besh o'yinchi bo'lsa, o'yin boshlanaveradi. O'yinchi biror sababga ko'ra maydondan chiqarib yuborilganda ham o'yin to'xtatilmaydi. Darvozabon o'yinchilarni almashtira olmaydi, ammo o'yinchilar darvozabonning o'rniga turishlari mumkin. O'yin 15 daqiqadan 2 taym davom etadi (orada 10 daqiqa tanaffus bo'lib, darvozalar almashiladi). Gandbol o'yini har qanday to'p bilan har qanday maydon va hatto ko'cha maydonlarida ham o'ynalishi mumkin. Faqat maydon chizig'i hamda 2×3 m hajmdagi darvoza belgilansa kifoya. O'yin maydonini belgilash unchalik qiyin emas, darvoza oldida 6 metrli yarim doira (to'p aynan shu joydan uriladi) va maydonni ikkiga bo'lib turuvchi o'rta chiziq bo'lsa yetarli.

Gandbol o'yini mashg'ulotlarida muayyan qoidalarga amal qilinadi. Organizmni mashg'ulotga tayyorlash uchun tayyorgarlik mashqlari bajariladi. Bu ba'zi noxushliklardan saqlaydi. Tayyorgarlik mashqlarida dastlab sekin yuguriladi, so'ngra tezlashib, yo'nalishlar o'zgartiriladi (oldinga, orqaga burilib), oyoqdan oyoqqa sakrashlar bajariladi.

To'pni joyda turib va harakatda bir-biriga uzatish, darvozaga urish mashq qilinadi. Shundan so'ng o'yinni boshlash mumkin:

1. Maydonda intizom va tartibga rioya qilish kerak.
2. O‘yin paytida baqiriq-chaqiriq qilmaslik lozim.
3. O‘yin paytida o‘yinchilar o‘zaro urilib ketmaslikka harakat qilishlari lozim.
4. Gandbol o‘ynaganda yengil, yumshoq, qulay poyabzal kiyilgani ma’qul.

Gandbol o‘yining asosiy qoidalari

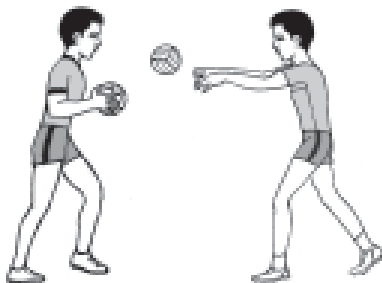
Gandbol o‘yini, tashqaridan kuzatilganida, oson va oddiydek tuyuladi. Ammo bu unchalik to‘g‘ri emas. Bunday oddiylilik ortida juda katta mehnat, ya’ni ba’zi bir elementlarni qayta-qayta mashq qilish yotadi.

Gandbol o‘yini harakatda siljishlar, to‘pni olib yurish kabilardan tashkil topgan.

Turish, siljish, to‘xtash. Har bir sport turida o‘yinchi biror-bir usulni bajarishdan avval dastlabki (standart) holatni egallaydi. Gandbolchi ham doimo himoya va hujum holatini egallashga intiladi. O‘yinda barcha harakatlar o‘yin holatida bajariladi. Himoyachi va darvozabon, o‘yinchilar holati bir-biriga o‘xshashdir. O‘yinchi oyoqlarini biroz keng, tizzalarini bukibroq turadi. Oyoq uchlarini bir chiziqqa joylashtirib, qo‘llarini tirsakdan ozgina bukib, kaftlarini oldinga qaratadi. Bunday holat sportchiga qat’iy turib, erkin siljishga, faqat himoya qilishga emas, balki hujumga o‘tishga ham imkon beradi.

Hujumchining holati himoyachinikiga biroz o‘xshaydi. Qo‘llari tirsakdan bukilgan va ko‘krakka barobar turadi. Oyoqlari biroz bukilgan bo‘lib, bitta oyog‘i va yelkasi oldinga chiqib turadi. Oyoqni ortiqcha keng qo‘yib yuborish ham yaramaydi (40 – 50 sm dan oshmasligi kerak). O‘yin paytida sportchilar doimiy harakatda bo‘lib, uni siljish, qadamlab, yugurib yurish, tez yurib, sakrab va boshqa harakatlar bilan amalga oshiradilar.

O‘yinchi o‘yinda raqibni aldash, sherik bilan qulay vaziyat tanlash uchun to‘xtashi mumkin. To‘xtash ikki qadam yoki sakrash bilan bajariladi. Oyoqlar bukiladi, gavda harakat yo‘nalishining qarshi tomoniga egiladi.



Birinchi qadam keng, ikkinchisi qisqa qo'yiladi, ikki qadamda to'xtash zarur. To'xtagach, sakrab oyoqlarni egish lozim.

To'pni bir joyda va harakat chog'ida ikki qo'llab tutish va uzatish. O'yin davomida o'yinchi ko'p

marta to'pni ikki yoki bir qo'llab ushlashiga to'g'ri keladi. To'pni joyda turib ilib olishda panjalar ochiq bo'ladi. Bosh barmoqlar deyarli birlashadi, boshqalari esa to'pdan kattaroq voronka hosil qiladi. To'pni ko'krak tomondan qo'llarni harakatga keltirib, kaftlarni siltab uzatiladi. To'pni harakatda ilib olish ham joyda turib tutishga o'xshaydi. O'yinchining qo'llari ko'krak oldida turadi. To'p qadamlab yoki sakrab tutib olinadi. Uchib kelayotgan to'pning tezligini kamaytirish 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 tutish uchun esa o'yinchi unga qarshi chiqadi, egiladi va to'pga yaqin qo'li bilan uni tutadi, to'p kaftlar orasiga tushadi.



To'pni olib yurish. Basketbol o'yinidan kirib kelgan bu usul ko'proq yordamchi bo'lib hisoblanadi, negaki gandbolda butun jamoa o'ynaydi. Shuning uchun qarshida raqib bo'lmagandagina to'pni yerga urib olib yuriladi. Bu usuldan yana raqiblar tomonidan jamoa zonasiga qaytishda

foydalaniladi. To'pni yerga urib yurishda uni kuzatish zarur. To'pni yerga urganda uning sakrash balandligi beldan oshmasin, to'pga qaramay olib yurishga o'rganilsa, yanada yaxshi. To'pni yerga urib yurish mashqiga har bir mashg'ulotda 2 – 3 daqiqa ajratiladi.

To'pni otish. To'pni otish uni sherikka uzatishdan jiddiy farqlanmaydi. Farqi shundaki, to'pni otganda kuch bilan keskin otiladi. To'p turli holatlardan turib (yuqoridan, pastdan, yondan, boshdan, orqadan) otiladi.



Joydan turib to'p otish yetti metrli jarima, to'qqiz metrli erkin zarbda, turli masofalardan kutilmaganda amalga oshiriladi.

Harakat paytida to'p otishni bajarish uchun joyda turib to'p otishni o'zlashtirib olish lozim. Harakat paytida (1, 2, 3 qadamdan) to'p otishni egallash qiyin emas. To'pni tirsakdan bukilgan qo'l bilan katta tezlikda to'xtamay turib tayyorgarliksiz otish mumkin. To'pni otish chog'ida o'yinchi og'irlik markazini oyog'iga o'tkazadi, bu otish kuchini oshiradi.

Tirsakdan bukilgan qo'l bilan yondan va pastdan to'p otish usuli to'pni uzoqqa ko'p marotaba otganda qo'llaniladi. Otish o'tkir burchak ostida otuvchi tomonidan bel balandligida bajariladi. Otishni ikki holatdan turib bajariladi. Birinchi holatda u tizza barobarida, ikkinchi holatda esa yelka barobarida, ba'zida undan pastda ham bajarilishi mumkin.

To'g'ri qo'l bilan pastdan otish. O'yinchi buni har qanday holatda bajaradi. Uni bajarish egilgan qo'l bilan pastdan otishga o'xshab ketadi.

To'g'ri qo'l bilan yuqoridan otish. O'yinchi buni yugurib va sakrab turib bajarishi mumkin. O'yinchi yuqoriga sakrab o'z sherigi otgan to'pni ilib oladi va uni darhol uloqtiradi.

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

To'g'ri qo'l bilan yondan otish. Bu usul qo'l egilmagan holda, kaftning qat'iy siltov harakati bilan bajariladi.



To'pni egallash, yulib olish, urib chiqarish:

a) bir joyda turib oshirilayotgan to'pni egallab olish, himoyachining muvaffaqiyatli egallagan pozitsiyasiga bog'liq;

b) to'pni hujumchilar uzatganda egallab olish to'p uchib kelayotgan paytida tez sakrash orqali bajariladi;

d) to'pni yuqoriga sakrab tutish. Hujumchilar burchak to'pini o'z sherigiga uzoqdan balandlatib otganida amalga oshiriladi. Agar himoyachi yaxshi holatda turgan bo'lsa, u bunday to'pni qiyinchiliksiz tutib oladi;

e) oldingi qatordagi hujumchidan to'pni olib qo'yish himoyachining tayyorligiga hamda egallab turgan pozitsiyasiga bog'liq;

f) raqib to'pni olib borishida, uzatganida yoki darvozaga urmoqchi bo'lganida olib qo'yishi, himoyachining to'p yo'nalishini qanchalik to'g'ri belgilashiga va qo'li bilan uning yo'lini to'sishiga bog'liq;

g) raqibni ta'qib qilib to'pni olishda himoyachi uni oldidan yoki yon tomonidan to'sib qoladi (bunda raqibning qo'lga tegish mumkin emas);

h) himoyachi chalg'itayotgan raqib hujumchisidan to'pni olishda hujumchi zarb berishida yoki to'pni yerga urish chog'ida, yoki uzatganda olib qo'yishi mumkin;

i) hujumchi to'pni darvozaga otish paytida himoyachi to'pni hujumchi qo'lidan urib chiqarib yuboradi. Harakat tez bajarilayotganda to'pni urib chiqarib yuborish qiyinroq. Bunda himoyachi biroz orqaroqda yoki yon tomonda turishi zarur. Shundan so'ng himoyachi hujumchi bilan bir paytda oldinga — yuqoriga sakraydi va darvozaga urilayotgan to'pning yo'lini panjalari bilan to'sadi.

Otilgan to'plar yo'lini to'sish, darvozani to'pdan qo'riqlash faqat darvozabonning emas, balki himoyachining ham ishidir. Bunda himoyachi panjalari yoyilgan qo'lini to'p uchib kelishi mumkin bo'lgan yo'nalishga tutadi. To'sish doim ikki qo'llab bajariladi. Faqat yondan kelayotgan to'p bir qo'l bilan to'silishi mumkin. Darvozaga urilayotgan to'p yo'lini to'sishning asosiy usullari quyidagilardan iborat: yuqoriga ko'tarilgan qo'llar bilan sakrab to'sish, uchib kelayotgan to'pni turli tomonlarga engashib hamda oyoq bilan to'sish va boshqalar.

Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni joyda turib, qo'llarni yuqoriga ko'targan holda yoki yondan to'siladi. Agar to'p balandroqdan kelayotgan bo'lsa, balandga sakrab kaft bilan uning yo'li to'siladi. To'pni yumshoqroq qabul qilish uchun panjalar yoyilishi lozim.

Yerdan 70 — 170 sm balandlikda uchib kelayotgan to'pning yo'lini to'sish. Agar to'p yon tomonga yo'nalgan bo'lsa, unga yaqin turgan qo'l kafti ochiladi va ikkala qo'l to'pning yo'liga qo'yiladi.

Yerdan 40 — 50 sm balandlikda uchib kelayotgan to'pning yo'lini to'sish. Himoyachi to'pning yo'nalishi tomon odimlaydi va to'pni qo'llarini oldinga cho'zib to'sadi. Mabodo, to'p himoyachining o'ng yoki chap tomonidan o'tib ketayotgan bo'lsa, unda biroz oldinga engashish zarur.

To'pni oyoq bilan to'sish. Agar himoyachi juda past uchib kelayotgan to'pning yo'lini to'sishga ulgurmasa, unda shu usuldan foydalaniladi. Himoyachi oyog'i bilan pastga egiladi. Aslida to'pni oyoq bilan to'sish qoidada man etilgan, lekin sharoit taqozo qilsa, qo'llash mumkin. Bunda to'sishga yo'naltirilgan oyoq bilan bir paytda qo'lni ham shu tomonga

uzatishga harakat qilinadi. Yerga yaqin uchayotgan yoki yerga urilgan to'pni o'tirib to'sish mumkin bo'ladi.

Darvozabon o'yini. Darvozabon ishi o'ta mas'uliyatli va ayni chog'da sharaflidir. Darvozabon o'yin paytida raqib



bilan juda ko'p ro'baro' keladi. Unga juda katta jismoniy va ruhiy yuk (nagruzka) tushadi. Darvozabon maydondagi holatni tahlil qilib to'pni doimiy nazorat qilib boradi va o'yinchilarga tegishli ko'rsatmalar berib turadi. U o'yin davomida 40 – 50 marta kuchli zarblarni qaytarishiga to'g'ri keladi.

Darvozabon tez idrok etish, siljish, chaqqonlik, harakatni yaxshi his qila olish, kuza-tuvchanlik, qo'rqmaslik, ahvolni to'g'ri baholash kabi xislatlarga ega bo'lishi zarur.

Darvozabon kuchsiz kelayotgan to'plarni ikki qo'llab tutadi. Yondan kelayotgan to'plar, odatda, bir qo'l bilan



to'siladi, ammo ikki qo'llab tutsa ham bo'ladi. Asosiy tik holatda turgan darvozabon qo'lini to'p uchib kelayotgan tomonga uzatadi va o'sha tomonga egiladi. Darvozaning pastki burchagiga yo'naltirilgan to'pni darvozabon oyog'i bilan to'sadi.

Yuqoridagi usullardan tashqari, to'pni yiqilib turib to'sish ham mumkin. Bu futbol usuli darvozaning boshqa tomonidan uchib kelayotgan to'pni tutishda ham qo'llaniladi. Bu usul to'pdan uzoq turgan oyoq bilan siltanish orqali bajariladi. Aslida yiqilib to'p tutish tavsiya etilmaydi, ammo yiqilayotganda dumalash usulini qo'llash mumkin.

Darvozabonning hujum qilayotgan raqibga qarshi chiqishi. Bunda darvozabon asosiy o'rnidan to'p bilan kelayotgan o'yinchi tomon bir necha qadam oldinga chiqadi. Darvozabonning gavdasi oldinga egiladi, barmoqlari oxirigacha ochiladi. Bir oyog'i ikkinchisidan 30 – 40 sm oldinga chiqadi, bu darvozaga to'p kiritish ehtimolini kamaytiradi.

Darvozabon to'pni tutish yoki yorib kiruvchi o'yinchini to'xtatish uchun o'z maydonidan tashqariga chiqadi. Bunda u o'yinchiga aylanadi, shuning uchun u ham muayyan darajada o'yinchilar ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak.

Darvozabon o'yin davomida to'pni bir necha marta o'yinga kiritadi. Bu qisqa masofada turgan sherikka oshirish yoki 20 — 25 sm ga uloqtirishdan iborat bo'lishi mumkin. Shunday ekan, to'pni joyda turib yoki yugurib kelib o'yinga kiritishni uddalash zarur.

Gandbol bo'yicha musobaqalar qoidasi. O'yin oldidan hakam jamoa sardorlarini chaqiradi va qur'a tashlaydi. Qur'ada yutgan tomon o'yinni boshlaydi va maydonni xohlagan tomonini egallaydi.

O'yin maydon markazidan hakamning hushtak chalishi va to'pni xohlagan tomonga tashlashi bilan boshlanadi. Darvozaga to'p kiritilgach, o'yin qaytadan maydon markazidan, to'p qo'yib yuborgan jamoa tomonidan boshlanadi.

To'pni sheriklarga bir yoki ikki qo'llab oshirish, to'pni qo'lning har qaysi qismi bilan oshirish yoki tutish mumkin. O'yinchi to'p bilan uch qadamdan ortiq yurmaydi, u to'pni ikki qo'lda sherigiga oshirishi yoki zarb berishi lozim. To'pni ikkinchi marta olib yurish man etiladi. To'pni qo'lda 3 soniyadan ortiq ushlab bo'lmaydi. To'p agar raqibda bo'lib, u uni bir qo'lda tutib turgan bo'lsa, uni urib chiqarish mumkin, ikki qo'lida bo'lsa, urish mumkin emas.

O'yin qoidasi buzilsa, to'p boshqa jamoaga beriladi va o'yin erkin to'p tashlash bilan boshlanadi. Erkin to'p tashlash erkin zonadan tashqari joyda, hakam hushtagisiz, boshlanadi. 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. Bunda har ikkala jamoa o'yinchisi to'pdan 3 metr uzoqlashishi zarur, shunda u to'pni yerga urib o'yinga kiritadi. Har ikkala jamoa o'yinchilari bir paytda xato qilsa yoki qandaydir sababga ko'ra o'yin to'xtatilganda ham tortishuv to'pi belgilanadi.

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

Darvozaga zarba berayotganda chiziqni bosish yoki darvoza maydoniga kirish mumkin emas, to'pni uloqtirgandan so'ng u chiziqdan o'tsa xato hisoblanmaydi. Darvoza maydonida faqat darvozabon o'ynaydi. U to'pni har qanday usul bilan (qo'l, oyoq, tizzalari va boshi bilan ham) to'xtatish huquqiga ega. To'pni darvoza maydonida turib uzatish mumkin emas. Agar himoyachi o'z darvozaboniga uzatgan to'p darvozaga o'tib ketib uni darvozabon to'xtatsa, 7 metrlik jarima to'pi belgilanadi.

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 beradi. Vaqtni cho'zish uchun ataylab oyoq bilan o'ynagan o'yinchi maydondan chiqarib yuboriladi. Darvoza maydonidagi yoki dumalayotgan to'pni olish mumkin emas.

O'yinchini to'p bilan qo'rqitish mumkin emas, buning uchun o'yinchi maydondan chiqariladi. Raqib to'pni darvozaga tashlayotganda, uning qo'lini ushlab qolgan o'yinchi maydonda yetti metrlik jarima to'pi bilan jazolanadi. Hujumchini turtish, mayka yoki trusigidan tortish, himoyalaniş uchun o'z darvoza maydoniga kirish taqiqlanadi.

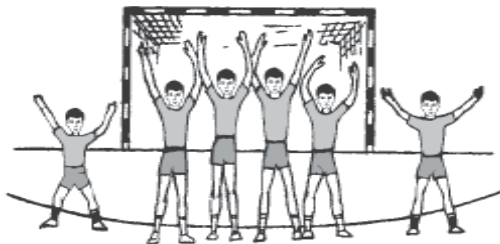
Maydondagi to'pni o'z darvoza maydoniga olib kirish mumkin emas, buning uchun 7 metrli jarima beriladi. Agar to'p himoyachidan maydon tashqarisiga chiqib ketsa, burchak to'pi belgilanadi. U yon chiziq va darvoza chiziqlari kesishgan joyda bajariladi. To'p hakam hushtak chalganidan keyin otiladi. Burchak to'pi darvozaga kirib ketsa hisoblanadi.

Darvozabon ham o'z darvoza maydonidan to'pni raqib darvozasiga yo'naltirib gol urishi mumkin. Darvozabon maydonga chiqib qo'shimcha o'yinchi bo'lib qola oladi, lekin u markaziy chiziqdan o'tib ketsa, to'p jamoadan olib qo'yiladi. Agar to'pni darvozabon to'xtatsa yoki u to'pni urgandan so'ng hujumchi darvoza chizig'idan tashqariga

chiqib ketsa, to'pni o'z sheriklariga yetkazib bera olishi mumkin. Darvozabonga o'z maydonidan to'p bilan chiqish, maydon chizig'i tashqarisidagi to'pni tutib olish (xatoga yo'l qo'yilgan deb, 9 metrli jarima beriladi), to'pni urishga tayyorlanayotgan o'yinchini turtish yoki unga tahdid solish (7 metrlik jarima to'pi beriladi yoki maydondan chiqariladi) man etiladi. Maydondan chiqarilgan darvozabon o'rnini zaxiradagi o'yinchi egallaydi, lekin maydondagi bir o'yinchi chiqarib yuboriladi.

Gandbolda erkin to'p, yetti metrlik jarima va aybdor o'yinchini vaqtincha maydondan chiqarib yuborish singari uch xil jazo turi bor. Buzilgan qoida unchalik qo'pol bo'lmasa, o'sha joydan erkin to'p tashlash belgilanadi. Qo'pol xato uchun o'yinchi 3 va 5 daqiqaga yoki o'yin oxirigacha almashtirishsiz o'yindan chetlantirilishi mumkin. Bunda jamoa bir o'yinchisiz o'yinni davom ettiraveradi. Agar hujumchi gol urayotganda qoidani buzsa, darvoza tomonga 7 metrlik jarima belgilanadi, ba'zida o'yinchi maydondan chiqarib yuborilishi mumkin.

To'qqiz metrlik jarima to'pi. Bunda raqibning jamoa a'zolari 9 metrlik chiziqdan ortda turadilar. Himoyalalayotgan jamoa a'zolari esa darvozabonga orqa o'girib turadilar. Zarba berilayotganda hakam hushtak chalishi shart emas. To'pni darvozaga to'g'ridan to'g'ri emas, balki uni o'zaro oshirib turib ham urish mumkin.



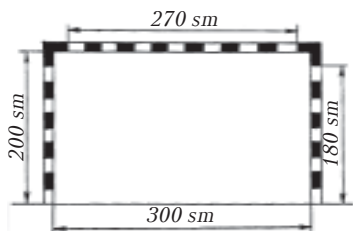
Yetti metrlik jarima to'pi gandbolda katta jazo hisoblanadi. Uni darvozabondan tashqari har qanday o'yinchi bajarishi mumkin. Zarb chog'ida barcha o'yinchilar 9 metrlik chiziqdan tashqarida turadilar. Zarb berayotganda 7 metrlik chiziqni bosish, tayanch oyoqni yerdan uzish mumkin

emas. Qoidani buzib urilgan gol hisoblanmaydi, o'sha joydan erkin to'p belgilanadi. 7 metrlik jarima to'pi paytida darvozabon darvozadan 3 metrdan ortiq chiqishi mumkin emas.

Har bir jamoa hujum paytida to'p bilan 45 soniyadan ortiq bo'lmasligi kerak. Qoida buzilsa, to'p hakam tomonidan raqib jamoaga olib beriladi.

Jamoaning sport kiyimi bir xil rangda bo'lishi lozim. Mayka, trusik kiyish ham mumkin, ammo maykaga raqam tikib qo'yiladi. Oyoqqa paypoq va rezinali yumshoq poyabzal kiyiladi. Darvozabon kiyimi boshqa o'yinchilar kiyimidan ajralib turadi. O'yinda jarohat yetkazishi mumkin bo'lgan narsalar (soat, zanjir, taqinchoqlar) bilan chiqish taqiqlanadi. O'yinchi yoqimli ko'rinishda bo'lishi lozim.

Gandbol maydoni 20×40 m dan iborat (mini-gandbol maydoni esa 9×18 dan 12×24 gacha) bo'ladi. Darvozaning hajmi (mini-gandbolda $1,80 \times 2,70$ metrlik bo'ladi. Darvoza ikki xil rangga bo'yaladi, oq va qora (yoki qizil va havo rang). Darvoza maydoni 6 metrlik (yaxlit chiziq bilan belgilanadi), erkin to'p urish chizig'i 9 metr qilib belgilanadi (jarima to'pi 7 metrdan uriladi). U darvoza to'g'risidagi 6 m li chiziqdan 1 metr narida joylashadi. Qizlar to'pi yengilroq (250 – 280 gr), o'g'il bolalar to'pi og'irroq (424 – 475 gr) bo'ladi.



Mavzuga doir savollar

- Gandbol o'yini qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?
- Qo'l to'pi bilan shug'ullanganda qaysi jismoniy sifatlar rivojlanadi?
- Gandbol o'yinining mohiyati nimadan iborat?
- Gandbol mashg'ulotlaridagi xavfsizlik qoidalari nimani anglatadi?
- Gandbol o'yinining qoidalari qanday?
- Gandbolda to'p otishning asosiy turlarini ayting.
- To'pni o'yinga kiritish qaysi hollarda qo'llaniladi?

- To'pni tutish va olib qo'yishning asosiy usullarini ayting.
- To'p qanday to'siladi (qo'l, oyoq bilan)?
- Gandbolda darvozabon o'yini haqida nimalarni bilasiz?
- To'p bilan yugurish qoidasi qanday?
- „Ikki qayta“ to'p olib borish deganda nimani tushunasiz?
- 3 soniya qoidasi nima?
- Tortshuvli to'p qaysi paytda belgilanadi?
- 7 metrlik jarima to'pi qachon belgilanadi?
- 9 metrlik jarima to'pi nima uchun belgilanadi?
- Erkin to'p nima?
- Sportchilar kiyimiga qo'yiladigan talablar qanday?
- O'yinchi qancha muddatga o'yindan chetlatilishi mumkin?



FUTBOL

Futbol tarixi ham uzoq o'tmishlarga borib taqaladi. Futbolga o'xshash o'yinlar eramizgacha Sharq va antik dunyo davlatlarida mavjud bo'lgan. O'yinning nomi „Futbol“ – inglizcha „fut“ – *oyoq* va „bol“ – *to'p* so'zlaridan kelib chiqqan. Hozirgi kundagi futbol qoidalari 100 yillardan beri o'zgarishsiz qolib kelmoqda.

Futbol Yer yuzida o'ta sevimli va ommabop o'yin hisoblanadi. Bu sport turi o'zining oddiyligi va qulayligi, o'yinchilar o'z mahorati va o'zini tutishlarini namoyish eta olish imkoni borligi bilan ishqibozlarni jalb qiladi.

Shular qatori bu o'yin o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlashga xizmat qiladi. Futbol bilan doimiy shug'ullanish tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, quvvatli bo'lish, mo'ljal olish kabi xislatlarni o'stiradi. O'yinda futbolchiga katta og'irlik (nagruzka) tushadi, bu esa uning iroda kuchini tarbiyalaydi. Futbol, asosan, ochiq havoda o'ynalgani sababli, o'quvchilarning atrof-muhit ta'siriga chidamliligini oshiradi.

Futbolda ikki jamoa o'zaro bahslashadi. G'alabaga bo'lgan intilish futbolchilarni jamoa bo'lib harakat qilishga undaydi, o'rtoqlik, o'zaro yordam hissini tarbiyalaydi. Kollej o'quvchilarining bu o'yinga ommaviy qiziqishi, uning texnik, taktik usullarini qo'llab, raqib darvozasiga gol kiritishi ularni yangidan-yangi yuksak natijalar sari ilhomlantiradi.

Futbolda ikki jamoa 11 kishidan o'yinchi o'ynaydi. Minifutbolda darvozabon bilan 4 – 8 kishi. O'yin chim yotqizilgan to'g'ri to'rtburchak shakldagi maydonda o'ynaladi. Maydonning uzunligi 100 – 110 m, eni 69 – 75 metr (minifutbol maydonining uzunligi 18 – 50 m, eni 12 – 35 m) bo'ladi. Ikki tomon darvozalaridan bir xil masofada maydon o'rtasidan chiziq tortiladi va markaz belgilanadi.

O'yinchilar (darvozabondan tashqari) maydonda to'pga qo'l tekkizishlari mumkin emas. O'yin 45 daqiqadan, ikki taym (12 – 13 yoshlilar uchun, minifutbolda 20 – 25 daqiqa) o'ynaladi, o'rtada 15 daqiqa tanaffus beriladi. Raqib darvozasiga to'p kiritish har bir jamoaning maqsadidir. Ikki taym davomida qaysi jamoa ko'proq to'p kiritisa, o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinda (dastlab) voleybol to'plaridan foydalanilgan, keyinroq esa futbol to'plari yaratilgan. O'yinchilar kiyimi yengil futbolka, trusik va yengil poyabzallardan iborat bo'ladi. Bir jamoa qattiq, boshqasi yumshoq poyabzalda o'ynashiga ruxsat etilmaydi. Darvozabon kiyimining rangi hamda har ikkala jamoa o'yinchilarining kiyimi ajralib turishi kerak. Sovuq paytda mashg'ulotni issiq kiyimlarda o'tkazishga ruxsat etiladi. Futbolda o'yin bayonnomasida qayd etilgan raqam yozilgan bo'lishi shart.

Futbol mashg'ulotlarida quyidagi qoidalarga amal qilish zarur:

1. Eng avvalo o'yinchi o'zini bo'lajak nagruzkaga tayyorlaydi. Mashg'ulot asta yugurishdan boshlanadi, umumiy chigil yozish mashqlari bajariladi, turli usulda sakraladi, 10 – 30 metrga tez yuguriladi, yonboshga va orqaga yuguriladi. To'siqlar chetlab o'tiladi. To'pni aniq tepish mashq qilinadi. U oyoqdan bunisiga sakraladi. So'ng-ra osoyishta yurilib o'yinga kirishiladi.

2. Maydonda intizom va tartibga rioya qilinadi (baqirchaqir qilinmaydi).

3. Mashg'ulot chog'ida o'yinchilarning maydondagi harakatlari kuzatiladi va ular o'zaro to'qnashib ketishlaridan saqlanadi (ayniqsa, maydon ho'l paytida).

4. Hakam bilan tortishish va o'yinchilarni qo'rqitish man etiladi. Qoidaga bo'ysunmaganlar maydondan chiqarib yuboriladi.

5. Mashg'ulotlar tugagach, to'plar yig'ilib, tegishli joyga qo'yiladi.

Futbol o'yinchilarining asosiy harakat usullari. Futbolchi maydonda oldinga, orqaga, yonga harakat qila olishi, o'z gavdasini boshqara olishi, birdan to'xtashi, yugurayotib burila olishi zarur.

Futbolda yugurish asosiy harakat vositasidir. Bo'sh joyga chiqib olish va raqib o'yinchisini ta'qib qilishda oddiy yugurish qo'llaniladi. Orqaga yugurishdan asosan himoyalayuvchi o'yinchilar foydalanadi va u qisqa, tez qadamlar bilan bajariladi. Oyoqlarni chalishtirib yugurishdan harakatni chap yoki o'ngga o'zgartirishda, aldov qadamlardan foydalaniladi. U biroz bukilgan oyoqlar bilan bajariladi. Yonga birinchi to'g'ri qadam qo'yilib, so'ngra ikkinchi aldov qadami qo'yiladi (oyoq harakati yuqoriga emas yonga bajariladi).

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



To'pni oyoqning ichki tomoni bilan tepish. Bu usul asosan qisqa va o'rta masofaga to'p oshirishda, yaqin masofadan darvozaga to'p yo'llashda qo'llaniladi. Buning uchun oyoq ortga cho'ziladi va oyoqning ichki tomoni bilan oddiygina zarba beriladi. Bunday zarba berishni yugurib kelib ham bajarish mumkin. Qanchalik to'pning pastiga tepilsa,

u shunchalik balandga ketadi yoki aksincha. Agar to'p oyoqning yuzi bilan tepilsa, uning o'rta, ichki va tashqi qismlariga zarb berilgan bo'ladi.

Oyoqning o'rta yuzasi bilan to'p tepish. Futbolida bu zarb asosiy bo'lgan va shunday bo'lib kelyapti. Bu zarbda to'p tez va uzoqqa uchadi. U yugurib kelib bajariladi. Tepuvchining oyog'i orqaga cho'ziladi. Zarb chog'ida tepayotgan oyoq yerga tegib qolmasligi uchun tayanch oyoq uchiga ko'tariladi. Bunday zarbdan to'pni o'rta va uzoq masofalarga uzatishda, darvozaga to'p tepishda, jarima zarblarini bajarishda foydalaniladi.



Oyoq kaftining tashqi tomoni bilan tepish. Bunday zarb to'pni darvozaga tepishda, burchak va jarima zarblarini bajarishda qo'llaniladi. U ro'paradan yoki birmuncha yon tomondan yugurib kelib bajariladi. Oyoqni siltashda uning yuqori qismi buralgandek bo'ladi.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan burchakdan to'p tepish. Bunday zarb berish ko'pincha to'pni chetga oshirishda, erkin to'p tepishda qo'llaniladi. To'pni tepish uchun yugurganda yoysimon harakat qilinadi.

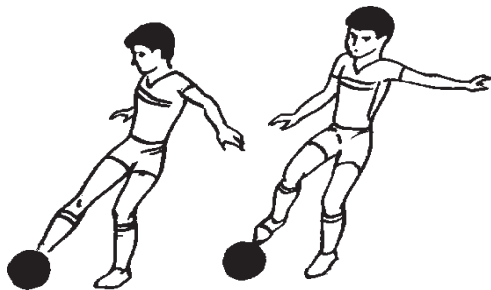
Oyoq uchi bilan tepish o'yinchi raqib bilan to'p talashayotib to'pga zo'rg'a cho'zilib yetayotganda qo'llaniladi. Ayrim hollarda, darvozaga tayyorgarliksiz to'p yo'naltirishda ham bu zarbdan foydalaniladi. Oyoq uchi bilan zarb yugurib kelib yoki turgan joydan beriladi. Zarb chog'ida oyoq uchi biroz o'ziga tortiladi, shunda zarb to'pning o'rtasiga to'g'ri keladi, gavda biroz orqaga tortiladi.

Tovon bilan to'p tepish yoki oshirish orqaga yashirin, kutilmaganda uzatish uchun qo'llaniladi. Bunda to'p o'yinchining yo'nalishiga qarshi tomonga ketadi. Tovon bilan tepib to'p oshirishda tayanch oyoq oldinga qo'yiladi, shunda to'p oyoq yonida bo'ladi. So'ngra boshqa oyoq bilan to'pdan hatlab o'tib, uning o'rtasiga tovonni qo'yiladi, shunda uni o'zidan oshirib tashlanadi.

Bunday zarb oyoq yuzining ichki va tashqi tomonlari bilan bajariladi. Keskin zarb bilan tepish uchun oyoq yuzi bilan to'pni tayanch oyoqning ichki tomonidan zarb beriladi. Tepish chog'ida oyoq to'pning yoniga tegib, aylanib uchishiga olib keladi. Oyoq yuzasining tashqi qismi bilan keskin zarb berilganda oyoq to'pning tayanch oyoq tomoniga yaqin bo'lgan qismiga tegadi.



Bunda to'pga avval oyoqning panjalarga yaqin qismi tegadi. Tepuvchi oyoq tayanch oyoqqa tomon harakatlanadi. To'p oyoqdan uzilganidan keyin aylanma harakatga keladi.



Dumalab kelayotgan to'pga zarb berish. Bunday paytdagi harakat to'p bir joyda turganda bajariladigan harakatdan farq qilmaydi. Muhimi, o'z harakat tezligini to'p harakati tezligiga moslay olishda.

Uchib kelayotgan to'pga zarb berish. Uchib kelayotgan to'pni tepishda uning uchish trayektoriyasi hisobga olinadi. Yerga tushayotgan yoki pastlab kelayotgan to'pni tepish dumalayotgan to'pni tepishdagi kabi bajariladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi dumalayotganga nisbatan tez bo'ladi. Shu sababli bunday to'p bilan uchrashish joyini aniq belgilash lozim. Bunda o'yinchi to'pning balandligi, tezligi va yo'nalishini hisobga olishi muhimdir.



To'pni bosh bilan urish. Bu usul to'p balanddan kelayotganda qo'llaniladi. Bundan tashqari, bu usuldan to'pni sherikka oshirishda, darvozani himoya qilish yoki uni darvozaga urishda foydalansa bo'ladi. To'pni bosh bilan sakrab yoki sakramay

turib urish mumkin. To'pni sakrab bosh bilan urishda bir oyoqda yugurib kelib yoki ikki oyoq bilan sakrab turib bajariladi. Bunda qo'llar tirsakdan bukilib yuqoriga keskin harakat qilinadi. To'pga bosh bilan zarb berish sakrashning eng yuqori nuqtasidan amalga oshiriladi. Bunda to'pning uchish trayektoriyasi va tezligi aniq hisobga olinadi. Zarb berilgach, yerga oyoq uchida tushiladi va to'pning keyingi harakati ham ko'zdan qochirilmaydi. Bu usulni dastlab voleybol to'pida mashq qilish mumkin.

To'pni to'xtatish. To'pni dumalayotganda yoki uchib kelayotganda to'xtatish uning harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun zarur. Muhimi, to'pni to'xtatishda u oyoqdan sakrab ketmasin.



Oyoq yuzining ichki tomoni bilan to'pni to'xtatish. Bu usul dumalab yoki uchib kelayotgan to'pga nisbatan qo'llaniladi. Bunda gavda og'irligi tayanch oyoqda bo'ladi. To'xtatadigan oyoq oldinga cho'ziladi, so'ngra u tayanch oyoq qadar orqaga tortiladi. To'p tezligi susayadi va to'xtaydi.

Dumalayotgan to'pni oyoq osti bilan to'xtatish. Qabul qilayotgan oyoq tizzadan bukilib to'pni qabul qilib oladi. Oyoq kafti, tovon 5 — 10 sm ga ko'tariladi. To'pni qabul qilishda oyoq biroz orqaga tortiladi. Tushayotgan to'pni oyoq yuzining ichki va tashqi tomoni bilan ham to'xtatish mumkin.

To'pni oyoq kaftining o'rta qismi bilan to'xtatish ham harakatni aniq bajarishni talab qiladi. Kaft o'rtasi bilan yuqoridan tushayotgan to'p to'xtatiladi, oyoqning orqaga biroz siltanish harakati bilan to'pning tezligi kamaytiriladi.

To'pni olib yurish. O'yin paytida shunday holatlar ham bo'ladiki, to'pni sherikka oshirmay o'yinchining o'zi olib yuradi. Masalan, bu sheriklarning oldi yopiq yoki hujum qilishga qulay bo'lmaganda yuz berishi mumkin.

To'pni sekin-sekin bir yoki ikki oyoq bilan tepib, oyoq kaftining ichki yoki tashqi yuzasi bilan olib yuriladi. Agar raqib yaqin kelib qolsa, to'pni olib yurmagan ma'qul. Olib yurilganda ham 1 m dan uzoqlashtirilmay olib yuriladi.

To'pni olib qo'yish va tepib yuborish. To'pni hamla qilib, o'zini tashlab, yelka bilan urib olib qo'yish usullari mavjud.

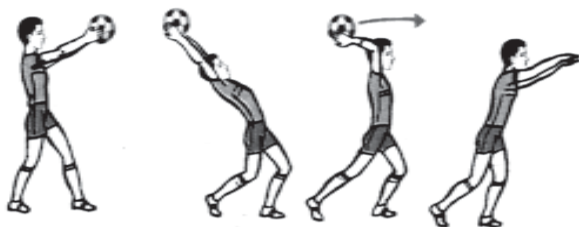
To'pni hamla bilan olib qo'yish. Bu usul raqib o'yinchisini o'ng yoki chap tomonidan aylanib o'tishida qo'llaniladi va to'p tomonga tez egilish orqali hamla qilinadi. Uning kengligi to'pga cha bo'lgan masofaga bog'liq. Keyin to'p oyoq bilan tashlanish orqali olinadi.



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 yelka bilan turtib olib qo'yish. Bunda o'yin qoidalariga muvofiq o'yinchini yelka bilan turtishga ruxsat etiladi. Turtish faqat to'pni olib qo'yish maqsadida bo'lishi lozim. Qo'pollik qilishga yo'l qo'yilmaydi.

To'pni oyoq bilan surib borib olish eng murakkab usul hisoblanadi. Bu usul o'yinchidan faqat tezlikni emas, balki chaqqonlik va ephillikni talab qiladi. To'pni olayotganda o'yinchi raqibga emas, balki to'pga qarab turishi zarur.

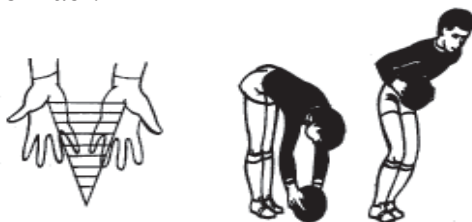


To'pni o'yinga kiritish usuli joyida turib, yugurib kelib va yiqilayotganda (to'pni o'yinga kiritishning barcha turlari yon chiziqdan) bajariladi. To'pni o'yinga kiritayotganda oyoqlar biroz egiladi, to'pni ushlaganda bosh barmoqlar unga tegib turishi zarur, o'yinga kiritishda barcha a'zolar deyarli ishtirok etadi. Yugurib kelib o'yinga kiritishda esa o'yinchi to'pni oldida ushlab turadi, bir-ikki qadam qolganda boshi ustiga ko'tarib biroz orqaga o'tkazadi va sherigiga tashlaydi.

Darvozabon o'yini. Darvozabonning o'yini, ba'zi istisnolar bilan maydon o'yinchilarinikidan farq qiladi. To'pni tutish, uloqtirish, to'sish, o'yinga kiritish kabilar darvozabonning asosiy usullari hisoblanadi.

Darvozabonning asosiy tik turish holati. Oyoqlar yelka kengligida, tizzalar biroz bukilgan, gavdaning yuqori qismi oldinga egilgan, qo'llar tirsakdan bukilgan, ko'zlar to'pga qaragan. Almashuvchan va qisqa qadamlar bilan darvoza oldida harakat qiladi.

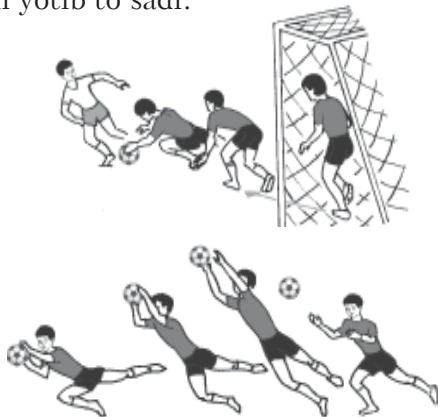
To'pni tutib olish. To'p yerdan kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni bukib, to'g'rilangan qo'llarning kaftini oldinga qilib tutib olinadi.



To'p pastdan uchib kelganda yarim o'tirib olinadi va to'p qoringa tekkandan so'ng ushlab olinadi. Bunda oyoqlar to'p o'tib ketmaydigan qilib juftlanadi.

Agar to'p ko'krak barobar uchib kelayotgan bo'lsa, u bel barobar bo'lishi uchun sakraladi, uni ushlab olgach, mahkam siqib olinadi. Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish uchun darvozabon qo'l panjalarini yoyib balandga ko'taradi va sakraydi. To'pni qattiq ushlab, ko'kragiga qisib oladi. Darvozabon yerga oyoqlarini keng qilib tushadi.

Agar to'p darvozabon yonidan o'tayotgan bo'lsa, u to'pga qarab qadam tashlaydi, bir oyoq tizzadan bukiladi va oldingi oyoqning tizzasiga tayanadi. Darvozabon to'p bilan kelayotgan raqibga qarshi chiqqanda to'pni yopib qabul qiladi. To'p raqib ixtiyorida bo'lsa, baribir darvozabon uning yo'lini yotib to'sadi.



Darvozabon past, o'rta, baland masofada uchib kelayotgan to'pga darhol o'zini otib tutadi. Darvozabon yerga yiqilayotganida dumalab turib ketishga harakat qiladi.

Uchib kelayotgan to'plarni turtib yuborish. To'pni yiqilayotib yoki o'zini tashlab turtib yuborishning imkoni bo'lmasa, uni musht bilan turtib yuboradi. Agar to'p darvoza oldiga tushishi va uni raqib egallashi mumkin bo'lsa, darvozabon uni bir yoki ikki mushti bilan turtib yuboradi.

Darvozabon to'pni tutgandan keyin turli usullar bilan: ikki-uch qadam oldinga chiqib, qo'l bilan tashlab ham o'yinga kiritishi mumkin.



Futbol musobaqasi qoidalari

O'yin oldidan darvoza 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 kiritishda, ikkala jamoa o'yinchilari o'z maydonlarida bo'ladilar. Gol kiritilgandan keyin, to'p o'tkazib yuborgan jamoa o'yinni markazdan boshlaydi. Tanaffusdan keyin jamoalar o'rin almashadilar. O'yinni avval boshlamagan jamoa boshlaydi.

„Tortishuvli“ to'p. Bunda hakam qoidalarda ko'zda tutilmagan sabab bilan o'yinni to'xtatadi. So'ngra to'pni ikki o'yinchi orasida tepaga otadi.

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

Raqibni ta'qib qilish. Bunda o'yinchi jo'rttaga raqib va to'p orasiga kirib oladi, gavdasi bilan unga xalaqit beradi, shu bilan sherigiga to'pni egallashiga imkon beradi. Jazo — o'sha joydan to'p tepishdir.

Jarima yoki erkin to'p tepish. Agar o'yinchi raqibni tepsa, yiqitsa, chalib yiqitsa, unga sakrasa, turtsa, qo'li bilan ursa yoki urmoqchi bo'lsa, orqadan itarsa, ushlasa 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 belgilanadi, boshqa paytda erkin to'p tepiladi.

11 metrli zarb. U darvozadan 11 metr naridan tepiladi. Darvozabon va to'p tepuvchidan tashqari barcha o'yinchilar chetda turadilar (9 metr narida). Zarb berilmaguncha darvozabon o'rnidan jilmaydi. Zarb berayotgan o'yinchi to'pni faqat darvozaga tepadi. To'p darvozabondan qaytadigan bo'lsa, to'p tepgan o'yinchi uni takror tepmaydi.

To'p tashlash. Bu ish to'p chetga chiqib ketsa, o'yinchi uni yon chiziqdan o'yinga kiritadi. U to'pni ikki qo'llab boshi uzra irg'itadi. To'p tashlagan o'yinchi unga qayta tegmaydi. To'p o'z darvozasi tomon tashlansa, burchakdan to'p tepiladi.

Burchakdan to'p tepish. Himoyalananayotgan jamoa o'yinchisi to'pni chiziqdan chiqarib yuborsa, burchakdan

to'p tepish belgilanadi. Jamoa o'yinchilari 9 metr uzoqda turadilar. Burchakdan to'p tepganda u darvozaga kirsam, gol hisoblanadi.

To'pni darvoza oldidan o'yinga kiritish. Bunda to'p hujumchi jamoa o'yinchisidan tashqariga chiqib ketsam, to'p darvoza oldidan o'yinga kiritiladi. O'yinchilar jarima maydonchasidan tashqarida turadilar.

To'pga oyoq qo'yish. Agar to'p raqibdan noto'g'ri va qo'pol ravishda olinsa, raqib o'yinchisi himoyachining oyog'iga qoqilib yiqilsam — erkin to'p belgilanadi. O'yin qoidalarida so'kingan, haqorat qilgan, raqibni oyoq yoki qo'l bilan urgan o'yinchilarni jazolash ko'zda tutiladi. Jazo — ogohlantirish yoki maydondan chiqarib yuborishdan iboratdir.



Mavzuga doir savollar

- Futbol so'zi qaysi tildan olingan?
- Futbol bilan shug'ullanganda qanday sifatlar shakllanadi?
- Futbol o'yinining mazmuni nimadan iborat?
- O'yinchilar o'yinga qanday tayyorgarlik ko'radilar?
- Futbol o'yini chog'ida qanday xavfsizlik qoidalariga rioya qilish kerak?
- Futbol o'yinida qanday usullar mavjud?
- To'p tepishning qanday usullarini bilasiz?
- To'p qanday to'xtatiladi?
- To'pni olib qo'yish va chiqarib yuborishning qanday usullari bor?
- To'p qanday tashlanadi?
- Darvozabonning o'yini haqida: uning turishi, harakati, to'pni tutishi, urib yuborishi va o'yinga kiritishi to'g'risida gapirib bering.
- Tortishuvli to'p qanday amalga oshiriladi?
- O'yindan tashqari holatni siz qanday tushunasiz?
- Erkin to'p tepish qanday holatlarda bajariladi?
- 11 metrli jarima nima uchun beriladi?
- To'pni burchakdan va darvozadan o'yinga kiritish haqida so'zlab bering.
- Qaysi holatlarda o'yinchi ogohlantiriladi yoki maydondan chiqarib yuboriladi?



TENNIS

So'ngi yillarda mamlakatimizda tennisni rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda. Qisqa vaqt ichida xalqaro standartlarga javob beruvchi ajoyib tennis bazalari Toshkent, Farg'ona, Andijon, Namangan, Samarqand, Qarshi, Buxoro, Guliston va boshqa shaharlarda qad ko'tardi. Ularda turli darajadagi — o'smirlar musobaqalaridan to jahon miqyosidagi turnirgacha bo'lgan xalqaro musobaqalar o'tkazilyapti. Bu sohani yanada kengaytirish va moddiy bazasini mustahkamlash maqsadida O'zbekistonda tennisni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash fondi tashkil etilgan.

Tennis — jahonda eng keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, uni jahonning deyarli barcha mamlakatlarida o'ynashadi. Xalqaro tennis federatsiyasi (ITF) dunyoning barcha burchaklarida bu o'yinni rivojlantirishga doimiy yordam berib keladi.

Tennis o'yini uchun tennis kortlari, sport zallaridagi maydonchalar, betonlangan yoki asfaltlangan maydonchalar yoki oddiy, tekis, qattiq yer maydonidan foydalanish mumkin. Yuza chiziqlarining tashqi chegarasidan joy qolishi (2 m), kortlar orasida esa 1—2 m masofa bo'lishi maqsadga muvofiqdir. O'yin o'tkazish uchun mabodo tennis to'ri bo'lmasa, badminton uchun mo'ljallangan to'r yoki arqon yo unga o'rnatilgan lentalardan foydalanish mumkin. Bu ham bo'lmaganda o'yinni yerda oddiy chiziq chizib, o'tkazish mumkin. Tennis to'ring balandligi markazida 96 sm, ustunlari esa 108 sm bo'lishi kerak.



Tennis o'yini uchun raketkaning uzunligi 45—65 sm (18—26 duym) bo'lishi kerak. Bolalar va o'smirlar uchun mo'ljallangan turli o'lchamdagi bunday raketkalarni **Slazenger, Dunlop, Wilson, Vonex** va boshqa mashhur firmalar ishlab chiqaradilar.

Boshlovchilar uchun oddiy yog‘och raketka ishlatish mumkin. Ko‘p tennischilar hali jismonan va psixologik jihatdan tayyor bo‘may turib, o‘yinda tezda yuqori ko‘rsatkichlarga erishmoqchi bo‘ladilar. Ular shoshqaloqlik qilib bunday natijalarga erishish uchun zamonaviy asbob-uskunalar, raketkalar, to‘rlar, poyabzal, kortlar zarurligini unutib qo‘yadilar.

Raketkalar. Aylanasining o‘lchamlari (kvadrat) duymlar yoki (kvadrat) santimetrlarda beriladi (an’anaviy o‘lchov — 96—115 kvadrat yoki duym, „Oversayz“ — 116 kvadrat va undan katta). Barcha raketkalar to‘rsiz: ekstra-yengil (XL) — 12 unsiyadan kamroq; yengil (L) — 12,0—12,5 unsiya; o‘rta yengil (LM) — 12,51—13 unsiya; o‘rtacha (M) — 13,0—13,5 unsiya; og‘ir (H) — 13,51 unsiya va undan ortiqroq. Zamonaviy raketkalarining ko‘pi XL va L kategoriyalariga to‘g‘ri keladi. Ular dibroglasdan, grafitdan ishlab chiqariladi. Shuningdek, alumin raketkalar ham bo‘lib, ular juda sifatlidir.

Tennis raketkalari tutqichi 8 qirralli va bir necha o‘lchamda ishlab chiqiladi (4 dan 5 duymgacha). Ushlaydigan joyining o‘lchamlari tutqichda ko‘rsatilgan bo‘lib, u 0 dan 8 - nomergachadir. Bu $1/4 - 1/8$ duymga va h.k to‘g‘ri keladi. To‘rlar tabiiy materiallardan (ularning kamchiligi — qimmatbaholigi, nozikligi, namlikning tez ta’sir qilishi), sintetik materialdan (ular arzon — uzoqroqqa chidaydi, namlik, zax ularga kamroq ta’sir qiladi) tayyorlanishi mumkin. Raketka qanchalik tarang tortilgan bo‘lsa, o‘yinchi to‘pni shunchalik aniq ura oladi va shunchalik kam kuch sarflaydi. Raketka qanchalik bo‘sh tortilgan bo‘lsa, o‘yinchi shuncha ko‘p kuch sarflaydi.

Poyabzal. Poyabzal oldinga, orqaga va yonga harakat qilish uchun tayanchli va qulay bo‘lishi kerak, shu bois u sifatli bo‘lishi bilan birga, mustahkam va uzoq muddat yaroqli bo‘lishi kerak. Poyabzalning tagi va fasoni kort yuzasiga mos bo‘lishi zarur. Masalan: „archa“ rasmliy poyabzal yerda o‘ynash uchun eng yaxshi hisoblanadi, „radial“ rasmlisi esa barcha qoplamlar uchun yaxshi. Yumshoq rezina material qulay, ammo uncha chidamli bo‘lmaydi.

Tennisning asosiy texnikasi

O'yinchi to'r orqali koptokni qaytarishni qanchalik tez va muvaffaqiyatli bajarsa, uning o'yinga qanchalik qiziqishi bilinadi. Birinchi darslarning asosiy vazifasi o'yinning o'zi, ya'ni zarbalar almashinuvidir. O'yindagi asosiy muhim qism — to'xtovsiz harakatdir.

To'pni urishning juda ko'p usullari mavjud. Tennis — individual sport turi hisoblanib, har bir o'yinchi to'p urish usulini o'zi tanlaydi. Biriga to'g'ri keladigan harakat boshqasiga to'g'ri kelmay qolishi mumkin. Zarbaning texnik jihatdan yaxshi yoki yomonligi zarbaning kuchi va samaradorligi uchun muhim hisoblanadi.

Zarbalar: o'ngdan sakrab zarba; chapdan sakrab zarba; ikki qo'llab chandiq zarba; yugurishdan zarba; yugurishdan o'ngdan zarba; yugurishdan chapdan zarba; to'p berish.

Bulardan tashqari uchib kelayotgan to'pga beriladigan turli zarbalar ham bor, lekin ular asosiy zarbalarni o'rganib bo'lgandan so'ng o'rganiladi.

Ishni nimadan boshlamoq kerak? Otishlardan:

a) to'pni havoga oting va ilib oling, so'ngra otib, qarsak chalib, 360° ga aylanib so'ngra to'pni ilib oling;

b) turli masofalardan to'pni nishon (quticha, halqa, medisimbol)ga oting;

d) sherigingizga to'pni oting va undan qaytgan to'pni ilib oling va doimo siljib turing;

e) bir sherik to'pni otadi, ikkinchisi esa to'pni kafti bilan qaytaradi;

f) sherigingizga to'pni to'r orqali diagonal bo'ylab oting;

g) qarshidagi sherikka to'pni sakrab, ushlab, yerdan joyda turib va chapdan-o'ngga, yuqoriga-pastga, oldinga va orqaga harakatlanib oting;

h) raketkada to'p bilan oldinga, orqaga kort chiziqlari bo'ylab harakatlaning;

i) to'pni oting va raketka bilan uni sakramasligi uchun to'xtatishga harakat qiling;

j) to'pni qo'llar yordamisiz raketka bilan qabul qilib oling;

k) to'pni raketkadan tushirmay muvozanat saqlab o'tirib-turing;

l) to'pni raketkada sherigingiz raketkasiga uzating;

m) tashqi chiziqda turib, to'pni raketkada, muvozanat saqlagan holda ushlab qoling, so'ngra to'rgacha yugurib boring va unga teging va orqaga qayting;

n) to'pni raketka bilan yuqoriga oting; joyda turib, kort chiziqlari bo'ylab harakatda, bir oyoqda turib, raketkaning to'rli yuzasining turli tomonini navbatma-navbat ishlatib, oldinga, yonga, orqaga harakat qilib o'tirib-turing.

o) raketkani ishlatib to'pni yerdan sakrashga majbur qiling (chegaralangan fazoda – halqa). Zarbalarni kombi-natsiyalang: to'pni yuqoriga yo'naltiring, u kelib yerga tekkandan so'ng, raketka bilan pastga uring va h.k.

p) sherigingizga navbarma-navbat to'pni yuqoriga va pastga zarba bilan yo'naltiring. Sherigingiz bilan to'r orqali zarbalar almashing, bunda to'pni yerdan sakrashga yo'l qo'yib bering.

Devor yonida mashqlar

Devor yonidagi mashqlar – tennischi mashg'u-lotining eng yaxshisidir. Chunki devorda aynan to'r va undagi muhim sanalgan har bir nuqtani aniq aks ettirish mumkin. Devor bo'lsa, sherik qidirishga hojat yo'q. Endi mustaqil bajarish mumkin bo'lgan mashqlarni taklif etamiz.

1. To'pni qo'l bilan otish.

To'pni devorga otib, so'ngra uni tutib olish;

a) yerdan sakratmasdan;

b) yerdan bir marta sakraganda, qarsak chalishga ulgurib;

d) to'pni devordagi nishonga oting, so'ngra tutib oling;

e) to'pni yer bilan devor orasida burchak ostida oting, bunda to'p avval yerga urilishi kerak;

f) muvaffaqiyatli chiqqan urinishlarni sanab boring;

g) to'pni pastdan (yuqoridan) oting.

2. Raketka bilan mashqlar.

a) to'pni devorga raketkada yo'naltiring, keyin zarbani to'p yerga tegib sakragandan so'ng bajaring;

b) hisobni olib boring – bajarmoqchi bo'lgan zarbalar sonini belgilab oling (3,5 yoki 10 ta);

d) zarbalarning bajarish chegarasini belgilab oling – to'r ustidan, devordagi 3 m li belgi ostida, yerdagi 3 m li belgidan uzoqroqqa va h.k.

e) nishonlar o'rnatib: yerda halqalar, devorda belgilar;

f) 2 ta nishonni mo'ljallab, ularning har biriga navbatma-navbat tekkizishga harakat qiling;

g) zarbalarni bajarish ketma-ketligiga rioya qiling;

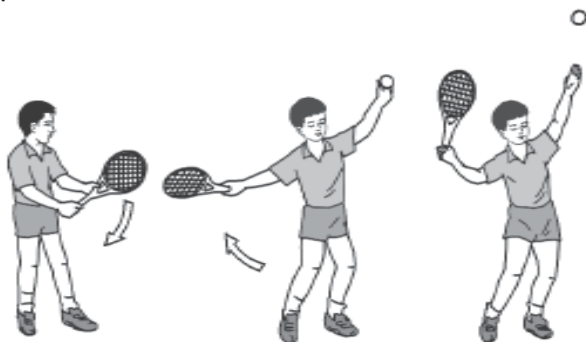
h) otib beriladigan zarbalardan foydalaning;

i) devorgacha masofani doimo uzoqlashtirib borishga harakat qiling.

Quyidagi mashqlarni sheriklar bilan bajaring:

a) to'pni navbatma-navbat qaytaring;

b) o'yinchilar zarba berishni almashinadilar: birinchi o'yinchi zarbani – o'ng tomondan, ikkinchisi – chapdan beradi.



Bu mashqlarning ko'pchiligi o'yin maydonchalarida, yopiq binolarda bajarilishi mumkin:

a) zalning oxirida turib to'pni iloji boricha uzoqroqqa otishga harakat qiling – erkin qulochkashlab oting;

b) o'ngdan qulochkashlab oting va asta to'rdan orqaga harakat qiling.

d) chapdan qulochkashlab oting va asta to‘rdan orqaga harakat qiling;

e) oldinga-yuqoriga qulochkashlab oting — bu zarbada balandroq to‘r (masalan, badminton to‘ri) ishlatilg;

f) uch sportchi uchun otish mashqlari — (otib beruvchi, qaytaruvchi, tutuvchi) o‘yinchi har bir tutilgan to‘pdan so‘ng bir qadam orqaga ketadilar.

g) nishonga otish mashqlari — o‘quvchi past oshirilgan to‘pni qaytara turib, nishonga tekkizishga harakat qiladi, so‘ngra sherigi belgilagan joyga turadi, bundan keyin o‘quvchi sherigiga to‘pni yerdan sakramasdan tutib oladigan qilib yo‘naltirishga harakat qiladi.

To‘p oshirish

Otish mashqlari:

a) to‘pni masofadan otish — to‘pni yuqoridan iloji boricha uzoqroqqa oting;

b) balandlikka otish — to‘p yuqoriga otiladi va otish balandligi o‘lchanadi;

d) aniqlikka otish — o‘quvchi aniq bir joyda turib u to‘pni o‘zidan birmuncha masofada joylashgan halqaning ichiga tushirishga mo‘ljallab otadi;

e) to‘p otish masofaga ham, aniqlikka ham bajariladi — bu mashq kortda bajariladi. O‘quvchi to‘pni yuqoridan otadi, to‘p ochkolar bo‘yicha hisoblanadi: setka ustidan otishga — 1 ochko, kortning to‘p berilayotgan qismiga to‘g‘ri tushishiga — 2 ochko, halqa yoki nishonga tekkaniga — 3 ochko;

f) kort chiziqlari va uning diagonali bo‘yicha birgalikda otishlar — bunda to‘pni to‘r ustidan sherigingizga chiziqlar bo‘ylab to‘g‘ri, so‘ngra diagonal bo‘ylab oting;

g) komanda bo‘lib to‘p otishlar — har bir o‘yinchi to‘pni 1 marotaba otishga haqli. U to‘pni komandaning boshqa a‘zosi ushlab turgan halqa ichiga tushirishga harakat qiladi.

Maydonchani burchaklaridan to‘p otish — o‘yinchi to‘pni 4 marta ketma-ket otadi. Agar oyinchi to‘pni 4 marta otganda ham kortga tushirgan bo‘lsa, unga to‘pni

raketka bilan yana 2 marta otish huquqi beriladi. Bu mashqda bir vaqtning o'zida kortning 4 burchagidan foydalanish mumkin. Otib berish muvaffaqiyatli bajarilganligi uchun 1 ochko beriladi.

Sherikka otib berish — o'yinchi to'pni sherigiga kortning diagonal bo'ylab otib beradi. Agar to'p olayotgan sherik to'pni yerdan bir marta sakragandan so'ng ilib olsa, u o'yinchi 1 ochko oladi. Agar to'pni oluvchi sherik to'pni tutganda tashqi chiziqni kesib o'tmasa, o'yinchi 2 ochko oladi.

To'zni turli nuqtalardan otib berish — o'quvchi diagonal bo'ylab otib beradi. Ikkita muvaffaqiyatli otishdan so'ng u boshqa nuqtaga suriladi.

Barcha to'plarni otib berish. Maqsad — to'pni kort ichiga otib berish. Otish vaqtida to'pni diagonal bo'ylab mos kvadratlarga yo'naltirish zarur.

„O'yin-otish“. Maqsad — otishning aniqligi va muntazamligini yaxshilash. O'yinchi to'pni har bir burchakka 2 martadan otib, kortning boshqa tomoniga suriladi. 8 marta mumkin bo'lgan otishdan muvaffaqiyatli otilganlarining soni hisoblanadi. Endi vazifa biroz murakkablashtiriladi. Masalan, to'p kortda joylashtirilgan halqaga yo'naltiriladi.

Uchib kelayotgan to'pga zarba berish

To'pni qaytarish. Mashqlarning ko'pi sherik bo'lib o'ynashga mo'ljallangan:

a) to'pni qo'l bilan qaytarish — mashq juft bo'lib bajariladi; birinchi o'quvchi to'pni pastdan beradi, sherigi to'pni ochilgan kafti bilan qaytaradi;

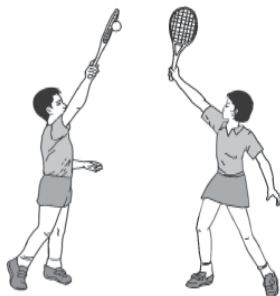
b) to'pni musht bilan qaytarish — bunda to'p musht qilingan kaftning ichki tomoni bilan qaytariladi;

d) to'pni bir qo'llab ilish — bunda to'pni qaytarishda ishlatiladigan harakatlarni qo'llab, to'pni yon tomondan yoki oldingizda ilishga harakat qiling;

e) to'pni nishon yo'nalishida yumshoq qaytarish — bunda otib beruvchi to'pni o'zining sherigiga otadi, u esa to'pni otib beruvchi oyog'iga qaytaradi.

f) to'pni otib beruvchi tovoniga yo'naltirib qaytarish — bunda otib beruvchi to'pni sherigiga baland otib beradi, u esa to'pni otib beruvchi oyog'iga qaytaradi.

Havodagi to'pga zarba berish. Maqsad — to'p havoga otilganda beriladigan zarbalarni bajarish ko'nikmalarini rivojlantirish. O'yinchilar bir-birlarining qarshisiga turib uchib kelayotgan to'pga raketka bilan zarba berib qaytarishni o'rganadilar. To'pni olgach, uni raqibiga yo'naltirishdan oldin o'yinchilar to'pni raketka bilan osmonga otib so'ngra uradilar. Muvaffaqiyatli bajarilgan zarbalar soni hisoblanadi.



Uchayotgan to'pga zarba va sprint. Maqsad — harakatlarda moslik va o'yinchining chidamliligini rivojlantirish.

Birinchi o'quvchi to'pni qo'li bilan ikkinchi o'yinchiga otadi, ikkinchi o'yinchi bu to'pni uchib kelayotganda qaytaradi. Shundan keyin birinchi o'yinchi to'pni ilib olishi kerak. Bu harakat 5 marta takrorlanadi va o'yinchilar burilib devorlargacha tez yugurib keladilar. Birozdan so'ng, o'yinchilar o'rin almashadilar. O'yin paytida chapdan va o'ngdan beriladigan zarbalardan foydalanishni tavsiya etamiz.



Uchayotganda chuqur zarba. Maqsad — zarbadan so'ng uchib kelayotgan to'pni nazorat qilish ko'nikmalarini egallash. O'quvchilar to'p uchib kelayotganda uni kortning belgilangan qismiga tushirishga harakat qiladilar. Tushirganlik uchun — 1 ochko beriladi.

Yerdan va uchib kelayotgan to'pga zarba berish. Maqsad — uchib kelayotgandagi zarbalarni to'p yerdan sakrab chiqayotgandagi zarbalarga mosligiga erishish. O'yin uch kishidan iborat guruh qilib tashkil etiladi. To'p oldida turgan o'yinchi uchib kelayotgan to'pni qaytaradi. To'p otayotgan o'yinchilar har bir zarbadan so'ng o'rin almashishlari kerak. Besh zarba berish bilan o'tkazilgan seriyaga 1 ochko beriladi.

Himoyachi hujumchilarga qarshi. Maqsad — juftlikda uchib kelayotgan to‘pga zarba berish ko‘nikmalarini rivojlantirish. O‘qituvchi to‘pni hujum qilayotgan juftlikka beradi, ular himoyachilar juftligiga qarshi o‘ynaydi. 3 ochko to‘plagan juftlik himoyada o‘ynayotgan o‘yinchilar bilan o‘rin almashadilar. Himoyachilarga yuqori aldovchi zarbalar („sham“)ni qo‘llash tavsiya etilmaydi.

„Svecha“ — to‘pni raqib ustidan oshirib tashlash. Buni shartli ravishda „sham“ deb nomlash mumkin. Bu yuqori-uzoqqa beriladigan zarba bo‘lib, odatda raqibni to‘rdan uzoqlashtirish maqsadida ishlatiladigan himoya zarbasi hisoblanadi. „Sham“ odatdagi yerdan sakragan zarbga

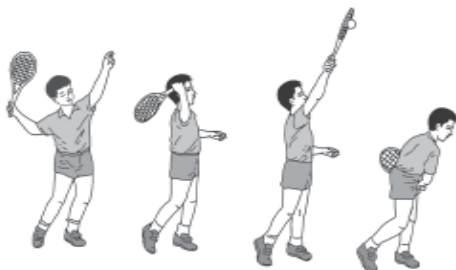


o‘xshash bo‘lsa ham, u raketkaning yuzasi bilan kamroq silkitib, ko‘proq ko‘tariluvchi harakat bilan hamda kamroq kuch bilan uriladigan zarbdir. „Sham“ni bajarayotganda pozitsiyani avvalroq egallashni, silkitishni qisqartirishni, raketkaning to‘rli yuzasini ochishni va zarba vaqtida raketkaning yuzasini yuqoriga qilib qiyalashtirib urishni o‘rganish zarur.

„Smesh“ (bosh ustidagi zarba)

O‘yinchilar „smesh“ni to‘p havodagi vaqtida yoki yerga tushib yuqoriga sakragandan keyin qo‘llaydilar. „Smesh“ bosh ustidagi harakat zarba bo‘lib, u to‘pni o‘yinga kiritishdagiga o‘xshaydi. Bunda to‘pni qulochni keng yozmasdan, silkish bilan uriladi.

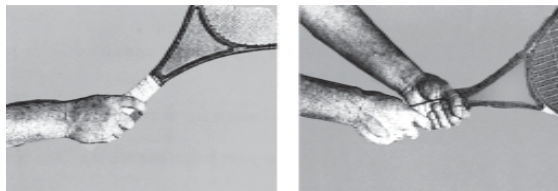
Bosh ustida zarba berish oshirib berishga qaraganda murakkabroqdir, chunki „sham“ni oldindan bilish, ya‘ni to‘pni tashlab berishga nisbatan qiyinroqdir. Ammo zarbalar juda o‘xshashdir. „Smesh“ni o‘rganishda quyidagilarni bilish lozim:



a) yon tomonga qaytarishni; b) raketkani ilgariroq tayyorlashni; d) qisqa tayyorgarlik qadamlarini qo‘llab, to‘p tagiga turishni; e) boshni tepaga qilib, to‘pga zarba berilgunga qadar qarab turishni; f) oshirib berish uchun tutqichni ishlatishni; g) zarba berish uchun cho‘zilishni; h) „smesh“dan keyin boshlang‘ich holatga tez qaytishni.

Raketkani to‘g‘ri ushlab

Qo‘lga raketka olishni boshlaganda, uni qo‘lda (bir yoki ikki qo‘lda) to‘g‘ri ushlab o‘rganish zarur. Buning uchun o‘quvchilarga o‘ng tomondan sharqona ushlab o‘rganishlari tavsiya etiladi („qo‘l siqish“). Bu vaqtda raketkaning boshini o‘ynalayotgan qo‘l bilan ushlab turiladi.



Boshlang‘ich holat:

Raketka gavda oldida o‘ng va chap tomonlar o‘rtasida ushlanadi. Chap qo‘l raketka boshida qimirlamay turadi. Tizzalar ozgina bukilgan. Oyoqlar yelka kengligida, og‘irlik ikki oyoqqa teng taqsimlangan. Gavda og‘irligi oyoq kaftlariga tushiriladi. O‘yinchi o‘zini erkin tutib, butun diqqatini unga uchib kelayotgan to‘pga qaratadi.

Yarim g‘arb ushlab — bu ushlab o‘ynayotgan o‘yinchi zarbani ochiqroq turishda bajaradi. Zarba uchun harakat tirsak silkinishidan boshlanadi. Raketkaning sil-

kinishi taxminan bosh balandligida. Zarbaning yuzasi sharqona ushlariga qaraganda oldinroq va yuqoriroqda bo'ladi.

Bir qo'llab chap tomondan zarba berish. Raketka, odatda, o'ngda dastlabki holatda ushlanadi. Ushlash silkish vaqtida chap tomondan sharqonaga almashtiriladi. Chap tomondan sharqona ushlariga chapga chorakka sharqona ushlaridan ko'rsatkich barmoq suyagi raketka ustida turgan tomonga burilishni talab qiladi. Dastlabki holat o'ng tomondan zarbadagidek. Ammo yangi kelganlar avval raketkani sharqona chapdan ushlab, ishni dastlabki holatdan boshlashlari joiz.

Chapdan ikki qo'lda zarba. Dastlabki holat bir qo'llab zarbadagidek, faqat qo'llar raketkada bir-biriga yaqinroq turadi.

Birinchi o'yin

Bolalarni o'yin jarayoni bilan tanishtirishda dastlab ochkolarni hisoblashni soddalashtirish lozim. Chunonchi 15–0, 15–15 va hokazo. Bunda har bir o'yinchi yutib olgan ochkolar sonini sanab qo'ya qolgan ma'qul. 1–0; 2–1 va h.k. O'yinni 7, 9, 11 ochkogacha davom ettirish mumkin. Agar hisob 7–7 bo'lib qolsa, o'yinchilardan biri 2 ochkoga ilgarilab ketguncha o'yin (masalan, hisob 9–7 bo'lguncha) davom ettiriladi.

Oshirib berish haqida quyidagilarni bilishingiz kerak:

1. Oshirib beruvchi tashqi chiziqdan tashqarida turib, navbatma-navbat o'ng va chap tomondan oshirib berishi kerak.

2. Oshirib berish to'pni bosh ustiga yoki yonga otib amalga oshiriladi.

3. Oshirilgan to'p oshirish joyidan diagonal bo'yicha raqib korti yarmiga tushishi kerak.

4. Agar oshirilgan to'p mo'ljallangan joyga tushmasa, ikkinchi marta oshirishga imkon beriladi. Agar u ham muvaffaqiyatsiz bo'lsa, yutqaziq hisoblanadi.

5. Agar oshirilgan to'p to'urning tepasiga tegsa va maydonchaga tushsa, oshirib berish takrorlanishi lozim.

6. To'pni qabul qilayotgan o'yinchi uni yerga tegib sakrab chiqqandan so'ng qaytarishi kerak.

Tennischilarning jismoniy tayyorgarligi

Tennis o'yin sifatida „intervalli“ sport turi hisoblanadi. O'yinchi kortda ixtiyoriy ravishda 1 soatdan 3 soatgacha bo'lishi mumkin. Uchrashuv davomiyligi noma'lum bo'lib, o'yinchida shu kunning o'zida boshqa uchrashuv ham bo'lishi mumkin.

Kort futbol maydoniga nisbatan kichik bo'lsa ham, to'p juda tez uchadi va o'yinchi jadal harakat qilishi, so'ngra esa to'pni kuchli va aniq urishi kerak. Tennischilar haqida yaxshi o'yinchi kort bo'ylab quyonday yugurishi, ariday chaqishi kerak, degan gap bekor aytilmagan.

O'yinni yaxshi o'ynash uchun unga quyidagilar zarur:

1. Tezlik – kortda reaksiya va harakatlanish;
2. Kuch – tez harakat qilish, kuchli oshirib berish va to'pni orqa chiziqda kuch bilan va aniq qaytarib yuborish;
3. Chidamlilik – uzoq vaqt o'ynash hamda uchrashuvning oxirigacha yaxshi o'ynash.

4. Egiluvchanlik – koordinatsiyada mushaklar va bo'g'imlarni ishlatish, shikastlanish ehtimolini kamaytirish va past, keng va baland uzatishlarni amalga oshirish.

Gavda oshib boruvchi nagruzkalarga duch kelmasidan jismoniy tayyorgarlikda chiniqishga erishish mumkin emas. Zamonaviy tennis yangi o'rganayotganlardan jismoniy tayyorgarlik uchun bo'sh vaqtining 50% ini ajratishni tavsiya etadi. Ya'ni o'yinchi kunda 40–60 daqiqa (tez yugurish, mokisimon yugurish, kross yugurishni, arg'amchida sakrash, „kenguru“, „qurbaqa“ sakrash medbollarni otish va boshqa turlar bo'yicha) mashg'ulot o'tkazib turishi kerak.



Mavzuga doir savollar

- Tennisni qanday maydonchada o'ynash mumkin?
- Tennis o'ynash uchun qanday anjomlar zarur bo'ladi?
- Tennisdagi qanday asosiy zarbalarni bilasiz?

- Tennis o'yini nimadan boshlanadi?
- Devorda mashqlar bajarish nima uchun zarur?
- Raketkani qanday to'g'ri ushlash kerak?
- „Smesh“, „Sham“ deganda nimani tushunasiz?
- Oshirib berish haqida nimani bilishingiz lozim?
- Yangi o'rganayotganlar hisobni qanday qilsalar, to'g'ri olib borgan bo'ladilar?
- Tennischiga jismoniy tayyorgarlik nima uchun kerak?



SPORT GIMNASTIKASI

Qadimiy Yunonistonda har bir yosh yigit va qizlar kamolotga erishishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlari shart bo'lgan. Taajjublanarlisi, yigitlar yalang'och shug'ullanishgan. „Yalang'och“ degani yunon tilida „gimnos“ bo'lib, gimnastika atamasi, shundan kelib chiqqan. Sportning bu turi inson qomatini xushbichim, chiroyli, kelishgan bo'lishiga va jismonan barkamol o'sishiga, muskullari mustahkam, harakatlari chaqqon bo'lishiga yordam bergan.

Insonning chaqqon, harakatchan bo'lishida gimnastikaning roli katta. Hech bir sport turi sport mahoratini gimnastikadek puxta ta'minlay olmaydi. Chunki gimnastik va akrobatik tayyorgarlik majburiy ravishda o'talmaydi.

Gimnastika mashqlarining yana bir qimmatli tomoni shundaki, bu mashqlar insonning ayrim a'zolariga emas, balki barcha a'zolariga birdek ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika mashqlari barcha yoshdagi ayol-u erkakka barobar foydali, chunki unda maxsus ishlab chiqilgan va tanlab olingan jismoniy mashqlar majmuasi mavjuddir.

Jismoniy tarbiya darslarida siz hayotiy zarur, ya'ni yugurish, yurish, tepaliklarga tirmashib chiqish, to'siqlardan oshib o'tish, muvozanatni saqlash, sakrashlarni bajarishga oid ko'nikma va malaka hosil qilasiz.

Agar siz gimnastika mashqlarini ertalab doimiy ravishda bajarsangiz, badantarbiyani, uyga berilgan vazifalarni, sport seksiyalaridagi, tanaffusdagi mashqlarni (o'yin tarzida) yengilgina bajarasiz.

„Gimnastika“ tushunchasi keng ma’noni anglatadi. U sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, ritmik, akrobatik gimnastikalardan iborat.

Mazkur bo‘limda siz gimnastikaning bir necha mashqlari bilan tanishasiz, sport asbob-anjomlarida eng oddiy akrobatik mashqlarni hamda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi alohida mashqlarni bajarishni (arqondan sakrashni, chambaraklar bilan mashq bajarishni, qo‘llarni bukib-yozishni, tortilishni, umbaloq oshishni, kuraklarda tik turish va hokazolarni) o‘rganasiz.

Gimnastika mashg‘ulotlarida xavfsizlik qoidalari

1. Asosiy topshiriqlarni bajarishga o‘tishdan avval badanni qizdiruvchi (chigil yozish) mashqlarni bajarish lozim. Buning uchun yurish, yugurish (2–3 daqiqa), umumrivojlantiruvchi mashqlar (joyda turib, harakatda, asbobsiz, asbob bilan: gimnastik tayoqlar, sakrash arqonchasi, turli koptoklar, to‘ldirma to‘plar va hokazolar) ni, yelka bo‘g‘imiga, gavdaga mo‘ljallangan alohida mashqlar (egilishlar, aylanish, burilishlar va boshqalar)ni va oyoqlar uchun mo‘ljallangan (keng qadamlar, o‘tirishlar, sakrashlar va shu kabi) mashqlarni bajargan ma’qul. Shundan so‘ng tinchlantiruvchi mashqlar bajariladi.

2. Gimnastika mashg‘ulotlarida intizomli bo‘lish, mashqlarni bajarishda tartibni saqlash va xavfsizlikning eng asosiy qoidalarini bilish juda muhim.

3. Gimnastik anjomlardan (turnik, brus, tortilish arqonidan) foydalanishdan oldin ularni birma-bir tekshirib chiqish zarur. Gimnastik asbob-anjomlarning puxta o‘rnatilmaganidan va tuzatib qo‘yilmaganidan foydalanishga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

4. Akrobatik mashqlarni bajarishdan oldin to‘shaklarni taxlash va yerga to‘shashda yaxshilab tekshirish lozim, oraliqda bo‘shliq bo‘lmasligi, sakragan kishi to‘shakning o‘rtasiga kelib tushishi kerak.

5. Asbob-anjomlarda gimnastik mashq elementlarini bajarishda ehtiyot bo‘lish, mashq bajaruvchiga yordam berib turish zarur, chunki snaryaddan yiqilib, mayib bo‘lish

mumkin. Shuning uchun sakrab tushish joyiga, albatta to‘shaklar qo‘yish zarur.

6. Arqonga osilib, tirmashib chiqishda diqqatni buzmaslik, xalaqit bermaslik kerak. Arqonning tagidan tortish ham mumkin emas.

7. „Kozyol“ — „Kon“ asbobi ustidan sakrashdan oldin uning xavfsiz, puxta qo‘yilganini yaxshilab tekshirish, sakrash ko‘prigi mustahkam qo‘yilganiga, anjom orqasiga to‘shaklar to‘g‘ri solinganiga ishonch hosil qilish kerak. Ehtiyotkorlikni ta‘minlash maqsadida, sakrash paytida o‘qituvchi yoki birorta o‘quvchi „Kon“ning yon tomonida turishi kerak.

8. Turnik va brusda mashq bajarishda ehtiyotkor bo‘lib, sheriklar yoki o‘qituvchi yordamida sakrashga harakat qilish kerak.

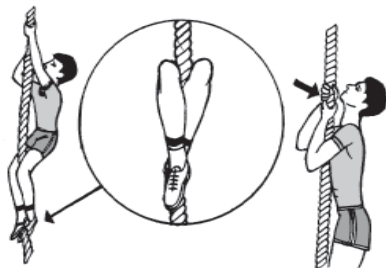
9. Mashg‘ulot vaqtida yordam berish o‘z yo‘liga albatta, ammo o‘zini o‘zi xavfsizligini ta‘minlashga o‘rganish boshqa narsa. Agar siz mashq elementini ishonch bilan bajarayotgan bo‘lsangiz, uni tezda to‘xtatish va mashqni soddalashtirish kerak. Shuningdek, anjomdan sakrab tushishni bilmoq kerak. Bordi-yu, muvozanatni yo‘qotib, yiqilib tushsangiz qo‘llarni bukkan holda tushishga harakat qilish lozim, shunda biroz jarohatlanishning oldi olinadi. Muvozanatni yo‘qotib orqaga ketib qolsangiz, albatta orqaga tislantirib, oyog‘ingizni bukib, o‘tirib olib — egilib, orqaga umbaloq oshish kerak, oldinga qarab yiqilishda esa, umbaloq oshib yoki qo‘llarni tirsakdan bukib, yerga qorin bilan yotib olish kerak, bordi-yu, yon tomonga yiqilsangiz, qo‘llarni tanaga yopishtirib olish lozim. Agar xavfsizlik ta‘minlanmas ekan, asbob-anjomlarda mashq elementlarini mustaqil bajarish man etiladi.

10. Gimnastika mashg‘ulotida sport kiyimingiz (mayka, trusik va boshqalar) toza bo‘lishi kerak. Oyoq kiyimi ham bejirim, tagi yumshoq bo‘lishi lozim.

Arqonda tortilib chiqish

Sizlar 3 usulda tortilib chiqishni bilishingiz shart. O‘g‘il bolalar 5 metrga, qizlar esa 4 metrga tez va chaqqon chiqishni uddalay olishlari kerak.

Avvalo, arqonga oyoqlarni chalishtirib ushlab turishni o‘rganish lozim. Arqonni bir oyoq panjasining bosh qismi oralig‘i va boshqa oyoqning tovoni hamda orqa tomoni bilan ushlashni o‘zlashtirish darkor.



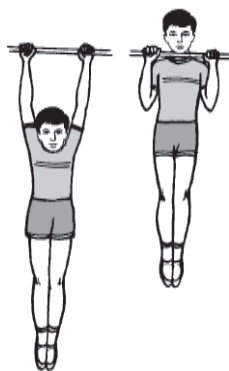
Yana bir usul, arqonni uzunasiga oyoqlar orasidan tushirib, ichkaridan tizza, boldir va panjaga o‘rab ko‘tarilishni bilish lozim.

Uch harakatda arqonga osilib chiqish. Qo‘llarni tepaga ko‘tarib, panjalar bilan arqonni ushlang. „Bir“ deganda osilib, oyoqlarni tizzadan bukib, ko‘krak tomon tortiladi va oyoqlarni chalishtirib arqon ushlanadi. „Ikki“ deganda, qo‘llarni bukib, to‘g‘rilanib, arqonni oyoqlar bilan qattiq qisib olinadi (bunda oyoqlarning sirpanishi — qo‘pol xato). „Uch“ deganda, oyoqlar bilan arqonni mustahkam ushlab, qo‘llarni ketma-ket yuqori ko‘tarib ushlanadi.

Ikki harakatda arqonga osilib chiqish. Qo‘llarni to‘g‘rilab, arqon mahkam ushlanadi. So‘ng oyoqlarni tizzadan bukib, ko‘krak tomonga tortiladi va oyoqlar panjatorvonlari bilan arqonni mahkam qisadi. „Bir“ deganda oyoqlarni to‘g‘rilab, qo‘llar bilan ketma-ket ushlab, bosh tomonga osilib chiqiladi. „Ikki“ deganda yana oyoqlarni tortib, arqonni mahkam siqib ushlanadi. Mashq shunday davom ettiriladi.

Esda saqlang: arqonni tizzalarda emas, faqat oyoqlar panja-tovonlari bilan qattiq qisib ushlash lozim. Qo‘llarda kuch qolmaganda ham oyoqlar bilan mahkam ushlashni o‘rganib olganlar, bemalol arqonga osilib chiqa oladilar. Arqondan qaytib tushishda ham qo‘l va oyoqlarni baravar ishlatib tushiladi. Sirpanib tushish mumkin emas, chunki arqon qo‘l va oyoqlarni shilib yuborishi mumkin.

Turnikda bajariladigan mashqlar



Turnikda osilib tortilish. O'g'il bolalar baland turnikda qo'llarni tepadan ushlab oyoqlari yerga tegmay osiladilar, so'ngra tortiladilar. Dahan turnikdan oshsa, demak, tortilish to'g'ri bajarilyapti. O'g'il bolalardan birontasi mashqni bajara olmasa, unda oldin past turnikda, chalqanchasiga osilgan holda, oyoqlarni yerga tayanch qilib tortilib, mashq qilish lozim. Tortilish biror yordamchi bilan bajarilsa, yanada ma'qul.

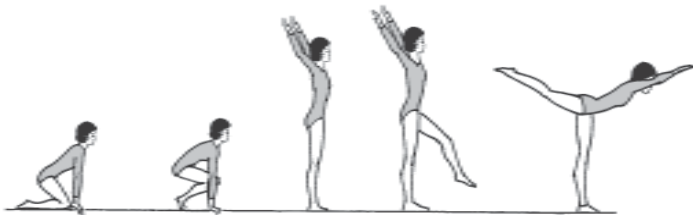
Turnikka bir oyoq'i bilan yerdan itarilib, ikkinchisi bilan siltab tayanch hosil qilib chiqish. Avval ushbu mashq elementlarini past turnikda bajarishni o'rganib olish kerak. Buning uchun oyoqni turnik tagiga qo'yib, qo'llar bilan turnikning tepasidan ushlab, boshqa oyoq bilan siltanib oldinga — tepaga harakat qilish va qo'llarni turnikda tayanch qilib gavgani tiklab olish lozim.

Ikkala oyoq bilan deysinib turnikda oldinga-orqaga aylanib chiqish. Puxta tayyorlangan o'g'il bolalar, avval past turnikda ikkala oyoqlari bilan deysinib, aylanib chiqish mashqlarini bajarishlari mumkin.

Dastlabki holat. Turnik oldida turish va qo'llar bilan tepadan ushlab. Turnik tagiga oyoqlarni ikkala panjasini baravariga qo'yib, yarim holatda o'tiriladi va siltov bilan itarilib turnikka tortiladi. Keyin bir aylanib to'g'rilanadi. So'ngra oyoqlar bilan orqaga tortilib ag'darilib, qo'llar qo'yib yuborilib, sakrab tushiladi. Agar mahalla yoki hovlingizda turnik bo'lsa, ushbu mashq elementini muntazam bajarib tursangiz yaxshi bo'ladi.

Yakka cho'p (brevno) ustida mashqlar bajarish

Qizlar yakka cho'p ustida bir necha mashqlarni bajarishlari mumkin. Yurish, aylanish, bir va ikki oyoqda o'tirib-turish, bir oyoqda turib „Qaldirg'och“ mashqini bajarish va boshqalar. Bu mashqni nafaqat qizlar, balki o'g'il bolalar ham bajarsalar maqsadga muvofiq bo'ladi.



Yakka cho'p ustida ko'p mashq qilinganda, kishidagi harakat koordinatsiyasi (harakatlarning o'zaro moslashishi) hamda muvozanatni saqlash sezgisi yaxshi rivojlanadi. Bundan tashqari, tor joylardan o'tganingizda, balandlikka chiqib, pastlikka tushganingizda ham boshingiz aylanmaydigan bo'ladi.

Avvalo, ushbu mashqlarni tekis joylarda, ingichka xoda, yog'och ustida, keyinroq gimnastika o'rindig'ida bajarilib, so'ng yakka cho'pda mashq qilinsa, natija ko'ngildagidek bo'ladi.

Yakka cho'p ustida, gimnastik o'rindiq ustida yurganda oyoq uchlarini tortib, tovonni asta bosib o'tiladi. Yakka cho'p ustida quyidagi mashqlar qilinadi: qo'llar yonga yoziq muvozanat saqlash, oyoq uchida aylanish va burilish, chapga aylanish oldidan chap oyoqni o'ng oyoqning oldiga qo'yib, oyoq uchida turib, 180° aylanish va boshqalar. Bulardan tashqari, orqaga o'ng oyoqni qo'yib, o'ng tomonga aylanish, yakka cho'p ustida ikki kishi uchrashib qolsa, o'zaro yordam qilib muvozanatni saqlab qolishga harakat qilish o'rganiladi. Buning uchun uchrashganlar o'ng oyoq bilan bir qadam oldinga chiqib, sherigining yelkasidan ushlab, chap tomonga burilib, yuzma-yuz turib joy almashinadi. Nihoyat, yakka cho'p ustidan oyoq uchlarida tizzalarni bukib, sakrab tushiladi.

Akrobatik mashqlar

Oldinga umbaloq oshish. Umbaloq oshish uchun qo'llarni to'shakka qo'yib, tayanch hosil qilib, oyoqlar bilan itarilib, dahanni ko'krakka tekkizib, oldinga umbaloq oshiladi, so'ng qayta dastlabki holat egallanadi.

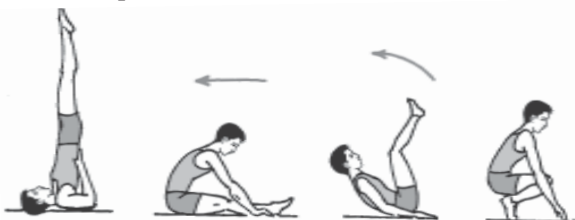
Orqaga umbaloq oshish. Cho'qqayib o'tirib, qo'llarni to'shak ustiga qo'yib, itarilib, orqaga umbaloq oshiladi.



Qo'llarga tayanib, orqaga ag'darilayotganda boshni biroz yon tomonga olinadi, so'ng dastlabki holatga qaytiladi.

Ikki marta, bir tekis, oldinga umbaloq oshish. Bunda birinchi marta oldinga umbaloq oshiladi, so'ng dastlabki holatga qaytib, yana cho'qqayib o'tirib bir yo'la ikkinchi umbaloq oshish ham bajariladi.

Kuraklarda tikka turish. Ushbu holat mashqlar ichida eng ma'quli hisoblanib, uni bajarish davomida gavda mushaklari chayir bo'lib rivojlanadi. Bu mashqni o'g'il bolalar ham, qizlar ham o'zlashtirishlari mumkin. Ammo



bu mashq asta-sekinlik bilan bajariladi. Buning uchun cho'qqayib yoki yarim bukilib o'tirib, oyoqlarni birdek tepaga ko'tarish kerak. Qo'llar yordamida gavdaning past qismi ko'tariladi va oyoqlar tik holatga olib kelinadi.

Oldinga umbaloq oshib, kuraklarda tik turish. Buning uchun cho'qqayib o'tirib, qo'llarni polga qo'yib, g'ujanak bo'lib o'tiriladi. So'ngra oyoqlarni poldan uzmay yumalab kuraklarga turiladi. Keyin qo'llarni tezda tirsaklarda tayanch holatiga keltiriladi, kaftlarni belga tirab, tosni tushirmasdan, gavdani tik ushlanadi. Mashq bajarilayotganga yordamlashuvchi yon tomonda tizza bilan cho'kka tushib, kuragida turgan sherigiga qarashadi va uni belidan, oyoqlaridan ushlab tik holatda turishga ko'maklashadi.

Oyoqlarni bukib, qo'llar yordamida boshda tik turish. Bu mashqni bajarish uchun avval cho'qqayib o'tiriladi, so'ng qo'l kaftlarini yelka kengligida oldinroqqa, polga

qo'yiladi, peshanani kaft oldiga polga qo'yib, go'yo uchburchak hosil qilinadi. Oyoqlar bilan itarilib, ularni bukilgan holatda bir necha soniya ushlab turiladi. So'ng qayta dastlabki holatga kelinadi. Yordam beruvchi sherik yon tomondan tizzalarda turib, mashq bajaruvchining oyog'i va belidan ushlab turadi.

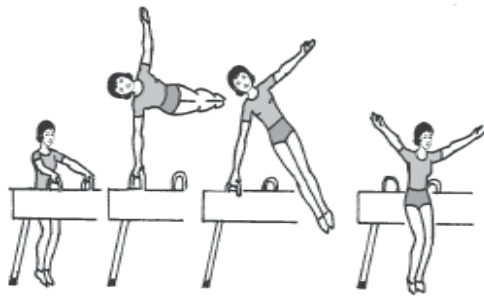
Orqaga umbaloq oshib, yarim cho'zilib (yarim shpagat) o'tirish. Bu mashq qizlarga mo'ljallangan bo'lib, avval orqaga umbaloq oshib, keyin bitta tizzada turib olinadi. Shundan keyin gavda to'g'rilanib, orqaga bir oyoq cho'ziladi va yarim o'tirish holatiga kelinadi.

Chalqanchasiga yotgan holatdan „ko'prik“cha tushish. Bu mashqni bajarish uchun chalqanchasiga yotib, qo'llar tepaga (bosh tomonga) cho'ziladi, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi. „Bir“ deganda oyoqlar tizzadan bukiladi, tovonlar to'shakka tayanadi, qo'llarning kaftini tashqariga qilib, tirsakdan yelka kengligida bukib, boshni orqaga qaytarib o'zini o'nglab olinadi. „Ikki“ deganda qo'llar to'g'rilanib, to'shakka tayanib, gavda ko'tariladi va beldan qayishsimon egiladi. Ushbu holat 2 — 3 soniya davomida ushlab turiladi. Shundan so'ng, dastlabki holatga qaytiladi. „Ko'prik“ mashqi organizmning qorin, bel, qo'l va oyoq muskullarini yaxshi rivojlantiradi.

Tayanch bilan sakrashlar. Buning uchun avval ikki oyoqlab sakrash, ko'prikchaga deysinib chiqib, ikki oyoqlab tushish o'zlashtirib olinadi. Sakrashni bajarishda yaqinroq masofadan yugurib kelib ko'prikcha ustiga ikkala oyoqlab chiqish va qo'llarni to'g'ri cho'zib anjom (kozyol) ustida tayanch hosil qilish, qo'llar bilan bir paytda itarilib, so'ngra qo'llarni tepaga ko'tarib yelka qismigacha olib chiqish, so'ng gavdani cho'zib to'shak ustiga sakrab tushish amalga oshiriladi. Sakrash mashqini bajarishga anjom yonida yoki sakrovchi sakrab tushadigan yerda yordamchi turgandagina ruxsat beriladi. Yuqorida tavsiya etilgan mashqlarni bajarishdan avval quyidagilarni: a) polda qo'llar bilan tayanch hosil qilib yotish va oyoqlar bilan deysinib, cho'qqayib o'tirish va to'xtamasdan sakrab, dastlabki holatga qaytishni; b) gimnastik o'rindiq ustida cho'nqayib,

depsinib sakrab tushishni; d) yordam berish orqali sakray olishni o'zlashtirishlari lozim.

Kichik masofadan yugurib kelib gimnastik „kon“ ustidan yonboshlab (ko'ndalang) sakrash (qizlar uchun). Bu mashqni bajarish uchun ko'prikcha ustidan dadil sakrab, qo'llarni „kon“ ustiga to'g'ri qo'yiladi, gavdani ko'tarib, oyoqlar yonboshlagan tomonga buriladi. Oyoq uchlari „kon“ ustidan o'tishi bilan o'ng qo'lni yon tomonga ko'tarish yoki tanaga yopishtirib, keyin „kon“ga orqa qilib sakrab tushiladi.



Yonboshlab 90 daraja burilib sakrash. „Kon“ ustidan burilib sakrashda, avval o'ng qo'l bilan itarilib (o'ng tomonga sakrashda), so'ngra yerga tushishda boshqa qo'lga tayaniladi. Bu sakrashni qiz va o'g'il bolalar bajaradilar.

„Kozyol“ ustidan oyoqlarni yozib sakrash.

Bu mashqni bajarish uchun avval qisqa masofadan yugurib kelib, ko'prikcha ustiga ikkala oyoq bilan chiqiladi, so'ngra depsinib, „kozyol“ ustiga qo'llarni qo'yiladi va undan itarilib, ikkala oyoqni yoziladi, bel biroz egilib boshni ko'tarib tushiladi. Yerga sakrab tushish oldidan biroz bukilib oyoqlar juftlanadi. Xavfsizlikni saqlash maqsadida yordam beruvchi sakrab tushish joyida turadi va sakrovchining qo'lini tirsagi yuqorisidan ushlab oladi.

O'quvchi sakrashga o'tishdan ilgari quyidagilarni: a) turgan joydan depsinib tepaga sakrashni, oyoqlarni yozib, qayta juftlab olishni, shuning o'zini biror tayanch orqali bajarishni va tepaga sakrashda belni qayish qilib bajarishni; b) qo'llarni tayanch qilib yotgan holatdan

birdaniga sakrab turib, oyoqlarni yozib, bukilib, tayanchda turishni; d) uzunlikka, chuqurga, balandga oyoqlarni yozib, bukib sakrashni o'rganib olish kerak.

Milliy raqs elementlari yoki ritmik gimnastika mashqlari. Bu mashqlarni milliy („Lazgi“, „Tanovar“, „Andijon polkasi“, „Barigal“ va hokazo) musiqa sadolari ostida bajarish barcha yoshdagilarga foydalidir. Bu musiqa sadolari ostida bajarilgan mashqlar qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga, chiroyli yurishlarga, harakatlarning yoqimli va mayin bo'lishiga, odamning kayfiyatini ko'tarishga olib keladi. Bunday mashqlardan ertalabki gimnastikada, jismoniy tarbiya darsida, o'zingiz mustaqil shug'ullanishingizda keng foydalanishingiz mumkin.

O'quvchilarga mashqlarni bajarishda quyidagilarni maslahat beramiz:

1. Mashg'ulotlar 10 – 15 daqiqa davomida birinchi bosqich yoshdagilarga va 15 – 20 daqiqa davomida ikkinchi va uchinchi bosqichdagilarga o'tkaziladi.

2. Har bir mashqni 8 dan 16 martagacha takrorlash lozim.

3. Avval qo'llar bilan, so'ngra bo'yin, oyoqlar va gavda bilan bajariladigan mashqlarni amalga oshirgan ma'qul.

4. Mashqlar bajarganda avval muskullarni qizdiruvchi o'rta me'yorda bajariladiganlarini, so'ngra kuchga, egiluvchanlikka, chidamlilikka yo'llovchi mashqlarni bajarish lozim. Mashqlar bajarish asta-sekinlik bilan to'xtatiladi.

5. Ko'pchilik mashqlar jadallik bilan bajariladi. Shu bois harakatni nafas olish bilan moslashtirish zarur. Mashqdan tushadigan nagruzkani holatingizga va qon tomiringiz urishiga qarab belgilang.

6. Ritmik gimnastika mashqlari kompleksini har 2 oyda bir almashtirib, to'ldirib turmoq lozim. Mashqlarning o'zingizga mosini tanlang.

Birinchi chigilyozdi kompleks mashqlar ehtiyotkorlik bilan muloyim bajariladi. Har bir mashq 8 – 16 marta takrorlanadi.



Dastlabki holat (D. h.). Oyoqlar juftlashtirilgan, gavda to‘g‘ri tutiladi. Har bir sanoqda oyoq uchlariga ko‘tarilib, tezda tovonga tushiladi, shu payt chap qo‘l tepaga ko‘tariladi. O‘ng qo‘l esa pastga, keyin teskarisiga — chap qo‘l pastga, o‘ng qo‘l tepaga ko‘tariladi. (Yuqoridagi rasimga qarang).

D. h. — oyoqlarni birlashtirgan holda qo‘yib, qo‘llar ikki yonga uzatiladi. Qo‘llar orqada, panjalar tirsakda. Har bir sanoqda boshni o‘ng tomonga engashtirish, keyin chapga, oldinga va orqaga.

D. h. — oyoqlar juftlashtirilgan, qo‘llar yon tomonda tirsakdan bukilgan. Mashqlarni bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o‘tib, o‘ng oyoq uchini chap oyoqning panjalariga to‘liq qo‘yib bajarish. Keyin mashqni aksincha bajarish. Har bir sanoqda qo‘llarni oldinga va orqaga aylantirish.

D. h. — oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo‘llar oldinga cho‘zilgan. 1 — 2 sanog‘ida qo‘llarni oldinda ushlab

o'ng qo'lni chapga, chap qo'lni o'ngga chalishtirish. 3 — 4 sanog'ida qo'llarni pastga tushirib, so'ng orqada chalishtirish.

D. h. — oyoqlar juftlashtirilgan, qo'llarni pastga uzatib gavidaga yopishtirilgan, panjalar yozilgan. 1 sanog'ida o'ng yelkani quloqqa yetar-yetmas ko'tarish, 2 sanog'ida yelkani tushirish, 3 sanog'ida chap yelkani ko'tarish, 4 sanog'ida tushirish. Mashq 8 marta takrorlanadi. Keyin *bir* deganda ikkala yelkani ko'tarish, 2 sanog'ida tushirish.

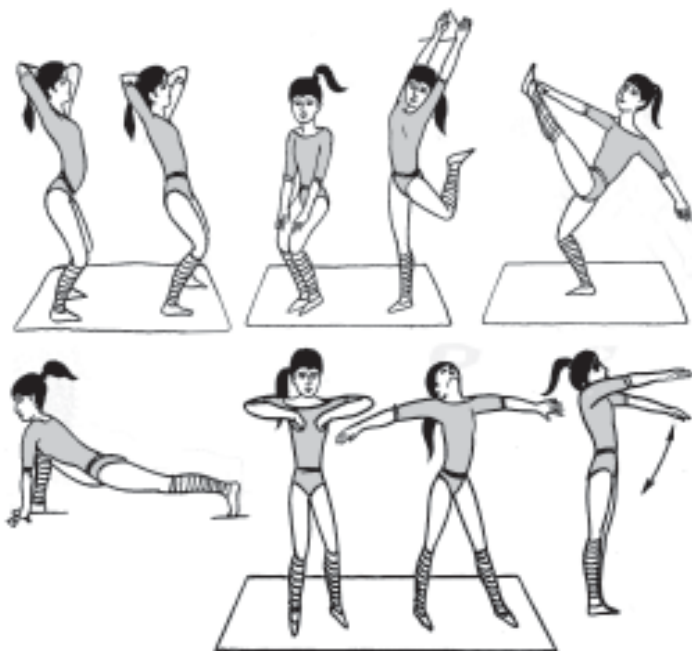
D. h. — oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yonga tushirilgan. 1 sanog'ida yelkani orqaga burib, iloji boricha kuraklarni birlashtirish. So'ng kurakni kerib, kaftlarni oldinga chiqarish. 2 sanog'ida yelkalarni oldinga chiqarib bukib, qo'l kaftlarini oldinga cho'zish.

D. h. — oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, gavidani biroz burib tutib, qo'llar bosh orqasiga — ensaga qo'yilgan. 1 — 2 sanog'ida gavidaning tepa qismini o'ng tomonga burib, biroz o'tirish, 3 — 4 sanog'ida gavidani to'g'rilab, dastlabki holatga qaytish. 1 — 2 sanog'ida ushbu mashqni boshqa tomonga bajarish, 3 — 4 sanog'ida dastlabki holatga qaytish. Endi ushbu mashqni ikki barobar tezlikda bajarish.

D. h. — oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, tizzadan biroz bukilgan, qo'llar ensada, zanjir qilib bog'langan. 1 sanog'ida chap tomonga egilish, 2 sanog'ida gavidani to'g'rilash, 3 sanog'ida o'ng tomonga egilish, 4 sanog'ida dastlabki holatga qaytish.

D. h. — oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, beldan egilib, qo'llar to'g'riga cho'zilgan, 1 — 2 sanog'ida ikki marta oldinga engashib turish, 3 — 4 sanog'ida oldinga engashib qo'llarni oyoqlar orasiga uzatish. Mashqni 8 — 16 marta takrorlash.

D. h. — oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yon tomonda, gavda oldinga engashgan holat. 1 sanog'ida gavidani o'ngga burib o'ng qo'lga qarash, 2 sanog'ida gavidani chap tomonga burib chap qo'lga qarash.



D. h. — oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar belda. 1 — 2 sanog'ida ikki marta oldinga, 3 — 4 sanog'ida orqaga prujinasimon engashib-turish. Dastlabki holatga qaytish. (Yuqoridagi rasmga qarang.)

D. h. — oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yonga uzatilgan, kaftlar yon tomonga qaragan. 1 sanog'ida tizzadan biroz bukilgan o'ng oyoqni siltab, o'ng yelkani o'ng tizzaga tekkizishga harakat qilish, chap oyoq bilan yarim o'tirish holatini egallash. 2 sanog'ida dastlabki holatga qaytish. 3 sanog'ida chap oyoq tizzasini chap yelkaga tekkizish. 4 sanog'ida dastlabki holatga qaytish.

D. h. — oyoqlar juftlangan, bir qo'l tirsakdan bukilgan, 1 — 4 sanog'ida o'tirib-turish, har o'tirib-turganda galma-gal o'ng va chap tizzalarni oldinga chiqarish. Mashqni 4 — 8 marta takrorlash.

D. h. — oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, yarim o'tirish holati, orqani to'g'ri tutish. 1 — 4 sanog'ida o'ng tomonga siljish, oyoq panjalarini poldan ajratmasdan turib, 5 — 8 sanog'ida chap tomonga siljish. Mashqni 4 — 8 marta takrorlash.

D. h. — oyoqlar yozilgan, qo'llar oldinga uzatilgan. 1 — 3 sanog'ida 3 marta prujinasimon o'ng oyoqda o'tirib-turish, chap oyoq joyida, qo'llarni oldinga uzatilgan holatda ushlab turish. 4 sanog'ida dastlabki holatga qaytiladi. 5 — 7 sanog'ida chap oyoqni tizzadan bukib, o'ng oyoq joyida turgan holatda, chap oyoqda uch marta prujinasimon o'tirib-turish. 8 sanog'ida dastlabki holatga qaytish.

D. h. — oyoqlar yelka kengligida, tizzalar biroz bukilgan, qo'llar ensada zanjir qilib ushlangan. 1 — 4 sanog'ida belimizni aylantirib, doira hosil qilib, „Qorin raqsiga“ tushish, 8 marta bir tomonga, 8 marta boshqa tomonga. Chigil yozish (razminka) mashqlarini tugatib, yengil yugurishga o'tish va ikki oyoqlab sakrash.

Ushbu mashqlarni bajarib bo'lgach, tiklanish va nafasni rostdash mashqlari bajariladi.

D. h. — oyoqlar uchi yelka kengligida qo'yilgan, 1 — 4 sanog'ida nafas olib, qo'llarni sekin tepaga uzatamiz, 5 — 8 sanog'ida nafasni chiqarib, qo'llarni sekin pastga tushiramiz. 4 — 6 marta bo'shashamiz. Shu bilan chigil-yozdi mashqlari (razminka) tugatiladi. Tomir urishi tekshiriladi.



Mavzuga doir savollar

- „Gimnastika“ so'zining yunoncha ma'nosi nimani anglatadi?
- Gimnastika mashg'ulotidagi xavfsizlik qoidalari nimalardan iborat?
- Gimnastik arqondan tirmashib chiqishning qanday usullarini bilasiz?
- Akrobatik mashqlarni o'rgatishda qanday tartib saqlanadi?
- „Kozyol“ anjomidan oyoqlarni bukib va yozib sakrashlardan oldin qanday asosiy tayyorlov mashqlari bajariladi?



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 ashvoviy 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.

XALQARO KURASH ASSOTSIATSIYASI

1992- yil boshida Prezidentimizning kurash jonkuyarlaridan biri Komil Yusupovni qabul qilishlari kurashimiz rivojida muhim sana bo'lib qoldi.

O'zbek kurashini sport turi sifatida rivojlantirish, dunyo miqyosida targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borish hamda jahonga olib chiqish to'g'risidagi fikr-mulohazalar Komil Yusupovda 1980- yillarda tug'ilgandi. Shu yillar davomida u nomdor polvon sifatida respublikamizda o'tadigan to'ylarda „davra kurashi“ da faol ishtirokchi bo'lish bilan

bir vaqtda, milliy sportimiz an'anasi, udumlari va urf-odatlarini o'rganishga ham qiziqardi. K. Yusupov milliy kurashni jahon arenasiga olib chiqish mumkinligi to'g'risidagi g'oyani ilgari surdi. Bir necha yillik izlanishlar natijasida K. Yusupov tomonidan yaratilgan yangi qoidalar 1991-yil 14 – 15- iyunda chaqirilgan O'rta Osiyo va Qozog'iston ilmiy konferensiyasida muhokama qilindi. Ikki kunlik qizg'in munozaradan keyin K. Yusupov tomonidan yaratilgan qoidalar, hakam va kurashchilarning kiyimlari tasdiqlandi.

Kurash qoidasida polvonlarning ijobiy harakati, asosan, „Halol“, „Yonbosh“, „Chala“ atamallari bilan baholanadi. Bir marotaba ko'rgan tomoshabin-u polvonlar bu kurash qoidalarini osongina va tez o'zlashtirib oladilar. Shu tufayli K. Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan xalqaro kurash qoidasi qisqa vaqt ichida kurash mutaxassislariga, murabbiylarga, hakamlarga, eng asosiysi, kurash muxlislariga va xalq ommasiga ma'qul bo'ldi. Bulardan tashqari, davra kurashi an'analarini e'tiborga olib sport tarixida birinchi marotaba kurash qoidasida 36 yoshdan 65 yoshgacha va undan katta yoshdagi polvonlar vazn toifalari kiritildi. Bu esa kurashimizning obro'-e'tiborini juda ham ko'tarib yubordi. Chunki 35 – 40 dan katta yoshdagi polvonlar kurashdan umidlarini uzgandilar.

1998- yilning 6- sentabr sanasi O'zbek kurashining tarix sahifalariga olamshumul voqea yuz bergan kun sifatida zarhal harflar ila bitildi. Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qit'asining 28 davlatidan kelgan vakillar ishtirokida Toshkentda bo'lib o'tgan ta'sis kongressida Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (XKA) tuzilganligi, xalqimizning milliy qadriyati „O'zbek kurashi“ nomi bilan jahon maydoniga chiqqanligi e'tirof etildi.

Kurashning jahonga yuz tutishini har tomonlama qo'llab-quvvatlagan Prezidentimiz Islom Abdug'aniyevich Karimov Xalqaro Kurash assotsiatsiyasining doimiy Faxriy Prezidenti etib saylandi. Shu kongressning o'zida XKAning Ijroiya qo'mitasi tashkil qilindi. O'zbek kurashining K. Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan qoidalari bir ovozdan ma'qullandi va K. Yusupov Assotsiatsiya Prezidenti etib saylandi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti 1999- yilning 1-fevralida „Xalqaro Kurash assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida“gi farmonga imzo chekdi. Bugungi kunda dunyoning besh qit‘asidagi 70 dan ortiq mamlakatlarida, jumladan, Kanada, Boliviya, Braziliya, Janubiy Afrika Respublikasi, Buyuk Britaniya, Vengriya, Turkiya, Hindiston, Shri-Lanka, Eron, Yaponiyada o‘zbek kurashining minglab ixlosmandlari bor. Hatto Dominikan Respublikasi, Paragvay, Ekvador, Zambiya, Nigeriya, Mavrikiya kabi davlatlar aholisi ham o‘zbek kurashi haqida yaxshi bilishadi. Ular zo‘r qiziqish, ishtiyoq bilan kurash usullarini o‘rganishga harakat qilishmoqda.

Hozirgacha Amerika, Afrika, Yevropa va Osiyo qit‘alarida mintaqaviy konfederatsiyalar tashkil etilgan. Ular bu ommabop qadimiy sport turini targ‘ib qilish uchun ayni damlarda o‘z faoliyat doiralarini kengaytirmoqdalar.

O‘tgan muddat ichida Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi quyidagi asosiy 3 yo‘nalish bo‘yicha ish olib bordi:

1. XKA tuzilmasi tashkil etildi va u doimiy faoliyat olib bormoqda. Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasining yuqori organi bo‘lmish Ijroiya qo‘mita o‘tgan davr mobaynida to‘la shakllandi va muntazam ish olib bormoqda. 15 kishidan iborat qo‘mita o‘zida O‘zbekiston, Janubiy Afrika Respublikasi (JAR), Boliviya, Hindiston, Yangi Zelandiya, Polsha, Vengriya, Turkiya, Eron va Niderlandiyadan iborat 10 ta davlat vakillarini birlashtirgan. Ijroiya qo‘mita bir yilda kamida ikki marta to‘liq tarkib bilan yig‘iladi. Pan Amerika, Okeaniya, Afrika, Osiyo va Yevropadan iborat 5 qit‘ada Assotsiatsiyaning mintaqaviy bo‘limlari, ya‘ni Konfederatsiyalar ham tashkil etilgan va ular keng faoliyat olib bormoqda. Dunyoning 73 davlatida esa Kurash Milliy federatsiyalari rasman tashkil etilgan. Har bir federatsiya qoshida ko‘plab klublar ochilgan.

2. Musobaqalar taqvimini. XKA tuzilganidan beri dunyo bo‘ylab 300 dan ziyod yirik va nufuzli musobaqalar bo‘lib o‘tdi. Ular qatoriga jahon chempionatlari, o‘smirlar o‘rtasida jahon birinchiliklari, o‘smirlar va kattalar o‘rtasida qit‘alararo chempionatlar, xalqaro turnir va homiylik asosida tashkil etilgan musobaqalar, kubok musobaqalari kiradi.

Hozirgacha 4 ta Jahon chempionati bo‘lib o‘tdi: 1999- yil Toshkentda, 2000- yil Antalyada (Turkiya), 2001- yil Budapeshtda (Vengriya), 2002- yil Armanistonda.

Chempionat va birinchiliklar har ikki yilda navbatmanavbat o‘tkaziladi. Qolgan barcha musobaqalar har yili bo‘lib o‘tadi. Kattalar va o‘smirlar o‘rtasida qit’alararo chempionatlar ham doimiy o‘tkazilmoqda.

Buyuk Britaniya Kurash Assotsiatsiyasi 2000- yildan boshlab har yili London shahrida an’anaviy Islom Karimov xalqaro turnirini muntazam o‘tkazib kelmoqda. Bundan tashqari, Kurash Milliy federatsiyasi ham har yili eng kami beshta milliy chempionat va turnirlar o‘tkazadi.

3. Xalqaro munosabatlar. XKA rahbariyati Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi, Xalqaro Sport tashkilotlari Bosh Assotsiatsiyasi, Osiyo Olimpiya kengashi, Janubiy Amerika sport tashkiloti va boshqa xalqaro sport tashkilotlari bilan mustahkam aloqalar o‘rnatish uchun muntazam ish olib bormoqda. Bu faoliyat kurashni dastlab mintaqaviy va qit’alararo Olimpiya o‘yinlariga, keyin esa Yozgi Olimpiada o‘yinlariga kiritishga qaratilgan. 2002- yil 4- oktabrda Pusanda (Janubiy Koreya) bo‘lib o‘tgan Yozgi Osiyo o‘yinlarida kurash bo‘yicha ko‘rgazmali chiqishlar namoyish etildi. 2003- yil 24- yanvarda Quvaytda bo‘lib o‘tgan Osiyo Olimpiya kengashi Bosh Assambleyasining XXII majlisida esa ushbu tashkilot Nizomining 59 bandiga qo‘shimcha kiritildi. Unda Kurash Osiyo Olimpiya Kengashi tomonidan tan olingani va u rasmiy sport turi sifatida Yozgi Osiyo o‘yinlari dasturiga kiritilishiga ruxsat etilgani qayd qilindi.

O‘zbekiston Kurash milliy federatsiyasi. Mustaqillik tufayli unutilgan qadriyatlar, urf-odatlar qayta tiklandi. Milliy sport turi bo‘lmish kurashni rivojlantirish va jahon maydoniga olib chiqish masalasi kun tartibiga qo‘yildi. Demak, bu jarayonni amalga oshiradigan ishchi kuchi — federatsiya tashkil etish zarur.

Toshkentda O‘zbekiston Kurash milliy federatsiyasining me‘yoriy hujjatlari tasdiqlangandan so‘ng kurash jonkuyarlari tomonidan tashabbuskor guruh yig‘ilishi o‘tkazildi va uning birinchi prezidenti etib marhum Jo‘raqul Tursunov saylandi.

O‘zbekiston Kurash milliy federatsiyasi Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasining O‘zbekistondagi federatsiyasi hisoblanadi va u O‘zbekistonda kurashni rivojlantirish bilan shug‘ullanadi.

KURASH GILAMI

1. Har bir maktabda kurash bilan shug‘ullanish uchun maxsus kurash zali va kurash gilami bo‘lishi maqsadga muvofiqdir. Kurash gilamining eng kichik o‘lchami 12x12 m yoki 14x14 m, eng katta o‘lchami esa 16x16 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 8x8 m, eng kattasi esa 10x10 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.

Mashg‘ulotni tugatgach, har safar yopilgan choyshabni namlangan latta bilan artib, tozalab qo‘yish kerak. Kurashchilarga dastlabki mashg‘ulotdanoq qo‘l va oyoq panjalarining tirnoqlari olinganligiga e‘tibor berishlari lozim ekanligini uqtirish zarur.

Shuningdek, shug‘ullanuvchilarning sochlari kalta qilib olingan yoki boshqa kurashchiga xalaqit bermaydigan qilib

yig'ishtirilgan bo'lishi kerak. Ovqatni mashg'ulotdan 2—3 soat oldin iste'mol qilish lozim.

Kurashchining kiyimi (yaxtak va ishton) toza, quruq bo'lishi, yoqimsiz hid bo'lmasligi kerak.

Kurashchi mashg'ulotda shikastlanishning oldini olish uchun quyidagi qoidalarni bilmog'i zarur:

1. O'qituvchi-murabbiysiz darsdan oldin hamda gilamdan tashqari paytlarda kurash usullarini qo'llash man etiladi.

2. Mashg'ulot paytida intizom va tartibni saqlash lozim.

3. Mashg'ulotda o'qituvchi-murabbiyning topshirig'ini vaqtida, belgilangan joyda bajarish shart.

4. Sheriklariga qo'pol muomalada bo'lishga, mashg'ulotga e'tiborsiz va diqqat bermaslikka, kiyimlarni palapartish kiyishga yo'l qo'yilmaydi.

5. O'qituvchi-murabbiyning topshiriqlarini uning buyrug'i asosida yarim kuch ishlatib bajarish shart.

6. Usullarni o'rganishda doim xavfsizlik choralarini oldindan o'ylab ish ko'rishi lozim.

7. Agar sheriklar gilam ustida mashq qilayotgan bo'lsalar, qolganlar ularni kuzatib o'tirishlari kerak.

Oldingi sinflarda siz kurashning asosiy mashqlari — holat, harakatlanish, yiqilish, tashlash, chalish, ushlab 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, tovonni bilan raqib oyog'ini ushlab turadi yoki 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.

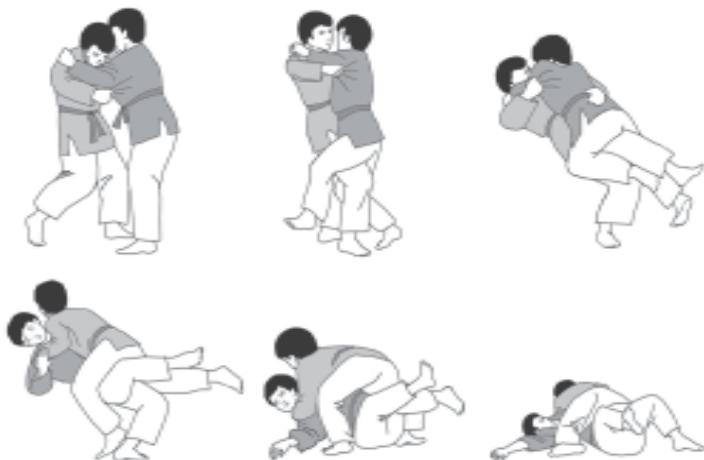


Oyoqda ichki tomondan chil (asosiy usul) – oyoqni tizzaga bukib, ichki tomondan ilib olgan holda chap tomonga tashlash.

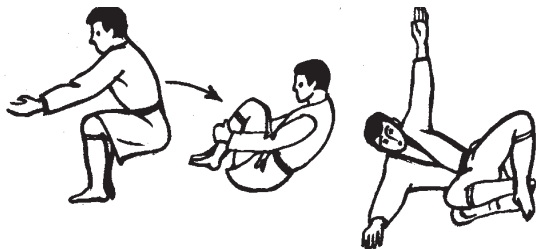


Oyoq panjasida chil – ikkala kurashchi ham bir-biriga o'ng tomon bilan turadi. Hujum qilayotgan kurashchi raqib belbog'ini ushlab olib, uni o'ziga tortadi va chap oyoqda oldinga qadam tashlaydi, so'ngra oyoq panjasini raqib o'ng oyog'ining ichki tomoniga qo'yadi va tezkor harakat bilan oyog'ini orqaga olib boradi, bunda gavdani o'ng yoki chap tomonga o'girish

bilan butun tana og'irligini raqibga tushiradi va uni gilamga qulatadi. Yuqoridagi rasmlarda 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. Oyoqlar yordamida raqib oyoqlarini tashqi va ichki tomondan ko'tarib, yonboshni amalga oshirish ham mumkin.



Oyoqda tashqi tomondan supurma. Oyoq bilan supurma kurash elementlaridan biri hisoblanib, unda kurashchi 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,

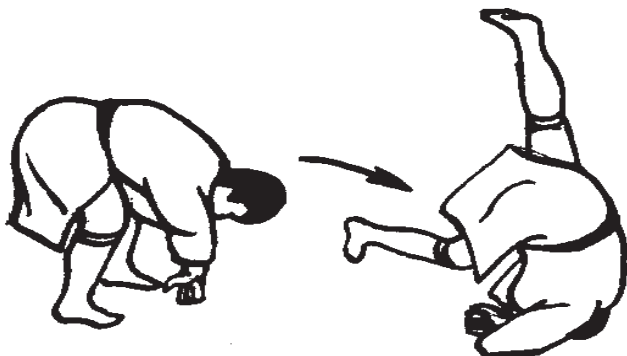
orqadan, yondan ilish, bu o'z oyog'i va raqib oyog'ining qanday turganiga bog'liq. Farg'onacha (belbog'li) kurash qoidalariga ko'ra chalish va qoqish (supurma) man etiladi.

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

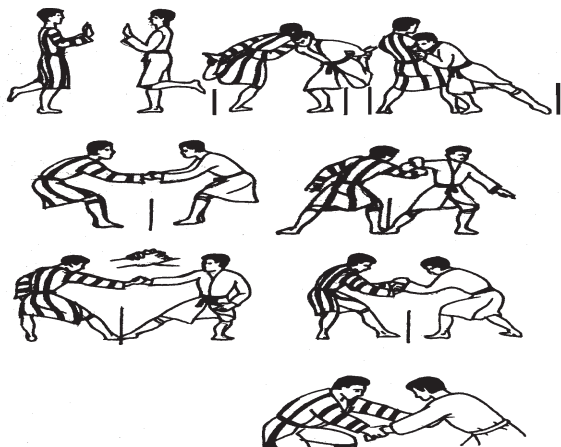
1. Raqib oyog'ini yon tomondan supurish. Raqibning oldinda turgan oyog'i panjasining yon tomoni qoqiladi, bunda gavda va qo'l harakatlari yordamida gavdaning qarama-qarshi tomoniga tashlanadi.



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



3. Raqib oyog'ini orqadan supurish. Raqibning tayanch oyog'i yoki tayanch oyog'ining tovoni va boldir tagini orqa tomondan supurib tashlash.



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. Supurma tashlashlar kurashchining vaziyatni ko'ra bilishi, tezkorligi va kuchi tufayli aniq bajariladi.

Yondan supurib tashlashlarni raqib bir oyog'ini oldinga qo'yib unga tayanganda, oyoqlarni bir-biriga yaqin qo'yganda, 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 bajarish mumkin.

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, ildamlilikni 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. U bilan siz turli mashqlarni bajara olasiz: chalish, supurish, oyoqda ilib olish (chil), orqadan, yondan, beldan, yelkadan tashlash, oshirma, yonbosh va h. k.

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 ushlab 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 ushlab oladi. 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 ushlab olish 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.

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 himoyalaniş mashqlaridan iborat. Tashlashlar va usullardan himoyalanişni 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 himoyalaniş kabilarni ifodalagan holda harakatlanishlar.

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

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

1. 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‘g‘irilgan holda o‘ng oyoqni sherigining ikkala oyog‘i oldiga bir qadam qo‘yish. Qo‘llarning faol harakati, o‘ng oyoqning itarilishi va gavdaning chapga-oldinga harakati orqali raqib gilamga yiqitiladi.

2. Raqib qarshilik ko‘rsatadi (xuddi oldingi vazifa). Mashqlarni ketma-ketlik bilan bajarish talab etiladi.

3. Raqib yaqin kelganda orqa oyoqni chalish, o'rtacha tezlikda orqa va oldinga harakatlanish. Mashqni $1/4$ kuch bilan bajarish lozim.

4. Mashqni yarim kuch qarshiligida bajarish. Unda ham xavfsizlikni unutmaslik kerak.

5. Mashqni boshqa sherik bilan bajarish.

Keyinchalik oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yonga qadam tashlab, qo'llar harakati bilan raqibni qulay holatda ushlab olib, uni chalish mashqini bajarish 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 ushlab (siqish) yoki oldidan bir qo'lda gavdasini ushlab.

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 chalgʻituvchi harakatlarni bajarish. Asosiy vazifa — qulay vaziyatni tanlab, raqibning qoʻlidan, belbogʻidan ushlab olib oʻziga tortish.

11. Yon tomon bilan oʻtirgan holda qoʻllar tizzada turadi. Ishora berilishi bilan raqibning bel tomonidan ushlab (raqib yonga chap berib qolishi kerak).

12. Bir-biriga orqasi bilan oʻtirgan holda qoʻllarni tizzaga qoʻyib, ishoraga binoan oʻgirilib, raqibni oʻng qoʻl bilan boʻynidan (boshning orqasidan) ushlab olish. Chap qoʻlda himoyalaniş 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.



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

- Kurash tarixi haqida nimalarni bilasiz?
- Xalqaro Kurash assotsiatsiyasi va uning faoliyati haqida nimalarni bilasiz?
- Kurashda qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi?
- Kurash atamalarini aytib bering.
- Belbogʻli kurashning oʻziga xos jihatlari nimada?
- Kurash qoidalari haqida aytib bering.
- Yiqitishda ishlatiladigan usullar qanday?
- Kurashchilarimizdan kimlarni bilasiz? Ular haqida gapirib bering.



SUZISH

Qadimdan inson suvda oʻzini ushlay olishi hamda suzishni yaxshi bilishi juda zarur, deb aytilgan. Agar oʻqigan boʻlsangiz, „Qobusnoma“ning 27- bobida shunday soʻzlar yozilgan: „Ey farzand, agar farzanding boʻlsa, unga yaxshi ot qoʻygʻil, nedinkim, otadan farzand haqlaridin biri unga yaxshi ot qoʻymoqdir. Yana biri uldurkim, farzandni oqil va mehribon doyalarga (murabbiyga) topshurgʻaysans Ulugʻroq boʻlgʻondan soʻng, agar raiyat boʻlsang, unga

hunar va kasb o'rgatg'aysan, agar sipoh ahlidin bo'lsang, sipoh ilmin o'rgatg'aysan. Bularni bilg'ondan so'ng shinovarlik, ya'ni suvda yuzmakni o'rgatg'il. Andoqkim, men o'n yoshimdas bir hojibim bor edi, unga 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'aylars 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 qildi. Undan so'ng ularga dedi: „Farzandim 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'rgatgan 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 keyins ikki kemachini kelturib, meni ularga topshirdi. Ular menga yuzmak hunarini o'rgatdilar. Mens 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 etushdik. Ammo kemachi usta ermas va kemani nechuk surarni bilmadi. Alqissa, yigirma yetti chog'lik kishi barcha birdan g'arq bo'ldik. Ammo men va bir kishi, ya'ni mening g'ulomim uni ziyrak Kaykovus der erdilar, yuzub chiqdik. Bu voqeadan so'ng otamning mehri ko'nglimda behad ziyoda bo'ldis ko'p duolar qildim. Men otamning boshiga ham shunday ish tushg'onin bilmas erdim. Shuning uchun menga yuzmak hunarini o'rgatg'on ekan“.¹

¹ Kaykovus. „Qobusnoma“. Toshkent, „O'qituvchi“, 1986-yil, 83 — 84- betlar.

Ushbu hikmatdan suzishni bilish inson hayotida naqadar muhim o‘rin tutishini bildingiz.

Suzish bo‘yicha sport musobaqalari 1-Olimpiya o‘yinlarida (1896-yilda) Angliyada o‘tkazilgan. Shu paytdan boshlab suzish barcha olimpiada o‘yinlarining dasturidan munosib joy olib kelmoqda. Haqiqatdan ham ilgari suzish bo‘yicha musobaqalar hozirgidek o‘tkazilmasdi. Musobaqalar ochiq havzalarda, anhorga o‘xshash joylarda o‘tkazilar, ammo suzish yo‘lakchalari, start tumbochkalari bo‘lmas edi.

Suzishni biladigan odam chuqurlikdan qo‘rqmaydi, hatto xavfsiramay, bilmagan joydagi suvga ham tushib ketaveradi. Suv havzasidami, ko‘ldami, daryodami – unga baribir, qo‘rqish nima bilmaydi. Daryoning bir qirg‘og‘idan ikkinchi qirg‘og‘iga qanday o‘tish haqida o‘ylab ham o‘tirmaydi. Yaxshi, mohir suzuvchi cho‘kayotganga o‘zi yordam beradi. Suzishning yana bir foydali tomoni – u qon aylanish tizimi ish faoliyatini, nafas olishni yaxshilaydi, tana a‘zolarining tekis rivojlanishiga yordam beradi, organizmning shamollashlarga qarshi chidamliligini oshiradi. Bulardan tashqari, kishilarning dam olishi va hordiq chiqarishlarida, kayfiyatini ko‘tarishda, ishchanlik faoliyatini oshirishda bundan yaxshi vosita yo‘q, desa ham bo‘ladi.

Suvda suzish mashqlari nerv faoliyatini rivojlantiribgina qolmay, balki jismoniy sifatlarining oshishiga ham katta yordam beradi. Masalan, 11 yoshdan 17 yoshgacha bo‘lgan yosh suzuvchi sportchilarni ikki yil davomida muntazam tekshirilganda, ularda kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatleri keskin darajada o‘sib borgani aniqlandi.

Suzishning turlari juda ko‘p. *Suzish turlariga*: amaliy, sinxron, suv ostida suzish, o‘yinli suzish va suvga sakrash turlarini kiritish mumkin.

Sport musobaqalarida suzish turlari asosan to‘rtta: krol suzish, brass suzish, chalqancha yotib suzish va delfin suzishdan iborat.

Ko‘pgina mutaxassislar, masalan: dengizchilar, g‘ovvoslar, baliqchilar, parus, baydarka sport turlari bilan

shug'ullanadigan sportchi va harbiy xizmatdagilarga suzishni bilish zarur va majburiydir. Suzishni tajribali sport trenerlari, murabbiylar, qolaversa, suzishni biladigan otanalardan o'rganish kerak.

Suvda o'zini-o'zi tuta bilish qoidalari va talablarni bajarish hamma vaqt diqqat markazida bo'lmog'i zarur.

Mashg'ulot chog'ida amal qilinadigan qoidalar

1. Suzishni yaxshi o'rgangunga qadar kattalar nazoratida bo'lgan ma'qul.

2. Suzishni faqat toza, 20° darajadagi iliq suvda o'tkazish lozim. Havza bo'lmasa, suzish mashqini oqar suvning ifloslanmagan yuqoriroq qismida ham o'tkazish mumkin.

3. Oftobda qizib turib, sport yoki harakatli o'yinlardan keyin terlab suvga tushib bo'lmaydi.

4. Barcha suzish mashqlari maxsus ajratilgan joylarda bajarilishi lozim.

5. Badanga titroq tursa, tezda suvdan chiqish, sochiq bilan artinish va kiyinib olish zarur.

6. Charchoq belgilari bo'lganda, suzish bilan shug'ullanmagan ma'qul.

7. Darhol suvga kalla tashlash, to'siqlar ortiga suzib o'tish qat'iy man qilinadi.

8. Yolg'ondan „cho'kyapman, yordam bering“, deya hazillashmang, oqibati yomon bo'lishi mumkin.

9. Havzada o'zini tutish qoidalarini bilish va unga qat'iy amal qilish zarur.

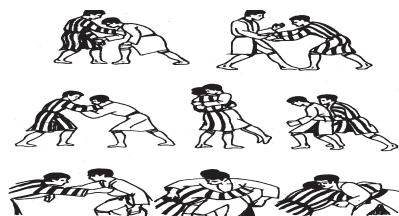
Suzishni bilmaganda o'zini tutish

Birinchidan, o'zini qo'lga ololgan, o'zini bamaylixtir tutgan, og'ziga suv kirib ketishidan saqlangan odam cho'kmaydi. Buning uchun suv yuzasidan baland ko'tarilish shart emas, faqat og'izni suv ustida tutilsa yetarli.

Ikkinchidan, qanday bo'lmasin darhol qirg'oqqa qarab intilish unchalik to'g'ri bo'lmaydi. Avvaliga tanani suv ustida ushlab turishga imkon beruvchi uncha tez bo'lmagan oyoq va qo'l harakatlari qilib ko'rgan ma'qul. Suvda qat'iy

turishning imkoni bo'lmasa, qo'llarni suvdan ko'tarish va siltash mumkin emas. Faqat o'zini qo'lga olib va suvdan tayanch topib yordamga chaqirish zarur. Suv ostiga tushib ketmaslik uchun qo'l harakatlarini to'xtatmaslik kerak.

Suzish bilan shug'ullanish uchun maxsus kiyimlar kiyiladi. Bunda boshqalarning kiyimidan foydalanish mumkin emas. Havza binosida rezina poyabzallar (slansi, tapochka) kiyib yuriladi — bu turli teri kasalliklaridan asraydi.



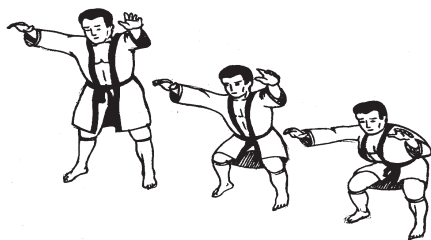
Suzishni bilmaydiganlar suvga ko'nikish mashqlarini mustaqil yoki sheriklari bilan birga bajarishlari mumkin. Dastlab mashqlar beldan, so'ngra ko'krakdan keladigan suvda bajariladi.

Mashqlarni bajarish chog'ida to'g'ri nafas olishga alohida e'tibor beriladi. Suv ostiga kirish, sho'ng'ish, suv yuzasida suzish paytida nafas olgandan keyin uni tutib turishga o'rganish zarur, suvga kirgach, nafas chiqariladi.

Beldan keladigan suvda turib, qirg'oq bo'ylab qo'l, oyoq, tana uchun turli harakatlar bajariladi: chapga, o'ngga burilib qadam tashlash, suvda o'tirib-turish va hokazo. Qo'lni eshkak eshgandek qilib harakatlantirib yurish va yugurish.

Qirg'oqqa qarab ko'krakdan keladigan suvda oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, „kir chayish“ harakati mashqini bajarish. Nafas olishni kuzatish: nafas olmay 10 gacha sanash, so'ngra turish (nafas olishni 15 — 20 soniya to'xtatib turish). So'ngra nafas olish, yuzni suvga botirib turish, suv ostida nafasni chiqarish va nafasni rostlash.

Nafas olib suv ostiga o'tiriladi va nafasni uzoq chiqariladi. Suv ostidan chiqib yana chuqur nafas olib, o'tiriladi va tizzalarni quchoqlab unga iyakni qo'yiladi. Nafas chiqarmay, shu holatda suv tagida 10 — 5 soniya o'tiriladi. So'ngra suv betiga qalqib chiqqach, suvda teskari yotgan



holda oyoq va qo'llar uzatiladi va suv ostida nafas chiqarib turiladi. Shundan keyin suvga chalqancha yotiladi, oyoqlar bilan harakatlanadi, qo'llar yuqori ko'tariladi.

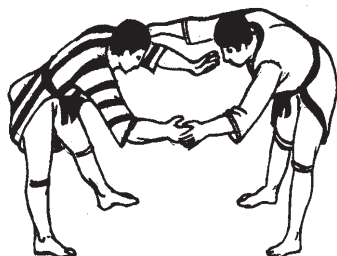
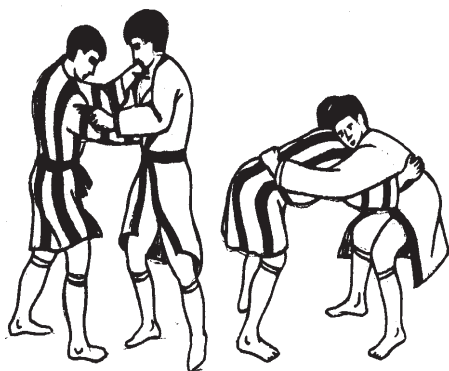
Ko'krakda siljish. Suvga tushib, qirg'oqqa qarab turiladi, chuqur nafas olinadi va suv tubida oyoq bilan harakatlanib, kaftlarni pastga qaratib, qo'llar yoyiladi. Oyoq harakatlari bilan bog'liq o'sha mashqni bajarganda suvga yuz tuban yotilgan va gavda gorizontal holatda bo'ladi. So'ngra bir qo'l oldinga cho'ziladi, boshqasi songa tushiriladi, qo'llar holati almashtirib turiladi.

Chalqancha suzish. Suvga tushiladi, qo'llar yonda bo'ladi, jag' ko'krakka tegib turadi (nafas olinadi) va suv tubida oyoqlar bilan harakatlanib, chalqancha yotiladi. Suzganda bosh orqasi suvda yotishi, gavda gorizontal holatda bo'lishi zarur. Qo'l kaftlari bilan yuqoriga va pastga yengil harakatlar bajariladi.

Yotib suzish usullari (kuchukcha, baqacha, yonlama va boshqalar), shuningdek, qo'lni suvdan chiqarmay, ko'krakda qulochkashlab suzish, qisqa va eshkakli harakatli „brass“ usulida suzish, yuqoridagi qo'lni chiqarmay, yonlama suzish va boshqalar shular jumlasidandir. Shundan so'ng qo'lni qulochkashlab va oyoqni siltash bilan bog'liq suzish harakatlari bajariladi.

Suzishning asosiy usullari

Qulochkashlab — „krol“ usulida suzish — eng tez va keng tarqalgan sportcha suzish usulidir. Uning keng tarqalishiga yana bir sabab, undan suv polosi, sinxron suzish, ochiq havzalarda suzishda foydalaniladi. Qulochkashlab ko'krakda suzganda gavda gorizontal holatda, yuz suv yuzida bo'lib, gavda erkin harakatlanadi. Oyoqlar

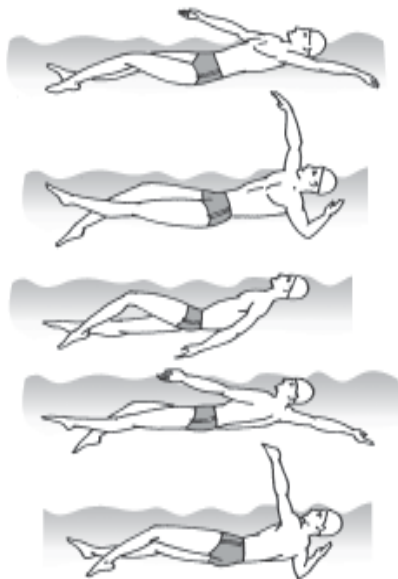


erkin uzatilib bir tekis va tez navbatma-navbat balandga va pastga harakatlantiriladi. Oyoqning bir tekis, tinimsiz harakati harakat texnikasini yaxshi o'zlashtirganlik belgisidir. Shuning uchun doimo taxta ustida yotib, faqat oyoqlarni harakatlantirib suzish tavsiya qilinadi.

Buning uchun qo'llarni suv yuzida oldinga cho'zib, navbatma-navbat harakatlantiriladi. Qo'l yuqoriga chiqqanda tirsakdan biroz bukiladi, shunda tirsak kaftdan balandroq holatda harakatlanadi. So'ngra u asta yana suvga botiriladi. Qo'l suvga to'la kirgach, uning harakati asta tezlashadi va suzish jarayoni eng yuqori nuqtasiga yetadi. Kaftlar suvni yaxshiroq ilib itarish uchun panjalar biroz bukilgan bo'ladi. Shundan keyin yon tomon bilan yana oldinga cho'ziladi. Kaftlar suvning yuzidan o'tadi. Agar qo'llarning to'la ikkita harakatiga oyoqlarning olti harakat zarbasi to'g'ri kelsa, qo'l va oyoqlarning harakati muvofiqlashgan hisoblanadi. Shunda nafas olish uchun bosh buriladi, og'iz suv ustiga

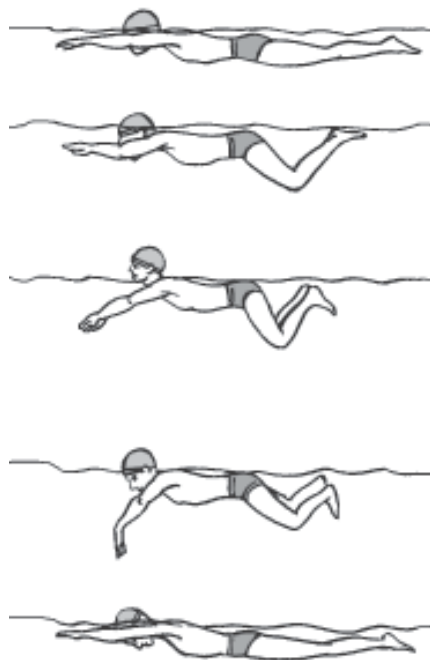
chiqadi. Boshni chapga burib nafas olish quyidagicha bajariladi: suzish chog'ida chap qo'l ortda, o'ng qo'l oldinga cho'zilgan bo'ladi, shu payt og'iz suvning ustiga chiqquniga qadar bosh buriladi va nafas olinadi. Bosh pastga qaraganda suvga to'la nafas chiqariladi. Bu holat boshni o'ng tomonga burgunga qadar tugatiladi, nafas ham og'iz, ham burun orqali olinadi.

Chalqancha yotib qulochkashlab suzish usulining o'ziga xosligi shundaki, bunda nafas suv ustida olib, chiqarilaveradi.

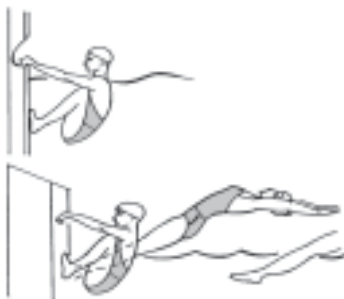


Chalqancha yotib qulochkashlab suzishda gavda gorizontal holatda bo'ladi, oyoqlar ko'krakda qulochkashlab suzgan holatdagidek harakatlanadi, ular erkin holatda suvga tezlik bilan, asosan, balanddan pastga bosim beradi. Qo'llar havoda erkin harakat qilib, yuqoriga va yonga cho'ziladi, suvga yengil tushiriladi, suzishning o'rtasida qo'l bukiladi. Qo'llar harakati tinimsiz takrorlanadi. O'ng qo'l havoda bo'lganda chap qo'l suv ichida suzadi va hokazo. Chalqancha yotib, qulochkashlab suzib, bir qo'l uzatilganda og'iz, burun orqali nafas olinadi, ikkinchi qo'l cho'zilganda burun bilan nafas chiqariladi.

„Brass“ usulida suzish. Tezlik ko'rsatkichlariga ko'ra „brass“ usuli boshqasidan vazmin harakatlanishligi bilan



ajralib turadi. Ammo uning amaliy ahamiyati katta. „Brass“ usuli bilan shovqinsiz suzishda, katta masofalarni bosib o‘tishda, jarohat olganlar va ashyolarni qutqarishda imkoni keng. „Brass“ usulidan, shuningdek, suv ostida ham foydalaniladi. „Brass“ usulida suzuvchining gavdasi suv ustida ko‘krakda gorizontol holatda yotadi, oldinga cho‘ziladi, qo‘l kaftlari birlashtirilib pastga qaratiladi va oyoqlar cho‘zilgan, birlashtirilgan bo‘ladi. Shu holatda qo‘llar kafti tashqariga buriladi, so‘ngra har ikkala qo‘l ikki tomonga harakatlanadi va biroz pastda yelka barobarida suziladi. Suzish oxirida qo‘llar tirsakdan bukiladi, tirsaklar pastga tushiriladi, kaftlar yaqinlashadi va qo‘llar dastlabki holatga qaytadi. Bu paytda oyoqlar suzishga tayyorlanib, tizza va son qismidan bukiladi, so‘ngra tizza va boldirlar yonga ketadi, qo‘lni to‘g‘rilash chog‘ida oyoqlar harakatlanadi. Suzishdan keyin gavda oldinga siljiydi va dastlabki holatga qaytadi. Qo‘l cho‘zilganda nafas olinadi, boshqa harakat paytida nafas chiqariladi.



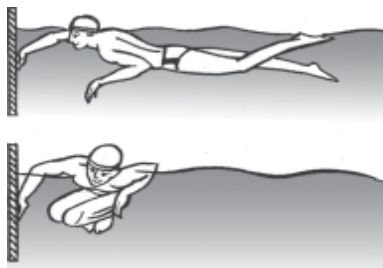
Start va burilishlar. Chalqancha suzishdan tashqari, barcha startlar tumbochkadan bajariladi.

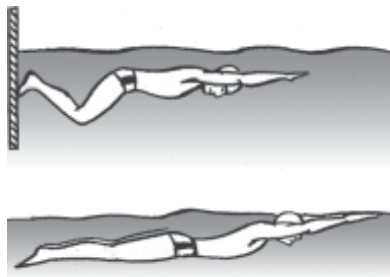
Start beruvchining hushtagi chalinishi bilan suzuvchi tumbochkaning orqa qismiga chiqib turadi, ikkinchi hushtakdan keyin tumbochkaning old qismiga keladi va dastlabki holatni egallaydi.

Bunda tizzalar parallel joylashadi, ular orasidagi masofa 10 – 15 sm, oyoq panjalari tumbochka chetiga tekis qo‘yiladi, tana oldinga egilgan, oyoqlar tizzadan taxminan 150° bukilgan, qo‘llar orqada, bosh sal ko‘tarilgan holatda bo‘ladi. Start berilgandan keyin suzuvchi tumbochkadan siltanib sakraydi, qo‘llari oldinga — yuqoriga kuchli siltanadi va suvga kelib tushadi. Uchayotganda tana to‘g‘rilanadi, bosh qo‘llar orasiga o‘tadi, oyoqlar birlashadi va oyoq kaftlari cho‘ziladi.

Burilishlarni bajarish. 25 – 50 metrli havzalarda musobaqa va suzishga o‘rgatish chog‘ida to‘g‘ri burilish yasashga alohida e‘tibor beriladi.

Qulochkashlab suzish usulida suzuvchi devorga yaqin keladi, chuqur nafas oladi, devorga o‘ng qo‘lini tekkizadi, boshi bilan suvga kiradi, tezda oyoqlarini bukadi va 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 sekinlashganda suzuvchi suza boshlaydi. „Brass“ usulida burilish texnikasi boshqacha bo‘ladi. Devorga suzuvchi har ikkala oyog‘i bilan tiralishi kerak, tizzalarini ko‘kragiga yig‘adi (shu payt nafas olish uchun boshini ko‘taradi), buriladi va har ikkala oyog‘i bilan devordan itariladi.



Mavzuga doir savollar

- Inson hayotida suzishning ahamiyati qanday?
- Suzish mashg‘ulotlarida qanday sifatlar rivojlanadi?
- Suvda suzishni bilmaydigan odam to‘satdan suvga tushib qolsa, nima qilmog‘i kerak?
- Suzishga o‘rganishda asosiy mashqlardan qaysilari bajariladi?
- Siz suzishning asosiy turlaridan qaysilarini bilasiz?
- Suzish xususida „Qobusnomada“ nimalar bayon qilingan?



II bo‘lim

MUSTAQIL SHUG‘ULLANING!

Mashqlarni mustaqil, to‘g‘ri bajarishda nimalarga e‘tibor bermoq zarur? O‘quv yilining ma‘lum davrlariga kelib, sizlar har bir dastur bo‘yicha natija uchun (yugurish, sakrash va buyum irg‘itishdan) me‘yorlar topshirishingiz kerak. Odatda, puxta tayyorgarlik ko‘rganlar bunday sinovlardan har tomonlama yaxshi ko‘rsatkichlarga erishadilar. Biroq ba‘zi bolalar aynan shu vazifalarni qiyinchilik bilan bajaradilar. Bunga, avvalo, jismoniy tayyorgarlikning sustligi yoki betoblik oqibatida darslardan qolib ketganlik sabab bo‘lishi mumkin. O‘quv me‘yorlarini muvaffaqiyatli topshirish uchun biz mavjud o‘quv dasturidan o‘rin olgan vazifalarni bajarish yo‘l-yo‘riqlarini tavsiya etamiz, shundan keyin sinovlardan qanday o‘tish, asosan, o‘zingizga bog‘liq bo‘lib qoladi. Xullas, maslahatimiz — sabrli bo‘lib, havola etayotgan mashqlarimizni muntazam bajarishga kirishing.

Mashqlarni mustaqil bajarishga kirishishdan avval, mavjud qonun-qoidalarga e‘tibor berish zarur bo‘ladi:

Mashqlarni ochiq havoda yoki derazali, shamollatishga qulay bo‘lgan xonada bajaring. Kiyimni ob-havoning haroratidan kelib chiqib, tanlaganingiz ma‘qul.

Har kuni 30 — 40 daqiqa shug‘ullanishni tavsiya etamiz. Bunga eng yaxshi vaqt — kunning ikkinchi yarmi bo‘lib, tushlikdan bir-ikki soat o‘tgach boshlash mumkin.

Shug‘illanishni yengil mashqlardan, ya‘ni oyoqning chigilini yozishga ko‘maklashuvchi harakatlardan boshlash kerak. Bunda harakatlarning asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topganligiga e‘tibor bering.

Dastlabki yengil mashqlardan so‘ng, egiluvchanlik va chaqqonlikka oid mashqlarni, ulardan keyin esa kuch va chidamlilikni shakllantiradigan mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq. Bu mashqlarning yakuniy qismida sekin-asta yurib, chuqur nafas olib, muntazam nafas

chiqarishga harakat qiling. 2 – 3 daqiqa davomida o‘zingizni erkin his etishga harakat qilib, o‘tloq yerda yoki gilam ustida yoting.

Dastlabki paytlarda o‘zingizni qiyin va ko‘p quvvat talab etadigan mashqlar bilan charchatib qo‘ymang, iloji boricha mashqlarning eng osonlarini tanlab, bir oy mobaynida muntazam bajarang. Bunday mashqlarga odatlangan a‘zoyi-badaningizni bora-bora murakkab mashqlar bilan ham shug‘ullanishga o‘rgatib boring.

Agar sizda mashqlarni tanlashda qiyinchiliklar tug‘ilsa, maslahat bilan jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yoki sport ustozingizga murojaat eting.

Bajarilgan har bir mashqning natijalarini hisobga olib boring (metr, daqiqa va soniyalar farqiga alohida e‘tibor bering).

Shu maqsadda „Salomatlik kundaligi“ yurgizib, har kungi mashg‘ulotlardan oldingi va keyingi yurak urishingizni, o‘zingizni qanday his etayotganingiz va boshqa ko‘rsatkichlarni qayd etib borsangiz maqsadga muvofiq bo‘ladi. Yana eslatib o‘tamiz, 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 — chigil yozdi mashqlar (razminka) sirasiga kiradi. Endi chigil yozdi deb nomlangan bu mashqlarning qisqa yo‘nalishlarini yugurishlar, sakrashlar bilan nihoyalashni esga solmoqchimiz. Bu mashqlarni bajarish davomida siz o‘zingizni bardam his etgan bo‘lsangiz, demak siz mashg‘ulotlarni juda yaxshi uddalabsiz.

Bulardan tashqari, yana bir nechta yengil chigil yozdi mashqlarni tavsiya etamiz.

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

Qo‘llarni tez aylanma harakatga keltiring — oldinga va orqaga (6 marta).

Qo‘llarni tez chopayotgandagidek harakatga keltiring (10 s dan 2 marta).

Qo‘l bilan yerga tayangan holda yotib-turing (xohlagan).



Oldinga engashish (10 marta).

Barmoqlarni tovongacha yetkazish (5 marta).

Gavdani o'ng va chap tomonlarga egish (5 marta).

Gavdani aylanma harakatga keltirish (chap va o'ngga — 3 marta).

Bir joyda tizzani baland ko'tarib yugurish (6 — 10 s.).

Avval o'ng, keyin chap oyoqda o'tirib turish (8 — 10 marotaba).

Bir joyda asta yugurish (1—2 daq).

Erkin nafas olib yurish (yuqoridagi rasmga qarang).

Ertalabki badantarbiya

Salomatlikni mustahkamlashdagi birinchi muhim qadam bu — ertalabki badantarbiya. Bu ko'pchilikka odat bo'lib qolgan jismoniy harakatlardir. „Salomatlik — tuman boylik“, deya bejiz aytilmagan. Agar mashg'ulotlardan salomatligingizga manfaat topmoq istasangiz, amalda bajariladigan qoidalarni yaxshi bilib olishingiz lozim. Masalan, kollej o'quvchilari uchun ertalabki badantarbiya 12 — 15 daq atrofida davom etishi mumkin.

Ertalabki badantarbiya aslida ko'chada, xiyobon yoki stadionda o'tkazilsa, nur ustiga nur bo'lar edi, ammo imkon bo'lmasa, uni shamollatib turiladigan xonalarda o'tkazilsa bo'laveradi. Agar mashg'ulotlarga yengil sport kiyimlari bilan, oyoqlarga tapochka kiyib chiqilsa, bu kishiga erkin harakat qilish imkonini beradi.

Mashqlar barcha muskullarga tegishli va turli harakatlarni o'zida mujassam etadigan bo'lmog'i shart. Badantarbiyaning mohiyati – shug'ullanuvchining barcha a'zolari mukammal rivojlanishi uchun yordam berishdan iborat. Mashg'ulotni buyumlar va buyumlarsiz tashkil etsa ham bo'ladi. Masalan, gantel yordamida (o'g'il bolalar – 2 kg li gantellardan foydalanishlari mumkin). Yana gimnastika tayog'i, sakrash arqonchasi hamda rezina tasmalardan ham keng foydalanish mumkin.

Ertalabki badantarbiya paytida mashqlar sonini 8 – 10 tadan oshirmagan, katta quvvat, kuch va zo'riqishni talab etadigan mashqlarni bajarmagan ma'qul, har bir mashqni 8–10 martadan takrorlashga odatlanilsa, yana yaxshi. Chunki bundan kam takrorlangan mashqlar kutilgan samarani bermaydi. Mashqlar majmuasi (kompleksi)ni bajarishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilinadi:

Qo'lni yuqori ko'tarib, ko'krakni kerish, yelka orqaga tortilgan.

Qo'l muskullari va yelka mushaklari uchun mashqlar.

Gavda qismiga tegishli harakatlar.

Oyoq muskullariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar.

Yugurish yoki sakrash.

Nafas yo'llari bilan bog'liq mashqlarga osoyishta yurish kabi harakatlarni tavsiya etamiz.

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 vaziyat yuzaga kelmasligi uchun mashq bajarishdan avval, dastlabki holatda to'liq nafas olib, bajarayotgan vaqtda chuqur nafas chiqariladi. Masalan, o'tirganda nafas chiqarib, dastlabki holat, to'g'ri turganda nafas olinadi. Muhimi, nafasni bir maromda

olishga erishishdir. Kuch va zo'riqish talab etiladigan mashqlardan so'ng har doim yengil mashqlar bajarishni tavsiya etamiz.

Bu tartib va qoidalarga qat'iy rioya qilsangiz, doimo mashqlarni to'g'ri tanlab va oqilona bajarishga erishasiz. Bajariladigan harakatlarni yanada murakkablashtirish uchun mashqlarni har oyda o'zgartirib turishingiz mumkin.

Siz hamisha rioya qiladigan yana bir narsa bu — mashqlarni bajargandan keyin o'zingizni qanday his qilayotganingiz, yurak urishingiz qanday ekanligini muntazam kuzatib borishdir. Ya'ni yurak urishi mashg'ulotlardan 3 — 5 daq o'tgach, avvalgi holiga kelishi lozim. Mabodo, toliqib qolgan bo'lsangiz, mashqlar majmuasidan murakkablarini vaqtincha chiqarib tashlab, ertalabki badantarbiya mashqlarinigina ado etishingiz mumkin. Ertalabki badantarbiyani yaxshi kayfiyat, yoqimli musiqa sadolari ostida bajarish ayni muddao.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini dastlab buyumlarsiz, keyinroq gimnastik tayoqcha, arqon va boshqa buyumlar bilan bajarish mumkin.

Birinchi mashg'ulot

Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi

Og'irligingizni ko'tarishga harakat qiling. Buning uchun oyoqning uchida ko'tarilib, barmoqlaringizga qarang, so'ng engashing.

Qo'llaringiz bilan avval oldinga, keyin orqaga aylanma harakat qiling.

Xuddi koptok sakragan singari oldinga tez-tez egilib turing. Bunda tizzalaringizni bukmaslikka harakat qiling.

Asta-sekin orqangizga egiling.

Qo'llaringizni belga qo'yib, o'ng va chap tomonlarga egiling.

Bukilgan tizzangizni ko'kragingizga tekkizing.

Oyoq panjalarida to'liq o'tirib turishga harakat qiling. Bunda gavgangizni to'g'ri tuting.

Bir joyda turib chap va o'ng tomonga sakrang.

Nafasingizni rostlab olgunga qadar asta-sekin yuring.

Ikkinchi mashg'ulot

Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi

Tortilish.

Ikki tomonga egiling va qo'llaringizni yuqoriga ko'taring.

Oldinga egilayotganingizda tizzalaringizni bukmang.

Gavdangizning aylanma harakatini chap va o'ng tomonlarga eng yuqori darajada bajarishga intiling.

Qo'l bilan yerga tayangan holda yotib-turing.

Oyoq uchlarida o'tirib-turing. Bunda umurtqa pog'onangizni to'g'ri tuting.

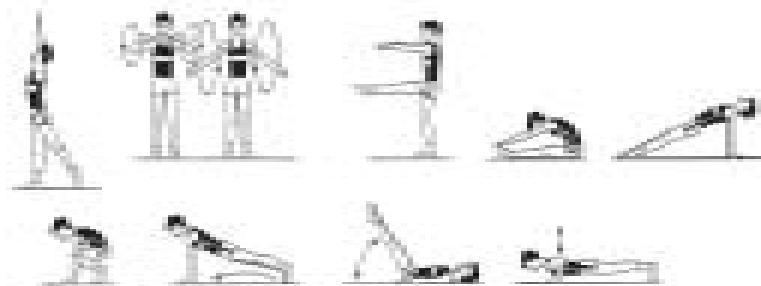
Biror narsani ushlab turib, navbatma-navbat oyog'ingizni yuqori ko'taring va pastga tushiring.

Qo'llaringizni ko'tarib nafas oling, tushirganda nafas chiqaring va sekin yurishga o'ting.

Uchinchi mashg'ulot

Mashqlar erkin bajariladi

Qo'llarni navbatma-navbat ko'tarib, avval chap oyoqni orqaga chiqaring, so'ng o'ng oyoqni chiqaring va gavdangizni buking.



Avval qo'llaringizni yig'ing, so'ng ularni aylantiring.

Oyoqni oldinga ko'tarib, barmoqlaringizni oyoq uchiga tekkizishga harakat qiling. Tayanch bo'lib turgan oyog'ingizni bukmang.

Oyoqlarni cho'zib o'tiring va oldinga egilib, oyoqlaringiz uchiga panjalarangizni tekkizing.

Qo'llar bilan orqaga tayanib, egiling. Tizzangiz yig'iq tursin.

Cho'nqayib o'tirgan holatdan sakrab, qo'llarga tayanib yotish va yana dastlabki holatga qaytish.

Kurakda yotib, oyoqlarni ko'tarib-tushiring.

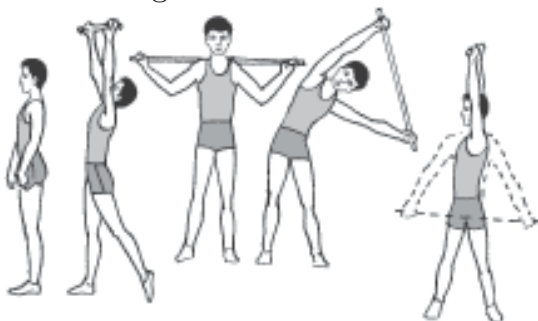
Turgan joyda sekin yurib, nafasni rostlang.

To'rtinchi mashg'ulot

Gimnastik tayoqcha bilan bajariladigan mashqlar

Qo'ldagi tayoqchani o'zingizga yaqinlashtiring, so'ng uni yuqori ko'tarib, chap va o'ng oyoqlarni navbatma-navbat orqaga uzating va dastlabki holatga qayting.

Shularni bajarib bo'lgach, quyidagi mashqlarni bajarishni davom ettiring:



Oyoqlarni yelka kengligida oching, tayoqchani yelkangizga qo'ying.

Oyoqlarni yelka kengligida oching, chapga egiling. So'ng-ra buni o'ngga bajaring.

Tayoqchani ikki uchidan ushlab, oyoqlaringizni yelka kengligida oching. Tayoqchani yuqori ko'tarib, avval o'ngga so'ngra chapga buriling.

Tayoqni yelkangizga qo'yib, qaddingizni to'g'rilang. Bir joyda yuring va nafasingizni rostlang.

Beshinchi mashg'ulot

Tayoq bilan mashqlarni davom ettiring

Qulochni keng yozib, tayoqni yuqoriga ko'taring.

Chap va o'ng oyoqlaringizni navbatma-navbat oldinga qo'yib, tayoqni yuqoriga ko'taring va egiling.

Yelkada tayoq bilan avval gavgangizni o'ng va chapga burib, keyin egiling.

Tayoqdan hatlab o'ting.

Chalqancha yotib, tayoq ushlagan qo'llarni oldinga chiqaring va oyoqlaringizni undan olib o'ting.

Qo'lingizdagi tayoq yuqorida turganda o'tirib-turing.

Yerda yotgan tayoq ustidan avval oldinga, keyin orqaga sakrab o'ting.

Tayoq yelkangizda turganda bir joyda turib, asta yuring.

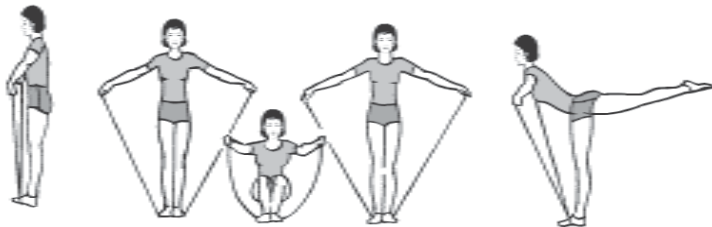
Oltinchi mashg'ulot

Arqoncha bilan bajariladigan mashqlar

Arqonchani teng o'rtasidan bosib turib, so'ng qulochni keng yozing.

O'tirib egiling, so'ngra turib, qo'lni ikki yonga yozing.

Oldinga qarab egilib, oyoqni orqaga cho'zing. Qo'lingizni ikki yonga yozib, iloji boricha yuqoriga ko'taring.



Mashqlarni bajarib bo'lgandan so'ng, uni quyidagicha davom ettiring.

Avval tovoningiz bilan, keyin oyog'ingiz uchi bilan arqonchani bosib, oldinga va orqaga harakatlaning.

Arqonning ikki uchini qo'lingizda ushlab, qo'lingizni oldinga ko'taring. Bu paytda arqonning o'rtasi oyoqning tagida bo'lsin. Shu holatda o'tirib-turing.

Muvozanatni avval o'ng oyoqda, keyin chap oyoqda saqlab, iloji boricha oyog'ingizni yuqori ko'tarib, ko'proq egilishga harakat qiling.

Arqonni oldinga harakatlantirib sakrang.

Turgan yeringizda sekin-asta yuring.

Yettinchi mashg'ulot

Arqoncha bilan mashqlarni davom ettiring

Arqoncha ushlagan qo'lingizni yuqori ko'taring va boshingizni sal orqaga tashlang.

Oldinga qarab egilib, qo'llarni yuqoriga ko'taring.

O'ng va chap tomonlarga egilib, so'ng qo'llarni yuqoriga ko'taring.

Arqoncha ustidan hatlab o'ting va yig'ilgan arqonchani pastda ushlang.

O'tirib-turayotganingizda qo'llaringiz oldinda bo'lsin.

Yerga qorin bilan yoting, bir qo'lingizni va oyog'ingizni bir vaqtda yuqori ko'taring.

Arqonchani oldinga harakatlantiring va undan avval bir oyog'ingiz, keyin boshqasi bilan sakrab o'ting.

Asta yurib nafasni rostlang.

Sakkizinchi mashg'ulot

Tennis koptokchasi bilan mashqlar

Koptokchani yuqori ko'taring va ko'kragingizni oldinga chiqaring.

Yuqoriga otilgan koptokchani dastlab ikki qo'lingiz bilan, so'ngra o'ng va chap qo'lingiz bilan tutib olishga harakat qiling.

Oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, oldinga egilib turing va koptokchani oyoqlaringiz orasidan u qo'lingizdan bu qo'lingizga o'tkazing.

Koptokchani yuqoriga otib, bir gal u, bir gal bu qo'l bilan tuting.

Asta o'tirib-turayotganingizda koptokchani bir qo'lingizdan boshqasiga otib iling.

Turli tomonlarga egilib-turayotganda koptokchani irg'itib, dastlabki holatga qaytganda ilib oling.

Oyog'ingizni yuqori ko'tarib, koptokchani tizza tagidan u qo'lingizdan bu qo'lingizga o'tkazing.

Koptokchani yerga urib, bir aylanib tutib olishga harakat qiling.

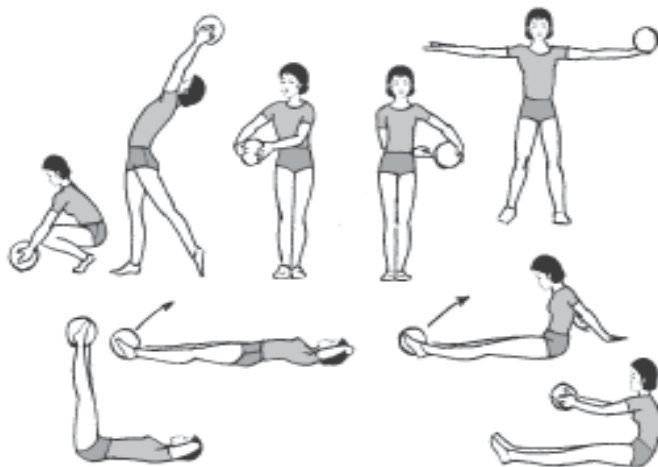
Koptokchani yerga (polga) urib, qaytib tushguncha sakrang.

Asta yurib nafasni rostlang.

To'qqizinchi mashg'ulot

Futbol yoki rezina to'pi bilan mashqlar

Cho'nqayib o'tirib, navbatma-navbat oyoqlarni orqaga qo'ying va joyiga qaytaring.



To'pni gavgangiz atrofida aylanma harakat bilan qo'ldan-qo'lga uzating.

Endi to'pni bir qo'lingizdan boshqasiga o'tkazing.

Chalqancha yoting, oyoqlaringiz bilan to'pni qising va oyoqlaringizni ko'tarib-tushiring.

To'pni oyoq bilan yuqoriga otib, qo'l bilan ilib olish (yuqoridagi rasmga qarang).

O'ninchi mashg'ulot

Qizlar uchun gardish (obruch) bilan mashqlar

Oyoqlaringiz uchida turib, gardishni orqangizga olib o'ting, endi pastga egilib, iloji boricha qo'lingizni orqa tomonda yuqoriroq ko'tarishga harakat qiling.

Gardish bilan turli tomonlarga egiling.

Gardish bilan oldinga egiling.

Gardishni ikkala qo'lingizda ushlab, uni tepadan gavgangizga kiydirgandek qo'llarni burib tushiring va qayta chiqaring (126-betdagi rasmga qarang).



Endi mashqlarni quyidagicha davom ettiring:

Gardishni oldinga qo'yib, qo'llar bilan orqaga tayanib o'tirib, oyoqlarni navbatma-navbat gardish ustidan o'tkazish.

Oyoqlaringizni navbatma-navbat orqaga yuqori ko'tarib, yerda tik turgan gardishga tayaning.

Gardishning markazida turib, o'tiring va uni yuqoriga ko'taring.

Gardishni goh u, goh bu qo'lingiz bilan ushlab, unga sakrab kirish va chiqishga harakat qiling.

Bir joyda turib yuring va nafasni rostlab oling.

O'g'il bolalarga ertalabki badantarbiya mashqlarida gantel bilan bajariladigan harakatlar

Buning uchun 1 – 2 kg li gantellar, espander va lentalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Gantelni yelkaga qo'yib, o'tirib-turing.

Gantelni qo'lda ushlagan holda oldinga egiling.

Yerga qorin bilan yotgan holda (oyoqlaringizni juftlashtiring) gantelni ikki qo'lingiz bilan tutib, yelkan-gizdan oshirib-boshingiz uzra ko'taring.

Chalqancha yotgan holatda, oyoqlaringizni tizzadan bukib, qo'lingizdagi gantelni bir necha marta ko'kragingizga yaqinlashtirib-uzoqlashtiring.

Qad-qomatingizni to'g'ri shakllantiring

Bo'y-bastingiz kelishgan bo'lishi uchun gavda mushak-laringiz bir maromda rivojlanishi zarur. Buning uchun maxsus mashqlardan foydalanish lozim bo'ladi. Mashqlarni

siz ertalabki badantarbiya mashg'ulotlariga kiritishingiz va uy vazifalarini bajarayotgan vaqtingizda takrorlab turishingiz mumkin. Muhimi, bu mashqlar muntazam bajarilishi kerak. Sizga tavsiya etilayotgan har bir mashqni 5 – 8 marotaba takrorlab bajarishga odatlaning.

Birinchi mashg'ulot

Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi

Qo'llarni orqaga siltab yoying. Dastlabki holat (*D. h.*). Harakat uchun zarur holat (*Z. h.*). Qo'llarni ko'krak barobarida qo'yib, avval yon tomonga, keyin yuqoriga kuch bilan yoyishga harakat qiling.

Barmoqlarning shiddatli harakati. Dastlabki holat – qo'llar yonda (pastda). Harakat uchun zarur holat – avval qo'llaringizni sekin oldinga va yuqoriga, keyin pastga yo'naltiring. Keyin shu harakatni iloji boricha tez bajaring.

D. h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. Harakat uchun zarur holat – o'ng qo'lingizni yuqoriga ko'taring, keyin chap qo'l bilan o'ng qo'lni orqangizga olib o'tib, barmoqlaringizni bir-biriga kiriting. Yana dastlabki holat. Endi shu harakatlarni boshqa qo'lingiz bilan bajaring (mashq orasida buyumlardan foydalanish mumkin).

D. h. – tizzada turib, qo'llarni keng oching. Harakat uchun zarur holat – orqaga egilib, qo'lingizni tovoningizga yetkazishga harakat qiling.

D. h. – tizzada turganda qo'llar yonga cho'ziladi. Harakat uchun zarur holat – o'ng tomonga egilib, o'ng qo'l bilan chap oyoqning tovonini ushlang, xuddi shu harakatni boshqa tomonga ikkinchi qo'lingiz bilan bajaring.

Ikkinchi mashg'ulot

Devor yonidagi mashqlar

D. h. – devorga tiralib turing. Ensa, kuraklar, yelkalar, dumg'aza va tovonlarni unga tegizib turing. Shu holatni saqlagan holda uch qadam oldinga yuring, yana uch qadam qo'yib orqaga qayting.

D. h. — xuddi shuning o‘zi, qo‘llar tepaga ko‘tarilgan. Gavgani to‘g‘ri saqlab, devorga tiralib, ensa va qomatni to‘g‘ri ushlab, o‘tirib-turing.

D. h. — xuddi shuning o‘zi, qo‘llar pastda, qo‘llarni harakatga keltirib, yonga yozing, oldinga cho‘zib, so‘ng uni belga qo‘ying.

D. h. — xuddi shuning o‘zi, o‘ng va chap oyoqni navbatma-navbat tizzalardan bukib, ko‘tarib, qo‘llar bilan ushlab gavgaga torting.

D. h. — xuddi shuning o‘zi, qo‘llar tepada. Gavgani to‘g‘ri tutib, devorga ensa bilan tovonlarni tegkizing so‘ngra kerishing.

D. h. — xuddi shuning o‘zi, qo‘llar belda. Oyoqlarni navbatma-navbat chap va o‘ng tomonlarga siltab ko‘taring.

D. h. — xuddi shuning o‘zi, qo‘llar yon tomonga yozilgan. Devordan uncha ajralmagan holda o‘ng va chap tomonlarga bukiling.

Uchinchi mashg‘ulot

Boshga buyum qo‘yib bajariladigan mashqlar

D. h. — qo‘llar belda. Harakat uchun zarur holat — 1 daq davomida xoh o‘tloq yerda, xoh gilamda bo‘lsin, qad-dingizni to‘g‘ri tutib, erkin yuring.

D. h. — qo‘llar oldinda. Harakat uchun zarur holat — qo‘llarni oldinga yozib, faqat tovoningizda yurishga va shu bilan birga qomatingizni to‘g‘ri tutishga harakat qiling.

D. h. — oyoqlarni jiplashtiring. Harakat uchun zarur holat — muvozanatni saqlab, avval birinchi, keyin ikkinchi oyoqni yuqoriga ko‘tarib, tizzadan buking.

To‘rtinchi mashg‘ulot

Oyoq mushaklari uchun mo‘ljallangan mashqlar

Avval barmoqlar uchida, keyin tovonda yuring. Iloji boricha oyoqning ustki qismi bilan ham yurishga urinib ko‘ring.

Gimnastik tayoq ustidan yurib (arqon bo‘lishi ham mumkin) oyoq barmoqlaringiz va tovoningiz bilan mavjud predmetning nimaligini sezishga harakat qiling.

Oyoqlaringiz o'rtasidagi tennis ko'ptokchasini bir sakrab chaqqonlik bilan ushlab olishga harakat qiling.

Oyoq barmoqlari bilan mayda buyumlarni (arqon, ko'ptokcha va tennis ko'ptogini qisib, ko'tarib oling).

O'tirgan holda oyoq barmoqlari bilan arqonchani tortib, goh o'ng, goh chap tomonga buriling.

Oyoq uchida yengil sakrang (bunda tovonlar bir-biriga juft holatda bo'ladi) va tizzalarni bukmaslikka e'tibor qiling.

Oyoqning panjalari bilan gimnastik tayoqning uchidan yurish. Avval o'ng oyog'ingiz bilan, keyin chap oyog'ingiz bilan tayoq uchini bosing.

O'tirgan holatda egiling va yana dastlabki holatga qaying, oyoqlaringizni chap va o'ng tomonga aylantiring.

Jismoniy tarbiyadan topshiriqlar

Salomatligingizni mustahkamlashning muhim omili bu — to'g'ri jismoniy rivojlanish va har turli harakatlarga tayyor turishdir. Olingan saboqlarni mustahkamlashning eng oqilona yo'li esa jismoniy tarbiyadan berilgan uy vazifalarini muntazam ado etib bormoqlikdir. Dars paytida, o'quvchilarning ko'pligi sababli, o'qituvchi sizga yetarli e'tibor berishga ulgurmay qolishi mumkin. Xuddi shu kamchilikning o'rnini to'ldirishda sizga uy vazifalari ko'maklashadi. Endi bu vazifalar sizni muntazam shug'ullanishga o'rgatibgina qolmay, maqsadingiz yo'lida katta ishonch hamda qiziqishni ham tarbiyalaydi, degan umiddamiz.

Biz uy vazifalariga mashqlar tanlab olayotganimizda: o'quvchilarning o'ziga xos yosh, jismoniy xususiyatlariga, o'g'il bolalar va qizlardagi imkoniyat darajalariga, qolaversa, bu mashqlar aynan uy sharoitida bajarilishi mumkin bo'lishiga e'tibor berdik. Biz tavsiya etayotgan uy vazifalari umid qilamizki, sizning salomatligingizni mustahkamlab, eng kuchlilar qatorida bo'lishingizga yordam beradi.

Quyida berilayotgan vazifalarni biz o'quv dasturining talablaridan kelib chiqib, shuningdek, siz shug'ullanayotgan sportning o'ziga xos jihatlarini puxta egallashda ko'mak beradi degan niyatda tuzdik. Mashqlarning

aksariyatini uy sharoitida, ba'zilarini esa ko'cha yoki xiyobonlarda o'z tengqurlaringiz bilan amalga oshirishingiz mumkin.

Yengil atletika bo'limiga oid darslar o'tilayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

1- bosqich talabalari uchun

Ertalabki badantarbiya — gimnastika 6 — 8 mashqdan iborat.

Asta sog'lomlashtiruvchi yugurish 7 — 8 daqiqa.

Bir joyda oyoqning son va tizza qismini yuqori ko'tarib yugurish (10 soniyadan 2 — 3 marta).

Arqoncha bilan bir daqiqa davomida sakrash.

Tepalikka yugurib chiqish va tushish (bu mashqni 20 m gacha bo'lgan masofada 5 — 6 marta bajarilsa, to'g'ri bo'ladi).

Tennis koptokchasini mo'ljalga otib yetkazish (10 — 13 marta).

Turgan joyidan uzunlikka xuddi „baqalardek“ sakrash (10 — 12 marta).

Avval o'ng, keyin chap oyog'ingizda 20 martadan sakrang. Shu mashqni 2 — 3 marta takrorlang.

2- bosqich talabalari uchun

Ertalabki gigiyenik badantarbiya (anjomlar — arqoncha, tayoqcha, koptokcha va hokazolar bilan).

Asta yugurish. Qizlar 10 daqiqagacha, o'g'il bolalar 13 daqiqa.

Arqoncha bilan ikki daqiqagacha sakrash. Yurish qiyin bo'lgan joylardan, masalan, yakkacho'pdan yurish (10 soniyadan 3 — 4 marta).

Zinapoyalardan yurib yoki chopib chiqish 30 metr-gacha 5 — 6 marta.

„To'pponcha“ mashqi — bir oyoqda o'tirib-turish — o'g'il bolalar (har bir oyoqda 10 marta).

Tizzalarni bukib, ko'krakkacha ko'tarish va ikki oyoqda sakrash (qizlar — 15, o'g'il bolalar — 20 marta sakrashlari lozim).

1 – 3 qadam chopib kelib, tennis koptogini devorga otish (uy hovlisida), bunda koptokning qancha uzoqqa sakrab ketishi hisobga olinadi 15 – 20 marta.

„Basketbol“ bo‘limiga oid darslar o‘tilayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

Arqonchada sakrash, har bir oyoqda 30 martadan.

Tizzalarni baland ko‘tarib, bir joyda yugurish (1 – 2 marta 10 soniyadan takrorlash).

Tizzalarni bukib, ko‘krakkacha ko‘tarish va bir joyda sakrash. O‘g‘il bolalar – 5 – 10 marta, qiz bolalar – 4 – 8 marta.

Yerga yotgan holda, barmoqlarga tayanib, (45° gacha) qo‘llarni bukish. O‘g‘il bolalar – 8 – 10 marta, qiz bolalar – 5 – 8 marta.

Bir joyda o‘tirib-turib, koptokni sekin yerga urish (koptok gavdaning old va yon tomonida yerga uriladi), har bir qo‘l bilan 6 – 10 marta.

Himoya holatidan navbatma-navbat chapga-o‘ngga siljish va tag‘in himoya holatiga qaytish, 8 – 10 marta.

Arqonchada sakrash, har bir oyoqda 40 – 45 marta.

Tizzalarni bukib, ko‘krakkacha baland ko‘tarib bir joyda sakrash. O‘g‘il bolalar – 10 – 13 marta, qiz bolalar – 10 martagacha.

Yerda barmoqlarga tayanib yotgan holda (45° gacha) qo‘llarni bukish-yozish. O‘g‘il bolalar – 10 marta, qiz bolalar – 8 marta.

Chapga, o‘ngga burilib, koptokni gavda, oyoqlar atrofida aylantirib, chap va o‘ng qo‘l bilan bir joyda yerga urish, har bir qo‘lda 3 martadan. Koptokni devorga 15 – 20 marta otib, ilib olish.

2 – 3-bosqich talabalari uchun

Ertalabki badantarbiya majmuasi, 6 – 8 mashq.

To‘pni harakatda (bir joyda, qadam tashlab) uzatish va ilib olish.

Tepadan uzatgan to‘pni qabul qilish, devordan 1 m nari turish.

Tepadan uzatgan to'pni qabul qilish. Devordan 1 m narida — polda o'tirish.

To'pni boshdan oshirib uzatish.

To'pni pastdan qabul qilishni taqlid qilish.

To'p polga tegib, sakraganidan so'ng uni pastdan qabul qilib olish.

Arqonchada sakrash, 1 daq davomida.

Qo'l barmoqlarini bukib-yozish. Qiz bolalar 50 marta, o'g'il bolalar 60 marta.

Turgan joyidan „Qurbaqa“ usulida uzoqqa sakrash, 10—15 marta.

Ertalabki badantarbiya majmuasi, 8—10- mashqlar.

Arqonchada sakrash, 1 daq 30 soniya.

Turgan joydan 2 metrcha balandlikdagi belgi (eshikning tepa kesakisi)ni mo'ljallab sakrash va ushlar. O'g'il bolalar 10—12 marta, qiz bolalar 6—10 marta.

To'pni boshdan o'tkazib uzatish, 20—30 marta.

Tennis koptogini devorga (devordan 3—5 m berida turib) pastdan urib ushlar — 10 marta.

6 marta 5 metrdan mokisimon yugurish (har kuni), 3—4 marta.

O'g'il bolalar polda barmoqlarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukib-yozish. Qiz bolalar devorga tayanib qo'lni bukib-yozish, 10—15 marta.

„Qo'l to'pi“ bo'limiga oid darslar o'tilayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

1—2-bosqich talabalari uchun

Ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasi, 6—8 mashq.

Devordan 5—8 metr uzoqda turib, to'pni devorga otish va ilib olish, 10 marta.

Sakrab turib, to'pni bir qo'lda boshidan oshirib otish (avval taqlid qilish, so'ng to'pni otish), 6—8 marta.

To'pni bir joyda turib yurib, sekin yugurib yerga urish. Shuning o'zini avval chap, so'ng o'ng qo'lda bajarish.

Bir oyoqqa tayanib, tepaga sakrash va daraxt shoxini (balandlik 2 metr) ushlar, 10—12 marta.

Turnikda tortilish, o'g'il bolalar — 5–6 marta.

Balandligi 40–50 sm bo'lgan buyumga tayanib, qo'llarni bukish va yozish, qiz bolalar — 6–10 marta.

Ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasi, 8–10 mashq.

Tennis koptogini 6–7 metr uzoqlikdan mo'ljalga otish va gandbol darvozasining turli nuqtalariga tekkizish (darvoza devorga chiziladi), 10–13 marta.

To'pni 20–30 metr to'g'ri olib yurish, bunda tezlik hisobga olinadi — 2–3 marta.

Shartli gandbol darvozasiga to'pni chapdan, o'ngdan, tepadan otib tushirish, 6–8 m masofadan — 12–15 marta.

Arqonchada sakrash, 2 daqiqa.

Turnikda tortilish, o'g'il bolalar — 7–8 marta.

Balandligi 50 sm bo'lgan buyumga tayanib, qo'llarni bukish va yozish, qiz bolalar — 10–13 marta.

„Futbol“ bo'limiga oid darslar o'tilayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

1–2- bosqich talabalari uchun

Ertalabki gigiyenik badantarbiya, 6–8 mashq.

Arqonchada sakrash, 1 daq — 1 daq 30 soniya.

O'ng va chap yon bilan yugurish, har tomonga 15–20 qadamdan.

Orqaga yugurish, o'girilish va oldinga qarab yugurish, 10 qadamdan 2–3 marta.

Sekin yurish va 2–3 qadam yugurish va bir oyoqqa tayanib sakrab, boshni daraxt shoxiga tekkizish, 10–12 marta.

To'pni oyoqdan-oyoqqa o'tkazish, 2–3 urinish — 30 marta.

To'pni sekin yugurib, to'siqlarni aylanib o'tib 10–20 metrga olib borish va orqaga qaytish — 3–5 marta.

Tik turgan holatdan galma-gal ikkala oyoqda to'pni tepish. Devordan 5–15 metr masofa berida turiladi — 20 marta.

Qaytib kelgan to'pni oyoq kafti bilan to'xtatish — 10–13 marta.

Ertalabki gigiyenik badantarbiya, 8–10 mashq.

Arqonchada sakrash — 2 daqiqa.

Tizzalarni bukib ko'krakkacha ko'tarish va olg'a qadam qo'yib chap, o'ng va ikki oyoqda sakrash — 10 marta.

To'pni bosh, tizza, oyoqlar bilan havoda o'ynatish — har bir mashqni 20 martadan bajarish.

To'pni o'rtacha sur'atda to'g'riga olib yurish va to'siqlarni aylanib o'tish, masofa 20 m, 5–6 marta.

Dumalab borayotgan to'pni mo'ljalga (sherikka, devorga va boshq.) aniq tepish — 30 zarba.

Polda barmoqlarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish, 2 urinishdan so'ng, ko'krakni polga tekkizish.

„Gimnastika“ bo'limiga oid darslar o'tayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

1–2- bosqich talabalari uchun

Ertalabki gigiyenik badantarbiya, 6–8 mashq.

Arqonchada sakrash, 1–1 daq 30 soniya.

Yelkada aylanish, gruppirovka, oldinga umbaloq oshish, 6–7 marta.

Yelkada yotgan holatda „ko'prik“ tushish, 3–4 marta.

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

Avval bir, so'ng ikkinchi tomonga boshni aylantirish, 10–12 marta.

Avval bir, so'ng ikkinchi tomonga 180° burilish — burilgandan so'ng qo'llarni oldinga yoki ikki tomonga cho'zish, 5 marta.

Baland turnikda tortilish yoki qo'llarga tayanib yerga yotib-turish (o'g'il bolalar), 2 urinish.

Orqadagi buyumga tayanib, qo'llarni bukib-yozish (qiz bolalar), 10–12 marta.

Musiqahanglari ostida gimnastika mashqlarini bajarish, 6–8 daqiqa.

Ertalabki gigiyenik badantarbiya, buyumlar (arqoncha, gimnastik tayoqcha, koptok) bilan, 8–10 mashq.

Arqonchada sakrash — 2 daqiqa, 1 daqiqacha cho'kka tushish.

Oldinga, orqaga umbaloq oshish, kurakda turish — o‘g‘il bolalar, yelkada yotgan holatda „ko‘prik“ tushish — qiz bolalar, 5—8 marta.

180° ga burilgan holda, ikki oyoqqa tayanib, tepaga sakrash va avvalgi holatga qaytish, 5—6 marta.

Avval bir, so‘ng ikkinchi tomonga uch martadan burilish, bunda qo‘llarni ikki tomonga cho‘zib turish, 2—3 marta.

Ikki qo‘lni bosh orqasiga qo‘yib, chalqancha yotish va gavdani ko‘tarish, 15 marta.

Halqa (obruch)ni avval bir, so‘ng ikkinchi tomonga aylantirish, 80—100 marta.

Turnikda tortilish, 7—8 marta. Polda barmoqlarga tayanib, qo‘llarni bukib-yozish, 30 marta.

Polda „burchak“ holatida o‘tirib (oyoqlarni tik ko‘tarib) — ushlab turish. Qo‘llar bosh orqasida 5 soniyadan — qizlar 3—4 marta.

Raqs ohanglari ostida mashqlarni (milliy raqs, ritmik gimnastika) bajarish — 15 daqiqa.

„Kurash“ bo‘limiga oid darslar o‘tayotganda quyidagi umummustahkamlovchi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

Bo‘yin mushaklari va muvozanatni mustahkamlashga doir mashqlar:

tik turgan, polda va oyoqda o‘tirgan holatlar uchun:
boshni ohista oldinga va orqaga egish, 8—10 marta;
boshni ohista chapga va o‘ngga egish, 8—10 marta;
boshni chapga va o‘ngga burgan holda qo‘llarni ikki tomonga ko‘tarish, har bir tomonga 15—18 marta;
boshni ikkala tomonga ohista aylantirish, 10—15 marta.

Qo‘l va yelka mushaklarini mustahkamlashga doir mashqlar:

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

qo‘l panjalarini tepaga va pastga qilish, panjalarni ikki tomonga aylantirish, 12—15 marta;

ikki qo‘l ni musht qilish, so‘ngra barmoqlarni yozish, 2 daqiqa davomida bajariladi;

tirsak va qo‘llarni yugurish chog‘idagi kabi harakatlantirish, ohista boshlab, so‘ng tezashtirish — 5–6 soniyadan 3–4 marta;

polda barmoqlarga tayanib yotgan holda barmoqlarni bukish va yozish, 10–15 marta.

Oyoq mushaklarini mustahkamlashga doir mashqlar:

prujina singari o‘tirib-turish — oyoqlar yelka kengligida ochilgan, 10–15 marta;

chap-o‘ng oyoqni oldinga va orqaga siltab harakat qilish, 8–10 marta;

qo‘llarni devorga tirab, bir joyda turib, 5–6 soniyadan ohista va tez yugurish, 2–3 marta;

bir joyda turib yurish, oyoq uchida, tovonlarda, 1,5–2 daqiqa;

ikki oyoqda tepaga chap va o‘ng oyoqda goh u, goh bu tomonga sakrash, chap, o‘ng oyoqda, 15–20 marta.

Gavda va oyoq mushaklarini mustahkamlashga doir mashqlar:

oyoqlar jips holda va yelka kengligida, navbatmanavbat chap, o‘ng qo‘l bilan oldinga egilish, 10–13 marta;

chalqancha yotib bir va ikkala oyoqni galma-gal ko‘tarish, 10–12 marta. Oyoqlar bilan velosiped haydayotgandagi singari harakat qilish, 30–40 soniya;

qorinda yotib gavda va oyoqlar bilan, „baliq“qa o‘xshab harakatlanish, 6–8 marta;

qorinda yotib bukilib, qo‘l va oyoqlarni ushlashga intilish, 5–8 marta;

joyda turganda va yurib turib arqonchada sakrash, 1–2 marta. Yana qo‘shimcha ravishda, o‘z imkoniyatlaridan kelib chiqib, agar matras va parolon to‘shak bo‘lsa, kurash mashqlaridan tanlab olish ham mumkin. Shuningdek, tengdoshlar bilan ayrim tana a‘zolarini rivojlantirishga xos o‘yinlarni juft-juft bo‘lib o‘ynash. Bunda oyoq uchi, tirsak, bosh va boshqa a‘zolar ishtirok etishiga ahamiyat berish

lozim. Bu mashqlar sizga qisqa vaqt ichida milliy kurash asoslarini o'zlashtirib olishingizga yordam beradi.

Qo'l va gavda muskullarini mustahkamlashda armrestling — maktabda — tanaffus paytida, uyda — qarindosh va tengdoshlar bilan stolda kuch sinashish yaxshi natija berishi mumkin. Bugungi kunda armrestling bo'yicha Osiyo, Yevropa, jahon birinchiliklari o'tkaziladi. Respublikamizda sportning ushbu turi bo'yicha sport federatsiyasi tashkil qilingan.

Agar shu o'yin bilan shug'ullanmoqchi bo'lsangiz, oyoqlaringizni yelka kengligida oching, biroz kengroq ochilsa ham bo'ladi. 2 nafar musobaqalashayotganlar tirsaklarini stolga qo'yib, raqiblar bir-birlarining kaftlaridan tutib, komanda berilishini kutadi. Komandadan so'ng ularning har biri raqibining qo'lini stolga (chapga yoki o'ngga) yotqizishga urinadi. Ham chap, ham o'ng qo'lda chempionlar 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 (masalan, 20—25 kg va undan yuqori) belgilash mumkin.

„Suzish“ bo'limiga oid darslar o'tayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

sekin yugurish — kross, 8—10 daqiqa;

umumrivojlantiruvchi va suzuvchining maxsus mashqlari;

tik turgan va oldinga egilgan holatda — oldinga, orqaga — bir, ikki qo'lni, navbatma-navbat chap va o'ng qo'lni aylantirish;

o'tirgan holatda, qo'llarni orqaga — polga qo'yib, gavadani ozgina orqaga tashlab, oyoqlarni pol uzra ko'tarib — „krol“ usulida suz gandagi singari harakat qilish;

gimnastik devor, turnik yoki daraxt shoxida osilib, bukilgan tizzalarni ko'krakkacha ko'tarish; xuddi shu tarzda tik oyoqlarni belgacha ko'tarish;

polda barmoqlarga tayanib yotib, qo'llarda doira bo'ylab harakatlanish;

tayoqni ikki uchidan ushlab, oldinga va orqaga harakat qilish;

tik turish, so'ng oldinga egilib, qo'llar bilan xuddi „brass“ usulida suzgandagi singari harakat qilish; qorinda yotib, oyoqlar bilan xuddi „brass“ usulida suzgandagi singari harakat qilish; qorinda yotib ham qo'l, ham oyoqda (nafas olishni hisobga olib) harakat qilish;

balandligi 40 – 50 sm li skameykada qorinda yotib, qo'l va oyoqlar bilan „krol“ usulida suzgandagi singari harakat qilish (nafas olishni hisobga olish).

Suvdagi mashqlar:

hovuz chetida, qo'lni orqaga qilib o'tirib, oyoqlarda xuddi „krol“ usulida suzgandagi singari harakat qilish; suvga tushib, hovuz chetidagi maxsus tayanch (bortik)ni ushlab, oyoqlarda xuddi „brass“ usulida suzgandagi singari harakat qilish;

belgacha suvda turib, oldinga engashib, qo'llar bilan xuddi „krol“ usulida suzgandagi singari harakat qilish;

bortikdan bir qo'l uzatishli masofada turib, havo yutib, nafasni ushlab va suv tagiga o'tirish, 5, 10, 15 gacha sanash; shuning o'zi, endi suv tagiga tushmay qo'llarni uzatish va oyoqlarni ayri qo'yish (meduza);

bortikdan 1 – 2 m masofada belgacha suvda turib, oyoqlar bilan itarilish va boshni suvga tiqib bortikkacha suzib borish;

taxta, doira, qutqaruv belbog'i bilan mashqlar, ya'ni bunda qo'l va oyoqlar bilan xuddi „brass“ usulida suzgandagi singari harakat qilinadi; shuning o'zi, ammo endi „krol“ usulida suzgandagi singari harakat qilinadi.

Mustaqil suzish:

o'rgatuvchi yordamida (u qorin tomonidan ushlab turadi) bortik yaqinida u va bu usulda suzish;

sayoz joyda (oyoqlar suv tagiga tegib turishi kerak) mustaqil suzish – qo'llarni suvdan chiqarmay „krol“ usulida, tartibli qo'l harakatlari bilan „brass“ usulida suzish;

bortik yaqinida 10 – 15 – 25 metr masofada suzish. Qo'shimcha mashqlar sifatida quyidagilarni bajarish mumkin: oldinga egilish, o'tirib-turish, sakrash, arqonda sakrash va 1 – 2 kg og'irlikdagi gantellarda mashq qilish (o'g'il bolalar).

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid mashqlar

Uyga vazifa qilib berilgan mashqlar bajarilganda shu bilan teng ravishda asosiy jismoniy sifatlarni ham: kuch, ephillik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik rivojlanadi. Sizga qo‘shimcha ravishda ushbu sifatlarning rivojlanishiga ko‘maklashuvchi mashqlarni mustaqil bajarish uchun tavsiya etamiz:

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar

Kuch — bu insonning tashqi qarshilikni yenga bilish yoki unga muskullarning ish faoliyati hisobiga qarshi tura olish qobiliyatidir. Kuchni rivojlantirishning bizga eng ma‘qul usuli, bu trenajorlarda mashq qilishdir. Ular yordamida oyoq, yelka muskullari kuchini, sakrash kuchi, qo‘l pay muskullari kuchi, ko‘krak qafasi muskullari kuchi, mushak va boshqalarni rivojlantirish mumkin. Ammo trenajorlarda shug‘ullanganda shoshmasdan, ehtiyot bo‘lib, o‘qituvchi yoki trener kuzatuvida shug‘ullanish zarur. Haftada uch marta, kunning ikkinchi yarmida 30 — 60 daqiqadan shug‘ullangan ma‘qul. Mashqlar oralig‘idagi tanaffuslarda esa tortilish, „velosiped“, oyoqlarni silkitish va boshqa mashqlarni, pressni mustahkamlovchi mashqlarni: oyoqni, gavdani ko‘tarish, arqonchada sakrash, halqani aylantirish (qizlarga), nafasni bo‘shash-tiruvchi va nafasni rostlash mashqlarini bajarish zarur.

Agar sport klubida yoki boshqa yerlarda shug‘ullanish imkoniyati bo‘lmasa, quyidagi mustaqil mashg‘ulotlarni uy sharoitida bajarishingiz mumkin.

Kuchni rivojlantirish, ya‘ni qo‘l va yelka muskullarini mustahkamlash uchun o‘g‘il bolalar: gantel, espander va rezina lentadan foydalanib mashq qilishlari, turnikda tortilib, polda barmoqlarga tayanib, qo‘llarni bukib-yozish mashqlaridan foydalanishlari mumkin. Qizlar — turli holatda yotib, qo‘llarni bukib-yozish, yotgan holda oyoqlarni tik ko‘tarish, past turnikda tortilish va shu kabi mashqlardan foydalansalar ma‘qul bo‘ladi.

Shunday og‘irlikdagi gantellar tanlanishi lozimki, toki mashqni 8—10 marta takrorlash mumkin bo‘lsin. Bu

og'irlikdagi gantellarda mashq qilishni 1,5–2 oy davomida 15–20 marta takror bajara oladigan bo'ling. Shundan so'ng gantellar vaznini 0,5 kg ga oshirsa bo'ladi. Mashq bajarishning ilk bosqichida gantellarni ko'p ham og'ir qilib yubormang. Bu yuqori natija berishi u yoqda tursin, aksincha, sog'lig'ingizga zarar yetkazishi, a'zolarining o'sishini sustlashtirishi mumkin. Bu qoidaga boshqa mashqlarni bajarishda ham amal qilish lozim. Chunonchi, barmoqlarga tayangan holda qo'llarni bukib-yozishda ham tayanch balandligini sekin-asta kamaytirish lozim (tayanch qancha baland bo'lsa, mashqni bajarish shuncha oson va oz kuch talab qiladi).

Mashqlarni bajarishda yelka ozroq bukilgan bo'lishi, ammo oyoqlar to'g'ri tutilishi lozim. Qo'llar, ko'krak skameykaga tekkunicha bukilib, to'liq tiklangunga qadar yoziladi. Yetarli tayyorgarligi bo'lmagan bolalar me'yorni darrov bajarishga qiynaladilar. Shu bois, mashg'ulotlarga, avval yengilroq topshiriqlar kiritilgani va ular quyidagi ketma-ketlikda o'zlashtirilsa yaxshi bo'ladi: tik turganda, barmoqlar bilan devorga tayanib, deraza tokchasi yoki stolga tayanib, yoki tizzalab o'tirgan holda, skameyka yoki stulga tayangan holatda qo'llarni bukib-yozish mumkin, skameyka yoki stulga yotgan holda, oyoqlarni navbatma-navbat tepaga ko'tarish ham foydalidir.

Sanab o'tilgan mashqlar turkum ravishda bajariladi. Har bir mashqni bir mashg'ulotda 5–6 marta bajarish va turkumlar oralig'idagi kichik tanaffusdan so'ng yana takrorlash lozim.

Masalan, „Turnikda tortilish“ mashqini bajarishga tayyorgarlik ko'rishni osonroq boshlagan yaxshi:

qo'lni orqaga, qo'lni oldinga qilgan holda skameykaga tayanib, qo'llarni bukib-yozish (o'g'il bolalar);

doira bo'ylab qo'llarda harakatlanish (oyoqlar bir joyda);

yengil sharoitda tortilish, bunda mashq qiluvchining sherigi uning belidan, oyoqlaridan tutib ko'maklashadi;

arqonchaga, langarcho'pga turli tarzda (ikki qo'lda, bir qo'lda) chiqish; brus chetida qo'llarni bukib-yozish (yordam bilan va mustaqil ravishda) — o'g'il bolalar;

og'irlik (nagruzka) tushadigan turli mashqlarni bajarish.

Mashg'ulot davomida gavdaga tushadigan og'irlikni bir tekis taqsimlang, muskullarning zo'riqishiga yo'l qo'ymang, og'ir mashqlarni faol, hordiq chiqarib bajaring. Masalan, kuch ishlatishni talab etiladigan mashqlarni bo'shashtiruvchi mashqlar, yurish yoki nafas olishni bir maromga soluvchi mashqlarni oralatib bajaring. Bu qoida, ayniqsa, qorin pressini mustahkamlashga qaratilgan mashqlarga tegishli. Bu mashqlarni bajarishda nafasni tutib turmaslikka va davomli nafas chiqarishga urinish kerak.

Dastlabki mashqlardan so'ng, muskullarda og'riq paydo bo'lishi mumkin. Bu – ko'nikma hosil qilmagan a'zolarga og'irlikning ta'sir etganini anglatadi. Og'riq sekin-asta o'tib ketadi. Buni o'z-o'zini massaj qilish, issiqroq dush qabul qilish hamda bug'xonali hammom yoki saunaga tushish yo'li bilan tezda bartaraf etsa bo'ladi.

Qo'l va yelka kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

gavdani ko'tarish mashqini bajarishga tayyorgarlik ko'rishda quyidagi (sekin, o'rtacha, tez sur'atda) mashqlardan foydalanishni tavsiya qilamiz. To'shakda chalqancha yotgan holatda oyoqlarni bukib, qo'llar bilan divanning pastki chetidan tutiladi va tizzalar har xil tezlikda ko'krakkacha 10–15 marta ko'tarib-tushiriladi. Mashqni yengillashtirish maqsadida uni poldan 30–40 sm ko'tarib qiya qo'yilgan skameyka yoki taxtada yotib bajarish ham mumkin;

chalqancha yotganda, qo'l bilan tayanchni tutish va tik oyoqlarni avval 90° gacha, so'ng esa qo'lga tekkunga qadar ko'tarish;

o'tirganda, avval bukilgan oyoqlarni, so'ngra tik oyoqlarni 90° gacha ko'tarish (qiz bolalar), oyoqlarni yelkaga tekkuncha ko'tarish (o'g'il bolalar);

skameykada o'tirganda, gavdani orqaga egish, oyoqlar mahkamlangach, qo'llar bilan skameykaning ichki qirrasidan tutib oyoqlarni bukish va tik tutish;

asosiy mashqni bajarish.

*Gavda mushaklarini rivojlantirish uchun
qo‘shimcha mashqlar:*

suyanchiqli skameykaga tayanib o‘tirgan holatda, oyoqlarni „qaychi“ga o‘xshatib harakatlantirish;

polda o‘tirib, oyoqlarni polga tekkizmay bukish, to‘g‘rilash va yana polga qo‘yish;

polda o‘tirib „velosiped“ haydayotgan kabi harakat qilish;

qo‘llarga tayanib yotgan holatdan, qo‘lni poldan uzmasdan, chalqancha yotish holatiga o‘tish va yana dastlabki holatga qaytish;

chalqancha yotgan holatda gavdani ko‘tarib, o‘tirgan holatga o‘tish;

o‘tirgan holatda bukilish va qo‘l bilan polga tayanish, boshni orqaga tashlash;

qorinda yotganda qo‘llarni oldinga cho‘zib bukilish, gavdaning bosh qismi va oyoqlarni poldan ko‘tarish;

qorinda yotib, oyoqlarni ko‘tarib-tushirish.

*Oyoq mushaklarini baquvvatlashtiruvchi
mashqlar:*

oyoqlarni keng yozib, o‘tirib-turish;

oyoq uchlarida o‘tirib-turish;

bir oyoqni o‘zida „to‘pponcha“ shaklida o‘tirib-turish. Ushbu mashqni, avval biror tutqichni ushlab turib bajarishingizni tavsiya etamiz;

oyoqni tekis qo‘yib, o‘tirib-turish;

yerga (polga) o‘tirib, qo‘llar yordamisiz turing.

O‘g‘il bolalar bir hafta davomida baland turnikda o‘zlarini ko‘tarishlari zarur: 1–2- bosqichda 80–85 martadan ortiq; shu o‘rinda 2–3- bosqichda 100–120 marotaba qo‘llarni yerga tirab, butun gavda bilan yotib-turish ko‘rsatkichlarini ham keltiramiz. O‘g‘il bolalar 1-bosqichda 55–70 marotaba, 2–3- bosqichda 70–85 marotaba bajarishlari lozim.

Yotgan holda oyoqni 90° ga ko‘tarish: 1- bosqichda o‘g‘il bolalar — 70–80 marta, 2–3- bosqichda — 90–100 marta.

Qizlar uchun ham ushbu mashqlar me'yorlari ishlab chiqilgan: stul yoki biror narsaga tayanib, butun gavda bilan egilib turish: 1-bosqichda 50 – 60 marta. Qizlar past turnikda 50 – 60 marotaba ko'tarilishlari lozim. Yotgan holda oyoqni 90° ko'tarish: qizlar 1-bosqichda 60 – 70 marta, 2 – 3- bosqichda 80 – 90 marta.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar:

egiluvchanlik – bu shunday jismoniy sifatki, u orqali barcha harakatlarni bemalol, qiynalmay bajara olasiz. Shunday ekan, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyi-dagi harakatlarni: gavdani oldinga, yon tomonlarga egish, orqaga ko'prikcha tushish, gavda qismlarini keng yozish va prujinasimon harakatlarni bajarish, oyoqlarni yonga, tepaga uzatish, osilib turgan koptokka oyoq uchini tekkizish va har xil ketma-ket bajariladigan mashqlarni sherigi bilan bajarish lozim bo'ladi.

Egiluvchanlikni mustahkamlash maqsadida har kuni 8 – 10 marta mashq bajarib turish lozim. Keyin bir daqiqa dam olib, shu mashqlarni yana 10 marta takrorlash kerak. Mabodo, me'yor (nagruzka) ko'payib ketib, muskul-larda og'riq paydo bo'lsa, mashq bajarishni to'xtatgan ma'qul. Egiluvchanlik mashqini boshlash oldidan doimo chigil yozdi harakatlarni bajarib, bir necha marta oldinga, orqaga, chapga, o'ngga aylanish, o'tirib-turishni esdan chiqarmang.

Qo'l va yelka mushaklari uchun mashqlar:

tik turganda qo'llar ko'krak oldida cho'zilgan, panjalar zanjir qilingan, qo'llarni aylantirib chapga, o'ngga burish; qo'llar stul suyanchig'ida, oldinga prujinasimon egilib, to'g'rilanib turish;

oyoq panjalariga tayanib, oyoqlarni prujinasimon bukib-yozish;

tik turgan holatda, tayoq ushlagan qo'llarni tepaga, oldinga, orqaga uzatish. Mashqni keskin harakatlarsiz, bir tekis bajarishga harakat qiling va har bir mashg'ulotdan so'ng, tayoqcha ushlagan qo'llar oralig'ini qisqartira boring. Bu mashqni biroz murakkablashtiradi.

Gavda mushaklari uchun mashqlar:

oldinga egilib, qo'l panjalarini oyoq uchiga yetkazish;
asosiy holat — tik turish, oyoqlar yelka kengligida. O'ng oyoqni egib, qo'llar bilan o'ng tovonni ushlab, shuning o'zini chap oyoqda bajarish;

tik turganda chapga va o'ngga engashish;

oldinga engashib, o'ng qo'lga chap oyoq uchiga, chap qo'lga o'ng oyoq uchiga tekkizish;

tik turganda oyoqlarni biroz yozish, qo'llarni belga qo'yish va orqaga egilish;

tik turganda gavdani chapga va o'ngga aylanma harakatlantirish;

oldinga prujinasimon engashish va qo'llar bilan oyoq to'piqlarini ushlab, boshni tizzalarga tekkizish;

qorinda yotib, qo'llarni orqaga qilish va oyoqlarni tizzadan bukish, oyoq panjalarini ushlab, prujinasimon chayqalish.

Ushbu mashqlar dastlab qiyinlik qilishi mumkin, shuning uchun mashqlarni ko'p takrorlash kerak.

Oyoq mushaklarini rivojlantirish mashqlari:

chap oyoqda turib, o'ng oyoqni ushlab tizzadan bukish va quchoqlab ko'krakka tortish. Keyin mashqni boshqa oyoqda bajarish;

o'ng oyoqda turib, chap oyoqni bukish va to'piqdan ushlab, orqaga tortish, keyin mashqni boshqa oyoqda bajarish;

tik turib, o'ng va chap oyoqlarni oldinga va orqaga siltab uzatish;

tik turib, oyoqlarni yon tomonga siltab uzatish;

tik turganda, oldinga katta qadam tashlab prujinasimon silkinish. Mashqni kuch yetganicha takrorlash;

yon tomonga keng qadam tashlab, prujinasimon o'tirish va gavdani to'g'ri ushlab harakat qilish.

Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar

Inson qobiliyatiga xos bo'lgan bu sifat, ya'ni qisqa vaqt ichida bajarilgan harakat yoki mashq tezlik (chaqqonlik)

deb ataladi. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalar bu kundalik harakatlardan iborat bo‘lib, u qancha tez bajarilsa, demak, tezlik ham shuncha rivojlanadi.

Tezlik va chaqqonlikni rivojlantirishda ko‘proq quyi-dagi mashqlar qo‘l keladi. Masalan, murakkablashtirilgan mashqlar: to‘siqlarni oshib o‘tish, qarshiliklarni yengish, tortish; yengillashtirilgan mashqlar: pastga yugurish, to‘plar, toshlar bilan yugurib o‘tish, turli estafetalar; ruh-lantiruvchi mashqlar – harakatli va sport o‘yinlari.

Tezlik va chaqqonlikka mo‘ljallangan harakatli o‘yinlar

10, 30, 50, 80 metr masofaga estafeta;

30 metrga 3–5 marta turli holatlardan startga chiqib yugurishlar;

20–50 metrga 3–5 marta qisqa masofalarga yugurish;

50–80 metrga 3–5 marta qayta yugurish;

60–100 metr masofalarga o‘rtacha, so‘ng 2–3 marta tez yugurish.

Bir oyoqda yugurish va sakrash, „pyatna“ o‘yinini o‘ynash.

Oyoq mushaklari uchun mashqlar:

bir joydan ikki oyoqlab oldinga va orqaga siltanib sakrash;

ikki oyoqlab o‘ng va chap tomonlarga sakrash;

bir joyda turib chap va o‘ng oyoqda oldinga va orqaga siltanib sakrash;

avval ikkala oyoqda, so‘ngra oyoq to‘piqlarini ushlab ham sakrash;

oyoqni yonga yozib sakrash;

oyoqlarni bukib va tizzalarni yon tomonga yozib sakrashlar;

ikkala oyoqda arqonchani oldinga va orqaga aylantirib sakrash;

avval o‘ng oyoqda, so‘ng chap oyoqda arg‘amchini oldinga va orqaga aylantirib sakrash;

uzunlikka va balandlikka joydan turib va yugurib kelib sakrash.

O'g'il va qiz bolalarga sakragichlar bilan hafta ichida 1-bosqichda — 1000—1200 marta, 2—3-bosqichda — 1300—1500 marta yoki har kuni o'rtacha 150—200 marta sakrash to'g'ri keladi.

Qo'l va yelka qismlar uchun mashqlar:

1—2 kg li to'ldirma to'plarni ko'krakdan ikki qo'llab irg'itish;

to'pni bosh orqasidan ikki qo'llab irg'itish;

to'pni ikki qo'llab oldinga va orqaga irg'itish;

to'pni ikki qo'llab orqaga irg'itish;

to'pni o'ng va chap qo'l bilan yelkadan irg'itish;

to'pni o'ng va chap qo'l bilan uzoqqa irg'itish.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar:

chidamlilik — bu a'zoyi-badanning charchashga qarshi turib berish qobiliyati hamda mehnatni, ishni davomli bajarishga ketgan vaqtni o'zida mujassamlantirishdir. Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'proq yurish, yugurish, suzish, velosiped haydash lozim. Chidamlilikning ikki xil ko'rinishi mavjud — biri umumiy, ikkinchisi maxsus. Umumiy chidamlilikka insonning uzoq va davomli tarzda jismoniy mehnatni bajara olish qobiliyati kiradi.

Maxsus chidamlilikka — bu sportchining uzoq vaqt davomida ishchanlik faoliyatini susaytirmay, bironta sport turida, masalan, suzuvchi va yuguruvchining maxsus chidamliligini namoyish etish qobiliyati kiradi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun muntazam shug'ullanish zarur, shunda mashg'ulotning samaradorligi va nagruzka salmog'i ortib boradi. Bunda o'zingizni qanday sezayotganingizni, og'riq paydo bo'lishini, bosh aylanishini, qattiq charchashni, nafas olishni nazorat qilib borish, ayniqsa muhim. Shunday paytda mashg'ulotni tezda to'xtatib o'qituvchi yoki trenerga murojaat qilmoq kerak. Agar ahvol bundan og'irroq bo'lsa, tezda shifokorga murojaat qilmoq zarur. Yana shuni unutmaslik kerakki, chidamlilikni talab qiladigan mashg'ulotlarga kasal bo'lgandan so'ng qatnashishda, ayniqsa ehtiyot bo'lish lozim.

Mashg'ulotdan oldin o'zingizni qanday his etayotganingizni bilib, nagruzka hajmi oz yoki ko'plik qilishini bilishingiz zarur. Buning uchun yurak urishingiz (puls)ni hisobga oling. Yurak urish tezligi 15–16 yoshli o'quvchilarda bir daqiqada 70–80 marta. Agar mashg'ulot chidamlilikka qaratilgan bo'lsa va yurak urish tezligi 1,5–2 martadan oshib borsa, demak, bu holatning organizmga ta'siri me'yorida ekanligidan dalolat.

Agar yurak urishi mashg'ulotdan keyin 5–10 daq ichida o'z holiga qaytsa, bilingki, nagruzka sizga me'yorida ta'sir etgan. Agarda yurak urishi oldingiga nisbatan 15–20 marta oshgan bo'lsa, unda nagruzkani, tezlikni yoki masofani qisqartirishni ko'zda tutish lozim.

Birinchi darslarda yurak urishi bir daqiqada 120 marta, keyingi mashg'ulotlarda 130–140 martagacha chiqishi mumkin.

Shu kabi nagruzkalar yurak ish faoliyatini oshirib, yurak mushaklarini mustahkamlaydi, yurak-qon aylanish tizimi ishini yaxshilab, barcha a'zolari qon bilan ta'minlashini yaxshilaydi.

Har safar yugurish bo'yicha topshiriqni bajarishdan avval yurak urishi tekshiriladi. Masalan, mashg'ulot boshlanishidan avval va tugagandan so'ng yurak urishi tiklanishini qiyoslash orqali yugurish topshirig'iga bardoshlilikni bilib olish mumkin.

Nagruzkani ta'sirini tashqi ko'rinishdan bilib olish mumkin. Bu nafas olish tezlashishida, yurak urishining tezlashishida, yuzning oqarib yoki qizarib ketishida, harakatlar noto'g'ri bajarilishida, parisonxotirlikda, ko'z qorachig'ining aylanishida, yuz tuzilishida, qo'zg'aluvchanlikning ortib ketishida namoyon bo'ladi.

Agar siz o'zingizni noxush sezayotgan bo'lsangiz, darhol yugurishdan to'xtab, yurishga o'tsangiz bo'ladi.

Uzoq masofalarga yugurish uchun mashqlar:

chidamli bo'lishni istasangiz, uning oddiy yo'li bor, bu ham bo'lsa, sekin yugurish. Hamma vaqt shunday tezlikni tanlab olingki, bunday yugurishda erkin va bir me'yorda nafas oladigan bo'ling.

Yugurishingiz foydali va unumli bo'lishini istasangiz dastlabki mashg'ulotda shunday topshiriqni bajaring: tinch, shoshmasdan, me'yorida 200 metrni yugurib o'ting. Bu masofani, o'g'il bolalar 1 daqiqada, qizlar 1 daq. 10 soniyada bosib o'tishlari kerak. Shundan keyin bu masofani (200 m ni) yurib o'tkazing. Topshiriqni 2—3 marta takror bajaring. Keyingi mashg'ulotlarda yugurish masofasini 300—400 metrga yetkazib, yurishni o'zicha — 200 m qoldiring.

Masalan, o'zingizga-o'zingiz shunday topshiriq berinki, belgilangan 400—600—800 m (2—3—4 daq) da yugurib o'ting. Sizga og'irlik qilmasa, bu sizni sabr-qanoatga o'rgatadi. Keyin asta topshiriqni murakkablashtiring: berilgan masofaning vaqtini qisqartiring. Masalan, o'g'il bolalar uchun 50 soniyaga, qizlar uchun 1 daqiqaga yoki masofa qisqartiriladi (200 metr yurish o'rniga 150 m, keyinroq 100 metrga). Lekin buni shoshilmasdan, ehtiyotkorlik bilan amalga oshirish lozim, chunki organizmingiz qayta tiklanishi darkor. Yugurish chog'ida birdan havo yetishmay qolishi mumkin. Qattiq charchash mumkin. Shunda nima qilish kerak? Yugurishdan to'xtash kerakmi?

Lekin siz bilasizki „ikkinchi nafas“ degan tushuncha bor, ya'ni bajarilayotgan yugurish nagruzkasiga moslanish, odatlanish, qolaversa, adaptatsiya kechishi. Bunga faqat nagruzkani pasaytirib, sabr-qanoat qilinsa, o'shanda ko'p o'tmay yengillashasiz va yana o'sha masofani xuddi shu tezlikda bosib o'tasiz.

Birinchi mashg'ulotda masofa uzunligini 800—1000 metr qilib belgilash, 1—2 oylar o'tgandan keyin 15—16 yoshdagi o'g'il va qiz bolalar uchun yugurish masofasini 2000 metrga, 16—17 yoshli qizlar uchun 2000—2200 metrga, 17—18 yoshli o'g'il bolalar uchun 2500—2800 m ga yetkazish kerak. Mashg'ulotdan mashg'ulotgacha yurish vaqtini (200 metrdan 100 m ga) qisqartirish mumkin. Shunday qilganingizda izchil ravishda siz yugurishni yurmay turib o'rganib olasiz. Kross yugurishida o'quv me'yorini (normativni) bajarish uchun muntazam ravishda yugurish bilan shug'ullanish kerak. Bir hafta ichida

1- bosqichda o'g'il bolalar 6—8 km, qizlar esa 5—6 km, 2—3- bosqichda o'g'il bolalar 8—10 km, qizlar esa 6—8 km yugurishlari lozim. Mashg'ulotlar yanada qiziqarliroq bo'lishi uchun uyingiz atrofida stadion, maydon, dam olish bog'i bo'lsa, to'siqli baland-past joylardan yuguring.

Ushbu yugurish kross yugurishi deb ataladi. Kross uchun masofa oldindan tayyorlanadi. Buning uchun avval masofani piyoda yurib o'rganish, xavfli chuqurlik, balandlik, katta to'siqlar, ariqlar, chakalakzor va botqoq-qamishzor va hokazolar bor-yo'qligidan xabardor bo'lishingiz kerak.

Yurganingizda qadamlar uzunligi va ketma-ketligini, oyoqlarni baland ko'tarilishini, yugurganda gavdaning egilishini va boshqa jihatlarni hisobga olib ko'rib chiqishingiz mumkin. Masofani yugurib o'tishda yodingizda tuting:

tekis yerdan yugurganda erkin qadam bilan yugurish, har bir qadamni unumli, rejali qilib qo'yish: sapchimay, depsinmay, juda katta qadam qo'ymay, tez yugurmay, gavdani to'g'ri ushlab, nafas olishni ravon olib borish kerak;

toshli joylarda oyoqni to'liq panjalariga qo'yib, qadamni qisqaroq qilib yurish kerak;

yumshoq maysa, yaylov, suvli yerlardan yugurganda qadamlarni qisqa qo'yib, oyoqlarni baland ko'tarib yurish lozim. Loyli, nam, silliq joylardan esa yaxshisi tez qadam bilan o'tish, oyoqlarni yon tomonlarga kengroq qo'yib o'tgan ma'qul;

tepalikka chiqqanda qadamlarni qisqa qo'yib, gavdani iloji boricha pasaytirib borish darkor;

pastlikka yugurganda gavda biroz orqaga tashlangan, panjadan tovonga qo'yilishi lozim;

chakalakzor oralab yugurganda asosiy yo'nalish chizig'i yoki belgilarini yo'qotmaslik, tez o'zgarishlar bo'lishiga tayyor bo'lish, ko'zni, tanani daraxt novdalari tirnab yubormasligi uchun ehtiyot bo'lish, mayda chuqurlar, ariqchalar 1 m kattalikda bo'lsa, ularni oyoqdan-oyoqqa sakrab o'tib, yugurish tezligini yo'qotmasdan o'tish darkor;

yuguruvchiga eng zarur narsa — bu nafas olish me'yoridir. Boshlanishda unga alohida e'tibor berish kerak. Yugurish tezligi qancha katta bo'lsa, nafas olish tezligi shuncha ortadi (nafas olish bu — har bir odamning o'ziga, uning yugurishiga, tezligiga bog'liq).

Kross bo'yicha mashg'ulotni keda yoki krossovka singari yumshoq oyoq kiyimi va sport kiyimi kiyib o'tkazish, poyabzal iplarini qattiq tortib boylamaslik kerak.

Arqonchada sakrash uchun mashqlar

Sizda chidamli va chaqqon bo'lish, tezlik va sakrash sifatlari yaxshi rivojlanishini xohlasangiz, arqoncha bilan ko'p shug'ullanish kerak. Arqonchani uzunligi uning o'rtasiga oyoqni bostirib tortganingizda qo'l ushlaydiganlari qo'ltig'ingizga to'g'ri kelishi lozim. Sakrab arqonchani aylantiring, unga qo'shib kaftlaringizni ham aylantiring. Arqonchani qo'l ushlaydiganini qattiq qisib ushlamang, erkin ushlang. Sakrashda boshni va gavadani to'g'ri tutgan holda oyoq uchlarida sakrang.

Sakrashda ritmi saqlashga harakat qiling. Arqonchada sakrash 10—11 yoshlilar uchun 30—40 soniyadan 40—50 soniyagacha bo'lish lozim. 12—13 yoshlilar uchun ham shu vaqt yetadi. Har 3—4 mashg'ulotdan keyin 10 soniyadan qo'shib boriladi, shunday qilib sakrash vaqti sekin-asta 1,5 daqiqaga olib chiqiladi. Esingizda bo'lsin, mashqni bajarish uchun qancha vaqt ketkazgan bo'lsangiz, shuncha vaqt dam olishingiz kerak. Arqonchada sakrashning umumiy sonini o'zingiz tanlangki, u siz o'zingizni qanday sezishingizga va yurak urishiga bog'liq. Yurak urishi 3 daqiqa ichida oldingi holatiga qaytsa, demak, mashg'ulot me'yorida o'tibdi deb hisoblash mumkin.

Mokisimon yugurish

Ushbu yugurish boshqa yugurish turlariga nisbatan qiziqarli va samarali o'tadi. Bu mashq-o'yin, shuning uchun ham mokisimon deb ataladi. U chidamlilik, chaqqonlik, tezlik sifatlarini samarali rivojlantiradi. Mokisimon deb aytishning boisi, u qisqa masofalarga

yugurishga o'xshashib ketadi. Yugurishning bajarilishi eng maksimal tezlikda to'rt marta borib-qaytishdan iborat bo'lib, unda uzunligi 12 – 20 sm bo'lgan kichik tayoqchalar bir joydan ikkinchi joyga olib borib qo'yiladi. Vaziyatga qarab, mashq sharoitlarini biroz o'zgartirish mumkin. Masalan, tayoqchalar o'rniga ikkita korobka: birining ichiga koptok solib, boshqasini bo'sh qo'yish lozim va har qaysi burilishda koptokchalarni bir qo'lda olib, bo'shiga solinadi.

Mokisimon yugurib, quyidagi topshiriqlarni bajarib ko'ring:

eng qisqa – 3–5 metr masofaga mokisimon yugurish;

mokisimon yugurishning yarmiga borib-qaytish;

qisqartirilgan, kichik masofani 4 marta o'tib, keyin qo'shimcha 2 m masofani o'tish;

yanada puxta malaka hosil bo'lishini istasangiz, qisqa masofaga yugurishni ko'paytirish kerak. Keyinchalik shu mashqni aniq vaqt bo'yicha bajarishga harakat qiling;

iloji bo'lsa, o'rtoqlaringizni taklif qilib, ular bilan musobaqa o'tkazing. Topshiriqni o'g'il bolalar ko'p marta o'tkazishga harakat qilsalar maqsadga muvofiq bo'ladi.

Harakatli o'yinlar

Ko'p yillik kuzatishlarimiz shu narsani ko'rsatmoqdaki, o'quvchilar o'zlarining bo'sh vaqtlarini qiziqarli o'tkazishda harakatli o'yinlardan, estafetalardan, sport hordiq chiqarish o'yinlaridan, viktorina-attraksionlardan foydalanadilar. O'quvchilar harakatli o'yinlarda amalda doimiy qatnashib yurgan bo'lsalar, ular turli kasallikdan nari, o'qish va mehnatga boshqalarga nisbatan jiddiy va mas'uliyat bilan qaraydigan bo'ladilar. Sababi, boshqa vositalardan ko'ra, harakatli o'yinlarning sog'lomlashtiruvchi hamda gigiyenik ahamiyati ancha yuqoridir. Harakatli o'yinlar, bulardan tashqari, inson a'zolariga samarali ta'sir ko'rsatib, yurak-qon aylanish, nafas olish va boshqa tizimlarga, modda almashuviga, ichki sekretsiya bezlari faoliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlar jo'shqin, ko'tarinki ruhda o'tishi bois charchoqni yozadi, o'quvchilarning barcha harakatlarga

bo'lgan ehtiyojini qondiradi. O'yinlarning hordiq chiqarish xususiyati, tabiiy ravishda bolalarning yosh xususiyatlariga ham ma'qul keladi. O'yinlarni yana bir xususiyati — unga hatto bo'sh, tortinchoq, uyatchan bolalar ham tezda kirishib ketadilar. O'yin zavqi eng bo'sh bolalarning yaxshi tomonlarini ko'rsatishga majbur etadi, ular o'yinchilardan orqada qolmaslikka tirishadilar, natijada, ko'p o'tmay u bola ham o'zini to'laqonli o'yinchi deb hisoblay boshlaydi.

Harakatli o'yinlarning yana bir samarali tomoni shundaki, o'yin chog'ida do'st-o'rtoqlar bir-birlarini yanada yaxshi bilib oladilar, sabr-qanoatga, o'zaro qo'llab-quvvatlashga o'rganadilar, og'ir ahvolga tushganda o'zlarida qutqarish, yordam berish hissini tuyadilar va mag'lubiyat paytida esankiramaydilar, odob-axloqli, yaxshi fe'lli bo'lib tarbiyalanadilar.

Harakatli o'yinni qanday tanlash va o'rgatish kerak?

Do'stlar bilan o'yin tanlashda, muhimi, bilgan o'yinni tez tushuntirish, unga baho berishdir. Yangi o'yinlar ilgari noma'lum bo'lganligi uchun ham qiziqarli tuyuladi. Harakatli o'yinlarning qizig'i shundaki, agar kuchlar teng bo'lsa, o'yinda o'yinboshi bo'ladi va uni tanlashni ham o'zlari hal qiladilar.

Yuguruvchi o'yinlar

Harakatli o'yinlar ko'pincha yugurish, sakrash, yurish, uloqtirish va hokazolar bilan bog'liq bo'ladi. Eng oddiy o'yin yugurish bilan boshlanishi ma'lum. Masalan, sheriklar o'zaro kim o'zarga, kim birinchi deya g'oliblik uchun tortishadilar. Bu to'g'riga 30 — 60 m tezlikka, uy atrofida, doira bo'ylab bog'da, stadionda 100 — 300 m ga, 1 km gacha chidamlilikka yugurishdan iborat bo'lishi mumkin.

Agarda bir nechta do'st jam bo'lib, hammangiz deyarli bir yoshda bo'lsanglar, unda yugurishga chiqib, aniq masofaga musobaqalashishingiz mumkin.

Bordi-yu, maqsad chidamlilikni aniqlash bo'lsa, eng yaxshisi guruh bo'lib yugurib, oradan g'olib aniqlanadi.

Eng qiziqarlīgi bu estafetali yugurish bo'yicha musobaqa o'tkazishdir. Bunday estafeta 10 – 30 m oraliqda aylana ichida bosqichma-bosqich 100 – 150 metr masofada o'tkaziladi. Bu estafetalarda, muhimi, tayoq uzatishdir. Tayoqchani ba'zan tennis koptogi yoki kegli bilan almashtirish ham mumkin. Har bir guruhda qoidaga ko'ra 3 – 5 kishi bo'ladi. Agar 10 – 12 kishi yig'ilgan bo'lsangiz, o'yin-estafeta yanada qiziqarli o'tadi, deb hisoblashingiz mumkin.

Bunda yugurish topshirig'ini biroz murakkablashtirish mumkin. Masalan, 2 – 3 kishini doira qilib qo'yib, shundan aylanib o'tishni, agarda 2 – 3 ta chamberak bo'lsa, unda kichik bolalardan iltimos qilib, ularni tikkasiga ushlatib qo'yib, ularning orasidan sho'ng'ib o'tishni va yana orqaga qaytib, yugurish estafetasini tashkil etish mumkin.

„Qo'l tegdi – hisob“ sakrash o'yini. Bu o'yinda bir onaboshi tayinlanadi, uning vazifasi – maydon ichida sakrab yuruvchi bolalardan xohlaganiga qo'l kaftini tekkizish. Barcha o'yinchilar maydon ichida bir oyoqda, ba'zida u oyoqdan bu oyoqqa o'tib, sakrab yuradilar. Ulardan birontasiga onaboshining qo'li tegsa bas, u onaboshi rolini o'ynaydi.

O'yinchilarga voleybol yoki basketbol maydonchasining yarmi yetarli.

„Sakrab-sakrab finishga“ o'yini. O'yin ikki chiziq orasida, eni 6 – 8 m li, bo'yi 15 metrgacha bo'lgan yo'lakda o'ynaladi. Barcha o'yinchilar 3 – 5 kishidan iborat guruhlariga bo'linadilar. Hushtak chalinishi bilan bir guruh ishtirokchilar start chizig'idan finishgacha bir oyoqda sakraydilar, kimdir finishga oxiri yetib kelsa, o'yindan chiqadi. Qolgan o'yinchilar yana qaytib start chizig'iga keladilar va yana sakraydilar, yana kim oxiri yetib kelsa, o'yindan chiqadi. Shunday qilib, ikkala guruhdagi g'oliblar aniqlanib, ular o'rtasida final o'tkaziladi. Qolganlar o'rtasida ham shunday musobaqa o'tkazilib, 2, 3-o'rinlar aniqlanadi. Ushbu o'yinni 30 m li masofada o'tkazilsa ham bo'ladi.

Tayoqda yugurish va sakrash estafetasi. Bu estafetada 2 – 3 ta guruh bolalar ishtirok etsa bo‘ladi. Ular bir qatorga ketma-ket tizilishadi. Guruhlar start chizig‘ida har birining orasi 3 – 4 qadamdan bo‘lib tiziladilar.

Qatorda birinchi turgan bolalarga gimnastik tayoqcha beriladi. Har bir guruhdan 10 – 15 metr nariga ustuncha, to‘ldirma to‘p yoki biron narsa qo‘yiladi.

Hushtak chalinishi bilan guruhda birinchi bo‘lib turgan bolalar tayoqni olib yuguradilar, to‘siqni aylanib o‘tib, yana o‘z guruhiga qaytib keladilar, tayoqning bir uchini navbatdagi o‘yinchiga berib, u bilan tayoqchani guruhning barcha a‘zolari oyog‘i ostidan o‘tkazadilar.

Barcha guruhdagi bolalar tayoqcha olib o‘tilayotganda uning ustidan sakraydilar. Shundan keyin tayoqchani ikkinchi bo‘lib ushlagan bola yugurib ustunni aylanib kelib, tayoqchani navbatdagi bolaga uzatadi, ikkovlon o‘z o‘rtoqlari qilgan ishni takrorlaydilar. Shunday qilib, o‘yin oxiriga yetkaziladi. O‘yinni birinchi bo‘lib tugatgan guruh a‘zosi tayoqchani ikki qo‘li bilan baland ko‘taradi. G‘olib guruhni aniqlashda yo‘l qo‘yilgan xatolar, masalan, tayoqcha qo‘ldan tushib ketmagani, guruh a‘zosi sakrashda xatoga yo‘l qo‘ymagani hisobga olinadi.

„Merganlar“ o‘yini. Bu o‘yin voleybol maydonida o‘tkaziladi. O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linadilar.

Har qaysi guruh o‘ziga onaboshi saylaydi. Guruhlardan biri maydonni, boshqasi koptokni tanlaydi.

O‘yinchilar bir-birlarining qarshisiga, o‘rta chiziq orqasiga turadilar. Onaboshi chiziq tashqarisida – o‘z guruhi to‘g‘risida turadi. O‘yindan maqsad, raqib guruh o‘yinchilarini to‘p bilan urib o‘yindan chiqarish. To‘p tekkan o‘yinchi jarima chizig‘iga, ya‘ni o‘z onaboshisi yoniga turib olishi kerak. Kezi kelsa, u ham raqib guruh o‘yinchilarini urib chiqarishga haqli, agar shu ishni amalga oshirsa, u yana guruhga – o‘yinga kiradi. O‘yin raqib guruhning eng so‘nggi o‘yinchisiga to‘p tekkunicha davom etadi. O‘yin tugagach, g‘oliblarga 1 ochko beriladi. O‘yin 3 – 5 marta o‘ynaladi. O‘yinchini to‘p bilan faqat bir qo‘llab urib chiqariladi. To‘p yerga tegib o‘yinchiga tegsa, u hisoblanmaydi. To‘p boshga kelib tegsa ham hisobga o‘tmaydi.

„*Soddagina voleybol*“ o‘yini. O‘yinni voleybol maydonida yoki shunga o‘xshash maydonda o‘tkazsa bo‘ladi. O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linadilar. Maydon o‘rtasidan voleybol to‘ri yoki bironta arqoncha tortiladi. Bu o‘yin ham voleybolga o‘xshaydi, ammo undan biroz farq qilib, o‘yinda to‘p ikki qo‘llab ushlanmaydi, bundan tashqari, to‘pni o‘zaro ikki marta uzatib, uchinchi raqib guruhi o‘yinchilariga yo‘llanadi. Agar to‘pni raqib guruhi ushlay olmay yerga tushirib yuborsa, guruhga 1 ochko beriladi.

O‘yin to‘pni bir qo‘l bilan voleybol chizig‘idagi joydan otib berishdan boshlanadi. O‘yin toki biron guruh 25 ochko to‘plaguncha davom etishi mumkin.

To‘pni egallab turgangina bir yoki ikki qadam qo‘yishi mumkin, qolganlar maydonda bemalol harakatlana oladilar.

„*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 maydonida o‘tkaziladi.

Maydon burchaklarida uchburchak chiziqlar chiziladi. Ularga guruh boshliqlari kirib turadilar.

O‘yin markazdan boshlanadi. Bunda to‘p basketboldagidek, savatchaga emas, balki sardorga uzatiladi. Tashlangan to‘pni qaysi o‘yinchi egallasa, u o‘z sherigiga uzatadi, u esa uchinchi qo‘l – sardorga yetkazishi lozim. Agar to‘p sardor qo‘liga kelib tushsa, guruh bir ochkoga ega bo‘ladi.

10 daqiqa ichida ko‘proq ochko to‘plagan guruh g‘olib bo‘ladi. O‘yinda o‘zaro turtinib-surtinib yurish, raqib guruh o‘yinchisining qo‘lidan to‘pni qasddan urib tushirish, to‘p bilan 2 qadamdan ortiq yurish mumkin emas. Qo‘pol o‘yin uchun jarima to‘p belgilanadi. Uni bajarish uchun to‘pni tashlaydigan o‘yinchi o‘z sardoridan 6 metr narida bo‘lishi kerak. Jarima to‘pini to‘suvi neytral zonada turishi kerak.

Yakka kurash elementlari bor o‘yinlar. „*Xo‘rozlar jangi*“ o‘yini. Ikki metrli aylana ichida ikki kishi bo‘ladi. Ular bir oyoqda turib, bir qo‘lini belga qo‘yib, ikkinchi qo‘li bilan tovondan ushlab olib sakrab-sakrab, yelka bilan raqibini doiradan chiqarib yuborishga harakat qiladi. Ikkala

oyoqda turib qolgan yoki doira ichidan chiqib ketgan o'yindan chiqadi. Uning o'rniga boshqa o'yinchi tushadi, o'yin shu tarzda davom etaveradi. Doira ichida uzoq qolgan o'yinchi g'olib bo'ladi.

„*Tortishmachoq*“ o'yini. O'yinchilar birga bir, ikkiga ikki, uchga uch bo'lishib, qizlar qizlar bilan, o'g'il bolalar o'g'il bolalar bilan tortishadilar. Tortishmachoq buyumlarsiz qo'lni qo'lga berib, arqoncha va gimnastik tayoqchalar vositasida tashkil qilinishi mumkin.

O'yinchilar guruh bo'libmi, yakkama-yakka tortishadilarmi, bundan qat'iy nazar, ular o'rtadan o'tgan chiziqning ikki tomonida turadilar. O'yinchilar hushtak chalinishi bilan tortishib, raqibini o'z tomonlariga o'tkazishlari kerak. O'yin 1 – 2 daq davom etadi.

Milliy harakatli o'yinlardan „Yelkada kurash“ o'yini.

Qadimda ota-bobolarimiz turli ommaviy tadbirlar o'tkazish chog'ida har xil o'yinlardan foydalanishgan. Shulardan biri „Yelkada kurash“ bo'lib, u o'yinchidan mardlik, jasorat, chaqqonlik, epchillikni talab etadi. Bu o'yin yakka kurash o'yinlaridan hisoblangan.

O'yinning oddiy kurashdan farqi shundaki, bu kurash faqat tepada, ya'ni yelkada bo'lgan. Kurashchilar sherik bo'lishib, kimdir vazniga qarab tepaga — yelkaga chiqib olgan bo'ladi.

Yelkada kurash o'tkazilishi uchun maysazor yoki to'shaklar solingan sport zali bo'lishi kerak. Ishtirokchilar kelishib olgandan so'ng, belgilangan joyga chiqishib 2x2 bo'lib shaylanib turishadi.

O'rtada turgan hakam hushtak chalishi bilan yelkada kurash boshlanadi. O'yinda raqiblarning qaysi birlari birinchi bo'lib to'shakka o'z raqibini ag'darsa, u yutgan hisoblanadi. Kurash qoidalari:

yelka kurashida faqat tepadagilar kurash olib boradilar, pastda ishtirok etayotgan o'yinchining vazifasi tepadagi o'yinchini yiqitmaslik;

bordi-yu, ikkala kurashchi birdan ag'darilib tushsa, ular qaytadan kurashishlari lozim;

tepadan ag'darilgan paytda birinchi bo'lib gavdasi yerga tekkan kurashchi yutqazgan hisoblanadi.

„Bo‘ron“ o‘yini.

Xalqimiz orasida azal-azaldan o‘ynalib kelinayotgan bu o‘yin ishtirokchidan tez harakatlanishni, epchillik va ziyraklikni talab etadi.

Bu o‘yin keng maysazorda yoki maydonda o‘tkaziladi. O‘yinda 15 – 16 yoshdagi o‘quvchilar qatnashishi mumkin. Qatnashuvchilar ikki guruhga ajratiladi va ular maydonning bir tomoniga alohida-alohida saflanadilar. „Bo‘ron“ o‘yini uchun belbog‘ va uning bir uchiga 300 gr qum-qipiq aralashtirib to‘ldirilgan tuguncha zarur bo‘ladi. Tuguncha qo‘l ushlashga qulay bo‘lishi lozim. Maydonning bir chekkasiga 1,5 metr chamasi doira chiziladi. O‘yin hakamning qo‘lidagi tugunchani maydonga qarab, kamida 20 – 25 metrga otishdan boshlanadi. Shu payt hakamning hushtagi ham chalinadi va o‘yinchilar otilib chiqishib, tugunchani birinchi bo‘lib qo‘lga kiritishga harakat qiladilar. So‘ngra tugunchali belbog‘ni bir-birlariga uzatishib, doira ichiga – marraga olib kelib tashlashga intilishadi. Qaysi bir guruh o‘yinchilaridan biri tugunchani marraga birinchi bo‘lib tashlasa, o‘sha guruh g‘olib, deb e‘lon qilinadi.

O‘yin qoidalari:

bu o‘yin AQSH milliy sport turi „Regbi“ga o‘xshab ketganligi uchun o‘yinchilar tugunchani biroz kuch ishlatib bo‘lsa ham tortib olishlari mumkin. O‘yin paytida bir-birini turtish, siltash, chalish, kiyimidan ushlash va hokazolar man etiladi;

o‘yinda har bir guruhda 6 tadan o‘yinchi bo‘lishi shart; o‘yin 10 daqiqa davom etadi. Tanaffus 3 daqiqa.

„Mindi“ o‘yini.

Azal-azaldan el orasida turli xildagi milliy o‘yinlar mavjud bo‘lib, odamlar yashash joylari, fe‘l-atvorlari, qiziqish va dunyoqarashlaridan kelib chiqqan holda bunday o‘yinlarga turlicha nom berishgan.

Bu o‘yinda o‘n besh, o‘n olti yoshdagi o‘quvchilar qatnashadilar. O‘yin qatnashuvchilari kamida 5 kishidan iborat bo‘lishi hamda sog‘lom-baquvvat bo‘lmog‘i lozim. „Mindi“ o‘yini 2 yoki undan ortiq guruh ishtirok etishi

mumkin. Qur'a tashlash yo'li bilan qaysi guruh „Mindi“, qaysi biri „Eshak“ bo'lishligi aniqlanadi. Shundan so'ng maydoncha yoki sport zalining bir chekkasida o'yin boshlanadi. O'yinga birinchi bo'lib „Eshak“ guruhi tushadi. Buning uchun birinchi bola, uning bo'yi boshqalarga nisbatan balandroq, baquvvat bo'lsa, u birinchi bo'lib turadi. U biroz oldinga engashib, ikkala qo'lini tizzasiga qo'yib turishi shart. Qolganlari esa birinchi bolaning ketidan bir-birlarining belidan mahkam ushlab turishadi. Hakam ularni tayyor bo'lganligiga qarab „Mindi“ guruhiga sakrashga ruxsat beradi. Ular 5 – 6 qadam naridan birin ketin sakrashib, „Eshakka“ mingashib olishlari kerak. Agar sakrash paytida birontasi ag'darilib yoki oyog'i yerga tegib qolsa, u guruh yutqazgan hisoblanadi va ularni „Eshak“ guruhi bilan almashtiriladi. Bordi-yu, mingashib, joylashib olgan „Mindi“ guruhi xatolarga yo'l qo'ymasa, unda „Eshak“ guruhi hakamning nazorati va sanog'i ostida 7 qadam yurishi shart. Shu 7 qadamda „Mindi“ guruhidan birontasi tushib, yiqilib ketmasa shu jamoa g'olib deb hisoblanadi. Bordi-yu, „Eshak“ guruhi chidash berolmay uzilsa yoki yiqilsa, yutqazgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari:

„Eshak“ guruhi o'yinchilari bir-birlarining belidan ushlab turganida boshlarini yon tomonga quyi solishlari kerak;

minuvchi guruh qatnashchilari sakraganning ustiga sakrashi man etiladi;

sakraganlarning oyoq uchlari yerga tegsa, yutqazgan hisoblanadi.



Mavzuga doir savollar

- Mustaqil topshiriqlarni bajarishning asosiy qoidalari qanday?
- Mustaqil ravishda chigil yozish qoidalarini aytib bering.
- Nima uchun ertalabki gimnastikani bajarish kerak?
- Qaddi-qomatni xushbichim qilish va yassi oyoqlikning oldini olish uchun qanday mashqlardan foydalanish kerak?
- Uyga berilgan jismoniy tarbiya mashqlarining nafi qanday ekanligini so'zlab bering.

- Yengil atletika bo‘limini o‘rganishda qanday mashqlarni bajarish zarur?
- Gandbol (qo‘l to‘pi)ni o‘rganishda qanday mashq-usullarni mustaqil bajarish tavsiya qilinadi?
- Voleybolni o‘rganishda qanday mashqlarni mustaqil bajarish zarur?
- Basketbolni o‘rganish uchun qanday mashqlarni mustaqil bajarish lozim?
- Uyga berilgan mashqlarning qaysi birlaridan futbol mashg‘ulotlarida foydalaniladi?
- Gimnastika mashg‘ulotlarida-chi?
- Kurash mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanganda qanday mashq-topshiriqlarni bajarish lozim?
- Suzishni yaxshi o‘rganib olish uchun quruqda hamda suvda qanday mashqlarni bajarish tavsiya etiladi?
- Kuch sifatini rivojlantirishdagi asosiy mashqlar qaysilar, aytib bering.
- Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish maqsadida qanday mashqlar asosiy mashqlar bo‘lib hisoblanadi?
- Tezlikni rivojlantiradigan mashqlar haqida gapirib bering.
- Chidamlilikni rivojlantirishda uzoq yoki davomli yugurishning ta’siri nimalarda ko‘rinadi?
- Arqonchada sakraganda qanday qilsa to‘g‘ri bo‘ladi?
- Mokisimon yugurish nima degani va uni bajarganda qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi?
- Harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullanganda qanday jismoniy sifatlar rivoj topadi?
- Siz yuguruvchanlik, sakrovchanlik, uloqtirish va yakka kurashga bog‘liq qanday harakatli o‘yinlarni bilasiz?
- Siz qanday milliy o‘yinlarni bilasiz? Ular qanday jismoniy va ma’naviy fazilatlarni rivojlantiradi?





III bo‘lim

SIZ NIMALARNI BILMOG‘INGIZ KERAK?

Kun tartibini qat‘iy taqsimlash va rejalashtirish deganda, odatda ertalab bir vaqtda turish, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, suv muolajalari, nonushta qilib, o‘qishga jo‘nash, uyga qaytib, ovqatlanib, dam olish, sport bilan shug‘ullanish va uy ishlari bilan band bo‘lish, bo‘sh vaqtlarda kechki sayr qilish va o‘z vaqtida uyquga yotish tushuniladi. Bunday tartibning odat tusiga kirishi, yillar davomida sekin-asta malakaga aylanishi bu nafaqat odamni o‘z-o‘zini nazorat qilishga, balki odam a‘zolari faoliyatining bir xil kechishiga katta yordam beradi.

Masalan, hamisha bir vaqtda turish, ertalabki gimnastika va boshqa mashqlarni o‘z vaqtida bajarish, inson a‘zolarining bir me‘yorda, ritm bilan ishlashga odatlantiradi. Kun tartibining o‘lda-jo‘ldaligi esa o‘qish va ishga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Albatta, kun tartibi va unga itoat etish hammada ham birdek bo‘ladi, deyish qiyin, ammo vaqtdan foydalanish, aqliy va jismoniy mehnatni oqilona tashkil etishda aytilganlarni hisobga olish muhim.

Kun tartibiga amal qilish, avvalo, sizlardan iroda mustahkamligini talab qiladi, kimda-kim shunga erisholsa, u inson irodali va oldiga qo‘ygan maqsadga to‘liq erishadi, deyish mumkin.

Biz quyida I – II bosqichda, ya‘ni I va II kun yarmida o‘qiydiganlar uchun kun tartibini tavsiya etamiz:

I – II bosqichda o‘qiydiganlar uchun taxminiy kun tartibi

Faoliyat turlari	I bosqich	II bosqich
Uyg‘onib, o‘rinni yig‘ish	7.00	7.00
Ertalabki gimnastika	7.05— 7.20	7.05— 7.20
Suv muolajasi (yuvinish, kiyinish)	7.20— 7.30	7.20— 7.30

davomi

1	2	3
Ertalabki nonushta	7.30—7.50	7.30—7.50
O'qishga borish	7.50—8.10	7.50—8.10
O'qishda bo'lish	8.30—13.30	8.30—14.00
O'qishdan qaytish	13.30—14.00	14.00—14.30
Tushlik ovqat	14.00—14.30	14.30—15.00
Dam olish		
Ochiq havoda bo'lish (sayr qilish)		
Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish	14.30—17.00	15.00—17.00
Darslarni bajarish (har qaysi fanga 30—35 daq., tanaffus 5—10 daq.)	17.00—19.00	17.00—19.00
Kechki ovqat va xolisona shug'ullanish (kitob o'qish, teleko'rsatuvlarni tomosha qilish, uyga yordam berish)	19.00—20.30	19.00—21.00
Uyquga tayyorlanish (kiyimlarni saranjomlash)	20.30—21.00	21.00—21.30
Uyqu	21.00—7.00	21.30—7.00

II – III bosqichda o'qiydiganlar uchun taxminiy kun tartibi

Faoliyat turlari	II bosqich	III bosqich
Uyg'onib, o'rinni yig'ish	7.00	7.00
Ertalabki gimnastika	7.05—7.20	7.05—7.20
Suv muolajasi (yuvinish, kiyinish)	7.20—7.30	7.20—7.30
Ertalabki nonushta	7.30—7.50	7.30—7.50
O'qishga borish	13.30—13.45	13.30—13.45
O'qishda bo'lish	14.00—19.00	14.00—19.30
O'qishdan qaytish	19.00—19.30	19.30—20.00
Tushlik ovqat	13.00—13.30	13.00—13.30
Dam olish		
Ochiq havoda bo'lish (sayr qilish)		

1	2	3
Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish	11.30—13.00	11.30—13.00
Darslarni bajarish (har qaysi fanga 30—35 daq., tanaffus 5—10 daq.)	8.30—10.30	8.30—10.30
Kechki ovqat va xolisona shug'ullanish (kitob o'qish, teleko'rsatuv tomosha qilish, uyga yordam berish)	10.30—11.30	10.30—11.30
Uyquga tayyorlanish (kiyimlarni saranjomlash)	20.30—21.00	21.00—21.30
Uyqu	21.00—7.00	21.30—7.00

Uyqu — kun tartibining ajralmas qismi. Uyqu vaqtida a'zolar dam oladi, tiklanib, kuch yig'adi. Uyqu tufayli asab tizimlari o'ziga keladi. Uyqusizlikdan esa inson ko'proq azob chekadi, organizmning himoya funksiyalari bo'shashib ketadi. Kun bo'yi 14–15 soatli ishdan so'ng uyquga ehtiyoj seziladi. O'smir yoshidagilar 9–10 soat ish bilan ovora bo'lgandan so'ng, yaxshi uxlashlari kerak. Shu bois, uxlash uchun eng ma'qul vaqt 21 dan 23 gachadir. Zo'r o'qish uchun, mashg'ulot va musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish uchun miriqib dam olmoq kerak. Tez uyquga ketish va miriqib uxlash uchun esa uyqudan avval, 30–40 daq ochiq havoda kechki sayr qilish lozim. Uyqudan oldin uy xonalarini shamollatilsa, yanada ma'qul. Kunduzgi uyqu ham foydali, lekin buni har kimning o'zi hal qilgani ma'qul, chunki kunduzgi uyqudan keyin kechki uyqu buziladi. Kun bo'yi qattiq charchagan bo'lsangiz 1–2 soat vaqtliroq yotishni tavsiya qilamiz. Xullas, kun tartibidan unumli foydalanish, gigiyenik qoidalarga rioya qilish har jihatdan foydalidir.

Shaxsiy gigiyena. Shaxsiy gigiyena va ozodalik asosida salomatlik va uni mustahkam saqlash qoidalari yotadi. Tegishli qoidalarni esa inson bolalik davridan boshlab

o'zlashtiradi: chunonchi, u erta bilan turib, yuvinib-tarayanayotganda og'iz bo'shliqlarini, tishlarini tozalaydi, ovqatdan oldin qo'llarini yuvadi, haroratga qarab kiyim kiyadi va hokazo. Qolgan shaxsiy gigiyena qoidalari va me'yorlari: kun tartibi, mehnat bilan dam olishni almash-tirib turish, tana a'zolarini parvarishlash, gavnani chiniq-tirish, me'yorida uxlash, ovqatlanish orqali va kiyim-bosh, poyabzal va boshqalarga bo'lgan talab va ehtiyojlarni qondirish orqali hamda o'qish va ta'lim-tarbiya jarayonida o'rganib boriladi.

Kerakli bilimlarni o'zlashtirish uchun qanchalik tirishqoqlik va sabr-matonat bilan kirishsak, rivojlanishimiz kutilgandek, hayotimiz to'laqonli, qiziqarli va mazmunli bo'lishi aniq. Tana, soch va tirnoqlarning, tish va og'iz bo'shliqlarining tozaligi bu salomatlik garovidir.

Terini parvarishlash. Terining vazifasi ko'p. U organizmni himoya qilibgina qolmay, balki ichki a'zolarni turli mikroblardan asraydi. Eng issiq va sovuq paytlari teri mayda qon tomirlari orqali havo yoki suvni tashqi muhitga chiqarib turishni boshqarib turadi. Teri qatlamida teri va yog' bezlari bo'ladi. Bezlardan chiqqan terlar massa hosil qilib, teri qatlami va bo'shliqlariga joylashib oladi. Natijada kirlangan teri ko'p jihatdan o'zining himoya qilish (bakteritsid) vazifasini yo'qotadi. Mabodo, teri jarohatlanib shilinsa, tirnalsa mikroblar terining chuqurroq qatlamlariga kirib olib, turli teri kasalliklarini keltirib chiqaradi.

Shu bois o'quvchilar tanalari terisini to'g'ri parvarish qilishga alohida ahamiyat berishlari muhim. Shunday qilinganda teri yoqimli, ozoda, gavda esa xushbichim, kelishgan bo'ladi.

Har kuni sovun bilan yuvinishni unutmang. Hojatga borgandan so'ng qo'lingizni albatta yuving. Bu odatni ovqatlanishdan oldin ham unutmang. Yuz-qo'lni artganda ham shoshilmay, quruq qilib arting. Har kuni dush qabul qilish imkoniyati bo'lsa, foydalaning (ayniqsa, sport mashg'ulotlaridan keyin). Haftada bir hammomga tushishni, ichki kiyimingizni almashtirishni odat qiling. Har kech, yotishdan oldin oyoqlarni yuvib yotish eng

yaxshi odatdir. Bu oyoq panjalarini terlashdan saqlabgina qolmay, balki chiniqtiradi. Oyoqqa paxtadan to‘qilgan paypoq kiyilsa durust, chunki u namlikni shimib olib, havoni yaxshi o‘tkazadi.

Sochni parvarish qilish. Sochni haftada bir marta yuvish mumkin. Soch quruq bo‘lsa, 10 kunda bir marta yuvsa ham bo‘ladi. Boshni yuvganda sovun yoki shampundan sochning quruq va yog‘liligiga qarab foydalanish kerak. Sochlar haddan tashqari qurib ketmasligi uchun bir marta sovunlab yuvib, so‘ng iliq suv bilan yaxshilab yuvmoq lozim. Sochlarni yaxshilab quritib, so‘ng taragan ma‘qul. Sochni yirik tishli taroqlar bilan taralsa, kunda bir marta massaj cho‘tkasi bilan massaj qilinsa, maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Tirnoqni parvarishlash. Ayrim sport o‘yinlari va yakka kurash turlarida (basketbol, gandbol, kurash va hokazolarda) mikroob bilan zararlanish ko‘pincha tirnoqlar yaxshi parvarish qilinmaganligidan kelib chiqadi. Gimnastika bilan shug‘ullanganda qo‘l va oyoq panjalarida qadoq hosil bo‘lishi mumkin. Ularni yumshatishda glitserin yoki kremdan foydalaniladi. Haftada 1–2 marta oyoqlarni iliq vannada yuvib, pemza yordamida yumshatilsa, qo‘l va oyoq panjalari tirnoqlarini har ikki haftada bir marta olib turilsa, kishi o‘zini yengil sezadi. Tirnoq qirralarini maxsus egov bilan tekislash lozim bo‘ladi, chunki u tananing jarohatlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Tish va og‘iz bo‘shlig‘ini parvarish qilish. Tishlarning sog‘lom bo‘lishi nafaqat ularning oppoq bo‘lib turishi uchun kerak, balki bu bilan ichki a‘zolar — oshqozon-ichak kasalliklarining oldi olinadi. Og‘iz bo‘shlig‘ida qolgan ovqat zarralari mikroblarni oziqlantirishga imkon yaratadi. Bundan tashqari, og‘iz bo‘shlig‘idagi ovqat qoldiqlari og‘izdan noxush hid kelishiga, tishlarda tosh paydo bo‘lishiga, milk to‘qimalarining buzilishiga, bora-bora qimirlab qolishi kasaliga olib keladi. Shu bois tishlarni o‘z vaqtida davolatish va doimiy ravishda tozalagich bilan yuvib turish lozim.

Tishlar, odatda, bir kunda ikki marta, ertalab va kechqurun — yotishdan oldin 2–3 daq tozalab yuviladi. Bunda, avval tishni tishga qo‘yib, cho‘tkani tepadan pastga

yurg'iziladi. So'ng ichki tomonidan tozalanadi. Ovqatlangandan keyin, har safar og'izni suv bilan yaxshilab chayqab tashlash kerak.

Og'iz bo'shlig'ini parvarish qilishda shifokor bilan maslahatlashish lozim. Zarur bo'lsa, tishlar uning atrofida yig'ilgan „tosh“lardan tozalanadi. Tishning tuzatadiganini tuzatib, bo'lmaydiganlarini olib tashlash joiz. Milklarni massaj qilish ham foydalidir. Buning uchun ko'rsatkich barmoqlar yordamida milkning tepa qismidan pastga, pastki qismidan yuqoriga massaj qilinadi. Massaj harakatlari yengil bajarilishi va u 3–5 daq davom etishi darkor.

Chiniqish. Chiniqish nima? Bu savolga shunday javob qilish mumkin. Bu odamni tashqi muhitga moslashishi yoki organizmni muhofaza qilish kuchlarini mashq qildirishdan iborat. Inson salomatligini saqlashda doimo tabiat in'omi — quyosh, havo va suvdan foydalanib kelgan. Chiniqishning nafi nafaqat organizmning turli kasalliklarga qarshi tura olishida, balki nerv faoliyatining yaxshilanishida, modda almashinuvi, yurak, o'pka va boshqa organlar faoliyatining faollashuvida, ish qobiliyatining kuchayishida ko'rinadi. Lekin qanday chiniqish kerakligini hamma ham bilarmikan? Ayrimlar chiniqish uchun doimiy ravishda sovuq suvda cho'milsa, sovuq va issiqda oyoqyalang yursa, muzdek dush qabul qilsa, shuning o'zi yetarli bo'ladi, deb o'ylashi mumkin. Bunday qilish aslo mumkin emas. Agar chiniqish shunday bo'lsa, bosh kasaldan chiqmaydi.

Chiniqish qoidalari. Sog'lom bo'lay desang — chiniqishdan erinma, degan shior bor. Chiniqishning boshlanishida muolajalar qisqa bo'lishi kerak, suv va havoning harorati past bo'lmasligi kerak. Bora-bora muolajalar vaqtini oshirib, haroratni esa taxminan 3-kunda 1° pasaytirish mumkin. Muntazam chiniqish lozim. Chiniqishni bir kun bajarib, 2–3 kun bajarmay ketish kutilgan natijani bermaydi va ishni yana qaytadan boshlashga to'g'ri keladi.

Chiniqish katta samaralar beradi. Agar bir necha muolaja: havo, quyosh, suv (oyoq vannalari, sochiq bilan artinish, suv quyish va cho'milish)lardan unumli foyda-

lanilsa; agar yuqoridagi muolajalar gimnastika, quyosh nuri, jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar (to'p otish, ilish, yugurish, sakrash) bilan navbatlashtirib turilsa, natija kutilgandan ham ziyoda bo'ladi.

Shular qatori yozgi mavsumlarda: oyoqyalang yurishni, qum ustida, toshlar ustida, ko'kalamzorlarda, erta turib shudring tushgan yumshoq o'tlar ustida yurishni ham unutmash kerak. Bu chiniqish eng foydali hisoblanib, oyoq panjalarini mustahkamlaydi, yassi oyoqlikdan saqlaydi. Alohida ta'kidlash lozimki, sog'lomlashtirish tadbirlari orasida eng foydalisi piyoda yurish, velosipedda sayr qilishdir.

Yana bir muhim jihati kayfiyatingizni nazorat qila borib, organizmingiz ortiqcha sovishi yoki juda qizib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Agar sovuqdan titroq boshlansa (cho'milish paytida) yoki yurak urishi tezlashsa (quyoshda chiniqishda), chiniqish muolajasini zudlik bilan to'xtatish zarur. Kiyimingiz, poyabzalingiz ho'l bo'lsa, ularni tezda almashtiring.

Nafas olishga e'tibor bering. Payqagan bo'lishingiz mumkin, jismoniy mashqlardan so'ng nafas olish tezlashib, chuqurlashadi. Bundan tashqari, tinch holatdagiga nisbatan o'pka orqali havo ko'proq o'tishi kuzatiladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullangan bolalarda o'pkaning hayotiy sig'imi, ya'ni havoni ko'proq miqdorda qabul qilishi kuzatiladi. Bu bolalarda nafas olishda qovurg'a mushaklari va diafragmalar yaxshi rivojlanganligi bilan izohlanadi. Ular kislorod yetishmaslikni yengil o'tkazadilar.

Xo'sh, jismoniy mashqlarni bajarishda qanday qilib to'g'ri nafas olish kerak? Buning uchun nafas faqat burun orqali olinishi lozim, chunki havo burun bo'shlig'idan o'tganda u, avvalo, tozalanadi, sovuq bo'lsa iliydi va namroq bo'lib o'tadi. Nafas olish nafas chiqarishga nisbatan chuqurroq va davomli bo'lgani ma'qul. Katta jismoniy ishlarni bajarganda kislorodga talab kuchayadi, shunda og'iz bilan nafas olsa ham bo'ladi.

Nafas olish. Bu holat oddiy, ya'ni qo'llarni yozib, tepaga ko'tarish yoki qo'llarni orqaga siltash va gavdani orqaga egib, o'z holatiga qaytgach, egilish hamda yon tomonlarga burilishlarda sodir bo'ladi.

Nafas chiqarish. Bu holat esa qo'llarni chalishtirib, gavdani oldinga egish va burishlarda sodir bo'ladi. Har xil mashqlar, ya'ni yugurishda, harakatli va sport o'yinlarida nafas erkin harakat mashqlariga mos ravishda olinadi. Ba'zan murakkab mashqlar bajarilayotganda, masalan, miltiqdan mo'ljal olib otishda, biron og'ir yuk ko'tarishda nafas olish biroz to'xtatib turiladi.

Ovqatlanish va xushta'm ichimliklarni ichish tartibi. Odam yashash uchungina ovqatlanib qolmay, balki jismoniy va aqliy harakatlar bajarish, quvvat to'plash maqsadida taom iste'mol qiladi. A'zolarining quvvatga bo'lgan ehtiyoji yoshiga, moddalar almashinuvi darajasiga, yil fasliga, iqlimga qarab turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlar qanchalik jiddiy bo'lib, jadal bajarilsa, quvvat shunchalik ko'p sarflanadi.

O'quvchilar organizmi sarflaydigan barcha quvvatni va unga ehtiyojini hisobga oladigan bo'lsak, ular kundalik ovqatlanishdan 2800 – 2900 kilokaloriya olishlari kerak.

Ovqatdagi asosiy moddalar. Bir sutkalik ovqat tarkibiga quyidagi moddalar: oqsil, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, tuz va suvlar kirishi lozim. Ovqat xushta'm, ishtaha bilan iste'mol qilinadigan va, ayni paytda, yaxshi hazm bo'lishi kerak.

Uglevodlar – asosiy quvvat hosil qiluvchi modda hisoblanadi. Muskullar ishida, yurak va nerv faoliyatida ularning bo'lishi zarur. Uglevodlar, asosan, oziq-ovqatlarda, o'simliklar tarkibida, nonda, donlarda, shakarda, kartoshkada, meva va sabzavotlarda mavjud bo'ladi. Uglevodlar shirinliklarda haddan tashqari ko'p bo'lib, agar konfetlar, murabbolar, shakari ko'p mahsulotlar ortiqcha iste'mol qilinsa, modda almashinuvi buzilib, kishi semirib ketishi mumkin. Oziq-ovqatlarda uglevod yetishmasa, quvvatsizlik yuz beradi, ish faoliyati susayadi. Bu o'rinda eng yaxshi maslahat – hamma narsani me'yorida iste'mol qilishdir.

Oqsillar. Barcha a'zo to'qimalariga, asosan, uglevod zarur bo'ladi. Ularning yetishmasligi tufayli o'sish va rivojlanish pasayib ketib, organizmning turli kasalliklarga chalinishi ortadi, aqliy va jismoniy ish faoliyati susayadi. O'sish va rivojlanish davrida organizm, asosan, oqsilga ehtiyoj sezadi. Shu bois ko'proq go'sht, baliq, tuxum va pishloq hamda no'xat, soya, loviyali mahsulotlar iste'mol qilish lozim bo'ladi. Demak, sport bilan shug'ullanuvchilar u bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan ko'proq oqsil va uglevodlarga boy taomlar iste'mol qilganlari ma'qul.

Yog' moddasi organizm uchun quvvat hosil qiluvchi manba sifatida emas, balki u organizmda parchalanish natijasida uglevodlarga qaraganda ikki baravardan ortiq (kaloriya) quvvat hosil qiladi. Ehtiyoj uchun eng qimmatli va zarur bo'lgan yog'lar sut, sutdan tayyorlangan oziq-ovqatlar, pishirilmagan tuxum, sariyog' va yog'liqroq go'shtlarda mavjud. O'simlik yog'lari ham juda foydali, ular kungaboqar, makkajo'xori, olivka va paxta yog'larida mavjud. Shakarning ham ozi shirin. Yog' va yog'li mahsulotlarni haddan ziyod ko'p iste'mol qilish ishtahaning pasayishiga, modda almashinuvining buzilishiga va semirib ketishga olib kelishi mumkin. Yog' va yog'li mahsulotlar qatori vitaminli oziq-ovqatlar teng ravishda iste'mol qilinsa, bu modda almashinuviga, aqliy va jismoniy faoliyatning kuchayishiga va organizmning kasalliklarga qarshilik ko'rsata olish qobiliyatining oshishiga katta yordam beradi.

Ta'kidlash joizki sport bilan shug'ullanuvchi har bir kishi doimiy ravishda „A“, „B“, „S“ vitaminlarga boy mahsulotlarni iste'mol qilishi zarur. „A“ va „B“ vitaminlar baliq moyida, tuxumlarda, yog'da, jigarda, sariyog'da, sutda; „A“ vitamini esa ko'katlar, pomidor va sabzida; „B“ vitaminlari non, go'sht, pishloq, jigar, gerkulesda; „S“ vitamini limon, apelsin, kartoshka, yangi ko'kat, piyoz, sarimsoq, smorodina, na'matak va mevalarda juda serob bo'ladi.

Yodda tutmoq lozimki, vitaminlar ovqatda o'z xususiyatini yo'qotadi, shuning uchun sabzavot va mevalarni tabiiy ravishda iste'mol qilish maqsadga muvofiqdir.

Mineral suvlar tarkibida odam organizmi uchun kerakli bo'lgan tuzlar, temir, kalsiy, fosfor va boshqa mikroelementlar bo'ladi, shu bois vaqt-vaqtida ulardan ham iste'mol qilib turish foydalidir.

Ovqatlanish tartibi. Sizning yoshingizda bir kunda 4 marta ovqatlanangan ma'qul. Shunday ekan, barcha iste'mol qilinadigan ovqatlar muayyan foizini: ertalabki nonushta — 20—25%; tushlik — 40—44%; tush-kechki ovqat 10—15%; kechki ovqat 15—20% ni tashkil qilmog'i darkor.

Ovqatni imkon qadar bir vaqtda, shoshilmay, yetarli darajada chaynab yeyish tavsiya etiladi. Ovqat paytida gaplashish, boshqa ishlar bilan band bo'lish, bir jihatdan, odobsizlik sanalsa, boshqa tomondan me'da shirasi ajralib chiqishini kamaytiradi va ovqat hazm bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Eslatib o'tish o'rinliki, ovqatlanish uyquga yotishdan 1,5 — 2 soat ilgari tugallanishi lozim. Yana shuni eslatib o'tamizki, o'quvchi- sportchilar musobaqa oldidan ham ko'p ovqat yemasligi kerak. Chunki to'yingan me'da yurak-o'pka muskullari ish faoliyatiga aks ta'sir ko'rsatadi. Musobaqadan 2—3 soat oldin yengil va tez hazm bo'ladigan meva sharbati yoki uglevodli mineral suvlar iste'mol qilinsa, har jihatdan foydali. Quvvatni yo'qotmaslik uchun uzoqroq sayrga chiqish oldidan qora mayiz, qattiq non, shirinliklar, turshak, murabbo, pecheniy hamda shirin choy, sutli ovqatlar iste'mol qilinsa, yanada maqsadga muvofiq bo'ladi.

Suv ichish tartibi. Odam organizmining 80 foizi suvdan iborat. Bir kunda xohlagan odam 2 litr suv, choy, sut, sho'rva va turli miqdorda sharbatlar iste'mol qila oladi.

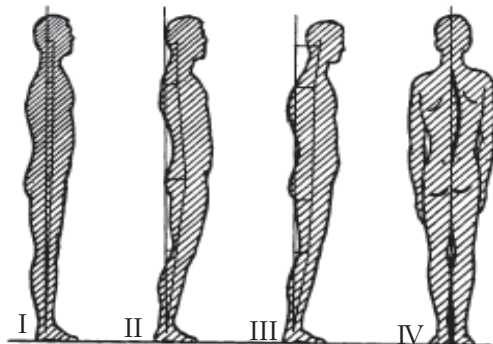
Ammo bir narsani hisobga olish kerak. Suv qancha ko'p ichilsa, organizm suvni yana shuncha ko'p talab qiladi. Natijada organizmdagi zarur moddalar tashqariga chiqib ketib, kishi o'zini lohas sezadi. Demak, sarflangan suv miqdorini qayta tiklash lozim bo'ladi. Buning uchun nima qilish kerak? Shunday paytlarda choy ichish foydali, chunki u faqat chanqoqni qondirmay, balki nerv tizimi va yurak-qon tomirlarga bir xilda ta'sir ko'rsatadi. Xona haroratida sovutilgan choyni oz-ozdan, shoshilmay, qultimlab ichgan ma'qul. Chanqoqni bosadigan yana boshqa

ichimliklar bor, bular: mineral va gazli suvlar, pomidor soki, na'matak sharbati va meva-sabzavot ichimliklari. Bularni tavsiya qilishimizdan maqsad, ular ichki me'da sekretsiyasi ishini yaxshilaydi.

Qaddi-qomat nima? Bu inson gavdasining oddiy tik holati bo'lib, u to'g'ri va noto'g'ri rivojlanishi mumkin. Qaddi-qomat to'g'ri rivojlangan bo'lishi umurtqa pog'onasi va oyoq panjalarining turishidan seziladi, yurganda oyoq yengil va oson ko'tariladi, yugurish, sakrash, yurishlarda barcha ichki a'zolari: ko'krak qafasi, qorin bo'shlig'i, gavdani shunday holatda saqlaydiki, u har qanday harakatni amalga oshirishga qanoatlantiradi, kayfiyat va sezgirlikni yuqori darajada saqlaydi.

Qomat to'g'ri bo'lmasa, odamning yurishi va harakatlarida noqulaylik seziladi, ichki a'zolar ham shunga qarab noto'g'ri joylashib, harakat faoliyati buziladi, bo'g'in va paylarda og'riqlar paydo bo'lib, ular muskullarga, oyoq panjalariga, belga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Qomat to'g'ri rivojlangan bo'lsa, bosh to'g'ri, oldinga qaragan, yelkalar keng yozilgan, qorin ichkari tortilgan, gavdaning chap va o'ng tomonlari simmetrik holatda ko'rinadi.

Noto'g'ri qomat tuzilishi quyidagi belgilar bilan aniqlanadi, ya'ni bosh oldinga egilgan yoki juda orqaga ketgan, yelkalar oldinga bukilgan, orqa bukrsimon, ko'krak



Qomatning to'g'ri holati va anomal holatlari:

I — qomatning to'g'ri holati; II — kifoz holati; III — skolioz holati; IV — lordoz holati.

qafasi ichkari kirgan, qorin oldinga chiqqan, oyoq panjalari yon tomonlarga yoyilgan, gavdaning o'ng va chap tomonlari nosimmetrik joylashgan ko'rinishda bo'ladi.

Qomatni tekshirish uchun nima qilmoq kerak? Buning uchun tekis devorga orqangizni tirab o'zingizni asosiy tik turish holatida sezishingiz lozim. Agar shu holatda boshingizning orqa qismi, kuraklar, dumbangiz va tovoningiz devorga baravariga tekis tiralib tursa, qomatingizni *to'g'ri* deb hisoblashingiz mumkin. Bordi-yu, aytilgan nuqtalar devorga tekis tegmasa, unda qomatingiz *noto'g'ridir*. Agar devorga orqa bilan turilganda, uchta nuqta: boshning orqa qismi, orqa va tovonlar tegib tursa, demak, bu gavdaning orqa qismi, qorin va bel muskullari juda bo'shligidan darak beradi. Gavdaning orqa qismi va tovonlar tegib turishi, unda bo'yin, yelka va bel qismlari muskullarining bo'shligidir.

Qaddi-qomatning buzilishiga sabablar. Qomatning buzilishiga birinchi va asosiy sabab — tana muskullarining bo'shligi. Agarda ularning asosiylari sust rivojlangan bo'lsa, qomatni tik saqlay olmaydi. Ikkinchi sabab, bu noto'g'ri holatlarda turish, o'tirishdir. E'tibor berib ko'ring-chi, siz stol atrofida qay holatda o'tirasiz? Sumkani, portfelni uning og'irligiga qarab ko'proq qaysi qo'lingizda ko'tarib yurasiz? Yotganingizda g'ujanak bo'lib yotasizmi, baland yostiqdami, yumshoq to'shakedami? Yurganingizda boshingizni oldinga egib, bukilib, oyoqlaringizni sudrab yurasizmi? Agar shularning hech biriga e'tibor bermay yuraversangiz, natijada sizning qaddi-qomatingiz noto'g'ri o'sadi. Maslahatimiz — har qachon qaddingizni to'g'ri tutib yurishga alohida ahamiyat berib yuring.

Noto'g'ri qomat va yassi oyoqlikning oldini oluvchi va tuzatish mashqlarini „Mustaqil shug'ullaning“ bo'limidan izlang.

O'z-o'zini nazorat qilish. Jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug'ullanish katta naf keltirishi to'g'risida ilgariroq yozgan edik. Binobarin, siz sport mashg'ulotlaridan keyin o'zingizni yaxshi sezsangiz, kayfiyatingiz chog' bo'lib, uyqu va ishtahangiz ko'ngildagidek bo'lsa,

demak, bilingki, organizmingiz jismoniy nagruzkalardan qoniqmoqda. Kelajakda nagruzkalarni asta-sekin ko'paytirish va oshira borishingiz mumkin.

Nagruzkalar ko'payib ketganda, organizm toliqqanligining asosiy belgilari: lanjlik, tez jahl chiqishi, harsillab qolish, yurak atrofida sanchiqlar paydo bo'lishi, bosh og'rig'i hamda uyquning buzilishi, terining va yuz qismlarining qizarib ketishi yoki rang oqarishi, lablarning ko'karib ketishi, ko'p terlash, harakatlarni noaniq bajarish, parishonxotirlik, beparvolik va boshqalar. Shunday hollar yuz berganda mashqlarni yengillashtirib kamaytirish lozim. Navbatdagi mashg'ulotda, o'z-o'zini nazorat qilganda yana shunday holat takrorlansa, tezda shifokorga murojaat qilish kerak bo'ladi.

Yurak urishining me'yori. Jismoniy mashqlar nagruzkasi qanday ta'sir etishining asosiy ko'rsatkichi bu — yurak urishning me'yori, ya'ni tezligi va qisqarishidan iborat. Yurak urishining tezligini sanash usullari bir necha xil bo'lib, u:

uchta barmoq bilan bilak-kaftni;

katta ko'rsatkich barmoq bilan bo'yinni;

barmoq uchlari bilan yonboshni, ya'ni ko'z yonini;

kaftni yurak atrofiga qo'yib turishdan iborat.

Odam tinch holatdalgida, ko'proq birinchi usuldan foydalaniladi. Mashg'ulot paytida nagruzkani olib bo'lgandan keyin bilakdan ushlab (yurak urish) pulsni o'lchash ancha murakkab bo'ladi. Shunda boshqacha 3 xil usuldan foydalaniladi. Mashg'ulotdan keyin 5—10 daq ichida puls o'zining ilgarigi holatiga qaytishi kuzatiladi. 15—16 yoshli o'quvchilarda yurak urishi tinch holatda 70—80 martagacha uradi. Davomli yugurish yoki mashg'ulotlar zich o'tgandan keyin yurak urishi o'z holiga uzoq vaqtgacha kela olmasligi ham mumkin.

Qiz bolalarda yurak urishi o'g'il bolalarga nisbatan tezroq bo'ladi, lekin jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug'ullangan qizlarda puls urishi kamroq bo'ladi.

Yurak urishini 1 daq ichida necha marta ekanligini aniqlash uchun qo'lingizdagi sekundomer yoki soatingiz millariga qaraysiz. 15 soniya ichida nechta urganini bilib, uni 4 ga ko'paytirsangiz, yurak 1 daq ichida necha marta

urayotganligi aniqlanadi. Masalan, siz yurak 10 soniya ichida 20 marta urishini hisobladingiz, demak, shu sonni 6 ga ko'paytirsangiz, yurak 1 daqiqada 120 marta urishini bilib olasiz.

O'tirib-turish sinovi. Bu sinov mashqi shunday o'tkaziladi: avval yurak urishini sanab, yozib oling. Keyin 20 marta o'tirib-turing. Har bir o'tirib-turishni 1 s deb hisoblang. So'ng tezda yurak urishini sanab, qanchaga ko'payganini aniqlang. Agar 3 daq dan keyin yurak urishi avvalgi holatiga kelsa, yaxshi deb hisoblang. Qayta o'z holiga kelishiga 4–5 daq ketsa, qoniqarli, 6 daq dan ko'p vaqt ketsa, qoniqarsiz deb hisoblang va shifokorga murojaat eting.

Nafas olish tezligi. Tinch holatda nafas olib-chiqarish tezligi 12–16 marta deb hisoblanadi. Jismoniy mashqlardan keyin nafas olish tezlashib, o'rtacha nagruzkada 1 daq da 18–20 martagacha; katta nagruzkalarda 1 daqiqada 20–30 martagacha boradi. Nafas olish tezligini hisoblash uchun 30 soniya ichida necha martaligini sanab, uni 2 ga ko'paytiring. Shunda nafas 1 daq da necha marta olinayotganligi aniqlanadi.

Nafas olishni to'xtatib turish. Buni nafas olgan va nafas chiqargan paytda to'xtatib hisoblanadi. Nafas olganda 40–90 s, nafas chiqarganda 40–60 s to'xtab tura olish, bu yaxshi ko'rsatkich.

Xullas, yuqorida aytib o'tilgan nagruzkalar shakli va sinovlari kundalik nazorat daftarchasiga yozib borilishi kerak. Ushbu daftarchada mashg'ulotlar nagruzkasi hajmi, jadalligi, mashg'ulotlarning natijalari, musobaqa ko'rsatkichlari va ayrim paytlardagi salomatlik holatlari ham yozib borilishi kerak.

Kundalik nazorat daftariga yozish oldidan, albatta, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, trener yoki shifokor maslahatlarini olish, kundalik daftarni qanday yuritishni, qaysi ko'rsatkichlarni hisobga olib yozishni bilib olish lozim. Masalan, sport bilan shug'ullanmaydigan bolalar kundalik daftarini haftada ikki marta yozib borsa bo'ladi, sport bilan shug'ullanadigan bolalarning kundalik daftarini har kuni to'ldirib borish zarur. Kayfiyatini, ish faoliyatini, uyqu va ishtahani besh balli tizim bilan: 5 ball – a'lo, 4 ball –

yaxshi, 3 ball — qoniqarli, 2 ball — qoniqarsiz deb baholanadi. Tana og'irligi oyda 1 — 2 marta, ertalab nonushtadan ilgari aniqlanadi. Tana uzunligini ota-onangiz yordamida o'zingiz o'lchashingiz mumkin. Buning uchun eshik kesakisini santimetrlarga ajratib, 2 metrgacha belgilab qo'yilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ko'krak aylanasi yilda 2 — 3 marta o'lchanadi. Buning uchun qo'llarni tirsakdan bukib, yon tomonlarga ko'tariladi va santimetrli lenta bilan ko'krak aylanasi o'rab, orqa tomondan kuraklar tagining uchlaridan, oldidan esa ko'krak tugmalari ustidan o'tkaziladi.

Namuna:

Nazorat daftari (salomatlik kundaligi)

Andijon shahar

Maqsudjon Ikromovning jismoniy tayyorgarlikka oid daftari.

Tug'ilgan yili va kuni: 10- mart yil.

Kundalik tutildi: 10- sentabr 200....yil.

1	Sizning ko'rsatkichlaringiz	sentabr	oktabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	avgust
1	Tana uzunligi, bo'yi (sm)												
2	Vazni (kg)												
3	Ko'krak aylanasi (sm)												
4	1 oyda shug'ullangan mashg'ulotlar soni (jism.tarb. darslari kirmaydi)												
5	Siz o'tgan oyda o'zingiz o'tkazgan mashqlaringizni qanday baholaysiz?	5	b	a	l	l	i	k	d	a			
6	Jismoniy tarbiyaga chorakda o'zingizga qo'ygan bahoiingiz	(5	—	4	—	3)							
7	Bir oy mobaynida musobaqalarda necha marta qatnashasiz?												

Namuna:

QIZLAR

1	Mashq turlari	Sentabrdan mashg'ulot kunlari										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	vah.k.
1	Arqonchada 1 daq sakrash (necha marta?)											
2	Chalqancha yotganda gavdani ko'tarish, 1 daq da (necha marta?)											
3	Past turnikda tortilish (necha marta?)											
4	M okisimon yugurish 4010i (s)											
5	Yurak urishi nagruzkadan oldin va keyin											
6	Mashg'ulotlardan oldingi va keyingi kayfiyatingiz (ballarda 5—4—3)											

O'G'IL BOLALAR

1	Mashq turlari	Sentabrdan mashg'ulot kunlari										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	vah.k.
1	Turnikda tortilish (necha marta?)											
2	Tenniskoptogini uloqtirish, m											
3	Arqonchada sakrash 1 daq da (necha marta?)											
4	M okisimon yugurish 4010i (s)											
5	Yurak urishi, nagruzkadan oldin va keyin (10 yoki 15 s ichida)											
6	Shug'ullanishdan oldingi va keyingi kayfiyatingiz											

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun bir necha jismoniy mashqlarni asos qilib olish mumkin. Masalan, qo'l-panja kuchini bilishni istasangiz, dinamometrdan foydalanish mumkin. Sakrovchanlikni aniqlashni xohlasangiz, joydan turib uzunlikka yoki balandlikka sakrang, natijalarni santimetrli lenta orqali aniqlash mumkin. Agar tezlikni sinab ko'rmoqchi bo'lsangiz, 30 – 60 m li masofaga yugurib, vaqtni aniqlab oling. Qoidaga ko'ra, ushbu mashq turlari yilda 2 marta – bahor va kuzda, jismoniy tarbiya darslari me'yorlarini topshirishda hamda jismoniy tayyorgarlik o'zgarishlarini aniq ko'rsatkichlari bilan taqqoslashda bilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi oshgan yoki pasayganligini aniqlash uchun har oyda do'stlaringiz bilan birgalikda mashq turlaridan bajarib ko'ring. Masalan, har oyning boshida o'zingiz yoki o'rtoqlaringiz bilan quyidagi mashq turlari bo'yicha musobaqa tashkil qiling. Qizlar 1 daq da arqonchada necha marta sakrash va shu vaqt orasida pastki turnikda necha marta tortilishi mumkinligini mashq qilish mumkin. O'g'il bolalar esa turnikda necha marta tortilishni yoki pol ustida qo'llarni necha marta bukib-yozishni, tennis koptogini uzoqqa ulotirishni, 1 daq davomida arqonchada necha marta sakrashni sinab ko'rishlari mumkin.

Agar ushbu ko'rsatilgan mashqlar turidan me'yor topshirib, 14 – 15 ball to'plagan bo'lsangiz (5 baho), bilingki, sizning jismoniy tayyorgarligingiz a'lo. Agar 12 – 13 ball to'plagan bo'lsangiz 4 baho. Bordi-yu, 9 – 11 ball to'plagan bo'lsangiz 3 – qoniqarli baho olgan bo'lasiz.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash – qizlar uchun

1. Arqonchada 1 daqiqada sakrash (marta).

I bosqich – a'lo – 120 marta; yaxshi – 100; qoniqarli – 70.

II bosqich – a'lo – 130; yaxshi – 110; o'rta – 80.

III bosqich – a'lo – 140; yaxshi – 120; o'rta – 90.

2. Press uchun mashq (chalqancha yotish, qo'llar bosh orqasida, gavgani ko'tarish 1 daqiqa (marta)).

I bosqich – a'lo – 30; yaxshi – 16; o'rta – 14.

II bosqich – a'lo – 35; yaxshi – 25; o'rta – 16.

III bosqich – a'lo – 40; yaxshi – 30; o'rta – 20.

3. *Past turnikda tortilish (marta).*

I bosqich — a'lo — 12; yaxshi — 9; o'rta — 7.

II bosqich — a'lo — 14; yaxshi — 9; o'rta — 8.

III bosqich — a'lo — 15; yaxshi — 12; o'rta — 10.

Mokisimon yugurish — 4x10 m (vaqtga).

I bosqich — a'lo — 11,0; yaxshi — 11,8; o'rta — 12,3 s.

II bosqich — a'lo — 11,0; yaxshi — 11,3; o'rta — 12,2 s.

III bosqich — a'lo — 10,7; yaxshi — 11,5; o'rta — 11,7 s.

O'g'il bolalar uchun

1. *Baland turnikda tortilish (marta).*

I bosqich — a'lo — 12; yaxshi — 9; o'rta — 6.

II bosqich — a'lo — 14; yaxshi — 10; o'rta — 7.

III bosqich — a'lo — 15; yaxshi — 12; o'rta — 8.

2. *Polga tayanib turib, ustida qo'llarni bukish va yozish (marta).*

I bosqich — a'lo — 40; yaxshi — 25; o'rta — 16.

II bosqich — a'lo — 45; yaxshi — 30; o'rta — 20.

III bosqich — a'lo — 50; yaxshi — 35; o'rta — 23.

3. *Tennis koptogini uzoqqa uloqtirish (metr).*

I bosqich — a'lo — 33; yaxshi — 30; o'rta — 25 m.

II bosqich — a'lo — 36; yaxshi — 33; o'rta — 30 m.

III bosqich — a'lo — 39; yaxshi — 36; o'rta — 33 m.

4. *Mokisimon yugurish — 4x10 m. (vaqtga).*

I bosqich — a'lo — 10,2; yaxshi — 10,7; o'rta — 10,8 s.

II bosqich — a'lo — 10,0; yaxshi — 10,2; o'rta — 10,9 s.

III bosqich — a'lo — 9,8; yaxshi — 10,2; o'rta — 10,6 s.

Arqonchada 1 daqiqa sakrash (marta).

I bosqich — a'lo — 100; yaxshi — 80; o'rta — 50.

II bosqich — a'lo — 120; yaxshi — 110; o'rta — 65.

III bosqich — a'lo — 130; yaxshi — 110; o'rta — 70.

Birinchi yordam

Mashg'ulotlar vaqtida, mashqlarni ehtiyotsizlik bilan bajarish natijasida favqulodda jarohatlanishlar uchrab turadi. Shuning uchun har qaysingiz o'zingizga yoki o'rtog'ingizga, shifokor kelgunga qadar, birinchi yordam ko'rsatishni bilishingiz kerak.

Lat yeyish. Yiqilib, urilib ketishdan biron joy lat yeydi va terida shish paydo bo'ladi yoki qizarib ketadi. Shunday paytda lat yegan joyga 20—30 daq sovuq kompress qo'yish, keyin qattiq qilib boylab qo'yish kerak.

Ishqalanish. Oyoq va qo'llarning terisi ishqalanish yoki poyabzalning siqishi natijasida qizarib ketadi. Shunda ishqalangan, tiralgan joy maddalab ketmasligi uchun unga dori qo'yib, doka yoki bint bilan boylab qo'ymoq kerak.

Ba'zida badanning u yer, bu yeri biror joyga tegib, shilinib qonashi mumkin. Shunda bu joyni zudlik bilan toza suv yoki vodorod peroksid bilan yuvib, yod yoki zelyonka surib, dezinfeksiya qilmoq kerak.

Yaralar. Yara qonasa, uni tezda to'xtatib, bint bilan boylab qo'yish kerak. Agar qo'l yoki oyoq yarasidan oqayotgan qon to'xtamasa, unga steril doka yoki bint qo'yib bog'lamoq lozim.

Qon arteriya tomiridan ketayotgan bo'lsa, katta barmoq bilan siqib turiladi, keyin jgut, qayish, ro'mol, rezina bilan siqib boylanadi.

Burundan qon oqsa, boshni ko'tarib, orqaga biroz tashlab o'tiriladi, so'ngra burunga muz yoki sovuq suvda ho'llangan ro'molcha yoki namlangan paxta qo'yiladi. Shuningdek, burun bo'shliqlarini 5—10 daqiqa berkitib qo'yiladi. Agar qon shunda ham to'xtamasa, shifokorga murojaat qilinadi.

O'tkir miozit. Bu muskullarni qattiq og'rishidir. Birinchi sport mashg'ulotlari, jismoniy harakatlardan keyin ayrim o'quvchilarning muskullari og'riy boshlaydi. Ayniqsa, mashg'ulotlar orasida ko'proq vaqt o'tib ketisa, bunday hol yuz berishi mumkin. Bunday paytlar nagruzkani ozaytirib, trenirovka hajmi va jadalligini kamaytirish lozim. Mashqlardan keyin issiq dush, kechki paytlar iliq vanna qabul qilish hamda ertalab yengil massaj olish kifoya.

Muskullar tortishishi. Mashq - harakat qilishda paymushaklar tortishib, gohida cho'zilib qolishi mumkin. U avvaliga qattiq og'rib, biroz shishishi, keyin gematoma — ko'karib qolish kuzatiladi. Bunday vaqtda og'riq joyga so-

vuq kompress qo'yish, elastik bint – dokani bosib boylab qo'yish lozim. Shundan so'ng shifokorga murojaat qilish kerak.

Chiqishlar. Sport mashg'ulotlarida qo'l va oyoq chiqishi uchrab turadi. Unda suyak bo'g'imida shish paydo bo'lib, yurgan-turganda qattiq og'riq bo'ladi. Shuning uchun shikastlangan suyak bo'g'imni qimirlamaydigan qilib taxta, faner yoki yog'och qo'yib boylash lozim. Keyin tezda travmatologiya punktiga jo'natish kerak. Chiqqan-singanlarni bilar-bilmas davolashga harakat qilmang.

Sinishlar. Birinchi yordam – bu jarohatlangan joyni, singan suyakni qimirlab ketmasligini ta'minlash. Buning uchun, avvalo, singan suyakni ikki tomonidan shina, taxta qo'yib, qattiq bog'lab qo'yish kerak. Qo'lni gavdaga bog'lab qo'yish ham mumkin. Agar umurtqa pog'onasi jarohatlangan, bemorni ko'ndalangiga shchitga yoki taxtaga yotqizib qo'yib, „Tez tibbiy yordam“ni chaqirish kerak.

Oftob urishi. Serquyosh kunlarda uzoq davom etgan mashg'ulot paytida yoki issiq kiyimda shug'ullansa issiq urishi (peregrev) mumkin. Shunday paytda a'zolar bo'shshib, yuz oqaradi, bosh aylanadi, ko'z oldini qorong'ilik bosadi, oyoqlar og'irlashadi hamda ko'ngil aynib, nafas olish tezlashadi. Kimda shu holat ro'y bersa, uni tezda salqin joyga olish kerak, ustki kiyimlarini yechib, boshini ko'tarib, namlangan ro'molchani yoki dokani ko'kragiga, yurak atrofiga qo'yish lozim. Shuningdek, nashatir spirtini hidlatish, jarohatlangan kishi hushiga kelsa, unga suv ichirish kerak.

Sovuq qotish. Sovuq badan-badandan o'tib ketib, kishi sovuq qotishi mumkin. Shunday paytda sovuq qotgan kishini zudlik bilan issiq xonaga olish va uni yotqizib ustiga ko'rpa tashlash, iloji bo'lsa, issiq vannaga tushirish kerak. Shuningdek, qaynoq choy, kofe ichirish lozim. Bular ham yordam bermasa, tez yordamni chaqirish kerak.

Yomon odatlar. Agar chekish va ichish yomon odat deyiladigan bo'lsa, bu sportchi va uning tabiatiga mutlaqo ziddir.

Sport bilan muntazam shug'ullanib, yaxshi natijalarni qo'lga kiritish uchun nagruzkalarni bosqichma-bosqich yengib, asosiy ishni bajarishda asosiy nagruzka yurak va nafas olish a'zolariga tushishini bilgan sportchilar sigaret va ichimliklarning yaqiniga yo'lamasliklari lozim. Faqat nikotinning o'zi xotirani bo'shashtirishi, irodani susaytirishi hamda ishchanlik qobiliyatini pasaytirib yuborishi aniqlangan. Masalan, sport ustasiga 1 dona sigaret chektirib, miltiqdan nishonga aniq otish mashqi topshirilganda, u 15–20 ochkodan nari o'ta olmagan. Chekadigan odamlarda, ko'pincha, parishonxotirlik, tjanglik, tez asabiylashish holatlari ro'y beradi. Bulardan tashqari, o'z tengqurlaridan o'qishda, sport sohasida va jismoniy rivojlanishda sezilarli orqada qolishi kuzatilgan. Shuningdek, chekuvchilarning ko'pchiligida bosh og'rig'i, tez-tez yo'talib turish, koordinatsiyaning buzilishi, surunkali bronxit, o'pka raki va boshqa kasalliklar uchrab turadi.

Alkogolning oz miqdori asab tizimiga yomon ta'sir ko'rsatib, tezlik reaksiyasining yo'qolishiga, chidamlilik sifatlarining susayib ketishiga va nihoyat, ko'rish va eshitish sezgilarining ishdan chiqishiga olib kelishi isbotlangan. Bulardan ham yomon bir illat borki, bu narkotik moddalardir. U kundalik hayotda insonni qay ahvolga solishi ma'lum. Bu yetmagandek, uni iste'mol qilish kishini ruhiy, jismoniy salomatligiga tuzatib bo'lmas ziyon yetkazadi. Bunday paytlarda shu yo'lga boshlovchilarning gapiga uchmaydigan, mustaqil fikrli, kuchli irodali ekanligingizni ko'rsating, isbotlang.

Kiyim va poyabzal. Jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish uchun qulay kiyinish kerak. Kiyilgan kiyim va poyabzal kishini turli tashqi ta'sirlardan va jarohatlardan saqlashi lozim. Kiyim, avvalo, bo'y-bastga mos bo'lishi, nafas va qon aylanish tizimini siqib qo'ymasligi, harakatlarni yengil bajarishga xalal bermasligi kerak.

Kiyimlarda gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari bilan yozda ham, qishda ham shug'ullanish mumkin bo'lsin. Masalan, yoz faslida mayka, futbolka yoki yupqa

trikoda shug‘ullanish mumkin. Ular havoni yaxshi o‘tkazadi va kishini terlashdan saqlab, namni o‘ziga tortib, shimib oladi.

Sovuq kunlarda shug‘ullanish uchun ichdan paxtadan to‘qilgan triko, ustdan yungli sport formasi kiyilsa, to‘g‘ri bo‘ladi. Boshga yungdan to‘qilgan qalpoqcha kiyish kerak. Sovuq paytda kiyiladigan oyoq kiyimi ham uni qisib turmasligi kerak. Noqulay, kichikroq poyabzal oyoq panjalaridagi qon aylanishini buzadi, natijada oyoq sovuq qotadi. Qishda poyabzalni yungli paypoq bilan kiygan ma’qul.

Kiyim va poyabzalni doimiy ravishda toza saqlash, ifloslanib va namlanib qolgan poyabzalni tozalab, quritish lozim. Sport kiyimlari har vaqt shabadali joyda turishi kerak.



Mavzuga doir savollar

- Kollej o‘quvchisiga nima uchun nazorat daftari kerak?
- O‘quvchining shaxsiy gigiyenasi nimalardan iborat?
- Chiniqishning asosiy qoidalarini so‘zlab bering.
- Qanday qilib to‘g‘ri nafas olish kerak?
- Kunlik ovqatlanish ratsionida qanday moddalar bo‘lishi kerak?
- O‘quvchining ichimlik iste‘mol qilish tartibi qanday bo‘lishi kerak?
- Qad-qomat nima, uning buzilish sabablari nimalardan iborat?
- Yurak urishi qanday o‘lchanadi?
- Jismoniy tayyorgarligingizni qaysi mashqlar belgilab beradi?
- Qanday qilib o‘rtog‘ingizga birinchi tibbiy yordam ko‘rsatasiz?
- Chekish va alkogol tufayli kishiga qanday zarar yetishi haqida so‘zlab bering.
- Qish va yoz fasllarida qanday kiyinish kerak?



IV bo'lim

KOLLEJ O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH UCHUN MO'LJALLANGAN MASHQLAR

Kuch. Kaft va yelkalar bilan turli harakatlar qilish. Qo'lda buyum va buyumlarsiz turli harakatlarni bajarish. Tizzani bir tekis bukib turib, gavdani yerga tekkuncha egib borish. Tayanib yotgan holatda qo'llarni galma-gal bukib, yelkalarni yerga tekkizish va yana asl holatga qaytish. Baland tayanch (40 sm) ga tiralib turgan qo'llarni 3 marotaba 5 – 7 s mobaynida egib turish va to'g'irlashlar. Gimnastika devoriga tirmashish. Oyoq uchlarini qo'shib turib, tizza bilan aylanma harakat qilib, tovonga yarim bukilish. Bir va ikki oyoqda sakrashlar.

Oyoqni to'g'rilab oldinga, yonga va orqa tomonlarga asta ko'tarish. Tizzaga turib orqaga egilish. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni bukib, tizzani ko'krakka yaqinlashtirish. Chalqancha yotgan holatda avval bir oyoqda, so'ngra ikki oyoq bilan 90° shaklini yasash. Gimnastika devoriga orqa tomon bilan osilib, oyoqlarni ko'tarish. Old tomon bilan yotib, gavdani orqaga egish. Yerdan surilib 50 sm masofaga bir maromda suzish. Qo'l va oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlari. „Koptokni nishonga otish“, „Kim kuchli“, „Tortishmashoq“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Tezkor-kuch. Tizzalarni ko'krakka yetkazib, bir joyda turib sakrash. Turgan joydan uzunlikka sakrash. Chopib kelib, natijasi qayd qilinadigan uzunlik va balandlikka sakrash. Tez sur'atda aylanayotgan arqonchadan 20 – 40 s mobaynida sakrash. Orqaga o'girilib, vazni 1 kg lik to'ldirma to'pni boshdan oshirib, pastdan tepaga, bosh orqasidan va boshqa holatlarda 5 – 7 marotaba otish va uloqtirish. Ikki oyoqda 7 – 8 marotaba tez sur'atda o'tirib-turish. „Ara-vachalar musobaqasi“, „Zarb bilan otish“, „Ikki tomon“, „Koptok uchun kurash“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Chaqqonlik. Yo'rg'alashdan tez chopishga o'tib, so'ngra shu ketayotgan yo'ldan yugurish. Natijasi qayd qilinadigan

60 m masofaga yugurish. 4 – 6 har xil holatlardan 3 marotabadan harakat boshlash. Doira bo‘ylab, bir qator tizilgan saflardan to‘pni qo‘lma-qo‘l uzatish, koptokni uzoqqa otish, qo‘l to‘pi o‘yinlari elementlaridan bajarish. „Markazdagi to‘p“, „To‘pni boshdan o‘tkazib oshir“, „Tutqich bermas ip“ kabi harakatli o‘yinlarni o‘ynash.

Chidamlilik. Qadamlarni yonma-yon qo‘yib yurishni 4 daq. lik bir maromda sekin yugurish bilan navbatlash-tirish. 500 m masofaga erkin poyga, 60 m masofaga 4 – 6 marotaba tez yugurish. Bir joyda turib, 2 daq gacha arqonchada sakrash. 200 – 400 m li masofaga estafeta yugurish. 25 m li masofaga 3 – 5 marotaba suzish. „Juft doiralar“, „Sakrash qarmoqchalari“, „Arqonchada sakrab quvlashmashoq“ kabi harakatli o‘yinlar o‘ynash.

Ephillik. Erkin tarzda qo‘l va oyoq harakatlarini uyg‘unlashtiruvchi harakatlarni bajarish. Gimnastika o‘rindig‘ida muvozanatni saqlab yurish. Oyoqlarni chalishtirib yurish. Oldinga umbaloq oshish. Cho‘kka tushib, oldinga va orqaga umbaloq oshish. To‘pni qo‘ldan qo‘lga irg‘itib o‘ynash. „Juftlashib tutishmashoq“, „Pingvinlar yugurishi“ kabi harakatli o‘yinlarni o‘ynash.

Kuch. Gimnastika devoriga orqa qilib turib, tepaga cho‘zilgan qo‘llarda osilish, qo‘llarga tiralib, gavda va oyoqlar holatini o‘zgartirmasdan tepaga tortilish. Gimnastika o‘rindig‘iga tayanib yotgan holatda qo‘llarni bukib-yozish. Oyoqlarni keng ochib, gavda og‘irligini bir tekis egilib kelayotgan oyoqqa olib o‘tish. Oyoqni to‘g‘ri tutib oldinga, orqaga ko‘tarish va 10 – 12 s ushlab turish. Chalqancha yotib, oyoqlarni to‘g‘ri qilib ko‘tarib, har xil harakatlarni bajarish: velosiped uchayotgandek, oldinga, yonga ochish va yopish. Gimnastika devoriga orqa bilan turib osilish va oyoqlarni 90° qilib ko‘tarib ushlab turish. Pastga qarab egilib, vazni 1 kg bo‘lgan to‘ldirma to‘pni yelkalar orasida qisib, gavadani orqaga egish. Gimnastika o‘rindig‘ida o‘tirgan holatda 5 – 7 s mobaynida 3 marotaba orqaga egilib turish.

40 – 60 s mobaynida yarim bukilib yurish. Oyoqlarni juftlab, 7 – 10 s mobaynida 2 – 4 marotaba oldinga sakrab harakatlanish. 50 m masofaga suzish. „Juft-juft bo‘lib

tortishmashoq“, „Aravachalar musobaqasi“, „Sakrab quvlashmashoq“ kabi harakatli o‘yinlarni o‘ynash.

Tezkor-kuch. Suyang‘ich oldida bir joyda turib, tizzalarni baland ko‘tarib yugurish. To‘ldirma to‘plardan, halqalardan hatlab o‘tib yugurish. Arqonchada sakrab oldinga harakatlanish, arqonni ikki marotaba o‘tkazib sakrash, oyoqlarni galma-gal qo‘yib oldinga harakatlanib sakrash. To‘ldirma to‘pni balandga otayotib sakrash va ushlab olish. „Sakrovchilar va quvlashmashoq“, „Harakatlanuvchi to‘siq“, „Doiradagi xo‘rozchalar“ kabi harakatli o‘yinlarni o‘ynash.

Chaqqonlik. To‘pni doira ichida, qator bo‘ylab dumalatib uzatish. Yerdan sapchib chiqqan to‘pga qo‘l bilan zarba berish. To‘pga zarba berish va ilib olish. Oyoqlarni orqaga balandroq ko‘tarib yugurish. Tezlikni belgiga qarab oshirib yugurish. 40 m masofaga 4 – 6 marotaba takror yugurish. 60 m masofaga 2 marotaba yugurish. Har xil to‘siqlardan oshib o‘tib yugurish. 100 m masofani tez yurib o‘tish. „Qalqonni yorib o‘t“, „Insiz quyon“, „Doiraga qayt“, „Chaqqon yigiruvchilar“ kabi harakatli o‘yinlarni o‘ynash.

Chidamlilik. 6 daq mobaynida sekin yugurish. 800 – 1000 m masofaga poyga. 600 – 800 m masofaga konkida bir xil va o‘zgaruvchan tezliklarda uchish. 100 m masofaga 2 – 3 marotaba suzish. „Tashlab qoch“, „Sakrovchilar va siljuvchilar“, „Arqonchada sakrab quvlashmashoq“ kabi harakatli o‘yinlarni o‘ynash.

Epchillik. Jim turganda va harakatlanayotganda muvozanat saqlash. Gimnastik gilam ustida yurish. Oldinga va orqaga umbaloq oshish. Belgilarga qarab yo‘nalishni o‘zgartirib, ikki oyoqda turgan joydan sakrash. „Qal‘ani himoya qilish“, „Pingvinlar yugurishi“, „Teskarisini qil“ kabi harakatli o‘yinlarni o‘ynash.

Kuch. Qo‘llarni cho‘kayotgan holatdagi kabi birin-ketin harakatlantirish. So‘ngra dastlabki holatga qaytish. Gimnastik devoriga faqat qo‘llar bilan tirmashib chiqish. Yerga tayanib qo‘llarni bukish va yozish. Oyoqlarni juftlagan holda oldinga va orqaga harakatlanish. Umumjismaniy mashqlarni

buyumlarsiz va buyumlar bilan: 2 kg li toshlar, 3 kg li to'ldirma to'plar bilan bajarish. O'tirgan yoki chalqancha yotgan holatda oyoq uchlarida 1 kg li to'ldirma to'pni qisib olish, oyoqlarni yuqoriga ko'tarish va dastlabki holatga qaytish. Gavdani chalqancha yotgan holatdan o'tirgan holatga olib kelish. Tovonda o'tirib, oyoq uchlarini qo'l bilan ushlab orqaga dumalash va dastlabki holatga qaytish. Chalqancha yotib qo'lga tayanish, bir oyoqni egilgan va to'g'rilangan holatda tepaga ko'tarib-tushirish. Pastga qarab yotgan holda qo'llarni orqaga uzatib, barmoqlarni zanjir qilib ushlash. Oyoqlarni orqaga egish, bosh va yelkalarni tepaga ko'tarish. Pastga egila turib, yuqoriga sapchib sakrash. 300 m masofaga suzish. „Qator bo'lib arqon tortish“, „Doiradan surib chiqarish“, „Kim kuchli?“, „Otiqlar bellashuvi“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Tezkor-kuch. Yo'lkalardan yugurish. Oyoqdan oyoqqa sakrab oldinga harakatlanish, tizzalarni baland ko'tarib yugurish, natijasi qayd qilinadigan balandlikka va uzunlikka sakrash. Natijasi qayd qilinadigan to'p uloqtirish, 3 kg li to'ldirma to'plarni uloqtirish. 2 – 3 daq mobaynida arqonchadan sakrash. Belgi asosida bajariladigan mashqlar. Bir necha marta balandga tikka sakrash, bir va ikki oyoqda tez sur'atda o'tirib-turish. „Tashlab qoch“, „Qaytgan to'pni ilib ol“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Chaqqonlik. Qo'llarni 10 – 20 marotaba har tomonga tez harakatlantirish. To'pni ikki qo'llab ko'krakdan va boshdan oshirib otish. To'pni juft-juft bo'lib, ikki qo'llab ilib olish. 10 s mobaynida 3 – 4 marotaba tik holatdan cho'kka tushib tayanish, so'ng tayanib yotish, yana cho'kka tushib tayanish va dastlabki holatga qaytish. 7 – 9 s mobaynida ikki oyoqda 3 – 4 marotaba tez sur'atda cho'kka tushish va dastlabki holatga qaytish. Belgi asosida mashq bajarish. „Koptok uchdi“, „Ilib ol“ singari harakatli o'yinlarni o'ynash.

Chidamlilik. 7 daq mobaynida sekin yugurish. 2 kg li yuk bilan belgilangan masofaga jadal poyga. O'rtacha tekislikdagi 4 km li masofani chang'ida bir xil va o'zgaruvchan tezliklarda bosib o'tish. 5 daq. mobaynida konkida

uchish. 150 m masofaga suzish. 10 – 15 m li masofaga 5 – 6 marotabadan suzish. Valeybol va basketbol o‘ynash. „Juft doiralar“, „To‘pni oshir“ kabi harakatli o‘yinlarni o‘ynash.

Epchillik. To‘pni ushlab turish uslublari: kaftda, panjalarda, kaftga tekkizmasdan sal egilgan panjalarda; yonda 1 – 2 daq mobaynida to‘pni 3 – 4 marotaba sakkiz raqami shakli atrofidan oyoqlarda aylantirish. To‘pni qo‘ldan qo‘lga otib o‘ynash. 10 s mobaynida 4 – 5 marta orqa bilan o‘girilib, 180° va 360° aylanib yugurish. „Qo‘lda koptok bilan“ harakatli o‘yinini o‘ynash.

Kuch. Chalqancha yotgan holda ikkala qo‘lga 1 kg li yuk olib, ularni birin-ketin va birvarakayiga tepaga ko‘tarish. Tizzaga tayanib turgan holatdan oyoq uchlarida turgan holatga kelish va yana oldingi holga qaytish. Bir oyoqni orqaga, yonga, oldinga uzatib – tizzada turgan holatda qo‘llarni cho‘zib, uzala tushish. Gimnastik devorga orqa bilan tiralib osilish va to‘g‘rilangan oyoqlarni birin-ketin va birvarakayiga 90° burchak qilib ko‘tarish. Chalqancha yotib qo‘llarni ikki yonga uzatish va oyoqlarni avval o‘ng, so‘ngra chap tomonga tushirish. Chalqancha yotgan holda qo‘llarni bosh orqasiga olib, oyoqlarni tizzadan egib, tovonlarni yerga tirab, gavnani yuqoriga ko‘tarish va dastlabki holatga qaytish.

2 – 3 daq mobaynida og‘irligi 1 kg bo‘lgan to‘ldirma to‘p bilan oyoqdan oyoqqa sakrash. Bir va ikki oyoqda sakrash estafetasi.

O‘rindiqa qo‘lga tayangan holda yotib, 5 – 6 s mobaynida 3 – 4 marotaba tez egilib, sekin turish. Akrobatika namati ustida mashqlar bajarish. 150 m li masofaga bir xil va o‘zgaruvchan tezlikda suzish. Vazni 1 kg bo‘lgan to‘ldirma to‘pni qo‘ldan qo‘lga otib o‘ynash.

Tezkor-kuch. Yon bilan orqaga harakatlanish. Natijasi qayd qilinadigan balandlikka va uzunlikka sakrash. Vazni 1 kg bo‘lgan to‘ldirma to‘p bilan bajariladigan maxsus yugurish mashqlari. 60 m masofaga 4 – 6 marta takror yugurish. Vazni 3 kg bo‘lgan to‘ldirma to‘plar bilan mashqlar bajarish. Basketbol o‘ynash.

Chaqqonlik. Tezlikni oshirib ikki oyoqda o'tirib-turish. 10 s mobaynida 4 – 5 marotaba sekin yugurishdan tez yurishga va undan yo'rg'alashga o'tish. 60 m masofaga tik holatdan ko'krakni chiqarib tez yugurish. 10 s mobaynida oyoq uchlarida 4 – 5 marotaba jadal suratda yugurish. Imkoni boricha tez sura'atda ikki oyoqda o'tirib-turish. 10 s dan 4 – 5 marotaba topshiriqli o'yin o'ynash. „Darvozabon“ o'yini: 10 – 20 marotaba sherik oshirgan to'pni tutib qolish.

Chidamlilik. 100 m masofaga 4 – 5 marotaba takror yugurish, 3 – 5 daq mobaynida imkoniyat ko'targancha yugurish, 1 va 2 km li masofaga jadal poyga. Chang'ida o'rtacha tekislikda bo'lgan 4 km masofani o'tish. 50 m masofaga 4 – 5 marotaba suzish.

Epchillik. To'pni kaftning tashqi tomoni bilan kaftlar oralig'ida, pastdan tutib turishlar. Qo'lni siltash, qo'lni egish hamda oyoqni siltash va bukish harakatlarini uyg'unlashtirish. Orada 2 daq bir oyoqda sakrashlarni bir me'yorda sekin yugurish bilan qo'shib olib borish. 10 – 20 s mobaynida arqonchadan har bir oyoqda va ikki oyoqda 3 marotabadan sakrash.

Kuch. Badiiy gimnastikaning buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarini bajarish. 2 kg li yuk bilan past-baland joylardan harakatlanish. To'g'rilangan oyoq tovonlari bilan to'pni qisib olib, tayanib o'tirish. To'pning ustiga oyoqni qo'yib oyoqlarni egish va to'g'rilash. Tepa qilib qo'yilgan gimnastik skameykada o'tirib, qo'lga tayanigan holda oyoqni avval o'ngga, so'ngra chapga olish. 1 – 3 kg li to'ldirma to'plar bilan gimnastik skameykada o'tirib-turish va chapga, o'ngga egilish. 10 – 20 s mobaynida 3 marotaba.

To'ldirma to'plarni 20 – 40 s mobaynida 2 – 3 m masofaga 2 marotaba, boshdan oshirib otish. Bo'shashish mashqlarini bajarish. 20 – 30 s mobaynida 2 marotaba oyoqdan oyoqqa o'tib, turkum sakrash. 100 m masofani 2 – 3 marotaba takror suzish.

Tezkor-kuch. 100 m ga yugurish. 20 – 30 m masofani oyoqdan oyoqqa o'tib yurish. Zinadan bir oyoq bilan sakrab ko'tarilish. Uzunlik va balandlikka natijasi qayd qilinadigan

sakrashlar. 20 – 40 s mobaynida 3 – 5 marotaba, vazni 2 – 3 kg bo‘lgan, to‘ldirma to‘p bilan tez sur‘atda mashqlar bajarish. 15 – 20 m masofaga 3 – 5 marotaba basketbol to‘plari bilan (olib yurish, uzatish, otish bo‘yicha) estafetalar. Basketbol, qo‘l to‘pi, voleybol o‘yinlarini o‘ynash.

Chaqqonlik. Vazni 1 kg bo‘lgan to‘ldirma to‘plarni yerda juft-juft bo‘lib o‘tirgan holda 5 – 10 s mobaynida 4 marotabadan uzatish. 3 – 4 m masofadagi devorga 5 – 10 s mobaynida to‘pni ikki qo‘llab otish. To‘pni 6 – 10 s mobaynida, iloji boricha tez sura‘atda 8 marotabadan olib yurish. Mushaklarni cho‘zish mashqlari. 100 m masofani 2 – 3 marotaba chang‘ida bosib o‘tish. Basketbol, qo‘l to‘pi o‘yinlarini o‘ynash.

Chidamlilik. 5 – 7 daq mobaynida sekin yugurish. 500 m masofaga o‘rtacha yurish bilan poyga, 3 km li masofaga jadal poyga. Chang‘ida 2 – 3 marotaba 200 – 300 m li va 3 km li masofani o‘zgaruvchan tezlik bilan bosib o‘tish. Chang‘ida 8 km masofani o‘rtacha va o‘zgaruvchan tezlikda bosib o‘tish. Konkida 1200 m masofaga bir maromda uchish. 100 m masofaga 2 – 3 marotaba suzish. Ikki tomon bo‘lib basketbol o‘yinini o‘ynash.

Epchillik. Gimnastik skameykada 180° va 360° aylanib, 10 – 16 marotaba sapchib tik turish. Skameyka ustida 10 – 16 marotaba oldinga va orqaga egilib turish. 10 metrlik masofalarga 4 – 5 marotaba qayiq haydash uslubida yugurish. 7 – 8 marotaba oldinga va orqaga umbaloq oshish. 5 – 10 m masofaga har turkumi 5 – 10 ta to‘pdan iborat to‘plarni 2 – 4 marotaba otish. 1 – 2 daq mobaynida ikkita to‘pni bir joyda qo‘ldan qo‘lga otib o‘ynash.

Kuch. Qo‘lda 2 kg li yukni ko‘tarib oldinga, yonga, orqaga uzatish va 6 – 8 s mobaynida uni ko‘tarib turish. To‘g‘ri uzatilgan oyoqqa tayanib o‘tirgan holatda oyoqni ko‘pi bilan 45° burchak shaklida ko‘tarish. Gimnastik o‘rindiqni qiyalatib qo‘yib, qo‘llarga tayanib o‘tirgan holatdan oyoqlarni o‘rindiqqa olib chiqib, tovon bilan qo‘yish va orqaga yotib tekislanish. 20 – 30 s mobaynida og‘irligi 1 – 3 kg li to‘ldirma to‘plar bilan qo‘llarni 3

marotaba yuqoriga ko'tarib, 30 sm balandga tikka sakrash. 20 – 50 s mobaynida vazni 1 – 3 kg li to'ldirma to'plarni bosh orqasiga qo'yib, 2 marotaba yonlarga egilish. Akrobatika, badiiy gimnastika mashqlaridan bajarish. 600 m masofaga bir me'yorda va o'zgaruvchan tezliklarda suzish.

Tezkor-kuch. 100 va 300 m masofaga natijasi qayd qilinadigan yugurish. Gimnastika o'rindiqlariga qator bo'lib, sakrab chiqish va yurib sakrab tushish. Tepalikka – namatlar qavatiga, o'rindiqqa va hokazolarga sakrab chiqish, 3 – 5 s turib tushish. 5 – 6 granatani 2 – 4 marotabadan uloqtirish. Og'irligi 2 – 3 kg bo'lgan to'ldirma to'plar bilan 15 – 20 s mobaynida tez sur'atdagi mashqlarni bajarish. Ikki tomon bo'lib, basketbol va qo'l to'pini o'ynash.

Chaqqonlik. Arqonchadan 10 – 20 s mobaynida 2 – 4 marotaba tez sur'atda sakrab yugurish. 5 – 10 s mobaynida 5 – 7 marotaba to'p oshirib, tez sur'atda yugurish. Gimnastik devorga tirmashib, oyoqni har bir pillapoyaga qo'yib tepaga chiqish va pastga tushish.

Chidamlilik. 10 – 12 daq mobaynida sekin yugurish. 3 km masofaga vaqti qayd qilinib, poyga uyushtirish. Chang'ida 200 – 300 m li masofani bir necha marotaba tez sur'atda, 3 km li masofani o'zgaruvchan tezlikda bosib o'tish. 1500 m li masofaga konkida bir maromda uchish, 800 m masofaga suzish. 10 – 15 s mobaynida 3 – 4 marotaba bir joyda turib oldinga qarab yurgandek harakatlanish.

Epchillik. 5 – 20 s mobaynida 5 marotabadan arqonni to'g'ri va teskari aylantirib sakrash. Gimnastika o'rindig'ida qo'l va gavda mashqlarini 7 – 8 marotabadan bajarish, so'ngra tez sur'atda qo'llar bilan har tamonga harakatlanib yurish. 10 – 15 ta umumta'lim mashqlarini 3 – 5 marotaba harakatga qo'shib bajarish. 10 km li masofani qayiqsimon uslubda yugurib o'tish. To'plarni tez sur'atda 3 – 7 marotaba nishonga otish.

Kuch. Gimnastika o'rindig'ida pastga qarab yotib, 20 – 40 s mobaynida qo'llar yordamida ilgari siljish. 20 – 30 s mobaynida gimnastika o'rindig'ida chalqancha yotgan holatda 2 marotaba oyoqlarni sekin ko'tarish va tushirish. Bir oyoqda 10 s mobaynida 2 – 3 marotaba o'tirib-turish. To'ldirma

to'pni bosh orqasiga olib, 10 – 15 s mobaynida, 2 – 3 marotaba gavdani aylanma harakatlantirish.

Tezkor-kuch. Natijasi qayd qilinadigan 100 va 200 m masofalarga yugurish. 15 – 20 s mobaynida 5 – 10 marotaba har xil holatlardan boshlab yugurish. 1 – 3 kg bo'lgan to'ldirma to'plarni uzoqqa otish. Turgan joydan uzunlikka va balandlikka sakrash. To'pni bel barobarida 10 – 20 s mobaynida 3 marotabadan tez sur'atda olib yurish.

Chaqqonlik. 20 m masofaga belgilangan joydan 3 – 4 marotaba tez yugurish va 10 – 15 daq mobaynida har xil yo'nalishlar bo'yicha sekin yugurish. Chalqancha yotib 5 – 10 s mobaynida 4 – 5 marotaba yugurishga taqlid qilish. 20 – 40 m masofaga, 4 – 6 marotaba vaqtni qayd qilib yugurish.

Chidamlilik. 12 daq sekin yugurish. Arqonchada 3 – 4 daq mobaynida, 3 – 4 marotaba bir joyda turib va harakatlanib sakrash. 5 km masofani chang'ida bosib o'tish. 3 daq yoki 2 daq mobaynida ikki qo'llab ko'krakdan otish. Gimnastika devoridan 3 – 4 m masofada turib, to'pni gimnastika o'rindig'iga yuzlanib turib bir oyoqni o'rindiq ustiga 10 s mobaynida qo'yib turish va tikka sakrab oyoqlar joyini almashtirish. Og'irligi 1 – 3 kg bo'lgan to'ldirma to'pni 10 – 30 s mobaynida 3 – 5 marotabadan dumalatish estafetasi.

Epchillik. 7 – 10 m masofaga 5 – 10 s mobaynida to'pni 5 marotabadan orqaga o'girilib „ilon izi“ tarzida olib yurish. 5 – 10 m masofadan yugurib kelib to'ldirma to'plar ustidan bir oyoqda 5 marotabadan irg'ib o'tish. O'rindiqa yoki yerda o'tirib, 20 s mobaynida to'pni 4 marotaba nishonga otish. To'pni tepaga otib, o'tirib ushlab, yana tepaga otish va turib ilib olish (5 – 12 marotaba). Juft-juft bo'lib pastga qarab yotib, to'pni bir-biriga 15 – 20 marotaba uzatish. 10 – 15 s mobaynida 5 – 7 marotaba mushaklarni cho'zish mashqlarini bajarish.

O'g'il bolalar va o'smirlar

Kuch. Buyumlarisiz va buyumlar bilan, og'irligi 1 – 2 kg bo'lgan to'ldirma to'plar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar. Gimnastika devori va o'rindiqlarida bajariladigan

mashqlar. Akrobatika. Tayanib sakrashlar. 50 m masofaga bir maromda suzish. 25 m li masofani o'rganilgan uslublarda 3 — 4 marotabadan suzib o'tish. Harakatli o'yinlarni o'ynash.

Tezkor-kuch. 30 m ga 3 — 6 marotaba, 60 m ga 2 — 3 marotaba takror yugurish. Belgiga qarab tezlikni oshirish. Arqonchada 2 daq sakrash. To'plarni uzoqqa uloqtirish. 1 — 2 kg og'irlikda to'ldirilgan to'plar bilan bajariladigan mashqlar. „Quvlashmashoq“, „Bayroqchalar orqasidan chopishmashoq“, „Qochuvchilar va quvlovchilar“, „Mer-ganlar“, „To'p uchun kurash“, „Tirik nishon“, „Ovchilar va o'rdaklar“, „Otishuv“, „To'p ilib olganniki“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Chaqqonlik. To'g'riga 40 — 60 m masofaga imkoni boricha tez yugurish. Belgiga qarab bajariladigan mashqlar.

60 — 70 m masofani chang'ida 3 — 4 marotaba bosib o'tish. Uzunligi 200 — 500 m bo'lgan chang'i estafetasi. „Chang'ichilar o'z joylarida“, „Poygasimon quvlash-mashoq“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Chidamlilik. 200 m gacha bo'lgan masofaga sekin yugurish. 500 va 1000 m masofalarga jadal poyga. 2 km cha bo'lgan biroz notekis maydondan chang'ida o'tish. Pastlab ketadigan va tepaga ko'tariladigan yo'llardan chang'i estafetasi.

Epchillik. Chap va o'ng oyoqlarda tik turish. Oyoqlarni chalishtirib yurish. Gimnastika o'rindig'i yog'ochida muvozanat saqlash.

Kuch. Buyumlarsiz va gimnastika tayoqchalari bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar. Brusda gimnastik mashqlar bajarish. Akrobatika. 100 m ga bir maromda suzish. 100 m ga 2 marotaba yoki 25 m ga 4 — 5 marotaba takror suzish. „Kuchlilar va epchillar“, „To'p talash“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Tezkor-kuch. 2 daq mobaynidagi bir joyda turib arqonchada sakrash. Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash. 1 — 2 kg og'irlikdagi to'ldirma to'pni ma'lum masofadagi nishonga otish. Tez sur'atda ikki oyoqda o'tirib-turish. „Zarb bilan otish“, „Ikki tomon“, „To'pni o'yin-boshiga oshir“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Chaqqonlik. 10 – 20 m masofaga oyoqni sudrab yugurishdan tez sur'atdagi yugurishga o'tish. 40 m masofaga 3 – 6 marotaba takror yugurish. Yugurishni har xil holatlardan boshlash. 100 m masofani chang'ida 3 – 4 marotaba takror bosib o'tish. „Ikki tomon“, „To'p markazda“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Chidamlilik. 600 – 800 m masofaga erkin poyga. Arqonchadan 3 daq davomida sakrash. Chang'ida 3 km bo'lgan o'rtacha tekislikdagi masofani bir maromda va o'zgaruvchan tezlikda bosib o'tish. 50 m masofani 2 – 3 marta takror suzish. „To'siqlar yo'lkasidagi estafeta“, „Tutishmachoq“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Epchillik. Tarkibida muvozanat saqlash mavjud bo'lgan estafetalarni o'tkazish. Basketbol va voleybol to'plarini olib yurish va otishlar mavjud bo'lgan estafetalarni tashkil qilish.

Konkida harakatli o'yinlarni o'ynab uchish.

Kuch. Yerda tayanib yotgan holatdan qo'llarni bukish va yozish. Buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. Gimnastika o'rindig'ida o'tirgan holatda 10 – 15 s mobaynida orqaga egilib turish.

Turgan joyda 8 – 12 marotaba ikki oyoqda itarilib sakrash. Ikki oyoqda 5 – 10 s mobaynida itarilib oldinga harakatlanuvchi turkumli sakrashlar. 200 m bir maromda suzish. „Davraga tort“, „To'rtburchaklardagi olishuv“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Tezkor-kuch. 2 daq bir joyda turib arqonchada sakrash. Bir va ikki oyoqda tez sur'atda o'tirib-turish. Har xil to'siqlardan sakrab o'tish. 2 – 3 kg bo'lgan to'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashqlarni bajarish. Tezlanishlar, uzunlikka va balandlikka sakrashlar, yugurishlardan iborat estafetarlar o'ynash. Belgiga qarab bajariladigan topshiriqli o'yinlarni tashkil qilish. „To'rtta ustun“, „Epchillar va merganlar“, „To'p quvlash“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Chaqqonlik. 60 m ga 2 marotaba yugurish. 40 m ga 4 – 6 marotaba takror yugurish. Belgiga qarab tezlik sur'atini oshirib yugurish. Har xil to'siqlardan sakrab o'tish.

100 m gacha bo'lgan masofalarni chang'ida 3 — 4 marotaba tez sur'atda takror bosib o'tish. „Qalqonni yorib o't“, „Uysiz quyon“, „Davraga qayt“, „Epchil yuguruvchilar“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Chidamlilik. 800 — 1000 m masofaga poyga. Biroz notekis bo'lgan 4 km li maydonni chang'ida bir maromda va o'zgaruvchan tezlikda bosib o'tish. 100 m ga 2 — 3 marotaba suzish. „Tashlab qoch“, „Sakrovchilar va siljuvchilar“, „Sakrash qarmog'i“, „Arqonchada sakrab tutishmashoq“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Epchilik. Oldinga va orqaga umbaloq oshish. Gimnastika yakka cho'pida yurish. 5 — 10 s mobaynida orqa bilan o'girilib sakrash.

Belgiga qarab yo'nalish o'zgartiriladigan joydan ikki oyoqda itarilib sakrash. „Qal'ani himoya qilish“, „Pingvinlar yugurishi“, „Teskarisini qil“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Kuch. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni buyumlarsiz va har xil yuklar bilan bajarish. Gimnastika o'rindig'i va devorida bajariladigan mashqlar. Akrobatika darsida o'tilgan mashqlarni takrorlash. Gimnastikadan mashqlarni bajarish. Raqib qarshiligini yengib, chuqur o'tirgan holatdan balandga sakrash. Oyoqlarni juftlashtirib, qo'l kaftiga tayanib, cho'zilgan holda harakatlanish. 2 kg li temir parchalar va 5 kg li to'ldirma to'plar bilan mashqlar bajarish. 300 m masofaga suzish. „Qator turib arqon tortish“, „Itarishmashoq“, „Kim kuchli“, „Otliqlar bellashuvi“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Tezkor-kuch. Yugurish va sakrash mashqlari. Natijasi qayd qilinadigan uzunlikka va balandlikka sakrash. 2 daq mobaynida gilamchada sakrash. Balandlikka depsinib imkon qadar ko'p sakrash. Bir va ikki oyoqda tez sur'atda o'tirib-turish. Natijasini qayd qilib cho'p uloqtirish. Og'irligi 1 va 3 kg li to'ldirma to'plarni uloqtirish. „Tashlab qoch“, „Sakrab qaytgan to'p uchun kurash“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Chaqqonlik. Oyoqlarda navbatma-navbat sakrab, oldinga harakatlanish va yugurib harakatlanish. Yonlamasiga turib chap va o'ng tamonlarga qadamlab yurish. Ikki oyoqda

depsinish va yana ikki oyoqda qo'nish, so'ngra turib uzunlikka sakrash. 2–3 m masofaga to'p uzatish. Chang'ida 100 m masofani 4–5 marotaba tez sur'atda takror bosib o'tish. „Tayoqlar bilan va undan hatlab yugurish“, „Daqiqacha“, „Peshvoz startlar“, „Uchinchi ortiqcha“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Chidamlilik. 2 km ga o'zgaruvchan tezlik bilan yana 2 km ga jadal poyga, 3 daq bir joyda turib sakrash. Og'irligi 2–3 kg li to'ldirma to'plarni juft-juft bo'lib uzatish. 10 m ga 3–4 marotaba qayiqsimon yugurish.

5 km gacha biroz notekis bo'lgan va o'rtacha tekis bo'lgan maydonlarni chang'ida bosib o'tish. 100 m ga 3–4 marotaba va 25 m ga 4–5 marotaba takror suzish. To'ldirma to'p bilan futbol o'ynash. „Yutqazgan chiqadi“, „Doirada estafeta“ kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

Epchillik. Bir oyoqda sakrashi bo'lgan sekin yugurish. Oyoqlar yonma-yon qo'yiladigan qadamlar bilan o'ng hamda chap yonga va orqaga o'girilib harakatlanishlarni bajarish.

„Arqonchada bir bo'lib sakrash“, „Gishtan-gisht“, „U qirg'oqdan bu qirg'oqqa“, „Teskarisini qil“ kabi harakatli o'yinlarni bajarish.

Kuch. Quyidagi buyumlar: gantel, temir, tosh, to'ldirma to'p, gimnastik tayoqchalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. Sport jihozlarida gimnastika mashqlarini bajarish. Akrobatikadan mashqlar bajarish. 16 kg li toshlar bilan mashqlar bajarish. Sherikni yelkada ko'tarib, bir yoqda o'tirib-turish. Gimnastika o'rindiqlarida o'tirib orqaga egilish. Osilgan holatda to'g'rilangan oyoqlarni ko'tarish. Yakkama-yakka olishuvli mashqlarni bajarish. 500 m masofaga bir maromda va o'zgaruvchan tezliklarda suzish.

Tezkor-kuch. Uzunlikka va balandikka natijasini qayd qilib sakrash. Ko'pkarralik balandga sakrash. Arqonchada bir joyda turib va oldinga harakatlanib sakrash. Og'irligi 1–3 kg bo'lgan to'ldirma to'plarni uloqtirish. 2–3 kg li to'ldirma to'plarni yadro uloqtirgan singari ko'krakdan hamda pastdan oyoqlar orasidan olib old tamonga, tepaga uloq-

tirish. 3–4 to‘siqdan oshib o‘tiladigan estafeta o‘tkazish. Belgiga qarab bajariladigan o‘yinlar. 100–150 m masofalarni chang‘ida 4–6 marotaba takror bosib o‘tish.

Chaqqonlik. 50–100 m masofalarga yugurish. Yo‘nalishlarni o‘zgartirib tez yugurish. Tezlikni birdaniga o‘zgartirib chopish.

Ikki oyoqda iloji boricha tez sur‘atda o‘tirib-turish. Tushib kelayotgan to‘pni belgiga qarab ilib olish. Sherik otgan to‘pni ilib olish. 3–4 m masofada turib devorga ko‘krakdan ikki qo‘llab to‘p otish va ilib olish. To‘pni turli holatlardan uzatish. Harakatni har xil holatlardan boshlash. 10–20 m masofaga qo‘l va oyoqlar bilan mashqlar bajarib, tez sur‘atda harakatlanish. Tayanib o‘tirish, tayanib yotish, yana tayanib o‘tirish va turish. 10–15 s mobaynida dastlabki holatga qaytish. Estafetalar, sport o‘yinlarini o‘ynash.

Chidamlilik. 80–100 m masofaga 4–6 marta takror yugurish. 3 daq arqonchada sakrash. 30 s mobaynida gimnastika o‘rindig‘iga 4 marotaba chiqib tushish. Vaqti qayd qilinadigan holda 2 km masofaga jadal poyga. O‘rtacha tekislikdagi 6 km gacha bo‘lgan maydonni chang‘ida bosib o‘tish. 100 m masofaga 3–4 marotaba bir maromda va o‘zgaruvchan tezlikda suzish. Sport o‘yinlarini o‘ynash.

Epchillik. 2 daq bir oyoqda sakrash va sekin yugurish. 10 s mobaynida 6 marotaba 360° ga aylanishlar bilan orqaga o‘girilib yugurish. 10 s mobaynida oyoqlar yonma-yon qo‘yiladigan qadam usulida 5 marotaba o‘ng va chap yonlar bilan harakatlanish.

Arqonchani to‘g‘ri va teskari aylantirib sakrash. Gimnastika o‘rindig‘ida 180°–360° aylanishlari bilan oldinga yurib, sakrab tushish. Orqaga o‘girilib o‘rindiqdan sakrab o‘tish.

Kuch. Yuklar bilan mashq bajarish. 10–20 s mobaynida 4 marotaba tikka sakrash. Qo‘lni ustidan ushlab raqib qarshiligini yengish. Gimnastik o‘rindiqqa qo‘llar bilan tayanib, 5–10 s mobaynida yotib-turish. Odamni yelkada ko‘tarib o‘tirib-turish. Oyoqlar yordamisiz, qo‘lda gimnastika devoridan tepaga va pastga chiqib-tushish. Osilib

turgan holatdan, qo'llarga tayanib turib turnikdan-turnikka o'tish. Gimnastika va akrobatikadan o'tilgan mashqlarni takrorlash. 800 m masofaga bir maromda suzish. Tayanib o'tirgan holatdan tikka oldinga sakrash va sekin yugurish.

Tezkor-kuch. 100 m ga yugurish. 20–30 m masofaga sekin yugurish, so'ngra tezlikni oshirib yugurish. Natijasi qayd qilinadigan uzunlik va balandlikka sakrash. Ko'pkarra balandlikka sakrash. O'rindiqqa yon bilan turib, undan oldinga harakatlanayotgandek sakrab o'tish.

10–15 s mobaynida bo'yi 50 sm li to'siqlardan ikki oyoqda irg'ib sakrab o'tish. To'p va granata uloqtirish.

Yadro otish. 20–50 s mobaynida to'ldirma to'pni ikki marotaba bir qo'llab uzatish. To'liq o'tirgan holda irg'ib harakatlanish estafetasi.

Chaqqonlik. Orqaga o'girilib iloji boricha tez yugurish. Yonboshlarni baland ko'tarib, iloji boricha jadal yugurish. 20–40 m masofaga tezlikni oshirib yugurish. To'ldirma to'plar orasidan 20–25 m masofaga „ilon izi“ tarzida yugurish va sakrash. 5–10 s mobaynida 3–4 m masofada yerda juft-juft bo'lib o'tirgan holda to'p uzatish. Basketbol to'pini 3–4 m masofadan to'la aylanishlar bilan 15–20 marotaba otish. Belgiga qarab bajariladigan mashqli o'yinlar. Bir oyoqda sakrab o'ynaladigan peshvoz estafetasini o'tkazish.

Chidamlilik. 6 km li jadal poyga. Imkoniyatga qarab 3–4 daq mobaynida arqonchada tez sakrash. 3 daq mobaynida o'rindiqqa bir oyoqni qo'yib turgan holda 2 marotaba irg'ib sakrab, oyoqlarni almashtirish. Og'irligi 3 kg li to'ldirma to'pni 40–60 s mobaynida oldinga juft-juft bo'lib harakatlanib, o'zaro uzatish. 10 km masofani chang'ida bir maromda bosib o'tish. 1200–1500 m masofalarga konkida uchish. 100 m masofaga 3–4 marotaba va 25 m masofaga 6–10 marotaba takror suzish. Yugurish va bir oyoqda sakrash estafetalari. To'pni 30–150 m masofaga olib yurish estafetasi. 40–60 s mobaynida belgiga qarab, to'siqlar osha yugurish. Sport o'yinlaridan o'ynash.

Epchillik. Chizib qo'yilgan belgilarga qarab yugurish va sakrash. Har bir pillapoyadan foydalangan holda gimnastika devoriga tirmashib chiqish. Chalqancha yotib,

yugurishga taqlid qilib harakatlanish. Bir joyda turib, iloji boricha tez sur'atda to'p bilan yurish harakatini bajarish. Yerda juft-juft o'tirgan holda to'p uzatish.

Kuch. Yuk bilan mashqlar bajarish. Tayanib yotgan holda qo'llarni iloji boricha tez sur'atda bukib-to'g'rilash. Ikki oyoqda turgan joydan depsinib uzoqqa sakrash. Ikki oyoqda depsinib sakrab harakatlanish. Raqibning qarshiligini yengib, gavgani egish va to'g'rilash. 5 — 10 s mobaynida bir oyoqqa to'liq o'tirgan holatdan 2 marotaba yuqoriga tikka sakrash. Turnikka ustidan, ostidan ushlab tortilishlar. Gimnastik o'rindiq tagiga oyoqlarni tirab, qo'llarni bosh orqasiga qilib egilib turish. Gimnastik o'rindiqqa yonboshlab yotgan holatda akrobatikadan o'rgangan mashqlarni takrorlash. Yelkada yuk olib yurish. O'rindiqda chalqancha yotgan holda o'rindiq taxtalarini qattiq ushab to'g'rilangan oyoqlarni ko'tarish va tushirish. 40 — 80 m masofaga yelkada odam ko'tarib yugurish.

Tezkor-kuch. 100 m ga yugurish. Yugurib kelib natijasi qayd qilinadigan uzunlik va balandlikka sakrash. Granata uloqtirish mashqlari. Og'irligi 2 — 4 kg li to'ldirma to'p bilan mashq bajarish. Bir joyda turib arqonchada oldinga va orqaga sakrash. Uzunlik va balandlikka ko'p karralik takror sakrash. Qo'lga tayangan holda kondan uzunasiga oyoqlarni ochib sakrash. To'ldirma to'plarni juft-juft bo'lib, iloji boricha tez sur'atda uzatish.

Chaqqonlik. Belgiga qarab bajariladigan o'yinlar. Old va orqada qarsak chalib, to'pni osmonga otib ilib olish. Bir joyda turib yugurib, qo'l bilan eng sekin va eng tez sur'atda yugurayotganini ifodalovchi taqlidiy harakatni bajarish. Tik holatdan tayanib o'tirgan holga kelish, keyin oldinga umbaloq oshish, so'ng yana tayanib o'tirgan holda to'liq aylanish va orqaga umbaloq oshish. Nihoyat dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8 — 12 marotaba bajarish.

Chidamlilik. Vaqti qayd qilinadigan tarzda 6 km masofaga jadal poyga. 10 m masofaga 10 karra qayiqsimon yugurish. 400 — 500 m masofada bir necha marotaba tezlikni oshirish bilan 5 km li masofani chang'ida o'tish. 10 km masofani chang'ida bir maromda va o'zgaruvchan tezliklarda bosib o'tish.

100 m masofaga 3—4 marotaba, 50 m masofaga 6—8 marotaba suzish. Sport o‘yinlarini o‘ynash.

Epchillik. Baland joyga tayanib turib, umumrivojlantiruvchi mashqni bajarish. 100—120 sm balandlikdan sakrab tushib, umbaloq oshish.

Tarkibida muvozanat saqlash holatlari mavjud bo‘lgan estafetalar. Basketbol va voleybol to‘plari olib yurish va sherigiga oshirish o‘rinlari mavjud bo‘lgan estafetalar.

Kuch. Yerdagi tayanib yotgan holatda qo‘llarni bukish va yozish. Gimnastik o‘rindig‘ida o‘tirganda 10—15 s mobaynida orqaga egilish.

Bir joyda turib ikki oyoqda 8—12 marotaba yuqoriga sakrash. Ikki oyoqda 5—10 s mobaynida oldinga harakatlanuvchi turkumlik sakrashlarni bajarish. Bir maromda 200 m suzish. „Davraga tort“ harakatli o‘yinini o‘ynash.

Tezkor-kuch. Bir joyda turib 2 daq arqonchada sakrash. Bir va ikki oyoqda tez sur‘atda o‘tirib-turish. Har xil to‘siqlardan sakrab o‘tish. 2—3 kg bo‘lgan to‘ldirma to‘plar bilan bajariladigan mashqlar. Belgiga qarab bajariladigan topshiriqli o‘yinlar. „To‘rtta ustun“, „Epchillar va merganlar“ harakatli o‘yinlarini o‘ynash.

Chaqqonlik. 60 m ga 2 marotaba yugurish. Belgiga qarab tezlikni oshirib yugurish. Har xil to‘siqlardan sakrab o‘tib yugurish. „Uysiz quyon“, „Davraga qayt“ kabi harakatli o‘yinlarni o‘ynash.

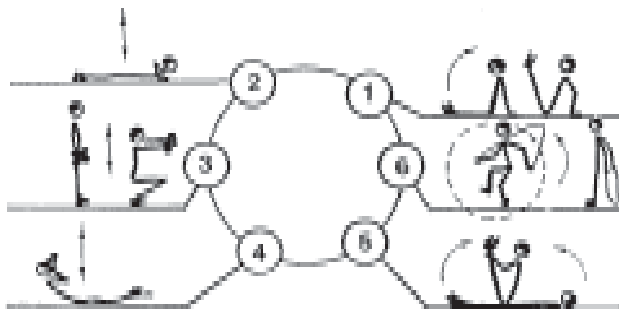
Chidamlilik. 800—1000 m masofaga poyga. 4 km li biroz notekis maydonni chang‘ida bir maromda bosib o‘tish. 100 m ga 2—3 marotaba suzish. „Tashlab qoch“, „Sakrovchilar va siljuvchilar“, „Sakrash qarmog‘i“, „Arqonchadan sakrab tutishmashoq“ kabi harakatli o‘yinlarni o‘ynash.

Epchillik. Oldinga va orqaga umbaloq oshish. Gimnastika yakka cho‘pida yurish. 5—10 s mobaynida orqaga o‘girilib sakrash.

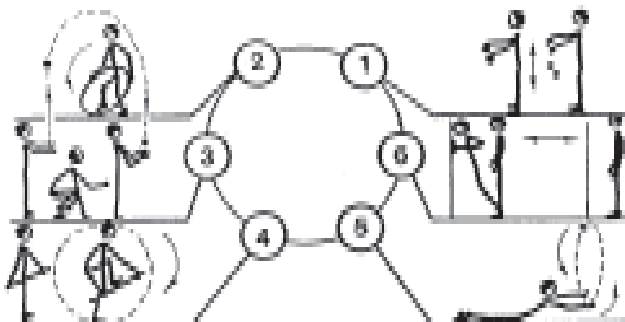
Belgiga qarab yo‘nalishni o‘zgartirgan holda tez yugurib ikki oyoqda sakrash. „Qalani himoya qilish“, „Pingvinlar yugurishi“, „Teskarisini qil“ kabi harakatli o‘yinlarni o‘ynash.

UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TARBIYAGA OID
TAXMINIY MASHQLAR KOMPLEKSI

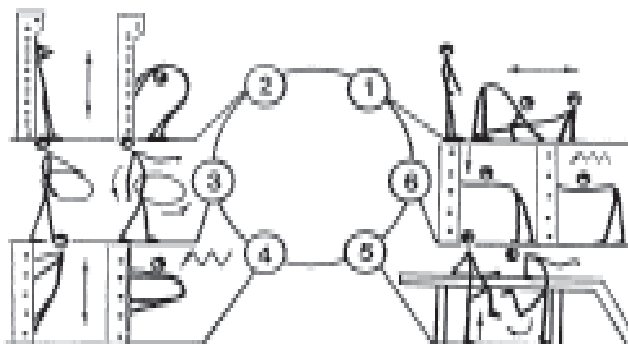
Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar kompleksi



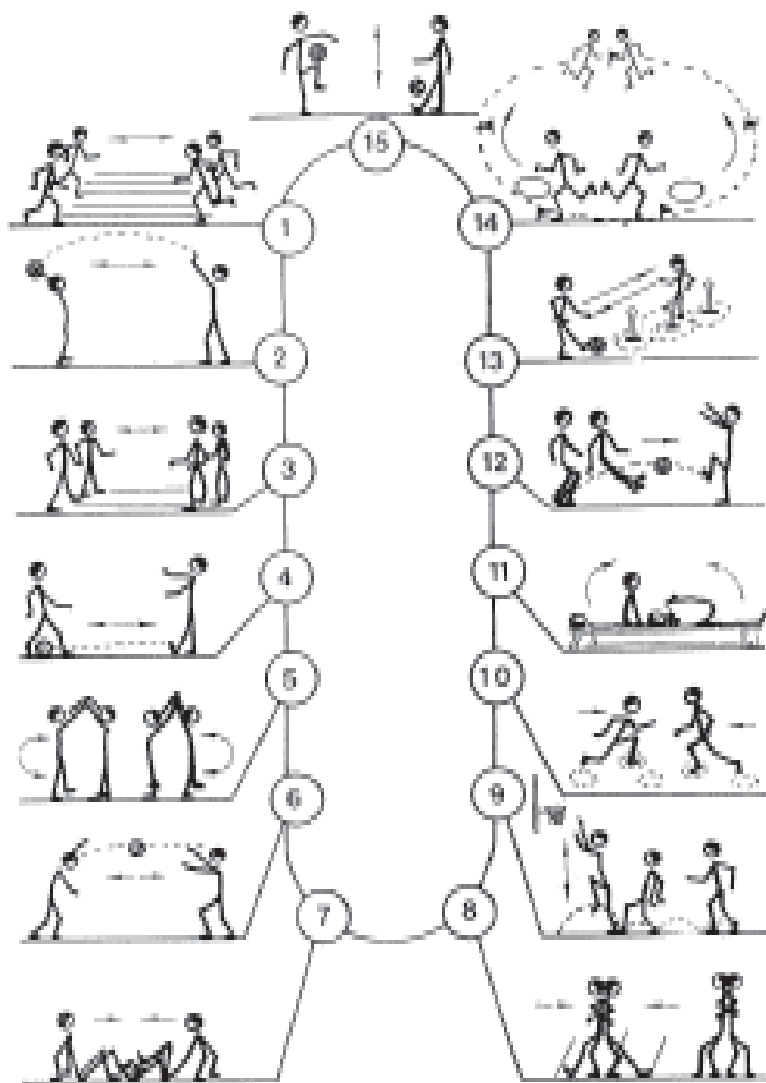
Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar kompleksi



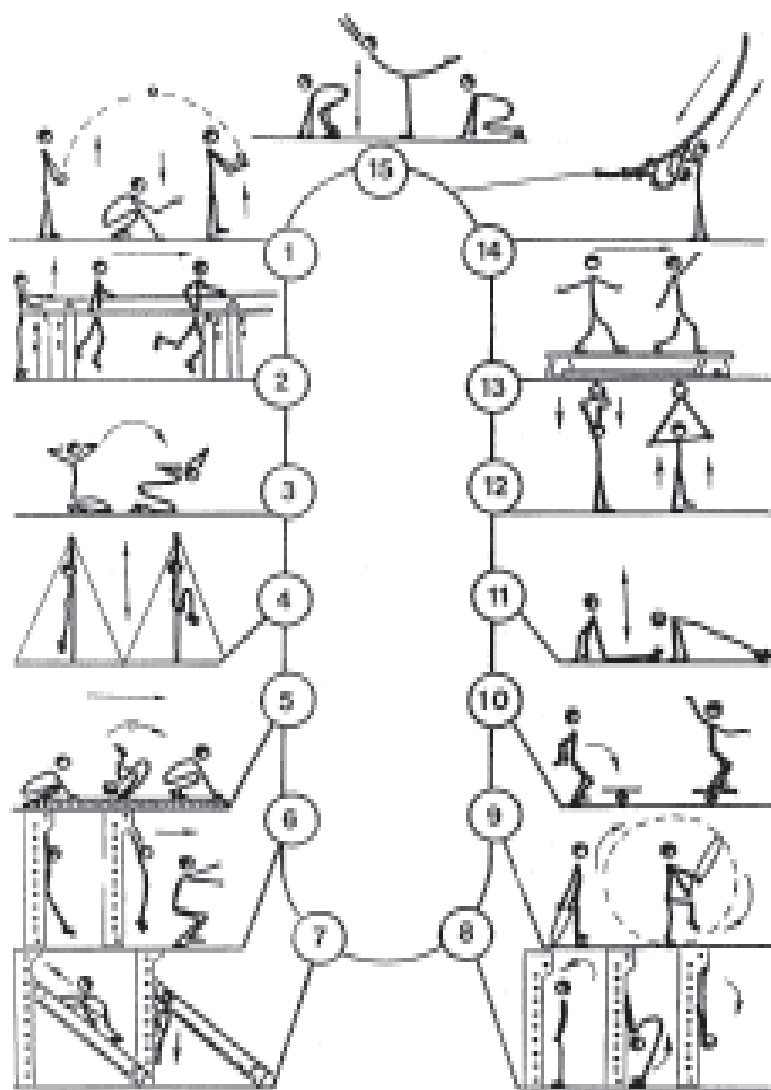
Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar kompleksi



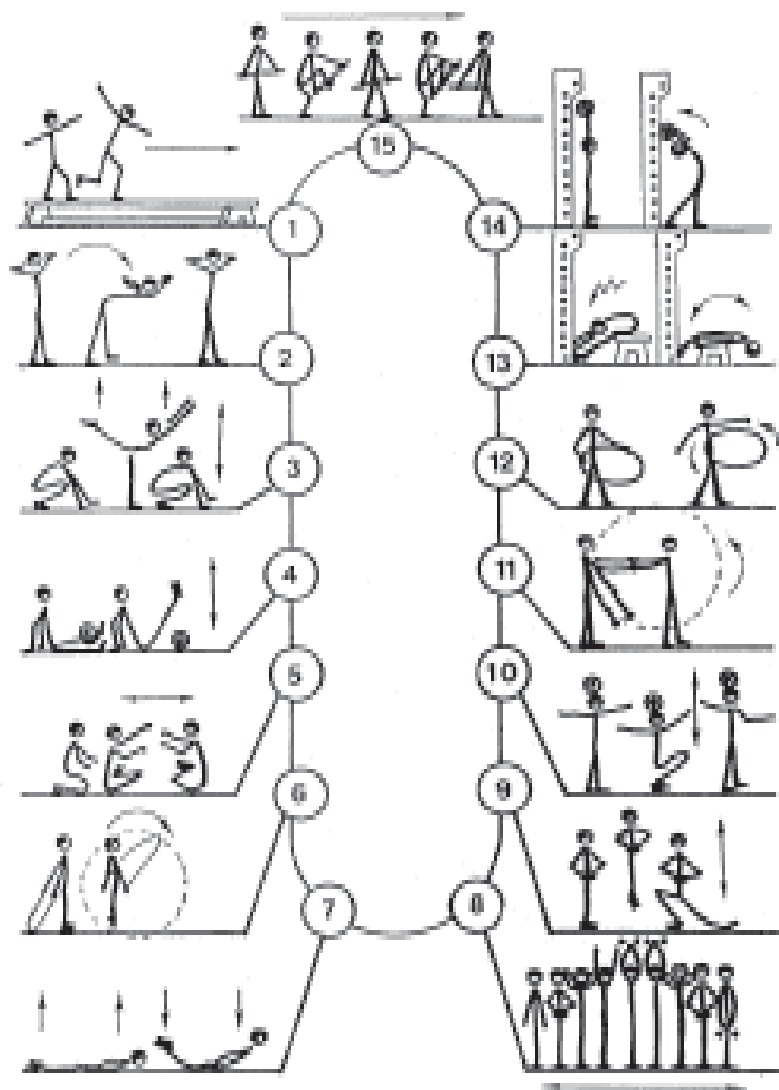
Futbol darslari uchun mashqlar kompleksi (maydonda)



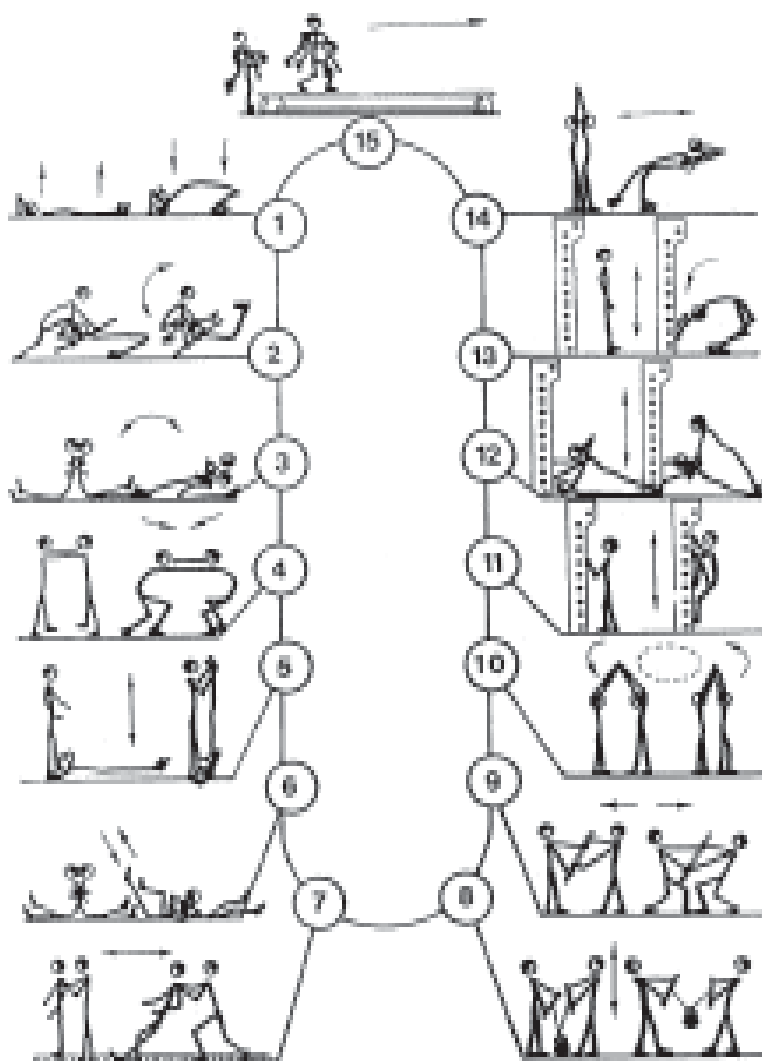
Gimnastika darslari uchun mashqlar kompleksi (sport zalida)



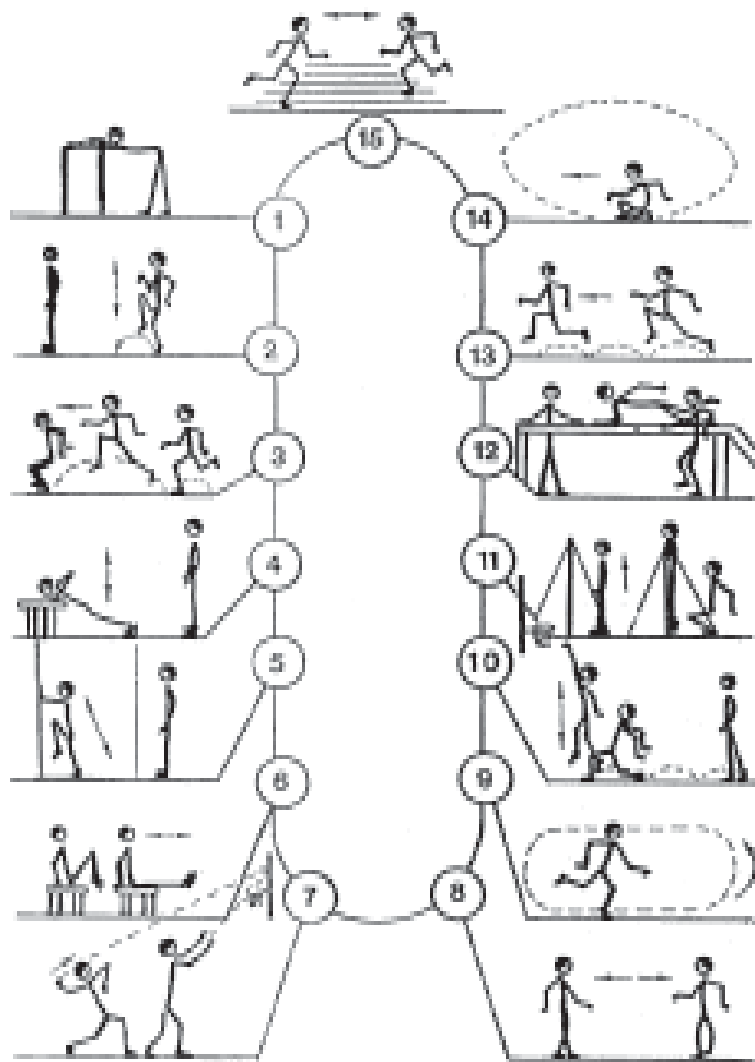
Badiiy gimnastika darslari uchun mashqlar kompleksi



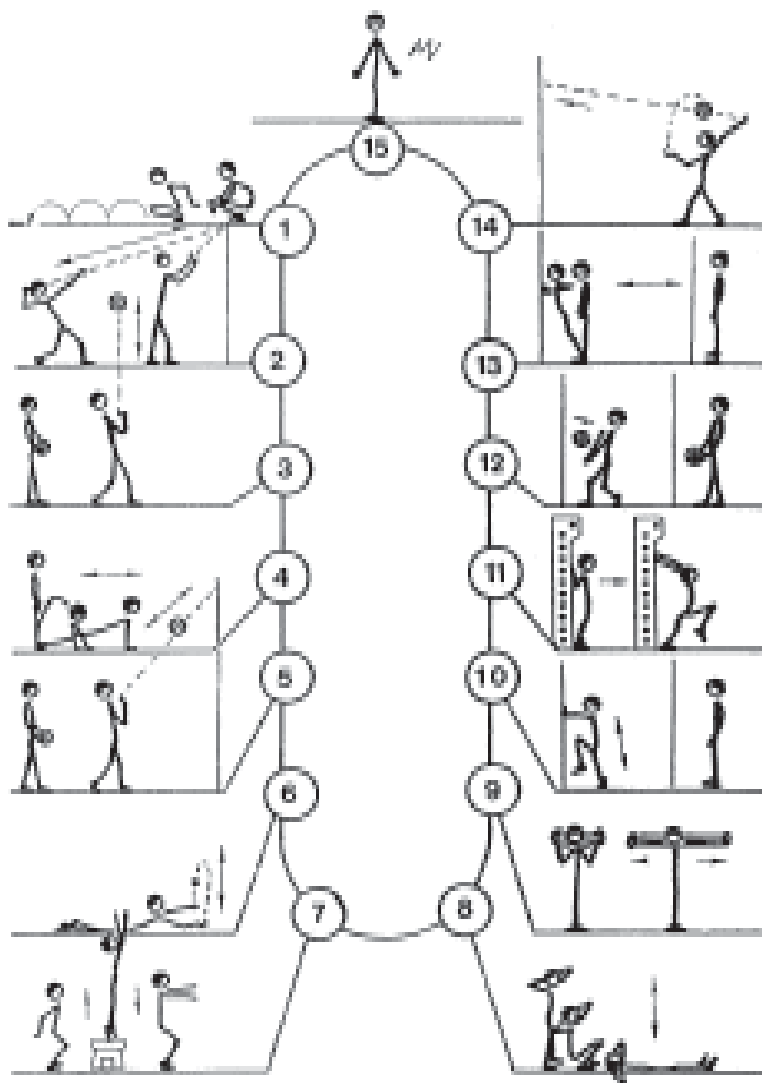
Klassik kurash darslari uchun mashqlar kompleksi (sport zalida)



Yengil atletika darslari uchun mashqlar kompleksi (maydonda)



Voleybol darslari uchun mashqlar kompleksi (sport zalida)



MUNDARIJA

Kirish	3
<i>I bo'lim</i>	
Siz nimalarni bajarmog'ingiz kerak?	5
Yengil atletika	5
Basketbol	18
Voleybol	36
Gandbol (qo'l to'pi)	43
Futbol	55
Tennis	66
Sport gimnastikasi	78
Kurash	92
Suzish	105
<i>II bo'lim</i>	
Mustaqil shug'ullaning!	116
Ertalabki badantarbiya	118
Qaddi-qomatingizni to'g'ri shakllantiring	126
Jismoniy tarbiyadan topshiriqlar	129
Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid mashqlar	139
Harakatli o'yinlar	151
<i>III bo'lim</i>	
Siz nimalarni bilmog'ingiz kerak?	160
Birinchi yordam	177
<i>IV bo'lim</i>	
Kollej o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar	182
Umumiy va maxsus jismoniy tarbiyaga oid taxminiy mashqlar kompleksi	205

TAL'AT SAIDOVICH USMONXO'JAYEV,
SERGEY GEORGIYEVICH ARZUMANOV

JISMONIY TARBIYA

Kasb-hunar kollejlari uchun darslik

Qayta ishlangan va to'ldirilgan to'rtinchi nashri

*„O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2007*

Muharrirlar *B. Qodirov, S. Xo'jaahmedov*
Badiiy muharrir *F. Nekqadamboyev*
Tex.muharrirlar *S. Tursunova, T. Greshnikova*
Kompyuterda sahifalovchi *N. Kuzayeva*
Musahhah *D. Umarova*

IB 8691

Original-maketdan bosishga ruxsat etildi. 19.10.2007. Bichimi 84x108¹/₃₂. Kegli 10 shponli. Tayms garn. Ofset bosma usulida bosildi. Shartli b.t. 10,92. Nashr.t. 9,5. 4396 nusxada bosildi. Buyurtma №

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining „O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi. Toshkent — 129, Navoiy ko'chasi, 30-uy. // Toshkent, Yunusobod dahasi, Murodov ko'chasi, 1-uy. Shartnoma № 12 — 252 — 07.

U–73

T. S. Usmonxo‘jayev, S. G. Arzumanov.

Jismoniy tarbiya: Kasb-hunar kollejlari uchun darslik. – Qayta ishlangan va to‘ldirilgan to‘rtinchi nashri. – T: „O‘qituvchi“ NMIU, 2007. 208 b.

I. Muallifdosh.

BBK 74.200.52