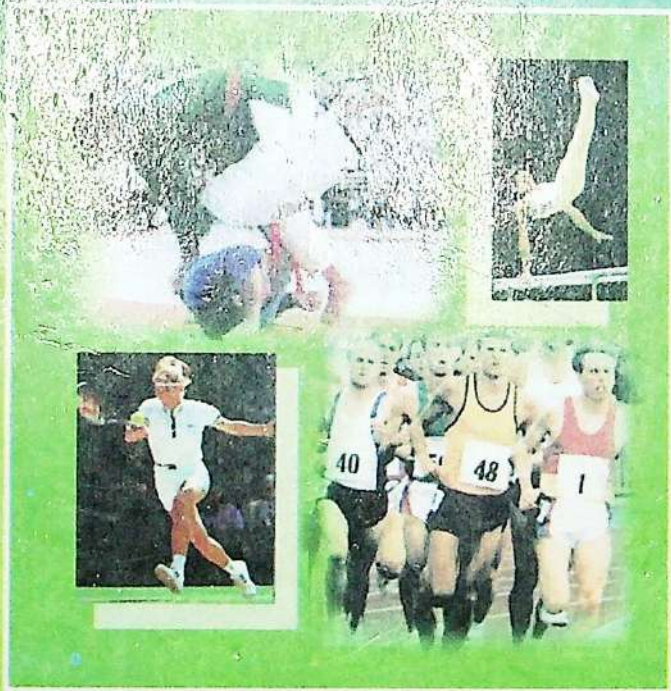


JISMONIY TARBIYA

Kasb-hunar kollejlari uchun darslik



Mazkur darslik kasb-hunar kollejlari uchun tuzilgan jismoniy tarbiya dasturi asosida yozilgan bo'lib, unda kollej o'quvchilarining 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 vaqtlarida shug'ullanishlari uchun mustaqil mashqlar ham tavsiya etilgan.

Mualliflar:

T. S. Usmonxo'jayev,
*I darajali „Sog'lom avlod uchun“ ordeni sohibi,
pedagogika fanlari doktori, professor.*

J. A. Akramov,
pedagogika fanlari nomzodi, professor.

M. H. Tojiyeva,
pedagogika fanlari nomzodi.

S. T. Usmonxo'jayev,
sport ustasi, Bolalar va o'smirlar sporti mutaxassisi.

Taqrizchilar:

X. K. Yo'ldoshev,
pedagogika fanlari doktori, professor.

R. Salomov,
pedagogika fanlari doktori, professor.

U 4306021600—125
353(04)—2010 Qat'iy buyurtma—2010

ISBN 978-9943-02-068-9

© „O'qituvchi“ nashriyoti, 2003

© „O'qituvchi“ NMIU, 2010

„Sog'lom, barkamol avlod kamoli sport va jismoniy tarbiya bilan uzviy bog'liq“.

Islom Karimov

KIRISH

Aziz o'quvchilar! Siz maktabda 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 Abdulloyev, yaqindagina butun dunyoga dong'i ketgan mashhur boks qiroli Ruslan Chagayev, shuningdek, Rustam Qosimjonov, Mirjalol Qosimov, Iroda To'laganova, Shuhrat Xo'jayev, Bahrom Avazov, Oksana Chusovitina kabi dunyoga mashhur sportchilar qatoridan joy olishingiz mumkin.

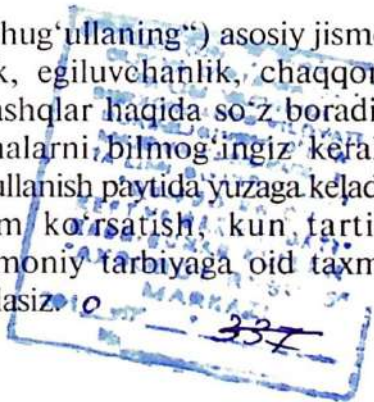
To'rt bo'limdan tashkil topgan mazkur darslik sizning harakat qobiliyatingizni shakllantirish va jismoniy sifatlaringizni har tomonlama rivojlantirishga, sog'ligingizni mustahkamlashga yo'naltirilgan. Bu turli vosita, usul va shakllar orqali amalga oshiriladi.

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

Ikkinchi bo'limda („Sport turlari va harakatli o'yinlar“) kollejlarda dasturidagi asosiy o'quv sport turlari, ya'ni gimnastika, yengil atletika, basketbol, voleybol, gandbol, futbol, kurash, suzish, asosiy texnik usullarni bajarish, xavfsizlik texnikasi, musobaqa qoidalari, o'quv me'yorlari bilan tanishasiz. Undan tashqari, Sizlarning kayfiyatingizni ko'taruvchi harakatli o'yinlar ham shu bo'limdan joy olgan.

Uchinchi bo'limda („Mustaqil shug'ullanish“) asosiy jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik) rivojlantirish uchun qo'shimcha mashqlar haqida so'z boradi.

To'rtinchi bo'limda („Siz nimalarni bilmog'ingiz kerak?“) jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish paytida yuzaga keladigan jarohatlar, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, kun tartibini taqsimlash, umumiy va maxsus jismoniy tarbiyaga oid taxminiy mashqlar haqida ma'lumotga ega bo'lasiz.





SOG'LIGINGIZ HAQIDA SUHBATLASHAMIZ

O'ZINI HIS QILISH, ISHTAHA, UYQU

Har bir inson yoshidan qat'i nazar sog'lom bo'lishni istaydi. Shunday ekan, o'zingizning jismoniy holatingiz va sog'ligingizni mustahkamlashga qancha erta kirishsangiz, shuncha yaxshi. Kelgusida o'zingizni ishonchli va bexavotir sezasiz, hayotingiz mazmunli, serqirra bo'ladi. Aks holda „Ishni nimadan boshlash kerak? Qanday qilib toliqishning oldini olish va mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish mumkin?“ degan haqli savollar tug'iladi. Buning uchun, avvalo, organizmning hayotiy muhim tizimlari — yurak-qon tomir faoliyatini va nafas olishni rivojlantirishga yordam beruvchi mashq turlaridan boshlash lozim. Demak, doimiy ravishda yurish, yugurish, suzish, gimnastik mashqlar bilan shug'ullanishni yo'lga qo'yish darkor. Ular kishi qad-qomatini, gavda tuzilishini chiroyli shakllantiradi, yurishini nafis, harakatini chaqqon, epchil qiladi. Buning uchun o'zingizni nazorat qilib, yuklamalar sizga mos yoki mos kelmayotganligini bilishingiz zarur.

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

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

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

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

Mashg'ulotlar paytida terlash modda almashuvi keskin kuchayishi natijasida yuz beradi. Mashq qilayotganda terlansa-da, tana harorati o'zgarmaydi. Bu narsa ko'proq organizmning xususiyatlariga, yuklamaga, jismoniy tayyorgarlik darajasi va boshqa sabablarga bog'liq. Issiq kunlari mashq bajarganda esa terlash sezilarli ortadi. Natijada ter bilan organizm uchun zarur bo'lgan tuzlar, kerakli moddalar chiqib ketadi. Bu vaqtda organizmning normal suv-tuz balansini saqlashga intiling. Buning uchun ko'proq suyuqlik iste'mol qilish maqsadga muvofiqdir. Haddan tashqari ko'p terlash ham yaxshilik alomati emas.

Uyqu. Miriqib uxlash — bu sog'lik alomati va bajarilayotgan jismoniy yuklamaga bardoshlilikning nozik ko'rsatkichidir. Agar siz tezda, qattiq uxlab qolib, ertalab o'zingizni tetik, kuchga to'lgandek his qilib uyg'onsangiz, demak, uyqungiz me'yorida ekan. Uyquning buzilishi — uyquga ketishning qiyinlashishi, notinch va tez-tez uyg'onib uxlash, qo'rqinchli tush ko'rish, kam uxlash, bosh og'rishi, mehnatga ishtiyoqning pasayishi va uyqudan so'ng o'zini og'ir his qilish demakdir.

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

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

Uyquga ehtiyoj har xildir. Ammo uyquga har kuni bir vaqtda yotib, bir vaqtda turish foydali. Uyqudan turishning eng yaxshi vaqti siz tetik va yaxshi kayfiyat bilan uyg'onganingizdir.

Kunning ikkinchi yarmida o'qisangiz, uy vazifalarini barvaqt turib tayyorlab oling. Agar birinchi yarmida o'qisangiz, tushlikdan keyin, avval ochiq havoda sayr qilib, jismoniy mashqlar bilan shug'ullaning, so'ngra dars qilishga o'tiring. Dars tayyorlashni o'rtacha qiyinlikdagi topshiriqlardan boshlang. 45 daqiqa shug'ullangandan so'ng 10 daqiqali tanaffus qiling. Bu vaqt ichida bir necha gimnastik mashqlar bajarish mumkin. Egiling, o'tirib-turing, tanani aylanma harakat qildiring, tortiling va hokazo.



KO'ZINGIZNI ASRANG

Bolalarda yaqindan ko'rish kasalligi uchrab turadi. Buning oldini olish uchun siz oddiy sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilishingiz kerak. Masalan, ko'zning yaxshi ko'rishidagi birinchi shart, xonaning me'yorida yoritilganligidir. Shuning uchun shug'ullanayotganda stolni derazaga yaqinroq va yorug'lik chap tomondan tushadigan qilib qo'yish kerak. Maktabda buni shifokor nazorat qiladi. Uyda ham shunday sharoitda ishlashga rioya qiling (1- rasm).

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

Ko'zni shikastlanishdan asrash kerak. Ba'zan bir ko'zning shikastlanishi ikkinchi ko'zga ham jiddiy ta'sir ko'rsatib, uning



1- rasm.

ko'rmay qolishiga sabab bo'ladi. Bolalar orasida ko'z shikastlanishiga ko'pincha ularning sho'xliklari, ya'ni bir-birlariga turli buyumlar otishlari va hokazolar sabab bo'ladi. Bular tuzatib bo'lmaz baxtsizlikka olib kelishi mumkin.

Ustaxonalarda ishlaganda xavfsizlik texnikasi qoidalariga qat'iy rioya qilgan holda himoya ko'zoynaklari taqib oling, himoya ekranlaridan foydalaning, qirindi va qipiqnlarni zinhor bir-biringizga puf-lamang. Ana shunda siz ko'zingizni ham, o'zingizni ham asraysiz.

To'g'ri qad-qomat nima? Bu inson gavdasining oddiy tik holati bo'lib, u to'g'ri va noto'g'ri rivojlanishi mumkin. Qad-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'zolar, ko'krak qafasi, qorin bo'shlig'i, gavdani shunday holatda saqlaydiki, har qanday harakatni amalga oshirishni qanoatlantiradi. Boshni egib, yelkani qiyshaytirib, qorinni oldinga chiqarib, oyoqlarni allaqanday notabiiy tashlab yuradigan odamning qad-qomati noto'g'ri shakllangan hisoblanadi. Negadir ba'zilar shunday qad-qomat ko'rinishini yoqtiradilar. Aslida bu nafaqat xunuk, balki zararli-dir, chunki u ichki a'zolar ishini qiyinlashtiradi va umurtqa pog'onasining qiyshayishiga olib keladi.

Xunuk qad-qomat qanday paydo bo'ladi va buning oldini olish mumkinmi? Qad-qomatning buzilishi va umurtqa pog'onasining qiyshayishi ko'pincha maktab yoshida ro'y beradi. Bu bolalar va o'smirlarda suyak-muskul tizimining rivojlanishi hali davom etayotganligi, suyaklar egiluvchan va o'zgarishga moyil bo'lganligi hamda partada noto'g'ri o'tirish, noto'g'ri turish va boshqa sabablar natijasida kelib chiqadi. Og'ir narsalarni hadeb bir qo'lda ko'taraverish, cho'ziluvchan sim to'r o'rinda yotish; bo'yga mos bo'lmagan stol-stullardan foydalanish zararlidir. Faqat maktabda emas, balki uy-dagi stol-stullar ham bo'yga mos bo'lishi kerak. Bunda stulning balandligi tovonlar to'liq yerga tiralib, son va boldir to'g'ri burchak hosil qilib turadigan qilib tanlanadi. Agar stul balandroq bo'lsa, oyoq ostiga biror narsa qo'yiladi. Agar stul pastroq bo'lsa, uning oyog'ini keragicha uzaytirish lozim. Stol stulga mos tursa, ko'zdan kitobgacha bo'lgan masofa 30—35 sm bo'ladi va qo'l hamda kaftlar stolga tekis yotadi. O'qish, yozish vaqtida stul stol tagiga 3—5 sm gacha kirib turishi kerak, ko'krak bilan stol chetiga suyanilmaydi. Gavdadan stolning chetigacha kaft kengligida joy qolishi kerak.

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

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

Kun tartibining buzilishi. Bu o'z vaqtida ovqatlanmaslik, uyquga yotmaslik va boshqa sabablar tufayli ro'y beradi. Bularni vaqtinchalik hamda doimiy zararli odatlarga ajratish mumkin. Vaqtinchalik hisoblangan zararli odatlarga ko'p ovqat yemoqlik, achchiq choy ichish va kofeni ortiqcha iste'mol qilish kiradi. Doimiy zararli odatlarga: chekishni, narkomaniya va alkogol ichimligiga o'rganib qolishlikni kiritish mumkin. Ular jismoniy yuklamalarni ko'tara olmaydilar, tez charchaydilar, ko'p kasal bo'ladilar. Nikotinning ta'siri yurak va o'pka kasalligiga olib keladi. Bitta sigareta tutunida yigirmaga yaqin zaharli moddalar mavjud.

Ovqatlanish tartibining buzilishi. Ortiqcha ovqatlanish nafaqat ovqat hazm qilish tizimining izdan chiqishiga, balki xomsemizlikka olib keladi. Bunday hol ro'y bermasligi uchun ovqatlanishni kun davomida to'g'ri taqsimlashga harakat qiling. Ovqatlanish vaqtida chalg'imang, bu ovqat hazm bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ortiqcha vazni bo'lganlar dasturxondan ozgina ochlikni his qilgan holda turib ketsinlar, bu tuyg'u birozdan so'ng o'tib ketadi.

Siz, aziz bolalar va o'smirlar, o'z kun tartibingizga bir kunda to'rt marta ovqatlanishni kiritsangiz foydali: birinchi nonushta — bir kunlik ovqatning 25% ini, ikkinchi nonushta — 15% ini, tushlik — 40% ini, kechki ovqat — 20% ini tashkil qilsin. Bular

orasida tushlik eng to'yimli bo'lsin. Kechki ovqatni uyqudan kamida 1,5 soat ilgari tanovul qiling. Imkon qadar, doimo bir vaqtda ovqatlaning. Shunday qilinganda kishida shartli refleks hosil bo'ladi va u ovqatlanishdan ilgari ishtahani ochadi. Ishtaha bilan yeyilgan ovqat esa yaxshi hazm bo'ladi. Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, odam 70 yillik hayoti mobaynida 8 tonna non, 11 tonna kartoshka, 6—7 tonna go'sht va baliq mahsuloti hamda 10 ming dona tuxum va 10 ming litr sut iste'mol qilishi ma'lim bo'lgan. Ovqatlanishga inson hayotining 6 yili sarflanar ekan.

Odam yashash uchungina ovqatlanib qolmay, balki jismoniy va aqliy harakatlar bajarish, quvvat to'plash maqsadida taom iste'mol qiladi. A'zolarning 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 kunlik 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, shakar, kartoshka, 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 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'li go'shtlarda mavjud. O'simlik yog'lari ham juda foydali, ular kungaboqar, makkajo'xori, olivka va paxta yog'larida mavjud. Shakarining ham ozi shirin. Yog' va yog'li mahsulotlarni haddan ziyod ko'p iste'mol qilish ishtahaning pasayishiga, modda almashinuvining buzilishiga va semirib ketishga olib keladi. 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“, „C“ 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; „C“ 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 mavjud, shu bois vaqt-vaqtida ulardan ham iste'mol qilib turish foydalidir.

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. Bunday paytlarda choy ichish foydali, chunki u faqat chanqoqni qondirmay, balki nerv tizimi va yurak-qon tomirlarga bir xilda ta'sir ko'rsatadi. Xona haroratida sovitilgan choyni ozozdan, 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. Ular ichki me'da sekretsiyasi ishini yaxshilaydi.

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

Muskullardagi og'riq. Bu og'riq birinchi jismoniy mashqlardan keyin yoki uzoq tanaffusdan so'ng mashqlar qayta bajarilganda paydo bo'ladi. U yana avvalgi mashqlarda qatnashmagan muskullarning zo'riqishi natijasida paydo bo'lishi, shuningdek, jismoniy yuklamalarning sezilarli darajada ortib ketishidan yuzaga keladi. Bunday hol ro'y bermasligi uchun muskullar zo'riqishini hisobga olish kerak. Og'riqlar bir necha kun davom etishi mumkin, ammo u xavfli emas. Muskullar og'rig'ini kamaytirish uchun o'zingizni o'zingiz massaj qilishingiz, hovuzda cho'milishingiz, issiq vanna qabul qilishingiz kerak.

O'ng biqindagi og'riq. Og'riq turli sabablarga ko'ra paydo bo'ladi. Biroq ular yuklamalar natijasida yoki to'yib ovqat yeyishdan hosil bo'lganligi uchun unchalik xavfli emas. Og'riqlar yana jigar, o't pufagining yallig'lanishi hisobiga va oshqozon-ichak yo'lining shamollashi oqibatida ham yuzaga kelishi mumkin. Buning uchun oddiy talablarga: jismoniy yuklamalardan 2—3 soat ilgari ovqatlanishga, shuningdek, qizdiruvchi mashqlarni bajarishga ahamiyat berish yetarli bo'ladi.



PULS

Puls (tomir urishi) bu sog'ligingiz ko'zguvidir, chunki u yurak qon-tomir tizimi faoliyatini aniq aks ettiradi. Odatda, puls bilak arteriyasiga 2, 3- barmoqlarni qo'yib topiladi (2- rasm).

Pulsni 15, 30 va 60 soniyada qancha urishiga qarab hisoblanadi. Jismoniy yuklama (nagruzka)lardan so'ng pulsni yaxshisi bir xil holatda o'lachagan ma'qul (yotib, o'tirib yoki turib). Ertalab uyqudan uyg'ongach ham o'lchab qo'yilsa bo'ladi. Qizlarda yigitlarga nisbatan



2- rasm.

puls 7—10 marta ko'proq uradi. Bolalar va o'smirlarda puls kattalarga qaraganda sezilarli ko'proq uradi. Jismoniy yuklamalarni bajarish vaqtida puls bir daqiqada 100—130 marta ursa, harakatchanlikni kam deb hisoblash mumkin. Puls 120—130 marta urayotgan bo'lsa, uni o'rtacha, agar 150 — 170 marta urayotgan bo'lsa, harakatchanlik katta hisoblanadi. Puls bir daqiqada 200 martagacha urayotgan bo'lsa, uni chegaraviy yuklama, deyish mumkin.

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

Nafas olish tezligi. Tinch holatda nafas olib-chiqarish tezligi 12—16 marta deb hisoblanadi. Jismoniy mashqlardan keyin nafas olish tezlashib, o'rtacha nagruzkada 1 daqiqada 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 daqiqada necha marta olinayotganligi aniqlanadi.

Nafas olishni to'xtatib turish. Buni nafas olgan va nafas chiqargan paytda to'xtatib hisoblanadi. Nafas olganda 40—90 soniya, nafas chiqarganda 40—60 soniya to'xtab tura olish, bu yaxshi ko'rsatkich.

Nafas olish jarayonining kechishi har bir odamning o'ziga bog'liq. Ya'ni yoshiga, sog'ligiga, tayyorgarlik darajasiga, jismoniy yuklama vaqtida esa uning harakatchanligiga. Nafas olib, nafas chiqarishni sanash uchun kaftni ko'krak qafasining pastki qismi va qorinning yuqori qismiga qo'yiladi. Bunda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur: 1. Nafasni 2—3 soniyadan ortiq to'xtatmang. 2. Iloji boricha chuqur nafas oling, buning uchun esa nafasni to'la chiqaring. 3. Harakatlarni bajarish ketma-ketligini imkon qadar nafas ritmi (maromi)ga moslang. 4. Harakatlarni bajarishda nafas a'zolar holatiga mos bo'lishi, ya'ni nafasni ko'krak qafasi kengayadigan qilib, burun orqali, masalan, gavdaning to'g'rilanishi vaqtida oling. Nafasni ko'krak qafasi va qorin muskullari qisqaradi-

gan qilib, burun va ogʻiz orqali, masalan, tanani oldinga egish vaqtida chiqaring.

Nafas olish. Bu holat oddiy, yaʼni qoʻllarni yozib, tepaga koʻtarish yoki qoʻllarni orqaga siltash va gavdani orqaga egib, oʻz holatiga qaytgach, egilish hamda yon tomonlarga burilishlarda sodir boʻladi.

Nafas chiqarish. Bu holat esa qoʻllarni chalishtirib, gavdani oldinga egish va burishlarda sodir boʻladi. Har xil mashqlar, yaʼni yugurishda, harakatli va sport oʻyinlarida nafas erkin harakat mashqlariga mos ravishda olinadi. Baʼzan murakkab mashqlar bajarilayotganda, masalan, miltiqdan moʻljol olib otishda, biron ogʻir yuk koʻtarishda nafas olish biroz toʻxtatib turiladi.

Oʻtirib-turish sinovi. Bu sinov mashqi shunday oʻtkaziladi: avval yurak urishini sanab, yozib oling. Keyin 20 marta oʻtirib-turing. Har bir oʻtirib-turishni 1 soniya deb hisoblang. Soʻng tezda yurak urishini sanab, qanchaga koʻpayganini aniqlang. Agar 3 daqiqadan keyin yurak urishi avvalgi holatiga kelsa, yaxshi, qayta oʻz holiga kelishiga 4—5 daqiqa ketsa, qoniqarli, 6 daqiqadan koʻp vaqt ketsa, qoniqarsiz deb hisoblang va shifokorga murojaat eting.

Kundalik nazorat daftari yozish oldidan, albatta, jismoniy tarbiya oʻqituvchisi, trener yoki shifokor maslahatlarini olish, kundalik daftarni qanday yuritishni, qaysi koʻrsatkichlarni hisobga olib yozishni bilib olish lozim. Masalan, sport bilan shugʻullanmaydigan bolalar kundalik daftarini haftada ikki marta yozib borsa boʻladi, sport bilan shugʻullanadigan bolalar kundalik daftarni har kuni toʻldirib borishlari zarur. Kayfiyatini, ish faoliyatini, uyqu va ishtahani besh balli tizim bilan: 5 ball — „aʼlo“, 4 ball — „yaxshi“, 3 ball — „qoniqarli“, 2 ball — „qoniqarsiz“ deb baholanadi. Tana ogʻirligi oyda 1—2 marta, ertalab nonushtadan ilgari aniqlanadi. Boʻyingizni ota-onangiz yordamida oʻzingiz oʻlchashingiz mumkin.

Koʻkrak aylanasi yilda 2—3 marta oʻlchanadi. Buning uchun qoʻllarni tirsakdan bukib, yon tomonlarga koʻtariladi va santimetrli lenta bilan koʻkrak aylanasi oʻrab, orqa tomondan kuraklar tagining uchlaridan, oldidan esa koʻkrak tugmalari ustidan oʻtkaziladi.

Namuna:

Nazorat daftari (salomatlik kundaligi)

Andijon shahar

Maqsudjon Ikromovning jismoniy tayyorgarlikka oid daftari.

Tugʻilgan yili va kuni: ...

Kundalik tutildi: ...

№	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 bahoyingiz	(5	—	4	—	3)							
7	Bir oy mobaynida musobaqalarda necha marta qatnashasiz?												

Namuna:

QIZLAR

№	Mashq turlari	Sentabrdan mashg'ulot kunlari											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	vah. k.	
1	Arqonchada 1 daqiqada sakrash (necha marta?)												
2	Chalqancha yotganda gavgani ko'tarish, 1 daqiqada (necha marta?)												
3	Past turnikda tortilish (necha marta?)												
4	Mokisimon yugurish 4x10m (soniya)												
5	Yurak urishi, nagruz-kadan oldin va keyin												
6	Mashg'ulotlardan oldingi va keyingi kayfiyatingiz (ballarda 5—4—3)												

№	Mashq turlari	Sentabrda mashg'ulot kunlari										va h. k.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Turnikda tortilish (necha marta?)											
2	Tennis koptogini uloqtirish, m											
3	Arqonchada sakrash 1 daqiqada (necha marta?)											
4	Mokisimon yugurish 4x10m (soniya)											
5	Yurak urishi, nagruzkadan oldin va keyin (10 yoki 15 soniya ichida)											
6	Shug'ullanishdan oldingi va keyingi kayfiyatingiz											

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun bir necha jismoniy mashqlar asos qilib olinadi. Masalan, qo'l-panja kuchini bilishni istasangiz, dinamometrdan foydalanish mumkin. Sakrovchanlikni aniqlash uchun joydan turib uzunlikka yoki balandlikka sakrang, natijalar santimetrli lenta orqali aniqlanadi. 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 aniqlashda 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 daqiqada 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 uloqtirishni, 1 daqiqa 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.

4. Mokisimon yugurish — 4x10 m (vaqtga).

I bosqich — „a'lo“ — 11,0; „yaxshi“ — 11,8; „o'rta“ — 12,3 soniya.

II bosqich — „a'lo“ — 11,0; „yaxshi“ — 11,3; „o'rta“ — 12,2 soniya.

III bosqich — „a'lo“ — 10,7; „yaxshi“ — 11,5; „o'rta“ — 11,7 soniya.

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 soniya.

II bosqich — „a'lo“ — 10,0; „yaxshi“ — 10,2; „o'rta“ — 10,9 soniya.

III bosqich — „a'lo“ — 9,8; „yaxshi“ — 10,2; „o'rta“ — 10,6 soniya.

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.



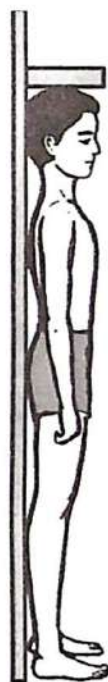
JISMONIY RIVOJLANISH KO'RSATKICHLARINI BILING

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

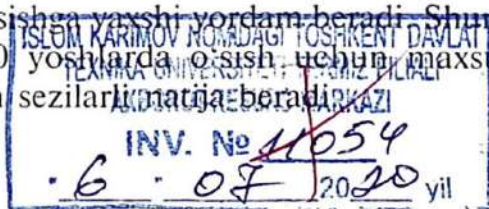
Bunda devorga orqa o'girib, to'g'ri holatda, ya'ni tovonlar, dumba va kurakni devorga tekkizib turiladi. Boshni to'g'ri tutiladi. Keyin boshga chizg'ich qo'yiladi. Bo'yingizni yilda kamida ikki marta o'lchang. O'sishdan orqada qolish nimalar bilan bog'liqligini bilishga harakat qiling (kasallik, shikastlanish, keragicha ovqatlanmaslik va boshqa omillar tufayli). Shifokor bilan maslahatlashing, u sizga yuqoridagi jihatlarni bartaraf qilishga yordam beradi. Kun davomida tabiiy ravishda bo'yda ozgina cho'zilib-pasayishlar bo'lishi mumkin. Ertalab gavda uzayishi, kechga borib bo'y 1—2 sm ga qisqarishi mumkin. Hozirgi davrga kelib akseleratsiya holati erta-roq yuz berib, jismonan tez rivojlanish va jinsiy tez yetilish ro'y bermoqda. Oxirgi 10 yil ichida bo'y o'rtacha 10 sm ga o'sganligi aniqlangan.

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

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



3- rasm.



Agar bo'yingizni o'stirmoqchi bo'lsangiz quyidagilarni bajaring:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Har bir mashqni 8—12 martadan takrorlang.



MASSAJ QILISH (UQALASH)NI O'RGANING

Aziz o'quvchilar! Siz lat yeganda yoki yiqilganda og'rigan joy silanishini kuzatgansiz. Tabiiyki, siz bular massajning dastlabki unsurlari ekanligini bilmaysiz. Lekin massajning ahamiyati faqat shu bilan aniqlanmaydi.

Jismoniy charchoqni qanday chiqarish kerak? Ayrimlar buning yo'li divanga yotib olish yoki qulay kresloda o'tirish, deb hisoblaydilar. Aslida 3—5 daqiqalik massaj charchoqni chiqarib, tetiklantirishi mumkin. Massajning afzal tomoni — oddiyligi, qulayligi va turli holatlarda ixtiyoriy amalga oshirish mumkinligidir. Massaj o'z tanasini muolaja qilish vositasi sifatida, jismoniy tarbiya darsi oldidan muskullar hamda bo'g'inlarni jismoniy mashqlarga tayyorlash maqsadida qizdiruvchi mashq sifatida, darsdan so'ng esa, charchoqni chiqarish uchun qo'llanadi.

Ko'pchiligingizni massajni kim ixtiro qilgani va uni qayerda birinchi bo'lib qo'llanilgani qiziqтира kerak. Ma'lumki, eramizdan yigirma besh asr ilgari ham massaj usullari (Hindistonda, Xitoyda, Qadimgi Misrda) ma'lum bo'lgan. Qadimgi Gretsiyada ishlangan ko'pdan-ko'p vazalarda badanni parvarish qilishga, suv quyishga, artinishga, massajlarga oid tasvirlar saqlangan. Gipokrat, Demokritlar massajga katta ahamiyat berib, uni sport, maktab hamda armiya hayotida qo'llaganlar. Shuningdek, Abu Ali ibn Sino o'zining „Tib qonunlari“ kitobida massaj (uqalash)ni birinchilar qatori tasniflab bergan: tinchlantiruvchi, bo'shash-tiruvchi, tetiklashtiruvchi va hokazo. Olim massajning inson tanasini sog'lom va tetik qilishdagi ahamiyatini asosli ravishda yozib qoldirgan. Sport o'yinlari ishtirokchilari musobaqalar oldidan cho'milganlar, badanni massaj qilganlar. Musobaqalardan so'ng kuchni yana tiklash maqsadida suv quyishdan foydalanganlar. Turli xil lat yeyishlarda ham massaj qo'llangan. Rimliklarda massajni qo'llash juda keng yoyilgan. Undan, hatto imperatordan qulgacha foydalangan. Imperator Mark Avreliyning saroy shifokori massajni yengil ishqalashdan boshlashni, uni sekin-asta kuchaytirishni va yana yengil usullarni qo'llash bilan tugallashni maslahat bergan. Hozirda ham massaj va o'zini o'zi massaj qilish har bir odamning hayotiy ehtiyojiga aylanishi, mehnat, o'qish va dam olishida, kasalliklarni aritishda yordamchi bo'lib qolishi zarur.

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

Massaj muskullarga juda ijobiy ta'sir qiladi. Inson tanasida 400 dan ortiq muskullar bo'lib, ular tana og'irligining 35—40 foizini tashkil qiladi. Muskullar qancha yaxshi rivojlangan bo'lsa, odam shuncha kuchli bo'ladi.

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

Massaj ham xuddi musiqa singari ko'tarinki kayfiyat yaratishi, og'riqni pasaytirishi, tetiklik va yengillik hissini paydo bo'lishiga yordam beradi.

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

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

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

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

3. Kaftlarni, bo'g'inlarni, muskullarni massaj qiliishda maxsus kremlardan foydalaning.

4. Massaj qilishda harakatlarni limfa bezlariga tegmay bajarilishi kerak. Masalan, qo'lni massaj qilishda barmoq uchlaridan boshlab, bilak bo'g'inigacha, bilak bo'g'inidan qo'ltiq ostigacha davom ettiriladi, chunki u yerda limfa bezlari bor. Shunday bezlar tizza ostida va tananing boshqa joylarida borligini unutmang.

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

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

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

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

9. Massajni o'ng qo'lda ham, chap qo'lda ham qilishni o'rgatishga harakat qiling. Shoshilmang.

10. Jarohat ustidan massaj qilish mumkin emasligini unut-mang.

Limfa bezlari shishganda massajni to'xtatish va shifokorga murojaat qiling. Massaj umumiy va qisman massajga bo'linadi:

a) umumiy o'z-o'zini massajda boshdan oyoq butun tana a'zolari massaj qilinadi, u 20—25 daqiqa davom etadi;

b) qisman massaj qilinganda tananing ayrim qismi, masalan, qo'l yoki oyoq, kurak va boshqalar massaj qilinadi, u 5—10 daqiqa davom etadi.

Umumiy o'z-o'zini massaj qilish. Bu massajning juda ko'p usullari bor. Quyida siz bilib olishingiz kerak bo'lgan massaj usullari bilan tanishasiz: silash; siqish; ezish; silkitish; uqalash; faol, passiv va qarshi harakat bilan; urish usullari; ezish bilan qilindigan massaj.

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

Silash. Bu usul kaft bilan bajariladi. Bunda bosh barmoq alohida, qolgan to'rt barmoq birga harakatlanadi. Massaj qilinayotgan joyga kaftni qo'yib, uni yengil bosiladi. Bu ish bir yoki ikki qo'l bilan galma-gal bajariladi. Silashda bir kaft to'g'ri, ikkinchisi ilon izi harakatlar bajarganda natija kutilgan samarani beradi (4- rasm).

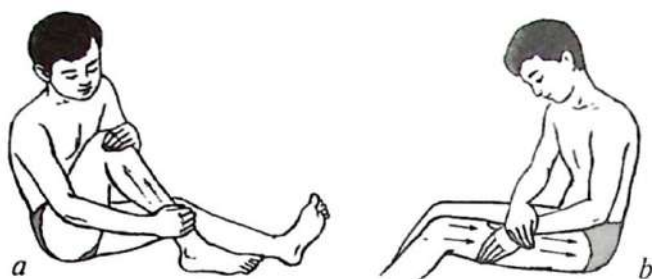
Siqish. Bu usulda bosh barmoq ko'rsatkich barmog'i bilan birlashtiriladi, panjalar kaft bilan pastga buriladi, u massaj qilinayotgan joyga ko'ndalang qo'yiladi va shu yer bosh barmoq bilan siqiladi. Siqish kaftning yoni bilan ham amalga oshiriladi, bunda barmoqlar yengil bukilgan bo'ladi. Panjalar ham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

Ezish. Bu muskullarni massaj qilishda asosiy usuldir.

Ordinar ezish. Bu usulni bo'ksada, yelkada, qo'lda, ko'krakda, dumbada,



4- rasm.



5- rasm.

qorinda, boldir muskulida bajariladi. Muskulni barmoqlar bilan ko'ndalangiga qattiq va to'g'ri ushlanadi, so'ngra barmoqlar yig'ilib, muskul asta tortiladi va to'rt barmoq tomoniga aylanma harakat bajariladi. So'ngra muskul yengil bo'shatiladi va kaft bilan suyakka siqiladi. Shu tarzda asta-sekin yuqoriga harakat qilinadi (6- a rasm).

Qo'shaloq grif. Bu usulni yirik va yaxshi rivojlangan muskul-lar — boldir, bo'ksada qo'llaniladi. Uni bajarishda bir qo'l ik-kinchi qo'lning ustida bo'ladi (6- b rasm).

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

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

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



6- rasm.



6- rasm.

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

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

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

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

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

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

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

Mushtlash usulida barmoqlar musht qilinib, kaftning yoni bilan massaj qilinadi.

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

„Kesish“ usulida kaftni cho'zib, barmoqlar keng yoyiladi va u bo'sh



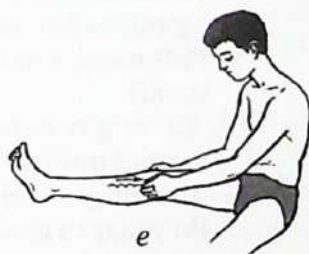
a



b



d



e

7- rasm.



8- rasm.



9- rasm.

qo'yiladi. Urish usullari bir tekis va bir soniyada uchtagacha bajariladi (9- rasm).

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



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Siz sog'lig'ingizni mustahkamlash uchun qaysi jismoniy mashqlardan foydalangan bo'ladingiz?
2. Qanday jismoniy mashqlarni bajargandan so'ng kayfiyatingiz ko'tarilib, o'zingizni yaxshi his etasiz?
3. Jismoniy mashqlarning ishtaha uchun qanday ta'siri borligini so'zlab bering.
4. Miriqib uxlash, yengil gimnastik mashqlar va ochiq havoda sayr qilishning ahamiyatini aytib bering.
5. Qad-qomatning xushbichim bo'lishida qanday mashqlardan foydalangan ma'qul?
6. Kun tartibining buzilishidan qanday zararli odatlar kelib chiqishini bilasizmi?
7. Siz o'z kun tartibingizda ovqatlanish me'yorlarini qanday tashkil qilgansiz?
8. Turli mashqlarni bajargandan so'ng muskullar va boshqa a'zolarda og'riq sezilsa, nima qilmoq kerak?
9. Puls nima, uni qanday o'lchashni, kimda qancha bo'lishini bilasizmi?
10. Siz to'g'ri nafas olishni bilasizmi? Uning harakatlarga moslab mashqlantirish foydasi nimada?
11. Jismoniy rivojlanishning ko'rsatkichlari nimalardan iborat? Bo'yingiz va gavgangizning o'sishiga badantarbiya va sportning ta'siri qanday?

12. Kollej o'quvchisiga nima uchun nazorat daftari kerak?
13. O'quvchining shaxsiy gigiyenasi nimalardan iborat?
14. Chiniqishning asosiy qoidalarini so'zlab bering.
15. Qanday qilib to'g'ri nafas olish kerak?
16. Kunlik ovqatlanish ratsionida qanday moddalar bo'lishi kerak?
17. O'quvchining ichimlik iste'mol qilish tartibi qanday bo'lishi kerak?
18. Qad-qomat nima, uning buzilish sabablari nimalardan iborat?
19. Yurak urishi qanday o'lchanadi?
20. Jismoniy tayyorgarligingizni qaysi mashqlar belgilab beradi?
21. Ertalab o'zini o'zi massaj qilish, silash, uqalash va boshqa muolajalardan mashg'ulotlar oldidan va keyin foydalanishning organizmga ta'siri qanday?



II bo'lim

SPORT TURLARI VA HARAKATLI O'YINLAR

GIMNASTIKA

Insonning chaqqon, harakatchan bo'lishida gimnastikaning ahamiyati kattadir. Gimnastika mashqlari xilma-xil bo'lib, sport turlarining barchasida bu mashqlardan foydalaniladi. Ular gavda mushaklarini rivojlantirishga yordam berib, to'g'ri qomatni shakllantiradi. Shuning uchun ham o'quv muassasalarida, davolash-profilaktika ishlarida va ishlab chiqarish sohalarida, harbiy xizmatda keng qo'llanadi.

Gimnastika mashqlarining yana bir ahamiyatli tomoni shundaki, bu mashqlar organizmning barcha a'zolariga birdek ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya darslarida siz hayotiy o'ta zarur bo'lgan yugurish, yurish, arqonga tirmashib chiqish, to'siqlardan oshib o'tish, muvozanatni saqlash, sakrashlarni bajarishga oid ko'nikma va malakalarni hosil qilasiz.

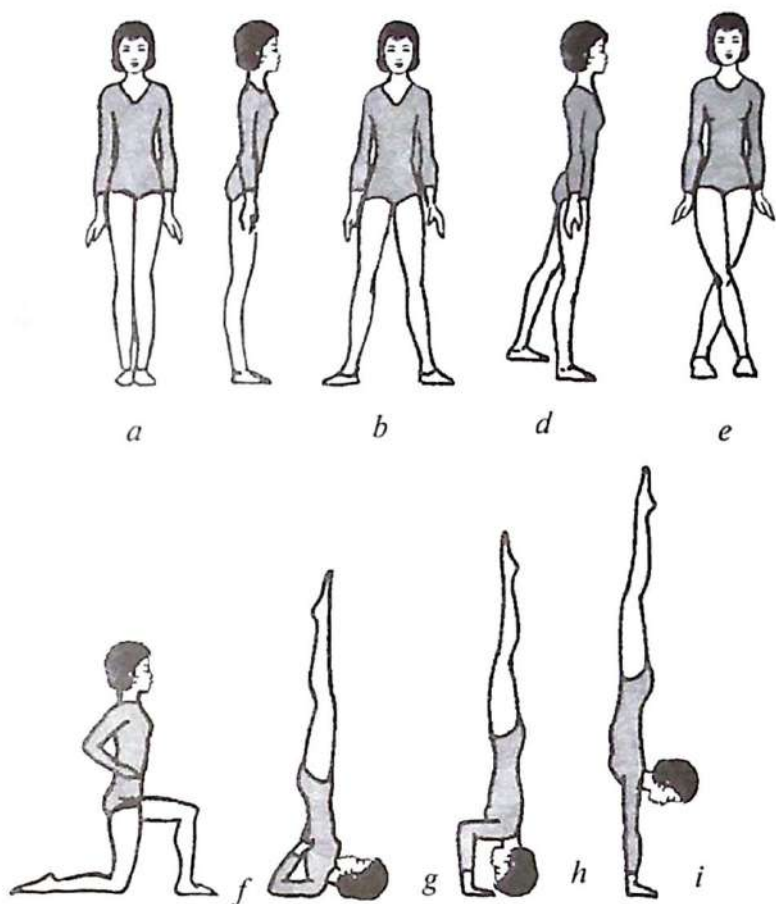
„Gimnastika“ tushunchasi keng ma'noni anglatib, uning sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, ritmik, akrobatik gimnastika kabi turlari mavjud.

Mazkur bo'limda siz gimnastikaning bir necha mashqlari bilan tanishib, sport anjomlarida eng oddiy akrobatik mashqlarni hamda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi alohida mashqlarni bajarishni (arqonda sakrash, press, chambaraklar bilan mashq bajarish, qo'llarni bukib-yozish, tortilish, umbaloq oshish, kuraklarda tik turish va hokazo) o'rganasiz.

Gimnastika termini yoki atamasi deganda alohida yoki kompleks harakat holatining qisqa shartli nomlanishi tushuniladi. Atamalar o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi muomala-munosabatda ortiqcha tavsifdan qochish imkonini beradi va faqat harakat, mashqlarning eng xarakterli xususiyatlarini ko'rsatish bilan chegaralanadi. Gimnastika atamalari qulayligi, aniqligi va qisqaligi bilan farq qiladi. Atamalar esda qoladigan bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida gimnastika mashqlari va ularning atamalari bilan tanishasiz. O'quv va mustaqil mashg'ulotlarda tez-tez uchraydigan harakat va holatlarning atamalarini esda saqlab qoling:

Turishlar (10- rasm): a) asosiy turish; b) oyoqlarni yelka kengligida ochib turish; d) o'ng (chap) oyoqni oldinga bir qadam



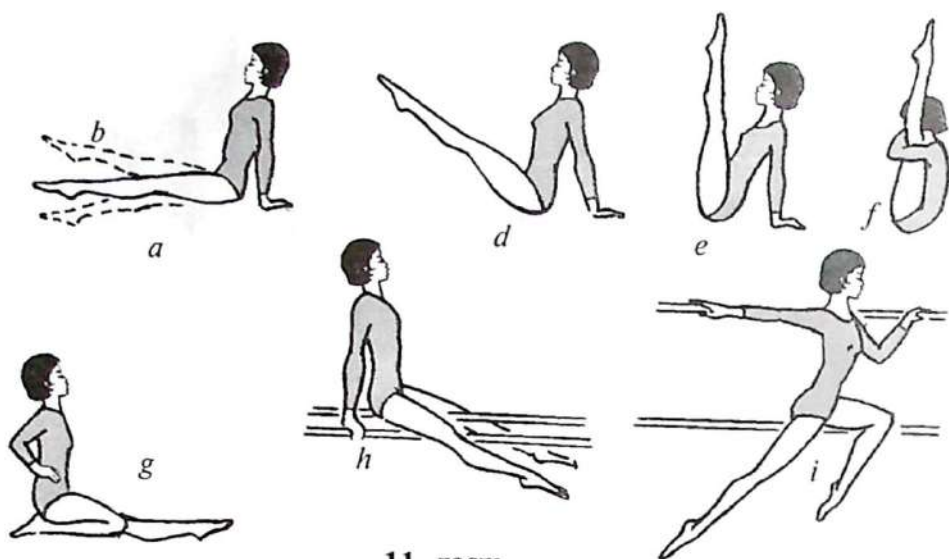
10- rasm.

tashlagan holda turish; e) oyoqlarni chalishtirib turish; f) o'ng (chap) tizzada turish; g) kurakda turish; h) boshda turish; i) qo'llarda turish.

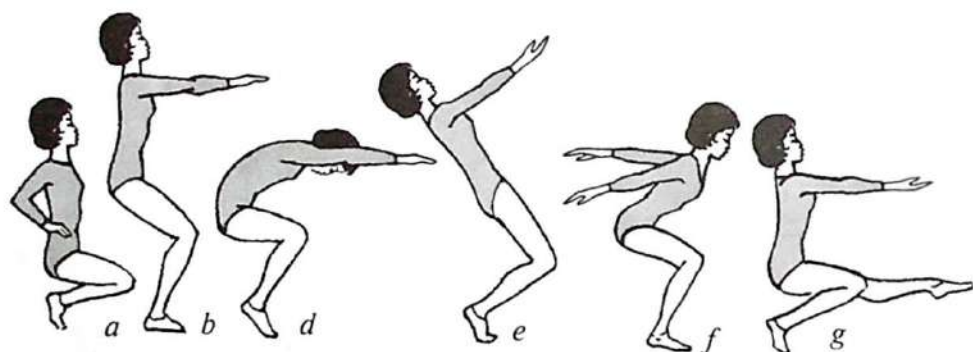
O'tirishlar — polda yoki gimnastika anjomida o'tirish holati (11- rasm): a) o'tirish; b) oyoqlarni yelka kengligida ochib o'tirish; d) burchakli o'tirish; e) oyoqlarni tepaga ko'tarib o'tirish; f) tepaga ko'tarilgan oyoqlarni ushlab (quchoqlab) o'tirish; g) o'ng (chap) tovonga o'tirish; h) oyoqlarni yelka kengligida ochib, qo'shpoya ustida o'tirish; i) sonda o'tirish.

Cho'qqayishlar (12- rasm): a) cho'qqayish; b) yarim cho'qqayish; d) do'ngsimon yarim cho'qqayish; e) orqaga engashib yarim cho'qqayish; f) oldinga engashib yarim cho'qqayish; g) o'ng (chap) oyoqda yarim cho'qqayish.

Tayanishlar (13- rasm): a) cho'qqayib tayanish; b) o'ng tizzaga tayanib, chap oyoqni ko'tarish; d) qo'llarga tayanib, to'liq egilish;



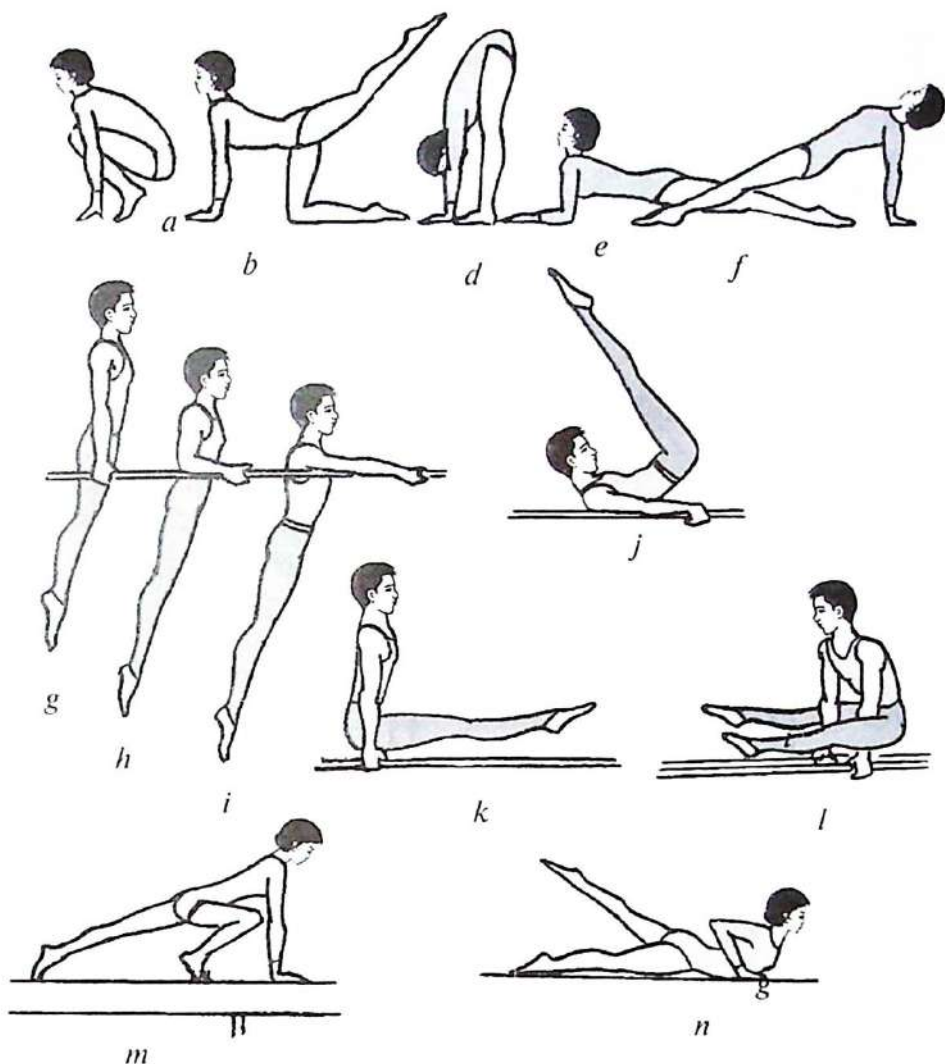
11- rasm.



12- rasm.

e) tirsaklarga tayanib yotish; f) orqa bilan qo'llarga tayanish; g) qo'llarni to'g'ri ushlab tayanish (qo'shpoyada); h) qo'shpoyada qo'llarni tirsakdan bukib tayanish; i) qo'shpoyada qo'llarni oldinga-to'g'riga uzatib tayanish; j) qo'shpoyada oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, qo'l va kurakda tayanish; k) qo'shpoyada burchakli tayanish; l) qo'shpoya ustida oyoqlarni keng ochib tayanish; m) o'ng yoki chap oyoqda cho'qqayib tayanish; n) qo'llarni tirsakdan bukkanda qorin bilan yotib tayanish, chap oyoqni orqaga ko'tarish; o) oyoqlarni keng ochgan holda egilib, qo'llarga tayanish.

Tashlanishlar — o'ng (chap) oyoqni biron tomonga tashlab, tizzadan bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo'lgan holat (14- rasm): a) tashlanish; b) tashlanib, yon tomonga engashish;

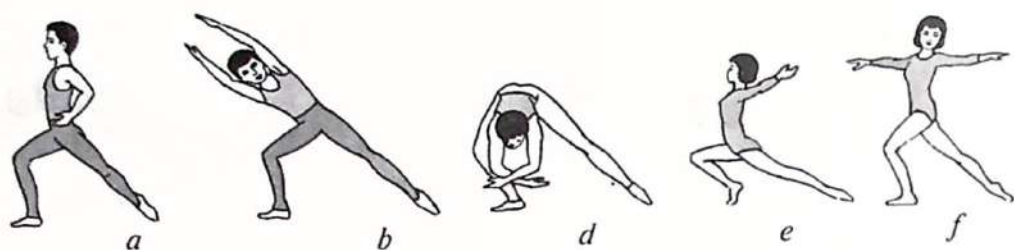


13- rasm.

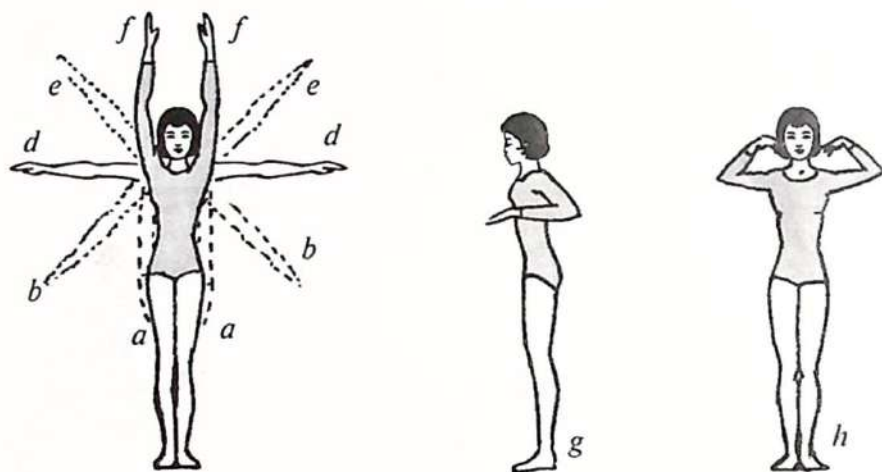
d) o'ngga tashlanib, oldinga engashish; e) o'ng (chap) tomonga chuqur tashlanish; f) chap oyoq bilan o'ngga tashlanish.

Qo'llar harakati va holati (15- rasm): a) to'g'ri tik turgan holda qo'llar pastda; b) qo'llar yon tomonda pastda; d) qo'llar yon tomonda to'g'rida; e) qo'llar yon tomonda yuqorida; f) qo'llar yuqorida; g) qo'llar yonda, tirsakdan bukilgan; h) qo'llar yelka tepasida, tirsakdan bukilgan.

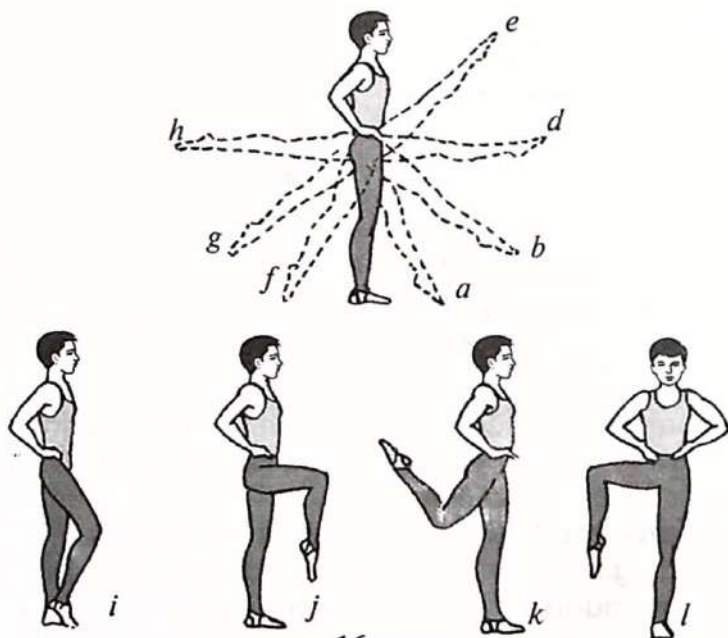
Oyoqlar harakati va holati (16- rasm): a) chap (o'ng) oyoqni biroz oldinga ko'tarish; b) oldinga-pastga; d) oldinga-to'g'riga; e) oldinga-yuqoriga; f) biroz orqaga ko'tarish; g) orqaga-pastga; h) orqaga-to'g'riga; i) o'ng (chap)ni tizzadan biroz bukish; j) chap



14- rasm.



15- rasm.



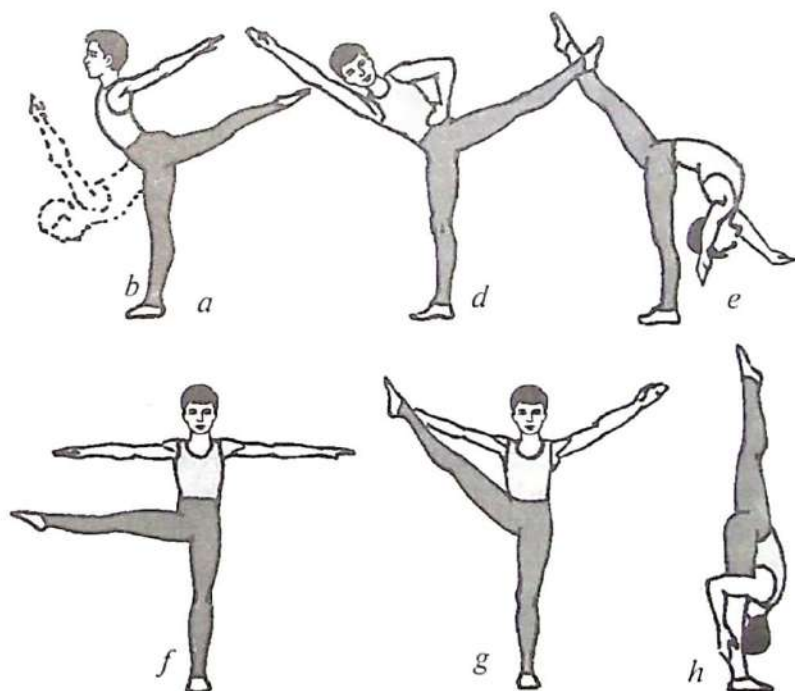
16- rasm.



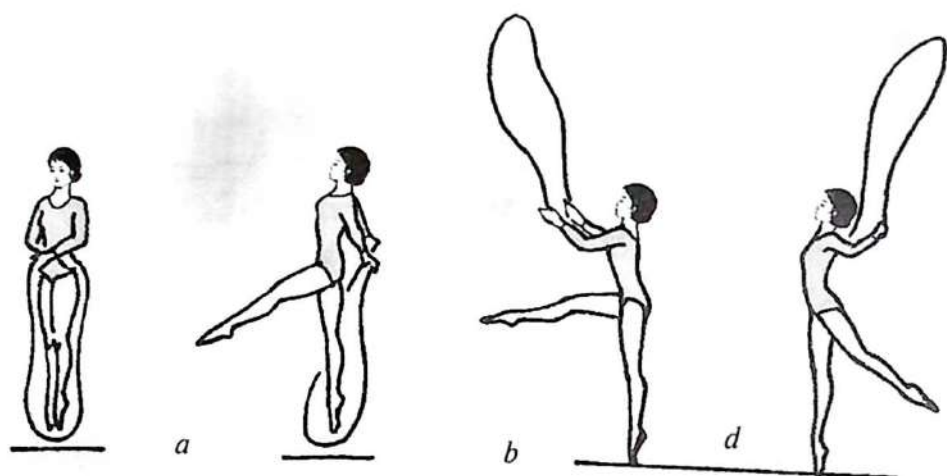
(o'ng) oyoqni oldinga uzatib, tizzadan bukish; k) chap (o'ng) oyoqni orqaga olib, tizzadan bukish; l) chap (o'ng) oyoqni yon tomonga olib, tizzadan bukish.

Engashishlar — gavgani bukish (17- rasm): a) to'liq engashish; b) yarim engashish; d) oldinga biroz engashish; e) oldingapastga engashish; f) orqaga engashib, bir qo'lni yerga tekkazish; g) oyoqlarni keng ochib, oldinga-to'g'riga engashish; h) to'liq engashib, oyoqlarni quchoqlash.

Muvozanat saqlash — shug'ullanuvchining bir oyoqda yoki tayanib turgandagi gorizontal holati (18- rasm): a) o'ng oyoqda



18- rasm.



19- rasm.

muvozanat saqlash; b) engashgan holda muvozanat saqlash; d) bir oyoqni yon tomonga ko'tarib muvozanat saqlash; e) orqaga engashib muvozanat saqlash; f) chap (o'ng) oyoqni yonga uzatib muvozanat saqlash; g) yonga uzatilgan oyoqni ushlagan holda muvozanat saqlash; h) bir oyoq yuqorida, shpagat holatida muvozanat saqlash.

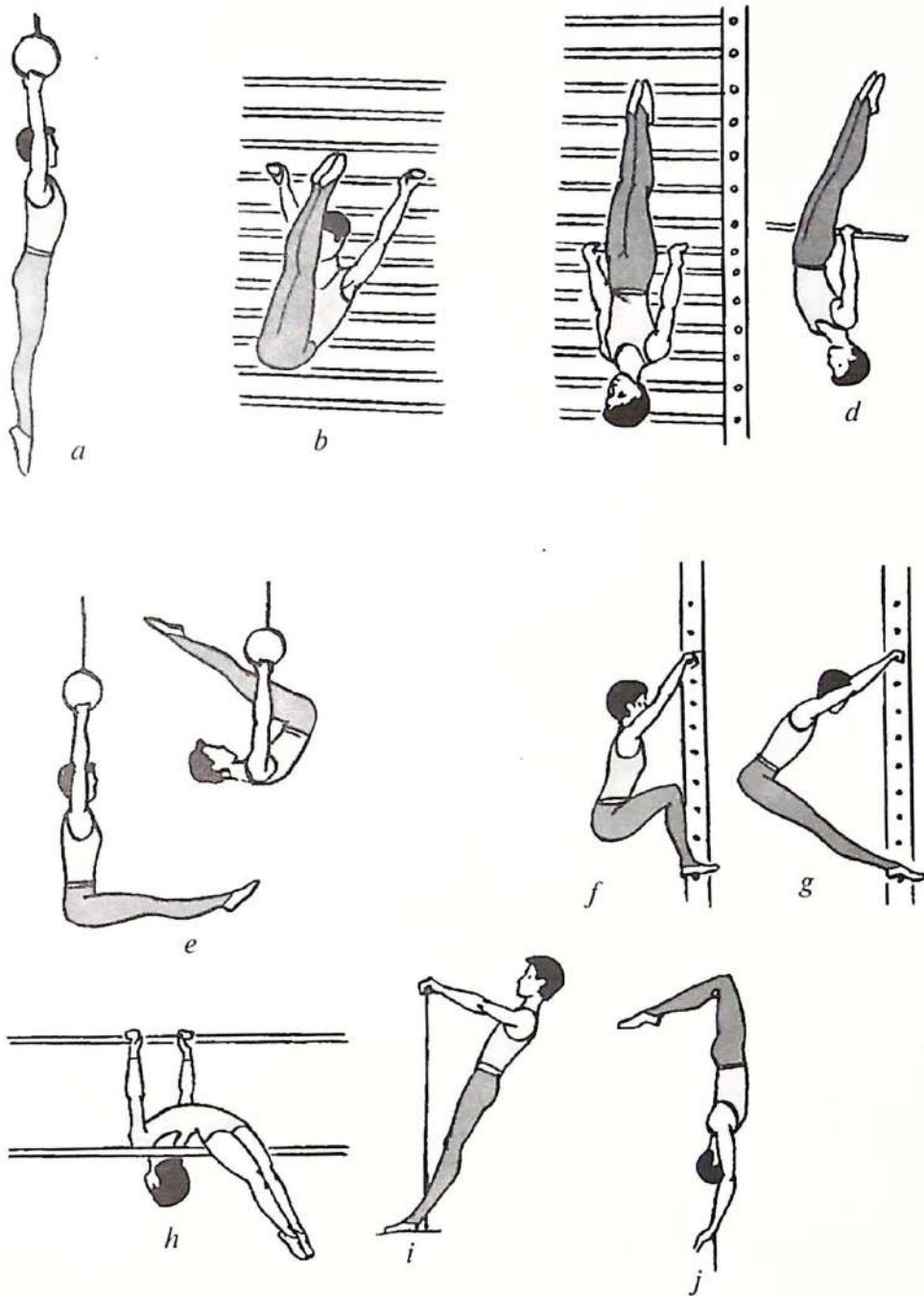
Arg'amchi bilan mashqlar (19- rasm): a) sirtmoqli sakrash; b) oyoqlarni oldinga uzatib sakrash; d) oyoqlarni almashlab sakrash.

Osilishlar — sport anjomlarida shug'ullanuvchining harakat va holatlari (20- rasm): a) osilish; b) osilgan holda bukilib; d) oyoqlar yuqorida, bosh pastda to'g'ri turib osilishlar; e) burchakli osilishlar; f) cho'qqayib osilish; g) osilgan holda bukilib; h) yotgan holda osilish; i) yelka barobaridagi turnikda osilib turish; j) tizzadan bukilib oyoqlarda osilish.

Ko'tarilishlar — osilib turishdan tayanishga va pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish (21- rasm): a) kuch bilan ko'tarilish; b) ko'tarilib, so'ng to'ntarilish; d) bukilib, so'ng ko'tarilish; e) orqaga, qoringa, oyoqqa tayanib ko'tarilishlar; f) oldinga siltanib ko'tarilish; g) o'ng (chap) oyoqda oldinga ko'tarilish.

Akrobatika mashqlari (22- rasm): a) sakrab umbaloq oshish; b) o'ng tizzaga tayanib, orqaga umbaloq oshish; d) salto (siltanib); e) ko'pri; f) shpagat va yarimshpagat.

Gimnastika tayoqchasi bilan asosiy holatlar (23- rasm): a) tayoq pastda; b) tayoq ko'krakda; d) tayoq yuqorida; e) tayoq yelkada; f) tayoq boshning o'ng tomonida; g) qo'l o'ng tomonga-to'g'riga, tayoqning bir uchi yuqoriga; h) tayoq yelkada, o'ng uchi yuqorida.



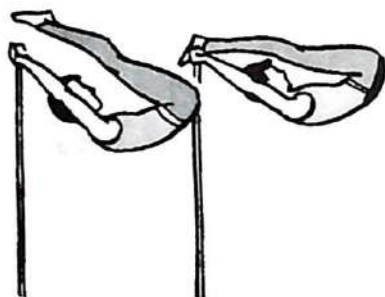
20- rasm.



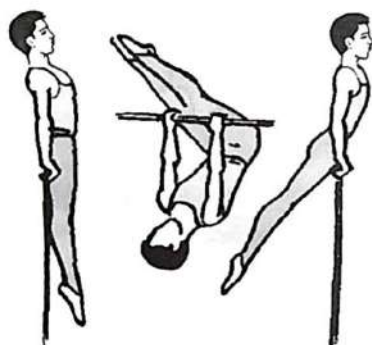
a



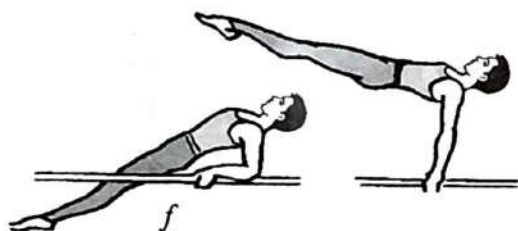
b



d



e

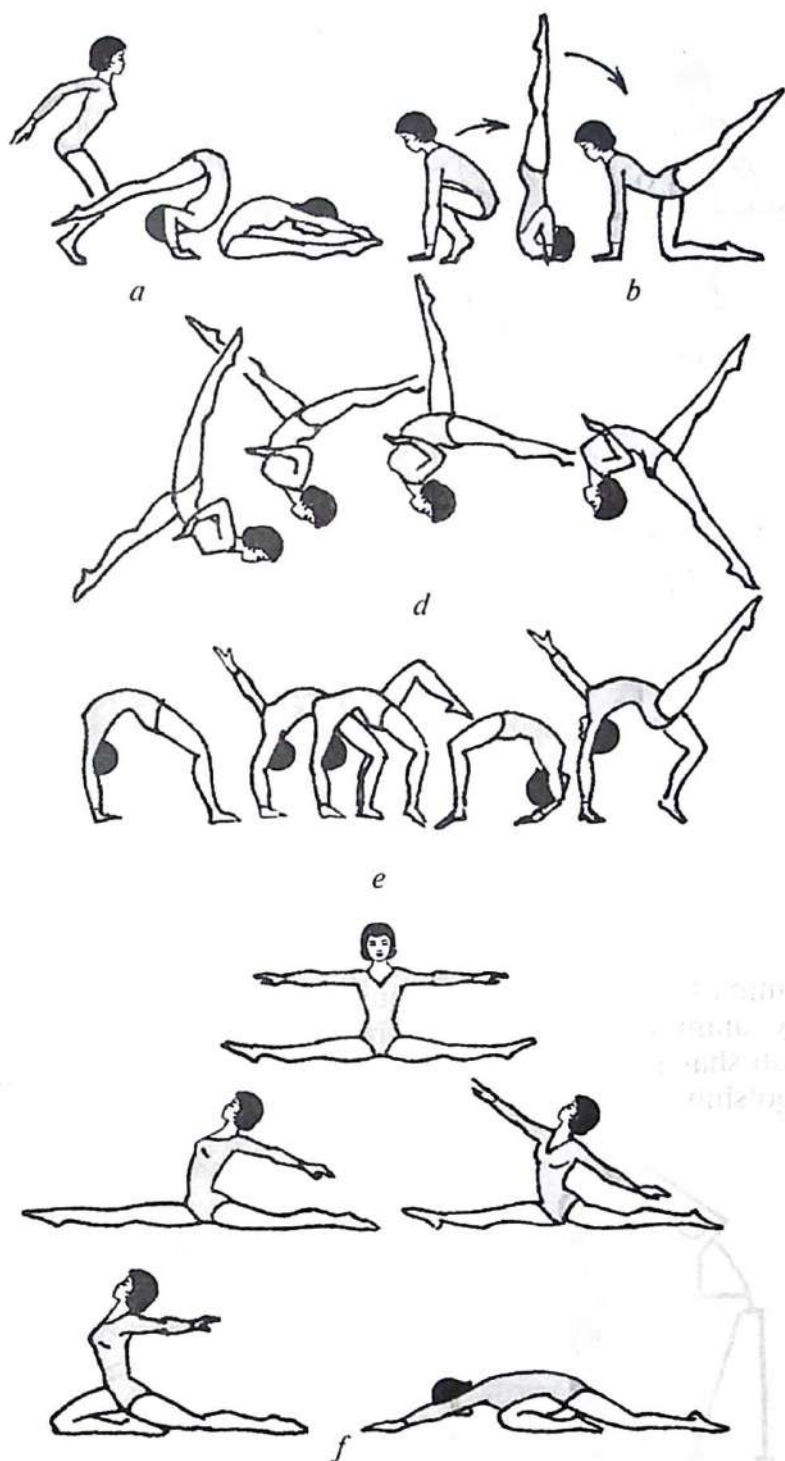


f

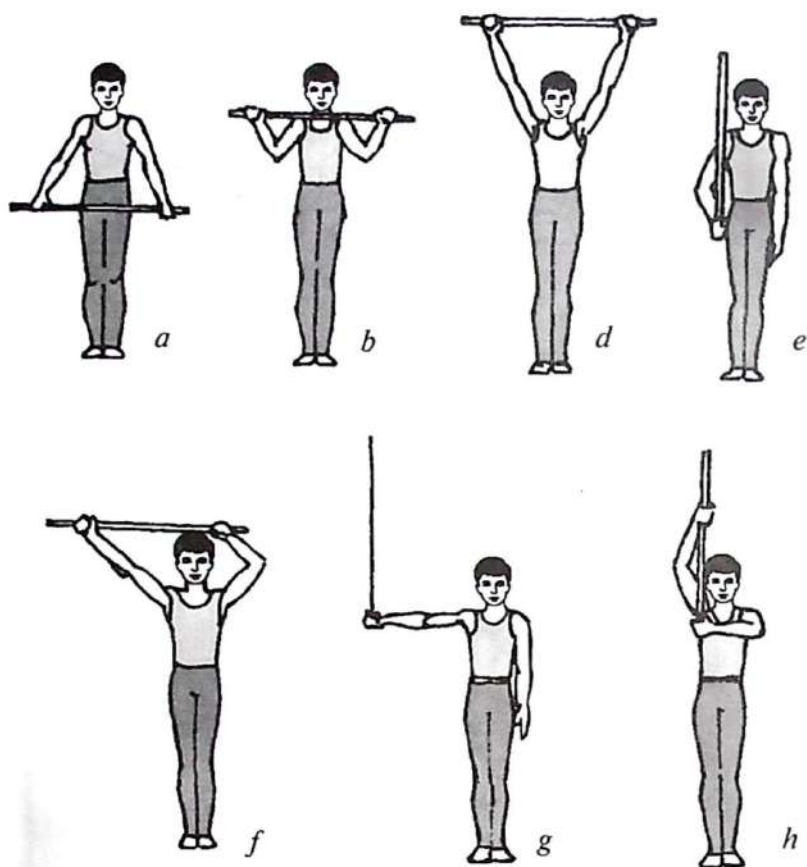


g

21- rasm.



22- rasm.



23- rasm.

Gimnastika mashqlarining quyidagi **yozuv shakllari** mavjud: tasviriy, atamaviy, chizmalı (24- rasm). Shu bilan birga, tasviriy-chizmalı shakli ham borki, unda mashqni yozish ularni tasvirlash bilan qo'shib olib boriladi.



24- rasm.

Gimnastika turlari

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

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

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

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

Ayollar gimnastikasida egiluvchanlikni, tortiluvchanlikni rivojlantirish, harakatni estetik ifodalash, ritm va tempni his qilish malakalari egallanadi, qad-qomat, yurish yaxshilanib, takomillashadi. Mashg'ulotlar, odatda, musiqa jo'rligida o'tkaziladi. Ularni haftasiga 2—3 marta o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

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

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

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

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

Gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishning ommabop vositasi hisoblanib, ular bilan turli guruhlarda, maktablarda darslar boshlanishi oldidan shug'ullanish mumkin. Mashg'ulotni nafaqat ertalab, balki

kunduzi (ovqatlanib bo'lgach, 1,5 — 2 soat o'tgandan keyin) va kechqurun uyqudan 1 — 2 soat oldin o'tkazish mumkin. Maktab kun tartibida gigiyenik gimnastikadan o'quvchilarning o'quv-ish qobiliyatlarini oshirish, charchoqni tushirish, turli kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi.

Ommaviy sport gimnastikasi turlariga, xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi kiradi. Ular mustaqil sport turlari sifatida shakllangan va rivojlanmoqda. Bu turlarning alohida boshlang'ich elementlari umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan. Ular yordamida „Alpomish va Barchinoy“ maxsus testlarining ayrim xususiy vazifalari hal qilinadi. Sportchilarni tayyorlash va sport musobaqalarini o'tkazish amaliyotida mashqlarning ikki klassifikatsion dasturi qo'llanadi. „B“ klassifikatsiyasi bo'yicha sportchilar ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'radilar. Bu dastur „A“ klassifikatsiyasiga nisbatan yengillashtirilgan va qator murakkab mashqlarga tayyorlangan sportchilar uchun, mamlakatda va xalqaro arenada yirik miqyosdagi musobaqalarni o'tkazish uchun kiritilgan.

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

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

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

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

Inson uxlayotganda nafaqat mushaklar, balki, eng avvalo, asab to'qimalari dam oladi. Ularda ozuqa moddalari va kislorodga

bo'lgan ehtiyoj kamayadi. Yurak faoliyati va uning quvvati pasayib, nafas olish kamayadi. Mushak tonusi me'yoriy bo'ladi, to'qimalararo suyuqlik almashuvi sekinlashadi. Inson uyqudan turib, sekin-asta tetik bo'la boshlaydi va ish qobiliyatini tiklaydi. Maxsus tashkillashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar — ertalabki gigiyenik badantarbiya ish qobiliyatining nisbatan tez tiklanishiga ta'sir etadi, organizmga zaruriy jismoniy yuklamani beradi.

Qanday qilib ertalabki gigiyenik badantarbiyani muntazam mashg'ulotga aylantirish mumkin? Eng avvalo, uni yetarlicha uzoq davrga rejalashtirish kerak, masalan, bir yilga. Har oyda mashqlar majmuyini almashtirib turish va har bir mashq miqdorini 1 — 2 taga oshirib borish lozim. Mashqlarni bajarish paytida nafas olish tezligi e'tiborga olinadi.

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

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

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

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

4. Keyingi navbatda gavda va bel mushaklari uchun mashqlar bajariladi (oldinga va orqaga, yon tomonga egilishlar, burilishlar, bosh va gavda bilan o'ng va chapga aylanma harakatlar). Bu guruh mashqlari o'quvchilar uchun juda muhim, chunki dars jaryonida uzoq vaqt partada o'tirishga to'g'ri keladi. Bu esa mushaklarining zaiflashishiga, belda og'riq paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Gimnastika anjomlarida mashqlar

Turnik, qo'shpoya (brus), yakkacho'p (brevno), „kon“larda mashqlar bajarish, arqonga tirmashib chiqish, tayanib sakrash va chambarak bilan hamda trenajorlarda mashqlar bajarish shug'ullanuvchidan katta kuch, mahorat, epchillik talab qiladi.

Arqonga tirmashib chiqish

Arqonga tirmashib chiqishning 2 usuli mavjud:

1. *Uchta harakat bilan tirmashib chiqish.* Qo'llarni tepaga ko'tarib, arqon mahkam ushlanadi. „Bir“ deganda arqonga osilib, oyoqlarni tizzadan bukib, ko'krak tomon tortiladi va oyoqlar chalishtiriladi. „Ikki“ deganda qo'llarni bukib, oyoqlar bilan arqonni qattiq qisib olinadi. „Uch“ deganda oyoqlar bilan arqonni qisib olgan holda qo'llar bilan arqonni ketma-ket ushlab, tepaga tortilib harakatlaniladi.

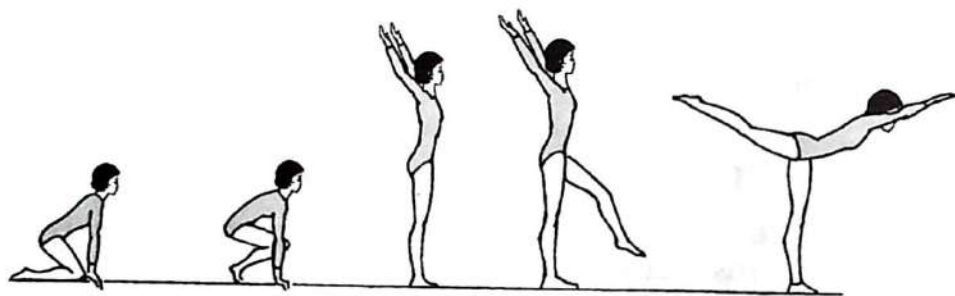
2. *Ikki harakatda tirmashib chiqish.* „Bir“ deganda oyoqlarni to'g'rilab, arqonni qo'llar bilan ushlab, ketma-ket yuqoriga tirmashib chiqiladi. „Ikki“ deganda yana oyoqlarni tortib, arqonni mahkam siqib ushlanadi. Mashq shu tarzda davom ettiriladi.

Eslab qoling: arqonni tizzalarda emas, faqat oyoq panjatonovlari bilan qattiq qisib ushlash lozim. Arqondan pastga tushishda ham qo'l va oyoqlar baravar ishlatiladi. Sirpanib tushish mumkin emas.

Turnikda tortilish. O'g'il bolalar baland turnikda qo'llarni tepadan ushlab, oyoqlarni yerga tekkizmay osiladilar, so'ng tortiladilar. Daxan turnikdan oshishi kerak. Bolalarning birontasi mashqni bajara olmasa, avval past turnikda chalqanchasiga osilgan holda, oyoqlarni yerga tayanch qilib tortilib, mashq qilish lozim.

Yakkacho'pda mashqlar bajarish

Qizlar yakkacho'pda bir necha mashqlarni bajarishlari mumkin. Yurish, aylanish, bir va ikki oyoqda o'tirib-turish, bir oyoqda turib „Qaldirg'och“ mashqini bajarish va hokazo (25-rasm). Bu mashqni o'g'il bolalar ham bajarishlari mumkin.



25- rasm.

Akrobatik mashqlar

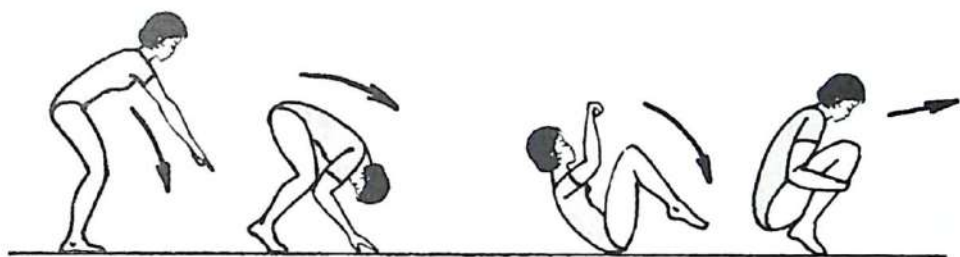
Oldinga umbaloq oshish. Buning uchun qo'llarni to'shakka qo'yib, tayanch hosil qilinadi, oyoqlar bilan itarilib, oldinga umbaloq oshiladi, so'ng yana dastlabki holatga qaytiladi (26- rasm).

Ikki marta ketma-ket oldinga umbaloq oshish. Bunda bir marta oldinga umbaloq oshib, dastlabki holatga qaytgandan so'ng, yana cho'qqayib o'tirib, bir yo'la ikkinchi marta umbaloq oshiladi.

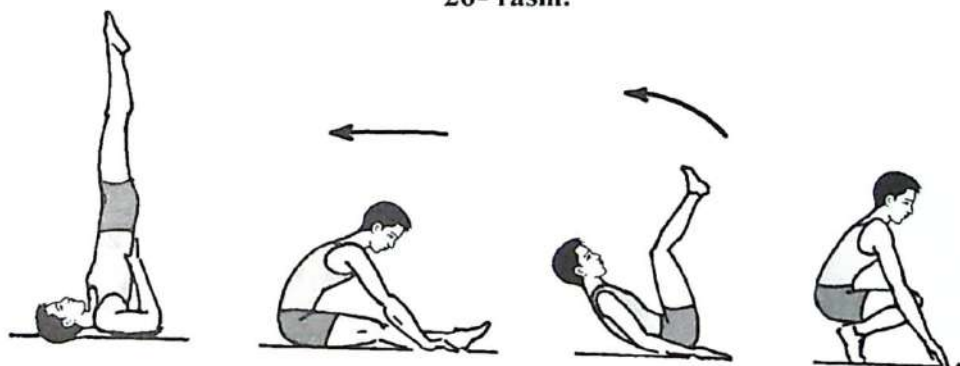
Kuraklarda tik turish. Ushbu mashq gavda mushaklarining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Mashqni o'g'il bolalar ham, qizlar ham asta-sekinlik bilan bajarishlari mumkin.

Bu mashqni bajarish uchun avval chalqanchasiga yotib, so'ng oyoqlarni bir tekis tepaga ko'tarish kerak. Qo'llar yordamida gavdaning past qismi ko'tariladi va oyoqlar tik holatga keltiriladi.

Orqaga umbaloq oshib, kuraklarda tik turish. Buning uchun cho'qqaygan holda qo'llarni polga qo'yib, g'ujanak bo'lib o'tiriladi. So'ngra oyoqlarni poldan uzmay, yumalab kuraklarga turiladi. Keyin qo'llarni tezda tirsaklardan bukib, tayanch holatiga keltiriladi, kaftlarni belga tirab, tosni tushirmasdan, gavda tik ushlanadi (27-



26- rasm.



27- rasm.

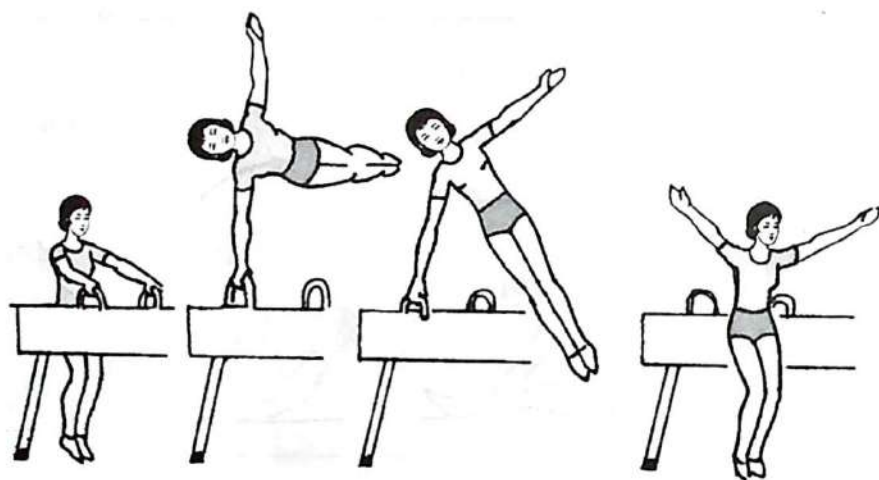
rasm). Mashq bajarilayotganda yonida turgan sherigi uning belidan, oyoqlaridan ushlab, tik holatda turishiga ko'maklashishi mumkin.

Oyoqlarni bukib, qo'llar yordamida boshda tik turish. Bu mashqni bajarish uchun avval cho'qqayib o'tiriladi, so'ng qo'l kaftlarini yelka kengligida ochib, oldinroqqa polga, peshanani ham kaft oldiga polga qo'yiladi, go'yo uchburchak hosil qilinadi. Oyoqlar bilan itarilib, ularni bukkani holda bir necha soniya ushlab turiladi. So'ng dastlabki holatga qaytiladi. Mashq bajaruvchining yonida turgan sherigi unga oyog'i va belidan ushlab turishiga yordamlashishi mumkin.

Orqaga umbaloq oshib, yarim cho'zilgan holda (yarim shpagat) o'tirish. Bu mashq qizlar uchun mo'ljallangan bo'lib, avval orqaga umbaloq oshiladi, keyin bitta tizzada turib qolinadi. So'ng gavda to'g'rilanib, orqaga bir oyoq cho'ziladi va yarim shpagat holatda o'tiriladi.

Chalqancha yotgan holatdan „ko'prik“ holatiga o'tish. Chalqancha yotgan holda qo'llar tepaga (bosh tomonga) cho'ziladi, oyoqlar yelka kengligida ochiladi. „Bir“ deganda oyoqlarni tizzadan bukib, tovonlar to'shakka tayanadi, qo'llarni tirsakdan bukib, bosh orqaga qaytariladi. „Ikki“ deganda qo'llarni to'g'irlab, gavda ko'tariladi va belidan qayishsimon egiladi. Shu holatda 2 — 3 soniya turiladi va dastlabki holatga qaytiladi. „Ko'prik“ mashqi organizmning qorin, bel, qo'l va oyoq mushaklarini yaxshi rivojlantiradi.

Qisqa masofadan yugurib kelib, gimnastik „kon“ ustidan yonboshlab (ko'ndalang) sakrash (qizlar uchun). Bu mashqni



28- rasm.

bajarish uchun ko'prikchadan dadil sakrab, qo'llarni „kon“ ustiga to'g'ri qo'yiladi, yonboshlagan holda gavgani 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 tushish lozim (28- rasm).

Tayanib sakrash. Buning uchun avval ikki oyoqlab sakrashni, ko'prikchaga depsinib chiqib, ikki oyoqlab tushishni o'zlashtirib olish kerak. Sakrashni bajarishda quyidagilar amalga oshiriladi: yaqinroq masofadan yugurib kelib ko'prikcha ustiga ikkala oyoqda chiqish va qo'llarni to'g'riga cho'zib, sport anjomi („kozyol“) ustida tayanch hosil qilish, qo'l va oyoqlar bilan itarilgan holda qo'llarni tepaga ko'tarib, yelka qismigacha olib chiqish. Sakrash mashqini bajarishga xavfsizlik choralari ko'rilgandagina ruxsat beriladi.

Yonboshlagan holda 90° C ga burilib sakrash. „Kon“ ustidan burilib sakrashda, avval o'ng qo'l bilan itarilib (o'ng tomonga sakrash uchun), yerga tushishda boshqa qo'lga tayaniladi. Bu mashqni o'g'il bolalar ham bajarishlari mumkin.

„Kozyol“ ustidan oyoqlarni yozib sakrash (qiz va o'g'il bolalar uchun). Bu mashqni bajarish uchun avval qisqa masofadan yugurib kelib, ko'prikchadan ikkala oyoq bilan depsinib „kozyol“ ustiga qo'llar qo'yiladi va undan itarilib, ikkala oyoq ikki yonga yoziladi, bel biroz egilib, bosh ko'tariladi. Yerga tushish oldidan oyoqlar juftlanib, biroz bukiladi. Mashqni bajarishdan avval quyidagilarni, ya'ni turgan joydan depsinib tepaga sakrashni, oyoqlarni yozib, qayta juftlashni, qo'llarni tayanch qilib yotgan holatda birdaniga sakrab turish va oyoqlarni bukiy-yozishni, uzunlikka, chuqurga, balandga sakrayotganda oyoqlarni bukiy-yozishni o'rganib olish kerak.



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Ushbu bo'limda gimnastikaning qaysi turlari bilan tanishdingiz?
2. Gimnastika mashqlari va ularda qo'llaniladigan atamalarni ayting.
3. Gimnastikada qanday sport anjomlaridan foydalaniladi?
4. Ertalabki gigiyenik badantariyani qanday qilib muntazam mashg'ulotga aylantirish mumkin?
5. Akrobatik mashqlar va ularning turlari haqida gapirib bering.



YENGIL ATLETIKA

„Atletika“ — yunoncha soʻz boʻlib, *bellashuv, kurash, mashq* 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 tezlik kuchini, chidamlilikni, irodani tarbiyalaydi, kishi aʼzolarining harakatchanligini kuchaytiradi, uning 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. Mashqlarning bolalar sogʻligi va jismoniy oʻsishiga ijobiy taʼsiri bu sport turining kollejlarda uchun oʻquv dasturiga kiritilishiga sabab boʻldi.

Respublikamiz tabiiy sharoiti yengil atletika bilan yil boʻyi ochiq havoda, maydonlarda, bogʻlar va stadionlarda shugʻullanish imkonini beradi.

Bu sport turi bilan issiq paytlarda yengil kiyim kiyib shugʻullaniladi. Sovuq paytlarda esa qalinroq sport kiyimi, oyoqqa keta, krassovka, shippaklar kiyiladi. Stadionlarda yengil atletika boʻyicha yugurish yoki sakrash musobaqalari oʻtkazilganda, unda qatnashuvchilar tishli shippaklar kiyib olishlari mumkin. U yaqin masofaga yugurishda koʻrsatkichlarni oshirishga (2 — 3 soniyaga), uzunlikka sakrashda esa (20 — 30 sm) uzoqroqqa sakrashga yordam beradi.

Yengil atletika bilan shug'ullanish chog'ida qator qoidalariga rioya qilish zarur, 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.

So'ng 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'lishi kerak. 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 yugurgandan so'ng 10 — 15 metr qadamlab yurish kerak.

Boshqalar yugurayotganda yugurish yo'lakchasida turish yoki uni kesib o'tish taqiqlanadi. Yugurib keliboq sovuq suv ichish mumkin emas, chunki u tanani to'satdan sovitib, yuqori nafas yo'llarini shamollatadi (bundan bronxit, angina va hokazolar kelib chiqadi).

Tekis yugurish

Ko'hna Yunoniston qoyatoshlaridan birida taxminan 2,5 ming yillar ilgari yozilgan: „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 metrga; *estafetali* — 4 × 100 m, 4 × 200 m, 4 × 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 sport maydonida shug'ullanishning iloji bo'lmasa, unda yaqin atrofdagi istirohat bog'lari (alleyalar)ning yo'lakchalaridan foydalanish mumkin. Tanlangan joy yaxshi ko'rinib turishi 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'lish mumkin.

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

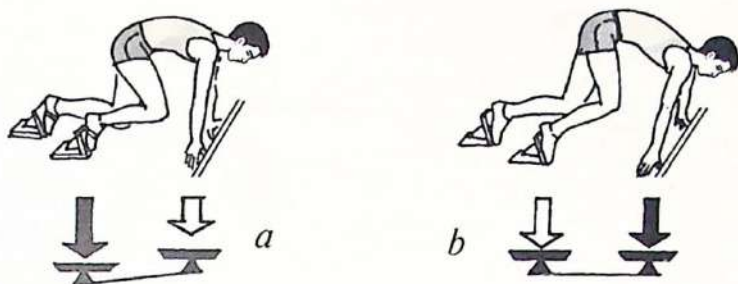
Qisqa masofalarga (sprinterlik) yugurish

Yugurishning bu turi bo'yicha respublikamizda o'g'il bolalar va qizlar uchun eng yuqori natijalar quyidagicha 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'o'lachalari (kolodka)dan foydalaniladi.

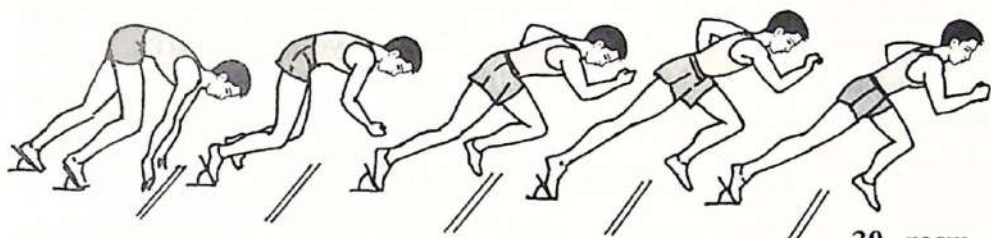
„*Start*“ komandasi berilganda:



29- rasm.

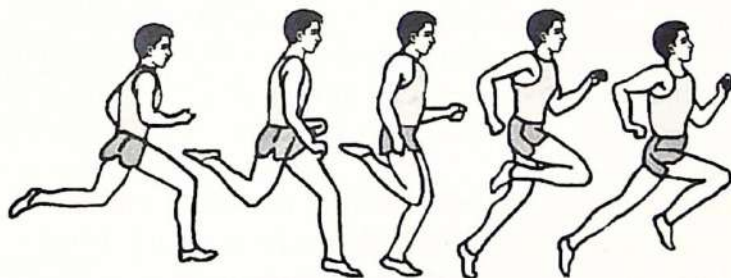
— tiz cho'kib, qo'llarga tayaniladi, bir oyoq tizzasi yerga tegib turadi, ikkinchi oyoq tayanchda (kolodkada) turadi;

— 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 (29-a rasm).



30- rasm.

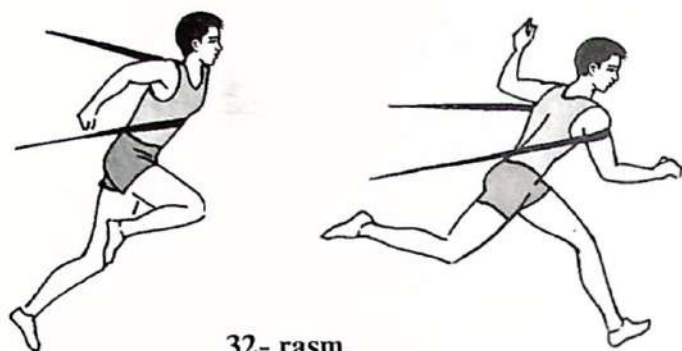
„Diqqat“ komandasi berilganda orqada turgan oyoq tizzasi yerdan uziladi, tana og'irligi to'rt tayanch nuqta (qo'llar va oyoqlar)ga tushadi (29-b rasm).



31- rasm.

„Marsh“ komandasi berilganda gavdani biroz to'g'rilab, orqada turgan oyoq bilan birinchi qadam qo'yiladi, qo'llar keskin harakatlanadi (30- rasm), so'ngra ikkinchi, uchinchi va hokazo qadamlar qo'yiladi. Faqat 6 — 8 qadamdan keyingina gavda to'liq to'g'rilanadi (31- rasm).

Ma'lum masofaga yugurayotganda sportchi oyog'ini kaftdan bosib, katta-katta qadamlar tashlashga harakat qiladi. Qo'llar bir



32- rasm.

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'imag), tezlikni susaytirmay, finish chizig'ini keskin kesib o'tadi (32- rasm).

Uzoq masofaga (stayerlik) yugurish

Chidamlilikni o'stirish maqsadida, kollejlarda dasturida 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. Kuryuxina (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 mashg'ul 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 oyog' 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 (33- rasm). Qo'llar yarim musht qilinib, tirsakdan bukiladi va mokisimon, yengil harakatda bo'linadi, yelkalarini 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.



33- rasm.

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, gavnani 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

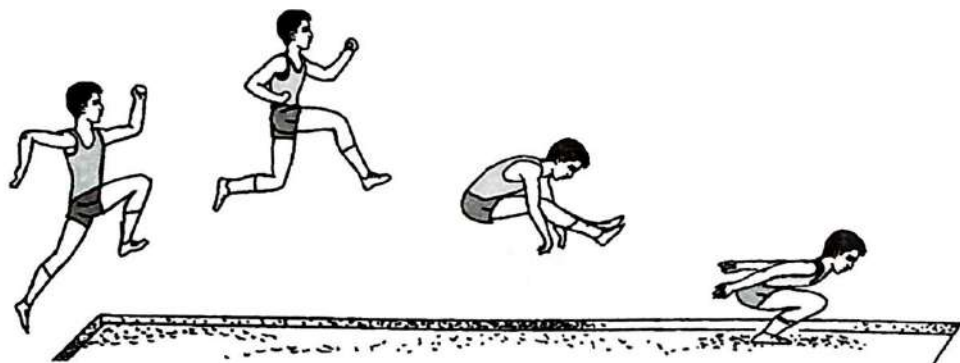
erishmoqdalar. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha jahon rekordi erkaklarda 8 m 95 sm ga teng bo'lib, bunday natijaga amerikalik sportchi Maykl Pauella erishgan. Rossiyalik sportchi Galina Chistyakova 7 m 52 sm uzunlikka sakrab, rekord natijaga erishgan. Respublikamizda Aleksandr Patoskiy (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 sakrashda 7 — 9 yugurish qadami masofasidan turib (bu 14 — 18 oddiy qadamga teng) shunday yugurish kerakki, sakragan choqda 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 gorizontal holatgacha ko'tarish (xuddi tizza bilan to'pni yuqoriga tepayotgandek qilish) lozim. Ikki qo'l bilan navbatma-navbat 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 to'voni birlashtiriladi. Qo'llar pastga-orqaga uzatilgan, oyoqlar oldinga cho'zilgan bo'ladi.



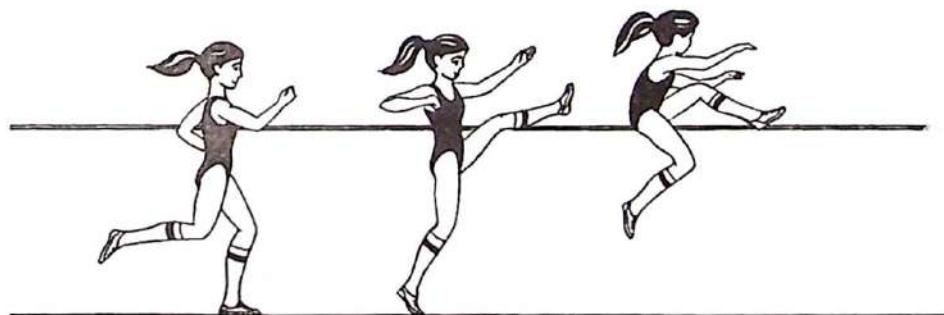
34- rasm.

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 yiqilish mumkin. Qo'llar gavdaning oldinga siljishiga yordam beradi. Shundan so'ng sakraladigan chuqurlikdan oldinga yoki yon tomonga chiqiladi (34- rasm).

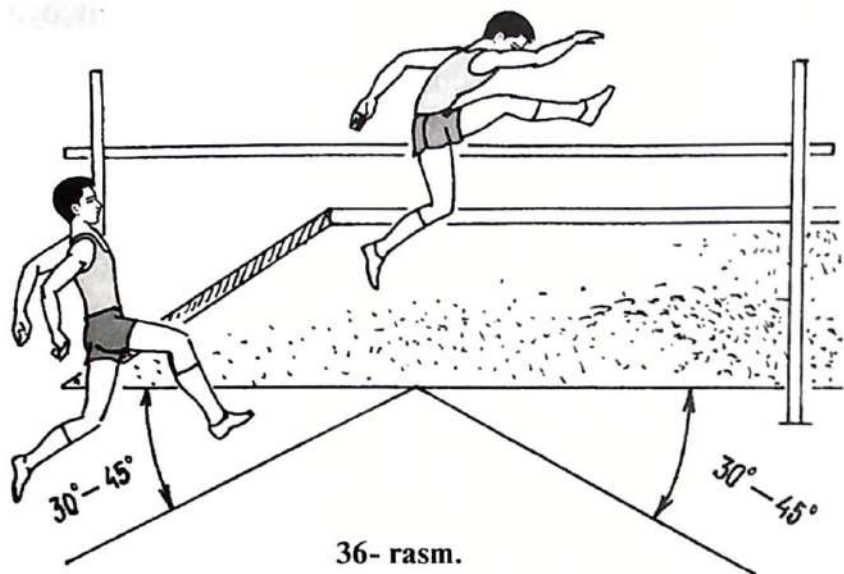
Yugurib kelib balandlikka sakrash

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.

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. Siltan-gan 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 ketad..



35- rasm.



36- rasm.

Demak, balandlikka sakrash jarayoni: yugurib kelish, siltanish, plankadan o'tib yerga tushishdan iborat bo'ladi (35-rasm). 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 (36-rasm).

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 tomondan 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 teng. 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 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. Sakrash chog'ida tezlik eng yuqori darajaga yetgan bo'lishi lozim. Yugurish chog'ida esa o'zini erkin tutish va faqat tezlik haqida o'ylash kerak.

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 plank 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. So'ng 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 grammli) rezinka to'plar uloqtiriladi. Ammo bunday to'plar xavfliroq sanaladi (ular ancha og'ir va yerdan juda balandga sakraydi). Bordi-yu, ular

* Dasturda granatalarni uloqtirish ko'zda tutilgan, ammo ular bo'lmasa, to'p uloqtirish bilan almashtirish mumkin.

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 kiritilgan.

Aslida, bu o'yin bundan 110 yil muqaddam AQSHda paydo bo'lgan. Uni Springfield kolleji jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit o'ylab topgan va o'z talabalari bilan o'ynagan. O'sha paytlarda to'pni hozirgidek halqaga otilmas, balki oddiy savatga tashlanardi. „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, shit tagida hujumda bo'lib, undan chiqib savatga to'p tashlashlar ungagina tegishli.

Basketbol bilan shug'ullanish organizmning barcha muskul-larini 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.

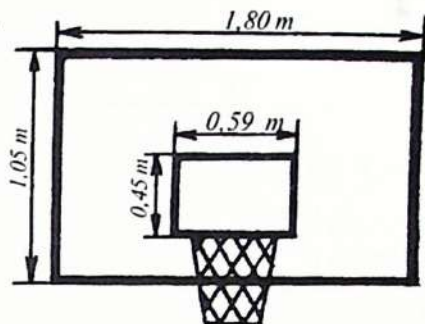
Basketbol o'yinida besh kishidan iborat ikkita jamoa ishtirok etadi. O'zaro raqib hisoblangan har bir jamoaning asosiy vazifasi — bir-birlarining savatiga iloji boricha ko'proq to'p tashlash. O'yin chog'ida qaysi jamoa o'yinchisining qo'liga to'p tushsa, o'sha jamoa, o'z o'yinchilari bilan raqibiga qarshi 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 ochko-larning ko'p-kamligi bilan aniqlanadi. O'yinda jamoa savatiga tushgan har bir to'p 2 ochkoga hisoblanadi.

Basketbol to'pining og'irligi 567 grammdan 650 grammgacha. 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.

Aytish joizki, basketbol maydoni bo'lmagan maskanlarda ham uni vujudga keltirish juda oson. Masalan, 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 sakrash lozim.



38- rasm.

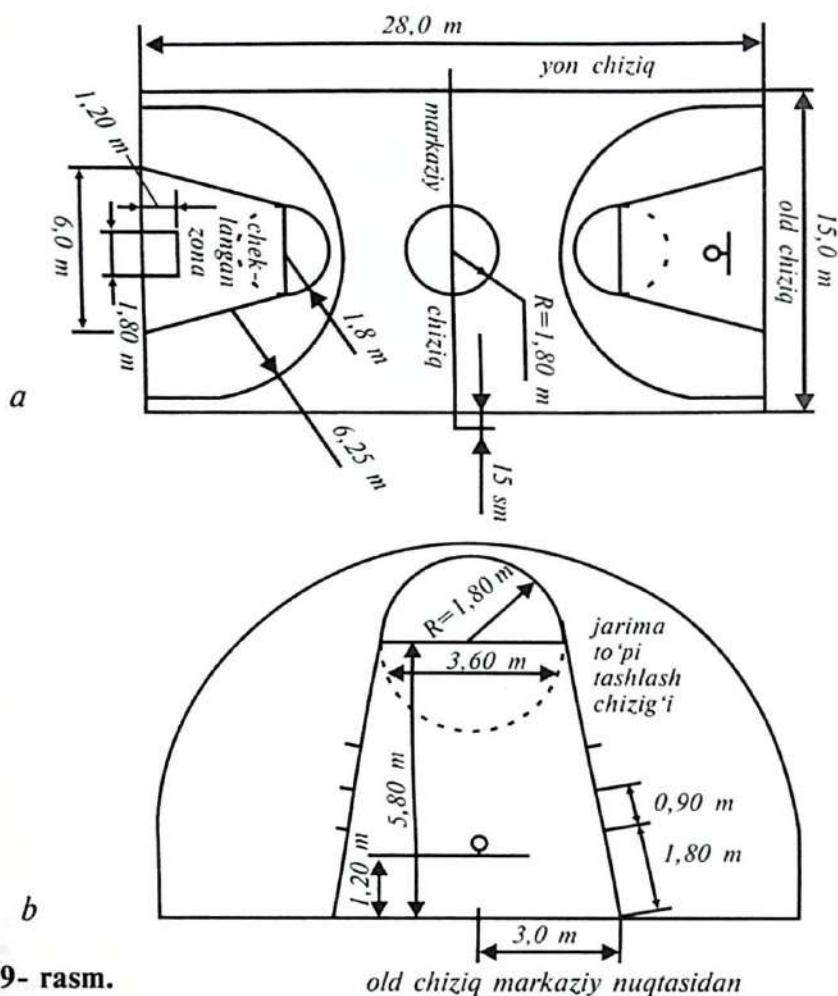
Mini-basketbol o'yini uchun 12 yoshgacha bo'lgan bolalarga ham kattalarga mo'ljallangan (28 — 15 metrli) maydon ajratiladi, ammo jarima to'pini tashlash uchun savatdan 4 metrli masofa belgilanadi. Shitning o'lchovi 90×120 sm bo'lib, unga savat yerdan 2 metr 60 sm balandlikda o'rnatiladi. To'pning og'irligi 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 tushirsinar. Savat shitga mumkin qadar puxta o'rnatiladi. Temirdan yasalgan ikki tomoni qayirma mix bilan mustahkamlanadi. Shit oddiy taxtalardan yasashi yoki atrofi temirli oynasimon plastik materialdan ishlanishi mumkin.

Agarda haqiqiy halqa topilmasa, unda halqani qo'lbola qilib yasash ham mumkin. Qo'lda yasalgan shitni $1,8 \times 1,05$ metrli halqali savati bilan maydonning yon chizig'iga o'rnatilgan ustunga mahkamlash mumkin (38-rasm). 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



39- rasm.

old chiziq markaziy nuqtasidan

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 (39- a, b rasm).

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 berishidan 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. Oyoq kiyimiga, hatto kiyilgan paypoqqa alohida e'tibor berish (eng yaxshisi jun paypoq bo'lsin) va u qulay bo'lishi kerak. Sport kiyimi toza bo'lmo-g'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, yoritgichlarni 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.



40- rasm.

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 (40-rasm).

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 shit 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 (41-rasm).



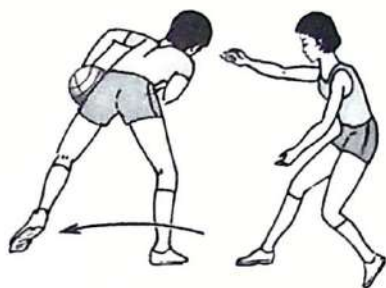
41- rasm.

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 yuril-

ganday 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:



42- rasm.

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 (42- rasm).

To'pni ilib olish va uzatishlar. To'pni ilib olish bir yoki ikki qo'llab bajariladi (43-rasm). Bu harakatlar ko'krak va yelka



43- rasm.

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

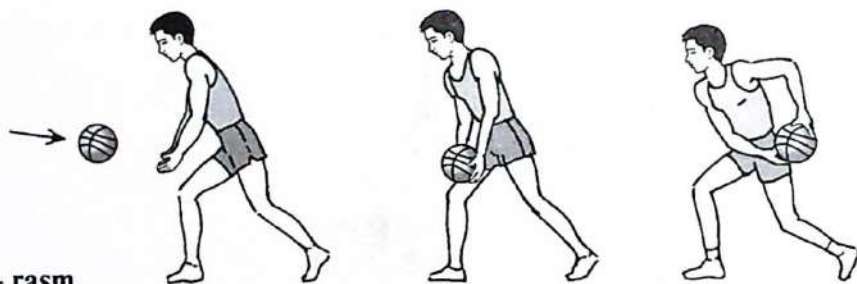
Basketbolchi to'pni ilib olish uchun har qachon ikki qo'lini oldinga cho'zadi, panjalarini yarim oysimon ochadi, bosh barmoqlarini bir-birlariga qaratadi, qolgan barmoqlari esa oldinga-yuqoriga qaratilgan bo'lib, ular keng ochilgan, yarim bo'sh holatda bo'ladi.

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.

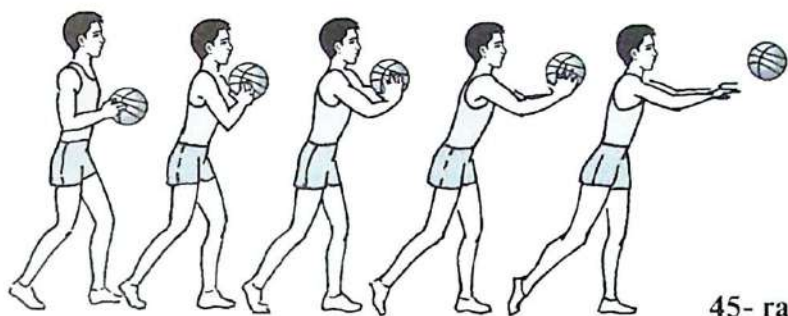
Pastdan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish uchun u oyoqlarini ko'proq bukib, biroz oldinga egiladi, to'g'rilangan qo'llar pastga tushiriladi va panjalar to'pga qarata ochiladi. Shunday qilib, aytib o'tilgan usullar joyda turganda, harakatda va sakrash paytlarida qo'llaniladi (44-rasm).

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



44- rasm.



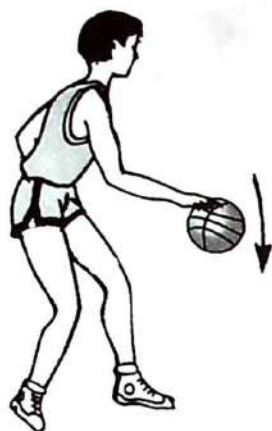
45- rasm.

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 (45-rasm).

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,



46- rasm.

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 o'ziga xos texnikaga ega. Bu usul qo'lida to'pi 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'pning ustidan shapillatib urmaslik lozim (46-rasm).

To'pni yerga urib yurish va yugurishda gavda biroz oldinga to'g'ri engashgan, oyoqlar bukilgan, bosh to'g'ri tutilgan holatda bo'lishi, qo'l himoyachidan nariroq 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 (47-rasm).

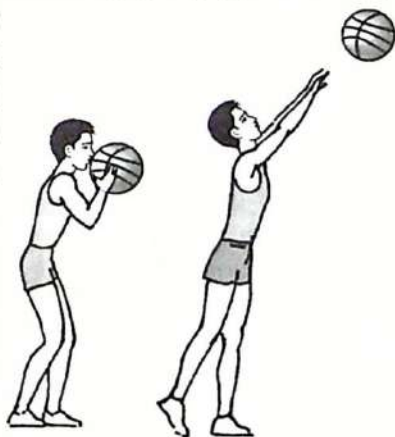


47- rasm.

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'llash 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. (48- rasm).



48- rasm.

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.

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 shitga 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 kerak.

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 kafti, barmog'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, 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'rta to'p tashlashidan boshlanadi. O'yinning ikkinchi yarmini boshlashda tomonlar o'rin almashadilar. To'p savatga tepadan to'liq tushib o'tsa, 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, 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 shitga 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'lga boshqa bir o'yinchi ursa yoki turtisa 2 ochko jarima beriladi. Himoya qilamardaya 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 chiziqli tashqarisiga chiqib ketganda;

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

e) to'p halqa va shit 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 tashlashi yoki sherigiga uzatishi mumkin.

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 sakrash mumkin, 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 chiziqli orqaga to'p uzatish mumkin emas.

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. Hujumchining oldingi hujum zonasiga o'tib, jarima tashlash maydonchasiga kirib olishiga *uch soniyali qoida* deb 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 oladi va „bahsli to'p“ belgilaydi. 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'yganida 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 shitga 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 ular hakamni haqorat qilib (masxaralasa, qo'pol so'z aytsa), o'yinning tinch o'tishiga xalaqit bersa, ikkita jarima to'pi beriladi. To'pni ushbu jarimani bajaruvchi jamoaning xohlagan o'yinchisi maydonning markaziy chizig'idan kiritadi.

Shaxsiy fol tez-tez uchrab turadi va u, ayniqsa, hujumchi bilan himoyachining to'p uchun kurashi paytida, shit 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'yilganda hakam 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 chiq-

qanda, agar to'p o'sha jamoaning o'zida bo'lganda). Har bir jamoa o'yin yarmida 2 daqiqali tanaffus olishhuquqiga ega.



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Basketbol o'yinining nomi qayerdan paydo bo'lgan?
2. Basketbol o'yini davomida qanday qobiliyat va sifatlar rivojlanadi?
3. Basketbol o'yini odobi va xavfsizlik qoidalarini aytib bering.
4. Basketbol o'yinining mazmuni nimadan iborat?
5. To'p tashlashning qaysi turlarini bilasiz?
6. Qaysi paytlarda „bahs to'pi“ beriladi?
7. To'pni ikki marta yerga urib yurish nimani bildiradi?
8. „Probejka“ qanday ma'noni anglatadi?
9. To'pni uzatish va ilib olishning qaysi usullarini bilasiz?
10. O'yinning qaysi vaqtlarida o'yinchi o'yindan chiqariladi?
11. 3, 5, 10 soniyali qoidalar haqida tushuncha bering.
12. Jarima to'pi nima uchun beriladi?
13. Qaysi paytlarda texnik va shaxsiy fol beriladi?
14. Basketbol o'yini necha taym va daqiqadan iborat?



VOLEYBOL

Basketbol o'yini kabi voleybolning dunyoga kelganiga ham yuz yilcha bo'ldi. Bu o'yin tez orada dunyoda ommalashib ketdi. Voleybol tomoshabop va kishilarni o'ziga rom qiladigan sport turi hisoblanadi. Bu 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 xislatlarini o'stiradi. Nafas olish, yurak-qon tomir faoliyatini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni yozadi.

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 hammabopligi, texnik jihatdan uncha murakkab emasligi kabi xususiyatlari sog'lomlashtirish ishida yaxshi natija berishini ko'rsatmoqda. Aynan shu xususiyatlar 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'rning u tomonidan bu tomoniga, qo'ldan qo'lga o'taveradi.

To'p maydondan chiqib ketsa yoki yerga tushsa, 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 (18×9m) 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 maydonchanning to'g'ri chizig'i orqasidan to'p 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'p 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, 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'ladi.

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, chunki 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.

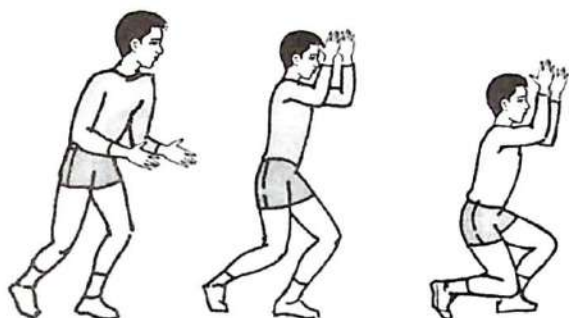
O'yinning asosiy turlari

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 siljishga doim tayyor bo'lib turishi kerak. 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 ozgina 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 (49-rasm).

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



49- rasm.

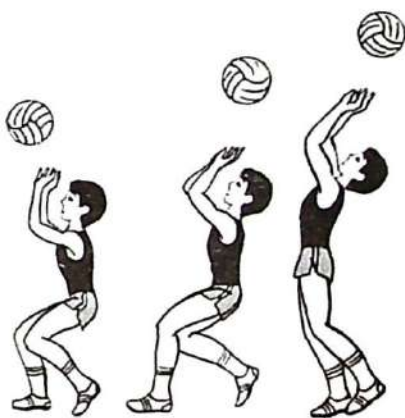
yoʻnalishni birdan oʻzgartirib) yurishlari mumkin. Oxirgi yugurish qadami uzunroq boʻladi, negaki undan keyin toʻxtash, sakrash, yoʻnalishni oʻzgartirish mumkin.

Toʻpni uzatish. Oʻyinni davom ettirish maqsadida sherikka yoki raqib tomoniga yuborilgan toʻpni oʻtkazish *uzatish usuli* hisoblanadi. Toʻpni oldinga, yuqoriga va orqaga oʻtkazish usullari oʻzaro farqlanadi. Toʻpning uchish trayektoriyasiga qarab butun maydon boʻylab uzun, qoʻshni maydonga qisqa va oʻz maydoniga oʻta qisqa uzatish usuli amalga oshiriladi. Toʻp uzatish balandligiga qarab: *past* (toʻrdan 1 m yuqori); *oʻrta* (2 m gacha) va undan *baland* (2 m dan ortiq); masofasiga koʻra *yaqin* (0,5 m dan kam) va *uzoqroq* (0,5 m dan ortiqroq) boʻlishi bilan farqlanadi.

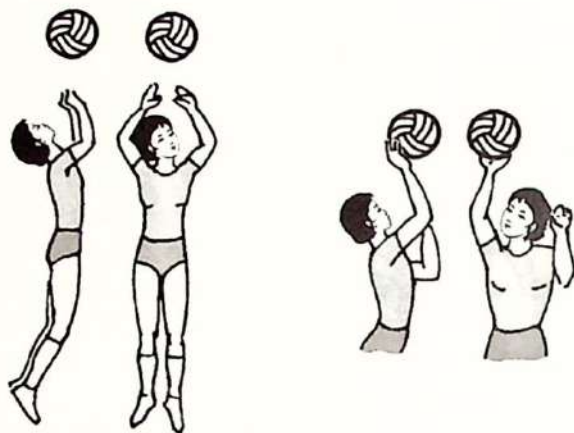
Toʻpni ikki qoʻllab yuqoridan uzatish. Bu usul ancha keng tarqalgan. Uzatishdagi ishonchlilik va aniqlik uning muhim tomonidir. Dastlabki holatda oʻyinchining oyoqlari tizzalardan bukiladi, qoʻllari oldinga chiqqan (tirsaklar partada turgandek), kaftlar ichkariga qaragan, panjalar tarang holatda boʻladi.

Toʻp yaqinlashganda oyoqlar toʻgʻrilanadi va gavda, qoʻllar koʻtariladi va toʻpni qabul qilishga tayyorlanadi. Qoʻl, gavda va oyoq harakatlari bir-biriga muvofiqlashadi. Bu esa toʻpni tegishli joyga yuborish imkonini beradi (50-rasm).

Uzatishning boshqa turlari qatori ikki qoʻllab sakrab yuqoridan, bir qoʻllab yuqoridan uzatishlar keng qoʻllanadi, ammo bular ichida ikki qoʻllab pastdan uzatish kamroq qoʻllanadi. Har bir voleybolchi tez va aniq



50- rasm.



51- rasm.

to'p uzatishni o'rganishi, uzunasiga, balandga, yo'nalish bo'yicha zarb berish ko'nikmasiga ega bo'lishi zarur (51- rasm).

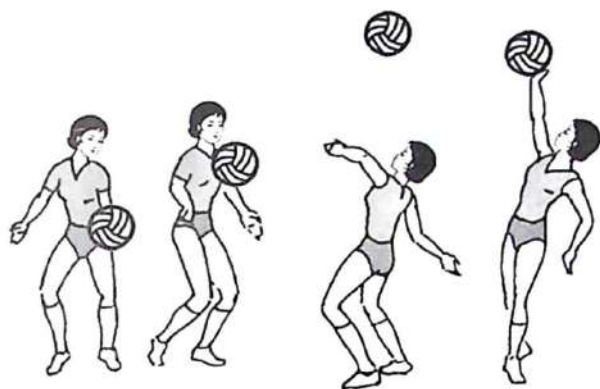
To'pni qabul qilib olish. Bu raqiblar hujumidan keyin o'yinda to'pni saqlab qolishdagi himoya usulidir. To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilib olish zamonaviy voleybolida asosiy usul hisoblanadi. U hujumni, kuchli zarbni yengil o'tkazishda asosiy usuldir. Bu usul qo'llanilganda gavda to'g'ri turadi 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 usulda aniqlik 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'p musht yoki kaft bilan uriladi. Yuqoriga to'pni bir qo'l bilan otiladi. Yuqoriga otish yo'nalishi va balandligi oshirishni bajarish

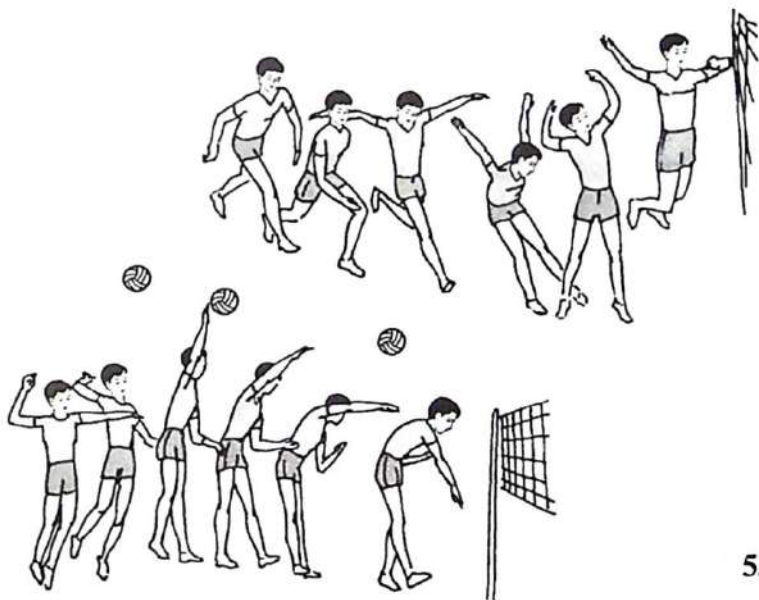


52- rasm.

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 (52-rasm).

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 va 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.



53- rasm.

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'yinchilar o'zaro urilib ketmaslikka harakat qilishlari zarur.
4. Gandbol o'ynaganda yengil, yumshoq, qulay poyabzal kiyilgani ma'qul.

Gandbol o'yinining 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.

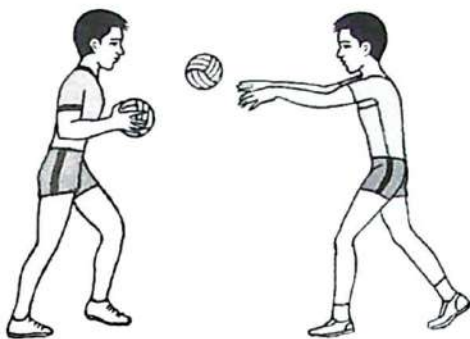
Turish, siljish, to'xtash. Har bir sport turida o'yinchi biror-bir usulni bajarishdan avval dastlabki (standart) holatni egallaydi. Gandbolchi ham doimo himoya va hujum holatini egallashga intiladi. O'yinda barcha harakatlar o'yin holatida bajariladi. Himoyachi va darvozabon, o'yinchilar holati bir-biriga 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 siljishiga, 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.

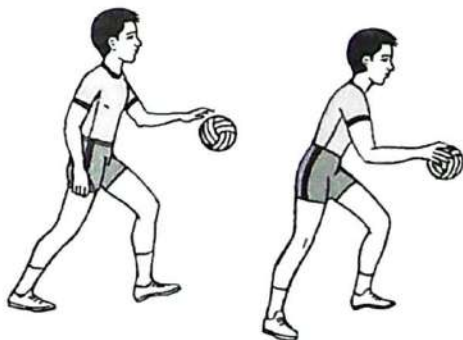
To'pni bir joyda va harakat chog'ida ikki qo'llab tutish va uzatish. O'yin davomida o'yinchi ko'p marta to'pni ikki yoki bir qo'llab ushlashiga to'g'ri keladi (54-rasm). To'pni joyda turib ilib olishda panjalar ochiq bo'ladi.



54- rasm.

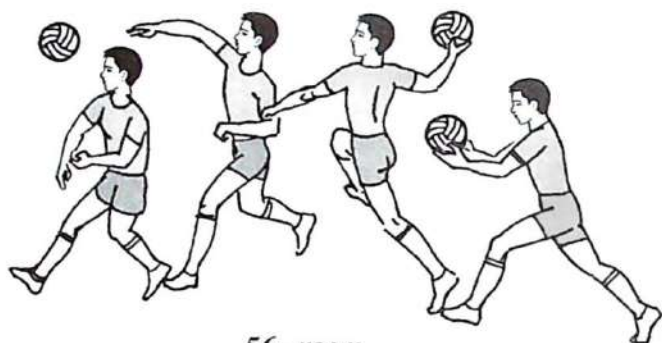
Bosh barmoqlar deyarli birlashadi, boshqalari esa to'pdan katta-roq voronka hosil qiladi. To'pni ko'krak tomondan qo'llarni harakatga keltirib, kaftlarni siltab uzatiladi. To'pni harakatda ilib olish ham joyda turib tutishga o'xshaydi. O'yinchining qo'llari ko'krak oldida turadi. To'p qadamlab yoki sakrab 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: 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 (55-rasm).



55- rasm.

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 (56-rasm).



56- rasm.

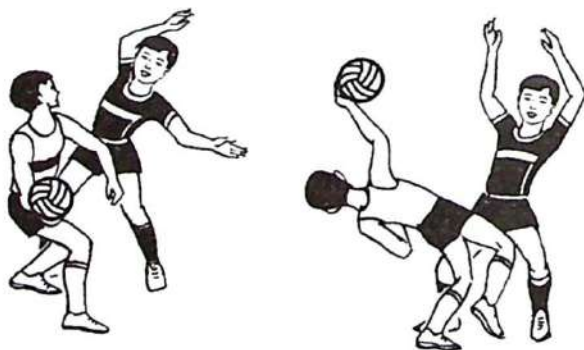
Joydan turib to'p otish yetti metrli jarima, to'qqiz metrli erkin zarbda, turli masofalardan kutilmaganda amalga oshiriladi.

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.



57- rasm.

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 (57- rasm).

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'liga 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 (58- rasm). Darvozaga urilayotgan to'p yo'lini to'sishning asosiy



58- rasm.

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'para 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, kuzatuvchanlik, qo'rqmaslik, ahvolni to'g'ri baholash kabi xislatlarga ega bo'lishi zarur.



59- rasm.

Darvozabon kuchsiz kelayotgan to'plar-ni 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 (59- rasm).

Yuqoridagi usullardan tashqari, to'pni yiqilib turib to'sish ham mumkin. Bu futbol usuli darvozaning boshqa tomonidan uchib kelayotgan to'pni tutishda qo'llanadi. 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. Agar to'p raqibda bo'lib, 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.

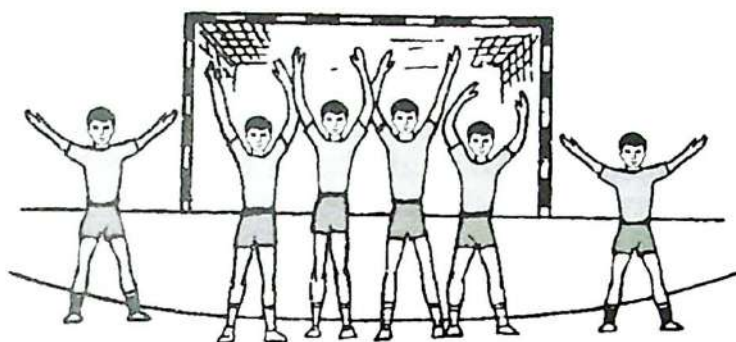
Darvozaga zarba berayotganda chiziqni bosish yoki darvoza maydoniga kirish mumkin emas, to'pni uloqtirgandan so'ng u chiziqdan o'tsa xato hisoblanmaydi. Darvoza maydonida faqat darvozabon o'ynaydi. U to'pni har qanday usul bilan (qo'l, oyoq, tizzalari va boshi bilan) to'xtatish huquqiga ega. To'pni darvoza maydonida turib uzatish mumkin emas. Agar himoyachi o'z darvozaboniga uzatgan to'p darvozaga o'tib ketib uni darvozabon to'xtatsa, 7 metrli 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 metrli jarima to'pi bilan jazolanadi. Hujumchini turtish, mayka yoki trusigidan tortish, himoyalanish 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'la 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 metrli jarima to'pi beriladi yoki maydondan chiqariladi) man etiladi.



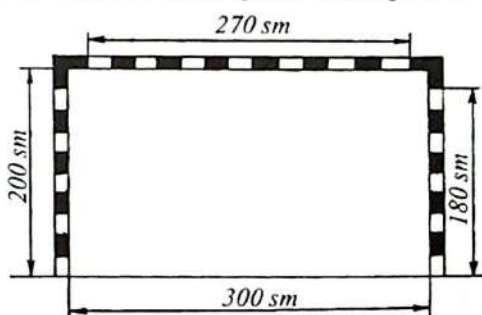
60- rasm.

Maydondan chiqarilgan darvozabon o'rnini zaxiradagi o'yinchi egallaydi, lekin maydondagi bir o'yinchi chiqarib yuboriladi.

Gandbolda erkin to'p, yetti metrli 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 metrli jarima belgilanadi, ba'zida o'yinchi maydondan chiqarib yuborilishi mumkin.

To'qqiz metrli jarima to'pi. Bunda raqibning jamoa a'zolari 9 metrli chiziqdan ortda turadilar. Himoyalananayotgan jamoa a'zolari esa darvozabonga orqa o'girib turadilar (60- rasm). 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 metrli jarima to'pi gandbolda katta jazo hisoblanadi. Uni darvozabondan tashqari har qanday o'yinchi bajarishi mumkin. Zarb chog'ida barcha o'yinchilar 9 metrli chiziqdan tashqarida turadilar. Zarb berayotganda 7 metrli chiziqni bosish, tayanch oyoqni yerdan uzish mumkin emas. Qoidani buzib urilgan gol hisoblanmaydi, o'sha joydan erkin to'p belgilanadi. 7 metrli jarima to'pi paytida darvozabon darvozadan 3 metrdan ortiq chiqishi mumkin emas.



61- rasm.

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'yinga jarohat yetkazishi mumkin bo'lgan narsalar (soat, zanjir, taqinchoqlar) bilan chiqish taqiqlanadi.

Gandbol maydoni 20×40 m dan iborat (mini-gandbol maydoni esa 9×18 dan 12×24 gacha) bo'ladi. Darvozaning hajmi mini-gandbolda $1,80 \times 2,70$ metr bo'ladi (61- rasm). Darvoza ikki xil rangga bo'yaladi, oq va qora (yoki qizil va havorang). Darvoza maydoni 6 metr (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 savol va topshiriqlar

1. Gandbol o'yini qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?
2. Qo'l to'pi bilan shug'ullanganda qaysi jismoniy sifatlar rivojlanadi?
3. Gandbol o'yinining mohiyati nimadan iborat?
4. Gandbol mashg'ulotlaridagi xavfsizlik qoidalari haqida to'xtaling.
5. Gandbol o'yinining qoidalari qanday?
6. Gandbolda to'p otishning asosiy turlarini ayting.
7. To'pni o'yinga kiritish qaysi hollarda qo'llaniladi?
8. To'pni tutish va olib qo'yishning asosiy usullarini ayting.
9. To'p qanday to'siladi (qo'l, oyoq bilan)?
10. Gandbolda darvozabon o'yini haqida nimalarni bilasiz?
11. To'p bilan yugurish qoidasi qanday?
12. „Ikki qayta“ to'p olib borish deganda nimani tushunasiz?
13. 3 soniya qoidasi nima?
14. Tortishuvli to'p qaysi paytda belgilanadi?
15. 7 metrli jarima to'pi qachon belgilanadi?
16. 9 metrli jarima to'pi nima uchun belgilanadi?
17. Erkin to'p nima?
18. Sportchilar kiyimiga qo'yiladigan talablarni ayting?
19. 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. 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'ligini 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 chiziqli tortiladi va markaz belgilanadi.

O'yinchilar (darvozabondan tashqari) maydonda to'pga qo'l tekkizishlari mumkin emas. O'yin 45 daqiqadan ikki taym o'ynaladi, o'rtada 15 daqiqa tanaffus beriladi. Ikki taym davomida qaysi jamoa raqib darvozasiga 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. 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. Futbolkada 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 hamda yonboshga va orqaga yuguriladi. To'siqlar chetlab o'tiladi. To'pni aniq tepish mashq qilinadi. U oyoqdan bunisiga sakraladi. So'ngra osoyishta yurilib o'yinga kirishiladi.

2. Maydonda intizom va tartibga rioya qilinadi (baqir-chaqir 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 bilishi, 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, himoyachi o'yinchilar foydalanadilar va u qisqa, tez qadamlar bilan bajariladi. Oyoqlarni chalishtirib yugurishdan (aldov qadamlardan) harakatni chap yoki o'ngga o'zgartirishda 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 (62-rasm).

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



62- rasm.

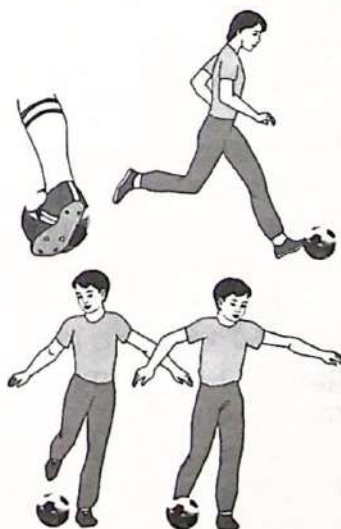
to'p oyoqning yuzi bilan tepilsa, uning o'rta, ichki va tashqi qismlariga zarb berilgan bo'ladi.

Oyoqning o'rta yuzasi bilan to'p tepish. Futbolda 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.

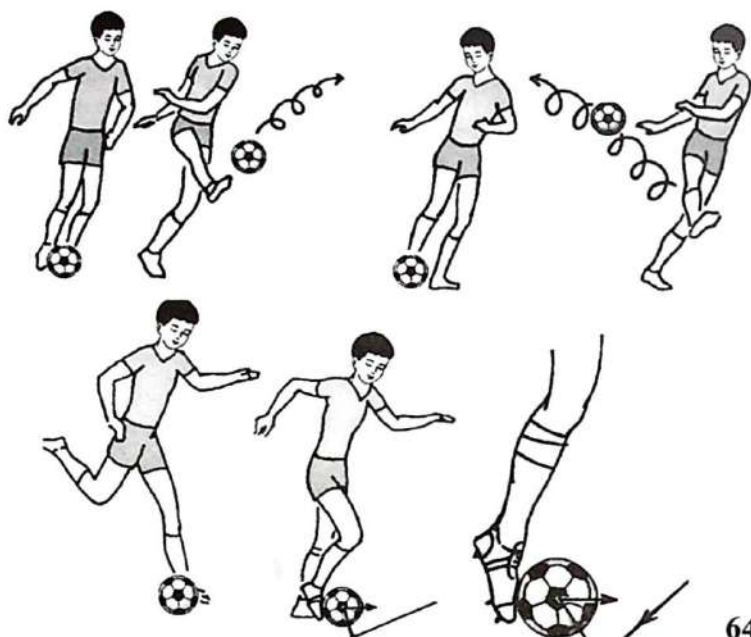
Oyoq kaftining tashqi tomoni bilan tepish. Bunday zarb to'pni darvozaga tepishda, burchak va jarima zarblarini bajarishda qo'llaniladi. U ro'paradan yoki birmuncha yon tomondan yugurib kelib bajariladi. Oyoqni siltashda uning yuqori qismi buralgandek bo'ladi (63-rasm).

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 yoy-simon 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.



63- rasm.



64- rasm.

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.

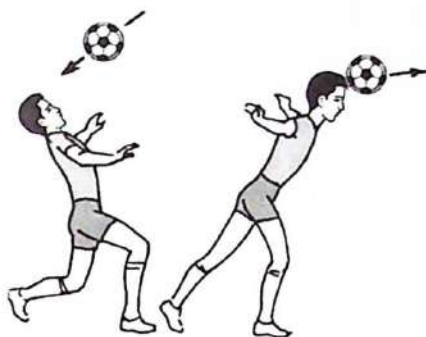
Bunda to'pga avval oyoqning panjalarga yaqin qismi tegadi. Tepuvchi oyoq tayanch oyoqqa tomon harakatlanadi. To'p oyoqdan uzilganidan keyin aylanma harakatga keladi (64- rasm).

Dumalab ketayotgan 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



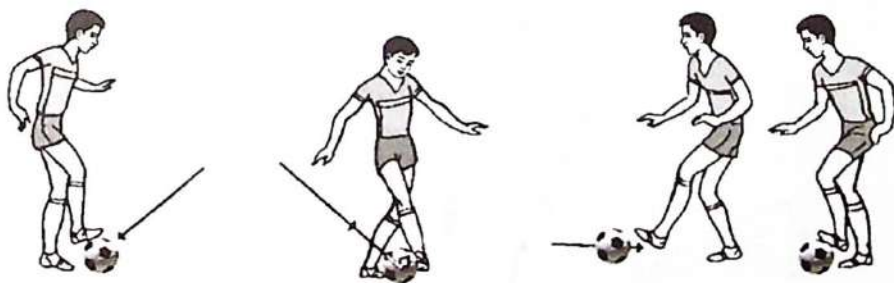
65- rasm.

(65-rasm). 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 (66-rasm).

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



66- rasm.

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'pgacha 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 (67-rasm).

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.

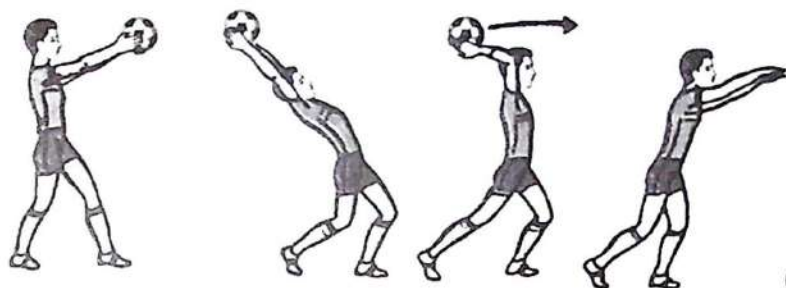
To'pni oyoq bilan surib borib olish eng murakkab usul hisoblanadi. Bu usul o'yinchidan faqat tezlikni emas, balki

chaqqonlik va epchillikni 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 kiriti-



67- rasm.



68- rasm.

yotganda 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 (68- rasm).

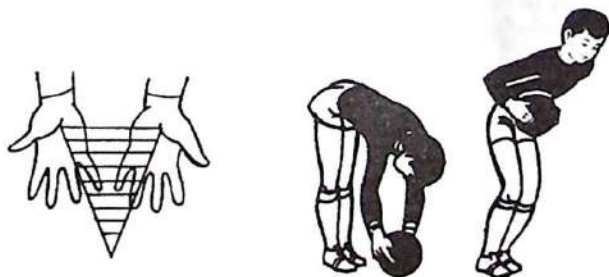
Darvozabon o'yini. Darvozabonning o'yini, ba'zi istisnolar bilan maydon o'yinchilarinikidan farq qiladi. To'pni tutish, uloqtirish, to'sish, o'yinga kiritish kabilar darvozabonning asosiy usullari hisoblanadi.

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.

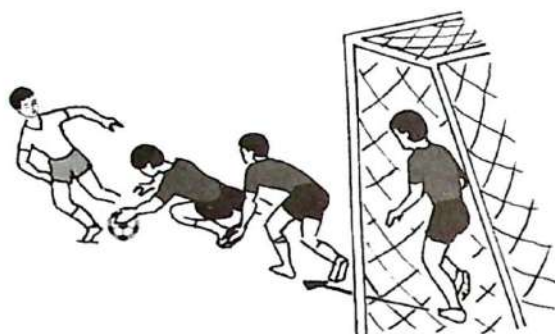
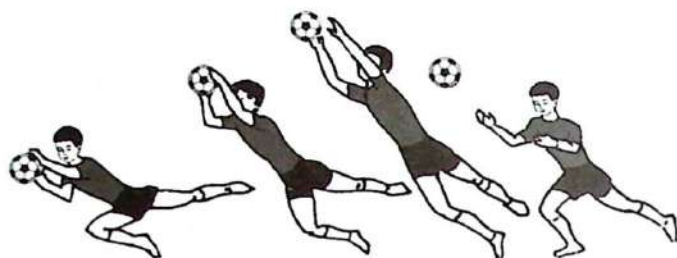
To'pni tutib olish. To'p yerdan kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni bukib, to'g'rilangan qo'llarning kaftini oldinga qilib tutib olinadi.

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 (69-rasm).

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.



69- rasm.



70- rasm.



71- rasm.

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 (70- rasm).

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 (71- rasm).

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, gavadasi 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. Himoyalalanayotgan 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 ketsa, 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 yiqilsa, 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 savol va topshiriqlar

1. „Futbol“ so'zi qaysi tildan olingan?
2. Futbol bilan shug'ullanganda qanday sifatlar shakllanadi?
3. Futbol o'yinining mazmuni nimadan iborat?
4. O'yinchilar o'yinga qanday tayyorgarlik ko'radilar?
5. Futbol o'yini chog'ida qanday xavfsizlik qoidalariga rioya qilish kerak?
6. Futbol o'yinida qanday usullar mavjud?
7. To'p tepishning qanday usullarini bilasiz?
8. To'p qanday to'xtatiladi?
9. To'pni olib qo'yish va chiqarib yuborishning qanday usullari bor?
10. Darvozabonning o'yini haqida: uning turishi, harakati, to'pni tutishi, urib yuborishi va o'yinga kiritishi to'g'risida gapirib bering.
11. Tortishuvli to'p qanday amalga oshiriladi?
12. O'yindan tashqari holatni siz qanday tushunasiz?
13. Erkin to'p tepish qanday holatlarda bajariladi?
14. 11 metrli jarima nima uchun beriladi?
15. To'pni burchakdan va darvozadan o'yinga kiritish haqida so'zlab bering.
16. Qaysi holatlarda o'yinchi ogohlantiriladi yoki maydondan chiqarib yuboriladi?



TENNIS

Keyingi 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 deyarli barcha mamlakatlarda o'ynashadi. Xalqaro tennis federatsiyasi (XTF) 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 tennis to'ri bo'lmagan paytda badminton uchun mo'ljallangan to'r yoki arqon yo unga o'rnatilgan lentlardan foydalanish mumkin. Tennis to'riining 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.

Endigina o'rganayotganlar oddiy yog'och raketkadan foydalanishlari mumkin. Ko'p tennischilar hali jismonan va psixologik jihatdan tayyor bo'lmay 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 ishlanadi. Shuningdek, alumin raketkalar ham bo'lib, ular juda sifatlidir.

Tennis raketkalari tutqichi 8 qirrali va bir necha o'lchamda ishlab chiqiladi (4 dan 5 duymgacha). Ushlaydigan joyining o'lchamlari tutqichda ko'rsatilgan bo'lib, u 0 dan 8 raqamgachadir. Bu 1/4—1/8 duymga va h. k. to'g'ri keladi. To'rlar tabiiy materiallardan (qimmatbaho, nozik, namiik tez ta'sir qiladi), sintetik materialdan (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 kam kuch sarflaydi. Raketka bo'sh tortilgan bo'lsa, o'yinchi 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, tagcharmi „archa“ shaklli poyabzal yerda o'ynash uchun eng yaxshi hisoblanadi, „radial“ shakllisi esa barcha qoplamlar uchun yaxshi. Yumshoq rezina material qulay, ammo chidamli bo'lmaydi.

Tennisning asosiy texnikasi

O'yinchi to'r orqali koptokni qaytarishni tez va muvaffaqiyatli bajarishga intilishi kerak. 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 chandiqli 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.

Mashg'ulotni otishlardan boshlamoq kerak:

- 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)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 harakatlanib;
- 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 chiziqli 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'rtli 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 kombinatsiyalang: 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'rt orqali zarbalar almashing, bunda to'pni yerdan sakrashga yo'l qo'yib bering.

Devor yonida mashqlar

Devor yonidagi mashqlar — tennischi mashg'ulotining eng yaxshisidir. Chunki devorda aynan to'rt va undagi muhim sanalgan har bir nuqtani aniq aks ettirish mumkin. Endi mustaqil bajarish mumkin bo'lgan mashqlarni taklif etamiz.

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

1. To'pni qo'l bilan otish.

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.

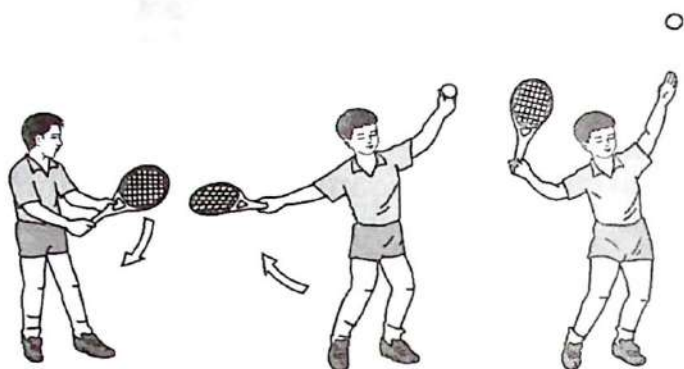
2. Raketka bilan mashqlar.

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'rt ustidan, devordagi 3 m li belgi ostida, yerdagi 3 m li belgidan uzoqroqqa va h. k.

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



72- rasm.

- 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 almashadilar: birinchi o'yinchi zarbani o'ng tomondan, ikkinchisi chapdan beradi (72-rasm).

Bu mashqlarning ko'pchiligi o'yin maydonchalarida, yopiq sinolarda 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'yinchilar 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 otiladi;

b) balandlikka otish — to'p yuqoriga otiladi va otish balandligi o'lganadi;

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 diagonal bo'yicha birgalikda otishlar — to'p to'r ustidan sherikka chiziqlar bo'ylab to'g'ri, so'ngra diagonal bo'ylab otiladi;

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 4 martasida 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'rni 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 imkoniyatdan muvaffaqiyatli otilganlarining soni hisoblanadi. So'ng vazifa biroz murakkablashtiriladi. Masalan, to'p kortda joylashtirilgan halqaga yo'naltiriladi.

Uchib kelayotgan to'pga zarba berish

To'pni qaytarish. Mashqlar 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 yon tomondan yoki oldingizda ilishga harakat qiling;

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

f) to'pni tovoniga yo'naltirib qaytarish—bunda o'yinchi 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. (73- rasm).

Uchayotgan to'pga zarba va sprint. Maqsad—harakatlarda moslik va o'yinchining chidamliligini rivojlantirish (74- rasm).

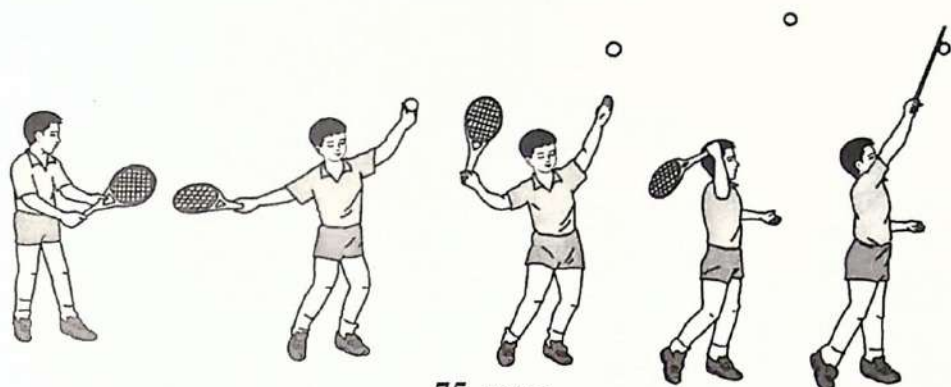
Birinchi o'quvchi to'pni qo'li bilan ikkinchi o'yinchiga otadi, ikkinchi o'yinchi bu to'pni uchib kelayotganda qaytaradi. Shundan keyin birinchi o'yinchi to'pni ilib olishi kerak. Bu harakat 5 marta takrorlanadi va o'yinchilar burilib, devorgacha tez yugurib keladilar. Birozdan so'ng o'yinchilar o'rin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



73- rasm.



74- rasm.



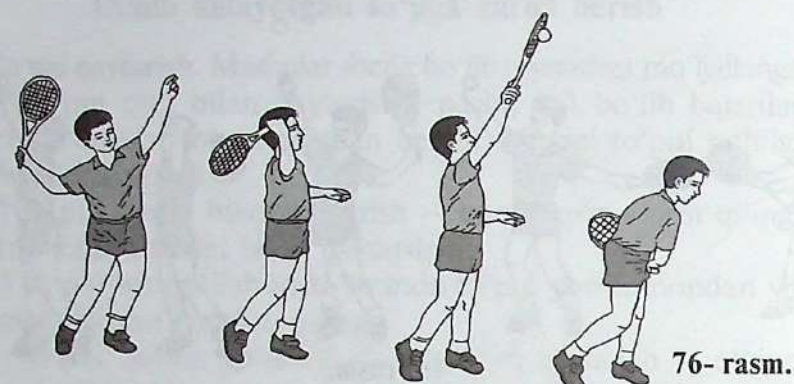
75- rasm.

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 (75-rasm). „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.



76- rasm.

„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 (76-rasm):

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 ushlash

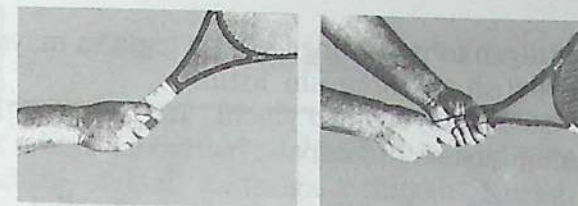


77- rasm.

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

Dastlabki 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



78- rasm.

tushiriladi. O'yinchi o'zini erkin tutib, butun diqqatini unga uchib kelayotgan to'pga qaratadi (77- rasm).

Yarim g'arb ushlash — bu ushlashni qo'llayotgan o'yinchi zarbani ochiqroq turishda bajaradi. Zarba uchun harakat tirsak silkinishidan boshlanadi. Raketkaning silkinishi taxminan bosh balandligida. Zarbaning yuzasi sharqona ushlashga qaraganda oldinroq va yuqoriroqda bo'ladi (78- rasm).

Bir qo'llab chap tomondan zarba berish. Raketka, odatda, o'ngda dastlabki holatda ushlanadi. Ushlash silkish vaqtida chap tomondan sharqonaga almashtiriladi. Chap tomondan sharqona ushlash chappa chorakka sharqona ushlashdan ko'rsatkich barmoq suyagi raketka ustida turgan tomonga burilishni talab qiladi. Dastlabki holat o'ng tomondan zarbadagidek. Ammo yangi boshlaganlar avval raketkani sharqona chapdan ushlab, mashg'ulotni 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 ilgari lab ketguncha (masalan, hisob 9—7 bo'lguncha) o'yin davom ettiriladi.

Oshirib berish haqida quyidagilarni bilishingiz kerak:

1. Oshirib beruvchi tashqi chiziqdan tashqarida turib, navbatmanavbat 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, yutqazgan hisoblanadi.

5. Agar oshirilgan to'p to'rning 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.

Yaxshi o'ynash uchun tennischiga 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 — uchrashuvning oxirigacha yaxshi o'ynash.

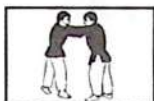
4. Egiluvchanlik — koordinatsiyada mushaklar va bo'g'imlarni ishlatish, shikastlanish ehtimolini kamaytirish va past, keng va baland uzatishlarni amalga oshirish.

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, to'ldirma to'plarni otish va boshqa turlar bo'yicha) mashg'ulot o'tkazib turishi kerak.



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Tennisni qanday maydonchada o'ynash mumkin?
2. Tennis o'ynash uchun qanday anjomlar zarur bo'ladi?
3. Tennisdagi asosiy zarbalarni ayting.
4. Tennis o'yini nimadan boshlanadi?
5. Devorda mashqlar bajarish nima uchun zarur?
6. Raketkani qanday to'g'ri ushlash kerak?
7. „Smesh“, „Sham“ deganda nimani tushunasiz?
8. Oshirib berish haqida nimani bilishingiz lozim?
9. Yangi o'rganayotganlar hisobni qanday olib boradilar?



KURASH

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

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

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

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

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

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 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 mazkur qoidalar, hakam va kurashchilarning kiyimlari tasdiqlandi.

Kurash qoidasida polvonlarning ijobiy harakati, asosan, „Halol“, „Yonbosh“, „Chala“ atamalari bilan baholanadi. Bir marotaba ko‘rgan tomoshabin-u polvonlar bu kurash qoidalarini osongina va tez o‘zlashtirib oladilar. Shu tufayli 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 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 taqvimi. 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 navbatma-navbat 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 Quwaytda 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 qoidalarini 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 vaqtda, belgilangan joyda bajarish shart.

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

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

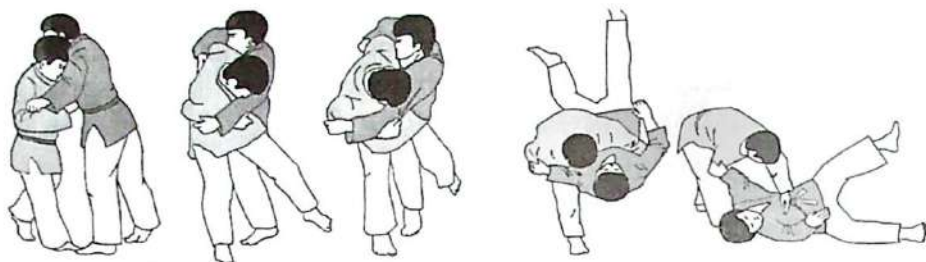
6. Usullarni o'rganishda doim xavfsizlik choralarini oldindan o'ylab ish ko'rishi lozim.

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

Maktabda siz kurashning asosiy mashqlari — holat, harakatlanish, yiqilish, tashlash, chalish, ushlash va boshqalar bilan tanishib chiqqansiz. Endi boshqa usullar bilan tanishasiz, 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, tovon bilan raqib oyog'ini ushlab turadi yoki o'ziga tortadi. Kurashchi oyoqlarini tizzadan bukkani 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.



79- rasm.

Chilning bir necha turlari mavjud:

Oyoqda tashqi tomondan chil — yaxtakdan ushlab qo'llar orqasidan (79- rasm).

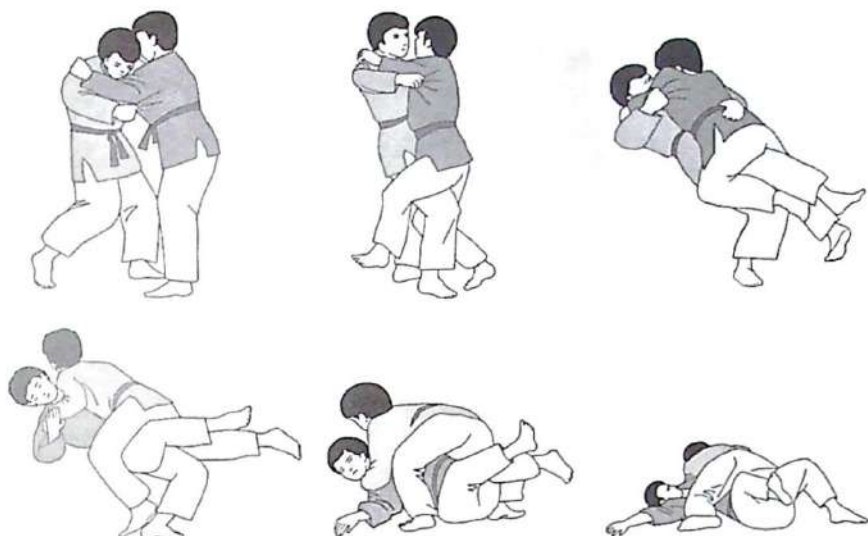
Oyoqda ichki tomondan chil (asosiy usul) — oyoqni tizzaga bukib, ichki tomondan ilib olgan holda chap tomonga tashlash (80- rasm).

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. 81-rasmda 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



80- rasm.



81- rasm.

va ichki tomondan ko'tarib, yonboshni amalga oshirish ham mumkin (82- rasm).

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:



82- rasm.



83- rasm.

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 (83- rasm).

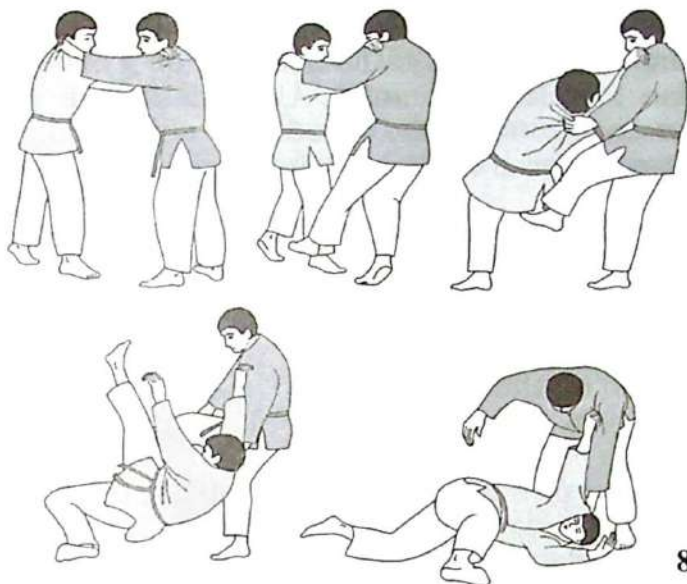
2. *Raqib oyog'ini old tomondan supurish.* Raqibning oldinda turgan oyog'i to'pig'ining (boldirining) pastki tomoni qoqiladi, bunda gavda va qo'llarni o'ziga va o'ng tomonga tezkor harakatlar yordamida tashlanadi (84- rasm).

3. *Raqib oyog'ini orqadan supurish.* Raqibning tayanch oyog'i yoki tayanch oyog'ining tovonini va boldir tagini orqa tomondan supurib tashlash (85- rasm).

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



84- rasm.



85- rasm.

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 olishadi. 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“ usulini 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 tashlashni (raqibga jarohat yetkazmagan holda) ifodalab harakatlanish. „Soya bilan kurashish“da xohlagan usulni qo'llash mumkin.

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

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'girilgan 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 chiziqli tashqarisiga tortish (chiqarib yuborish).

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

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

5. Raqib qo'lini yonga itarish yoki pastga tushirish.
6. Qo'lning chalg'itma harakatlari orqali raqibni orqaga o'girib, gavdasidan ushlash (siqish) yoki oldidan bir qo'lda gavdasini ushlash.
7. Raqibdan 1 qadam masofada orqasi bilan turgan holda qo'llarni yonga qo'yish. Raqib beldan ushlab olishga harakat qilganda qo'llarni tezda pastga tushirish.
8. Raqibni gavda va qo'l bilan aylanadan siqib chiqarish. Bir yoki ikki oyoqda sakrab turgan holda raqibni (kaftni kaftga qo'yib) itarib chiqarish.
9. Ishora berilgandan keyin raqibning qo'lidan to'pni bir yoki ikki qo'lda olib qo'yish. Bu mashqni gimnastik tayyoqcha bilan ham bajarish mumkin. Yerdagi to'pdan 1—2 metr masofada turgan yoki o'tirgan holda ishora berilishi bilan birinchi bo'lib uni olib qo'yish.
10. Diametri 1,5 metrli aylanada chalg'ituvchi harakatlarni bajarish. Asosiy vazifa — qulay vaziyatni tanlab, raqibning qo'lidan, belbog'idan ushlab olib o'ziga tortish.
11. Yon tomon bilan o'tirgan holda qo'llar tizzada turadi. Ishora berilishi bilan raqibning bel tomonidan ushlash (raqib yonga chap berib qolishi kerak).
12. Bir-biriga orqasi bilan o'tirgan holda qo'llarni tizzaga qo'yib, ishoraga binoan o'girilib, raqibni o'ng qo'l bilan bo'ynidan (boshning orqasidan) ushlab olish. Chap qo'lda himoyalalanish 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

1. Kurash tarixi haqida nimalarni bilasiz?
2. Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi va uning faoliyati haqida nimalarni bilasiz?
3. Kurashda qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi?
4. Kurash atamalarini aytib bering.
5. Belbog'li kurashning o'ziga xos jihatlari nimada?
6. Kurash qoidalarini ayting.
7. Yiqitishda ishlatiladigan usullar qanday?
8. Kurashchilarimizdan kimlarni bilasiz? Ular haqida gapirib bering.



SUZISH

Qadimdan inson suvda o'zini ushlay olishi hamda suzishni yaxshi bilishi juda zarur, deb hisoblangan. „Qobusnoma“ning 27-bobida shunday so'zlar bitilgan: „Ey farzand, agar farzanding bo'lsa, anga yaxshi ot qo'yg'il, nedinkim, otadan farzand haqlaridin biri unga yaxshi ot qo'ymoqdir. Yana biri uldurkim, farzandni oqil va mehribon doyalarga (murabbiyga) topshurg'aysan... Ulug'roq bo'lg'ondan so'ng, agar raiyat bo'lsang, unga hunar va kasb o'rgatg'aysan, agar sipoh ahlidin bo'lsang, sipoh ilmin o'rgatg'aysan. Bularni bilg'ondan so'ng shinovarlik, ya'ni suvda yuzmakni o'rgatg'il. Andoqkim, men o'n yoshimda... bir hojibim bor edi, 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'aylar... Undan so'ng Manzar sohib va Rayhon xodim meni otamning oldiga olib borib dedilar: „Ey amir, agar ruxsat bersangiz erta tongda sahroda farzandingiz amirzoda o'ynasa, siz uning barcha o'rgang'on ishlarini ko'rsangiz“. Amir „Ko'p yaxshi bo'lur!“ — dedi. Men ikkinchi kun har na bilg'on ilmim va hunarimni otamga namoyish qildim, otam hojib va xodimga yaxshi xil'atlar in'om 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'rgatg'on hunarlaringizni zarur vaqtda farzandim uchun boshqalar ham qila olur, lekin uning o'zi qiladurg'on, uning uchun boshqalar qila olmayturg'on hunar qolibdur“. Ular „Ul qaysi hunar?“ dedilar. Amir: „Suvda yuzmakdurkim, bunday ishni farzandim uchun hamma odamlar qila olmas“, — dedi. Shundan keyin... ikki kemachini kelturib, meni ularga topshirdi. Ular menga yuzmak hunarini o'rgatdilar. Men... ul ishga mashg'ul bo'ldim va yaxshi o'rgandim. Bir vaqt bir necha kishi bilan kemaga kirib Dajla daryosidan o'tar bo'ldik. Tog'gira otlig' joyda girdob bor edi va xavflig' joy erdi. Ustod kemachilar undan ko'p mashaqqatlar bilan o'tar edilar. Biz kema bilan o'sha joyga yetushdik. Ammo kemachi usta ermas va kemani nechuk surarni bilmadi. Alqissa, yigirma yetti chog'lik kishi 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'ldi... ko'p duolar qildim. Men otamning boshiga ham shunday

ish tushg'onin bilmas erdim. Shuning uchun menga yuzmak hunarini o'rgatg'on ekan".¹

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. Darhaqiqat, 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 bilgan odam chuqurlikdan qo'rqmaydi, hatto xavfsiramay, bilmagan joydagi suvga ham tushib ketaveradi. Daryoning bir qirg'og'idan ikkinchi qirg'og'iga qanday o'tish haqida o'ylab ham o'tirmaydi. Cho'kayotgan odamga yordam bera oladi. 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 sifatlarning 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 sifatlari keskin darajada o'sib borganani aniqlandi.

Suzishning turlari juda ko'p: amaliy, sinxron, suv ostida suzish, o'yinli suzish va suvga sakrash.

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

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 ota-onalardan o'rganish kerak.

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

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

Mashg'ulot chog'ida amal qilinadigan qoidalar

1. Suzishni yaxshi o'rgangunga qadar kattalar nazoratida bo'lgan ma'qul.
2. Toza, 20° darajadagi iliq suvda suzish lozim. 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

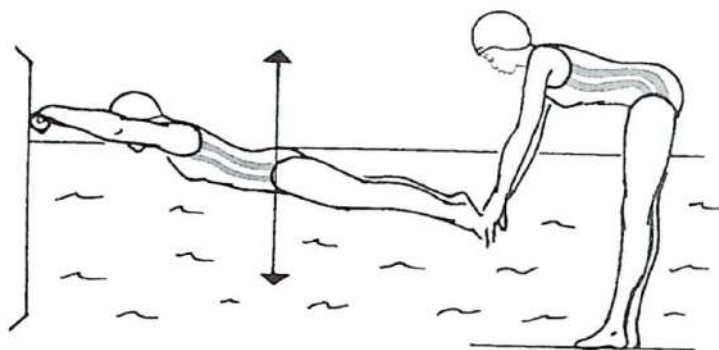
Birinchidan, o'zini qo'lga ololgan, bamaylixotir tutgan, og'ziga suv kirib ketishidan saqlangan odam cho'kmaydi. Buning uchun suv yuzasidan baland ko'tarilish shart emas, faqat og'izni suv ustida tutilsa yetarli.

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 harakatlarini 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 (86- rasm).

Mashqlarni bajarish chog'ida to'g'ri nafas olishga alohida e'tibor beriladi. Suv ostiga kirish, sho'ng'ish, suv yuzasida suzish paytida



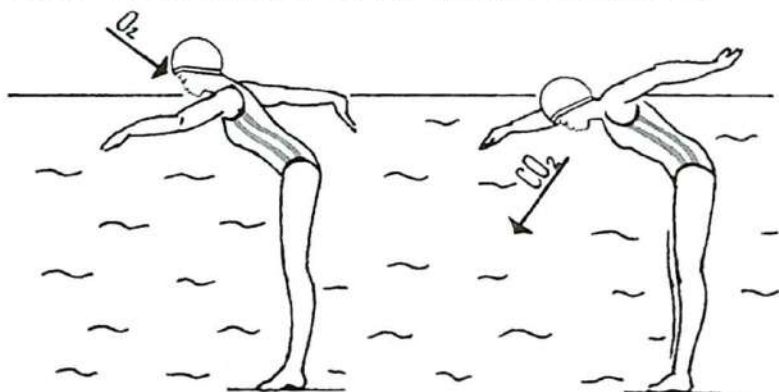
86- rasm.

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 roslash (87- rasm).

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.



87- rasm.

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.

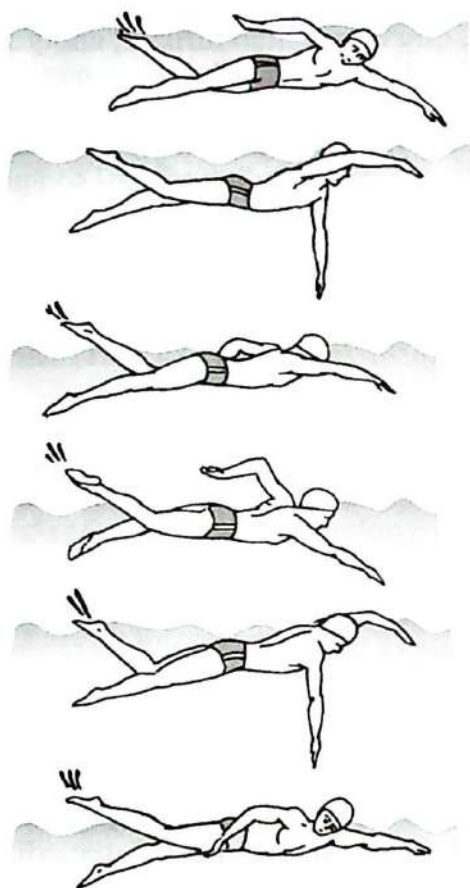
Chalqancha suzish. Suvga tushiladi, qo'llar yonda bo'ladi, jag' ko'krakka tegib turadi (nafas olinadi) va suv tubida oyoqlar bilan harakatlanib, chalqancha yotiladi. Suzganda bosh orqasi suvda yotishi, gavda gorizontal holatda bo'lishi zarur. Qo'l kaftlari bilan yuqoriga va pastga yengil harakatlar bajariladi.

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.

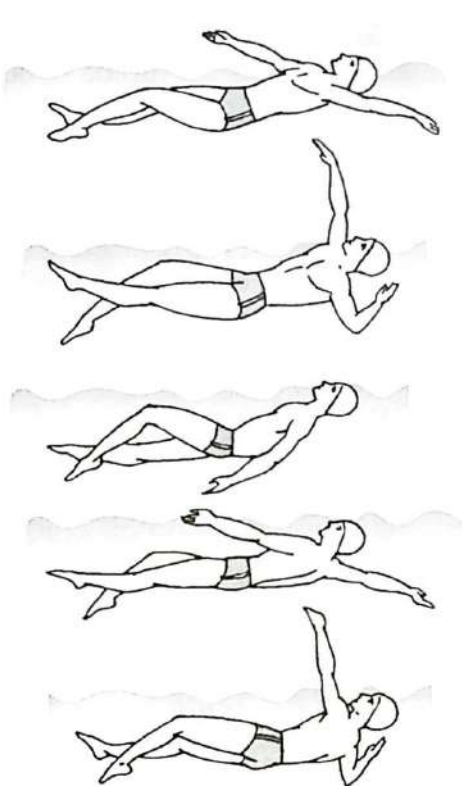
Suzishning asosiy usullari

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 (88- rasm).

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



88- rasm.



89- rasm.

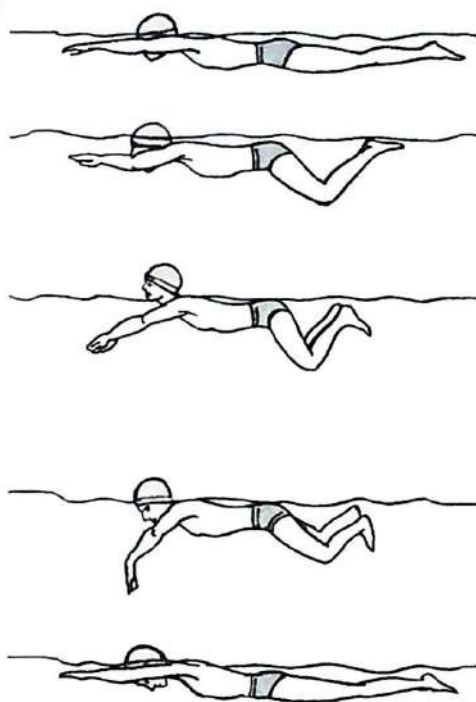
ustiga chiqquniga qadar bosh buriladi va nafas olinadi. Bosh pastga qaraganda suvga to'la nafas chiqariladi. Bu holat boshni o'ng tomonga burgunga qadar tugatiladi, nafas ham og'iz, ham burun orqali olinadi.

Chalqancha yotib qulochkashlab suzish usulining o'ziga xosligi shundaki, bunda nafas suv ustida olib, chiqarilaveradi (89- rasm).

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 (90-rasm). „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.

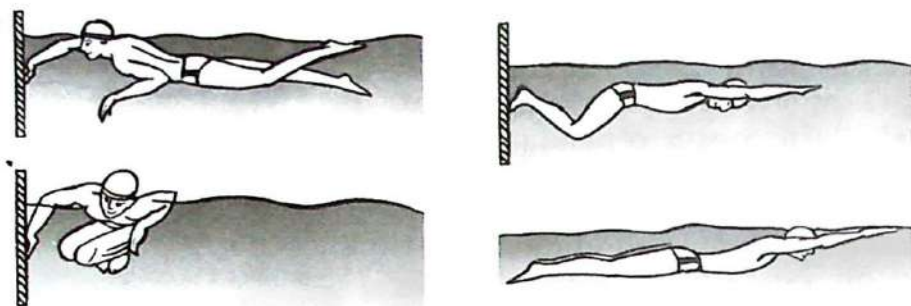


90- rasm.

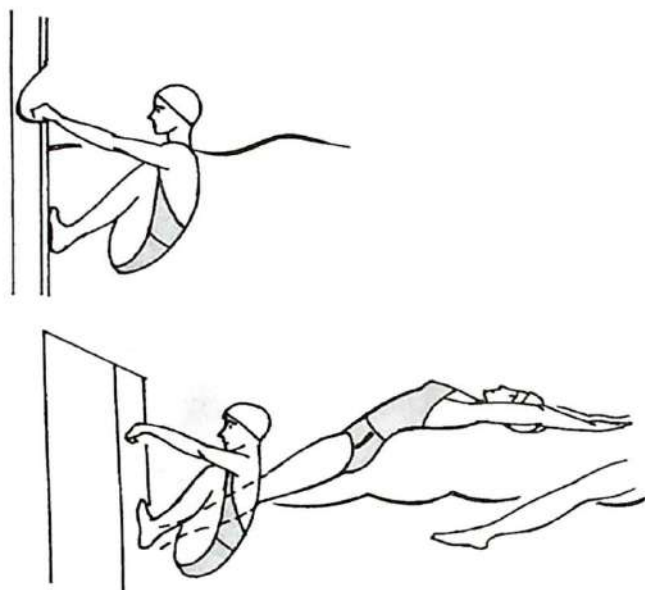
Start va burilishlar. Chalqancha suzishdan tashqari, barcha startlar tumbochkadan bajariladi.

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.



91- rasm.



92- rasm.

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

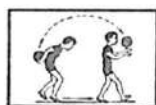
Qulochkashlab suzish usulida suzuvchi devorga yaqin keladi, chuqur nafas oladi, devorga o'ng qo'lini tekkizadi, boshi bilan suvga kiradi, tezda oyoqlarini bukadi va qo'li bilan devorga tayanib buriladi. Burilgandan keyin u oyoqlarini devorga tiraydi, boshini ko'tarmay, qo'llarini oldinga cho'zadi va kuch bilan devordan itariladi. Itarilgandan keyin suv ostida harakat sekinlashganda suzuvchi suza boshlaydi (91- rasm).

„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 (92- rasm).



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Inson hayotida suzishning ahamiyatini tushuntiring.
2. Suzish mashg‘ulotlarida qanday sifatlar rivojlanadi?
3. Suvda suzishni bilmaydigan odam to‘satdan suvga tushib ketsa, nima qilmog‘i kerak?
4. Suzishga o‘rganishda asosiy mashqlardan qaysilari bajariladi?
5. Siz suzishning asosiy turlaridan qaysilarini bilasiz?
6. Suzish xususida „Qobusnoma“da nimalar bayon qilingan?



MILLIY HARAKATLI O‘YINLAR

Ko‘p yillik kuzatishlarimiz o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini qiziqarli o‘tkazishda harakatli o‘yinlar — estafeta, sport, hordiq chiqarish o‘yinlari, viktorina-attraksionlardan foydalanishlari kerakligini ko‘rsatmoqda. Harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullanib yurgan bolalar turli kasallikdan nari, o‘qish va mehnatga jiddiy va mas‘uliyat bilan qaraydigan bo‘ladilar. Chunki harakatli o‘yinlarning sog‘lomlashtiruvchi hamda gigiyenik ahamiyati ancha yuqori. Bulardan tashqari, u inson a‘zolariga, yurak-qon aylanish, nafas olish va boshqa tizimlarga, modda almashinuviga, ichki sekretiya bezlari faoliyati yaxshilanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Harakatli o‘yinlar jo‘shqin, ko‘tarinki ruhda o‘tishi bois charchoqni tez ketkazadi. O‘yinlarning hordiq chiqarish xususiyati, tabiiy ravishda, bolalarning yosh xususiyatlariga ham mos keladi. O‘yinlarning yana bir xususiyati — unga bo‘sh, tortinchoq, uyatchan bolalar ham tezda kirishib ketadilar, o‘yin zavqi, hatto eng bo‘sh bolalarning yaxshi tomonlarini ko‘rsatishga majbur etadi. Bola o‘rtoqlaridan orqada qolmaslikka tirishadi va ko‘p o‘tmay, u ham o‘zini to‘laqonli o‘yinchi deb hisoblay boshlaydi.

Harakatli o‘yinlarning yana bir samarali jihati shundaki, o‘yin chog‘ida do‘st-o‘rtoqlar bir-birlarini yanada yaxshi bilib oladilar, sabr-qanoat, o‘zaro qo‘llab-quvvatlashga o‘rganadilar, og‘ir ahvolga tushganda qutqarish, yordam berish hissini tuyadilar. Mag‘lubiyat paytida esankiramay, odob-axloqli, yaxshi fe‘lli bo‘lib tarbiyalanadilar.

Harakatli o'yinni qanday tanlash va o'rgatish kerak?

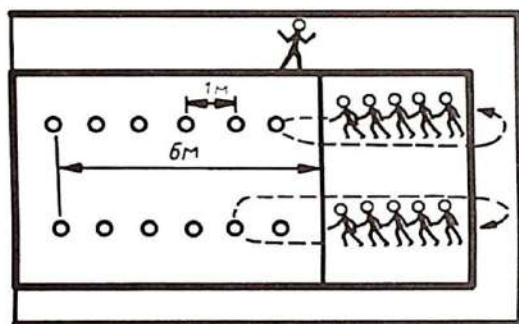
Do'stlar bilan o'yin tanlashda ushbu o'yinni ularga tez va aniq tusnuntirib berish muhimdir. Yangi o'yinlar ularga ilgaridan noma'lum bo'lganligi uchun ham qiziqarli tuyuladi.

Quyida sizlar milliy harakatli o'yinlarning ayrimlari bilan tanishasiz:

Qirq tosh

O'yin maysazorda, sport zali yoki maydonchada o'tkaziladi.

Start chizig'idan boshlab uzunasiga har bir bolani hisobga olib (6—6, 10—10, 20—20 va h. k.), bir metrdan aniq parallel chiziqlar belgilanadi. Har bir bola tosh o'rniga 1 tadan (lattadan tikilgan) koptokchani qo'lga ushlab tayyorlanib turadi. Hakam yoki o'qituvchining hushtagiga binoan har qaysi bola belgilangan har bir metrga yugurib borib, toshni yoki koptokchani qo'yib, o'z joyiga qaytib keladi. Oxirgi o'yinchi toshini olib borib, qo'yib, qaytgandan so'ng yana biri o'z toshini borib qaytarib olib keladi. Qaysi bir jamoa birinchi bo'lib o'z koptokchalarini terib olib kelsa, o'sha jamoa g'olib deb hisoblanadi.



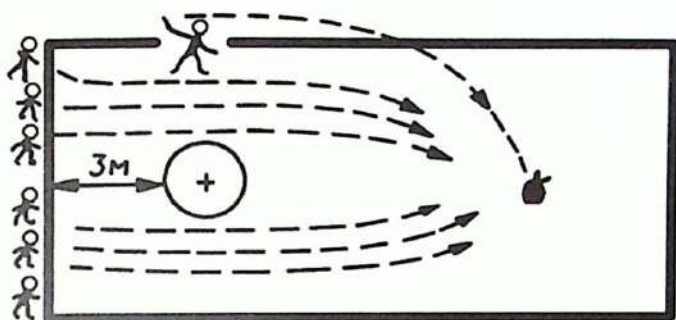
93- rasm.

O'yin qoidalari. Chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o'yinchilarga uzatish, oldindan start chizig'idan chiqish man etiladi.

Bo'ron

Bu o'yin ham keng maysazorda, sport zali yoki maydonda o'tkazilishi mumkin. Bolalar ikki jamoaga ajratilib (qizlar alohida bo'lgani ma'qul), maydon yoki zalning bir tomoniga saflanib turadilar. Bo'ron o'yinida 300—500 gramm keladigan belbog'ga tugilgan, bir uchi qo'l bilan ushlashga qulay tuguncha bo'lishi lozim. Maydonchanning bir chekkasiga 1,5 m chamasi doira chiziladi.

O'yin hakamning tugunchani kamida 30 m masofaga uloqtirishi bilan boshlanadi. Jamoa a'zolari yugurib tugunchani olishadi. So'ngra



94- rasm.

bir-birlariga uzatishib, doira-marraga olib kelib tashlashadi. O'yinda tugunchani birinchi bo'lib marraga tashlagan jamoa g'olib bo'ladi.

O'yin qoidalari. Bu o'yin regbiga o'xshab ketganligi uchun o'yinchilar tugunchani biroz kuch ishlatib tortib olishlari mumkin. Turtish, siltash, chalish, kiyimidan ushlash man etiladi.

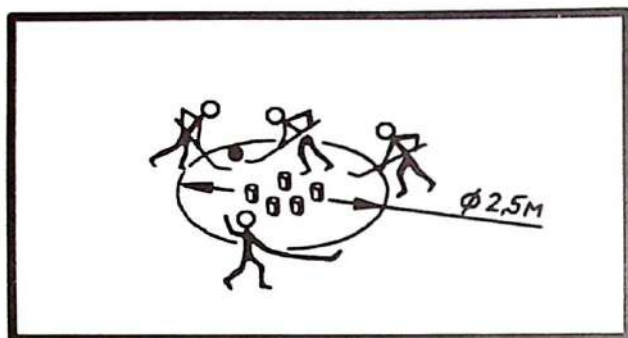
Taqya tushirar

Qadimdan ma'lum bo'lgan bu harakatli o'yin yakka kurashlar turkumidan iborat. O'yinni tashkil etish va o'tkazish oson, uni kichik maydoncha, maysazorda va sport zallarida tashkii qilsa ham bo'ladi. Buning uchun o'yinchilarni juft-juft qilib saralab, ikkitadan, yakkama-yakka zal yoki maydonga joylashtiriladi. Ularning har biriga bittadan taqya (eski do'ppi) kiygiziladi. O'yin tashkii qilib bo'lingandan so'ng, o'yinchilarga „Tayyorlaning, boshlang!“ degan buyruq beriladi. Shunda barcha o'yinchilar bir-birovlari bilan kim oldin taqyani chaqqonlik bilan tushirishga kirishadi. O'quvchilar ichida ikkovidan bittasi taqyani oldinroq, chaqqonlik bilan ilib tushirsa o'sha g'olib hisoblanadi. Keyin o'yinni yana davom ettirish mumkin. Masalan, 3 ta imkoniyat berilib, qaysi bir o'yinchi taqyani ko'proq tushirgan bo'lsa, yutuq o'sha tomonda bo'ladi.

O'yinni jamoa-jamoa bo'lib o'tkazish ham mumkin. Bu holda to'plangan taqyaga qarab g'oliblik aniqlanadi.

Cho'pon

O'yinni o'tkazish uchun quyidagi jihozlar tayyorlanadi: O'yin ishtirokchilari soniga qarab 1 m 30 sm uzunlikda katta dastak, 4—5 ta uzunligi 15 sm, aylanasi 5 sm kichik dastaklar (kegli yoki bulavalar) tayyorlanishi hamda matodan yasalgan 1—2 koptok bo'lishi lozim. Agar bunday dastaklar bo'lmasa, chim xokkeyning klyushkasidan foydalansa ham bo'ladi.



95- rasm.

O'yin maydonchasida 2,5 metr diametrli doira hosil qilinadi, uning o'rtasiga kichik dastaklarni tikkasiga qo'yib chiqiladi.

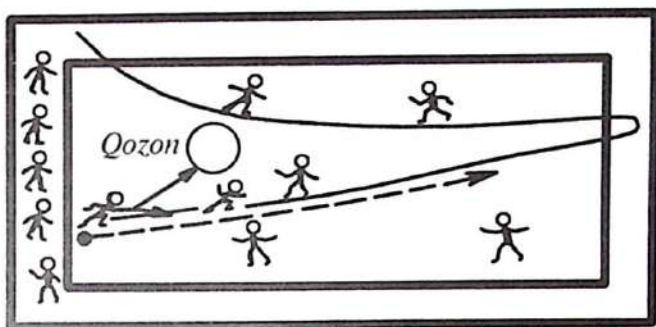
O'yinchilar jamoalarga bo'linadilar. Har bir jamoa 4—5 kishidan, ya'ni 1 yoki 2 himoyachi va 3 ta hujumchidan iborat bo'ladi. O'yin jarayonida hujumchilar yoki himoyachilar rolini xohlagan o'yinchilar bajarishlari mumkin. Himoyachi markazda turib olib boshqa jamoa hujumchilari dastaklar (keglilar)ni koptok bilan urib tushirmasligi uchun uni qo'riqlaydi. Shuningdek, hujumchilarga doira ichiga kirishga ruxsat berilmaydi. O'yinning o'tkazilishi vaqtga mo'ljallangan: kim tezroq dastaklarni urib tushirsa, o'sha g'olib bo'ladi. Necha marta navbat kelishi oldindan kelishib olinadi. Eng asosiysi, o'yinning sifatiga katta e'tibor beriladi. U chaqqonlik va tezlik sifatlarini rivojlantiradi.

Otib qochar

Bu harakatli o'yin „lapta“ yoki amerikaliklarning „beysbol“ o'yinlariga o'xshaydi. O'yin uchun tennis to'pidan biroz kattaroq va matodan bitilgan to'ldirma to'p kerak. O'yinni xohlagan sport maydonida (futbol maydonining yarmisida) tashkil etish mumkin. Uni maktabning 6- sinf o'quvchilaridan boshlab o'ynatish, birdaniga o'g'il va qizlar ishtirok etsalar ham bo'ladi. Masalan, sinfni ikki jamoaga ajratib, barchani o'yinga jalb qilish mumkin.

Qur'a tashlash usuliga ko'ra, jamoalar shunday joylashadiki, biri maydon bo'ylab terilib turishib, boshqa jamoa o'yinchilarini maydonda qochib o'tishida yengilgina to'p bilan urib qolishi qulay bo'lishi kerak. Boshqa jamoa o'yinchilari maydonning bet chizig'iga joylashib, navbatma-navbat to'pni o'yin maydoniga otishga va yugurib o'tib ketishga urinadi.

O'yin ushbu doiradan boshlanadi. Faqat doira o'rtasiga tennis koptokchalariga o'xshagan latta va matodan qilingan 15—20 dona



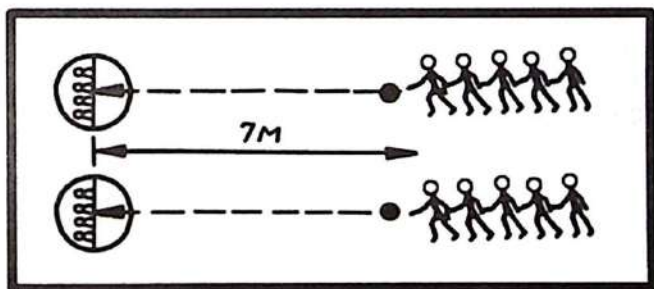
96- rasm.

koptokchalar to'plab qo'yiladi. Doira ichida koptokchalarni qo'riqllovchi sardor turadi. Boshqa jamoa o'yinchilaridan har safar 3 kishi hujum qilib, koptokchalarni olib qochishga kirishadilar. Lekin sardor bunga yo'l qo'ymaydi. Hujumchi o'yinchilar qancha ko'p koptokni olib qochsa, o'sha jamoa g'olib deb topiladi.

O'yin qoidalari. Qo'riqllovchi o'yinchi qo'li yoki oyog'i bilan hujumlarni qaytarishi mumkin, agar koptokchalar o'yinchiga tegsa, u o'yindan chiqariladi. Ularning o'rniga jamoadagi ikkita saqlangan o'yinchilar tushadilar.

Qubba—1

Bu o'yin birga-bir, guruh-guruh yoki jamoalarga bo'linib o'tkaziladi. Qubba-1 o'yinini belgilangan chiziqlar chizib, masalan, basketbol yoki voleybol maydonchalarida o'tkazish mumkin. Agar bet chiziqdan boshlab masofa belgilansa, unda 5, 7, 10 metrgacha mo'ljal aniqlanib, unga tennis to'pidan kattaroq matodan yasalgan to'p otiladi. Otiladigan nishon — bu qubba, ya'ni yong'oqlar, danaklar, juda bo'lmaganda 10—12 tosh, ammo sport zali sharoitida to'ldirma (tennis to'pidan kattaroq) to'plar 1 metrli aylanasiga qo'yiladi.



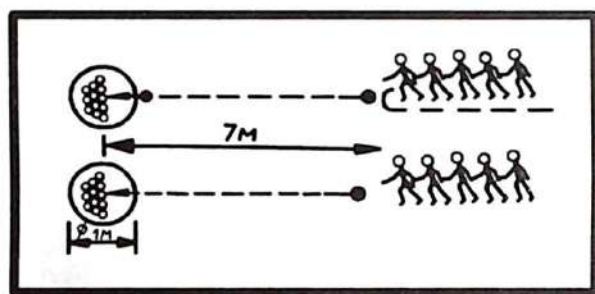
97- rasm.

O'yinboshining buyrug'iga ko'ra, har qaysi o'yinchi to'pni qubbaga qarab otadi, agarda tegsa, qancha urib tushirgan bo'lsa, uni yig'ishtirib chetga chiqadi. Keyin navbatdagi o'yinchi otadi va shu zaylda oxirgi o'yinchiga qadar davom etadi. Har qaysi jamoa nechta to'p otish mo'ljalangan bo'lsa, o'shani bajaradi — boshqa jamoa qubbani batamom urib tushirgan bo'lsa ham qaysi jamoa o'yinchisi birinchilardan bo'lib qubbani urib tushirsa, o'sha g'olib hisoblanadi.

O'yinni umumiy urib tushirilgan to'plar hisobi bilan ham o'ynash mumkin. O'yin aniq nishonga olishni, merganlik, maqsadga intilish va idoraviy fazilatlarini rivojlantiradi.

Qubba—2

O'yinning bu turida har bir jamoa uchun 8 dona bulavalar yoki kegli, yog'ochdan yasalgan aylanasi 5 sm, uzunligi 15 sm dastak, bittadan obruch, basketbol yoki futbol to'pi tayyorlanadi. Sport maydonchasining bet chizig'idan boshlab maydon markazi tomon parallel start chiziqlari belgilanadi. Start chizig'idan esa markazga 7 metr marra belgilanadi. Shu belgiga obruch yoki doira chiziladi, uning o'rtasiga bulava yoki dastaklar teriladi (bir qatorga).



98- rasm.

O'yin boshida har bir jamoa o'yinchisidan bittadan chiqib, aniq mo'ljalga olib to'pni bulavalar tomon yumalatadi. Har bir urib tushirilgan bulavaga 1 ochko beriladi. Ikkala jamoaga bir xil me'yorda to'p otish navbati beriladi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib deb topiladi.

Chillak

O'yin o'tloq joyda, sport maydonchasida o'tkaziladi. Buning uchun uzunligi 80—100 sm, qalinligi 2,5—3 sm keladigan, bir uchi ikki tomondan o'ynaladigan tayoq (dasta) hamda uzunligi 20 sm keladigan tayoqcha — chillak kerak bo'ladi. O'yinda 2 tadan

10 tagacha bola qatnashadi. O'yinni yakkama-yakka yoki guruhlarga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi.

Chiziq tortiladi. Chiziqdan 2 m nariga chillakning dastasi qo'yiladi. O'yinchilar chillakni yerda yotgan dastaning ustiga tashlaydilar. Birinchi bo'lib dastaga tekkizgan o'yinchi o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladi. Shundan so'ng o'yin quyidagicha boshlanadi: o'yinchi chillakni dastaning uchiga qo'yib turib, yengilgina ko'tarib tashlaydi va chillak dasta uchiga tushishi kerak. Chillakning dastaga har bir tekkani uchun 1 tadan ochko beriladi. O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plasa, u dasta bilan chillakni to'g'riga qarab shuncha marta uradi. Agar har urganda chillak 20—30 m nariga borib tushsa, demak, 3—4 ochko bo'yicha sanaganda masofa 90—100 m ga yetadi.

Yutqizgan o'yinchi yoki raqib guruhi o'yinchisi ana shu masofani yugurib (zuvlab) o'tadi. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim. Chopib ketayotganida nafas olsa, o'sha joyda yana dasta bilan chillakni urib, qaytadan chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

O'yin qoidalari.

1. Dasta bilan chillakni ko'tarib tashlanganda, chillak dastaga 3 marta tegmasligi kerak.

2. Ishtirokchilar chillakni yerda yotgan dastaga tashlayotganda o'yinni boshlash chizig'ini bosmasliklari lozim.

Chavandoz yoki uloq

O'yinning bu turi ko'kalamzorda yoki sport zalida o'tkaziladi. O'yinda faqat o'g'il bolalar ishtirok etadilar. Ular soniga, jismonan baquvvatligiga qarab kamida 4 kishidan tashkil topgan 2 ta guruhga bo'linadilar. Maydonning bir chetiga kattaligi 1,5 metrli doira chiziladi. Bu doira marra hisoblanib, uloqni tashlash uchun belgilanadi. Qo'y yoki echki terisidan bo'yi 40 sm, eni 15—20 sm bo'lgan bolish — „uloq“ tikiladi. Teri topilmasa, „uloq“ni matodan yoki eski ko'rpachadan yasash ham mumkin.

O'yinni boshlashdan oldin guruhlar maydon chetida saflanadilar. Hakamning hushtagi chalinishi bilan „uloq“ maydon o'rtasiga tashlanadi. O'yinchilar kelishib, bir-birlarining orqasiga opichib olishadi va „uloq“ni olish uchun yugurishadi. Qaysi bir chavandoz birinchi bo'lib „uloq“ni marraga, ya'ni doirachaga olib kelib tashlasa, o'sha guruh g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalari.

1. Juftlik vazn jihatidan bir-biriga mos bo'lishi kerak.

2. „Uloq“qa tomon yugurganda to's-to'polon bilan yugurish man qilinadi.

3. „Uloq“ni faqat chavandoz oladi, „ot“ unga ko‘maklashadi, xolos.

4. „Uloq“ni boshqa chavandozdan tortib olishda biroz kuch ishlatib olish mumkin.

Merganlar

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 ishini amalga oshirsa, u yana guruhga o‘yinga kiradi. O‘yin raqib guruhning eng so‘nggi o‘yinchisiga to‘p tekkuncha 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 avval yerga, keyin o‘yinchiga tegsa, u hisoblanmaydi. To‘p boshga kelib tegsa ham hisobga o‘tmaydi.

Soddagina voleybol

O‘yinni voleybol maydonida yoki shunga o‘xshash maydonda o‘tkazish mumkin. O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linadilar. Maydon o‘rtasiga 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, uchinchisi raqib guruhi o‘yinchilariga yo‘naladi. Agar to‘pni raqib guruhi ushlay olmay, yerga tushirib yuborsa, guruhga 1 ochko beriladi.

O‘yin to‘pni bir qo‘l bilan voleybol o‘yini kabi chiziqdan otib berish bilan boshlanadi. O‘yin biron guruh 25 ochko to‘plaguncha davom etadi.

To‘pni egallab turgangina bir yoki ikki qadam qo‘yishi mumkin, qolganlar maydonda bimalol harakatlana oladi.

To‘p — sardorga

Bu o‘yin basketbol o‘yinini eslatadi. O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linadilar. O‘yin to‘g‘ri to‘rtburchak maydonda o‘tkaziladi.

Maydon burchaklariga 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'lga 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 tushirish, to'p bilan 2 qadamdan ortiq yurish mumkin emas. Qo'pol o'yin uchun jarima to'pi belgilanadi. Uni bajarish uchun to'pni tashlaydigan o'yinchi o'z sardoridan 6 metr nariga borib turishi kerak. Jarima to'pini to'suvchi neytral zonada turishi lozim.

Tortishmachoq

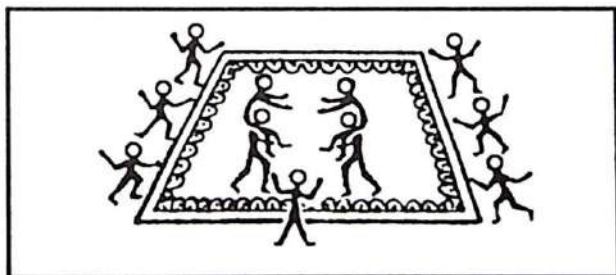
O'yinchilar birga-bir, ikkiga-ikki, uchga-uch bo'lishib, qizlar qizlar bilan, o'g'il bolalar o'g'il bolalar bilan tortishadilar. Tortishmachoq buyumlarsiz qo'lni qo'lga berib, arqoncha va gimnastik tayoqchalar vositasida tashkil qilinishi mumkin.

O'yinchilar guruh bo'libmi, yakkama-yakka tortishadilarmi, bundan qat'i nazar, ular o'rtadan o'tgan chiziqning ikki tomonida turadilar. Hushtak chalinishi bilan tortishib raqibini o'z tomonlariga o'tkazishlari kerak. O'yin 1—2 daqiqa davom etadi.

Yelkada kurash

Qadimda ota-bobolarimiz turli ommaviy tadbirlar chog'ida har xil o'yinlardan foydalanishgan. Shulardan biri „Yelkada kurash“ o'yinidir.

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 oladi. 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.



99- rasm.

O'rtada turgan hakam hushtak chalishi bilan yelkada kurash boshlanadi. O'yinchilarning qaysi birlari birinchi bo'lib to'shakka o'z raqibini ag'darsa yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari. Yelkada kurashishda faqat tepadagilar kurash olib boradilar, pastda o'yinchining vazifasi yelkasidagi o'yinchini yiqitmaslik. Bordi-yu, ikkala kurashchi birdan ag'darilib tushsa, ular qaytadan kurashishlari lozim.

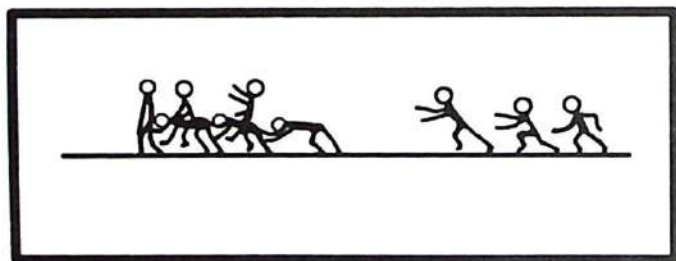
Tepadan ag'darilgan paytda birinchi bo'lib gavdasi yerga tekkan kurashchi yutqazgan sanaladi.

Mindi

Qadimdan el orasida turli xildagi milliy o'yinlar mavjud bo'lib, odamlar o'z yashash joylari, fe'l-atvorlari, qiziqish va dunyoqarashlaridan kelib chiqqan holda bunday o'yinlarga nom berishgan.

Mazkur o'yinda o'n besh—o'n olti yoshdagi o'quvchilar qatnashadi. O'yinchilar kamida 5 kishidan iborat bo'lishi kerak. Ular sog'lom, baquvvat bo'lmoqliklari muhim. „Mindi“ o'yinida 2 yoki undan ortiq guruh ishtirok etadi. Qur'a tashlash yo'li bilan qaysi guruh „Mindi“, qaysi biri „Mindiruvchi“ bo'lishligi aniqlanadi. Shundan so'ng maydoncha yoki sport zalining bir chekkasida o'yin boshlanadi. O'yinga birinchi bo'lib „Mindiruvchi“ guruhi tushadi. Buning uchun birinchi bola bo'yi boshqalarga nisbatan balandroq va baquvvat bo'lib, eng birinchi 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 o'zi taqsimlagan „Mindi“ guruhiga sakrashga ruxsat beradi. Ular 5—6 qadam naridan birin-ketin sakrashib, „Mindiruvchi“ga mingashib olishlari kerak.

Agar sakrash paytida birontasi ag'darilib yoki oyog'i yerga tegib qolsa, u guruh yutqazgan sanaladi va ularni „Mindiruvchi“ guruhi bilan almashtiriladi. Bordi-yu, mingashib, joylashib olgan „Mindi“ guruhi xatolarga yo'l qo'ymasa, unda joylashib olgan „Mindiruvchi“



100- rasm.

guruhi hakamning nazorati va sanog'i ostida 7 qadam yurishi shart. Shu 7 qadamda „Mindi“ guruhidan birontasi tushib, yiqilib ketmasa, shu jamoa g'olibdir. Bordi-yu „Mindiruvchi“ guruhi chidash bera olmay, uzilsa yoki yiqilsa, yutqazgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari. „Mindiruvchi“ guruhi o'yinchilari birlarining belidan ushlab turganlarida boshlarini yon tomonga quyi solishlari kerak; „mindiruvchi“ guruh qatnashchilari sakraganning ustiga sakrashni man etiladi; sakraganlarning oyoq uchlari yerga tegsa, yutqazgan hisoblanadi.

Kim yaxshi mergan

O'ynovchilar bir qatorga saf tortadilar va „bir, ikki“ deb o'z tartib raqamlarini navbat bilan aytadilar. Toq tartib raqamlilar va juft tartib raqamidagilar ikki guruhga bo'linib, bir-biriga qarama-qarshi tomonda saflanadilar. Agar o'ynovchilar bir safga tizilganda maydonga sig'masalar, ikki qator bo'lib turadilar. Bunda har bir saf bittadan jamoani tashkil etadi.

O'yinchilar oyoqlarining uchi oldidan chiziq o'tkaziladi. Koptok o'sha chiziq o'tkazilgan yerdan otiladi.

Jamoalardan birining har bir o'yinchisiga bittadan koptok beriladi. Qator ro'parasiga koptok otiladigan chiziqdan 6 m nariga shu chiziqqa parallel qilib har xil rangga bo'yalgan 10 ta g'o'lacha bir-ikki qadamdan oraliqda terib qo'yiladi. G'o'lachalarning 5 tasi boshqa rangga bo'yalgan bo'lib, ular oralatib qo'yiladi. Har bir jamoaga ma'lum rangdagi g'o'lachalar belgilanadi.

O'yin rahbarining ishorasiga binoan jamoalar navbatma-navbat koptoklarni bir vaqtning o'zida, ya'ni jamoadagi hamma o'yinchilar birdaniga g'o'lachalarga qarab otadilar. Yiqilgan g'o'lachalar bir qadam nariga surib qo'yiladi. O'yin davomida o'z nishonlarini uzoqqa sura olgan jamoa (nishonlarning hammasi, umuman, necha qadam surilgani hisobga olinadi) g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalari.

1. Koptok otilgandan so'ng yiqilgan g'o'lachalarni yangi joyga olib qo'yiladi.

2. Otilgan koptoklarning yiqitgan g'o'lachalari yangi joylarga olib qo'yilgandan keyin boshqa jamoaning o'yinchilari yig'adilar.

Eslatma: Yiqitilgan g'o'lachalarni olib, joy-joyiga qo'yish uchun biita o'yinchi tayinlanadi. Koptokni tik turgan, cho'kkalagan, yotgan holatda otish mumkin.

O'yinning ikkinchi varianti. Jamoalar bir-biriga qarama-qarshi tomonda saf tortib turadilar. O'rtadagi chiziqqa bir xil rangli g'o'lachalar terib qo'yiladi. Yiqilgan g'o'lacha uni yiqitgan jamoa

tomoniga bir qadam surib qo'yiladi. Ko'ptok g'o'lachani o'z tomoniga yaqinlashtira olgan jamoa yutadi.

Musiqqa jo'rligida

O'yinchilar bir necha qatorga bittadan bo'lib saflanadilar. Qatorlar maydonchani ma'lum joyida yonma-yon (bir-biridan 2—3 qadam oraliqda) joylashadi. Har bir qator muayyan nom bilan, masalan, piyoda askarlar, dengizchilar, o'quvchilar, tankchilar deb ataladi. Har bir qator uchun o'z nomiga mos keladigan kuy (masalan, „Tankchilar marshi“ va h. k.) tanlab olinadi. O'yin cholg'u asbobida (royal, bayan) chalinadigan kuylar jo'rligida o'tkaziladi.

Chalinadigan kuyni o'qituvchi yoki ijrochi o'z ixtiyori bilan o'zgartirib boradi. Har bir qator o'z kuyini eshitgach, ashula aytib yura boshlaydi. Kuy o'zgarishi bilan yurib borayotgan qator to'xtaydi va boshqasi yura boshlaydi. Har bir qator istagan tomoniga qarab yuradi, natijada qatorlar har xil holatga kelib qoladi va bir-biriga aralashib ketadi. Ma'lum vaqtdan keyin o'qituvchining ishorasi bilan bo'linib-bo'linib akkort chalinadi. Shu kuyni eshitish bilan bolalar har tarafga yugurib tarqalib ketadilar va o'yin boshlanishidan oldingi joylariga, ya'ni tezroq o'z qatorlariga turishga harakat qiladilar. Hammadan keyin tizilib bo'lgan qator o'yinchilari yutqazgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari.

1. O'ynovchilar qator bo'lib yurishda bir tegishli oraliqni (oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofani) saqlashlari lozim.

2. O'yin qatnashchilari harakatlarni musiqaga avnan moslab bajarishlari kerak.

Eslatma: kuylarni tez-tez o'zgartirish yaramaydi. Musiqali jumlaning bo'lib qo'yish tavsiya etilmaydi. Agar o'yinchilar qatordagi o'z o'rinlarini egallab tinch turgan bo'lsalar, qator to'g'ri turgan hisoblanadi.

Bo'sh joy top

Onaboshi qilib tayinlangan o'quvchidan boshqa hamma o'yinchilar katta davra hosil qilib, har biri chizib qo'yilgan kichik doirachalarda turadilar. Rahbar o'yinchilarni beshtadan qilib ajratadi va ularga tartib raqamlarini aytib, har kim o'z raqamini unutmazligi zarurligini uqtiradi. Onaboshi o'yinchilarni aniqlagach, katta doira o'rtasiga borib turadi. Shundan keyin o'qituvchi birdan beshgacha bo'lgan raqamlarni chaqiradi. Tartib raqami aytilganlar bir-biri bilan joylarini almashtiradi. Onaboshi bo'shagan joylardan birini egallashga intiladi. Agar u bunga ulgurmasa, qolgan o'yinchi

onaboshi bo'ladi. O'yin mobaynida bir marta ham onaboshi bo'lmagan yoki boshqa qatnashchilarga qaraganda kamroq onaboshi bo'lgan o'yinchi g'olib hisoblanadi. O'yin natijalarini yakunlashda birinchi onaboshilik hisobga olinmaydi.

O'yin qoidalar.

1. Joy almashinish vaqtida doirachaga boshqa o'yinchidan oldin oyoq qo'ygan (hatto bitta oyog'ini qo'ygan) o'yinchi doirachani egallagan hisoblanadi.

2. Egallangan doirachadan o'yinchini itarib chiqarish, bir doirachadan ikkinchi doirachaga yugurib o'tayotganida ushlab qolish taqiqlanadi.

Eslatma. Birdaniga ikkitadan raqamni chaqirish ham, o'yin oxirida esa joylarni almashtirish uchun o'yinchilarning hammasini yoki yarmini „Juft raqamlilar!“, „Toq raqamlilar!“ deb chaqirish ham mumkin. O'yinchilar turadigan doirachalarni boshqa biror shakl bilan almashtirsa ham bo'ladi.

Kun va tun

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi.

Maydonchani o'rtasiga bir-biridan 1—2 qadam oraliqda 2 ta parallel chiziq tortiladi. Maydonchani qarama-qarshi tomonlariga ikkala chiziqdan 15—20 qadam narida bittadan uy chiziqlari o'tkaziladi. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar va jamoalar o'rtadagi o'z chiziqlari bo'ylab bir-biriga orqa o'tirib saflanadilar, ya'ni har bir jamoa o'z uyiga qarab turadi.

Jamoalardan qaysi biri kun va qaysini tun bo'lishi qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi.

Rahbar maydonchani yoniga kelib turadi va to'satdan „Kun!“ deydi. „Tun!“ jamoasi o'z uyiga qochadi, „Kun“ jamoasi esa uni quvlaydi. Ushlangan o'yinchilar sanab chiqiladi va o'z jamoasiga qo'yib yuboriladi. O'qituvchi tutilganlar sonini yozib qo'yadi. Shundan keyin jamoalar yana bir-biriga orqa o'girib, o'rtadagi o'z chiziqlari bo'ylab saflanadilar. O'qituvchi baland ovoz bilan signal beradi. U doimo o'quvchilar kutmagan paytda, ya'ni tasodifan signal berishga harakat qilishi lozim.

O'yin bir necha marta takrorlangach, har bir jamoadan ushlangan o'yinchilar (har bir jamoa navbat bilan ushlaydi) hisoblab chiqiladi. Ko'proq o'yinchilarni ushlagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalar.

1. O'qituvchining „Kun!“ yoki „Tun!“ deb signal bermay turib o'z uyiga qochishi mumkin emas.

2. Qochayotganlarni uy chizig'igacha bo'lgan oraliqdagina ushlash mumkin.

3. Ushlangan o'yinchilar hisobga olingach, yana o'yinda boshqalar bilan bir qatorda qatnasha oladilar va ularni yana ushlash mumkin.

Bu o'yin o'quvchilar ziyrakligini o'stiradi. Ularni tez yugurishga, vaziyatni yaxshi o'rganib ish ko'rishga o'rgatadi.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinni o'tkazishda bir tomoni oq, bir tomoni qora taxtachadan foydalanish mumkin. O'qituvchi taxtachani yuqoriga uloqtiradi va uning qaysi tomon bilan tushishiga qarab „Kun!“ (oq tomoni) yoki „Tun!“ (qora tomoni) deb signal beradi. Lekin taxtachadan o'quvchilar kattalarsiz mustaqil holda o'ynaganlaridagina foydalanish tavsiya etiladi.

O'qituvchi signal berishdan oldin bolalarning diqqatini chalg'itish uchun ularga har xil mashqlarni, masalan, qo'llarni oldinga cho'zish, yuqoriga ko'tarish va pastga tushirish singari mashqlarni bajartirishi mumkin. Bunday mashqlarni o'ynovchilar o'qituvchining tavsiyasi bilan bir necha marta bajaradilar va xuddi shu paytda o'qituvchi „Kun!“ yoki „Tun!“ deydi. Agar musiqa asboblari bo'lsa, bu mashqlarni musiqa jo'rligida bajargan ma'qulroq.

Aniq hisob olib borish uchun o'yin oxirida tutilganlar soniga emas, balki har bir jamoaning necha marta chaqirilganligi ham nazarda tutiladi. Ushlanganlar jamoaning necha marta chaqirilganligiga qarab hisoblanadi. Chunki „Kun!“ jamoasiga besh marta, „Tun!“ jamoasiga uch marta signal berilgan bo'lishi mumkin.

Ushlanganlarni aniqroq hisobga olish uchun ularni yozib borgan ma'qul.

Ko'chma nishon

O'yinchilar oralarida 2—3 qadamdan joy qoldirgan holda doira hosil qiladilar. Ularning oyoq uchlari oldidan chiziq tortiladi. Doira ichiga onaboshi kirib keladi. Atrofdagi turgan o'yinchilar uni voleypol to'pi bilan urishga harakat qiladilar. Onaboshi to'pga chap berib doira ichida yugurib yuradi. Unga koptok tekkizgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

O'yin qoidolari.

1. Doira bo'ylab turgan o'yinchilar chiziqdan ichkariga o'tmasliklari kerak.

2. Agar koptok doiraning o'rtasida qolsa, uni onaboshi o'zi istagan o'yinchiga uzatadi. Koptok onaboshiga uchib borib (tizzadan pastga) tegsagina hisobga olinadi.

3. Agar onaboshi uchib kelayotgan koptokni ushlab olsa, koptok tekkan hisoblanmaydi.

4. Agar onaboshi koptokni ushlab qololmay, qo'ldan tushirib yuborsa, onaboshi almashtiriladi.

5. Koptok bilan ataylab qattiq urish mumkin emas.

Metodik ko'rsatmalar. O'ynovchilar ko'payib ketsa, bu o'yinni birdaniga 2—3 davrada o'tkazish mumkin. Agar o'yinchilar 1 — 2 daqiqa mobaynida onaboshiga koptokni tekkiza olmasalar (doira juda keng bo'lsa), ularning hammasiga bir-ikki qadam oldinga surilishni tavsiya etish kerak (natijada doira kichrayadi).

Ovchilar va o'rdaklar

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin uchun bitta basketbol yoki voleybol koptogi kerak. Yerga iloji boricha kattaroq doira chiziladi. Agar o'yin tor zalda o'tkaziladigan bo'lsa, o'rtadan zalning ko'ndalangiga 8—12 qadam oraliqda ikkita chiziq o'tkazib, ikki tomonidan chiziqlar bilan chegaralangan to'rtburchak hosil qilish tavsiya etiladi.

O'yinchilar ikkiga, ya'ni „ovchilar“ va „o'rdaklar“ jamoalariga bo'linadilar. „Ovchilar“ doira chizig'i atrofiga yoki ikkiga bo'linib, zalning ko'ndalangiga o'tkazilgan chiziqlar bo'ylab saflanadilar. „O'rdaklar“ doira yoki to'rtburchak o'rtasida turadilar.

„Ovchilar“dan birining qo'lida koptok bo'ladi.

„Ovchilar“ doira yoki to'rtburchak ichiga kirmasdan „o'rdaklarga“ koptok otadilar. „Otilgan o'rdak“ o'yindan chiqadi. „O'rdaklar“ o'zlariga tegmasligi uchun chap berib doira ichida yuguradilar va sakraydilar. „Ovchilar“ koptokni bir-birlariga oshiradilar va „o'rdaklar“ uchun kutilmagan bir vaqtda ularga otadilar. O'yin „o'rdaklar“ning hammasi otib bo'lingunicha davom ettiriladi. Keyin jamoalar joy almashadilar. Ikki marta o'ynalgandan so'ng qaysi „ovchilar“ jamoasi hamma „o'rdaklar“ni tezroq otganligi aniqlanib, yutgan jamoa e'lon qilinadi.

O'yin qoidalar.

1. „Ovchilar“ chiziqdan o'ta olmaydilar, chiziqdan o'tib otilgan koptok tekkan hisoblanmaydi.

2. Koptok bilan o'yinchining boshidan boshqa hamma yeriga urish mumkin.

3. Yerdan sakrab borib o'rdakka tekkan koptok hisobga olinmaydi.

4. Otilgan o'rdaklar hamma o'rdaklar otilib jamoalar almashirilgunicha o'yinda ishtirok etmaydilar.

O'yin o'rtoqlik tuyg'usini, o'zining manfaatini jamoaning umumiy vazifalariga bo'ysundirish hissini uyg'otadi. O'zi va

o'ртоqlarining kuchini haqqoniy baholay olish iqtidorini tarbiyalashda yordam beradi. O'rdaklar rolidagi ishtirokchilar dadil bo'lishlari, ovchilar esa mergan va o'z kuchiga ishonishlari kerak.

Metodik ko'rsatmalar. Koptokni uzatish mashqi o'quvchilarni qo'l to'pi bilan o'ynaladigan yanada murakkabroq o'yinlarga tayyorlaydi.

„O'rdaklar“ga bir-birining ortiga berkinmaslikni, qo'rqmay, to'pga chap berib qutulishni tavsiya qilish kerak. Ularga to'pdan behuda qochaverish doimo foyda bermasligini, bunday harakat tez charchatib qo'yishini, turgan joyida to'pga chap berishning har xil imkoniyatlaridan foydalanish ma'qulligini uqtirish lozim.

Agar o'yinni o'tkazish uchun kam vaqt ajratilgan bo'lsa, o'rdaklarni otish vaqtini cheklab qo'yish mumkin. Masalan, 3 daqiqa mobaynida qaysi jamoa ovchilari ko'proq o'rdak otgan bo'lsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

Doira bo'ylab

Hamma o'yinchilar quloch yoyib, aylanaga saflanadilar va galma-gal „Birinci, ikkinchi!“ deb o'z tartib raqamlari bo'yicha ikki jamoaga bo'linadilar. Safda yonma-yon turgan o'yinchilardan ikkitasi jamoalarning onaboshilari qilib tayinlanib, ularga bittadan koptok beriladi.

O'qituvchi „Diqqat, marsh!“ deb signal berishi bilan oq jamoalardan birining onaboshisi o'ng tomondan, ikkinchisining onaboshisi esa chap tomondan bitta o'yinchini oralatib o'z jamoasining o'ziga eng yaqin turgan o'yinchisiga koptokni uzatadi. Boshqa o'yinchilar ham koptokni jamoadoshlariga oshiradilar. Koptoklar onaboshilarga yetib kelguncha, doira bo'ylab uzatib boriladi. Koptogi birinchi bo'lib yetib kelgan sardor koptok ushlagan qo'lini baland ko'taradi. Koptokni butun doira bo'ylab boshqa jamoaga qaraganda tezroq aylantirib o'tkazgan va onaboshiga koptok tegib, qo'lini oldin ko'targan jamoa yutadi.

Doira bo'ylab koptoklar poygasini 2—3 guruhda o'tkazish mumkin. Koptok davradan belgilangan miqdorda aylantirib chiqilgandan keyin o'yin tugaydi.

O'yin qoidalar.

1. Koptokni, albatta, o'z jamoasining yaqinida turgan o'yinchiga, ya'ni o'yinchini oralatib uzatish kerak.

2. Agar o'yinchi koptokni tushirib yuborsa, uning o'zi borib koptokni olishi va o'z joyiga qaytib kelib, uni navbatdagi o'yinchiga uzatishi lozim.

Xo'rozlar jangi

O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakda o'tkazilishi ham mumkin. Yerga diametri 2 metrli doira chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta jamoaga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz 2 qator saf tortadilar. Har bir jamoaga 1 tadan onaboshi tayinlanadi.

Onaboshilar o'z jamoalaridan bittadan o'yinchini ajratadilar va ular doira ichiga kirib, qo'llarni orqaga ushlab, bir oyoqda turadilar. Signal berilishi bilan yelkalari va gavdalari bilan raqibini turtib, itarib, aylanib, chiqarishga harakat qiladilar. Raqibini tashqariga chiqara olgan o'yinchi g'olib deb topilib, o'z jamoasi uchun bir ochko yutgan bo'ladi. Shundan keyin doira o'rtasiga onaboshilar lozim topgan navbatdagi „xo'rozlar“ jufti kiradi. O'yin hamma bolalar xo'roz rolini bajarib bo'lgunicha davom ettiriladi. O'yinchilari ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

Bu o'yin o'quvchilarning chaqqon va farosatli bo'lishlariga yordam beradi. O'yinda o'zining va o'rtoqlarining kuchiga haqqoniy baho berish qobiliyati, shuningdek, maqsadga erishish uchun kurashish, matonatlilik xislati tarbiyalanadi.

O'quvchilar bu o'yinda o'z jamoalarining sharafiga himoya qiladilar. Bu esa ularda o'z jamoasidagi o'yinchilar kuchini to'g'ri taqsimlay olish iqtidorini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yin qoidalari.

1. Agar o'yinchi doira ichida ikkinchi oyog'ini ham yerga qo'ysa, yutqazgan sanaladi.

2. Agar bir-birini turtish paytida ikkala o'yinchi ham doiradan chiqib ketsa, hech kim yutgan hisoblanmaydi va navbatdagi juft jangi boshlanadi.

3. Xo'rozlar har gal signal berilgandan keyingina jangga kirishadilar.

4. Jang vaqtida qo'llarni pastga tushirish mumkin emas.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yinni jamoalarga bo'lmasdan ham o'tkazish mumkin. Bunda o'yinchilar o'z xohishlariga qarab o'rtaga chiqadilar. G'olib chiqqan o'yinchi qoladi va o'zi bilan jang qilishni istagan yangi o'yinchi bilan bellashadi. O'yin shu tariqa davom etaveradi. O'yin oxirida ko'p marta g'olib chiqqan o'yinchilar aniqlanadi. O'ynovchilar ko'p bo'lsa, 4 ta jamoa tuzib, o'yinni 2 ta doirada o'tkazish mumkin. O'yinchilarning olishuvida to'g'ri usullar qo'llanishini o'qituvchi kuzatib borishi zarur. O'yinchilarning raqiblarini qo'l bilan turtishlariga aslo yo'l qo'ymaslik kerak.

Qal'a himoyasi

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Uni o'tkazish uchun 3 ta gimnastik tayoqcha va 1 ta voleybol koptogi kerak bo'ladi. Agar o'yinchilar soni 30 nafardan oshib ketsa, asbob-uskunalar miqdori 2 baravar ko'paytirilishi lozim.

Hamma o'ynovchilar oralarida bir quloqchadan masofa qoldirib, doira hosil qilib turadilar. Ularning oldida yerga doira chiziladi. Uning markaziga har birining uzunligi 1 metrdan uzun, uchlari birlashtirilib bog'lab qo'yilgan uchta tayoqdan iborat qal'a qo'yiladi. 1 ta o'yinchi qal'ani himoya qilish uchun doira o'rtasiga tushadi. Doira hosil qilib turganlarning qo'lida voleybol koptogi bo'ladi.

O'ynovchilar o'qituvchi signal bergach, qal'ani koptok bilan ura boshlaydilar. Himoyachi qal'ani o'z gavdasi bilan berkitib, hamma koptokni qo'l va oyoqlari bilan urib qaytarib, hujumga qarshilik ko'rsatadi. Qal'ani qulata olgan o'yinchi himoyachining o'rniga tushadi. Himoyachi esa qatorga kelib turadi. O'yin belgilangan vaqt davomida o'tkaziladi. Boshqalarga qaraganda qal'ani uzoqroq vaqt davomida qo'riqlay olgan eng yaxshi himoyachilar, eng yaxshi mergan va ziyrak o'yinchi aniqlanadi.

O'yin qoidalar.

1. O'ynovchilarning chiziqdan oldinga o'tishlari mumkin emas.
2. Himoyachiga qal'ani qo'l bilan ushlash huquqi berilmaydi.
3. Agar qal'a koptok bilan urib qo'zg'atilsa-yu, yiqilmasa, himoyachi uni qo'riqlashni davom ettiraveradi.

4. Agar qal'ani himoyachining o'zi qulatib yuborsa, o'sha paytdan boshlab u himoyachi bo'la olmaydi, uning o'rniga esa xuddi shu vaqtda qo'lida koptok ushlab turgan o'yinchi tushadi.

O'yinning „Bulavalar himoyasi“ varianti. Doira o'rtasiga 3 oyoqli qal'a o'rniga 5 ta bulava: 4 tasi har bir tomoni bir qadamdan bo'lgan to'rtburchak va 1 tasi shu to'rtburchakning o'rtasiga o'rnatiladi.

Bu o'yinda himoyachi bulavalarni qo'riqlashga harakat qiladi. O'yinchilar esa doira chizig'idan ichkariga o'tmasdan, bulavalarni koptok bilan urib qulatishga intiladilar.

Himoyachi qulagan bulavani turg'azib qo'yish (agar u eng oxirida qulagan bo'lmasa) huquqiga ega bo'ladi. Barcha bulavalar qulatib bo'lingandan keyin onaboshi almashadi. Uning o'rniga oxirgi bulavani qulatgan o'yinchi tushadi.

Bu o'yinda koptokni nishonga uloqtirish, bir-biriga irg'itish va ilib olish kabi malakalar takomillashadi. U o'yinchidan koptokni bir-biriga uzatishdagi harakatlarini bir-biriga moslashtirishni, ildam harakat qilishni va chaqqonlikni talab qiladi. Shuningdek, himiyachilar mard bo'lishlari va tevarak-atrofdagi vaziyatni anglab harakat qila olishlari kerak.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinchilar ko'p bo'lsa, o'yinni ikki davrada o'tkazish kerak. O'yinchilar e'tiborini koptokni uzatish vaqtidagi harakatlarini o'zaro muvofiqlashtirishga va qal'a ochiq qolgan paytdagina koptokni unga tekkizish osonligiga jalb etish lozim.

Agar himoyachi qal'a yoki bulavalarni uzoq vaqt qo'riqlab turishga muvaffaq bo'lsa, uning xizmati taqdirlanadi. Shunda boshqa o'yinchilarga ham himoyachi bo'lish imkoniyati beriladi, himoyachini esa haddan tashqari charchashdan qutqariladi.

Doira estafetasi

O'ynovchilar halqachaga o'xshash shakl hosil qilib, o'ng (yoki chap) yonlarni doira markaziga qaratib, yelpig'ichga o'xshab yoyilgan qatorlarga saflanib turadilar. Har bir qator 1 ta jamoa hisoblanadi. Doira markazidan uzoqda, ya'ni qatorning oxirida turgan o'yinchilarning o'ng qo'lida 1 tadan estafeta tayoqchasi bo'ladi. O'yinchilar o'qituvchining signali bilan oldinga yuguradilar va saf atrofida aylanib o'tib, o'z jamoalariga boshqa tomondan qaytadilar, qo'llaridagi estafeta tayoqchasini navbatdagi o'yinchining o'ng qo'lga tutqizib, o'z qatorlarining boshiga o'tib turadilar. Estafetani olgan o'yinchilar ham xuddi birinchi o'yinchilar kabi saf tortganlar atrofida yugurib keladilar va estafetani navbatdagi o'yinchilarga beradilar. Ular ham shu harakatlarni takrorlaydilar. Jamoa safining oxirida turgan o'yinchi o'zi navbatdagi estafetani yana birinchi bo'lib yugurgan o'yinchiga keltirib bergandan keyin jamoaning yugurishi tugaydi. Birinchi raqamli o'yinchi estafetani olib, uni baland ko'taradi va „Tamomladik!“ deydi. Yugurishni boshlagan jamoalardan oldin tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalari.

1. Navbatdagi o'yinchi ketishi bilan butun qator doira markazidan bir qadam siljib, yugurib keluvchiga o'rin bo'shatadi.

2. Doirani aylanib o'tish vaqtida jamoa oxirida turganlarga tegish, yugurayotgan o'yinchini turtib yuborish, yo'lni qisqartirish maqsadida saflar o'rtasidan yugurib o'tish mumkin emas.

Eslatma. Har birida 6—8 o'yinchi qatnashadigan 5 ta jamoaga bo'linib o'ynalganda yugurish masofasi 15—20 m dan oshmasligi kerak.

Futbolchilar estafetasi

O'yinchilar teng 2—3 jamoaga bo'linadilar. Jamoalar 1—2 m oraliqda bittadan bo'lib qatorga saflanadilar. Qatorlar bir-biriga parallel holda turadi. Ular oldidan bitta uzun chiziq o'tkaziladi. O'ynovchilar yugurishni shu chiziqdan boshlaydilar. Har bir jamoa

ro'parasiga bir metr uzoqlikda beshtadan g'o'lacha terib qo'yiladi. Oldinda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarga bittadan futbol koptogi beriladi. Ular koptokni tepib g'o'lachalar orasidan olib o'tadilar va yana tepib-tepib g'o'lachalar yonida o'z jamoalariga qaytib keladilar. O'yin ana shu tarzda davom etadi.

Koptokni tepib, g'o'lachalar atrofiga aylantirib olib yurishning o'zi emas, balki yugurish tezligini ham hisobga olish kerak. Bunda koptokni g'o'lachalar orasidan olib yurishni oldin tugatgan va shu bilan birga, kamroq xatoga yo'l qo'yan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yin qoidolari.

1. Koptokni tepib, har bir g'o'lachaning birining o'ng tomonidan, ikkinchisining chap tomonidan aylanib o'tish kerak.

2. Atrofidan aylanib o'tmasdan, qoldirib ketilgan har bir g'o'lacha o'ynovchi tomonidan yiqitilgan hisoblanadi.

3. Yiqitilgan g'o'lacha o'z joyiga (rahbarning ko'rsatmasi bilan) qo'yiladi.

Eslatma. Xokkey estafetasi bu o'yinning yana bir turi hisoblanadi. Bunda o'yinchilar xokkey koptogini tayoqcha bilan surib dumalatib, g'o'lachalar oralig'idan olib o'tadilar.

Voleybolchilar estafetasi

O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, qarama-qarshi estafeta o'yinidagi singari saflanadilar. Jamoalar boshida turgan va o'yinni birinchi boshlaydigan o'yinchilarga bittadan voleybol koptogi beriladi. Ular signalni eshitishlari bilan koptokni o'z qarshilarida turgan o'yinchilarga belgilangan usulda irg'itadilar va undan keyin o'z jamoalarining oxiriga o'tib turadilar. Koptokni ilib irg'itadilar va ular ham o'z jamoalarining oxiriga o'tib turadilar. O'yin shu tariqa davom etadi.

Koptokni irg'itish va boshqa koptokni ilib olishda hamma o'yinchilar qatnashib bo'lganlaridan keyin o'yin tugaydi. Qaysi jamoaning oldinda turgan o'yinchisi qarshi jamoaning oldinda turgan o'yinchisidan ilgari koptokni ilib olsa, o'sha jamoa yutadi.

O'yin qoidolari.

1. Qaysi o'yinchi o'ziga uzatilgan koptokni ilib ololmasa, o'sha o'yinchining o'zi yerga tushgan koptokni borib olishi va o'zi qarshisidan o'rtog'iga ikkinchi marta irg'itish uchun uzatishi kerak.

2. Koptokni irg'itgan o'yinchi orqaga o'tishi bilan uni orqasida turgan hamma ishtirokchilar bir qadam oldinga suriladi.

3. O'yinni boshlab bergan birinchi o'yinchi ikki marta navbat kelib koptokni yana olgandan keyin koptok ushlagan qo'lini yuqoriga ko'taradi.

Eslatma. Bir-biriga qarama-qarshi turgan qatorlarning oldinda turgan o'yinchilari o'rtasidagi masofa besh-o'n qadam bo'ladi. O'yinni takrorlab, har gal koptok irg'itish usullarini o'zgartirish, masalan, koptokni ko'krak oldidan, boshdan oshirib, kerilgan oyoqlar orasidan o'ng yoki chap qo'l bilan irg'itish mumkin. O'qituvchilarning diqqatini har bir o'yinchi o'z qarshisidagi o'rtog'iga koptokni to'g'ri irg'itish uchun harakat qilishi lozimligiga qaratish kerak.

O'yinchilarni joylashtirish vaqtida har ikkala jamoaning chap (yoki o'ng) qatorlarda ularga qarama-qarshi qatordagilarga qaraganda bittadan o'yinchi ortiq bo'lishi (masalan, bir qatorda 7 ta, boshqasida 6 ta o'yinchi bo'lishi) mumkin. Bunday holda o'yin boshlanishida koptokni o'yinchilar soni ortiq qatorning oldida turgan o'yinchiga berish lozim.

Doiradan surib chiqarish

O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. Jamoalar bir-birlariga yuzma-yuz saflanib turadilar.

Jamoalar o'rtasida yerga diametri 1,5—2 metrli 6—8 ta doira chiziladi. Aylanalarning har biriga ikkala jamoaning bittadan vakili (bo'yi balandroq o'yinchilardan boshlab) tushiriladi. Doiralar ichidagi o'yinchilarga bittadan gimnastika tayoqchasi beriladi. Ik-kala o'yinchi tayoqchani bir uchini o'yin shartiga qarab o'ng yoki chap tirsagi bilan mahkam ushlab turadi. O'yinchilar signal berilishi bilan tayoqchani qisib, bir-birlarini doiradan itarib chiqarishga harakat qiladilar. Doira ichidan raqibini surib chiqargan o'yinchining jamoasiga 1 ta ochko beriladi. Doiradan chiqarib yuborilgan o'yinchi yana qaytib kirishi mumkin. Birinchi juftlarning o'yini maxsus signal bilan baravar to'xtatiladi. Keyin navbatdagi juft o'yinchilar tushadi va o'yin shu tarzda davom ettiriladi. Ochkolarni ko'proq to'plagan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yin qoidalari.

1. Qarshilik ko'rsatish paytida tayoqchani tirsak tagidan boshqa joyga olish mumkin emas.

2. Qattiq itarib yuborish va turtish mumkin emas.

Eslatma. Har bir juft o'yinchi uchun 30 soniyadan 90 soniyagacha vaqt beriladi.

Variantlar: 1) Raqibning yelkasiga qo'lni tirab uni doiradan itarib chiqarish; 2) Bir-biriga o'ng (chap) yoni bilan turib, yelkaga yelkani tirab doiradan itarib chiqarish.

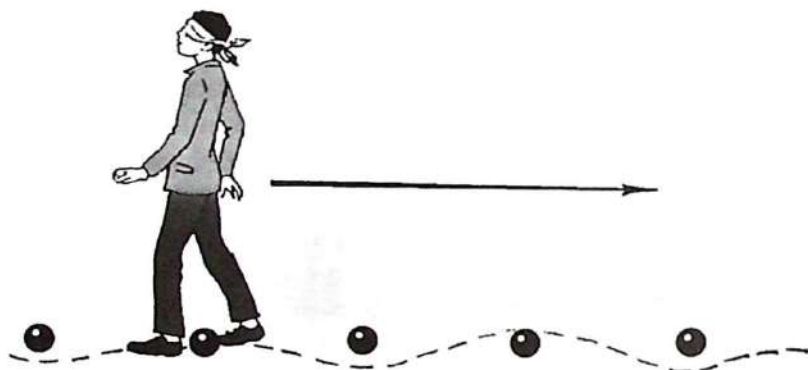
ATTRAKSION O'YINLAR (tomoshabop o'yinlar)

To'plardan o'tib ko'r

5—6 ta to'pchalarni bir chiziq bo'ylab qator qilib qo'yib chiqiladi. To'plar orasidagi masofa taxminan 1—1,5 m. O'yinchi to'plar joylashishini yaxshilab yodlab oladi, keyin orqasi bilan o'girilib olib, orqaga qarab yuradi. Maqsad — to'plarga tegib ketmasdan manzilga yetib borish. Bunda tez yoki sekin yurish o'yinchining o'ziga havola.

Variantlar:

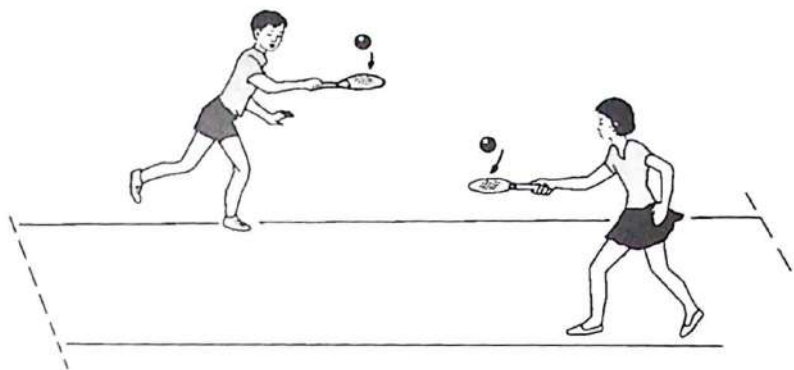
1. To'plar sonini oshirish.
2. To'plar ustidan oyoqni oshirib o'tish.
3. Ko'zni boylag'ich bilan boylab qo'yish.



101- rasm.

To'pni urib ketish

Maydonning bir boshiga start chizig'i va boshqa tomoniga finish chizig'i chiziladi. O'yinchilar bir-biriga qarama-qarshi tomonlarda yonma-yon turishadi: ularning qo'lida raketka va stol tennisi to'pi bo'ladi. Signalga ko'ra o'yinchilar finish chizig'i tomon to'pni urib ketgan holda yugurishadi. Saflariga qaytganda tezda navbatda turgan sheriklariga raketkani uzatishadi. Mabodo to'p yo'lda tushirib yuborilsa, aynan o'sha joyga qaytib, yana davom ettirish lozim bo'ladi. Qaysi jamoa birinchi bo'lib o'yinni yakunlasa, o'sha jamoa g'olib sanaladi.

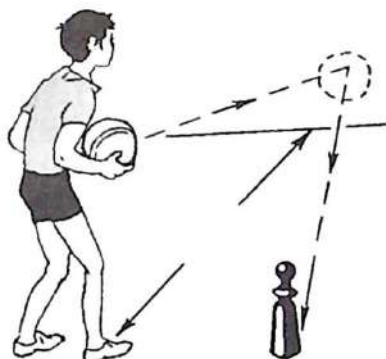


102-rasm.

Qaytish bilan ur

Devordan taxminan 3—5 m uzoqroq masofada kegli yoki biror buyum qo'yiladi. Maqsad — to'pni devorga otib yoki dumalatib, o'sha devordan qaytgan to'p yerda turgan nishonga borib tegishi kerak. Har bir o'yinchiga beshtadan imkoniyat beriladi. Eng ko'p nishonga olgan bola g'olib bo'ladi.

Variant. Poldagi kegli yoki buyum o'rniga yashik, korobka yoki savatcha qo'yilib, o'sha nishonlarga to'pni kirgizish mumkin.



103- rasm.

Tushirib yuborma

O'yinda ikki jamoadan bir nechta kishi qatnashadi. Start chizig'idan jamoalarning bittadan o'yinchisiga ikkita tayoq va bitta to'p beriladi. O'yinboshi signalidan so'ng to'pni shu tayoqchalarda siqib olib (to'p tushib ketmasligi uchun mahkamroq siqib olish kerak), finishgacha to'pni tushirib yubormasdan yugurib o'tishlari kerak. To'p tushib ketgan joydan yana tayoqcha bilan siqib yugurishni davom ettirish mumkin. Yugurish masofasi taxminan 20 m.

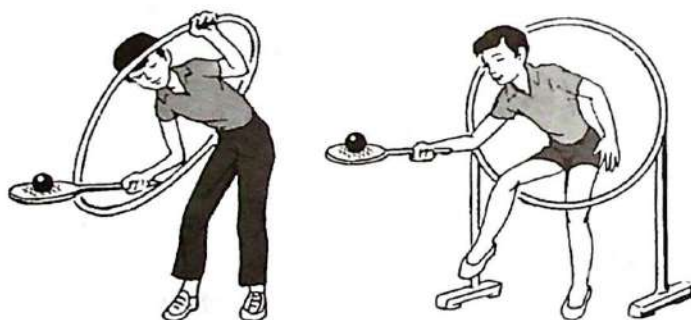


104- rasm.

Raketka bilan halqa orasidan

Jamoalar bittadan o'yinchini tanlashadi. Ularning o'ng qo'lida raketka bo'lib, raketka ustiga to'p qo'yiladi. O'yinchilar qo'llaridagi raketka bilan maydonning start chizig'idan to finishgacha yugurib o'tishadi, bunda, albatta, to'p yerga tushib ketmasligi shart. O'yinchilar maydonning yarmiga yetganlarida yerda yotgan halqani bo'sh turgan qo'llari bilan ko'tarib, keyin uni orasidan raketka bilan birga o'tadilar (bu yerda ham to'pni raketka ustidan tushirib yubormaslik kerak). Finish chizig'iga borib, yana o'sha yo'nalishda ortlariga qaytishlari kerak bo'ladi. Kim birinchi bo'lib start chizig'iga yetib kelsa, o'sha g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari. Agar o'yinchi to'pni tushirib yuborsa, o'sha joydan yana yugurishni davom ettirishi kerak. Bunday hollarda o'yinchining sheriklaridan biri yerdan to'pni raketka ustiga qo'yishda ko'maklashishi ham mumkin.



105- rasm.

Sakrab turib irg'itish

Ishtirokchilar bir chiziq bo'ylab bir-biridan 3 qadam oraliqda turishadi. Oyoqlari orasida to'p turadi va ular shu to'pni sakrab

turib ikki oyoqlari bilan irg'itishadi. Kim uzoqroq masofaga to'pni yuborsa, o'sha o'yinchi g'olib sanaladi.

Variant. O'yinchilardan 2—3 m masofada turgan pastroq tortilgan ip yoki arqoncha ustidan oshirib o'tishlari ham mumkin.

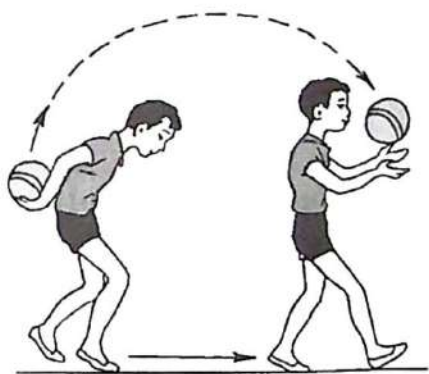


106- rasm.

Orqadan ot va ilib ol

O'yinchi orqasida ikki qo'li bilan to'pni ushlab turadi. Oldinga biroz egilib, ikki qo'li bilan to'pni boshi ustidan oldinga otadi. Keyin to'g'rilanib olib, havodan tushayotgan to'pni ilib oladi. Har bir ishtirokchiga 7—8 tadan imkoniyat beriladi. Kim eng kam xatoga yo'l qo'ygan bo'lsa, o'sha ishtirokchi o'yinda g'olib chiqadi.

Variantlar. O'yinga murakkabliklar ham kiritish mumkin. Masalan, to'pni otib bo'lgach, bir-ikki marta chapak chalib ilish, to'liq aylana qilib ilish yoki devorga otib, ilib olish va h. k.

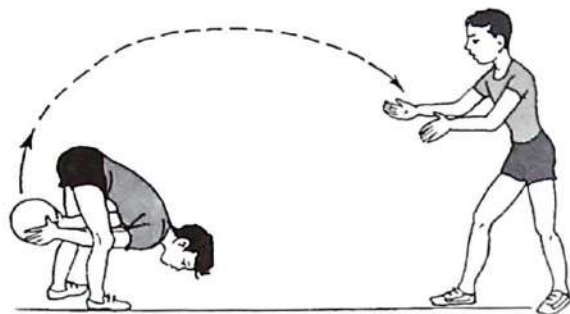


107- rasm.

5 marta ketma-ket

Ikki ishtirokchi bir-biriga 3 m masofa oralig'ida turishadi. Sheriklardan biri oldinga egilib, qo'lidagi to'ldirma to'pni oyoq orasidan shunday otishi kerakki, u yarim doira aylanib, sherigining qo'liga tushishi kerak. U to'pni ushlab xuddi sherigiga o'xshatib

qaytaradi. 5 marta shunday usul bilan to'pni xatosiz bajargan juft sheriklar g'olib hisoblanadi.



108- rasm.

Tezroq olib o't

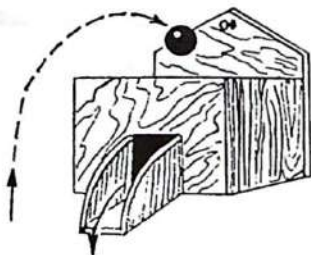
Barcha tennis, to'ldirma va rezina to'plari maydonning bir chekkasiga to'plab qo'yiladi va chiziqli chiziladi. Undan 10—15 m narida 1 metrli diametrdagi ikkita doiracha chiziladi va ularga bittadan o'yinchilar turib olishadi. O'yinboshining buyrug'iga ko'ra, ikkala o'yinchi to'plarga qarab yuguradi va har qaysisi iloji boricha to'plarni olishib o'z doirachasiga tashib olib boradi. So'ng qo'shimcha buyruq berilmasdan to'plarni olib o'taveradilar. Kim ko'proq to'p olib o'tsa, g'olib hisoblanadi.



109- rasm.

Tushir va ilib ol

Devorga o'rnatib qo'yilgan qutiga 3—4 m masofali joydan kichik koptok tashlanadi. So'ngra yugurib kelib qutining tarnovidan qaytib tushayotgan koptokchani tutib olishga ulgurish kerak.



110- rasm.

Ilib ol

Tik turgan holatda oyoq uchlari va tovonlar birga, qo'llar orqaga cho'zilgan (bir qo'l kafti ikkinchisini ushlagan holda), yarim o'tirib, joydan qo'zg'almasdan, yerga tiralmasdan koptok yoki kubik o'rnini almashtirish kerak.



111- rasm.

Taxta ustidagi koptok

Koptok qo'yilgan taxtachani bosh ustiga ko'tarib, koptokni tushirib yubormasdan o'tirib-turish kerak.

Bu mashqni yengillashtirish ham mumkin: kartondan yasalgan kichik doiracha koptok tagiga qo'yilsa, koptokni ushlashga imkoniyat yaratiladi.



112- rasm.

O'rgatilgan koptok

Polga chalqancha yotib, bosh tomonga 20—30 sm masofada to'p o'rnatiladi. Polga qo'llarni tayanch qilib olib, oyoqlarni ko'tarib, bosh tomonga egib, koptokni oyoq panjalari bilan ilib olib rostlaniladi.



113- rasm.

„Pingvin“ to‘p bilan

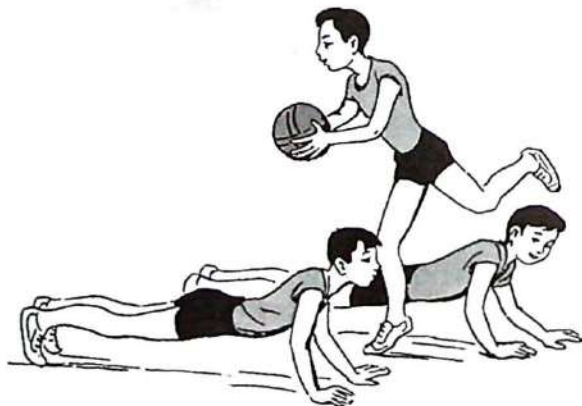
Ikki guruh qator bo‘lib tizilib turadilar.

Ulardan 10 qadam uzoqlikda bayroq qo‘yiladi. Guruhning birinchi raqamli ishtirokchilari voleybol to‘pini olishadi. To‘pni tizzalari bilan siqib olib, sakrab-sakrab finish bayroqchasi tomon harakatlanishadi, bayroqchani aylanib o‘tib, xuddi shu tarzda ortga — sheriklari tomon qaytishadi. O‘yinchi yetib kelishi bilan darrov boshqa sherigi navbatni oladi. Birinchi bo‘lib o‘yinni yakunlagan jamoa g‘olib chiqadi.

O‘yinni biroz murakkablashtirish ham mumkin. Masalan, o‘yinchi tizzalari orasiga bir to‘pni, yana bir to‘pni esa qo‘llari bilan olib yurishlari mumkin.

Tunnel bo‘ylab

Maydonning masofasi 15—16 m. 10 ta ishtirokchi bir-biridan 1,5 m oraliqda joylashadi. Xushtak chalinishi bilan barcha ishtirokchilar qo‘llariga tayangan holda yotishadi, tunnel hosil qilganday. Birinchi o‘yinchi tunnel tagidan o‘ninchi o‘yinchiga to‘pni uzatadi. U esa, o‘z navbatida, to‘pni ushlab olib, tezda o‘rnidan turadi va ishtirokchilar ustidan o‘tib, birinchi o‘yinchi yoniga qo‘llarga tayangan holda yotadi va to‘pni oxirida turgan o‘yinchiga uzatadi. Qaysi o‘yinchi xatolarsiz o‘yinni yakunlasa, o‘sha g‘olib chiqadi.



114- rasm.

Gimnastik tayoqcha

Bir-biridan taxminan 10—12 qadam oraliqda start chizig'idan to finishgacha bo'lgan ikkita parallel chiziq chiziladi. Ikkita ishtirokchi startga turib, o'yinboshi buyrug'ini kutishadi. Ishtirokchilar qo'llarida gimnastik tayoqcha ushlab turishadi.

Buyruq berilishi bilan ishtirokchilar finishga qarab harakatlanishadi. Tayoqchani barmoq uchida olib borishi kerak. Kim birinchi bo'lib tayoqni tushirmasdan finishga yetib kelsa, o'sha g'olib bo'ladi. Agar tayoqcha tushib ketsa, o'sha joydan yana qayta boshlash kerak.



115- rasm.

„O‘rdak“ suvda

O'yin kichkina ko'l yoki hovuzda o'ynaladi. O'yin boshlanishidan oldin suv havzasining tozaligi tekshirib ko'riladi. O'yinda 6—12 bola qatnashishi mumkin. Onaboshi hovuz o'rtasida, boshqalari qirg'oqda turadilar. Boshliq: „O'rdak suvda!“ deyishi bilan barcha bolalar sakrab hovuzga tushadilar. Onaboshi ularni tutishi — ularga qo'l tekkizishi kerak. Tutilgan bola onaboshi bilan o'rin almashadi. Ma'lum muddatda biron marta tutilmagan bola chaqqonlikda birinchilikni olgan hisoblanadi.

Shahar-shahar

Bolalar yerni doira shaklida chizishadi, so'ngra uning ichiga chiziq chizib, o'zlariga „uycha“ qurib olishadi. Har bir bola o'ziga ot qo'yadi, masalan: Farg'ona, Qarshi, Toshkent va hokazo. Doiraning o'rtasida ham bir uycha bo'ladi. Bolalar o'z uychalariga kirishadi. Bolalardan biri o'rtadagi uychaga kirib turib biror shaharning nomini aytib qochadi. Unga qo'shilib boshqalar ham qochadilar. Nomi aytilgan „shahar“ tezda o'rtadagi uychaga kirib: „To'xta!“ deydi. Qochib borayotgan bolalar birdan to'xtashadi.

„To‘xta“ degan bola birorta bolaga qarab uch qadam sanab boradi, agarda u bolaning oldiga yetib borsa, uning uychasini egallaydi. Uysiz qolgan bola esa o‘rtaga tushadi. Agar yetmasa, uyida qoladi va o‘yin yana boshidan boshlanadi.

Hujumchilar

O‘yinda ikkita hujumchi jarima maydonchasidan 10—12 qadam narida turadilar va signal berilishi bilan to‘pni bir-birlariga uzatib, oldinga harakat qila boshlaydilar. Ularning vazifasi — jarima maydonchasida turgan himoyachilarni aldab o‘tish va darvozaga to‘p kiritish. Hujumchilar to‘pga ikki martadan ortiq tegish huquqiga ega emas. Himoyachilar faqatgina jarima maydonchasida, darvozabonlar esa darvoza maydonchasida harakat qiladilar. Raqiblar vaqt-vaqti bilan o‘z joylarini almashtirib turadilar.

Aldovchi harakat

Maydonchaning yarmida beshta hujumchiga beshta himoyachi o‘ynaydi. Darvozada esa darvozabon bo‘ladi. Hujumchilar himoyachilarni aldab o‘tib, to‘pni darvozaga yo‘naltiradilar. Himoyachilarning vazifasi to‘pni raqibdan olib va uni tepib, yuqoridan maydon orqasidagi chiziqqa tushirishdir. Bunday holatda ular 1 ochko oladilar. Hujumchilar aldovchi harakatdan keyin darvozaga kiritilgan to‘p uchun 5 ochko oladilar. Har 5 daqiqadan keyin jamoalar o‘rinlarini almashtiradilar. Ko‘p ochko to‘plagan jamoa o‘yinda g‘olib chiqadi.

Jamoa bo‘lib tanlab olish

Maydonda tomonlari 30 m dan iborat kvadrat chiziladi. Ikkita o‘yinchi ikkita raqibiga qarshi harakat qiladi. Darvozalar ikkita ustunchadan qurilgan bo‘lib (eni 2 m), darvozabonlar o‘z joylarini egallab turadilar. Jamoalardan biri to‘pni darvozadan tepib, o‘yinni boshlaydi. Himoya qiluvchilar o‘zlariga birlashtirilgan o‘yinchilarni to‘sadilar: to‘p bilan harakat qilayotgan o‘yinchi raqibiga xalaqit berishga harakat qiladi yoki to‘pni qaytaradi. Raqibga qarshi to‘psiz harakat qilayotganida himoyachilar shunday joylashishlari kerakki, raqib atrofidan aylanib o‘tayotganda o‘zlarini muhofaza qilsinlar. Agar hujumchi to‘pni oldirib qo‘ysa, unda raqib o‘zining darvozasidan to‘pni tepib, o‘yinni davom ettiradi. O‘yin 8—12 daqiqa davom etadi. O‘yinda darvozaga ko‘proq to‘p kiritgan jamoa g‘olib sanaladi.

Jonglyorlar

O'yinchi qo'lida to'p bilan darvozadan 35 m masofadagi chiziqda turadi. Signal berilishi bilan u to'pni yuqoriga irg'itib, boshida to'p bilan jonglyorlik qiladi. To'pni bosh bilan 10 marta urgandan keyin, yana 10 marta tizzadan yuqori qismida to'pni urib jonglyorlik qilishga o'tadi. So'ngra oyoq yuzasi bilan jonglyorlik qila boshlaydi. O'yin yakunida esa u to'pni zarb bilan tepib, darvozaga yo'naltiradi. Jonglyorlik qilish vaqtida yerga tushgan har bir to'p uchun o'yinchiga 3 ta jarima ochko beriladi, darvozaga urish vaqtida yanglishgani yoki xatoga yo'l qo'ygani uchun 5 jarima ochko, jonglyorlik qilish vaqtida to'pni har bir ortiqcha urgani uchun 1 jarima ochko beriladi. Jarima ochkoni kam olgan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

Xohlagan nuqtadan

O'yin kattaligi 20 x 20 m keladigan tekis maydonchada o'tkaziladi. Uning markazida eni 80—120 sm keladigan darvoza o'rnatiladi (darvoza o'rniga ustuncha, bayroqchadan foydalanish mumkin). O'yinda 10—12 o'yinchi qatnashadi. Ular tartib bilan sanaydilar va o'z raqamlarini esda saqlab qoladilar.

Birinchi o'yinchi xohlagan nuqtasidan to'pni darvoza tomon tepadi. Agar to'p darvozaga tushsa, ikkinchi o'yinchi borib to'pni o'sha joydan tepadi. Uchinchi raqamli o'yinchi tepgan to'p nishonga tegmasa, u bitta jarima ochko oladi, to'rtinchi raqamli o'yinchiga esa maydonchani xohlagan nuqtasidan tepishga ruxsat beriladi. Uchta jarima ochko olgan o'quvchi o'yindan chiqib ketadi. O'yin maydonda 2—3 o'yinchi qolguncha davom etadi, ular g'oliblar deb hisoblanadilar.



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanganda qanday jismoniy sifatlar rivoj topadi?
2. Siz yuguruvchanlik, sakrovchanlik, uloqtirish va yakka kurashga bog'liq qanday harakatli o'yinlarni bilasiz?
3. Siz qanday milliy o'yinlarni bilasiz? Ular qanday jismoniy va ma'naviy fazilatlarini rivojlantiradi?
4. „Bo'ron“ va „Taqa tushirar“ harakatli o'yinlarining bir-biriga qanday o'xshashligi bor?
5. „Qubba“ o'yini qanday xatti-harakatlarni eslatadi?
6. „Chillak“ o'yinini sport turiga aylantirish mumkinmi?
7. „Chavandozlar“ yoki „Uloq“ o'yini qaysi milliy sport turidan olingan?



III 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.

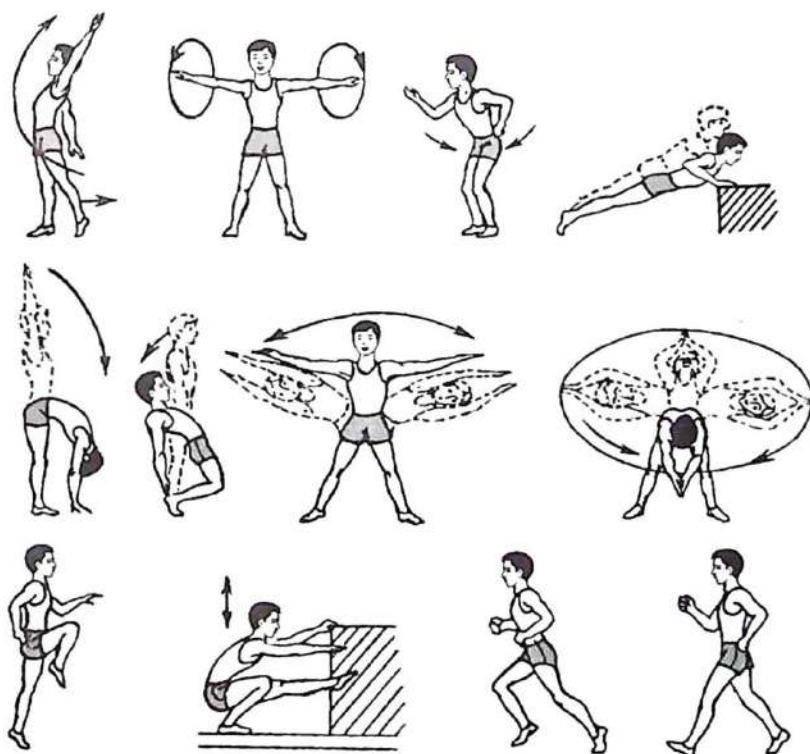
Dastlabki paytlarda o'zingizni qiyin va ko'p quvvat talab etadigan mashqlar bilan charchatib qo'ymang, iloji boricha mashq-

larning eng osonlarini tanlab, bir oy mobaynida muntazam bajaring. Bunday mashqlarga odatlangan badaningizni bora-bora murakkab mashqlar bilan ham shug'ullanishga o'rgatib boring.

Agar sizda mashqlarni tanlashda qiyinchiliklar tug'lsa, maslahat uchun 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 bergan holda).

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 — chigilyozdi mashqlar (razminka) sirasiga kiradi. Chigilyozdi deb nomlangan bu mashqlarning qisqa yo'nalishlarini yugurishlar, sakrashlar bilan nihoyalashni unutmang. Bu mashqlarni bajarish davomida siz o'zingizni bardam his etgan bo'lsangiz, demak, siz mashg'ulotlarni juda yaxshi uddalabsiz.



116- rasm.

Bulardan tashqari, quyida yana bir nechta yengil chigilyozdi mashqlarni tavsiya etamiz (116- rasm).

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

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

Qo'llarni tez chopayotgandagidek harakatga keltiring (xohlagancha).

Qo'l bilan yerga tayangan holda yotib-turing (xohlagancha).

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 soniya).

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

Bir joyda asta yugurish (1—2 daqiqa).

Erkin nafas olib yurish.



ERTALABKI BADANTARBIYA

Salomatlikni mustahkamlashdagi birinchi muhim qadam — bu ertalabki badantarbiyadir. „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 daqiqa atrofida davom etishi mumkin.

Ertalabki badantarbiyani aslida ko'chada, xiyobon yoki stadionda o'tkazgan ma'qul, ammo imkon bo'lmasa, shamollatib turiladigan xonalarda o'tkazilsa bo'laveradi.

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:

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

2. Qo'l muskullari va yelka mushaklari uchun mashqlar.

3. Gavda qismiga tegishli harakatlar.

4. Oyoq muskullariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar.

5. Yugurish yoki sakrash.

6. 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 — mashqlarni bajargandan keyin o'zingizni qanday his qilayotganingiz, yurak urishingiz qanday ekanligini muntazam kuzatib borishdir. Ya'ni yurak urishi mashg'ulotlardan 3 — 5 daqida 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 bukmasslikka harakat qiling.

Asta-sekin orqangizga egiling.

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

Bukilgan tizzangizni ko'krangizga 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.

Gavgangizning 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

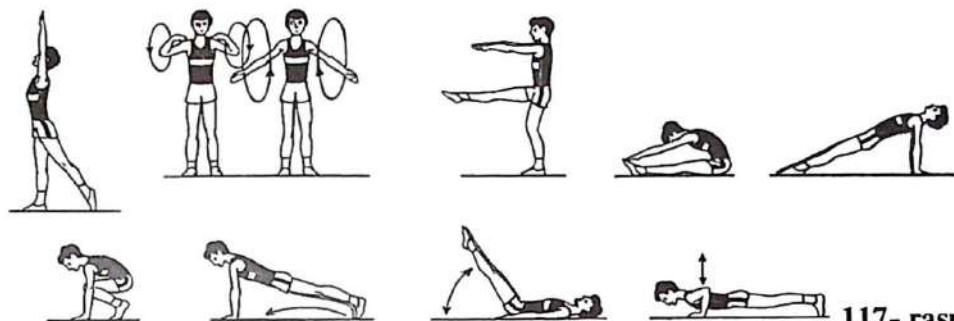
Mashqlar erkin bajariladi

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

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

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

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



117- rasm.

Qo'llar bilan orqaga tayanib, egiling. Tizzangiz yig'iq tursin. Cho'nqayib o'tirgan holatdan sakrab, qo'llarga tayanib yoting va yana dastlabki holatga qayting.

Kurakda yotib, oyoqlarni ko'tarib-tushiring.

Turgan joyda sekin yurib, nafasni rostlang (117-rasm).

To'rtinchi mashg'ulot

Gimnastik tayoqcha bilan bajariladigan mashqlar

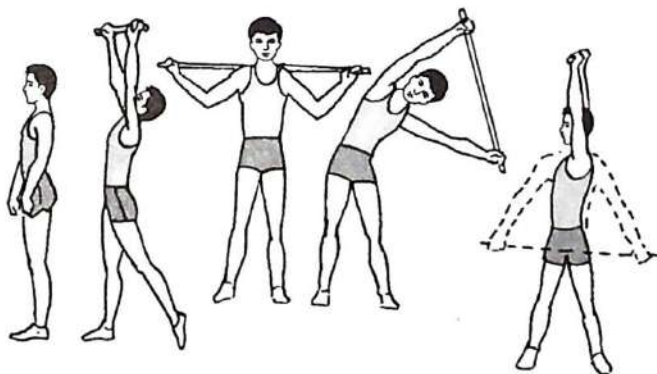
Qo'ldagi tayoqchani o'zingizga yaqinlashtiring, so'ng uni yuqori ko'tarib, chap va o'ng oyoqlarni navbatma-navbat orqaga uzating va dastlabki holatga qayting.

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

Oyoqlarni yelka kengligida oching, tayoqchani yelkangizga qo'yning.

Oyoqlarni yelka kengligida oching, chapga egiling. So'ngra buni o'ngga bajoring.

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



118- rasm.

Tayoqni yelkangizga qo'yib, qaddingizni to'g'rilang. Bir joyda yuring va nafasingizni rostlang (118-rasm).

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 gavdangizni o'ng va chapga buring, 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.

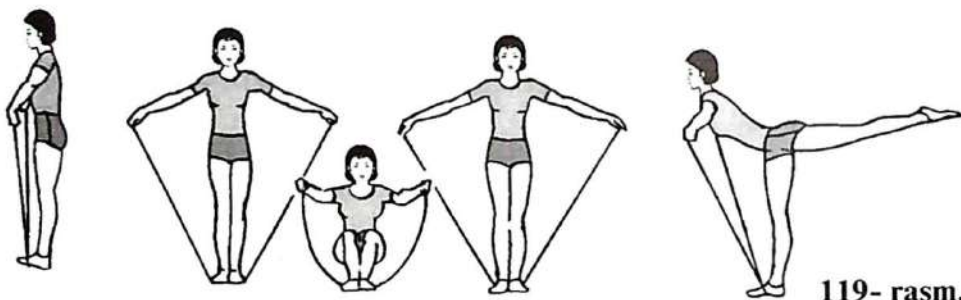
Oltinchi mashg'ulot

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 (119- rasm).



119- rasm.

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 oyo-g'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

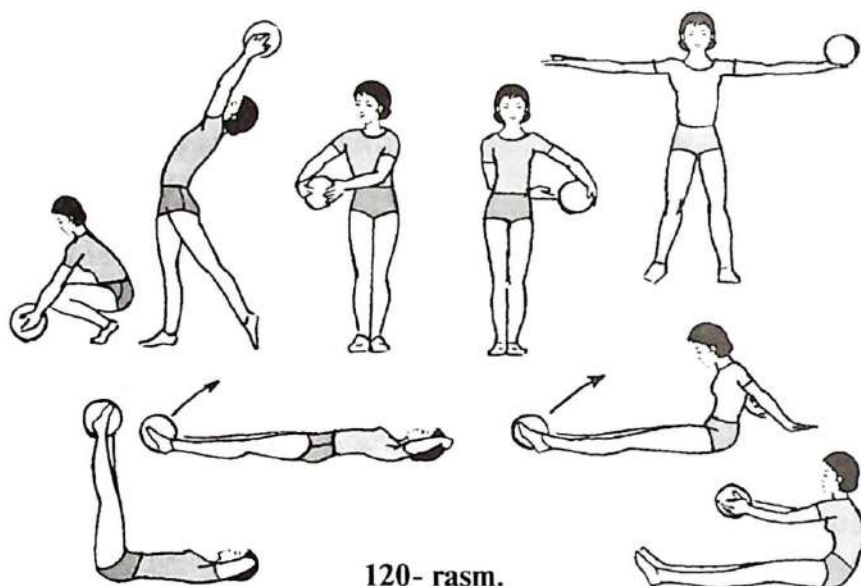
Cho'nqayib o'tirib, navbatma-navbat oyoqlarni orqaga qo'yning va joyiga qaytaring.

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 oling (120-rasm).



120- rasm.

O'ninchi mashg'ulot

Qizlar uchun gardish (obruv) bilan mashqlar

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

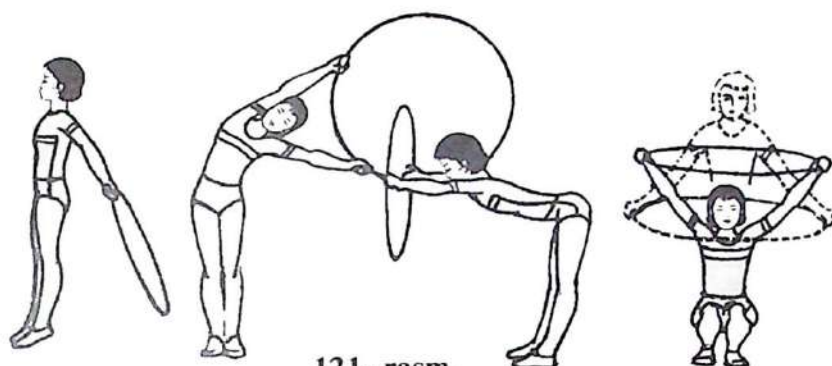
Gardish bilan turli tomonlarga egiling.

Gardish bilan oldinga egiling.

Gardishni ikkala qo'lingizda ushlab, uni tepadan gavgangizga kiydirgandek qo'llarni burib tushuring va qayta chiqaring (121-rasm).

Endi mashqlarni quyidagicha davom ettiring:

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



121- rasm.

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 lentlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

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

Gantelni qo'lda ushlagan holda oldinga egiling.

Yerga qorin bilan yotgan holda (oyoqlar juftlangan) gantelni ikki qo'lingiz bilan tutib, yelkangizdan 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 mushaklaringiz 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.*). 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 (*Z. h.*). 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. **Z. h.** — 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. **Z. h.** — orqaga egilib, qo'lingizni tovoningizga yetkazishga harakat qiling.

D. h. — tizzada turganda qo'llar yonga cho'ziladi. **Z. h.** — 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, dung'aza va tovonlarni unga tekkizib 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. Gavdani 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 gavdaga torting.

D. h. — xuddi shuning o'zi, qo'llar tepada. Gavdani to'g'ri tutib, devorga ensa bilan tovonlarni tekkizing, 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. **Z. h.** — 1 daqiqa davomida xoh o'tloq yerda, xoh gilamda bo'lsin, qaddingizni to'g'ri tutib, erkin yuring.

D. h. — qo'llar oldinda. **Z. h.** — qo'llarni oldinga yozib, faqat tovoningizda yurishga va qomatingizni to'g'ri tutishga harakat qiling.

D. h. — oyoqlarni jipslashtiring. **Z. h.** — 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 tovonida 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 nimeligini sezishga harakat qiling.

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

Oyoq barmoqlari bilan mayda buyumlarni (arqon, koptokcha va tennis koptogini 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 yuring. Avval o'ng oyog'ingiz bilan, keyin chap oyog'ingiz bilan tayoq uchini bosing.

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



JISMONIY TARBIYADAN TOPSHIRIQLAR

Salomatligingizni mustahkamlashning muhim omili — 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 bajarib bormoqlikdir. Dars paytida o'qituvchi sizga yetarli e'tibor berishga ulgurmay qolishi mumkin. Bunda sizga uy vazifalari ko'maklashadi. Bu vazifalar sizni muntazam shug'ullanishga o'rgatibgina qolmay, maqsadingiz yo'lida katta ishonch hamda qiziqishni ham tarbiyalaydi.

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 vazifalar o'quv dasturi asosida, shuningdek, siz shug'ullanayotgan sportning o'ziga xos jihatlarini hisobga olgan holda tuzildi. 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 (xohlagancha).

Arqoncha bilan bir daqiqa davomida sakrash.

Tepalikka yugurib chiqish va tushish (bu mashqni 20 m gacha bo'lgan masofada 5 — 6 marta bajariladi).

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

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

Avval o'ng, keyin chap oyoqda 20 martadan sakrash. Bu 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 metrgacha 5 — 6 marta).

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

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

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:

1- bosqich talabalari uchun

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, qizlar — 4 — 8 marta).

Yerga yotgan holda, barmoqlarga tayanib, (45° gacha) qo‘llarni bukish (o‘g‘il bolalar — 8 — 10 marta, qizlar — 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 yana 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, qizlar — 10 martagacha).

Yerda barmoqlarga tayanib yotgan holda (45° gacha) qo‘llarni bukish-yozish (o‘g‘il bolalar — 10 marta, qizlar — 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 mashqlar).

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 daqida davomida).

Qo‘l barmoqlarini bukib-yozish (qizlar 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 daqiqa 30 soniya).

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

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

Tennis koptogini devorga (devordan 3—5 m berida turib) pastdan urib ushlash (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. Qizlar — 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 mashqlar).

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) ushlash (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 (qizlar — 6—10 marta).

Ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasi (8—10 mashqlar).

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 (qizlar — 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 mashqlar).

Arqonchada sakrash (1 daqiqa — 1 daqiqa 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 hamda 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 mashqlar).

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 (sharikka, 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 mashqlar).

Arqonchada sakrash (1—1 daqiqa 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 gavgani ko'tarish (15 marta).

Halqa (obruh)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).

Musiqahanglari ostida mashqlarni (milliy raqs, ritmik gimnastika) bajarish (15 daqiqa).

„Kurash“ bo'limiga oid darslar o'tayotganda quyidagi umum-mustahkamlovchi 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'lni musht qilish, so'ngra barmoqlarni yozish (2 daqiqa davomida bajariladi);

tirsak va qo'llarni yugurish chog'idagi kabi harakatlantirish, ohista boshlab, so'ng tezlashtirish (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 (15—20 marta).

*Gavda va oyoq mushaklarini mustahkamlashga
doir mashqlar:*

oyoqlar jips holda va yelka kengligida, navbatma-navbat 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 tengdoshlar bilan ayrim tana a'zolarini rivojlantirishga xos o'yinlarni juft-juft bo'lib o'ynash ham mumkin. 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 mushaklarini 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.

Armrestling o'yinining tavsifi: oyoqlar yelka kengligida ochiladi, biroz kengroq ochsa ham bo'ladi. 2 nafar musobaqalashayotganlar tirsaklarini stolga qo'yib, bir-birlarining kaftlaridan tutib, komanda berilishini kutadilar. Komanda berilishi bilan 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'g'il bolalarda 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, gavyani ozgina orqaga tashlab, oyoqlarni pol uzra ko'tarib, „krol“ usulida suzgandagi singari harakat qilish;

gimnastik devor, turnik yoki daraxt shoxida osilib, bukilgan tizzalarni ko'krakkacha ko'tarish;

uddi shu tarzda tik oyoqlarni belgacha ko'tarish;

polda barmoqlarga tayanib yotib, qo'llarda doira bo'ylab harakatlanish;

tayoqning 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 ushlash 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 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;

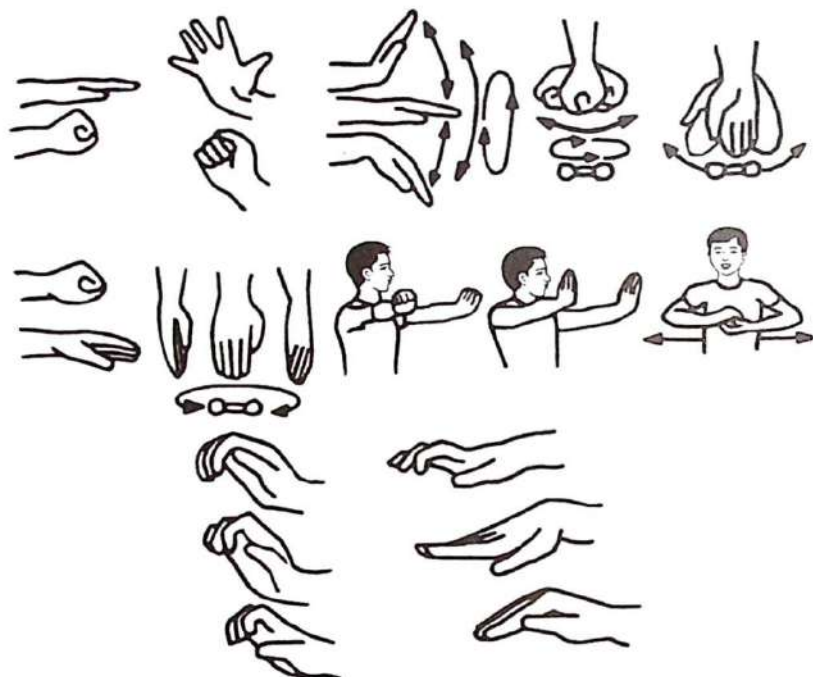
bortik yaqinida 10 — 15 — 25 metr masofaga suzish.

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).

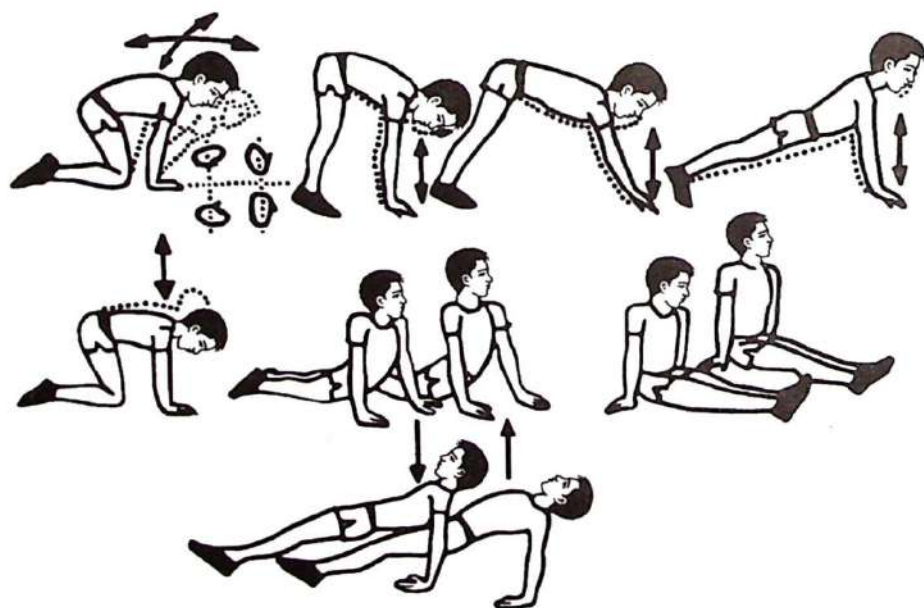


JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHGA OID KOMPLEKS MASHQLAR

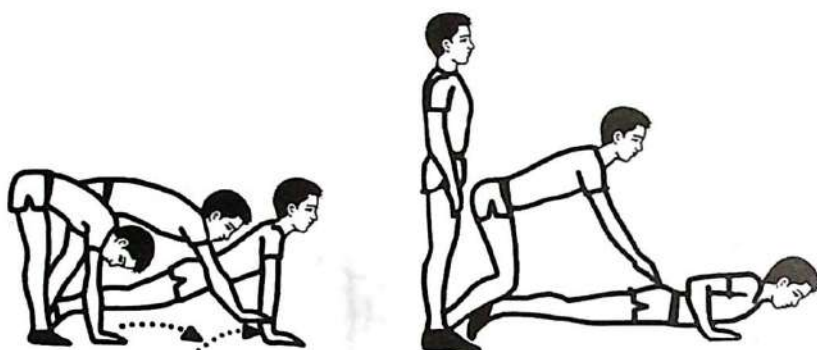
Uyga vazifa qilib berilgan mashqlar bajarilganda asosiy jismoniy sifatlar: kuch, epchillik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik rivojlanadi. Sizga qo'shimcha ravishda ushbu sifatlarning rivojlanishiga ko'maklashuvchi quyidagi mashqlarni mustaqil bajarish uchun tavsiya etamiz:



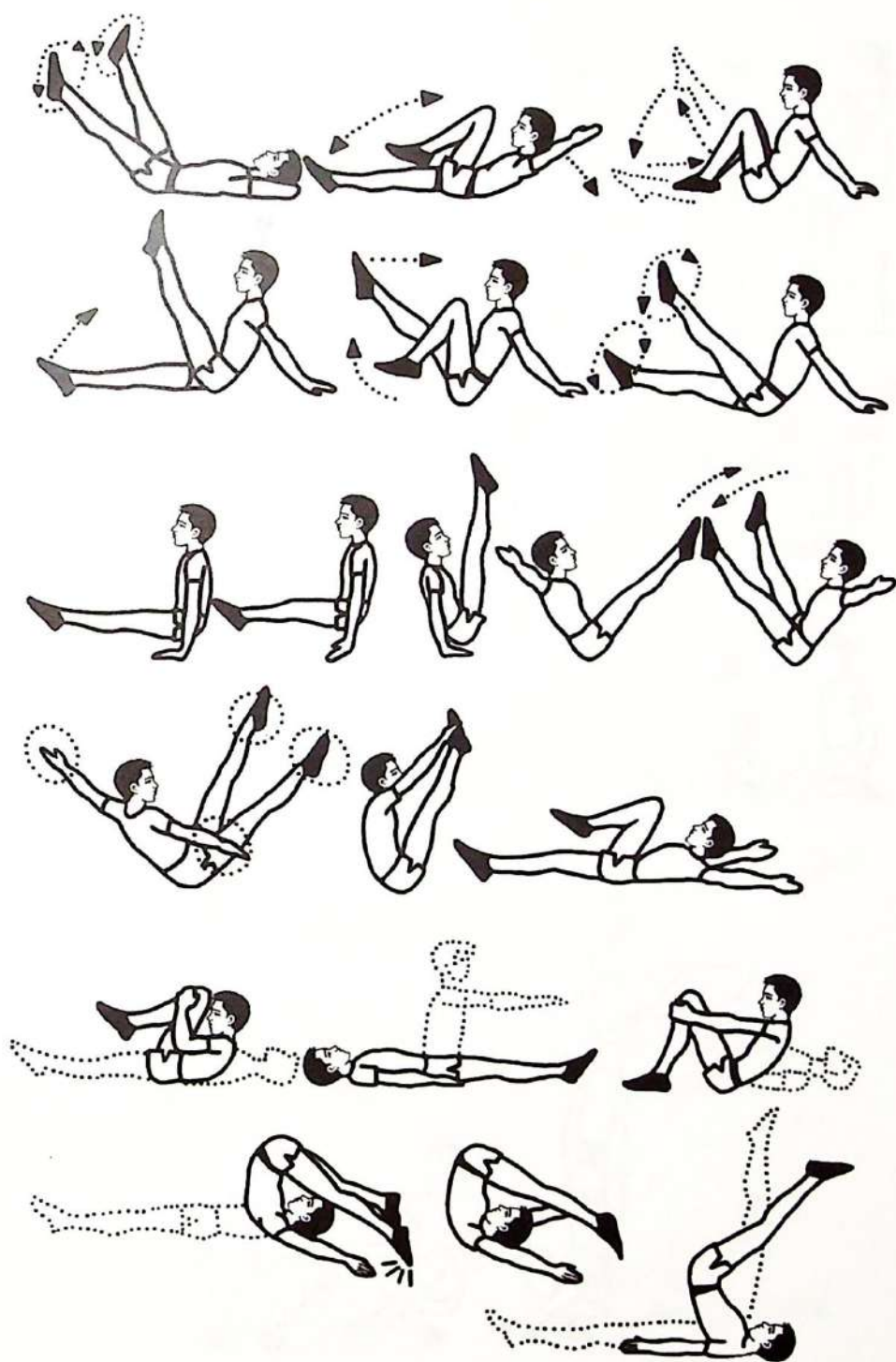
122- rasm. Qo'l kaftlarining egiluvchanligini rivojlantiruvchi mashqlar.



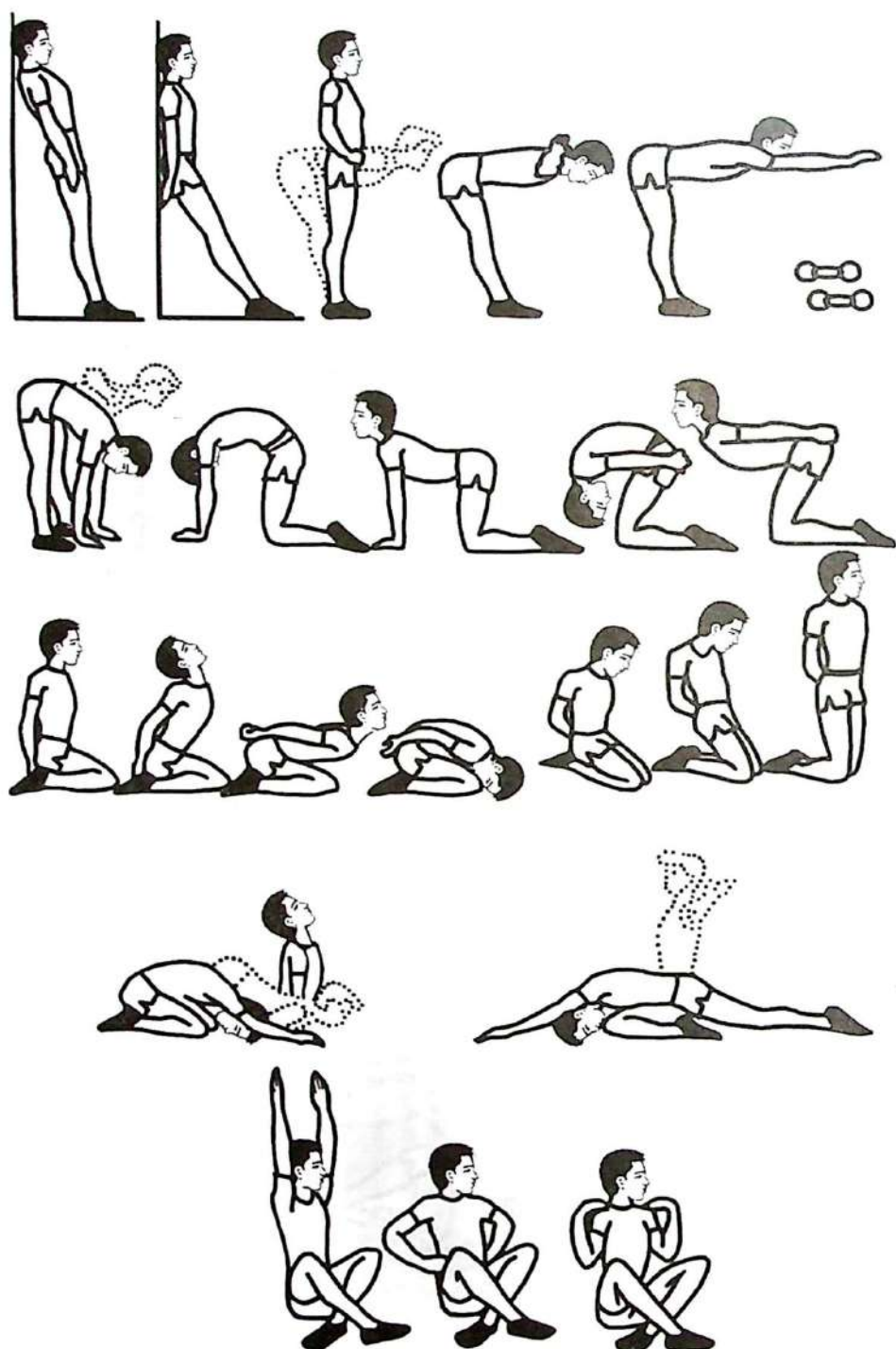
123- rasm. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.



125- rasm. Qo'llar va yelka kamarini rivojlantiruvchi qo'shimcha mashqlar.



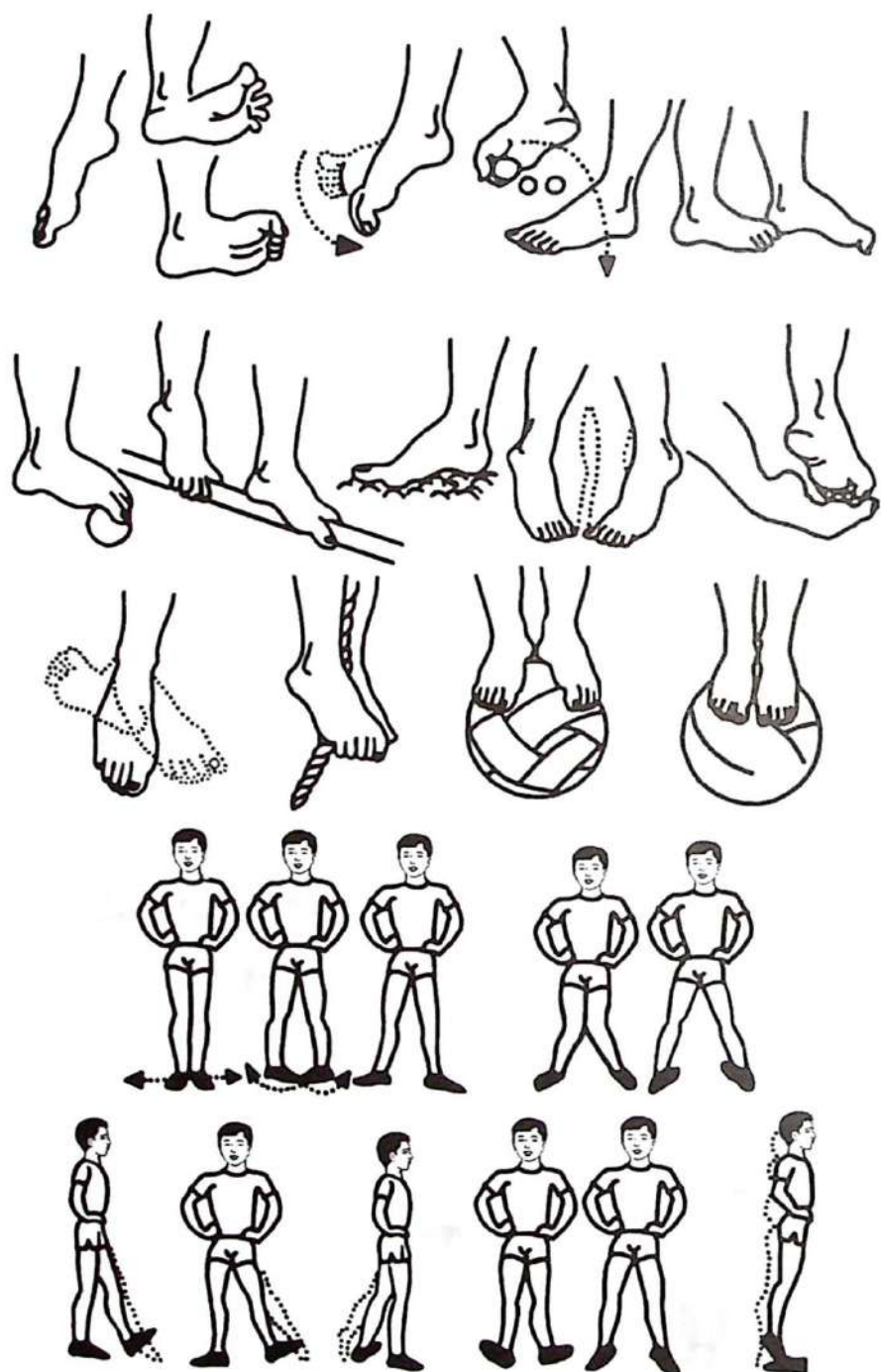
126- rasm. Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar.



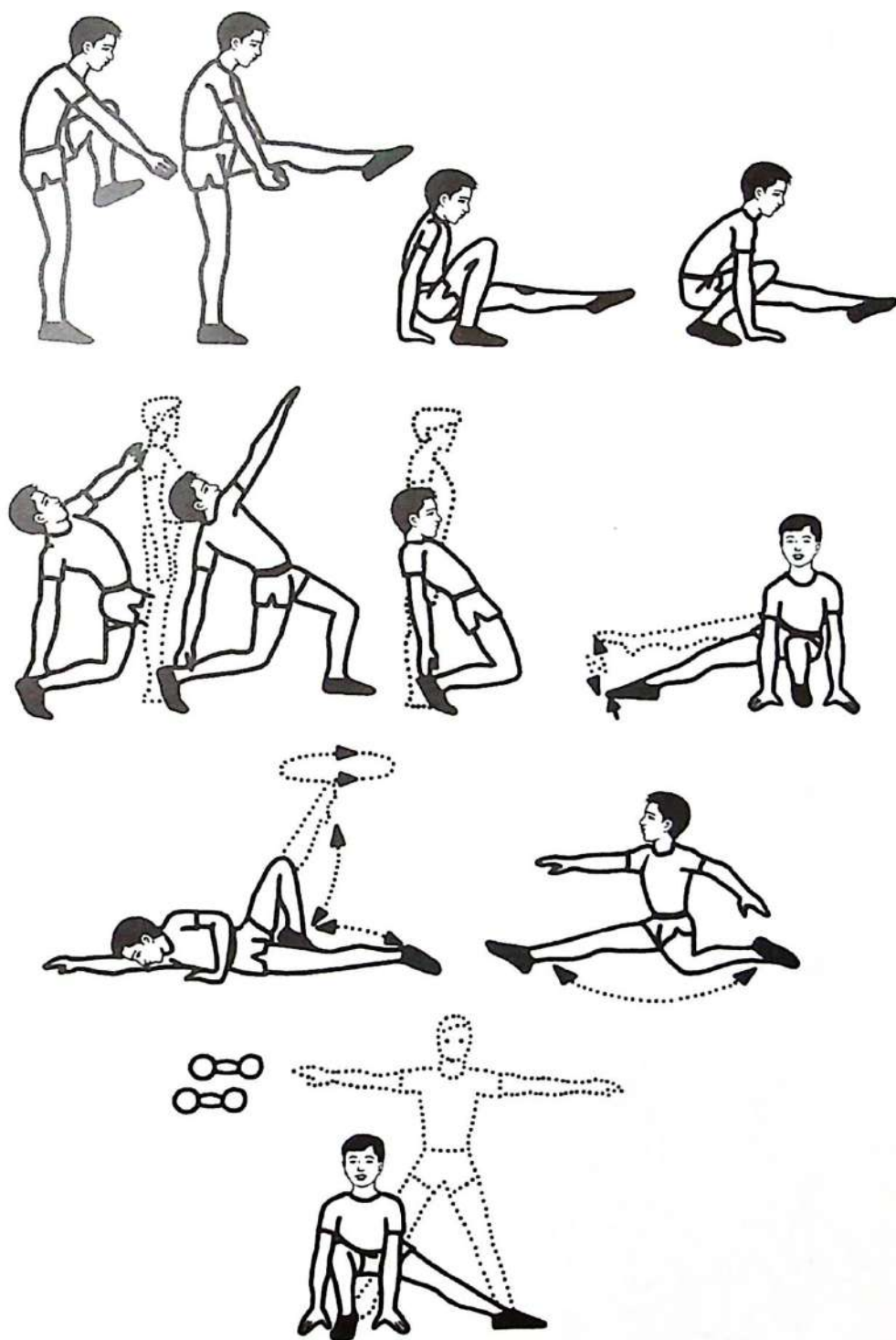
127- rasm. Bel mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar.



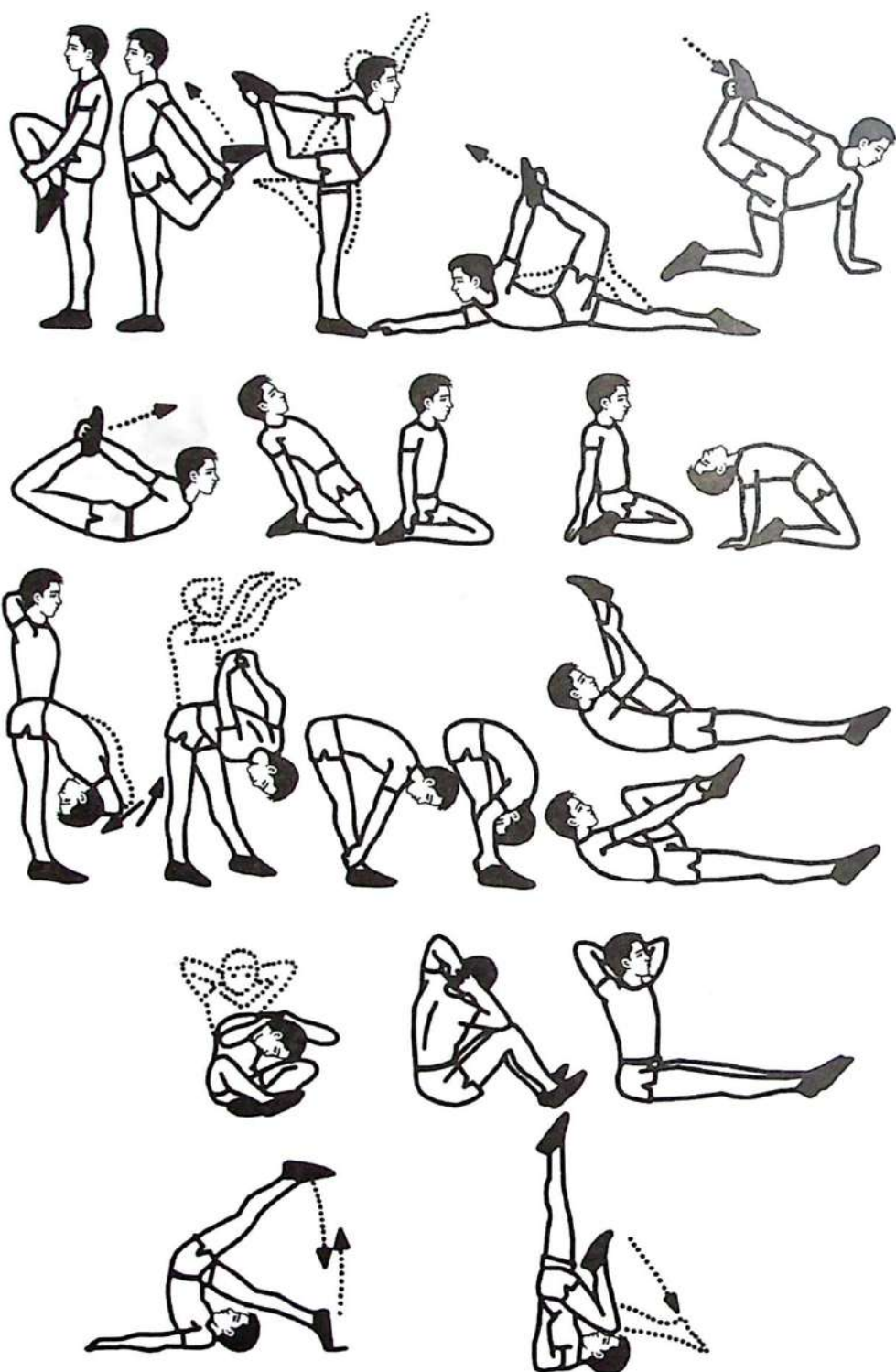
128- rasm. Bel mushaklarini rivojlantiruvchi qo'shimcha mashqlar.



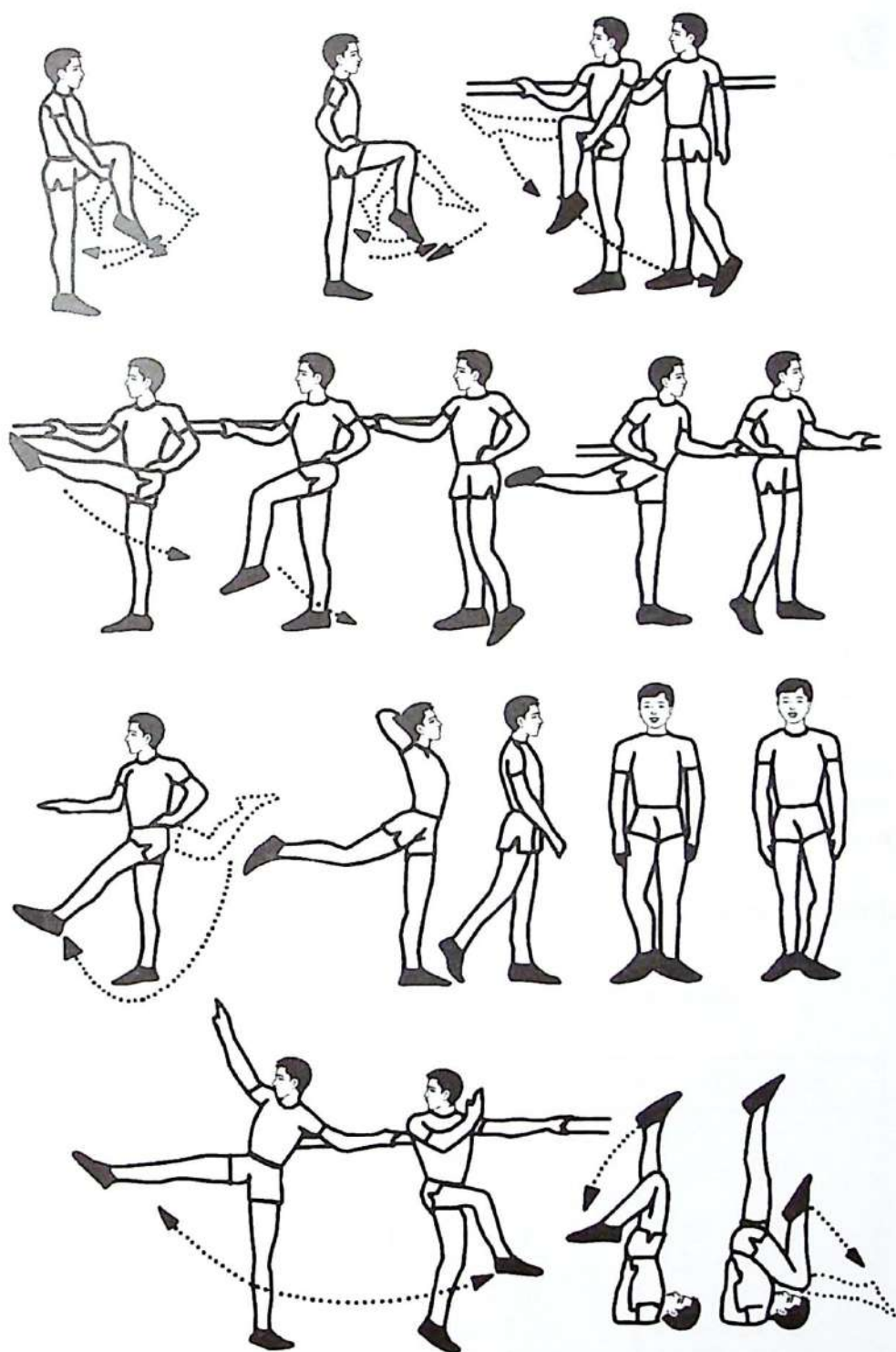
129- rasm. Oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar.



130- rasm. Oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi qo'shimcha mashqlar.



131- rasm. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.



132- rasm. Mushaklarni bo'sh qo'yish uchun mashqlar.



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Mustaqil topshiriqlarni bajarishning asosiy qoidalari qanday?
2. Mustaqil ravishda chigil yozish qoidalarini aytib bering.
3. Ertalabki gimnastikaning ahamiyati haqida gapiring.
4. Qad-qomatni to'g'ri shakllantirish va yassi oyoqlikning oldini olish uchun qanday mashqlardan foydalanish kerak?
5. Uyga berilgan jismoniy tarbiya mashqlarining foydasi haqida so'zlab bering.
6. Yengil atletika bo'limini o'rganishda uyda qanday mashqlarni bajarish zarur?
7. Gandbol (qo'l to'pi)ni o'rganishda qanday mashq-usullarni mustaqil bajarish tavsiya qilinadi?
8. Voleybolni o'rganishda qanday mashqlarni mustaqil bajarish zarur?
9. Basketbolni o'rganish uchun uyda qanday mashqlarni mustaqil bajarish lozim?
10. Uyga berilgan mashqlarning qaysi birlaridan futbol mashg'ulotlarida foydalaniladi?
11. Gimnastika mashg'ulotlarida-chi?
12. Kurash mashg'ulotlari bilan shug'ullanganda qanday mashq-topshiriqlarni bajarish lozim?
13. Suzishni yaxshi o'rganib olish uchun quruqda hamda suvda qanday mashqlarni bajarish tavsiya etiladi?



IV bo'lim

SIZ NIMALARNI BILMOG'INGIZ KERAK?

KUN TARTIBINI REJALASHTIRISH

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 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 ishlashiga odatlantiradi. Kun tartibining o'ldajolaligi 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 unumli 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, albatta, oldiga qo'ygan maqsadiga to'liq erishadi.

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
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	

1	2	3
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 daqiqa, tanaffus 5—10 daqiqa)	17.00—19.00	17.00—19.00
Kechki ovqat va xolisona shug'ullanish (kitob o'qish, teleko'rsatuvlarni tomosha qilish, uy ishlariga 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)		
Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish	11.30—13.00	11.30—13.00
Darslarni bajarish (har qaysi fanga 30—35 daqiqa, tanaffus 5—10 daqiqa)	8.30—10.30	8.30—10.30

1	2	3
Kechki ovqat va xolisona shug'ullanish (kitob o'qish, teleko'rsatuv tomosha qilish, uy ishlariga yordam berish)	19.30—20.30	20.00—21.00
Uyquga tayyorlanish (kiyimlarni saranjomlash)	20.30—21.00	21.00—21.30
Uyqu	21.00—7.00	21.30—7.00

KOLLEJ O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH UCHUN MO'LLALLANGAN MASHQLAR

Kuch. Kaft va yelkalar bilan turli harakatlar qilish. Qo'lda buyum va buyumlarsiz turli harakatlarni bajarish. Tizzani bir tekis bukib turib, gavgani yerga tekkuncha egib borish. Tayanib yotgan holatda qo'llarni galma-gal bukib, yelkalarni yerga tekkizish va yana avvalgi holatga qaytish. Baland tayanch (40 sm) ga tiralib turgan qo'llarni 3 marotaba 5 — 7 soniya mobaynida egib turish va to'g'rilash. Gimnastika devoriga tirmashish. Oyoq uchlarini qo'shib turib, tizza bilan aylanma harakat qilib, tovonga yarim bukilib. Bir va ikki oyoqda sakrashlar.

Oyoqni to'g'rilab oldinga, yonga va orqa tomonlarga asta ko'tarish. Tizzaga turib orqaga egilib. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni bukib, tizzani ko'krakka yaqinlashtirish. Chalqancha yotgan holatda avval bir oyoqda, so'ngra ikki oyoq bilan 90° burchak shaklini yasash. Gimnastika devoriga orqa tomon bilan osilib, oyoqlarni ko'tarish. Old tomon bilan yotib, gavgani orqaga egish. Yerdan surilib 50 sm masofaga bir maromda suzish. Qo'l va oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlari. „Koptokni nishonga otish“, „Kim kuchli“, „Tortishmachoq“ 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 soniya mobaynida sakrash. Orqaga o'girilib, vazni 1 kg li 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. „Aravachalar

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 daqiqali bir maromda sekin yugurish bilan navbatlashtirish. 500 m masofaga erkin poyga, 60 m masofaga 4 — 6 marotaba tez yugurish. Bir joyda turib, 2 daqiqagacha 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.

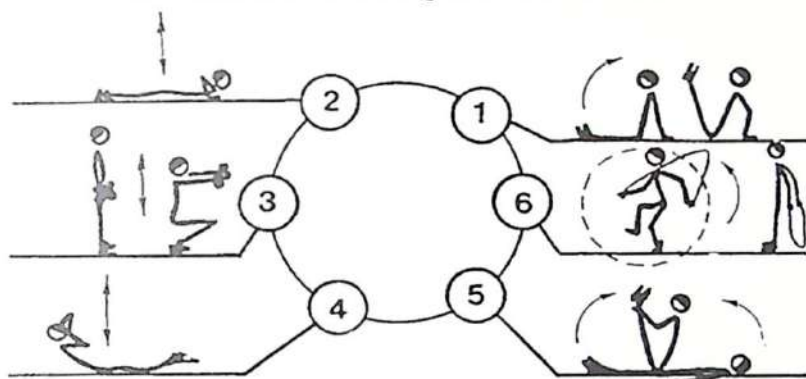
Epchillik. Erkin tarzda qo‘l va oyoq harakatlarini uyg‘unlashtiruvchi harakatlarni bajarish. Gimnastika skameykasida muvozanatni saqlab yurish. Oyoqlarni chalishtirib yurish. Oldinga umbaloq oshish. Cho‘kka tushib, oldinga va orqaga umbaloq oshish. To‘pni qo‘ldan qo‘lga irg‘itib o‘ynash. „Juftlashib tutishmashoq“, „Pingvinlar yugurishi“ kabi harakatli o‘yinlarni o‘ynash.



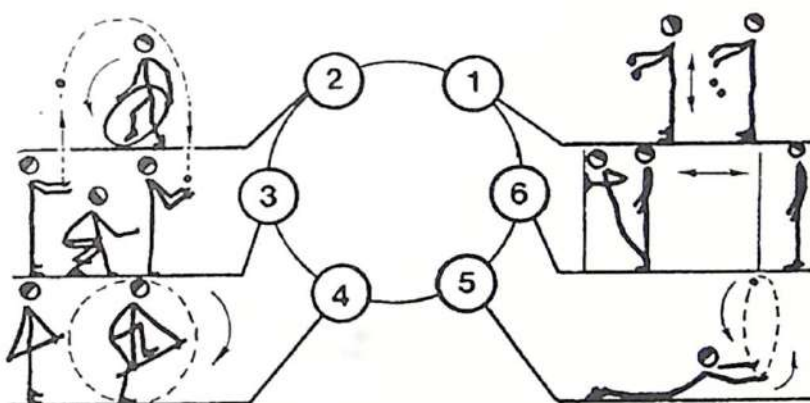
Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Kuch sifatini rivojlantirishdagi asosiy mashqlar qaysilar, aytib bering.
2. Egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda qanday mashqlar asosiy hisoblanadi?
3. Tezlikni rivojlantiradigan mashqlar haqida gapirib bering.
4. Chidamlilikni rivojlantirishda uzoq yoki davomli yugurishning ta’siri nimalarda ko‘rinadi?

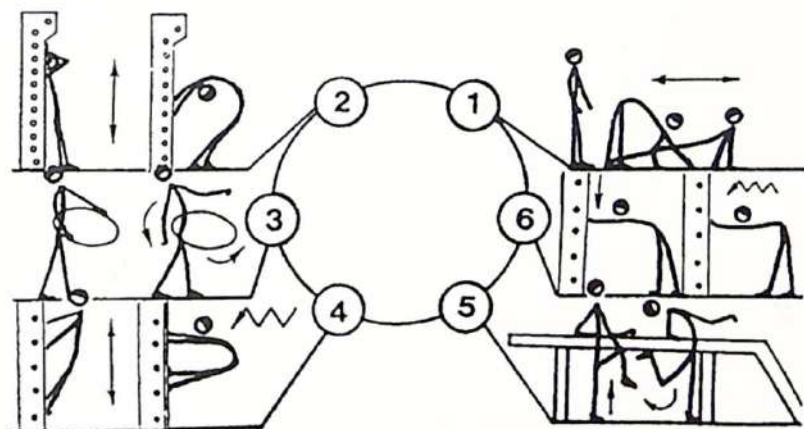
UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TARBIYAGA OID TAXMINIY MASHQLAR KOMPLEKSI



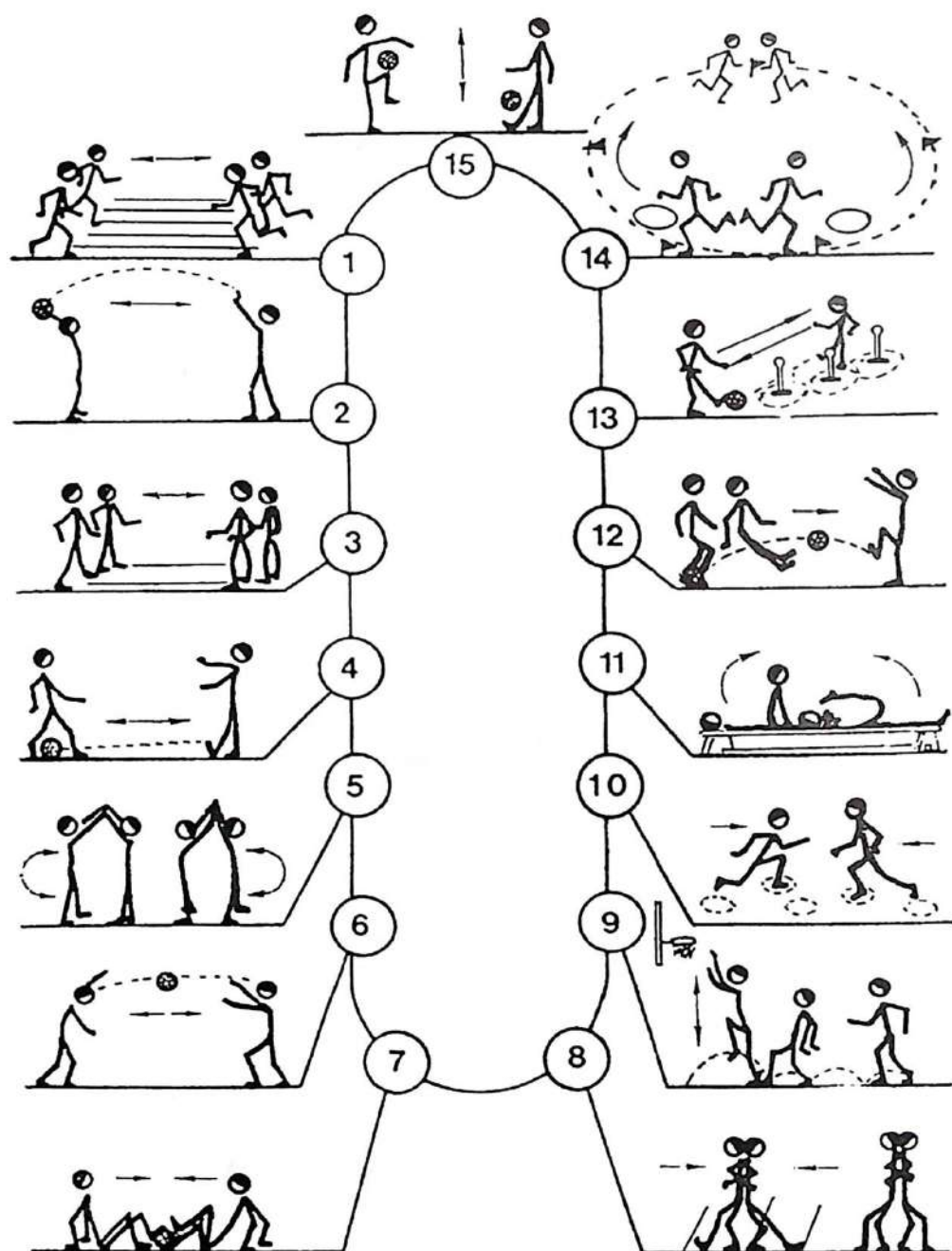
133- rasm. Kuchni rivojlantiruvchi asosiy mashqlar.



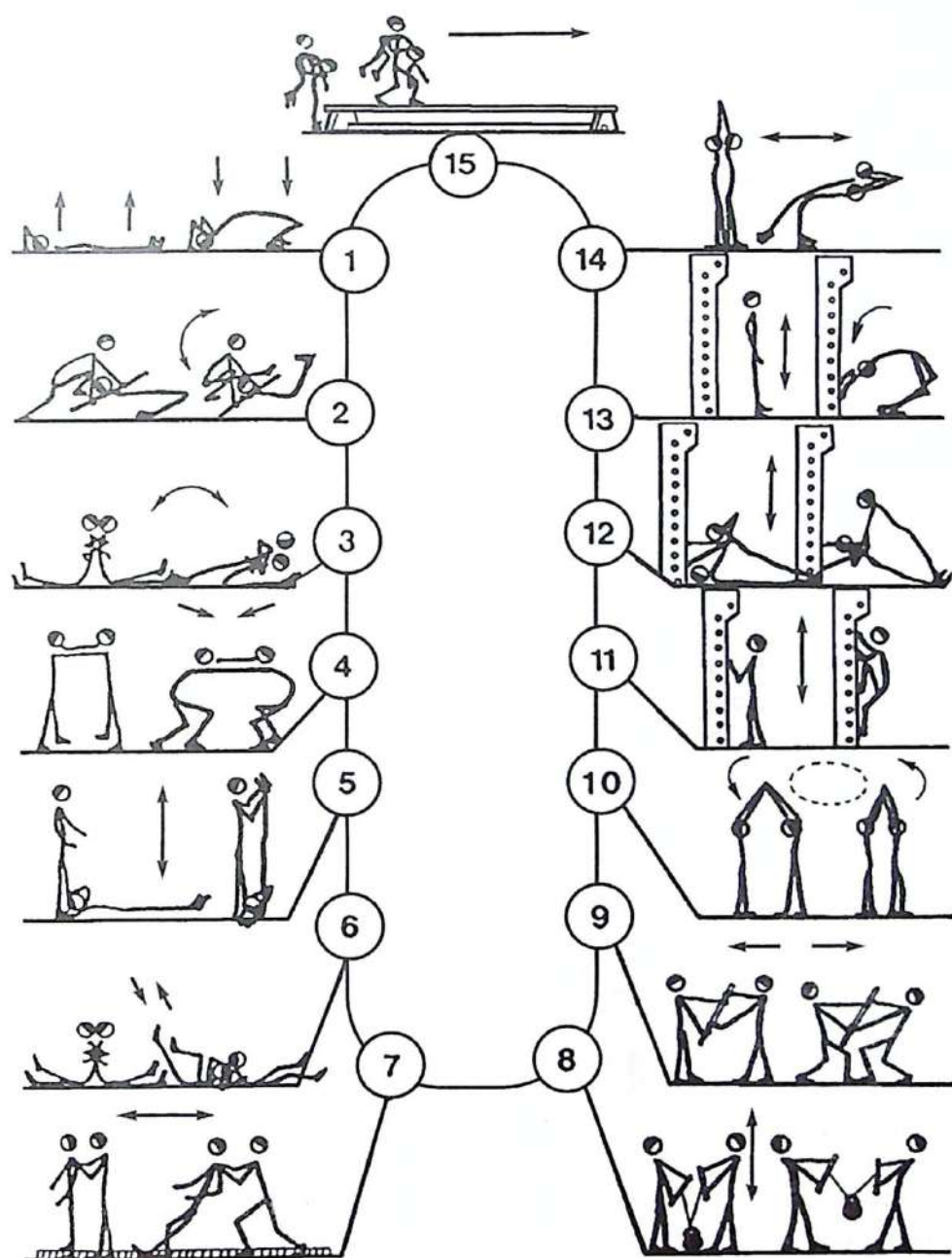
134- rasm. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.



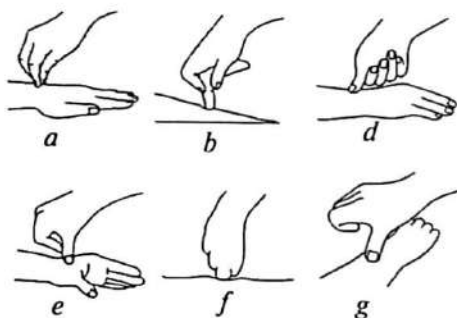
135- rasm. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi asosiy mashqlar.



136- rasm. Futbol darslari uchun mashqlar
(maydonda).



137-rasm. Kurash darslari uchun mashqlar
(sport zalida).



140-rasm. Barmoqlar bilan massaj qilish usullari:

- a* — yengil chimchilash; *b* — bitta barmoq bilan massaj; *d* — katta barmoq bilan massaj; *e* — katta barmoq bilan bosib massaj qilish; *f* — barmoqni bukib massaj qilish; *g* — katta barmoq bilan tebratma usul.

Shiatsu yordamida shamollash, bosh og'rig'i, tish og'rig'i, me'da va boshqa shu kabi kasalliklarni ham davolash mumkin. Ushbu usulni o'zlashtirib olgan har bir odam, avvalo, o'zining salomatligini mustahkamlashi, charchoqni yo'qotishi, yelka kamari va bel qismidagi turli og'riqlardan, qon bosimi hamda ko'plab boshqa dardlardan xalos bo'lishi mumkin.

Tetik kayfiyatni saqlash

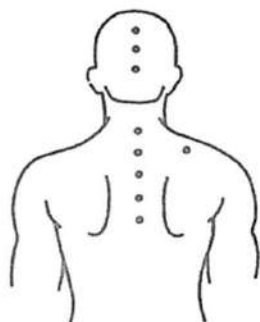
Kayfiyat yaxshi bo'lishi, yaxshi yutuqlarga va natijalarga erishish uchun, aqliy va jismoniy siqilishning oldini olishda shiatsu usulida yelka kamaridagi, kuraklar oralig'idagi nuqtalarga ta'sir etish lozim (141-rasm). Bunda ko'krak qismining umurtqa tomonidan qo'l panjalari bilan chap va o'ng tomonlardagi nuqtalarni asta bosib muolaja qilish kerak.

Bosh, bo'yin qismini panjalar bilan o'rta holda bosib muolaja qilish kayfiyatni tetik qiladi. Ikkala panjalarning katta barmoqlari bilan bo'yin qismining orqa tomonidagi to'rtta nuqtalarni bosish lozim. To'rtta barmoqlarni bosh orqasiga o'tkazib, katta barmoqlarning yumshoq joylari bilan bo'yinning yon qismlaridagi to'rtta nuqtalarni uch martadan, har qaysi quloq burchagi tomonini o'rtacha bosib ezish kerak (142-rasm).

Tish og'riganda

Shiatsu usuli bilan tish og'rig'ini yengillashtirish, nerv siqilishi natijasida, hatto og'riqni umuman yo'qotish ham mumkin (masalan, kariyes, paradontoz va boshqa kasalliklarni). Buning uchun:

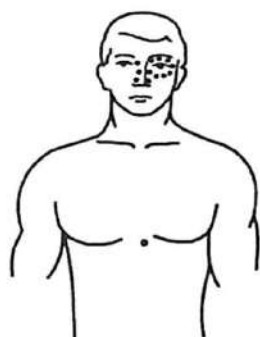
1. Tish og'rigan tomondagi jag'ning pastki qismida joylashgan uyqu arteriyasini bosish tavsiya etiladi (142-rasm).
2. Chekka — jag' bo'g'imidagi proyeksiya joyini bosish lozim.
3. Chekkani uchta barmoq bilan qattiqroq bosing. Bu holatni 2—3 marta takrorlang.
4. Uchta barmoq bilan og'rigan tish atrofini davomli bosing.



141-rasm.



142-rasm.



143-rasm.

Ko'z mushaklariga ta'sir etish

Odamning tetikligi ko'p jihatdan ko'zlarning ravshanligiga bog'liq. Shuning uchun ham ko'zlarni toza, ravshan, jozibali qilib asrash, shuningdek, ko'z og'riqlarini vaqtida bartaraf qilish kerak. Yopiq yoki xira yorishgan xonada o'tirib ko'p o'qib-yozish, chizish, televizor ko'rishda sodir bo'ladigan ko'z og'rig'ini yo'qotish choralari quyidagilardan iborat:

1. Uchta barmoqni ko'zingizning tepa qismi nuqtalariga bosib, qosh doirasi tomon ehtiyotlik bilan uch marta massaj qilinadi. Tirnoqlar ko'z atrofi terilariga tegib ketmasligi lozim.

2. Uch marta ko'zingizning pastki chegarasini tepaga-pastga bosib qo'ying.

3. Katta barmoqlarning yumshoq joylari bilan qovoqlarni bosib, uch soniya ushlab turing. Muolajani yuzingizning hamma nuqtalari bo'ylab shiatsu massaji bilan tugallang (143-rasm).

Bosh og'rig'i

Bosh og'rig'i, asosan, arteriya qon tomirining siqilishidan yuzaga keladi. Ayrim paytlarda esa ular ko'z og'rig'i, gaymorit, bo'yin osteoxondrozi va h.k. kasalliklaridan ham paydo bo'ladi.

Bosh og'rig'ini bartaraf qilish uchun quyidagi nuqtalardan foydalaniladi (144-rasm):

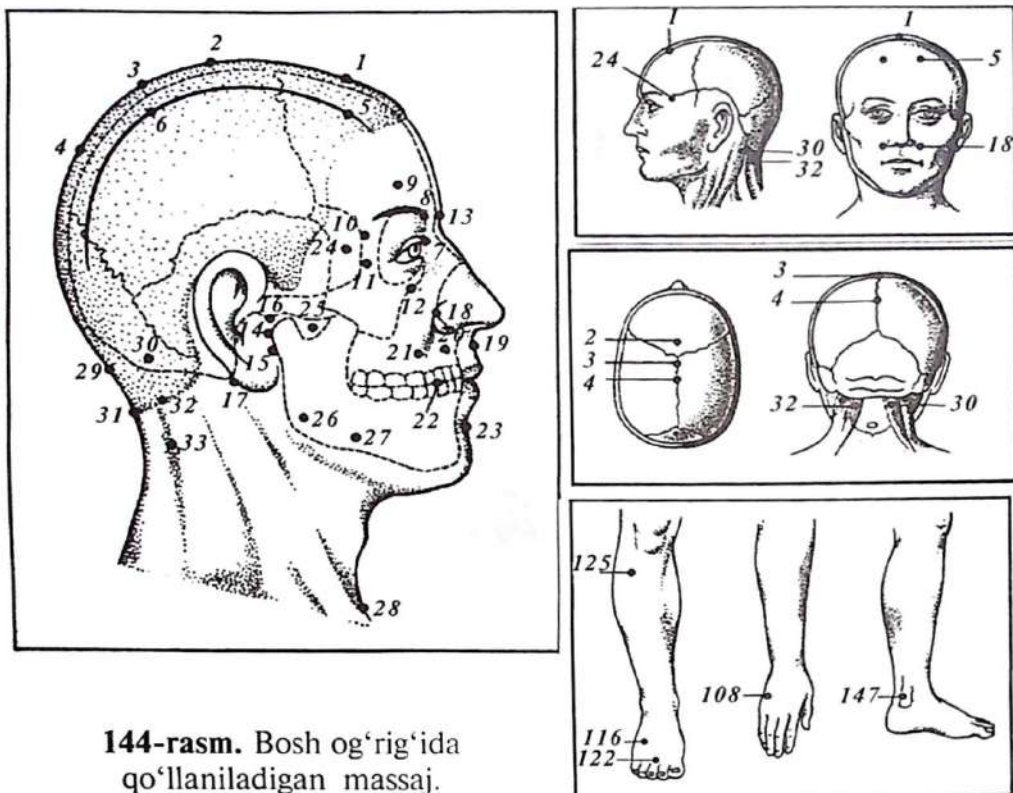
Boshning peshana qismi: 1, 24, 122, 125

Boshning yon tomonlari: 1, 3, 5, 108

Boshning chekka tomonlari: 5, 24, 116

Boshning orqa tomoni: 4, 30, 32, 147

Ta'sir qilish kuchi o'rta jadallikda, har kuni yoki kunora. Avvalo, bir kunda bir necha marta bosib uqalash lozim, ya'ni og'riq qolgunga qadar.



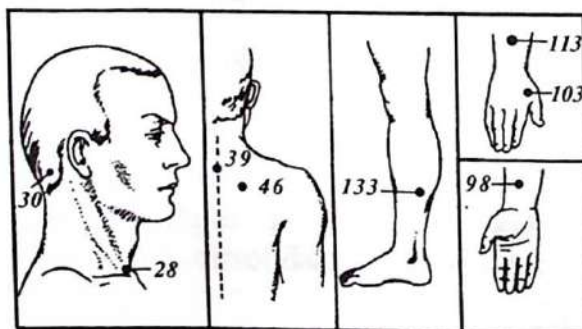
144-rasm. Bosh og'rig'ida qo'llaniladigan massaj.

Bronxit

O'ta sovuq qotish, chekish, burun-tomoq yo'llarini doimiy shamollatish, infeksiyaning yuqishi, burun orqali nafas olishning buzilishi va hokazolar natijasida nafas yo'llari yallig'lanadi. Bunda odam ko'krigida doim bir narsa bordek tuyuladi, tomoqda tupuk yig'iladi, tumov, faringit tez-tez takrorlanadi.

Buning oldini olishda, dori-darmondan tashqari, nuqtali massaj ham juda foydalidir.

Umumiy nuqtalarning ta'siri: 46, 98, 103, 113 (145-rasm), shuningdek, kasallikning oldini olishda qo'shimcha nuqtalardan



145-rasm. Nafas yo'llari yallig'langanda qo'llaniladigan nuqtalar.

ham foydalaniladi. Agar bronxit paytida isitma ko'tarilsa, yo'talsa, bosh og'risa, 30, 39, 98 nuqtalar massaj qilinadi. Nafas olish qiyinlashsa, 28, 133 nuqtalar bosib uqalanadi.

Tumov (Rinit)

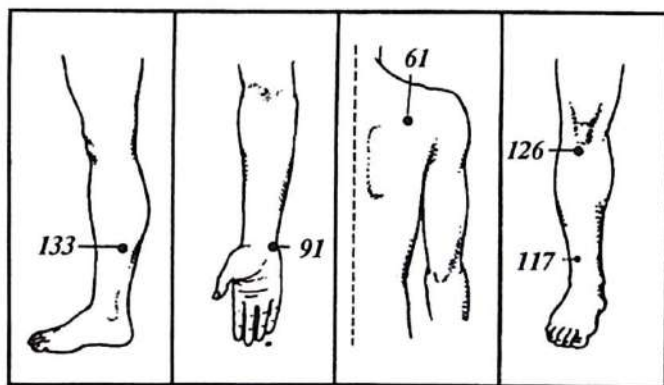
Tumov — burun bo'shlig'ining shamollashigina bo'lmay, balki doimiy o'ziga xos o'tkir infeksiyon kasallik hisoblanadi (gripp, ORZ va hokazo). Odatda, yengil shabada ham ta'sir qilib, kishi o'zini holsiz sezishi, aksirishi, ko'zlari yoshlanishi, burundan suv kelishi mumkin.

Bunga tegishli ta'sirchan nuqtalar: 1, 18, 30, 32, 103, 107, 113. Qo'shimcha nuqtalar: 11, 12 (144, 145-rasm).

Massajning boshlanishi umumiy nuqtalarga ta'sir etishdan boshlanadi, keyinchalik yuzning ayrim nuqtalari va segmentar tana qismlari bilan almashtiriladi.

Uyquning buzilishi

Uyqusizlik, qiyinchilik bilan uxlash, bezovtalanish, qo'rqinchli tushlarning kelib chiqishi tashqi va ichki qo'zg'atuvchilar tufayli (qattiq tovush, tananing biron joyi og'rishi va h.k.) bo'lishi mumkin. Shularni bartaraf qilish orqali uyqu tezda tiklanadi. Ammo uyqusizlikning mezoni ruhiy ta'sirlanish natijasida yoki turli kasalliklar oqibatida kelib chiqishi mumkin. Buni davolashda turli dorivor giyohlardan qilingan dori-darmonlar foyda beradi, shuningdek, nuqtali massajni qo'llab, quyidagi nuqtalarni uqalash mumkin: 61, 91, 117, 126, 133 (146-rasm).



146-rasm. Uyquning buzilishida qo'llaniladigan nuqtalar.



Sport va jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanish jarayonida maktab o'quvchilari tananing ayrim qismlarida — bilaklar, tirsak va yelka atroflari, tizzalar, oyoq tovonlari va bel atroflarida kutilmaganda og'riq bezovta qilayotganini aytishadi. Bunday noxush og'riqlar paydo bo'lishining asosiy sababi — mashqlarni bajarishda xavfsizlik texnikasiga rioya qilmaslik, xavfsizlik choralarini ko'rmaslik, o'zini o'zi nazorat qilish (himoyalash)ni bilmaslik yo mashqni noto'g'ri bajarishlik, yuklamaning keragidan ortib ketishi; tibbiy-gigiyenik va iqlimiy shart-sharoit — issiq, sovuq, yomg'ir, sirpanchiq maydoncha va boshqalarning noqulayligi; sportchilarning mavjud qoidalarni buzishi va ularga amal qilmasligi; mashg'ulot yoki musobaqa jarayonida man qilingan usullarni (itarib yuborish, chalishlar, oyoqqa va boshqa joylarga turtishlar)ni qo'llashlik natijasida kelib chiqadi. Shoshma-shosharlik, e'tiborsizlik, keragidan ortiq hissiyotga berilish, atayin ishlatilgan qo'pollik oqibatida esa shikastlanishga yo'l qo'yilishi mumkin. Sportning alohida turlari bilan shug'ullanuvchi maktab o'quvchilari mashg'ulotlar davomida ko'proq qanday shikastlanishlari mumkin?

Futbolda. O'yinchilardan yuqori toifada jismoniy rivojlanish, kuch, chidamlilik, tezlik, harakat faolligi talab qilinadi. O'yinda eng katta yuklama oyoqlarga, ko'proq uning pastki qismiga tushadi va ularning charchashi natijasida harakat muvofiqligi (koordinatsiyasi) buziladi. Shunda quyidagi shikastlanishlar: paylarning cho'zilishi, tizza va boldir bo'g'inlari chiqishi ro'y berishi mumkin.

Basketbolda. Bu o'yin standart bo'lmagan harakatlarga boy bo'lgan sport turidir. Ya'ni o'yinda ushlab olishlar, ilishlar, aldanchi harakatlar, sakrashlar paytida o'yinchilarning to'qnashishi va qoida buzilishi kuzatiladi. Bulardan tashqari, o'yin davomidagi qo'polliklar va maydonning qulay emasligi oqibatida ham shikastlanish mumkin. Natijada barmoqlarning chiqishi yoki et uzilishi, tizza va boldir bo'g'inlarining shikastlanishi yuzaga keladi.

Voleybolda. Bu atletik sport o'yini hisoblanib, u o'zining dinamik tezkorlik, kuch, egiluvchanlik va sakrash harakatlari bilan ajralib turadi. O'yinda shikastlanish ko'proq yiqilish, sakrash va to'pni to'sishda sodir bo'ladi. O'yin chog'ida tizza ko'zi (eti) apparatining cho'zilishi, tana va qo'l barmoqlari lat yeyishi mumkin.

Qo'l to'pida. Qo'l to'pi o'yinida, asosan, lat yeyish, tizza ko'zi apparati va tizza, boldir bo'g'inlarining shikastlanishi, tirsak va

kaft-bilak bo'g'inlarining shikastlanishi hamda mushaklar bo'linishi yuz beradi.

Tennisda. Yuqori dinamik, egiluvchan, tezkor reaksiyali va bir qancha harakatlar uyg'unligi (koordinatsiyasi) amalga oshiriladi. Shu bois tennischilarda bog'lam apparati va boldir cho'zilishi, tirsak va bilak-kafti shikastlanishi mumkin.

Yengil atletikada. Yengil atletikaning barcha turlarida ko'pincha tizza va boldir bo'g'inlarining shikastlanishi — cho'zilishi, uzilishi, shuningdek, mushaklarning shikastlanishi ko'p uchrab turadi. Bu sport turida qanday oyoq kiyimi kiyish katta rol o'ynaydi (ya'ni tagida mixi bor tufli, kross yugurishiga maxsus oyoq kiyim, tagi rezinali bo'lgan tufli).

Sport gimnastikasi va akrobatikada. Bu turdagi sport bilan shug'ullanuvchilar uchun kaftlar va terining shikastlanishi odatiy holdir. Bulardan tashqari, yelka, tirsak, tizza, kaft, boldir, to'piq paylari, mushaklar shikastlanishi, oyoq-qo'llarning qayilib ketishi (ayniqsa, snaryaddan tushishda) ularga xosdir.

Kurashda. Kurashda ko'proq qorin a'zolarining bosilishi, tezkor harakatlar tufayli mushaklarning lat yeyishi, shikastlanishi, bo'yin va umurtqa pog'onasi hamda bilak, tirsak bo'g'inlarining shikastlanishi yuz beradi.

Suzishda. Bu sport turi bilan shug'ullanuvchilarda turli a'zolarining, ya'ni quloq, tomoq, burunlarning shamollashi yuz berishi mumkin. Shuning uchun sovuq suvda bo'lish vaqtini doimo nazorat qilib borish, suvdan chiqib esa quruq sochiqda badan va quloqni yaxshilab artish lozim.

Bu sport turlarida ishonchli sug'urta qilish muhim o'rin tutadi.



BIRINCHI YORDAM

Mashg'ulotlar vaqtida mashqlarni ehtiyotsizlik bilan bajarish natijasida favqulodda shikastlanishlar yuz berib turadi. Shuning uchun har qaysingiz o'zingiz yoki o'rtog'ingizga shifokor kelgunga qadar birinchi yordam ko'rsatishni bilishingiz kerak.

Lat yeyish. Yiqilib yoki urilib ketishdan biron joy lat yeydi va u yerda shish paydo bo'lib, qizarib ketadi. Shunda lat yegan joyga 20—30 daqiqa sovuq kompress qo'yish, siqib boylab qo'yish kerak.

Ishqalanish. Ishqalanish yoki poyabzalning siqishi natijasida oyoq va qo'llarning terisi qizarib ketadi. Bu joy maddalab ketmasligi uchun uni tozalab, doka yoki bint bilan dori qo'yib, boylab

qo'ymoq kerak. Ba'zida badanning u yoki bu yeri biror joyga tegib, shilinib, qonashi mumkin. Shunda bu joyni zudlik bilan toza suv yoki vodorod peroksid bilan yuvib, yod yoki zelyonka surib, dastlabki yordam bermoq lozim.

Yaralar. Yara qonab ketsa, uni tezda to'xtatib, bint bilan boylab qo'yish kerak. Agar qo'l yoki oyoq yarasidan oqayotgan qon to'xtamasa, uni yuqoriroq ko'tarib qo'yib, unga steril doka yoki bint qo'yib bog'lamoq lozim. Qon arteriya tomiridan oqayotgan bo'lsa, katta barmoq bilan siqib turiladi, keyin jgut, qayish, ro'mol, rezina bilan siqib boylanadi. Burundan qon kelsa, boshni biroz orqaga tashlab o'tiriladi, so'ngra burunga muz, suvda ho'llangan ro'molcha yoki namlangan paxta qo'yiladi. Shuningdek, burun bo'shliqlari 5—10 daqiqa berkitib qo'yiladi. Agar qon shunda ham to'xtamasa, unda tibbiy tez yordamga murojaat qilinadi.

O'tkir miozit. Bu muskullarning qattiq og'rishidir. Birinchi sport mashg'ulotlari, jismoniy harakatlardan keyin ayrim o'quvchilarning muskullari og'riy boshlaydi. Ayniqsa, mashg'ulotlar orasida ko'proq uzilish bo'lib qolsa, bunday hol tezda yuz beradi. Bunday vaqtda nagruzkani, mashg'ulot hajmini kamaytirib, mashqni bajarish jadalligini sekinlatish lozim. Mashqlardan keyin issiq dush, kechki paytlar iliq vanna qabul qilish hamda ertalab yengil massaj olish kifoya.

Muskullarning tortishishi. Mashq bajarib, harakat qilishda paymushaklar tortishib, gohida cho'zilib qolishi mumkin. U avvaliga qattiq og'rib, biroz shishadi, keyin gematoma — ko'karib qoladi. Bunday vaqtda og'riq joyiga sovuq kompress qo'yish, elastik bint-dokani qo'yib bog'lash lozim. Shundan so'ng shifokorga murojaat qilinadi.

Chiqishlar. Sport mashg'ulotlarida qo'l va oyoq chiqishi ko'p bo'lmasa-da, ammo uchrab turadi. Unda chiqqan yerdagi suyak bo'g'inida shish paydo bo'lib, yurgan-turganda qattiq og'riq bo'ladi. Shuning uchun shikastlangan suyak bo'g'inini qimirlamaydigan qilib taxtakachlab qo'yish lozim. Keyin tezlikda travmatolog shifokorga jo'natish kerak. Chiqqan oyoq-qo'llarni o'zingizcha bilar-bilmas tuzataman demang.

Sinishlar. Bunda birinchi yordam — bu shikastlangan joyni, ya'ni singan suyakni qimirlab ketmasligini ta'minlashdan iborat. Buning uchun birinchi galda singan suyakni ikki tomonidan shina yoki taxta qo'yib, mahkam bog'lab qo'yish kerak. Qo'lni gavdaga siqib bog'lab qo'yish ham mumkin. Umurtqa pog'onasi shikastlanganda bemorni ko'ndalangiga shit yoki taxtaga yotqizib qo'yib, „Tez tibbiy yordam“ni chaqirish lozim.

Oftob urishi. Harorat juda ko'tarilgan kunlari uzoq davom etgan mashg'ulot paytida yoki issiq kiyimda shug'ullanilsa, oftob urishi (peregrev) mumkin. Shunday paytda a'zolar bo'shashib yuz oqaradi, bosh aylanadi, ko'z oldi qorong'ilashadi, ko'ngil aynib, nafas olish tezlashadi. Qachonki shu holat ro'y bersa, bemorni tezda salqin joyga olish, ustki kiyimlarini yechib, boshini ko'taribroq qo'yish, namlangan ro'molcha yoki dokani ko'kragiga, yurak atrofiga qo'yish zarur. Shuningdek, nashatir spirti shimdirilgan paxtani hidlatish lozim. Agar shikastlangan kishi hushiga kelsa, tezda unga suv ichirish kerak.

Sovuq qotish. Sovuq badan-badandan o'tib ketganda, kishi sovuq qotishi mumkin. Shunday paytda sovuq qotgan kishini zudlik bilan issiq xonaga olib kirish va uni yotqizib ustiga ko'rpa tashlash kerak. Iloji bo'lsa, issiq vannaga tushirish ham mumkin. Shuningdek, unga qaynoq choy, kofe ichirish lozim. Bularning ham nafi tegmasa, tez yordamni chaqirish darkor.

Yomon odatlar. Chekish va ichish sportchi va uning tabiatiga mutlaqo ziddir. Sport bilan muntazam shug'ullanib, yaxshi natijalarni qo'lga kiritish uchun yuklamalar bosqichma-bosqich yengib o'tiladi. Asosiy ishni bajarishda yuklama yurak va nafas olish a'zolariga tushishini bilgan sportchilar chekish va spirtli ichimliklarning yaqiniga yo'lamasliklari lozim. Agar nikotinning o'zinigina olib qaraydigan bo'lsak, u xotirani susaytirishi, irodani bo'shashtirishi hamda ishchanlik qobiliyatini pasaytirib yuborishi aniqlangan. Masalan, sport ustasiga 1 dona sigaret chektirib, so'ng miltiqdan nishonga aniq otish mashqi topshirilganda, u 15 — 20 ochkodan nari o'ta olmagan. Chekadigan odamlarda parishonxotirlik, tajanglik, tez asabiylashish holatlari ko'p kechadi. Bulardan tashqari, o'z teng-qurlaridan o'qishda, sport sohasida va jismoniy rivojlanishda sezilarli orqada qolishi kuzatilgan. Shuningdek, chekuvchilarning ko'pchiligida bosh og'rig'i, tez-tez yo'talish, koordinatsiyaning buzilishi, surunkali bronxit, o'pka raki va boshqa kasalliklar uchrab turadi.

Alkogolning oz miqdori ham 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 moddalarga bog'lanib qolishdir. U kundalik hayotda insonni qay ahvolga solishi ma'lum. Bu ham yetmagandek, kuza-tuvlar kishini ham ruhan, ham jismonan majruh holga keltirishini ko'rsatmoqda. Shulardan tegishli xulosa chiqarib, har xil gaplarga uchmaydigan, mustaqil fikrli, kuchli, irodaliligingizni ko'rsating.



TIKLANISH JARAYONI

1. Shikastlangan oyoq panjalarining faoliyatini tiklashda qo‘l-laniladigan eng samarali va xavfsiz mashqlardan biri — velotrenajor hisoblanadi. Asosiysi, unda shug‘ullanganingizda chalg‘ib ketmasdan sog‘ oyog‘ingizga ko‘proq yuklama berib, sekin-asta kasal (shikastlangan) oyog‘ingizni ham ishga tushiring (kuniga 20 daqiqadan).

Bunday paytlarda poshnasi baland bo‘lgan krossovka kiyib harakatlaning (masalan, tennis yoki basketbolchining krossovkasini) va shikastlangan joyni asrab-avaylab turish uchun elastik bint bilan o‘rab qo‘ying. Lekin uni har doim kiyib yurmang, chunki oyoqqa tushayotgan yuklamadan mushaklarning tiklanishi uzoq davom etishi mumkin.

2. Tizza payi cho‘zilganda uning tiklanishi uzoq davom etadigan jarayon hisoblanadi. Yengil shikastlangan bo‘lsangiz ham (2—3 hafta davomida) yugurishni o‘ylamang. Tizzada, asosan, 4 ta pay mavjud bo‘lib, ko‘pincha o‘rta medial pay shikastlanadi, oqibatda tizza bo‘g‘ini bukilib qoladi. Tizza tashqi tomonidagi yordamchi payining cho‘zilishi kamdan-kam sodir bo‘ladi. Tizza shikastlangan paytda dastlab sochiqqa o‘ralgan muz qo‘yilishi kerak, chunki lat yegan joy muzdek bo‘lmasa, shishning qaytishi qiyin bo‘ladi.

3. Shikastlangandan keyin tizzalarning paylarini batamom qaytadan o‘ziga keltirishga to‘g‘ri keladi. Buning uchun polga o‘tiring, shikastlangan oyog‘ingizni o‘zingizga torting va shoshilmay, boldirning paylari o‘ziga kelgunicha 5—10 soniya polga tekkizib o‘tiring (mashqni har soatda takrorlang).

4. Yaxshisi, yon tomonga harakatlanishni talab etmaydigan mashqlarni bajaring (masalan, to‘g‘ri qilib uzatilgan oyoqda oldinga va orqaga silkitma harakatlar bajaring). Yurak-qon aylanish tizimi tonusini ko‘tarish uchun yuqori yelka kamariga, pressga yuklama berib to‘g‘ri oyoqlar bilan gavgdani ko‘tarish va boshqa mashqlarni bajarish lozim.



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Mashqlar bajarayotib lat yeganda yoki shikastlanganda o‘zingizga yoki sherigingizga qanday yordam ko‘rsatishni bilasizmi?
2. Birinchi yordam ko‘rsatishdagi qoidalar qanday?
3. Shikastlanishning oldini olish uchun nimalar qilish zarur?
4. Shikastlangandan so‘ng tiklanish jarayonlari haqida so‘zlab bering.

MUNDARIJA

Kirish	3
I BO'LIM. SOG'LIGINGIZ HAQIDA SUHBATLASHAMIZ	4
O'zini his qilish, ishtaha, uyqu	4
Ko'zingizni asrang	6
Puls	11
Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini biling	17
Massaj qilish (uqalash)ni o'rganing	19
II BO'LIM. SPORT TURLARI VA HARAKATLI O'YINLAR	26
Gimnastika	26
Yengil atletika	44
Basketbol	55
Voleybol	70
Gandbol (qo'l to'pi)	77
Futbol	87
Tennis	96
Kurash	107
Suzish	119
Milliy harakatli o'yinlar	127
III BO'LIM. MUSTAQIL SHUG'ULLANING!	158
Mashqlarni mustaqil, to'g'ri bajarishda nimalarga e'tibor bermoq zarur?	158
Ertalabki badantarbiya	160
Qad-qomatingizni to'g'ri shakllantiring	167
Jismoniy tarbiyadan topshiriqlar	169
Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid mashqlar	177
IV BO'LIM. SIZ NIMALARNI BILMOG'INGIZ KERAK?	189
Kun tartibini rejalashtirish	189
Kollej o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar	191
Umumiy va maxsus jismoniy tarbiyaga oid taxminiy mashqlar kompleksi	193
Organizmdagi noxush holatlarda qo'llaniladigan nuqtali massaj	196
Sportdagi shikastlanishlar	202
Birinchi yordam	203
Tiklanish jarayoni	206

74.200.55
J 67

Jismoniy tarbiya: Kasb-hunar kollejlari uchun darslik/ T. S. Usmonxo'jayev, J. A. Akramov, M. H. Tojiyeva, S. T. Usmonxo'jayev; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta-maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi / 7- nashri. — T: „O'qituvchi“ NMIU, 2010. 208 b.

I. T. S. Usmonxo'jayev

BBK 74.200.55

TAL'AT SAIDOVICH USMONXO'JAYEV,
JASUR ANVAROVICH AKRAMOV,
MUHABBAT HAYDARALIYEVNA TOJIYEVA,
SUR'AT TAL'ATOVICH USMONXO'JAYEV

JISMONIY TARBIYA

Kasb-hunar kollejlari uchun darslik

Yettinchi nashri

„O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2010

Muharrir *S. Xo'jaahmedov*
Badiiy muharrir *Sh. Xo'jayev*
Texnik muharrir *T. Greshnikova*
Kompyuterda sahifalovchi *Sh. Yo'ldosheva*
Musahhih *A. Ibrohimov*

Original-maketdan bosishga ruxsat etildi. 02. 09.2010. Bichimi 60x90^{1/16}.
Kegli 11 shponli. Tayms garn. Ofset bosma usulida bosildi. Shartli b. t. 13,0.
Nashr t. 12,0. 3745 nusxada bosildi. Buyurtma № 191-10.

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 № 07-96-10.

© „O'qituvchi“ NMTU
100206, Toshkent sh., Murodov ko'chasi, 1
Tel.: (+99871) 224-04-12
E-mail: info@oqituvchi.uz
Web-site: www.oqituvchi.uz

ISBN 978-9943-02-068-9



9 789943 020689

