

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA
O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

O‘RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA’LIMI MARKAZI

*T. S. Usmonxo‘jayev, J. A. Akramov,
M. H. Tojiyeva, S. T. Usmonxo‘jayev*

JISMONIY TARBIYA

Kasb-hunar kollejlari uchun darslik

To‘qqizinchi nashri



„O‘QITUVCHI“ NASHRIYOT-MATBAA IJODIY UYI
TOSHKENT – 2014

UO‘K: 796(075)
KBK 74.200.56 ya 721
J67

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.

ISBN 978-9943-02-781-7

© „O‘qituvchi“ nashriyoti, 2003
© „O‘qituvchi“ NMIU, 2011

„Sogʻlom, barkamol avlod kamoli sport va jismoniy tarbiya bilan uzviy bogʻliq“.

Islom Karimov

KIRISH

Aziz oʻquvchilar! Siz maktabda jismoniy tarbiyaga doir maʼlum nazariy bilim asoslarini egallab, sportning bir necha turlariga oid dastlabki amaliy koʻnikma va malakalarni hosil qildingiz.

Endi oʻzingiz tanlagan sport turi bilan muntazam shugʻullanishingiz va Oʻzbekiston iftixorlari — Muhammadqodir Abdulloyev, yaqindagina butun dunyoga dongʻi ketgan mashhur boks qiroli Ruslan Chagayev, shuningdek, Rustam Qosimjonov, Mirjalol Qosimov, Iroda Toʻlaganova, Shuhrat Xoʻjayev, Bahrom Avazov, Oksana Chusovitina kabi dunyoga mashhur sportchilar qatoridan joy olishingiz mumkin.

Mazkur darslik sizning harakat qobiliyatingizni shakllantirish va jismoniy sifatlaringizni har tomonlama rivojlantirishga, sogʻligʻingizni mustahkamlashga yoʻnaltirilgan. Bu turli vosita, usul va shakllar orqali amalga oshiriladi.

Birinchi boʻlimda Siz („Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik“) kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, ularni tashkil qilish shakllari va vositalari, ularga qoʻyiladigan talablar haqida bilib olasiz.

Ikkinchi boʻlimda shaxsiy va umumiy gigiyena, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish haqida maʼlumot olasiz.

Uchinchi boʻlimda („Sport turlari va harakatli oʻyinlar“) kollejlarda dasturidagi asosiy oʻquv sport turlari, yaʼni gimnastika, yengil atletika, basketbol, voleybol, gandbol, futbol, kurash, suzish, asosiy texnik usullarni bajarish, xavfsizlik texnikasi, musobaqa qoidalari, oʻquv meʼyorlari bilan tanishasiz. Undan tashqari, Sizlarning kayfiyatingizni koʻtaruvchi harakatli oʻyinlar ham shu boʻlimdan joy olgan.

Toʻrtinchi boʻlimda („Mustaqil shugʻullaning“) asosiy jismoniy sifatlarini (kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik) rivojlantiruvchi qoʻshimcha mashqlar haqida soʻz boradi.

Beshinchi boʻlimda („Siz nimalarni bilmogʻingiz kerak?“) jismoniy mashqlar va sport bilan shugʻullanish paytida yuzaga keladigan jarohatlar, birinchi tibbiy yordam koʻrsatish, kun tartibini taqsimlash, umumiy va maxsus jismoniy tarbiyaga oid taxminiy mashqlar haqida maʼlumotga ega boʻlasiz.



I boʻlim

KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy tamoyili jismoniy madaniyat va sportning kishilar mehnati va mudofaa faoliyati bilan aloqasi hisoblanadi. Amaliyotda jismoniy madaniyat va sportdan mehnatni ilmiy tashkil qilishda (MIT), kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAJT) va harbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik (HAJT) deb ataladigan shakllardan foydalaniladi.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik quyidagi vazifalarni hal qilishga qaratilgan:

- oʻquvchilarning mehnat operatsiyalarini muvaffaqiyatli bajarishlari uchun ularga zarur jismoniy sifatlar toʻgʻrisida, kasb haqida amaliy bilimlarni oʻrgatish;

- oʻquvchilarda boʻlajak mutaxassislikning ishlab chiqarish mehnatiga taʼsir koʻrsatadigan harakat, koʻnikma va malakalarini shakllantirish;

- ularda jismoniy va ruhiy sifatlarni tarbiyalashga, mehnat operatsiyalarini hamda kasbni tez oʻzlashtirishga taʼsir koʻrsatish;

- ishlab chiqarishda toliqishning oldini olish, kuchlarni tez va toʻliq tiklash uchun faol dam olish vositalaridan foydalanishga oʻrgatish;

- hayot faoliyati, mehnat operatsiyasi jarayonida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni oshira borib, ishlayotganlar oʻrtasida ishlab chiqarish shikastlanishining oldini olish.

Oʻrta maxsus oʻquv muassasalarining jismoniy tarbiya dasturida oʻquvchilarni KAJTning nazariy asoslari bilan tanishtirish koʻzda tutilgan. Chunonchi, ularni ayrim kasbiy-amaliy jismoniy mashqlarga oʻrgatish, asosiy jismoniy sifatlarni oʻzida tarbiyalash hamda ularni kasbiy-amaliy sport turlari boʻyicha oddiy musobaqalarda qatnashishga tayyorlash shular jumlasidandir.

KAJTning vazifalarini tushunishda kerakli bilim, koʻnikma va malakani egallash, ularni amaliyotda samarali qoʻllash, mutaxassislarning mehnat sharoitlarini oqilona tahlil qilish, ularning jismoniy tayyorgarligiga boʻlgan talablarini oʻrganish muhim hisoblanadi.

Mutaxassislar mehnat sharoiti va ularning jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar

Har xil mehnat turlariga tavsif berganda uning jismoniy og'irligi va asab-ruhiy tizimga ko'rsatgan ta'siriga e'tibor qaratiladi. Mehnatning jismoniy og'irligi deganda ish vaqtida jismoniy zo'r berish hajmining yig'indisi tushuniladi. Mehnatning asab-ruhiy zo'riqishi deb ish bajarish paytidagi emotsional yuklama darajasiga aytiladi. Mehnatning asab-ruhiy zo'riqishi aqliy va jismoniy turlarga ajratiladi. Mehnatning bu ikki asosiy turi uchinchisi — aralash mehnat turini keltirib chiqaradi.

Jismoniy og'ir mehnatga kon qazuvchi va po'lat quyuvchilarning kasblarini namuna qilib ko'rsatish mumkin. Bu mehnat faoliyati zahirida sezilarli muskul zo'riqishi yotadi. Og'ir jismoniy mehnat turiga, shuningdek, yengil atletika, velopoyga, og'ir atletika, chang'i sporti va boshqalar ham kirishi mumkin.

Aqliy mehnat turiga hisobchi xodimlar, EHM operatorlari va dastur tuzuvchilar, olimlar, ijodkor kishilar va boshqalarning mehnatini kiritish mumkin. Shunga qaramay ularning faoliyatida to'liq yoki qisman jismoniy mehnat komponenti ishtirok etadi.

Texnika taraqqiyoti bilan og'ir ishlab chiqarish mehnati ko'proq har xil mexanizmlar zimmasiga yuklatilmoqda, insonga esa aksariyat hollarda boshqarish va nazorat qilish vazifasi qolyapti. Ishlab chiqarish avtomatlashgani sari inson mehnati jarayonida jismoniy yuklama doimiy ravishda kamayib bormoqda. Biroq hali ham yordamchi ishchilar, boshqaruvchilar, montajchilar, jihozlarni ta'mirlovchilarning jismoniy mehnat hissasi yetarlicha yuqori. Shunga qaramay, avtomatika, robot texnikasining rivoji inson ruhiy zo'riqishi barqarorligini, ishlab chiqarishning ilgarilashi to'g'risidagi katta axborot oqimini o'rganishni, tez qabul qilishni talab qilmoqda.

Bajariladigan jismoniy ishning hajmi va quvvatini hisoblashda har xil o'lchov birligi qo'llaniladi: ko'tariladigan yuk massasi, bosib o'tilgan yo'l, ishga sarflangan vaqt va boshqalar. Inson bajargan ishni aniqlashning aniq va ilmiy asoslangan maxsus usullari, uning ish qobiliyatiga yarasha tavsiyalar berilgan va joriy qilingan. Buning uchun YQT yoki tomir urish ko'rsatkichlari yig'indisi vaqt birligida organizmning kislorod iste'mol qilishi va butun ish davrida mazkur ishga sarflanadigan energiya (kkal), KDJ va boshqalarda o'lchanadi. Ushbu metodlar yordamida

olingan natijalar jismoniy mehnatning og'irligi to'g'risida xulosa chiqarish imkonini beradi. Bajarilgan mehnat shartli ravishda juda yengil, yengil, o'rtacha og'irlikda, og'ir va o'ta og'ir ishlarga bo'linadi. Masalan, juda yengil mehnat umumiy va sutkalik energiya sarfini talab qiladi, bu asosiy modda almashuvining (2300 kkal atrofida) o'rtacha miqdoridan oshadi, YUT esa oshmaydi, odatda, bir daqiqada u 80 zarbadan yuqorini tashkil qiladi. Bundan farqli o'laroq, juda og'ir jismoniy mehnat sutkalik energiya sarfini 4000 dan 6000 kkal gacha, ayrim holatlarda esa bundan ham yuqori bo'lishini talab etadi. Bunday paytlarda YUT eng ko'p miqdorda bo'ladi, ya'ni bir daqiqada 180–200 zarbaga yetadi. Bunday ishni yaxshi mashq qilgan kishilargina bajarishlari mumkin, o'shanda ham uzoq vaqt davomida emas.

Jismoniy mehnatning og'irligini o'lchash yoki baholash nisbatan yengil bo'lsa, aqliy mehnatning emotsional-ruhiy zo'riqishini o'lchash va tasniflash hiyla og'ir. Bu o'rinda ishlab chiqarishning borishi to'g'risidagi katta axborot oqimini, ya'ni jismoniy ishni o'lchash paytida foydalaniladigan fikrlash usullarini qo'llab bo'lmaydi. Buni faqat YUT ni o'lchash orqali bilish mumkin. Misol uchun uchuvchi-sinovchi yangi samolyotda bir soatlik uchishda 3 kg dan 4 kg gacha vazn yo'qotadi, uning yurak urishi keskinlashib, bir daqiqada 200 zarbaga yetadi. Og'ir jismoniy mehnat paytlarida ham bunday holat yuz bermaydi.

Mehnatning aralash turlari — bu (zamonaviy ishlab chiqarishda ko'pchilikni tashkil qiladi) inson organizmiga jismoniy og'irlik yoki asab-ruhiy zo'riqish ta'sir ko'rsatishi bilan bog'liq bo'lib, unga, ko'pincha, o'rta bo'g'indagi mutaxassislar hamda o'rta maxsus, kasb-hunar bilim yurtlari o'quvchilari mehnati kiradi.

Mutaxassislar mehnat sharoiti va ular boshdan kechiradigan zo'riqishlarga bir qator misollar keltiramiz.

Yer ostida ishlaydiganlar mehnati. Uzoq vaqt joyidan siljishlar va majburiy holatlarda (bukilib, o'tirib, tizzalab, yotib) mehnat operatsiyalarini bajarishda, quyosh nuri va kislorodning yetishmasligida, nafas olishdagi qiyinchilik va havoning gazlashganligi, yorug'likning pastligida, shuningdek, katta hajmdagi turli axborotlarda kuzatiladi.

Charchoq, ko'pincha, og'ir jismoniy mehnat va uning asab zo'riqishiga ko'ra paydo bo'ladi, shuningdek, diskomfort sharoit, ya'ni changga to'lalik, yuqori namlik va hokazolar tufayli ham yuz beradi. Bunday mehnat ishchilardan mustahkam sog'liq,

yuqori darajadagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Ilmiy texnika inqilobi yer ostida ishlovchilarning mehnat sharoitini tubdan o'zgartirib yubordi. Qazib olib uni tashqariga chiqaruvchi texnika va transport mehnatidagi jismoniy qiyinchiliklarni sezilarli kamaytirdi, qisman yer ostida bo'lish paytidagi diskomfort sharoitni bartaraf qildi. Natijada o'rta bo'g'indagi mutaxassislar ishida asab-ruhiy zo'riqish nisbatan kamaydi.

Qishloq xo'jaligidagi mutaxassislarga: agronomlar, zoo-texniklar va boshqalar mehnati kiradi. Ish kunining uzunligi va dam olishning yetishmasligi, doimiy faol harakat, yil davomidagi umumiy ish va harakat yuklamasidagi mavsumiy nomutanosiblik, aralash ish, manzildan manzilga siljishda piyoda yurishdan, otdan, mototsikldan, avtoulovdan foydalanish, tayanch-harakat apparatiga tushadigan katta yuklama, sezilarli jismoniy va ish kuni oxiriga borib aqliy-emotsional charchash ularga xos xususiyatlardir.

Bu kabi mutaxassislardan mehnat va dam olish tartibi haqida, turli mashina va mexanizmlardan foydalanish paytida xavfsizlik texnikasi to'g'risida, chiniqishning asosiy usullari haqida, quyi bo'g'inlarning mehnat usullari o'zgarishi to'g'risida, ishlovchilarning faol dam olishlari uchun jismoniy madaniyat va sport vositalaridan foydalanish haqida bilimga ega bo'lish, turmush sharoitini ko'ngildagidek tashkil qilish talab qilinadi.

Quyish sexlari, domna va prokat ishlab chiqarish mutaxassislari. Ular xomashyoni tayyorlash, metallarni silliqlash, ularni qolipga solish va kesib, tozalash operatsiyalarini atrofni o'rab turgan havo haroratining keskin o'zgarishi paytida, har xil shovqin va umumiy tebranishlar sharoitida bajaradilar. Bu kasb egalari texnologik jarayonni vizual va instrumental kuzatib, mashina va agregatlarda ishlaydilar.

Shu bois, ushbu kasb egalari quyidagi sifatlarni o'zlarida tarkib toptirgan bo'lishlari kerak:

- chaqqonlikning yuqori darajasi, yaxshi rivojlangan muvozanatni saqlash va vestibulyar turg'unlik, atrofni o'rab turgan havo haroratining keskin o'zgarishiga chidashni;
- irodaviy sifatlarning yuqori darajasi — jasurlik, jasorat, qat'iyatlikni;
- yurak qon-tomir va nafas olish hamda asab tizimining yaxshi holatini.

Zamonaviy domna va prokat ishlab chiqarishining mexanizatsiyalashtirilishi va avtomatlashtirilishi ishchilar va muhandis-texnik xodimlarning mehnatini yengillashtirdi.

Kemada suzuvchilar tarkibidagi ishchilarning jismoniy mehnati ham avtomatlashtirish va mexanizatsiyalashning o'sishi bilan kamaymoqda.

Dengizchilar mehnati va turmushida yetishmayotgan harakat faolligi jismoniy mashqlarga katta e'tiborni talab qiladi. Shuning uchun dengizchilarga suzish, sho'ng'ish, suvga sakrash, eshkak eshish va boshqalar bilan ko'proq shug'ullanish zarur bo'ladi. Chaqqonlik va harakat koordinatsiyasi, tezkorlik va sezgirlik harakati, ya'ni reaksiyalar aniqligi, chayqalishga chidamlilik, o'zgaruvchan iqlim va haddan tashqari issiqlikka moslashish kabi zaruriy jismoniy sifatlar dengizchilarda tarkib topgan bo'lishi kerak.

Fuqarolik aviatsiya xizmati mutaxassislarning mehnat sharoiti ham o'ziga xosdir. Mexanik va radistlar yil davomida ochiq havoda har xil ob-havo sharoitida ishlaydilar. Ularning barcha faoliyati, asosan, 15 metr balandlikda, chegaralangan tayanch maydonida (narvonda) o'tadi. Ishchi holati bir xil va noqulay (cho'kka tushib o'tirib, bukilgan holatda, qo'llari yuqoriga ko'tarilgan va hokazo), uzoq vaqt zo'riqish bilan o'tadi. Smena davomida muhandislar, texnik xodimlar, rahbarlar ko'p yuradilar. Shuning uchun ularning mehnat sharoiti har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni, asosiy muskul guruhlarini kuchini, ayniqsa, maxsus chidamlilikni, uzoq vaqt davomida o'ziga xos ishlarni bajara olish ko'nikmasini, egiluvchanlikni talab qiladi.

Elektr tarmoqlarida ishlovchilar mehnati. Bu kasb egalari-dan yuqori darajadagi jismoniy va ruhiy tayyorgarlik talab etiladi. Shuningdek, yuqoriga tirmashib chiqish, chegaralangan tayanch maydoni bo'ylab siljish, yuklarni olib o'tish, o'zini o'zi muhofaza qilish, chidamlilik, kuch, chaqqonlik, aniq harakat koordinatsiyasi va reaksiyasiga, jasurlik, vestibulyar barqarorlik, o'zgaruvchan ob-havo sharoitida ishlash malakasiga ham ega bo'lishi lozim.

Ko'p yillik amaliyot va o'tkazilgan sinovlarning ko'rsatishicha, energiya tarmoqlarida ishlovchilar yuqori kasbiy salohiyatga erishishlari uchun alpinizm, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurash, og'ir atletika bilan doimiy shug'ullanib turishlari kasbiy-amaliy samara beradi.

ABT (avtomatik boshqarish tizimi), EHM mutaxassislarning mehnati o'ziga xos bo'lib, ular turli jihozlar yordamida

ishlarni uzoq vaqt kuzatish va nazorat ishlari katta oqimida axborotlarni qayta ishlash va murakkab bo'lgan harakatlarni tez va aniq hamda sezilarli darajada emotsional-irodaviy zo'r berish bilan bajarishlari lozim.

Kasblar orasida doimiy qo'l barmoqlari zo'riqishi bilan ishlaydigan hisoblash mashinasi operatorlari, pianinochi, tikuvchi, telegrafchilar bor. Bunday kasb vakillarining barmoqlari doimiy zo'riqish bilan ishlashi natijasida qo'l muskullarida, panja va barmoq bo'g'inlarida og'riq paydo bo'ladi. Bunday holatlar yuz bermasligi uchun ishonchli vosita o'zini o'zi uqalash, maxsus jismoniy tayyorgarlik hisoblanadi. Ular chidamlilik, egiluvchanlik va barmoqlar harakatchanligining rivojlanishiga, inson ish qobiliyatining oshishiga ta'sir ko'rsatadi.

O'rta maxsus ta'lim muassasalari o'quvchilari — bo'lajak texniklar, operatorlar, pedagoglar, tibbiyot hamshiralari va boshqa kasb egalari — KAJTning asoslarini hamda jamoa bilan mashg'ulotlarni uyushtirishni bilishlari muhimdir.

O'quvchi va ishlovchilarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini tashkil qilish shakllari

O'quvchi va ishlovchilarning KAJT vazifalarini hal qilish uchun nazariy va amaliy mashg'ulotlar olib boriladi.

Nazariy mashg'ulotlar suhbatlar, turli mavzuga doir kechalar va adabiy manbalarni mustaqil o'rganish shaklida o'tkaziladi. Tegishli kasb mutaxassislarining mehnat sharoiti o'rganiladi, ularning psixofiziologik tayyorgarligiga ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining roli, shuningdek, ishlovchilarga KAJTning ijobiy ta'siri tushuntiriladi va muayyan talablar qo'yiladi. Mutaxassis uchun kasbiy muhim bo'lgan jismoniy sifatlarga alohida e'tibor qaratiladi.

Amaliy mashg'ulotlar har xil shakllarda o'tkaziladi: KAJT bo'yicha maxsus o'quv mashg'ulotlari, kasbiy-amaliy maqsad qo'yilgan ommaviy sport tadbirlari; kasbiy-amaliy jismoniy mashqlar va maxsus-amaliy sport turlari, individual mustaqil mashg'ulotlar kasb xususiyatlariga moslashtirilgan holda ishlab chiqarish gimnastikasi (badantarbiya pauzalari) tashkil qilinadi.

KAJB bo'yicha maxsus o'quv mashg'ulotlarida o'quvchilar ko'nikma va malakalar hosil qiladilar, kasbga doir zarur jismoniy sifatlarni takomillashtiradilar. Masalan, qishloq xo'jaligi kollejlari

rida o'quvchilar otni parvarish qilishga o'rgatiladi va ularda otida yurish malakasi hosil qilinadi. Bir qator kollejlarda KAJT bo'yicha o'quv mashg'ulotlari uchun maxsus maydon yoki shaharchalar, maxsus trenajor qurilmalari bilan jihozlangan zallar qurilgan. Masalan, qurilish kollejlari, balandlikda ishlaydigan montajchilar tayyorlashda ularga mo'ljallab muvozanat saqlashni o'rgatish maqsadida yotqizilgan to'sinli inshoot o'rnatiladi. O'sma tebranib turadigan sport snaryadlari keng qo'llanadi. O't o'chirish texnik kollejida maxsus to'siq chiziqlari chizilib, turli jihozlar o'rnatiladi. Masalan, tog'-kon kollejlari o'quvchilari uchun kontrol mashq turlari ishlab chiqilgan.

1. Kross (poyga) — 1500 m dan 3000 m gacha.
2. Marsh-brosok — 6 km.
3. Suzish: vaqt hisobga olinmaydi — 100 m dan 500 m gacha.
4. O'tirib-turish: ikki oyoqda — 100 dan 350 martagacha, bir oyoqda — 15 dan 150 martagacha.
5. Ko'krakdan shtangani siltab ko'tarish. Variantlari: tik turib, tizzada turib, chalgancha yotib 1—2 dan 8—10 martagacha. (Shtanganing og'irligi gavda vaznining 45—80% ini tashkil etishi kerak.)
6. Qo'llarga tayanib yotib, uni bukib-yozish. Oyoqlarni gimnastika skameykasi ustiga qo'yib, 20 dan 40 martagacha bukib yozish.
7. Chalgancha yotgan holatdan gavadani 30 dan 90 martagacha ko'tarib-tushirish.
8. 16 kg li toshni gimnastika skameykasidan oshirib o'tkazish va teskarisi, tizzalarda turgan holatda toshni u yoqdan bu yoqqa 1 daqiqa ichida kim tez o'tkazish.
9. Yarimbukilgan qo'llarda yotib tayanish (50 dan 110 soniyagacha).
10. Oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, yuzni yuqoriga qaratib, qo'llarni bosh orqasiga qo'yib 35 dan 85 soniyagacha gavadani yotiq holatda ushlab; yuzni pastga qaratib, 80 dan 130 soniyagacha 5 kg li to'ldirma to'pni qo'llarni to'g'ri qilib ushlab.
11. Gimnastika skameykasi ustida yurish va o'tirib-turish (10 dan 35 martagacha).
12. 15—20 m ga o'tirib yurish; oyoq yordamisiz 10—15 m ga qo'llarga tayanib yotib siljish — bukilib yurish. 5 —10 m ga tosh ko'tarib yugurish (22—26 soniyada).

13. 10 m ga tizzalarga tayanib emaklash: yon tomonga — 10 m; yerbag'irlab sudralib — 10 m; 5 dan 15 kg gacha yuk bilan yurish (20—24 soniya.)

14. 30 m ga 7,5—10 soniyada o'tirib tez yurish.

15. 20 m ga 10 kg li to'ldirma to'p bilan o'tirib yurish. Qo'l-larga tayanib, 20 m ga oyoq yordamisiz emaklash. Cho'qqayib o'tirib, 20 m ga (27—44 soniyada) orqa bilan oldinga siljish.

Ishlab chiqarishda ishlaydiganlar uchun KAJT bo'yicha o'quv mashg'ulotlari o'tkazishga ko'proq e'tibor qaratilmoqda, ko'p-gina sanoat korxonalarida salomatlik sexlari yaratilgan, salomatlikni tiklash markazlari, rehabilitatsiya va faol dam olish hamda apparatli massaj seansini qo'llash, funksional musiqa eshitish xonalari tashkil qilinmoqda.

Ko'pchilik o'rta maxsus ta'lim muassasalarida KAJT bo'yicha ommaviy sport tadbirlari o'tkazilmoqda. Bu tadbirlarning kasbiy-amaliy yo'nalishi kollejlara spartakiadalar maqomini olgan. Musobaqa dasturiga alohida kasbiy-amaliy jismoniy mashqlar, maxsus amaliy sport turlari kiritilgan. Har bir o'quvchi KAJT bo'yicha musobaqalarda qatnashib nafaqat yuqori shaxsiy natijaga erishishi, balki o'z guruhi, kursi, bo'limi, kolleji sharafiga munosib himoya qilishi lozim.

KAJT bo'yicha musobaqa dasturiga quyidagi mashqlar kiritilgan.

1. Bir oyoqni yerga tekkizmay oldinga uzatib, boshqasi bilan o'tirib-turish. Chap, o'ng qo'llar oldinga („to'pponcha“ qilib) uzatilgan holda.

2. Oyoqlar gimnastika skameykasi ustida, gavgani to'g'ri tutib, yerga tayanib qo'llarni bukish va yozish.

3. Toshni gimnastika skameykasidan oshirib, bir gal u tomonga, bir gal bu tomonga olib qo'yish. Tizzalarda turib, toshlarni o'ng va chapga olib qo'yish.

Mashq bir daqiqa mobaynida bajariladi. Bunda toshning o'ringa orqali necha marta olib o'tilgani hisobga olinadi.

4. Estafeta 3×2 m.

a) o'tirib 5—8 kg to'ldirma to'p bilan siljish, to'p bukilgan qo'llarda, ko'krak oldida;

b) qo'llarga to'g'ri tayanib yotib, oyoq yordamisiz siljish;

d) orqaga tayanib yotib, oldinga siljish.

Musobaqa g'oliblari ko'pkurash turlari bo'yicha aniqlanadi. (birinchi o'ringa — 1 ochko, ikkinchi o'ringa — 2 va hokazo).

Ishlab chiqarishda ishlovchilar uchun ommaviy sport tadbirlari kasbiy-amaliy maqsad asosida belgilanadi va keng ko'lamda o'tkaziladi. Alohida kasbiy-amaliy jismoniy mashqlar sayohat va uchrashuvlar dasturiga, salomatlik va sport kunlari, korxona va tashkilotlarning an'anaviy spartakiadalari, „Alpomish“, „Barchinoy“ maxsus testlari bo'yicha brigada, sex va uchastkalar musobaqalariga kiritiladi.

O'quvchilarning KAJT individual dasturida mashg'ulotning maqsadi aniq ifodalanadi, qulay vositalar belgilanadi. Bunday vositalar maxsus amaliy sport turlarining alohida unsurlari, buyumlarsiz jismoniy mashqlar, buyumlar, espanderlar, trenajor va boshqalar bilan bajarilishi, shuningdek, ularga suv va chiniqish muolajalarini ham kiritish mumkin. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik ko'nikma va malakasini tezroq egallash maqsadida yaqin sport inshootida, istirohat bog'ida, o'rmonlarda mustaqil ravishda shug'ullanish ham yordam beradi.

Demak, mehnatni ilmiy tashkil qilish bo'lajak xalq xo'jaligi mutaxassislari oldiga muhim vazifalarni qo'yadi: kasbiy bilimlarni, ko'nikma va malakalarni tez va mustahkam o'zlashtirish; kelajakdagi mehnatga tayyorgarlikni yanada oshirish; kasbiy zarur jismoniy va axloqiy sifatlarni oshirish; barcha a'zolari chiniqtirish — organizmni issiq va sovuqqa, ayrim mehnat sharoitiga xos bo'lgan zararli ta'sirlarga qarshiligini oshirish. Bu vazifalar sizning qiziqishingiz va faol qatnashishingiz, jismoniy tarbiyaga, va xususan, KAJTga ongli munosabatda bo'lganingizdagina muvaffaqiyatli hal etilishi mumkin. Siz o'qishni tugatib egallagan kasbingiz bo'yicha ishga kelasiz. Qo'yilgan vazifalarni hal qilishda sizga jismoniy tarbiya sohasida olgan bilim, ko'nikma va malakalaringiz yordam beradi.



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Sizning kasbingizda ishlaydigan kishilar uchun qanday jismoniy sifatlar muhim? Uni asoslang, o'rtoqlaringiz bilan muhokama qiling.
2. Qanday jismoniy mashqlar va sport turlari unsurlarini siz o'z o'quv yurtinigiz o'quvchilari uchun KAJTda qo'llagan bo'ladingiz? Ulardan shundaylarini tanlangki, u faol dam olishingizni tashkil qilish uchun mos bo'lsin.
3. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining maslahatlarini hisobga olib, o'zingiz uchun individual KAJT dasturi variantini tuzing va dasturni muntazam bajarib boring.



II boʻlim

SOGʻLIGʻINGIZ HAQIDA SUHBATLASHAMIZ

OʻZINI HIS QILISH, ISHTAHA, UYQU

Har bir inson yoshidan qatʼi nazar sogʻlom boʻlishni istaydi. Shunday ekan, oʻzingizning jismoniy holatingiz va sogʻligʻingizni mustahkamlashga qancha erta kirishsangiz, shuncha yaxshi. Kelgusida oʻzingizni ishonchli va bexavotir sezasiz, hayotingiz mazmunli, serqirra boʻladi. Aks holda „Ishni nimadan boshlash kerak? Qanday qilib toliqishning oldini olish va mashgʻulotlarni toʻgʻri tashkil etish mumkin?“ degan haqli savollar tugʻiladi. 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 shugʻullanishni yoʻlga qoʻyish darkor. Ular kishi qad-qomatini, gavda tuzilishini chiroyli shakllantiradi, yurishini nafis, harakatini chaqqon, epchil qiladi. Buning uchun oʻzingizni nazorat qilib, yuklamalar sizga mos yoki mos kelmayotganligini bilishingiz zarur.

Agar siz jismoniy mashqlar bilan bajon-u dil, quvnab shugʻullanayotgan boʻlsangiz, demak, hammasi joyida, yuklamalar sizga mos va tashvishlanishga oʻrin yoʻq. Agar siz lanj ahvolda boʻlsangiz yo kayfiyatingiz yomon boʻlsa, oʻz mashgʻulotlaringiz dasturini koʻrib chiqing. Ortiqcha yuklama olgan boʻlishingiz mumkin. Shuning uchun sogʻlomashtiruvchi mashgʻulotlarning hajmini kamaytirishingiz lozim, lekin mashgʻulotni batamom toʻxtatmang.

Agar mashgʻulot toʻgʻri tashkil etilsa va muntazam oʻtkazilsa, odatda, oʻzingizni yaxshi his qilasiz. Oʻzingizni his qilishingizning yomonlashuvi, koʻpincha, jismoniy yuklamaning koʻp-ozligiga hamda organizmning umumiy holatidagi oʻzgarishlarga bogʻliq. Shunga muvofiq, oʻzini his qilish yaxshi, qoniqarli yoki yomon deb baholanadi. Yaxshi holatda — tetiklik, kayfiyatda koʻtarinkilik, qoniqarlida — ozgina lanjlik, boʻshashish, 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'yimaslikda 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 bajaradigan 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 xil bo'ladi. 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.



1- rasm.

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

Ustaxonalarda ishlaganda xavfsizlik texnikasi qoidalariga qat'iy rioya qilgan holda himoya ko'zoynaklari taqib oling, himoya ekranlaridan foydalaning, qirindi va qipiqqlarni zinhor bir-biringizga puflamang. 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'zolari, ko'krak qafasi, qorin bo'shlig'i, gavgani 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 zararlidir, 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-muskuil 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 uydagi 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,

yoziq 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 alkohol 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 xomse-mizlikka 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 tursinlar, 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'lum bo'lgan. Ovqatlanishga inson hayotining 6 yili sarflanar ekan.

Odam yashash uchungina ovqatlanib qolmay, balki jismoniy va aqliy harakatlarni bajarish, quvvat to'plash maqsadida taom iste'mol qiladi. A'zolarining quvvatga bo'lgan ehtiyoji yoshiga, moddalar almashinuvi darajasiga, yil fasliga, iqlimga qarab turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlar qanchalik jiddiy bo'lib, jadal bajarilsa, quvvat shunchalik ko'p sarflanadi.

O'quvchilar organizmi sarflaydigan barcha quvvatni va unga ehtiyojini hisobga oladigan bo'lsak, ular kundalik ovqatlanishdan 2800—2900 kilokaloriya olishlari kerak.

Ovqatdagi asosiy moddalar. Bir 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, loviyalı mahsulotlar iste'mol qilish lozim bo'ladi. Demak, sport bilan shu-

g'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. Shakarning ham ozi shirin. Yog' va yog'li mahsulotlarni haddan ziyod ko'p iste'mol qilish ishtahaning pasayishiga, modda almashinuvining buzilishiga va semirib ketishga olib 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“ vitamini 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 ularidan 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 oz-ozdan, shoshilmay, qultimlab ichgan ma'qul. Chanqoqni bosadigan yana boshqa ichimliklar bor, bular: mineral va gazli suvlar, pomidor soki, na'matak sharbati va mevasabzavot ichimliklari. Ular ichki me'da sekretsiyasi ishini yaxshilaydi.

Ziyrak bo'ling. Bu so'z shifokorlarning qadimiy qoidalaridandir. 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 tushunishi 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'lig'ingiz ko'zgasidir, 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'lchagan ma'qul (yotib, o'tirib yoki turib). Ertalab uyqudan uyg'ongach ham o'lchab qo'yilsa bo'ladi. Qizlarda yigitlarga nisbatan 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—110 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.



2-rasm.

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'lig'iga, tayyorgarlik darajasiga, jismoniy yuklama vaqtida esa uning harakatchanligiga. Nafas olib, nafas chiqarishni sanash uchun kaft 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 qisqaradigan qilib, burun va og'iz orqali, masalan, tanani oldinga egish vaqtida chiqaring.

Nafas olish. Bu holat oddiy, ya'ni qo'llarni yozib, tepaga ko'tarish yoki qo'llarni orqaga siltash va gavdani orqaga egib, o'z holatiga qaytgach, egilish hamda yon tomonlarga burilishlarda sodir bo'ladi.

Nafas chiqarish. Bu holat esa qo'llarni chalishtirib, gavdani oldinga egish va burishlarda sodir bo'ladi. Har xil mashqlar, ya'ni yugurishda, harakatli va sport o'yinlarida nafas erkin harakat mashqlariga mos ravishda olinadi. Ba'zan murakkab mashqlar bajarilayotganda, masalan, multiqdan mo'ljal olib otishda, biron og'ir yuk ko'tarishda nafas olish biroz to'xtatib turiladi.

O'tirib-turish sinovi. Bu sinov mashqi shunday o'tkaziladi: avval yurak urishini sanab, yozib oling. Keyin 20 marta o'tirib-turing. Har bir o'tirib-turishni 1 soniya deb hisoblang. So'ng tezda yurak urishini sanab, qanchaga ko'payganini aniqlang. Agar 3 daqiqadan keyin yurak urishi avvalgi holatiga kelsa, yaxshi, qayta o'z holiga kelishiga 4—5 daqiqa ketsa, qoniqarli, 6 daqiqadan ko'p vaqt ketsa, qoniqarsiz deb hisoblang va shifokorga murojaat eting.

Kundalik nazorat daftariga yozish oldidan, albatta, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy yoki shifokor maslahatlarini olish, kundalik daftarni qanday yuritishni, qaysi ko'rsatkichlarni hisobga olib yozishni bilib olish lozim. Masalan, sport bilan shug'ullanmaydigan bolalar kundalik daftarini haftada ikki marta yozib borsa bo'ladi, sport bilan shug'ullanadigan bolalar kundalik daftarni har kuni to'ldirib borishlari zarur. Kayfiyati, ish faoliyati, uyqu va ishtaha besh balli tizim bilan: 5 ball — „a'lo“, 4 ball — „yaxshi“, 3 ball — „qoniqarli“, 2 ball — „qoniqarsiz“ deb baholanadi. Tana og'irligi oyda 1—2 marta, ertalab nonushtadan ilgari aniqlanadi. Bo'yingizni ota-onangiz yordamida o'zingiz o'lchashingiz mumkin.

Ko'krak aylanasi yilda 2—3 marta o'lchanadi. Buning uchun qo'llar tirsakdan bukilib, yon tomonlarga ko'tariladi va santimetrli lenta bilan ko'krak aylanasi o'rab, orqa tomondan kuraklar tagining uchlaridan, oldidan esa ko'krak tugmalari ustidan o'tkaziladi.

Namuna:

Nazorat daftari (salomatlik kundaligi)

Andijon shahar

Maqsudjon Ikromovning jismoniy tayyorgarlikka oid daftari.

Tug'ilgan yili va kuni: ...

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										va h. k.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
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 4×10 m (soniya)											
5	Yurak urishi, nagruzkadan oldin va keyin											
6	Mashg'ulotlardan oldingi va keyingi kayfiyatingiz (ballarda, 5—4—3)											

O'G'IL BOLALAR

№	Mashq turlari	Sentabrdan mashg'ulot kunlari										vah. 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 4×10 m (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 aniq ko'rsatkichlari bilan taqqoslashda bilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi oshgan yoki pasayganligini aniqlash uchun har oyda do'stlaringiz bilan birgalikda mashq turlaridan bajarib ko'ring. Masalan, har oyning boshida o'zingiz yoki o'rtoqlaringiz bilan quyidagi mashq turlari bo'yicha musobaqa tashkil qiling. Qizlar 1 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 — 4×10 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 — 4×10 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.

5. *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 kurak devorga tekkizib turiladi. Bosh 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 sekretsia bezlari, qalqonsimon bez, buyrak usti bezlari kasallanishi), geografik muhit, iqlim sharoiti. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish

3-rasm.

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.

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 tano-vul qiling.

2. Sog'lom turmush tarziga amal qiling: kun tartibini tuzib, unga qat'iy amal qiling, zararli odatlardan voz keching, jis-moniy 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 basseyn (hovuz)da suzing, saunada bo'ling, massaj va chiniqish mashqlarini amalga oshiring.

Bo'yingiz o'sishiga yordam beruvchi maxsus mashqlar namu-nasini keltiramiz. Lekin, avval, ishni oddiyroq, qizdiruvchi, umum-rivojlantiruvchi mashqlardan boshlang. Buning uchun yuring, so'ngra qo'l, oyoq, umurtqa pog'onasi bo'g'inlari uchun aylan-ma harakatlarni bajaring, oldinga, yonga, orqaga egiling, qayri-lish, 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 deysinib sakrang. Sakrab, yuqorida joylashgan yoki osib qo'yilgan narsaga qo'lingizni tekkizishga harakat qiling.

6. Chalgancha 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. Gippokrat, 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 qatorida tasniflab bergan: tinchlantiruvchi, bo'shashtiruvchi, 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. Mu-

sobaqalardan 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 fiziologiyaning 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, epitelial 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 hissining 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 qilishda maxsus kremlardan foydalaning.

4. Massaj qilishda harakatlarni limfa bezlariga tegmay bajarish 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 ham bor.

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'rganishga harakat qiling. Shoshilmang.

10. Jarohat ustidan massaj qilish mumkin emas.

Limfa bezlari shishganda massajni to'xtating 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.

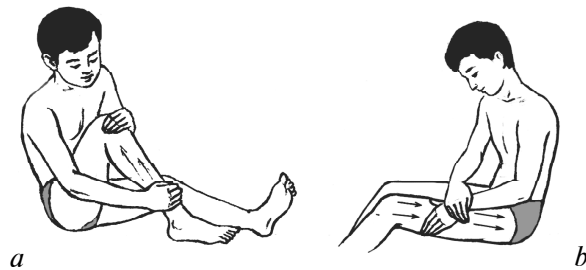
Umumiy o'z-o'zini massaj qilish. Bu massajning juda ko'p usullari bor. Quyida siz bilib olishingiz kerak bo'lgan massaj usullari bilan tanishasiz: silash; siqish; ezish; silkitish; uqalash; faol, passiv va qarshi harakat bilan; urish usullari; ezish bilan qilinadigan massaj.

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.



4-rasm.

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 ilonizi harakatlarini bajarganda natija kutilgan samarani beradi (4-rasm).



5-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.

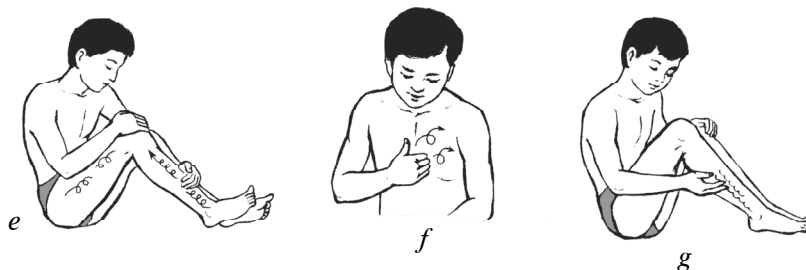
Ordinar ezish. Bu usul bo'ksada, yelkada, qo'lda, ko'krakda, dumbada, qorinda, boldir muskulida bajariladi. Muskul barmoqlar bilan ko'ndalangiga qattiq va to'g'ri ushlanadi, so'ngra barmoqlar yig'ilib, muskul asta tortiladi va to'rt barmoq tomoniga aylanma harakat bajariladi. So'ngra muskul yengil bo'shatiladi va kaft bilan suyakka siqiladi. Shu tarzda asta-sekin yuqoriga harakat qilinadi (6-*a* rasm).

Qo'shaloq grif. Bu usul yirik va yaxshi rivojlangan muskullar — boldir, bo'ksada qo'llaniladi. Uni bajarishda bir qo'l ikkinchi 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).



6-rasm.



6-rasm.

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

Musht qilingan barmoq (qo'l) tirsaklari bilan ezish. Bu usulni bajarish uchun to'rt barmoq yengilgina biroz musht qilinadi. So'ngra muskul 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).

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 (uzunasi-ga) 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).



7-rasm.



8-rasm.



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

Silkish. Massaj tugagandan so'ng, o'tirgan, yotgan yoki turgan holatda bajariladi, 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. Jismoniy mashqlarning ishtaha uchun qanday ta'siri borligini so'zlab bering.
3. Miriqib uxlash, yengil gimnastik mashqlar va ochiq havoda sayr qilishning ahamiyatini aytib bering.
4. Siz o'z kun tartibingizda ovqatlanish me'yorlarini qanday tashkil qilgansiz?
5. Puls nima, uni qanday o'lchashni, kimda qancha bo'lishini bilasizmi?
6. Bo'yingiz va gavdangizning o'sishiga badantarbiyaning ta'siri qanday?
7. O'quvchining shaxsiy gigiyenasi nimalardan iborat?
8. Chiniqishning asosiy qoidalarini so'zlab bering.
9. Qad-qomat nima, uning buzilish sabablari nimalardan iborat?
10. Ertalab o'zini o'zi massaj qilish, silash, uqalash va boshqa muolajalardan mashg'ulotlar oldidan va keyin foydalanishning organizmga ta'siri qanday?



III 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'llaniladi.

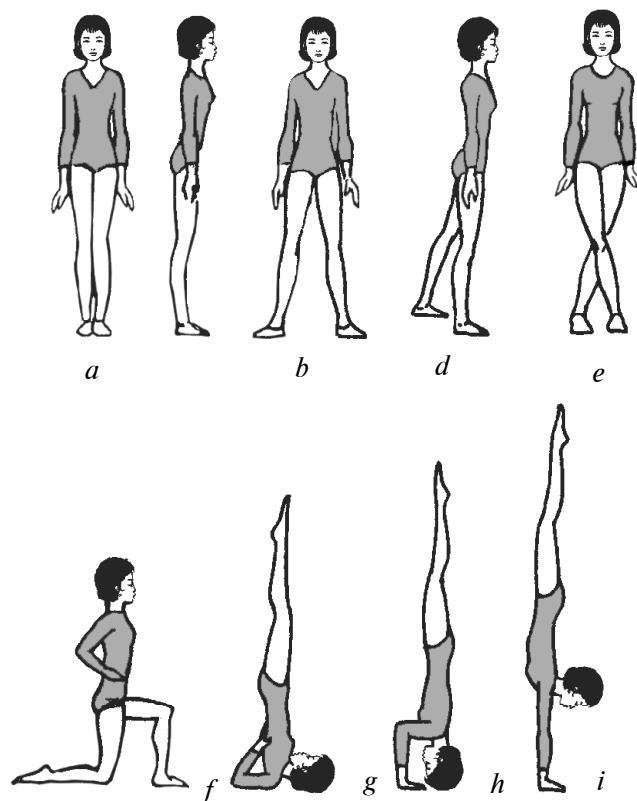
Gimnastika mashqlarining yana bir ahamiyatli tomoni shundaki, bu mashqlar organizmning barcha a'zolariga birdek ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya darslarida siz hayotiy o'ta zarur bo'lgan yugurish, yurish, arqonga tirmashib chiqish, to'siqlardan oshib o'tish, muvozanatni saqlash, sakrashlarni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

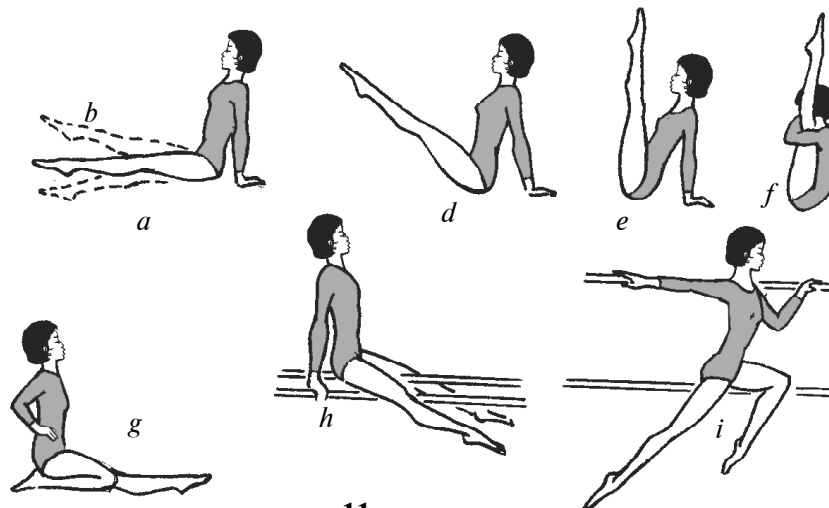


10-rasm.

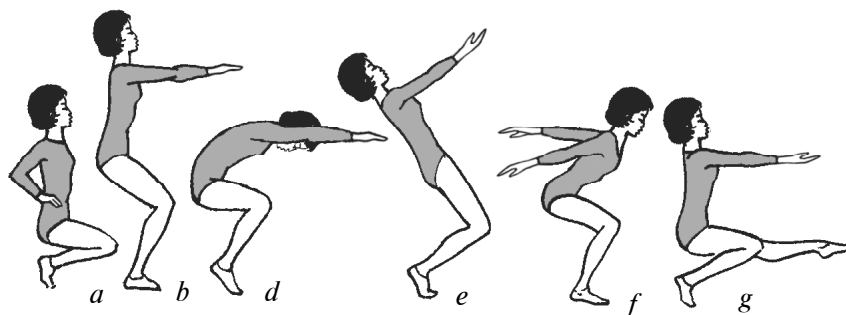
Turishlar (10-rasm): a) asosiy turish; b) oyoqlarni yelka kengligida ochib turish; d) o'ng (chap) oyoqni oldinga bir qadam tashlagan holda turish; e) oyoqlarni chalishtirib turish; f) o'ng (chap) tizzada turish; g) kurakda turish; h) boshda turish; i) qo'llarda turish.

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) yarimcho'qqayish; d) do'ngsimon yarimcho'qqayish; e) orqaga engashib yarimcho'qqayish; f) oldinga engashib yarimcho'qqayish; g) o'ng (chap) oyoqda yarimcho'qqayish.

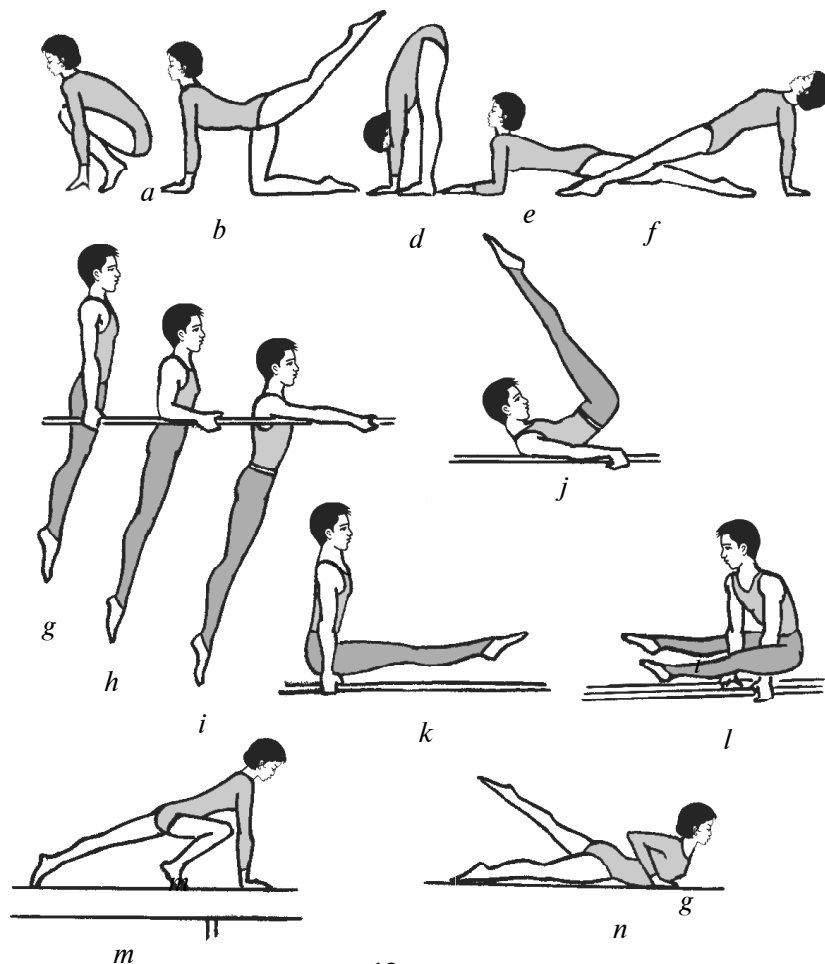


11- rasm.



12-rasm.

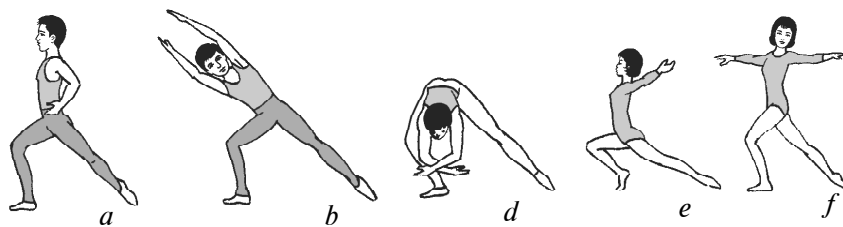
Tayanishlar (13-rasm): a) cho‘qqayib tayanish; b) o‘ng tizzaga tayanib, chap oyoqni ko‘tarish; d) qo‘llarga tayanib, to‘liq egilish; e) tirsaklarga tayanib yotish; f) orqa bilan qo‘llarga tayanish; g) qo‘llarni to‘g‘ri ushlab tayanish (qo‘shpoyada); h) qo‘shpoyada qo‘llarni tirsakdan bukib tayanish; 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.



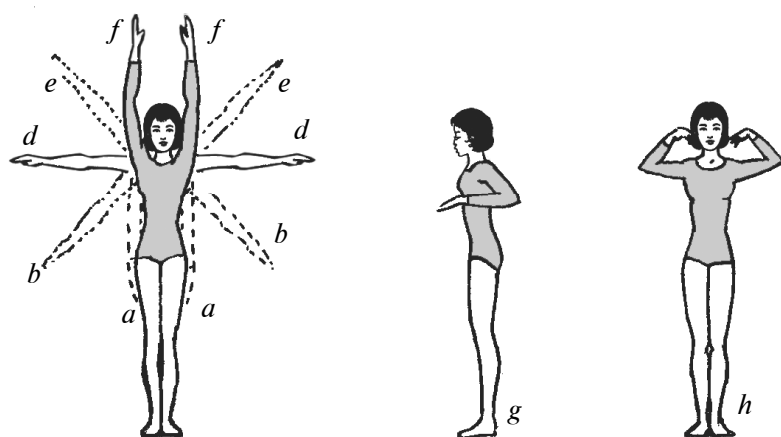
13-rasm.

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

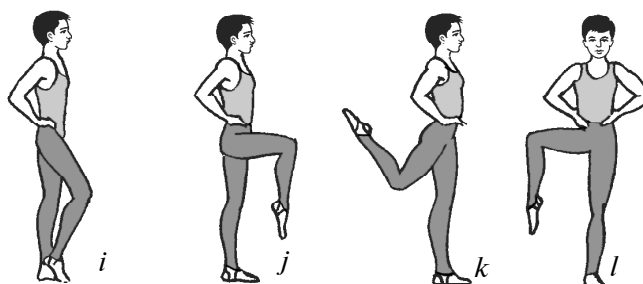
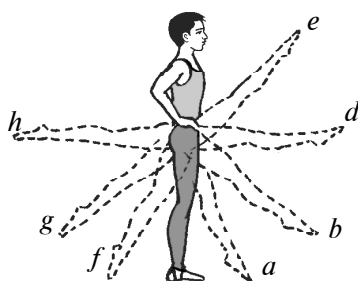
Qo'llar harakati va holati (15- rasm): a) to'g'ri tik turgan holda qo'llar pastda; b) qo'llar yon tomonda pastda; d) qo'llar yon tomonda to'g'rida; e) qo'llar yon tomonda yuqorida; f) qo'llar yuqorida; g) qo'llar yonda, tirsakdan bukilgan; h) qo'llar yelka tepasida, tirsakdan bukilgan.



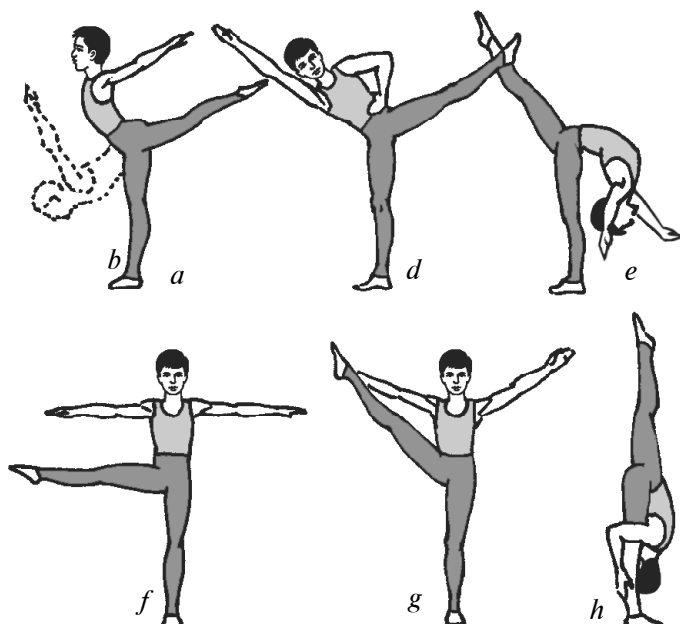
14- rasm.



15- rasm.



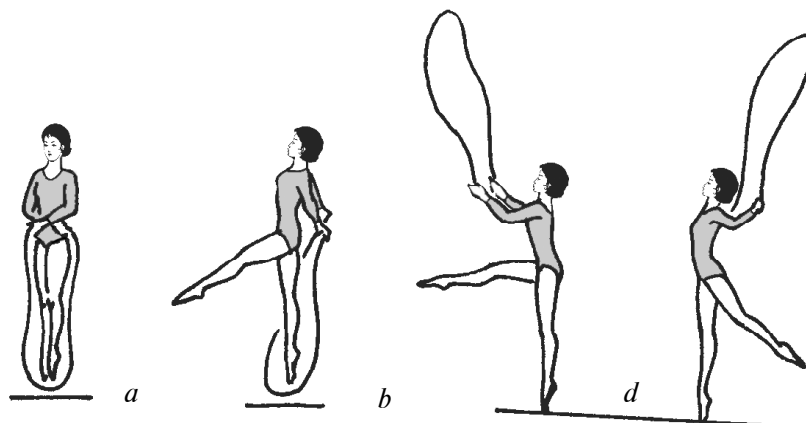
16- rasm.



18-rasm.

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) oyoqni tizzadan biroz bukish; j) chap (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 — gavdani bukish (17-rasm): a) to'liq engashish; b) yarimengashish; d) oldinga biroz engashish; e) oldin-



19-rasm.

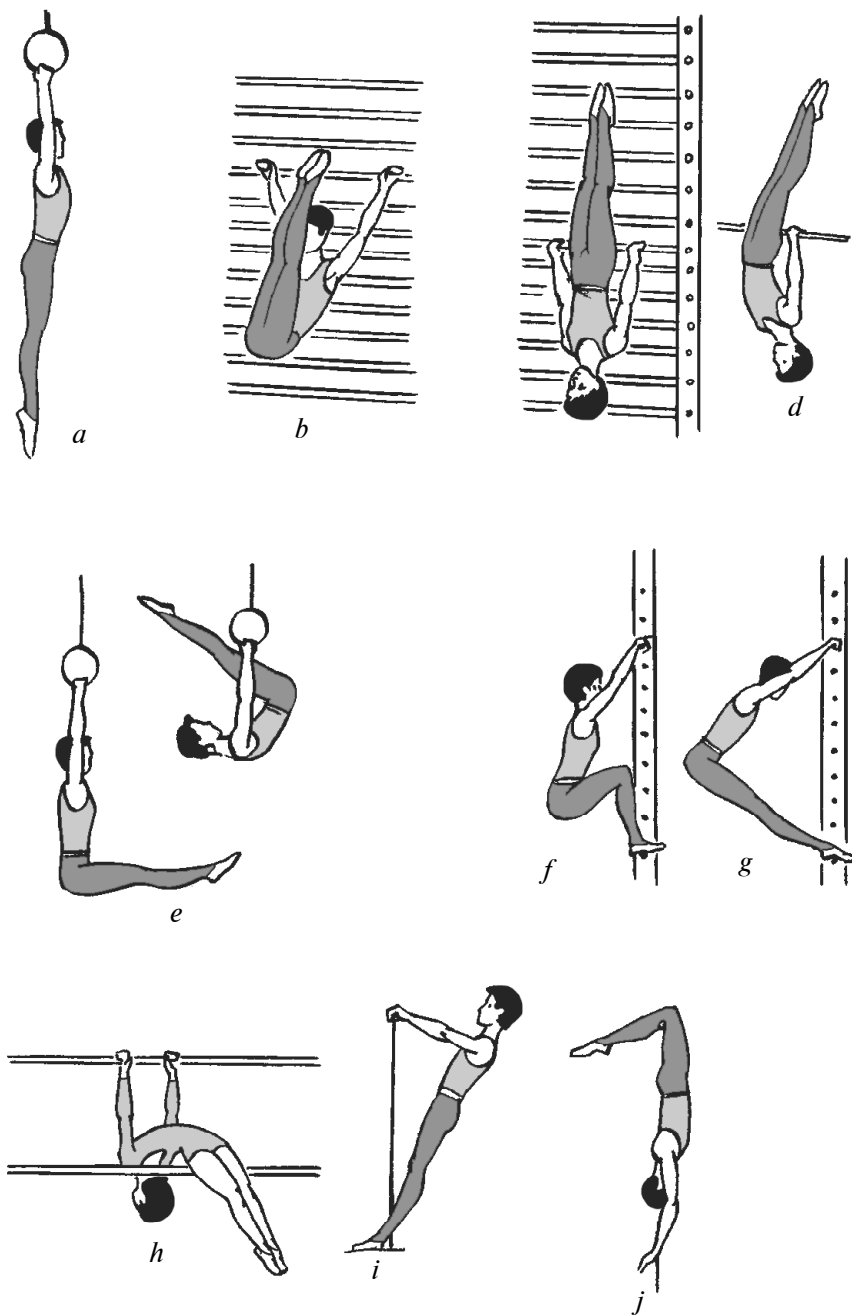
ga-pastga engashish; f) orqaga engashib, bir qo'lni yerga tekizish; g) oyoqlarni keng ochib, oldinga-to'g'riga engashish; h) to'liq engashib, oyoqlarni quchoqlash.

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

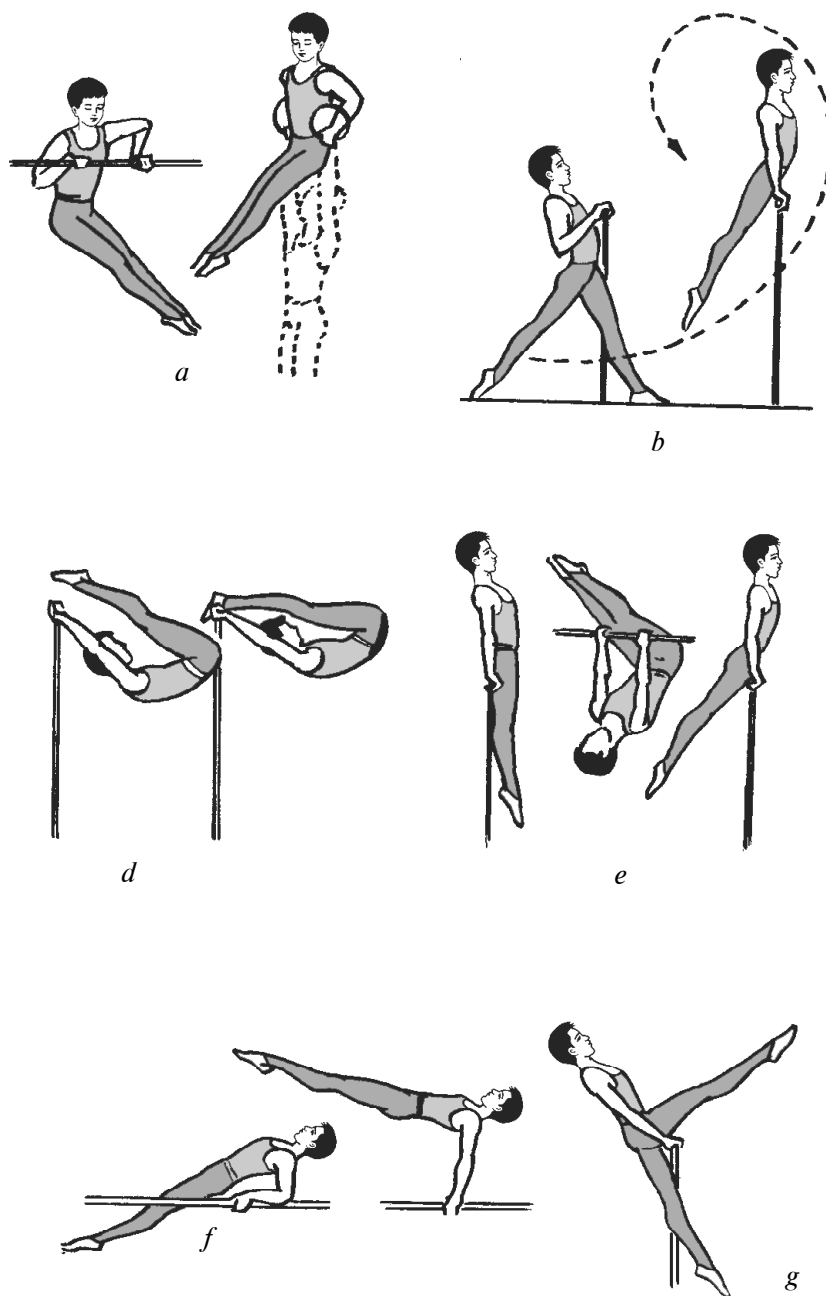
Arg'amchi bilan mashqlar (19-rasm): a) sirtmoqli sakrash; b) oyoqlarni oldinga uzatib sakrash; d) oyoqlarni almashlab sakrash.

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 bukilgan oyoqlarda osilish.

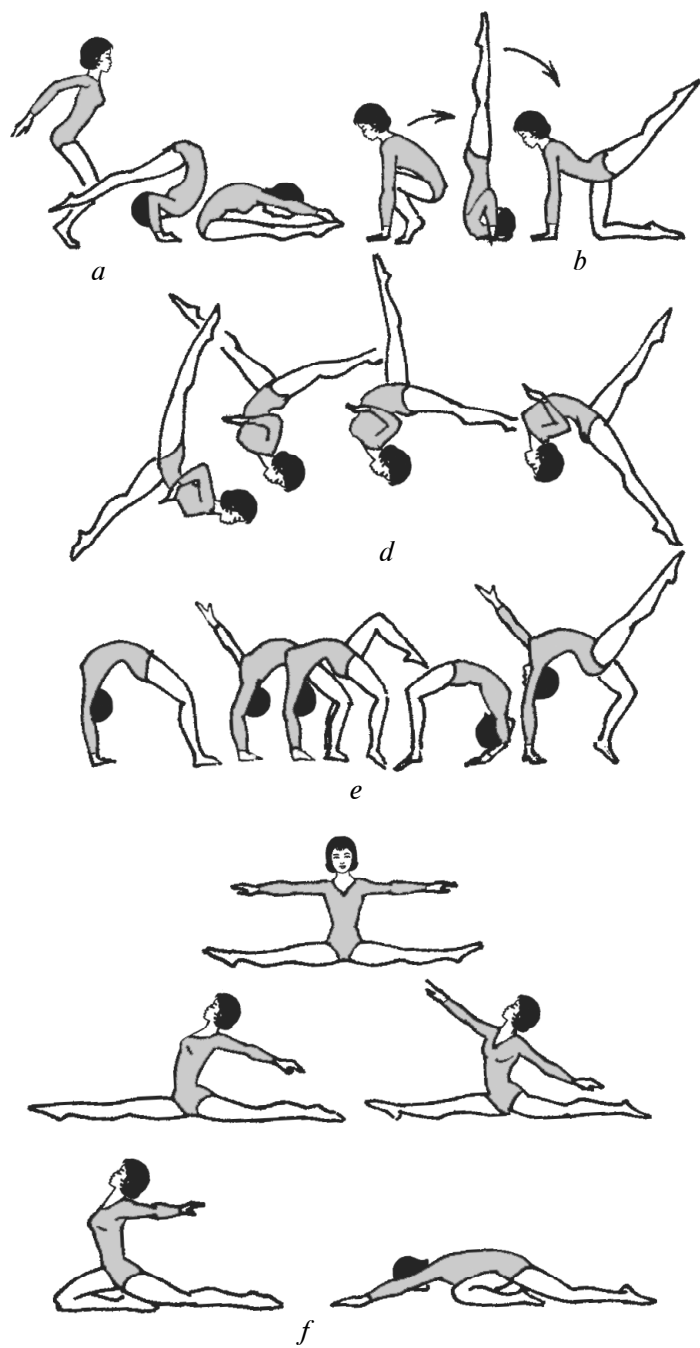
Ko'tarilishlar — osilib turishdan tayanishga va pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish (21-rasm): a) kuch bilan ko'tarilish; b) ko'tarilib, so'ng aylanish; d) bukilib, so'ng ko'tarilish; e) orqaga, qoringa, oyoqqa tayanib ko'tarilishlar; f) oldinga siltanib ko'tarilish; g) o'ng (chap) oyoqda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



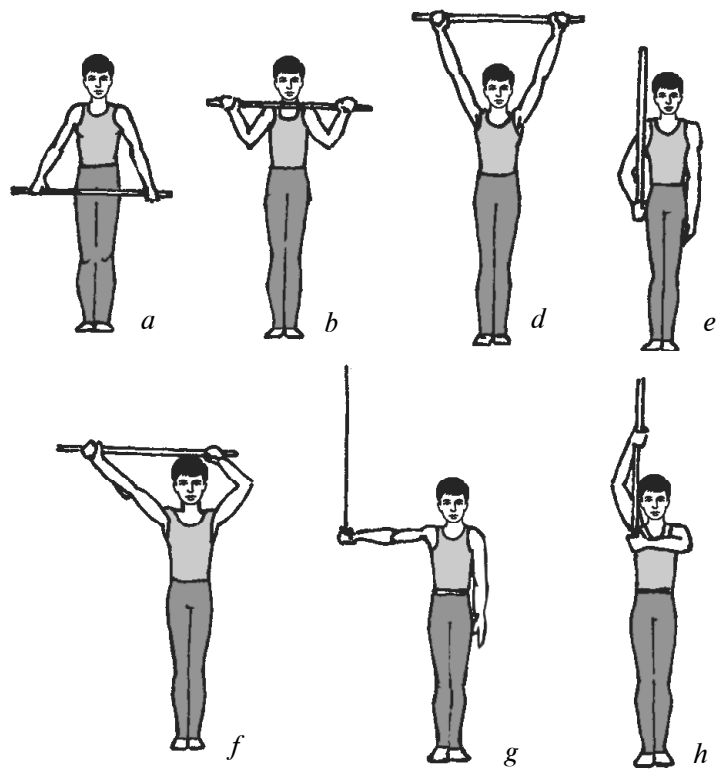
20-rasm.



21-rasm.



22-rasm.



23- rasm.



24-rasm.

Akrobatika mashqlari (22-rasm): a) sakrab umbaloq oshish; b) o'ng tizzaga tayanib, orqaga umbaloq oshish; d) salto (siltanib); e) ko'prik; 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 to-

monda-to'g'rida, tayoqning bir uchi yuqorida; h) tayoq yelkada, o'ng uchi yuqorida.

Gimnastika mashqlarining **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.

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 ha-

rakatlar, 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, yarimo'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 kelinadi. Bu esa mushaklarning 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.

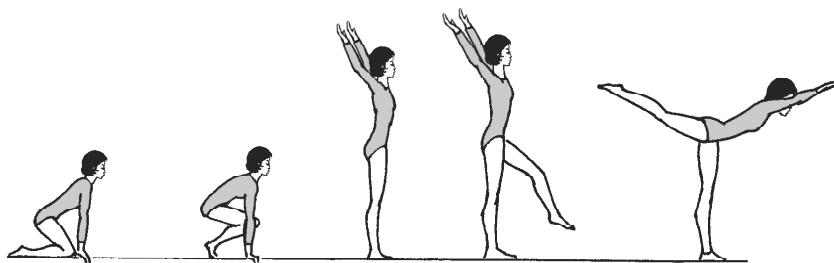
Eslab qoling: arqonni tizzalarda emas, faqat oyoq panja-tovonlari bilan qattiq qisib ushlash lozim. Arqondan pastga tushishda ham qo'l va oyoqlar baravar ishlatiladi. Sirpanib tushish mumkin emas.

Turnikda tortilish. O'g'il bolalar baland turnikda qo'llarni tepadan ushlab, oyoqlarni yerga tekkizmay osiladilar, so'ng

tortiladilar. Daxan turnikdan oshishi kerak. Bolalarning bi-rontasi mashqni bajara olmasa, avval past turnikda chalqan-chasiga 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.

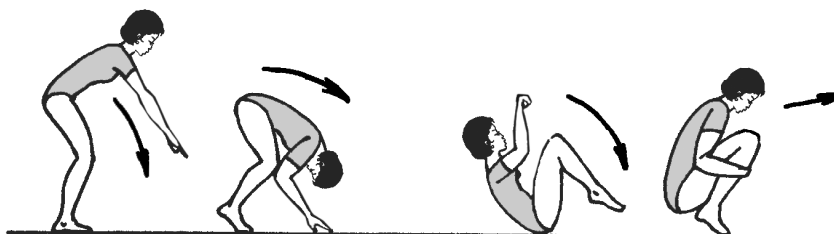


25-rasm.

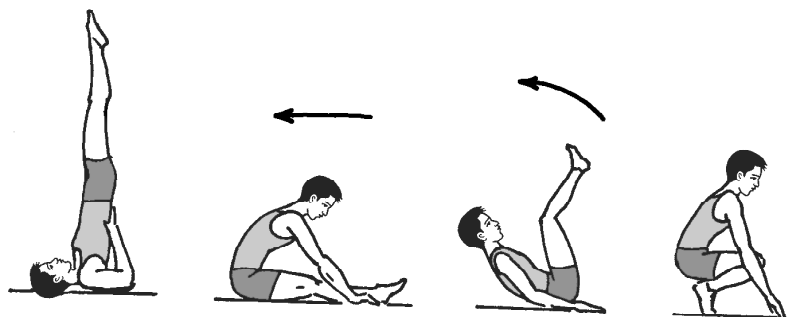
Akrobatik mashqlar

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.



26-rasm.



27-rasm.

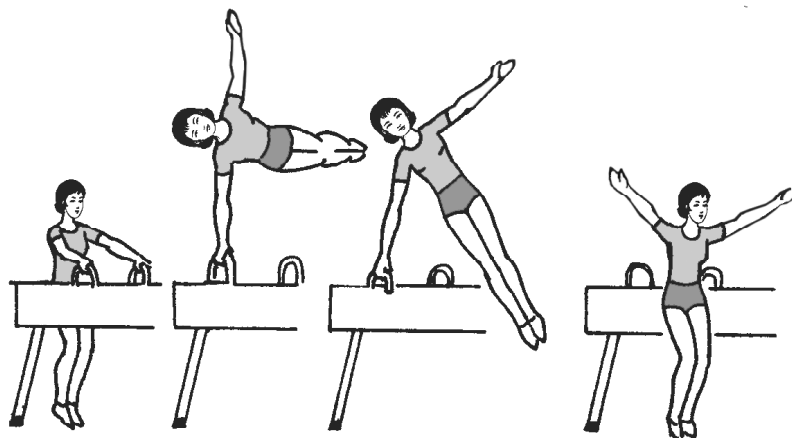
Kuraklarda tik turish. Ushbu mashq gavda mushaklarining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Mashqni o'g'il bolalar ham, qizlar ham asta-sekinlik bilan bajarishlari mumkin.

Bu mashqni bajarish uchun avval chalganchasiga 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-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, peshana 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, yarimcho'zilgan holda (yarimshpagat) 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 yarimshpagat holatda o'tiriladi.



28- rasm.

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 tiz-zadan bukib, tovonlar to‘shakka tayanadi, qo‘llarni tirsakdan bukib, bosh orqaga qaytariladi. „Ikki“ deganda qo‘llarni to‘g‘ri-lab, gavda ko‘tariladi va beldan 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 bajarish uchun ko‘prikchadan dadil sakrab, qo‘llar „kon“ ustiga to‘g‘ri qo‘yiladi, yonboshlagan holda gavnani 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 sak-rashni, ko‘prikchaga deysinib 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 koʻrilgandagina ruxsat beriladi.

Yonboshlagan holda 90° C ga burilib sakrash. „Kon“ ustidan burilib sakrashda, avval oʻng qoʻl bilan itarilib (oʻng tomonga sakrash uchun), yerga tushishda boshqa qoʻlga tayaniladi. Bu mashqni oʻgʻil bolalar ham bajarishlari mumkin.

„Kozyol“ ustidan oyoqlarni yozib sakrash (qiz va oʻgʻil bolalar uchun). Bu mashqni bajarish uchun avval qisqa masofadan yugurib kelib, koʻprikchadan ikkala oyoq bilan depsinib, „kozyol“ ustiga qoʻllar qoʻyiladi va undan itarilib, ikkala oyoq ikki yonga yoziladi, bel biroz egilib, bosh koʻtariladi. Yerga tushish oldidan oyoqlar juftlanib, biroz bukiladi. Mashqni bajarishdan avval quyidagilarni, yaʼni turgan joydan depsinib tepaga sakrashni, oyoqlarni yozib, qayta juftlashni, qoʻllarni tayanch qilib yotgan holatda birdaniga sakrab turish va oyoqlarni buki-yozishni, uzunlikka, chuqurga, balandga sakrayotganda oyoqlarni buki-yozishni oʻrganib olish kerak.



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Ushbu boʻlimda gimnastikaning qaysi turlari bilan tanishdingiz?
2. Gimnastika mashqlari va ularda qoʻllaniladigan atamalarni ayting.
3. Gimnastikada qanday sport anjomlaridan foydalaniladi?
4. Ertalabki gigiyenik badantariyani qanday qilib muntazam mashgʻulotga 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 ko'pkurashdan iboratdir. Qamrab olingan sport turlari hammabop bo'lgani uchun Yer sharidagi millionlab odamlar yengil atletika bilan shug'ullanmoqdalar. Mashqlarning turli-tumanligi va ularning nafi katta ekanligi, jihozlarning murakkab emasligi yengil atletikani har bir shaxs shug'ullanishi mumkin bo'lgan ommaviy sport turi bo'lib qolishiga olib keldi. Shuning uchun ham yengil atletikani „Sport qiroli“ deb ataydilar.

Yengil atletika tezlik kuchini, chidamlilikni, irodani tarbiyalaydi, kishi a'zolarining harakatchanligini kuchaytiradi, uning ish qobiliyatini oshiradi. Yengil atletika mashqlarining sog'lomlashtiruvchi ta'siri ana shunda. Bu sport turi yaxshi odatlarni, o'z salomatligiga doimiy ravishda e'tibor berib yurish kabi sifatlarni shakllantiradi. Mashqlarning bolalar sog'lig'i va jismoniy o'sishiga ijobiy ta'siri bu sport turining kollejlarda uchun o'quv dasturiga kiritilishiga sabab bo'ldi.

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

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

Yengil atletika bilan shug'ullanish chog'ida qator qoidalarga 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 metrilaridayoq ilgari lab 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.

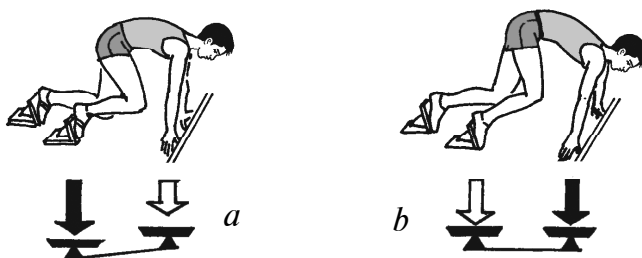
Jismoniy tarbiya darslarida 2×30 , 2×20 , 60 m yoki 100 m masofalarga (1, 2, 3 o'quvchi) oddiy sekundomer o'lchovi asosida yuguriladi. Bir necha darsdan keyin dastlab 30 m ga, 2 — 3 darsdan keyin 60 — 100 m ga yugurish me'yorlari topshiriladi.

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.

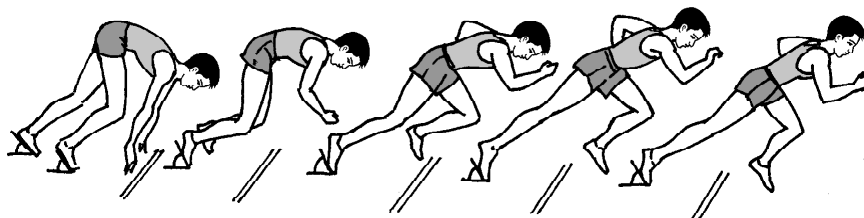
„Start“ komandasi berilganda:

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

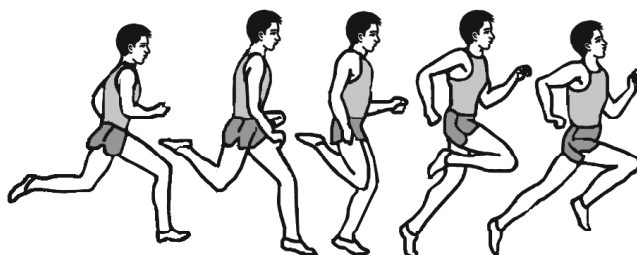
— qo'llarni yelka kengligida qo'yib, yerga tayaniladi, bosh barmoqlar ichkariga qaratiladi, qo'llar to'g'rilanadi, tana og'irligi qo'l va tizzaga bir xilda tushadi. Bosh egiladi va start chizig'iga qaraladi (29-a rasm).



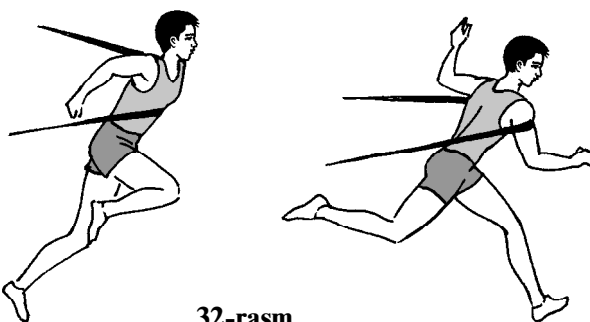
29-rasm.



30- rasm.



31- rasm.



32-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).

„*Marsh*“ komandasi berilganda gavgani 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 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).

O'rta va uzoq masofaga yugurish

O'rta va uzoq masofaga (kross) yugurishda (500—3000 m), odatda, yuqori start qo'llanadi. Hakamning ishorasi bo'yicha yuguruvchilar start chizig'idan 3 m narida yig'iladilar. „Start!“ buyrug'i bo'yicha ular start chizig'iga yaqin keladilar va yugurishni boshlash uchun eng qulay holatni egallaydilar. Bunday paytda yuguruvchi, start chizig'iga kuchli oyog'ini qo'yadi, boshqasi orqada qoladi. Oldinga qo'yilgan oyoqlar bukilib, qo'llar oldinga chiqariladi. Ayrim yuguruvchilar qo'lda yerga tayanadilar (start chizig'igacha). O'rta masofaga yugurishda „Diqqat!“ buyrug'i berilmaydi. „Marsh!“ buyrug'i berilgach, yuguruvchilar oldinga intiladilar.

Yugurishning boshlanishi sprintdagi kabi, faqat kamroq zo'r berish bilan bajariladi. Yugurish boshlangach, yuguruvchilar gavdani tezda to'g'rilab, masofa bo'ylab erkin yugurishga o'tadilar.

Yugurish vaqtida gavda ozgina oldinga egilib, bosh to'g'ri tutiladi, yelka kamari va qo'l harakatlari yengil bajariladi. Barmoqlar bo'sh qo'yiladi. Qadam uzunligi va yugurish tezligi masofa ortib borgan sari kamayadi. O'rta masofaga yuguruvchilarda qadam uzunligi tana uzunligidan 15—20 sm ga oshsa, uzoq masofaga yuguruvchilarda — 10—15 sm ga ortadi. O'rta masofaga yugurish paytida yo'lakka oyoqni qo'yish kaftning oldingi qismi yumshoq tushishi bilan boshlanib, so'ngra butun kaftga tushish bilan amalga oshiriladi.

O'rta-uzoq masofaga yugurishda nafas olish tezligi muhim ahamiyat kasb etadi. Uncha katta bo'lmagan masofaga yugurish paytida bir nafas olish harakati (nafas olish va nafas chiqarish) 6 qadamga to'g'ri keladi. Tezlik oshgan sayin, nafas olish ham tezlashadi. Bir nafas olish harakati 4 qadamda bajariladi, ba'zan esa 2 qadamda.

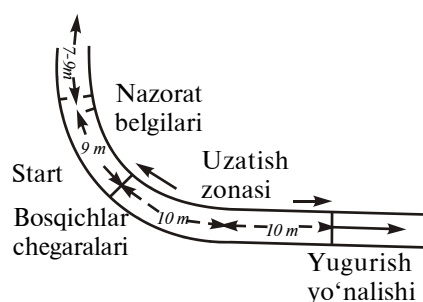
Notekis joylardan yugurish (poyga) — yengil atletikaning amaliy turlaridan biridir. Tabiiy joylarda yugurish organizmni

mustahkamlaydi, asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, sportning ko'pgina turlarida sportchilarni tayyorlashning muhim vositasi hisoblanadi. Ular notekis joylarda yugurishdan, mashq qilish paytida foydalanadilar.

Poyga — sportchilarni mashq qildirishning yordamchi vositasigina bo'lmay, balki yugurishning mustaqil sport turi hamdir. Bu yugurish turining o'ziga xos jihati — uning davomiyligi va muskul ishining yuqori jadalliligidir. Poyga yugurishining texnikasi o'rta masofaga yugurishdagiga o'xshashdir. Biroq poygachi-yuguruvchi joylarning xususiyatlarini hisobga olish va unga oqilona moslashishi zarur bo'ladi. Tepalikka ko'tarilish paytida, masalan, gavdaning oldinga egilishi ortib, harakat tezlashadi, qadam qisqa qo'yiladi, qo'llar faol ishlaydi. Yugurish paytida gavda biroz egilgan bo'lib, qadamlar uzunligi ortadi, oyoqlar to'liq kaftga yoki tovonga qo'yilib, so'ngra uchiga o'tkaziladi, oldinga egilish kamayadi. Aylanma qiyaliklarda qadam uzunligi kamayadi, gavda biroz orqaga tashlanadi.

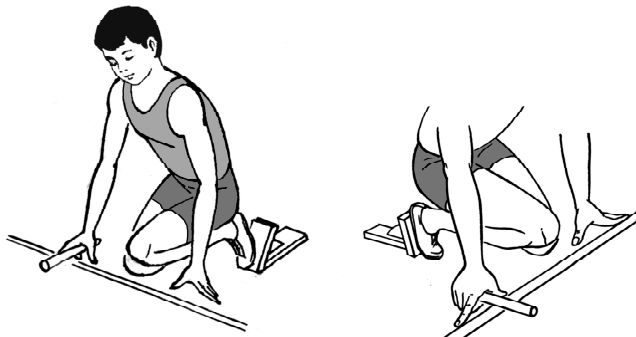
Estafetali yugurish

Estafetali yugurish — musobaqaning jamoaviy turi bo'lib, qatnashchilar estafeta tayoqchasini bir-birlariga navbat bilan uzatib, muayyan masofa bo'lagini yugurib o'tadilar. Musobaqa qoidasiga ko'ra, estafeta tayoqchasi 50 g dan kam bo'lmasligi, uzunligi 30 sm va qalinligi 4 sm bo'lishi kerak. Estafeta tayoqchasini faqat belgilangan zona (joy)da uzatishga ruxsat beriladi (33- rasm). Estafeta tayoqchasi bilan yugurish texnikasi amalda masofaga yugurishdan farq qilmaydi. Katta tezlikda keta turib, estafeta tayoqchasini chegaralangan zonada uzatish texnikasi muhim ahamiyatga ega.

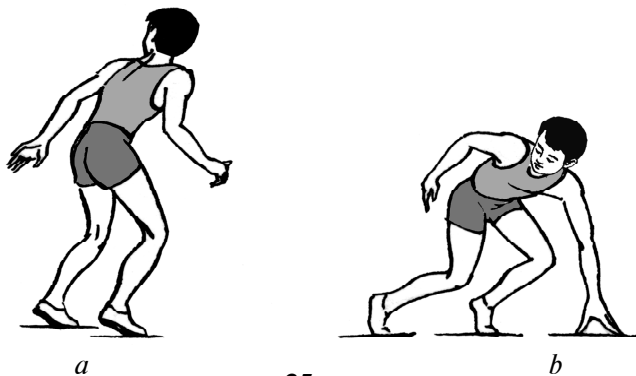


33-rasm.

Agar estafeta tayoqchasi musobaqa qoidasi buzilmagan holda startdan marragacha olib kelinsa, shunda jamoa yugurish masofasini muvaffaqiyatli tugallagan hisoblanadi. Estafeta tayoqchasi faqat qo'ldan qo'lga uzatiladi, uni otish yoki yo'lak bo'ylab dumalatishga ruxsat berilmaydi. Agar estafeta tayoq-



34-rasm.



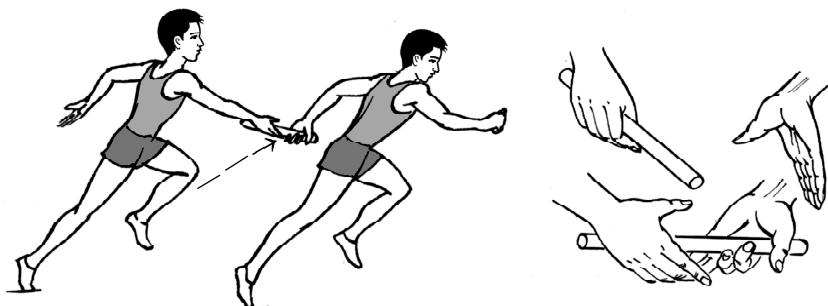
35-rasm.

chasi uzatish vaqtida tushirib yuborilsa, u holda uzatuvchi uni tezda ko'tarib olishi darkor. Tayoqchani uzatishda qatnashchilarning o'zaro yordam berishi taqiqlanadi.

Birinchi bosqich qatnashchisi, qisqa masofaga yugurishdagi kabi yugurishni past startdan boshlaydi (34-rasm). Estafetani qabul qiluvchi yo'lakda uzatuvchi tomonidan nazorat belgini 7—9 metr oraliqda qo'yishi mumkin. Belgini qo'yib qabul qiluvchi uzatish zonasining boshlanishida — yuqori yoki yarimyuqori start holatida turadi va nazorat belgisiga butun diqqatini qaratib, o'z jamoasi yuguruvchisini kutib turadi (35-*a*, *b* rasmlar).

200 metrgacha uzunlikdagi bosqichlarda, alohida yo'lak bo'ylab yugurish paytida, estafetani qabul qiluvchiga uzatish zonasi boshlanishidan 10 metrda start olishga ruxsat beriladi. Bunday holatda nazorat belgisi yuguruvchi qabul qilgan start joyidan 7—9 metrda bajariladi.

Estafetani qabul qiluvchi, o'zining boshlang'ich yugurishini to'g'ri mo'ljallashi muhimdir, chunki estafeta tayloqchasini uza-



36- rasm.

tish zonasida, to'liq tezlikda bo'lib o'tishi kerak. Qabul qiluvchi uzatuvchining nazorat belgisiga yetib kelganini bilgan zahoti, darhol, imkon qadar, katta tezlikda yugurishni boshlaydi. Zona o'rtasida estafetani uzatuvchi bilan qabul qiluvchi orasida cho'zilgan qo'llar yaqinlashishi va ikkalasining yugurish tezligi ham tenglashishi darkor. Bu estafeta tayoqchasini uzatish uchun eng yaxshi holat hisoblanadi. Uzatuvchi ovoz chiqarib, shartli belgini aytib, „Xop!“ deydi. Bu ishoraga ko'ra qabul qiluvchi tezlikni pasaytirmagan holda, qo'lini orqaga cho'zadi. Bu paytda kaft pastga qaratiladi, katta barmoq songa yo'naltirilgan bo'ladi (36-rasm). Bu lahzada uzatuvchi pastdan harakat qilib, estafeta tayoqchasini qabul qiluvchining kaftiga qo'yadi. Bunday uzatish kutilgandek bo'lib, yuguruvchilar, oldinma-ketin borayotib, to'liq tezlikda va qo'l harakatining tezligi buzilmagan holda, cho'zilgan qo'llardan bir qadam ham orqada qolmay, tayoqcha uzatiladi.

Sportchi estafeta tayoqchasini uzatib yuborgach, o'z yo'laidan tashqariga chiqishi kerak. U boshqa yuguruvchilarga xalaqit bermasligi lozim. Qisqa estafetalarda (4×60 , 4×100) tayoqcha bir qo'lda olib yuriladi va u qo'ldan qo'lga uzatilmaydi. Bunday paytda estafeta tayoqchasini uzatishning shunday usuli qo'llaniladi: start oluvchi birinchi bosqichda estafeta tayoqchasini o'ng qo'lida ushlaydi va imkoni boricha yo'lak chizig'iga yaqin yuguradi, uni kutayotgan ikkinchi yuguruvchi o'z yo'lagingning tashqi chetiga yaqin turadi va estafeta tayoqchasini chap qo'lida qabul qiladi; u to'g'riga (ikkinchi 100 metr) — o'z yo'lagingning o'ng tomoni bo'ylab yuguradi va estafeta tayoqchasini chap qo'ldan uchinchi qatnashchining o'ng qo'lga — yo'lakning chap tomoni bo'ylab yugurayotganga uzatadi; to'rtinchi yuguruvchi estafetani chap qo'lda qabul qiladi va marraga yetib keladi.

Estafetali yugurishning boshqa turlarida, sportchi estafeta tayoqchasini o'ng qo'lda qabul qilib, yugurish davomida o'ngga qo'yadi, bunda estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi uni chap qo'lidan o'ng qo'lga uzatish orqali amalga oshiradi.

Sakrashlar

Yengil atletika sakrashlarining texnika asoslari. Sakrash — bu yotiq yoki tik to'siqlarni yengib o'tish usulidir. Sakrashlar joyidan yoki yugurib kelib bajariladi. Yengil atletikada yugurib kelib balandlikka, uzunlikka sakrash, uch hatlab va shest yog'och yordami bilan sakrashlar keng ommalashgan. Sakrashga o'rnatish mashg'ulotlaridan maqsad — sportchini, imkoni boricha, yuqori va uzoqroqqa sakratishdir.

Buning uchun o'quvchilar, umuman, sakrash texnikasi-ning nazariy asoslari bilan tanishadilar va shu bilimlar asosida tanlangan sakrash texnikasini egallaydilar.

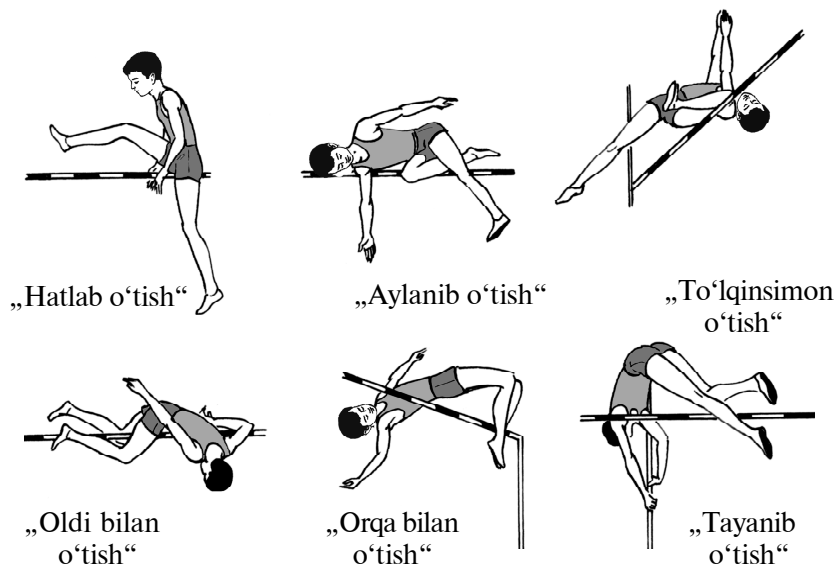
Sakrashlar ketma-ket bo'lgan to'rt bosqichdan iborat. Bular yugurib kelish, depsinish, uchish va qo'nishdir. Barcha sakrashlarning natijasini, asosan, yugurib kelish tezligi va depsinish kuchi belgilaydi.

Yugurib kelish sakrashlarda o'zlashtiriladi va oxirgi qadamda eng katta tezlikka erishiladi. Oyoq depsinish joyiga shiddatli va tez qo'yiladi. Bu lahzada tayanch nuqtasi gavda og'irlik markazi proyeksiyasidan oldinda bo'ladi.

Depsinish. Bunda sportchi depsinuvchi oyog'ida kuchli itariladi. Bu sakrashlarda eng muhim payt sanaladi. Itariluvchi oyog'i yerga tegish paytida, katta yuklamani his qilib, amortizatsiyalanib bukiladi va sakraydi, bu siqilgan prujinaning otilib ketishini eslatadi. Depsinishning samarasi qo'llar va siltanuvchi oyoqni tez ko'tarish bilan oshiriladi. Sakrashlarda siltanish oyog'ining o'rni katta, chunki uning muskullari katta kuchga ega. Yugurib kelib sakrash paytidagi depsinish burchagi har xil, ya'ni balandlikka sakrash paytida katta va uzunlikka sakrash paytida kichkinadir (37-rasm).



37-rasm.



38-rasm.

Uchish fazasi. Bunda sakrovchining gavdasi harakat yo‘nalishi bo‘ylab harakat qiladi. Bu vaqtda u ma’lum yugurib kelish tezligi va depsinish kuchini, og‘irlik kuchi harakatini, havo qarshiligini sinovdan o‘tkazadi. Uchish paytida gavdaning og‘irlik markazi trayektoriyasini o‘zgartirib, qo‘shimcha harakatlar qilish mumkin emas, lekin sakrovchi qo‘l, oyoq va gavdaning maxsus harakatlari hisobiga sport natijasini oshirish uchun qulay sharoit yaratishi mumkin. Masalan, balandlikka sakrash paytida yoki langarcho‘pda plankadan o‘tishda gavda qismlarini bir tekis planka orqali o‘tkazib („yoy bo‘yicha“), og‘irlik markazini ko‘tarmay, uning boshqa qismlarini yuqoriga kompensatorli ko‘chiradi va yelkani tushirish, tosni ko‘tarishga yordam berib, bir oyoqni tushirish, boshqasini ko‘tarishga ta’sir ko‘rsatadi (38-rasm).

Qo‘nish. Bu harakat sport natijasiga ta’sir ko‘rsatmasa-da, ammo xavfsiz amalga oshirilishi kerak. Balandlikka langarcho‘p bilan sakraganda, qo‘nish joyida yumshoq materialdan tayyorlangan baland yostiqcha bo‘lishi kerak (rezina mochalka, porolon va hokazo). Uch hatlab va uzunlikka sakrashda esa chuqurchadagi qum yumshatilgan bo‘lishi lozim. Yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash paytida qo‘nish texnikasi sport natijasiga

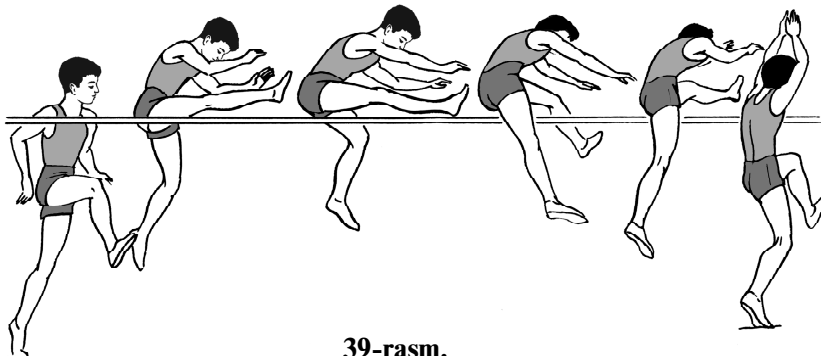
ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun o'rta maxsus ta'lim muassasalari o'quvchilari yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrashlarni puxta o'rganishlari zarur.

Yugurib kelib balandlikka sakrash

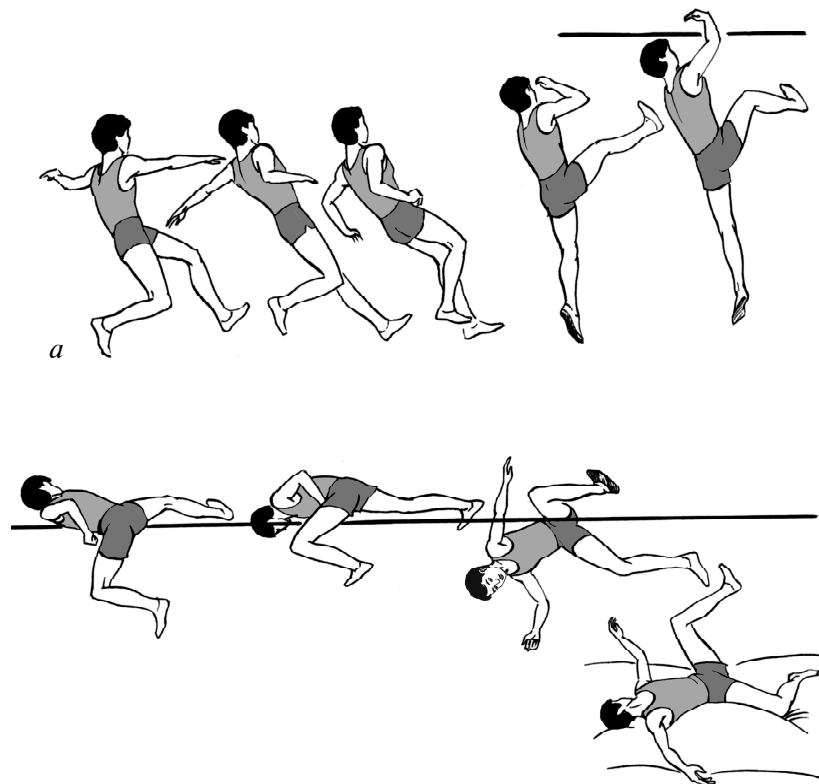
Amaliyotda yugurib kelib balandlikka sakrashning bir qancha usullari bor: „Hatlab o'tish“, „Dumalash“, „To'lqinsimon“, „Tashlama“, „Fosberi-flop“. Bular orasida eng samaralisi „Tashlama“ va „Fosberi-flop“ hisoblanadi.

„Hatlab o'tish“ usulida sakrash o'quvchilarga maktabdan tanish. Yugurib kelish yondan 30° — 45° burchak ostida amalga oshiriladi. Depsinish plankadan uzoqdagi oyoqda bajariladi (39-rasm). Rasmda ko'rinib turganidek, planka orqali, avvalo, siltanish oyog'i olib o'tiladi, so'ngra siltanuvchi oyoq pastga tushishi bilan depsinish oyog'i olib o'tiladi. Bunda gavda oldinga — plankaga egiladi. Depsinish oyog'i planka orqali yoysimon harakatlantirilib, kaftni ichkariga burgan holda olib o'tiladi. Bu gavdani planka tomonga burishga yordam beradi va to'sni uning orqasiga olib o'tadi. Sakrovchi siltanish oyog'i bilan tushib, plankaga yuzi yoki yoni bilan turib qoladi.

„Tashlama“ („Perekidnoy“) usulida sakrash. Bu usuldan ko'pgina kuchli sakrovchilar foydalanadilar. Bu usulda yugurib kelish paytida depsinish 25° — 30° burchak ostida bajariladi va u 7—9 yugurish qadamidan iborat bo'ladi. Yugurib kelish faol kechadi, ya'ni yugurish qadamlari izchil uzaytiriladi, yugurish tezligi oshiriladi, yelkalar sezilarli oldinga chiqariladi, gavdaning og'irlik markazi biroz pasaytirilib, go'yo sakrovchi planka oldida xuddi o'tirayotganday bo'ladi. Bunda depsinishdan oldingi uch



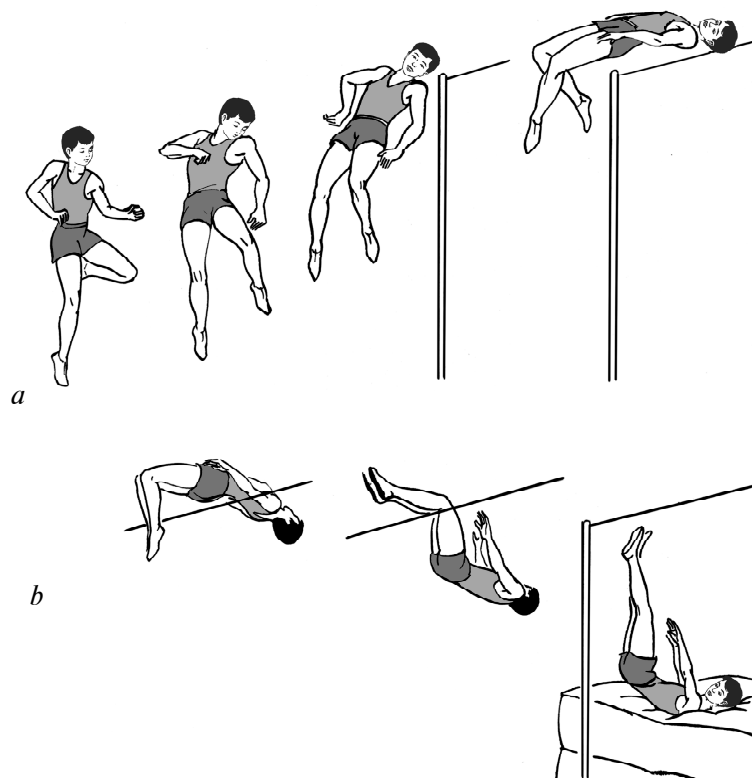
39-rasm.



40-rasm.

qadam eng muhim hisoblanadi. Eng so'nggi qadam oldingisidan 10—20 sm ga uzunroq, oxirgi qadam esa oxirgidan 30—40 sm ga qisqa bo'ladi. Itariluvchi oyoq depsinish joyiga olib chiqiladi. Avval tizza oldinga olib chiqiladi, boldir esa tez harakatlar bilan keskin bukilib va tovondan yerga deyarli to'g'ri qo'yiladi, qo'llar shu vaqt birga harakatlanib, yon tomon orqali orqaga uzatiladi (40-rasm).

Depsinish oyog'i tez va to'liq to'g'rilanadi, gavda to'g'rilanib yelka kamari, qo'l va siltanish oyog'i yoysimon oldinga-yuqoriga faol ko'tariladi. Gavda og'irligi bilan depsinuvchi oyoq biroz egiladi. Siltanish oyog'i tizza bo'g'inidan bukilib, depsinuvchi oyoq yonidan o'tib to'g'rilanadi va o'zi bilan tosni ko'taradi. Depsinuvchi oyoq tovondan qo'yilib, uchigacha to'g'rilanadi va tanani yuqoriga ko'taradi. Siltanish oyog'i qo'llar bilan birgalikda tez siltanib, sezilarli ravishda depsinish samarasini oshiradi. Sakrovchining uchish balandligi, shuningdek, plankadan o'ti-



41-rasm.

shi qo'llar va siltanish oyog'ining muvofiqlashgan siltanishiga bog'liq. Plankadan o'tish paytida sakrovchining gavdasi ko'ndalang holatda bo'lib, uning ko'kragi pastga qarab turadi. Siltanish oyog'ining uchi ichkariga buriladi va planka orqasiga tushadi. Depsinuvchi bukilgan oyoq yonga uzatiladi va u plankani aylanib o'tadi. Depsinuvchi oyoqni muvaffaqiyatli olib o'tish, ko'pincha, uning aylanishiga bog'liq. Sakrab tushish-qo'nishda yelka orqada bo'ladi (41-rasm). Bu usulda qumga sakrash aslo mumkin emas. Qo'nish joyida qalin, yumshoq „yostiqcha“ bo'lishi darkor. „Fosberi-flop“ usulida sakrash bundan ham ehtiyotkorlikni talab qiladi, chunki qo'nish orqa, bo'yin va boshda amalga oshiriladi.

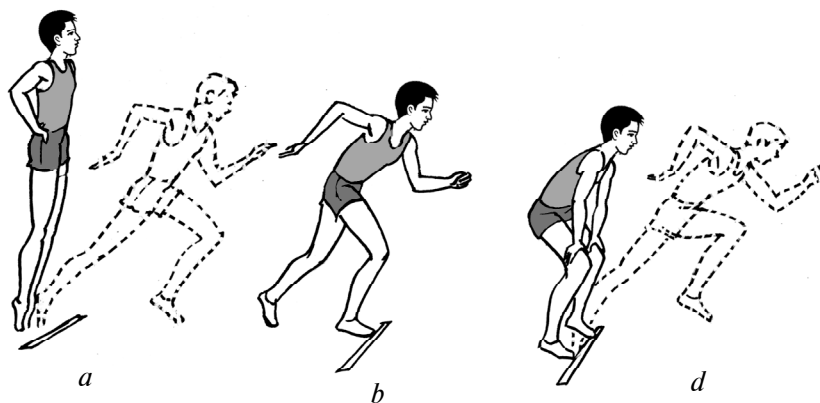
O'rgatish ketma-ketligi va yugurib kelib balandlikka sakrashni takomillashtirish sakrash usuliga, sportchining tayyorgarligiga va shularni amalga oshirish uchun sharoitning mavjudligiga bog'liq.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash

Uzunlikka sakrashni bajarish paytidagi eng muhim narsa tez yugurib kelib, kuchli depsinishdan iborat. Uzunlikka sakrovchining asosiy e'tibori aynan shu unsurlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Uzunlikka sakrashdagi to'rt bosqich, ya'ni yugurib kelish, depsinish, uchish, qo'nish — o'zaro aloqador va muhimdir.

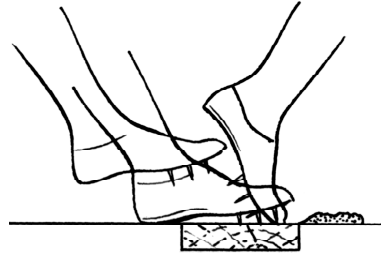
Yugurib kelib uzunlikka sakrash qisqa masofaga yugurish paytidagi tezlikni oshirishni eslatadi. Uning uzunligi erkaklarda 35 dan 45 metrga, ayollarda 30 dan 35 metrga teng. Yangi boshlovchilarda yugurib kelish qisqa, malakali sportchilarda uzoqroq. O'rgatish va mashg'ulotda doimiy yugurib kelish uzunligi belgilangan bo'lishi juda muhim. Bu sakrovchiga yugurib kelishning doimiy bir xil me'yorini tanlash va depsinish oyog'ini depsinish taxtasiga ishonch bilan qo'yish imkonini beradi.

Yugurib kelish uzunligi va nazorat belgilari yer, shamol, sportchining kayfiyatiga bog'liq holda almashishi mumkin (42-*a, b, d* rasmlar). Bu rasmlarda yugurib kelishning boshlanish variantlari berilgan. Biroq hamma variantlardan ko'ra, oddiydan boshlagan ma'qul. Tezlashish paytida gavdaning egilishi kamayib, yugurishning oxirida gavda holati tiklanadi. Nazorat belgisiga kelganda sportchi yugurib kelishning eng yuqori tezligiga erishishi darkor. Depsinishga tayyorlanayotib, sakrovchi oxirgi 3—4 qadam uzunligini birmuncha oshiradi, gavda og'irlik markazining biroz



42-rasm.

tushishiga olib keladi. Oxirgidan oldingi qadam eng katta tashlanadi. Oxirgi qadam ilgarisidan 20—30 sm ga qisqa bo'ladi. Bu esa sakrovchiga taxtaga depsinish oyog'ini tezlashtirib qo'yish imkonini beradi. Oyoqni qo'yish qayishqoqlik bilan bajariladi. Taxtaga oyoq panjasi tekis qo'yilishi bilan bir vaqtda, tovon ham yerga tegadi (43-rasm).

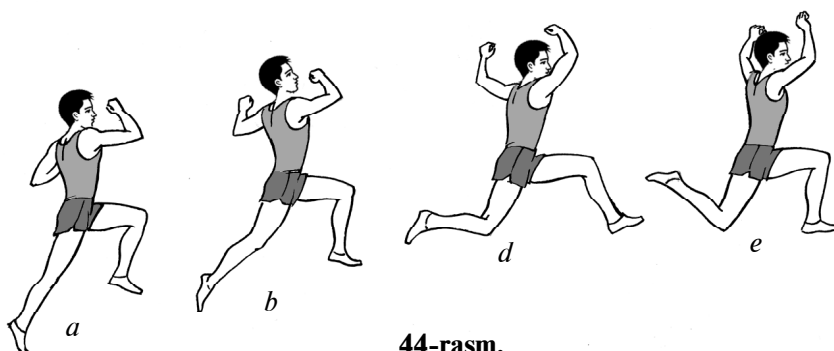


43-rasm.

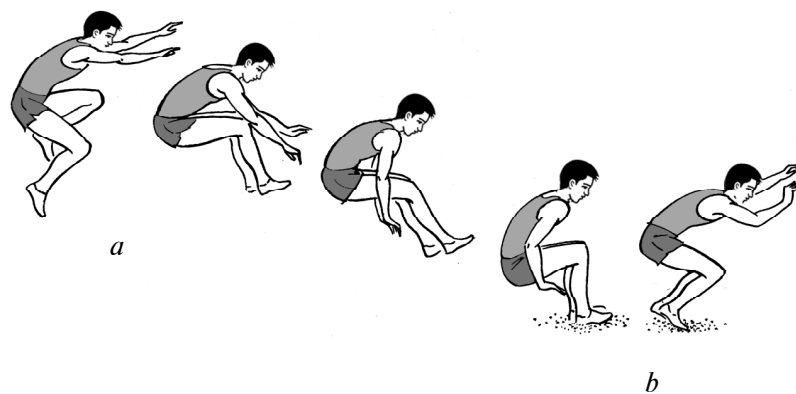
Depsinish juda tez va keskin bajariladi. U siltanish oyog'i va qo'lning shiddatli va muvofiqlashgan harakati bilan amalga oshiriladi; siltanish oyog'i tizzadan bukiladi, son yotiq holatigacha oldinga-yuqoriga ko'tariladi; yel-ka ko'tarilib, qo'llar biri oldin va boshqasi ichkariroqda yonga va orqaga shiddatli silkinish qiladi. Depsinish itarilish oyog'ining barcha bo'g'inlarida to'la to'g'rilanish bilan tugallanadi.

Sakrovchi taxtadan depsinib uchishda, barqaror holatni saqlash uchun bir qator harakatlarni bajaradi va qo'nishga tayyorlanadi. Uchishda sakrovchi uzunlikka sakrashning quyidagi usullaridan foydalanadi: „oyoqni yig'ib“, „bukilib“, „oyoqni qaychi qilib“.

„Oyoqni bukib“ sakrash usuli paytida (44-a, b, d, e rasmlar) gavdaning oldinga — itarilish oyog'i tomon aylantirish harakati paydo bo'ladi. Oldinga aylantirish sakrovchini muddatidan ilgari qo'nishga undaydi va sakrash natijasini kamaytiradi. Aylanishni kamaytirish uchun havoda „qadam“ holatida biroz uzoqroq uchishga intilish lozim.



44-rasm.



45-rasm.



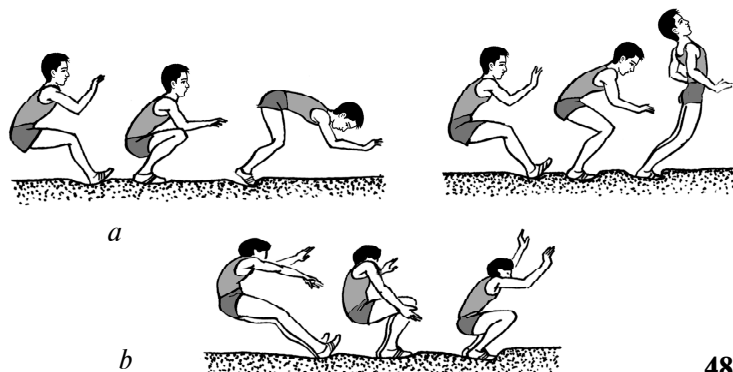
46-rasm.

Uchishning ikkinchi yarmida sakrovchi itarilish oyog'ini siltanish oyog'iga tortadi, tizzani ko'krakka ko'taradi va qo'llar oldinga-pastga tushiriladi yoki ularni oldinga cho'zgancha ushlanadi (45-*a*, *b* rasmlar).



47-rasm.

„**Kerilib**“ sakrash usuli paytida sportchi uchishda barqaror holatda bo‘ladi, bu qo‘nish paytida unga oyoqni uzoqqa-oldinga chiqarish imkonini beradi, oqibatda sport natijasi oshadi. Sakrovchi, havoda siltanish oyog‘ida harakat qilib, havoda mumkin qadar uzoqqa-oldinga qadamlashga intiladi. „Qadamlab uchish“ning so‘ngida sakrovchi qat’iy keriladi, bu esa qo‘nish paytida oyoqni navbatdagi olib chiqishni yengillashtiradi. Shundan keyin qo‘llarni oldinga-pastga tushirib, ikkala oyoqni oldinga faol chiqaradi, sportchi qum yuzasiga ularni iloji boricha uzoqroqqa tekkizishga harakat qiladi (46-*a, b* rasmlar).



48-rasm.

„Qaychi“ usulida sakrash eng natijali hisoblanadi. Bu usuldan barcha kuchli sakrovchilar o‘z tayyorgarliklarida foydalana-dilar. Uning mohiyati, ya’ni sakrovchi deqsini uchishda yugurish harakatini davom ettirganday bo‘ladi (47-*a, b* rasmlar).

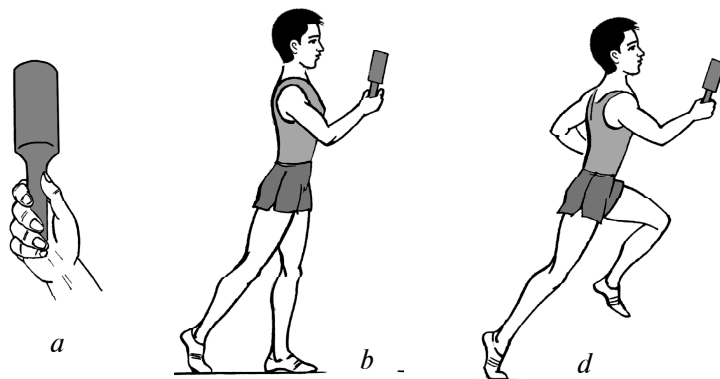
Qo‘nish — yugurib kelib, uzunlikka sakrashning barcha usul-larida ikkala oyoq chuqurdagi qumga kelib tushishi bilan amalga oshiriladi. Bu sakrash chuqur o‘tirib (48-*a, b* rasmlar), oldinga chiqib yoki yon tomonga yiqilib yakunlanadi. Sportchi qanday usul bilan sakramasin, u qo‘nishdan oldin oyog‘ini iloji boricha oldinga chiqarishi, gavgani oldinga egib, qo‘llarini orqaga uzatishi lozim. Bunday paytda eng qulay holat „g‘ujanak“ bo‘lish, ya’ni bunda sakrovchi „o‘tirish“ holatida bo‘ladi. Oyoq tovonlari qumga tegishi bilan oq, tayanish holatini oladi va tizzadan bukiladi. Yelka va qo‘llar oldinga uzatiladi, shunda sakrovchi yiqilishdan saqlanadi.

Granata uloqtirish va yadro itqitish

Granatani uloqtirish joyidan yugurib kelib bajariladi. Eng uzoqqa uloqtirishga yugurib kelib uloqtirganda erishiladi.

Uloqtiruvchining yugurib kelishdan oldingi **dastlabki holati** rasmda ko‘rsatilgan. Uloqtiruvchi granata bandining pastki yarmidan ushlaydi, jimjiloq uning asosi ostida turadi. Katta barmoq esa asbobning o‘qi yo‘nalishiga joylashgan bo‘ladi (49- *a* rasm).

Yugurib kelish ikki qismdan iborat: startdan (dastlabki holatdan) nazorat belgigacha (15—20 m); nazorat belgidan plankagacha (7—9 m). Yugurib kelishning birinchi qismida, uloqtiruvchi tezlik olishni boshlaydi, ikkinchi qismida, asbobdan „o‘zib o‘tadi“ va otishni bajaradi.



49-rasm.

Yugurib kelish yengil yugurishdan boshlanib, asta-sekin tezlashadi (49-*b, d* rasmlar). Nazorat belgisiga uloqtiruvchi chap oyog'ini qo'yadi (uloqtirish paytida o'ng oyoqda), shundan so'ng asbobni olib o'tadi va „o'zib ketish“ boshlanadi. Bu qismdagi qadamlarni *uloqtiruvchi qadamlar* deb atash qabul qilingan. Ular 4—6 qadam va hokazolar bo'lishi mumkin. Eng ko'p tarqalgan variant — 4 qadamdir. Granatani orqaga uzatishni ikki usulda bajarish mumkin: yoysimon oldin-past-orqaga yoki to'g'ri orqaga. Otish qadamlarini bajarish texnikasi 49-rasmda ko'r-satilgan.

Birinchi otish qadamida yelkalar o'ngga burilib, biroz egiladi, qo'l granatani uzatishni boshlaydi. Ikkinchi otish qadami oxirida yelkaning burilishi tugaydi va uloqtiruvchi yugurib kelish yo'nalishiga chap yon holatida turib qoladi. Granatali qo'l to'la orqaga uzatiladi va to'g'rilanadi. Uchinchi qadam, ayniqsa, muhim bo'lib, uloqtiruvchini qulay otish holatiga chiqaradi. Uni „chalishtirma“ deb atashadi, negaki o'ng oyoq chapini quvib o'tadi va chapi oldiga chalishtirib qo'yiladi. Oyoq endi tovondan qo'yilib, kafti tashqari tomonga, uchi ichkariga qaratiladi. Bu holat uloqtiruvchining qo'li to'g'rilanguncha davom etadi. Yelka va tos o'ngga buriladi, chap qo'l esa tirsakdan bukilib, ko'krak oldiga joylashadi. Bu paytda chap oyoq o'ngga siljib, navbatdagi to'rtinchi qadamni bosishga tayyorlanadi. To'rtinchi qadamni chap oyoq bajaradi, go'yo u o'ng oyoqdan o'zib ketganday va tezda oldinga chiqib oladi va tovondan yumshoq qo'yilib, so'ngra butun kaftga o'tiladi, uchi kuchlanishini bajarish uchun „siltanish“ning dastlabki holati olinadi.

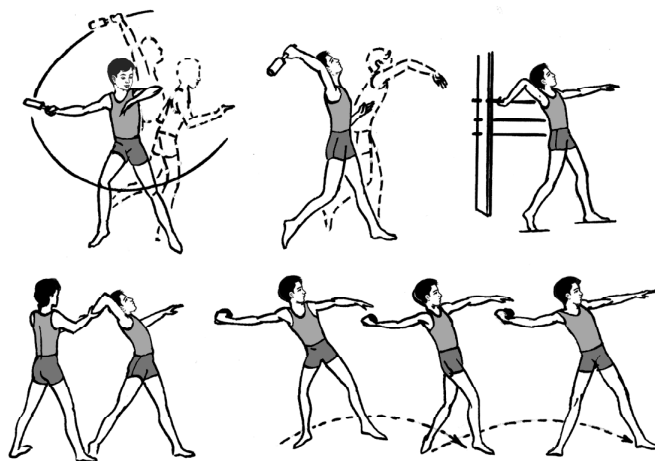
Final kuchlanishi bosqichida, avvalo, oyoq muskullari, so'ngra gavda va qo'llar ishtirok etadi. Buning ustiga uloqtiruvchi butun otish mobaynida tayanch oyog'ida birdek tayanch holatini saqlashi lozim. Granata asbobining gorizontga uchib chiqish burchagi $40-42^\circ$ atrofida bo'lib, u odatda, uchish tekisligida vertikal aylanadi.

Otishdan so'ng uloqtiruvchi muvozanat saqlash uchun o'ng oyoqda oldinga tez qadam qo'yib buriladi, oyoq uchi ichkariga qarab, tizzadan egilib, gavdaning oldinga harakati tormozlanadi. Bu paytda u plankaga tegmasdan, oyoqda bir nechta irg'ishlashni bajaradi. Muvozanat qo'l harakatlari va chap oyoq bilan saqlanadi.

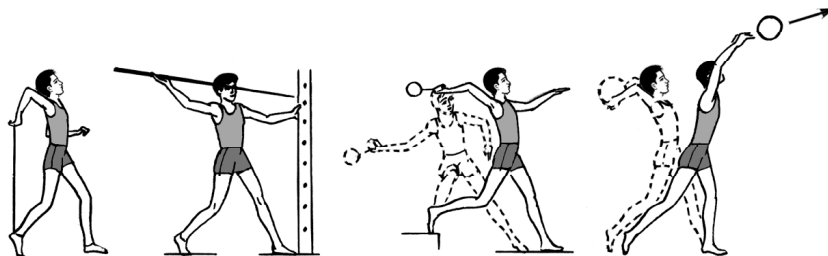
Granata uloqtirish texnikasini o'rganish va takomillashtirishga oid mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni:

1. Uloqtirish texnikasi bilan tanishishni.
2. Granatani ushlash va joyidan otishni.
3. Chap oyoqda joyidan va bir qadamdan otish paytida final kuchlanishni egallashni.
4. Otish qadamlari texnikasini o'rganish va otish uchun dastlabki holatga kelishni.
5. Qo'lda granata bilan erkin yugurishni.
6. Chopib kelib, granata uloqtirish texnikasini takomillashtirishni tavsiya qilamiz.

Granatani uloqtirish texnikasini takomillashtirish uchun mashqlar (50-rasm). Mustaqil shug'ullanish uchun mashqlar (51-rasm).



50-rasm.



51-rasm.

Uloqtirish paytida xavfsizlik choralariga qat'iy rioya qilish zarur. Bu zonada odamlar bo'lmasligi kerak. Uloqtirish faqat bir tomonga bajariladi. Shug'ullanish joyiga asboblarni qo'lida olib kelinadi.

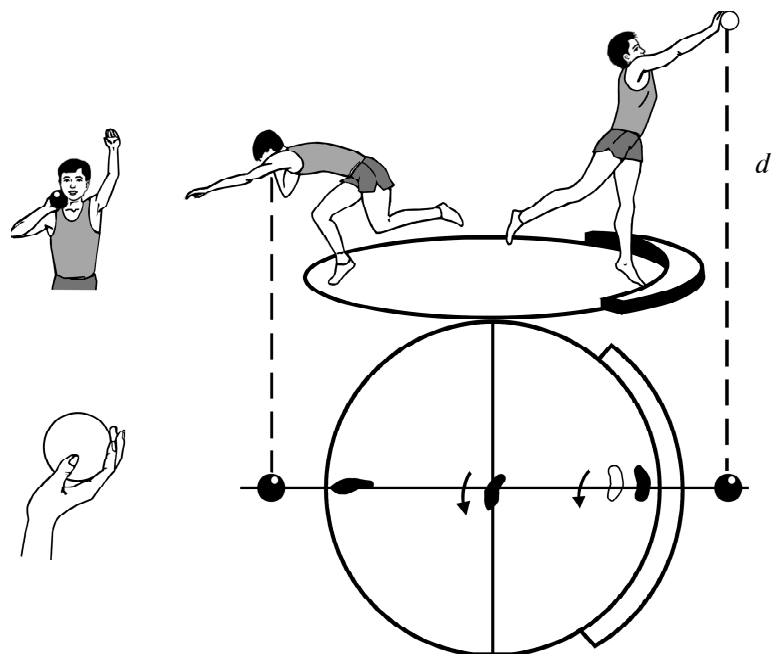
Uloqtirish texnikasini o'rganishda dastlab uzun dastali granatadan foydalanishni tavsiya qilamiz. Uni o'zingiz daraxt yoki boshqa materialdan yasashingiz mumkin. Granata uloqtirish paytida harakat tezkorligini rivojlantirish uchun yengillashtirilgan asboblarni va tennis koptoklarini qo'llash ham mumkin.

Yadro itqitish yelkadan bir qo'l bilan joydan yoki sakrab bajariladi.

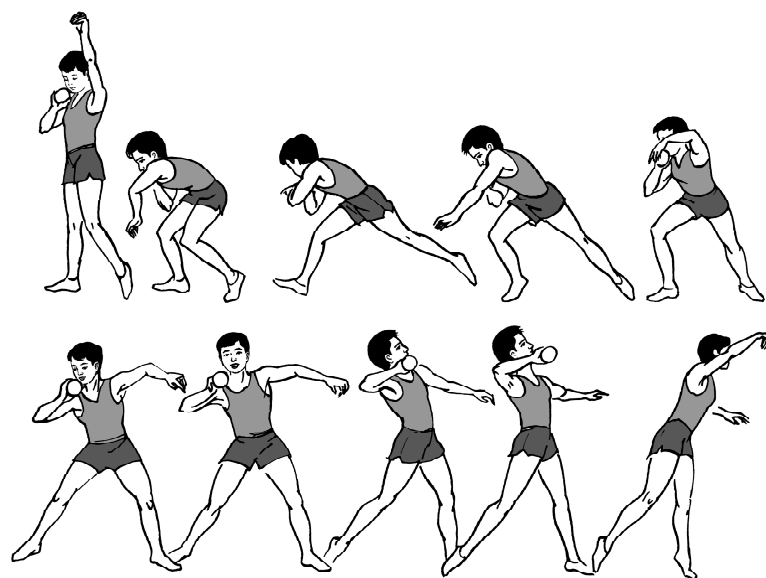
Dastlabki holatda sportchi o'ng oyoqda uloqtirish tomonga orqa o'girib, doiraning orqa tomoni chetiga yaqin turadi. Chap oyoqning uchi pastga qaratilib, orqaga uzatiladi. Chap qo'l oldinga-yuqoriga ko'tarilib, orqa to'g'rilanadi. Yadro o'ng qo'l barmoqlari bilan ushlanib kiftga qo'yiladi. Shunda u katta, ko'rsatkich, o'rta barmoqlar va jimjiloq bilan, rasmda ko'rsatilganidek, yon tomondan ushlanadi (52-a, b, d, e rasmlar). Kaft bilan yadro bo'yiga qisiladi, tirsak gavdadan ajratilib, biroz tushiriladi.

Sakrab yadro itqitish paytidagi ketma-ketlik quyidagicha bajariladi. Start g'ujanak bo'lishini bajarayotib, sportchi o'ng oyoqiga egiladi va sakrashni doira markazida amalga oshiradi. O'ng oyoq ishini doiraning oldingi cheti yo'nalishi bo'yicha chap oyoq shiddatli siltanib kuchaytiradi (53-a, b rasmlar). O'ng oyoq bir lahzada „o'z ostiga“ uchini ichkariga qilib, boldirni tortib oladi, doira markaziga kaftning oldingi qismi qo'yiladi. Chap oyoq segmentdan uzoq bo'lmagan joyga tezda tushiriladi va kaftning ichki gumbaziga yumshoq qo'yiladi.

Final kuchlanish chap oyoq yerga tushgandan so'ng boshlanadi. Shu paytdan uloqtiruvchi yadroni tez itqitadi. O'ng oyoqni to'g'rilab, u o'ng sonini oldinga shiddat bilan olib chiqadi,



52- rasm.



53- rasm.

sektor tomonga gavdani buradi va yadroni itqitadi. Bu harakat barmoqlar bilan yakunlanadi (53- *b* rasm). Final kuchlanish shiddatli va tez bajarilishi kerak. Yadroni itqitishdan so'ng, uloqtiruvchi o'ng oyog'iga sakrab o'tib, oyoq holatini o'zgartirib, gavda muvozanatini doira ichida saqlab qoladi.

Yadroni itqitish uchun sakrashni, imkoni boricha doiraning boshqa chekkasidan boshlash muhim. Gavda engashganda yadro doiradan tashqarida bo'ladi va bu uloqtiruvchining asbobga ta'sir ko'rsatishini oshiradi (52-*d* rasmga qarang). O'ng oyoqdan chap oyoqqa sakrash uzunligi 90 sm bo'ladi.

Yadroning uchib chiqish burchagi — 40° atrofida bo'ladi.

Orqa bilan turib yadroni itqitish paytidagi oyoq izlari 53- *e* rasmda ko'rsatilgan.

Yadro itqitish texnikasini o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi mashqlar shunday ketma-ketlikda bajariladi:

1. Yadro itqitish texnikasi bilan joyidan va sakrab turib tanishish.
2. Yadroni ushlash va uni turtib chiqarish.
3. Yadro itqitish texnikasini egallashda har xil og'irlikdagi yadrolar bilan joyidan va sakrab turib mashqlar bajarish.
4. Sakrash texnikasini yadro bilan va yadrosiz o'rganish.
5. Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish.

Yadro itqituvchining maxsus mashqlarini o'rganing va undan mustaqil mashg'ulotlarda foydalaning.



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Yengil atletika darslarida qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi?
2. Yengil atletika sport turiga nimalar kiradi?
3. Yugurish, sakrash, uloqtirish mashg'ulotlarida o'zini qanday tutish lozim va xavfsizlik qoidalariga qanday rioya qilinadi?
4. Sprinterlik va stayerlik yugurish haqida gapiring.
5. Qisqa masofaga yugurishda qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi? Kross yugurishda-chi?
6. Qisqa, o'rta masofaga yugurishda sportchilar startning qaysi turidan foydalanadilar?
7. Uzunlikka sakrash chog'ida yugurish joyi qanday belgilanishini ayting.
8. Balandlikka sakrashda yugurish va deysinish joyi qanday belgilanadi?
9. Granata yoki to'pni to'g'ri uloqtirish uchun dastlabki holat qanday bo'lishi lozim?



BASKETBOL

Basketbol o'yini ham sport o'yinlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Shu tufayli u O'zbekiston Respublikasining yangi Davlat ta'lim standarti va uning kollejlari uchun dasturidan munosib o'rin egallagan. Bu o'yinni butun dunyoda kichik ham, katta ham birdek qiziqib o'ynaydi. Vatanimizga basketbol o'yini 1920- yillardan kirib keldi. U hozirda barcha o'quv muassasalarining dasturiga 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'p 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 muskullarini birdek, har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Tayanch-harakat apparati, ya'ni suyak-muskul hamda bo'g'inlarning harakatchanligini, qon aylanish va nafas olishni yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda o'sib kelayotgan yosh organizmning modda almashinuvini faollashtiradi.

Basketbol o'yinida besh kishidan iborat ikkita jamoa ishtirok etadi. O'zaro raqib hisoblangan har bir jamoaning asosiy vazifasi — bir-birlarining savatiga iloji boricha ko'proq to'p tashlash. O'yin chog'ida qaysi jamoa o'yinchisining qo'liga to'p tushsa, o'sha jamoa, o'z o'yinchilari bilan raqibiga qarshi hujumga o'tishga haqli. Bordi-yu, jamoa qo'lidagi to'pni yo'qotib qo'ysa, u barcha 5 o'yinchisi bilan himoyaga o'tadi. Jamoaning g'olibligi ular to'plagan ochkolarning ko'p-kamligi bilan aniqlanadi. O'yinda jamoa savatiga tushgan har bir to'p 2 yoki 3 ochkoga hisoblanadi.

Basketbol to'pining og'irligi 567 grammdan 650 gramm-gacha. Ba'zi hollarda, futbol to'pini ishlatga ham bo'ladi. Chunki basketbol o'yini paydo bo'lganda ancha vaqtgacha futbol to'pidan foydalanilgan.

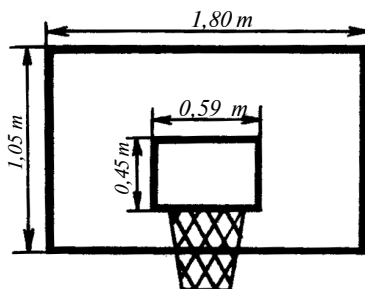
Basketbol maydoni, asosan, tekis joylarga quriladi. Masalan, bino ichida taxta yotqizilgan pol ustida ham, yaxshilab tekislangan hovlida ham, asfalt-beton yotqizilgan yerda ham bo'lishi mumkin.

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.

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 yasalishi 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 (54-rasm). Bordi-yu, buning ham iloji bo'lmasa, bitta savatni devorga yoki

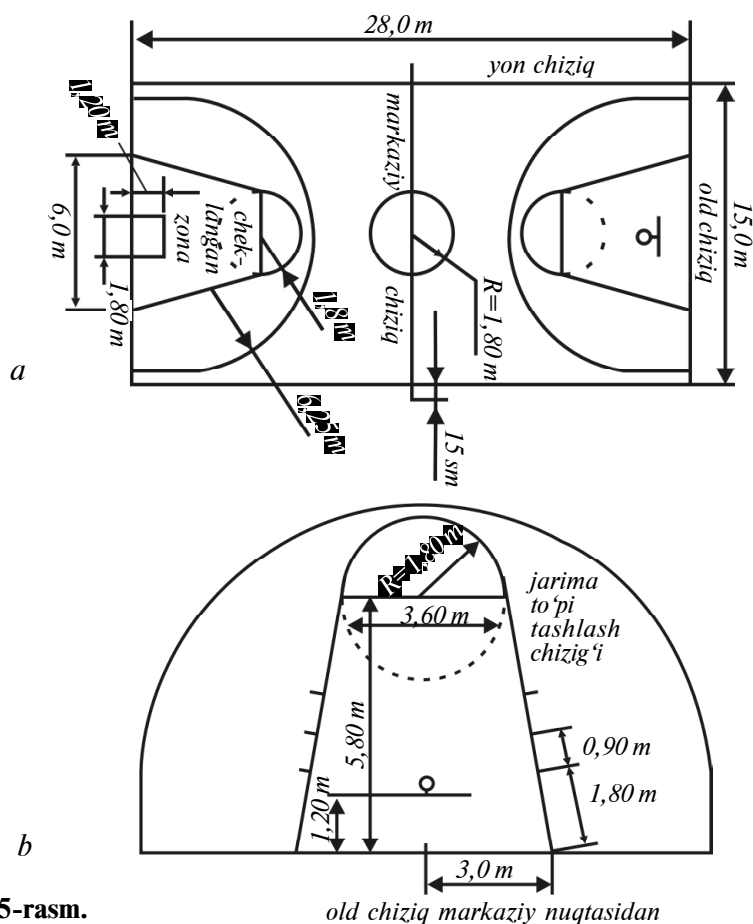


54-rasm.

ustunga o'rnatib qo'yilsa, shunda ham asosiy o'yinlarni o'rgatish va ikki tomonli mashg'ulotni o'tkazish mumkin.

Basketbol maydoni va uning o'lchamlari haqida

Basketbol maydonining markaziy chizig'i ikki tomonni, ya'ni jamoangizni hujum va himoya zonalariga ajratib turadi. Maydonning yarim halqadan boshlab markaziy chiziqqacha raqibning oldingi zonasi hisoblanib, ikkinchi yarmi sizning himoya zonangizdir. Basketbol maydonining jarima to'pi tashlanadigan qismi 3 soniyalik zona deyiladi yoki chegaralangan zona deb ataladi. Sababi, sizning jamoangiz to'p bilan mashg'ul bo'lgan paytda ushbu maydoncha ichida 3 soniyadan ortiq



bo'lishga haqqi yo'q. 3 soniyalik zona go'yoki trapetsiya shakli ko'rinishida bo'lib, u bir tomoni 6 m li, boshqa tomoni 5 m 80 sm uzunlikdagi maydonning ikki tomondan yon chiziqlariga birlashtirilgan. Trapetsiyaning yuqori qismi 3 m 60 sm bo'lib, u yer jarima to'pini tashlash chizig'i deb ataladi. Shu chiziqning o'rtasidan 1 m 80 sm radiusli aylana chiziladi, ya'ni aylananing ichki tomonlarini punktir (uzuq) chiziqlar, tepa aylanasi — yarimdoira 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 (55- *a, b* rasm).

Maydonning o'rtasidagi doira markaziy chiziq hisoblanib, uning aylanasi 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'lmog'i zarur.

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

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. O'yinchilar 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, gavdani 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 (56-rasm).



56- 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 (57-rasm).



57- rasm.

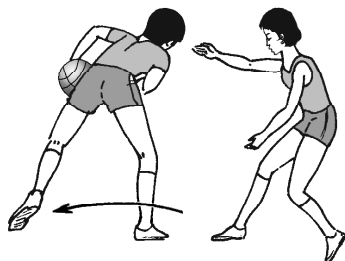
Past holatda turish to'pga egalik qilib turgan raqib jamoaning o'yinchisi bilan kurashishga, past uchib kelayotgan to'pni to'satdan ushlab olishga va uzatishga, bo'yi baland o'yinchiga qarshilik ko'rsatishga, qarshi jamoaning halqasiga tez yorib o'tishga va to'pni pastlab olib yurishga juda qulaydir.

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

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

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

To'xtashlar ikki qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to'xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadamni kattaroq qilib tovondan qo'yadi, so'ng tayanch oyog'ini bukib, ikkinchi oyog'ini oldinga qo'yadi, shunda harakatni to'xtatib tayanch oyog'iga tiralib qoladi. Basketbolchi sakrab to'xtagan



58-rasm.

paytlarda bir oyoq bilan deysinadi va oldinga sakraydi. Havoda bukilgan oyoqlari yerga barobar yoki oldinma-keyin qo'yiladi.

Burilishlar oldinga va orqaga bajariladi. Ular 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 deysinadi 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'lga to'p tushgach bajariladi. To'pni bir joyda turib ilib olishda xohlagan oyoq bilan tayanch hosil qilinadi, shunda to'p yerga urib yurilsa, bu „probejka“ 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 (58-rasm).

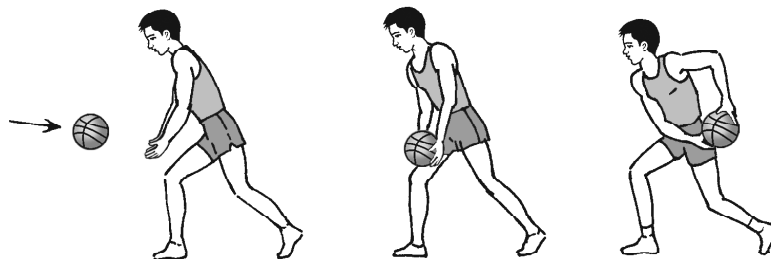
To'pni ilib olish va uzatishlar. To'pni ilib olish bir yoki ikki qo'llab bajariladi (59-rasm). Bu harakatlar ko'krak va yelka balandligida, yuqorilab va pastlab hamda dumalab va maydon bo'ylab uchib kelayotgan to'plarni ilish texnikasiga kiradi.

Basketbolchi to'pni ilib olish uchun har doim 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.



59-rasm.



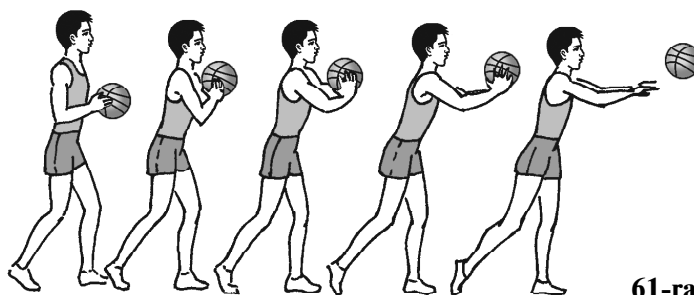
60-rasm.

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 (60-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 o'yinchiga jalb qilmaslik hamda tezlik va aniqlik bilan to'pning asosiy yo'nalishini raqibga sezdirmaslik maqsadida qilinadi. Zamonaviy basketbolida ikki qo'llab ko'krakdan, yuqoridan, pastdan va qo'ldan qo'lga to'p uzatishlar asosiy to'p uzatish usullari hisoblanadi (61-rasm).

To'pni bir qo'llab uzatish va ilib olish usuli ham basketbol-da ancha keng tarqalgan bo'lib, o'yin maydonida istagan maso-

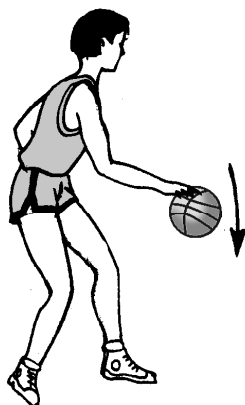


61-rasm.

faga 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,



62- 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

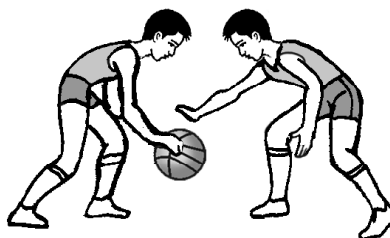
usuli o'ziga xos texnikaga ega. Bu usul qo'lida to'pi bor basketbolchining harakat qilishida qo'llaniladigan asosiy texnikasi hisoblanadi. To'pni yerga urib yurish texnikasi shundan iboratki, basketbolchi maydondan sapchib-sakrab chiqayotgan to'pni keng yoyilgan barmoqlari bilan kaftini silkitib yana qayta yerga uradi. Ammo to'pning ustidan shapillatib urmaslik lozim (62-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 naribroq bo'lishi kerak. To'pni yerga urib yurishga o'rganishda to'pga qaramay yurishga harakat qilinadi. Shuningdek, to'pni yerga urib yurishda o'ng va chap qo'l bilan uni bir baland, bir past sakratib, almashtirib yurishning ham ahamiyati katta. Chap qo'l bilan to'pni yerga urib yurishda o'ng oyoq yarim qadam ilgariroq yuradi. To'pni har qadamda urib olib yurishni o'rganib bo'lgandan so'ng to'pni yerga urib asta yugurib olib yurishga o'rganish lozim. Ikkita to'pni baravariga yerga urib yurishni ham sinab ko'ring va o'rganing.

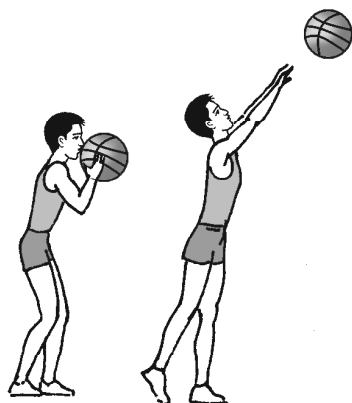
To'pni yerga urib yurishda yo'nalishni, tezlikni, sakrash balandligini o'zgartirib yurishlar, to'pni orqadan va oldindan o'tkazish hamda to'pga qaramay yurishlar himoyachining kutilmagan to'siqlaridan o'tib ketishga yordam beradi. Bundan tashqari, agar to'p chap qo'l bilan yerga urib yurilsa, o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi, to'p 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 (63-rasm).



63- rasm.



64-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 quyidagicha: 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 (64-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'lining 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 qoidalar. 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 qur'a tashlash va ikkala jamoaning 2 tadan o'yinchilari markaziy doirada turishi hamda hakamning o'rtaga to'p tashlashidan boshlanadi. O'yinning ikkinchi yarmini boshlashda tomonlar o'rin almashadilar. To'p savatga tepadan to'liq tushib o'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 beriladi. 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 ushlab, 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 turtsa 2 ochko jarima beriladi. Himoya qilaman deya qo'pollik qilsa ham 1 ochko jarima beriladi. Agar o'yin davomida o'yinchi besh marta jarima olsa, u maydondan chiqariladi. Bordi-yu, jamoada birgina o'yinchi (o'yinchilar jarima olib chiqib ketaverishlari hisobiga) qolsa, u holda o'yin to'xtatiladi va qarshi jamoa g'olib deb e'lon qilinadi.

Bahs to'pi. Bu quyidagi holatlarda:

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

b) ikkala jamoa o'yinchilarining qo'llari bir vaqtda to'pga tegib ketib, to'p 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'pinin 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'lga 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 sakrashi 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 chiziqdan 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, murabbiyga 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 chiqqanda, agar to'p o'sha jamoaning o'zida bo'lganda). Har bir jamoa o'yin yarmida 2 daqiqali tanaffus olish huquqiga 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 „bahsli to'p“ 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 xalos qiladi. U jamoa bo'lib harakat qilishga, o'z shaxsiy man-

faatlarini 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 tomoniga (o'rtada tortilgan to'rdan oshirib) bir yoki ikki qo'llab otadi. Shunday qilib, to'p to yerga tushgunicha yoki maydondan chiqib ketguncha to'pning 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 tomoniga o'tkazadi. O'yin jamoalardan biri 25 ochko to'plaguncha davom etadi. Bu ochkoni to'plagan jamoa g'olib bo'ladi va jamoalar o'rin almashadilar. O'yin uch yoki besh partiyadan iborat bo'ladi. Ko'proq partiyada g'olib chiqqan jamoa yenggan hisoblanadi (masalan, 2 : 1 yoki 3 : 2 hisob bilan).

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

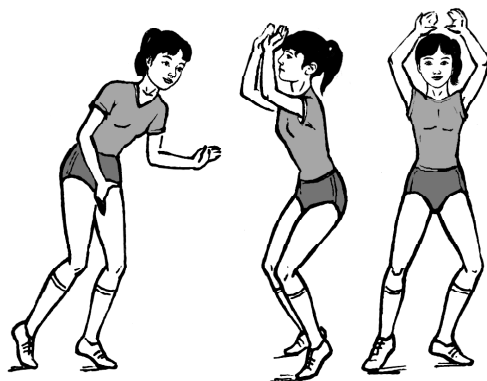
Havo sovuq paytda mashq kiyimlari (raqamli) bilan o'ynashga ruxsat etiladi.

Voleybol o'yini texnikasi

Voleybol o'yini hujum va himoya texnikasidan tashkil topgan. Hujum va himoya ham, o'z navbatida, turish, siljish hamda to'pni egallash texnikasiga ajratiladi.

O'yin vaqtida voleybolchi doimiy ravishda maydon bo'ylab siljib yuradi. Bu siljishlardan maqsad to'pni qabul qilish uchun eng qulay joyni tanlash va boshqa texnik usullarni bajarishdir.

Turishlar. Oyoqning tizzadan bukilish darajasiga qarab turishlar farqlanadi. Masalan, asosiy, yuqori, past turishlar.



65-rasm.

Asosiy turish 65-rasmda ko'rsatilgan bo'lib, oyoqlar birmuncha bukiladi, qo'l kaftlari teng va bir-biridan 20—30 sm uzoqlikda turadi. Gavda ham oldinga uncha kuchli egilmaydi, qo'llar biroz oldinga chiqarib bukiladi. Har bir o'yinchi belgilangan turishni qabul qiladi, bir o'yinchi harakatsiz (statik) turadi, boshqalari bir joyda goh u oyog'iga, goh bu oyog'iga o'tib, harakatlanib turadi.

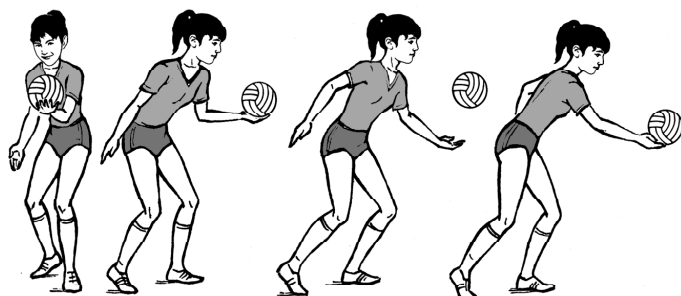
Maydon bo'ylab siljish — yurish, yugurish yoki sakrashlar bilan bajariladi.

Yurish. O'yinchi tizzalari bukilgan holda biroz oldinga engashib, oyoqni oldinga chiqarib, qadamlab yuradi. Bu turishni saqlagan holda va texnik usulni bajarish uchun zarur dastlabki holatni tezda bajarish imkonini yaratadi.

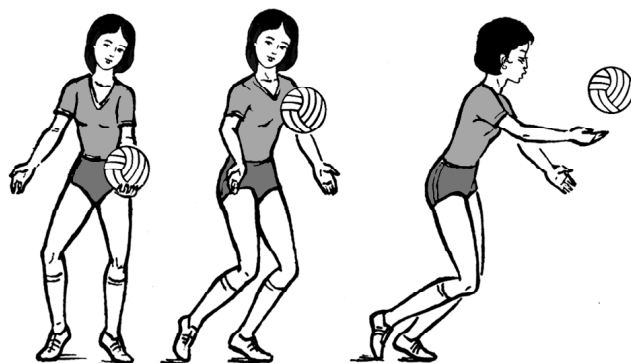
Yugurish. Maydon bo'ylab tez siljib o'tish va yo'nalishni keskin o'zgartirish biroz bukilgan oyoqlarda yugurib bajariladi. Oxirgi yugurish qadami juda uzun tashlanadi, negaki undan so'ng qimirlamaydigan harakatlar (to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, hujum zarbi yoki to'siq (blok) uchun sakrash) bajariladi.

Hakkalab yurish, odatda, qadamlab yurishdan yoki yugurishdan so'ng, agar o'yin vaziyati haddan tashqari tez texnik usulni bajarish uchun yangi holat egallashni taqozo etsa, bajariladi.

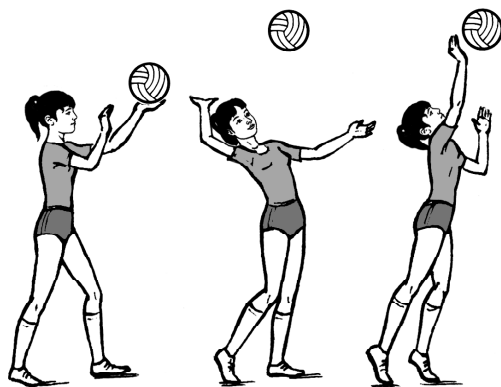
To'pni oshirish (o'yinga kiritish) texnik usul bo'lib, u to'pning o'yinga kiritilishidan iboratdir. O'yinga kiritishning barcha turlari uchun barqaror turish, oshirish, qulay to'pni tashlab berish, to'pga zarba berish, voleybolchining navbatdagi o'yin faoliyatiga o'tishi o'yin texnikasining umumiy qismi hisoblanadi.



66-rasm.

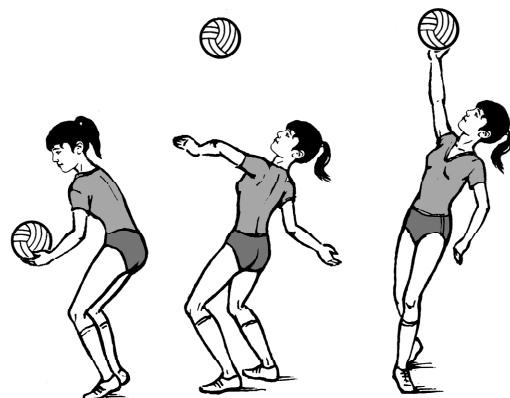


67-rasm.

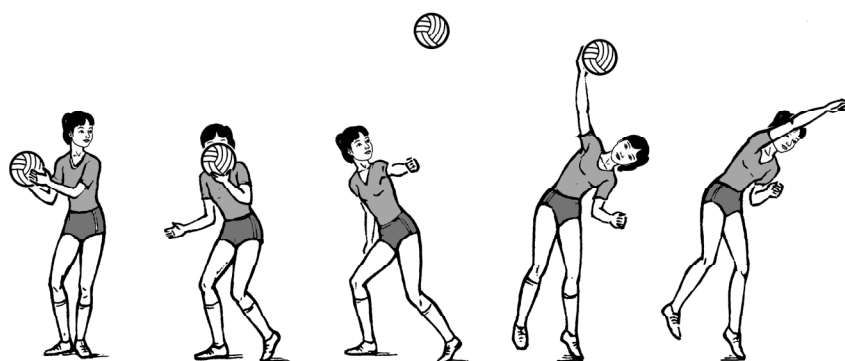


68-rasm.

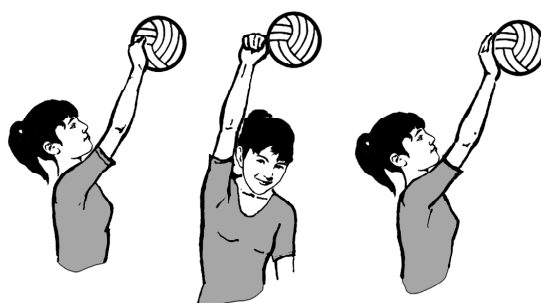
To'pni o'yinga kiritish quyidagi to'rt usulda bajariladi: pastdan to'g'ri (66-rasm), pastdan yon tomondan (67-rasm), yuqoridan to'g'ri (68-rasm) va yuqoridan yon tomondan



69-rasm.



70-rasm.



71-rasm.

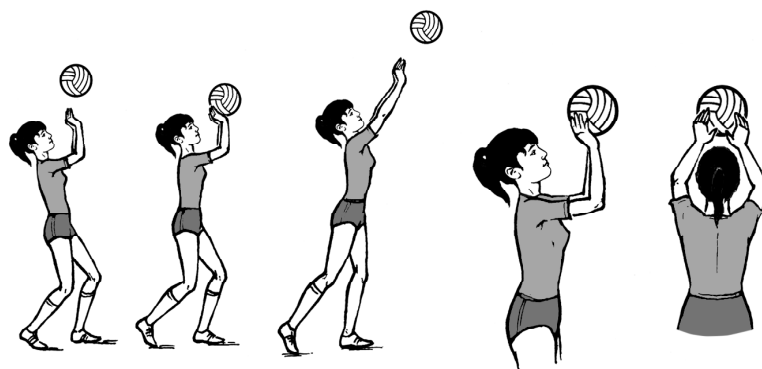
(69-rasm). O'yinga kiritishni rejalashtirish deb ataladigan yuqoridan o'yinga kiritish turi ham mavjud (70-rasm). Rejalashtirilgan o'yinga kiritishda to'pga zarba qo'lni mushtlab, mushtning yoni va kaftning yumshoq yeri bilan uriladi (71-rasm).

Natijada bu to'p qat'iy trayektoriyaga ega bo'lmay uchadi. To'pni yuqoridan oshirib kiritish sakrab bajarilsa, juda ham samarali bo'ladi. Bu usulni yetakchi voleybolchilar muvaffaqiyatli o'zlashtirgan bo'ladilar.

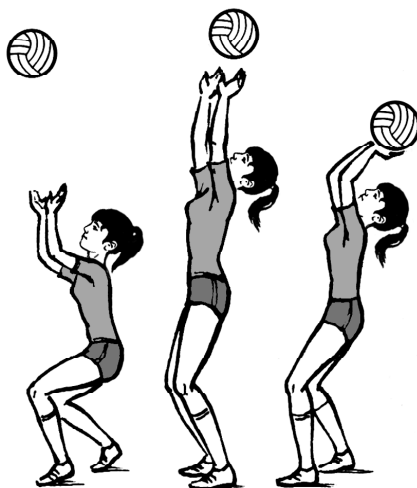
Uzatishlar. Bu texnik usul hisoblanib, uning yordamida o'yinni davom ettirish uchun to'p sherikka yo'naltiriladi yoki raqib tomonga o'tkazib yuboriladi. Ushbu holat uzatish deb ataladi. Yo'nalishga ko'ra to'p oldinga, o'z ustidan orqaga uzatiladi. Masalan, chegara orqali uzun, chegara orqali qo'shniga — qisqa; o'z doirasiga — kalta; balandligi bo'yicha quyidagicha: past (to'r ustidan 1 m gacha), o'rta (2 m gacha va undan yuqori), (2 m dan yuqori), to'rdan masofa bo'yicha esa yaqin (0,5 m dan kam bo'lmagan) va uzoq (0,5 m dan ortiq) uzatiladi.

Yuqoridan ikki qo'llab uzatish eng ko'p tarqalgan usul bo'lib, bu quyidagicha bajariladi: dastlabki holatda o'yinchining oyoqlari tizzadan bukiladi, qo'llar yuz oldiga qo'yiladi, katta barmoqlar esa ko'zga yaqin turadi. Qo'l barmoqlari biroz kaft ichiga buriladi, barmoqlar oxiri cho'mich shaklidagi cho'ziq paydo qiladi (72-rasm).

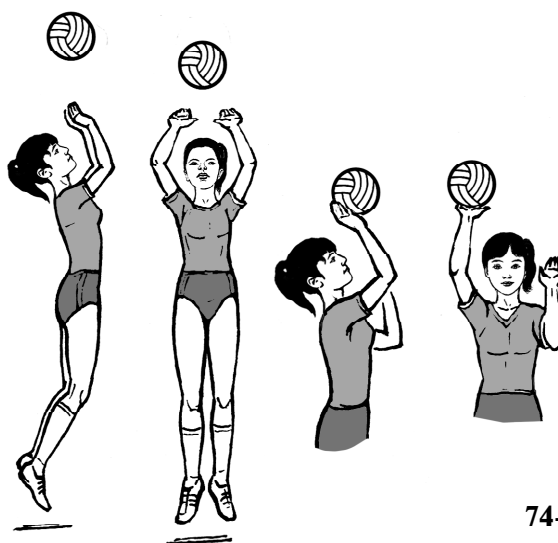
To'p bilan uchrashuv paytida oyoqlar tizzadan to'g'ri-
lanib, o'yinchining tanasi oldinga ko'tariladi. Bu harakatlarga qo'llar qo'shiladi — ular to'pni qarshi olish uchun ko'tarilib



72-rasm.



73-rasm.



74-rasm.

to'g'rilanadi. Asosiy amortizatsiya yuklamasini panja barmoqlari o'ziga oladi. Oyoq, gavda va qo'lning bu harakatlari birga uyg'un bajariladi, bu esa barmoqlarning to'pga qisqa-yumshoq tegishini ta'minlaydi va uni belgilangan tomon, kerakli nuqtaga yo'naltirish imkonini beradi.

Voleybolchining to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish paytidagi turishi harakatlari hamda asosiy turishdagi oyoq, gavda

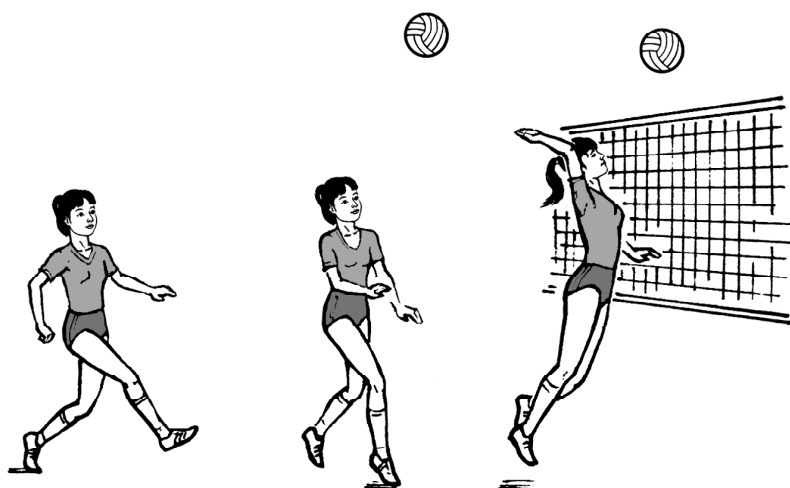
va qo'l holatiga, qo'l barmoqlarining to'pga joylashishiga e'tibor berib. Shundan so'ng to'pni oldinga, o'z ustida va orqaga uzatish paytidagi voleybolchi harakatini o'rganing (73-rasm).

Uzatishning boshqa turlari, ya'ni ikki qo'llab yuqoridan, bir qo'llab yuqoridan, ikki qo'llab pastdan sakrab uzatishlar kam qo'llaniladi (74-rasm).

Zamonaviy o'yinda uzatish — hujumni uyushtirishning muhim unsuri, himoyani hujum bilan bog'lovchi hisoblanadi. Bu bilan uzatuvchi o'yinchining vazifasi hujum zarbasi uchun sheriklarga eng yaxshi sharoit yaratishdir. Har bir voleybolchi tez va aniq uzatishning barcha usullarini egallashi va ularni uzunlik, balandlik yo'nalishlari bo'yicha o'zgartira bilishi, o'z vaqtida chalg'ituvchi harakatlarni bajarishi zarur.

Hujum va himoya texnikasi

Hujum zarbalari. To'ring yuqori chetidan balanddan to'rga — to'pni raqib tomonga bir qo'llab urish zarbasining texnik usuli hujum (hamla) zarbasi deb ataladi. To'pning uchish tezligi qo'l kaft kuchiga bog'liq, zarba qancha kuchli bo'lsa, tezlik ham shunchalik keskin bo'ladi, binobarin, uni qabul qilish ham shunchalik mushkul bo'ladi. Hamla zarbasi to'g'ridan va yon tomondan beriladi. Uni joyidan sakrab yoki yugurib kelib sakrab bajarish mumkin.

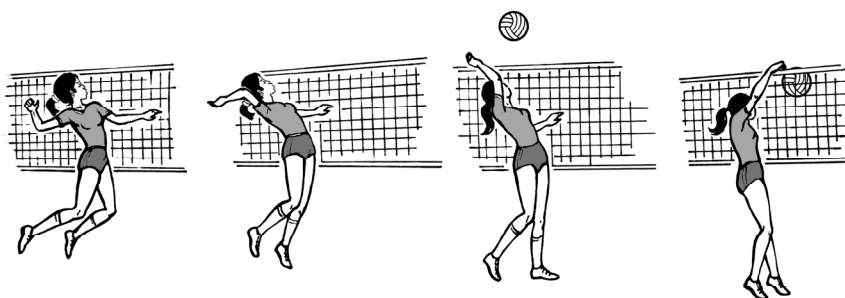


75-rasm.

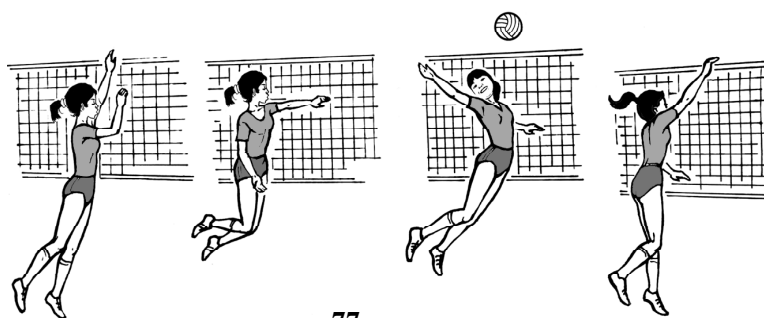
To'g'ri hujum zarbasi. Mazkur harakat bajarilganda yugurib kelish uzunligi 2 m dan 4 m gacha yetadi, ya'ni bu ikki, to'rt qadamdan iborat bo'ladi (75-rasm). Birinchi qadam qisqa, yumshoq, oxirgi qadam esa uzun, irg'ishlab bajariladi. Shunda oyoqlarni bukmasdan, to'g'ri oldinga olib chiqiladi, keyin tezda boshqa oyoq qo'yiladi. Gavda biroz orqaga egiladi, qo'llar esa pastga, orqaga ketadi. Oyoq tovondan uchiga bosilib to'g'rilanadi va sakrash bajariladi. To'pga zarba beruvchi qo'l qisqa yo'l bilan siltanib, yelka ustiga ko'tariladi.

Sakrashda yelkalar va zarba beruvchi qo'l orqaga cho'ziladi, gavda keriladi (76-rasm).

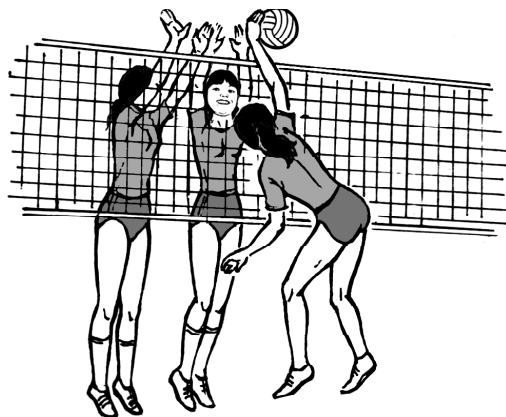
Aytish joizki, bu bilan hujum boshlanadi. Shunda zarba beruvchining tirsagi oldinga olinib zarba beruvchi qo'l, tirsak bo'g'imidan yozilib, oldinga harakatlantiriladi va kaft bilan to'p-ga zarba beriladi. Zarba paytida barmoqlar jipslangan, to'p o'yinchidan bir qancha oldinda bo'ladi. Zarbadan so'ng oyoq va qo'llar bukilgan holatda tushiriladi. Bu o'yinchiga kerakli yo'nalishga o'tishga va kerak bo'lsa, harakatni tez boshlash yoki to'siq uchun takroriy sakrashni bajarishga imkon beradi.



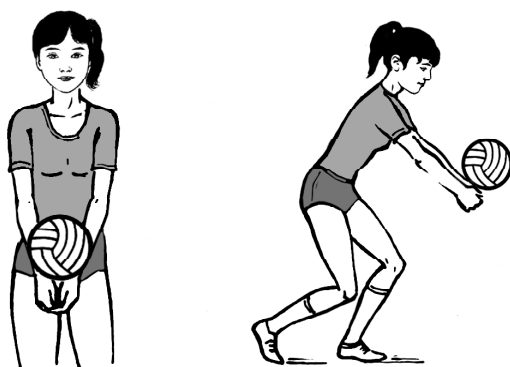
76-rasm.



77-rasm.



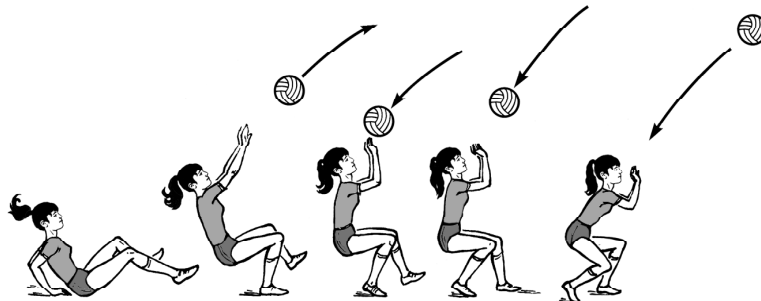
78-rasm.



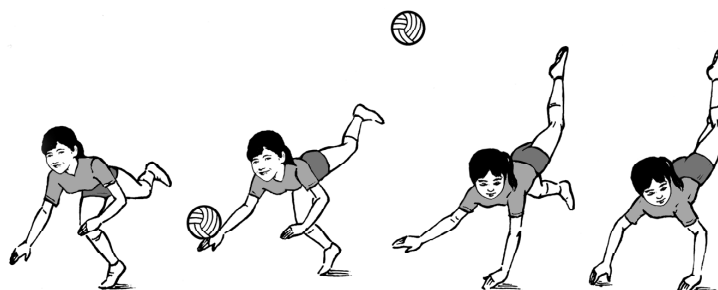
79-rasm.

Yondan hujum zarbasi. Bu harakat yon tomondan zarba beruvchi qo'lining keng siltanishidan so'ng bajariladi (77-rasm). Shuningdek, qo'l va panjalarning harakatlari o'zgartirilib, to'pni o'ng va chapga hujum zarbasi bilan o'tkazish orqali bajarish ham mumkin (78-rasm).

Himoya texnikasi. Himoyada ham o'sha turishlar qo'llanadi, ammo past turishlardan ham tez-tez foydalaniladi. Himoyadagi siljish ham hujumdagi siljishlardagidek — yurish, yugurish, tashlanish va sakrashlardan iborat, biroq ular ham, odatda, darhol keskin to'xtashlar, yo'nalishni tez almashlash, ko'pincha, sakrash yoki yiqilishga o'tishlar bilan bajariladi. Qarshi harakatlarga to'pni qabul qilish va to'siq qo'yish kiradi.



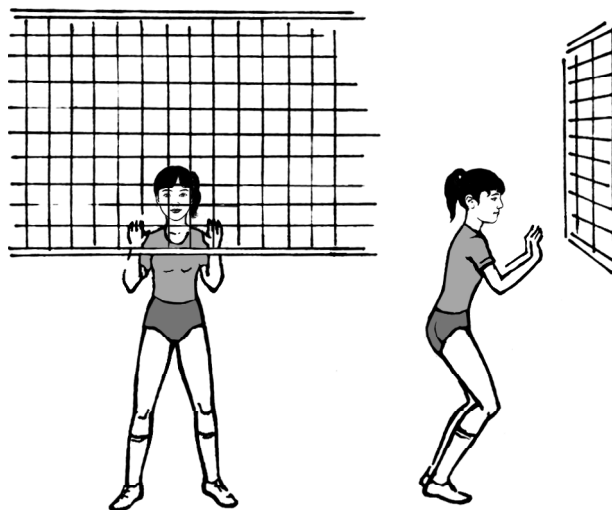
80-rasm.



81-rasm.

To'pni qabul qilish. Himoyaning bu texnik usuli raqibning hujumidan so'ng o'yinda to'pni to'xtatish imkonini beradi. Zamonaviy voleybolda to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilib olish asosiy usul hisoblanadi. To'pni bu usulda qabul qilyotganda gavda tik yoki biroz oldinga egilgan, to'g'ri qo'llar oldinga-pastga tushirilgan, tirsaklar o'zaro yaqinlashtirilgan, kaftlar esa birga bo'ladi. To'p bilaklarda qo'l panjalari yaqinida qabul qilinadi (79-rasm). Biroz tarang, to'g'ri qo'llar tirsak bo'g'imlarida to'pni qabul qiladi, oyoqlar to'pni qabul qilish paytida to'g'rilanadi va gavda ko'tariladi. To'pni qabul qilishdan maqsad uni sherikka aniq yetkazib berishdan iborat.

To'pni ikki qo'llab yuqoridan qabul qilish. Bu usul kuchli zarbadan uchib kelayotgan to'pga qarshi, shuningdek, to'pni boshqa usulda qabul qilish samarali bo'lmaganda qo'llanadi. O'yin vaziyati to'pni qabul qilishga majbur qilganda va maqsadli uzatish zarur bo'lganda u orqaga yiqilib qabul qilinadi (80-rasm). Boshqa vaziyatlarda esa ikki qo'llab yuqoridan qabul qilish, bir xil uzatishga o'xshab bajariladi.



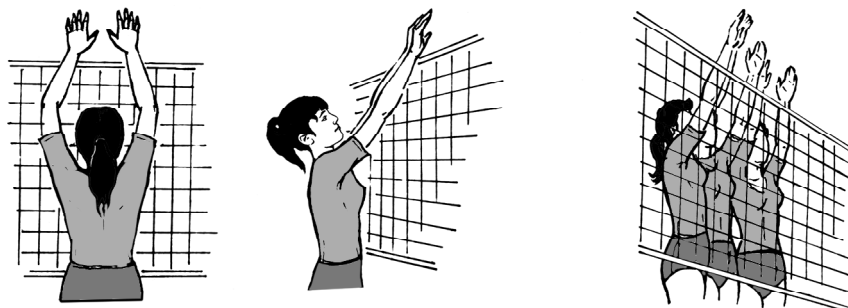
82-rasm.

To'pni bir qo'lda pastdan qabul qilish unchalik ishonchli bo'lmagani uchun bu usul nisbatan kam qo'llanadi. Mabodo, to'p o'yinchidan uzoqda bo'lsa va uni boshqa usul bilan qabul qilish mumkin bo'lmasa, voleybolchi bu usuldan foydalanishga majbur. To'g'ri qo'llar mahkam siqilgan barmoqlar bilan to'pning yo'lini to'sadi. Zarba kaft, musht, bilak yoki yelka bilan bajariladi. Odatda, oyoqlar bunday harakatlarda qatnashmaydi.

To'pni yiqilayotib pastdan bir qo'lda qabul qilish (82-rasm). Bu usul sakrab va yugurib kelib bajariladi. Bu qabul qilish usulini o'zlashtirishdan avval, to'g'ri polga kelib tushishni o'rganish lozim. To'pni qabul qilgandan so'ng qo'llar oldinga cho'ziladi va yelkadan kengroq yon tomonga yoziladi va pol (yer) ga qo'yiladi va sekin tirsakdan bukiladi, yiqilish kuchi amortizatsiya bilan pasaytiriladi. O'yinchi yerga ko'krak bilan, so'ng qorin hamda son bilan aylanib tushadi. Bu unsurlar gimnastik to'shak yoki polda o'zlashtirib bo'lingach, uni qumli yerda qo'llab ko'riladi.

To'siq qo'yish. Bu himoyaning texnik usuli bo'lib, uning yordamida raqib tomondan hujum zarba berilganidan so'ng to'p yo'lini to'sish bilan himoyachilarning hujum faoliyati ham to'sib qo'yiladi.

To'siq qo'yishga tayyorgarlik ko'rayotgan o'yinchining turishi 82-rasmda ko'rsatilgan. Himoyachi shu holatdan siljima



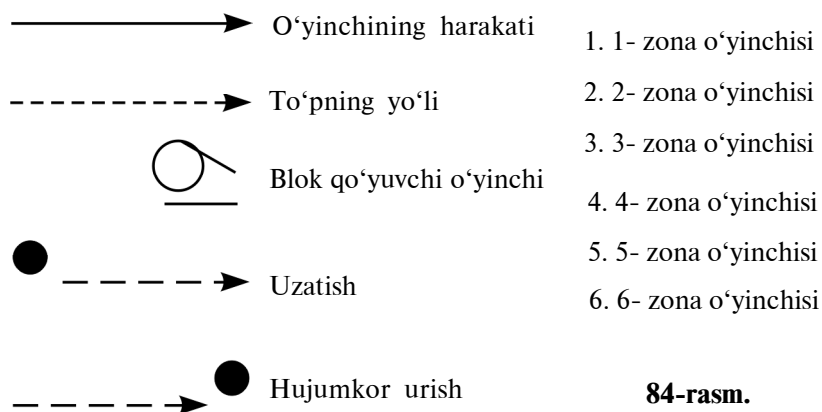
83-rasm.

qadam qo'yib, irg'ib yoki yugurib to'siq qo'yish mo'ljal-lanayotgan joyga siljiydi. Oxirgi qadam sakrash oldidan yugurib kelib, oyoqlarni yelka kengligida qo'yib sakraladi.

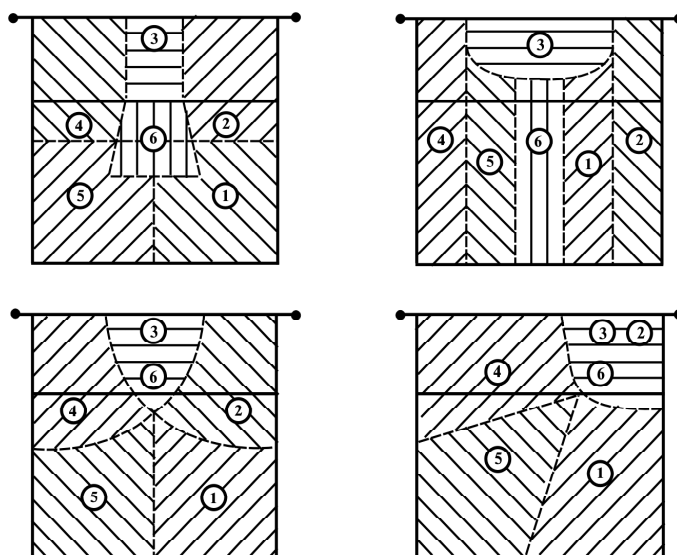
Avval harakatni oyoqlar boshlaydi, so'ngra qo'llar davom ettiradi. To'p yaqinlashganda qo'llar to'g'rilanadi va uning harakat yo'liga qo'yiladi. Bunda qo'l barmoqlari yozilgan va taranglashgan panjalar biroz bukilgan, ya'ni to'pni raqib may-doniga oldinga-pastga yo'naltirishga qaratilgan bo'ladi. Bunday to'siq harakatsiz deb yuritiladi va harakatchan to'siqdan farq-lanadi, qo'llar to'r ustida to'pning uchishiga bog'liq holda o'ng yoki chapga suriladi. To'siq qo'yuvchiga, eng muhimi, to'pga to'siq qo'ygan paytda kaftlar orasidan, shuningdek, uning qo'l-lari va to'r orasidan o'tib ketmasligidir. To'r ustiga (blok) to'siq qo'yish paytidagi qo'lning to'g'ri joylashishi 83-rasmda ko'r-satilgan. Kuchli hujumchi o'yinchiga qarshi guruhli to'siq qo'yish qo'llanadi.

Voleybol o'yini taktikasi

Boshqa sportlardagi kabi, voleybol o'yinining taktik chiz-masini yozish uchun shartli belgilardan foydalaniladi (84-rasm). Maydon esa shartli ravishda zonalarga ajratiladi (85-rasm). Voleybol o'yinidagi taktika bu raqibga qarshi kurashda individual, guruhli va jamoaviy faoliyatni maqsadga muvofiq qo'llashdir. Taktikaning asosiy vazifasi o'z o'yini rejasini raqibnikiga bog'-lash, ya'ni raqib o'yini xususiyatlariga moslashtirishdir. Buning uchun barcha jamoa a'zolari o'yin intizomiga qat'iy bo'ysu-nishlari, har xil o'yin faoliyatlarini qo'llay bilishlari shart.



84-rasm.



85-rasm.

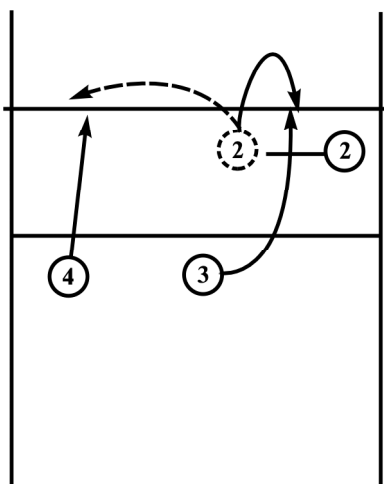
Individual taktika — o'yinchilarning mustaqil faoliyatlaridan iborat bo'lib, u sheriksiz amalga oshiriladi. **Guruhli taktika** — bu ikki-uch-to'rtta o'yinchilarning o'zaro faoliyatidir. **Jamoaviy taktika** — bu barcha jamoa a'zolarining o'zaro faoliyati.

Hujum taktikasi. Bir o'yinchi individual hujum faoliyatida qanday taktik vazifani hal qilishi mumkin? To'pni u mustaqil o'yinga kiritish usulini tanlashi, uzatish yo'nalishi va hujum

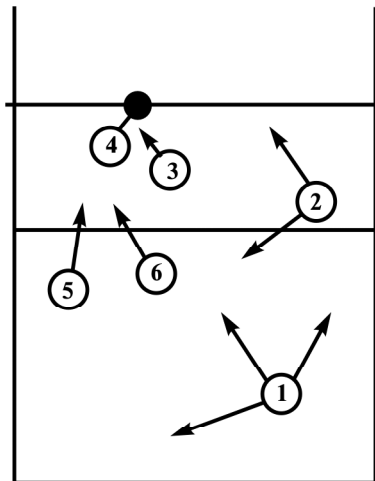
zarbalarini turlicha bajarish va hokazolarni amalga oshirishi mumkin. To'pni o'yinga bir xil kiritishga raqib tezda moslashib oladi, shu bois uni qabul qilishni qiyinlashtirish maqsadida, o'yinga to'pni ustalik bilan kiritishni o'rganish lozim. Shunday qilib, o'yinga kiritish usulini o'zgartirib, raqibning himoyaga qarshi faoliyatini buzish mumkin. Umuman, voleybolchining individual taktik faoliyatining muvaffaqiyati uning texnik tayyorgarligiga, maydonni ko'ra bilish ko'nikmasi va o'yinni tushunishiga bog'liq.

Vazifalarni batafsil tushunmagan jamoada uch-to'rtta o'yinchidan boshqalar o'zaro faoliyatda hamjihat bo'la olmaydilar. Hujumda guruhli o'zaro faoliyat bunga misol bo'la oladi. Chunonchi, o'yinga kiritilganni qabul qiluvchining oldingi chiziqdagi to'p uzatuvchi o'yinchi bilan o'zaro faoliyati; uzatuvchi o'yinchining o'yinga kiritilgan to'pni qabul qiluvchi va hujum zarbasini bajarishga tayyor turgan o'yinchilar bilan o'zaro faoliyati; hujumchining birinchi uzatgandan so'ng, boshqa hujumchilar bilan o'zaro faoliyati va boshqalar. Demak, guruh o'zaro faoliyatining muvaffaqiyati o'yinchilarning o'zaro bir-birini tushunishiga, ularning yuqori texnik va taktik tayyorgarligiga, oddiy taktik kombinatsiyalarni birgalikda uyg'un bajara olishiga bog'liq. Masalan, o'quvchilardan biri o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilib, birinchi uzatishni 2- chegaradagi o'yinchiga yo'naltiradi, lekin 3-chegaradagiga yaqin bo'lgan 2- chegaradagi uzatuvchi o'yinchi aralashtiriladi va to'pni hujum zarbasi uchun orqaga bosh orqali 3-chegaradagiga uzatadi, endi u orqadan turib hujum zarbasini bajaradi (86-rasm). Biroq, agar raqib maqsadni anglab yetib, to'siq qo'ygan bo'lsa, uzatuvchi o'yinchi to'pni 4- chegaradagi o'yinchiga uzatadi va u hujum zarbasini bajaradi.

Barcha jamoa o'yinchilarining hamkorlikdagi faoliyati eng murakkab vazifa hisoblanadi. Jamoaning bunday o'zaro faoliyatini uyushtirish uchun har bir o'yinchi o'z vazifasini yaxshi bilishi, jamoa barcha o'yinchilarining faoliyati esa tizimda keltirilgan bo'lishi zarur. Masalan, hujum tizimi oldingi chiziqdagi o'yinchiga ikkinchi uzatish vaqti; hujum tizimi orqa chiziqdagi chiqayotgan o'yinchiga ikkinchi uzatish vaqti; hujum tizimi birinchi uzatish bilan tashlab berishi; hujumchilarni muhofaza qilish tizimi va boshqalar.



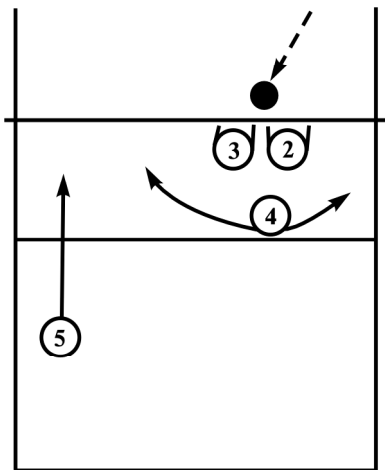
86-rasm.



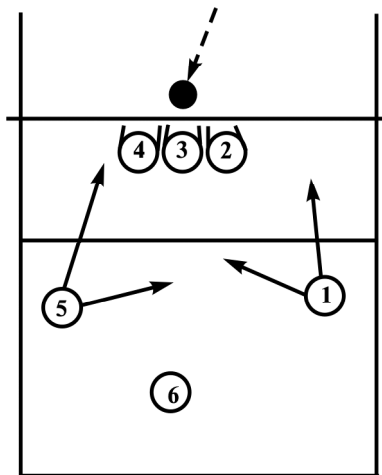
87-rasm.

87-rasmda o'yinchilar chiqishlari mumkin bo'lgan muhofaza chiziqlari ko'rsatilgan. 4- chegaradan o'yinchi har qanday uzatishdan hujum zarbasini bajaradi. Unga birinchi navbatda 3, 5 va 6- chegaradagi yaqin o'yinchilar jalb qilinadi. Shuningdek, 2 va 1- chegaradagi o'yinchilar ham sakrab qaytgan to'pni muhofaza qilishga tayyorlanadilar.

Himoya taktikasi. Xatosiz o'ynaydigan himoyachining o'yni ni kuzatilar ekan, go'yo hujumchilar xuddi to'pni unga yo'naltirganday bo'ladilar. Aslida esa bu vaziyat shunday sodir bo'ladi: himoyachi o'z himoya faoliyati uchun joyni shunday aniqlik bilan tanlaydiki, u raqib hujumini oldindan sezib oladi. Himoyachining o'ziga xos mahorati uning o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish uchun joyni to'g'ri tanlashida, to'siq qo'yishida, muhofaza qilish paytida ko'rinadi. Bu belgilangan joyga oldindan turib olib kutish degani emas, albatta, balki bu tanlash va chiqish joyiga erta yo kech qolmay yetib kelishdir. Masalan, o'yinchi muddatidan oldin to'siq qo'ygan bo'lsa, unda u hujum zarbasini raqibga aylantirib otib beradi. Kuchsiz uradigan o'yinchiga psixologik ta'sir ko'rsatish maqsadida muddatidan oldin to'siq qo'yiladi; oldindan to'siq qo'yish bo'sh uradigan hujumchini ham o'z mo'ljalidan qaytarib, hujum zarbasining o'rniga faqat to'pni to'r orqali oshirib tashlashga majbur qilishi mumkin. Bunday to'plar himoyalananayotgan jamoa uchun



88-rasm.



89-rasm.

deyarli qiyinchilik tug'dirmaydi. O'zaro guruhli taktik faoliyat, ko'pincha, guruhli to'siq qo'yishda (ikkovlon yoki uchovlon), hujum zarbasini qabul qilish, o'z jamoasida to'siq qo'yayotgan o'yinchilarni muhofaza qilish paytlari va boshqa holatlarda qo'llanadi. Bunday paytda himoyachilar quyidagi qoidaga: o'z chegarasi uchun javob berish va sherikka yordam berishga tay-yorgarlik ko'rishga amal qiladilar. 88-rasmda ko'rinib turibdiki, 3 va 2- chegaradagi o'yinchilar 2- chegarada ikki marta (qo'shaloq) to'siq qo'yadilar. Ularni 4- chegara o'yinchisi muhofaza qiladi, uning joyiga esa 5- chegara o'yinchisi keladi.

Himoyada jamoaviy o'zaro faoliyat o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish va hujum zarbasi paytida o'yinchilarning joylashishida, muhofazada sheriklarning joyini almashtirishda ifodalanadi (89-rasm). Oldingi chiziq o'yinchilari uch yoqlama to'siq qo'yadilar. 5 va 1- chegara himoyachilari to'rdan hujum zarbasini qabul qilish maqsadida 4—5 m orqaga suriladilar va to'siq qo'yuvchilarning o'ng va chap hujum chegarasi yarmida hamda maydon o'rtasida muhofaza qilish uchun 6- chegara o'yinchisi barcha orqa chiziqdagi to'plarni qabul qilish uchun javob beradi.

Himoyaning samaradorligi tanlangan himoya variantining maqsadga muvofiqligiga, raqib faoliyatini oldindan payqashga, barcha jamoa o'yinchilari o'zaro bir-birlarini tushunishlariga bog'liq.



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Voleybol mashg'ulotida qanday sifatlar rivojlanadi?
2. Voleybol o'yinining mazmunini aytib bering.
3. Maydonning hajmi va to'r balandligi qanday bo'ladi?
4. Mashg'ulot paytida yurish-turish va xavfsizlik qoidalarini tushuntiring.
5. To'p uzatishning qanday usullarini bilasiz?
6. Voleybolda to'p qabul qilib olish usullarini ayting.
7. Pastdan to'g'ri to'p uzatish qanday bajariladi?
8. Hujumkor zarba deganda nimani tushunasiz?
9. Voleybol musobaqalarining qanday asosiy qoidalari bor?



GANDBOL (QO'L TO'PI)

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

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

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

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

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

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

1. Maydonda intizom va tartibga rioya qilish kerak.
2. O'yin paytida baqiriq-chaqiriq qilmaslik lozim.
3. O'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 oddiylik ortida juda katta mehnat, ya'ni ba'zi bir elementlarni qayta-qayta mashq qilish yotadi.

Gandbol o'yini harakatda siljishlar, to'pni olib yurish kabi-lardan 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.

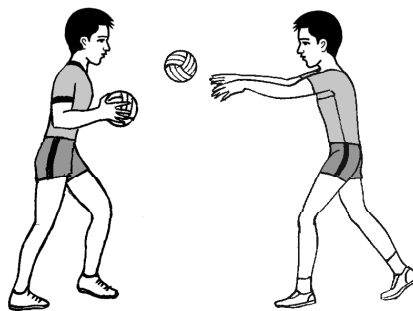
Hujumchining holati himoyachinikiga biroz o'xshaydi. Qo'llari tirsakdan bukilgan va ko'krakka barobar turadi. Oyoqlari biroz bukilgan bo'lib, bitta oyog'i va yelkasi oldinga chiqib turadi. Oyoqni ortiqcha keng qo'yib yuborish ham yaramaydi (40 — 50 sm dan oshmasligi kerak). O'yin paytida sportchilar 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.

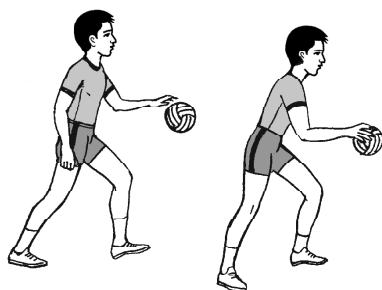
Birinchi qadam keng, ikkinchisi qisqa qo'yiladi, ikki qadamda to'xtash zarur. To'xtagach, sakrab oyoqlarni egish lozim.

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 (90-rasm). To'pni joyda turib ilib olishda panjalar ochiq bo'ladi.

Bosh barmoqlar deyarli birlashadi, boshqalari esa to'pdan kattaroq voronka hosil qiladi. To'pni ko'krak tomondan qo'llarni harakatga keltirib, kaftlarni siltab uzatiladi. To'pni harakatda ilib olish ham joyda turib tutishga o'xshaydi. O'yinchining qo'llari ko'krak oldida turadi. To'p qadamlab yoki sakrab tutib olinadi. Uchib



90- rasm.



91-rasm.

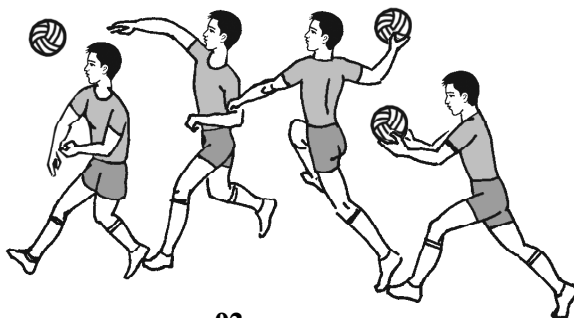
kelayotgan to'pning tezligini kamaytirish uchun qo'llar oldinga cho'ziladi. Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni tutish uchun oldinga-yuqoriga sakraladi, pastdan kelayotgan to'pni tutish uchun qo'llar tushiriladi va kaftlar keng ochiladi. Dumalayotgan to'pni tutish uchun esa o'yinchi unga qarshi chiqadi, 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'p 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 (91-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 (92-rasm).

Joydan turib to'p otish yetti metrli jarima, to'qqiz metrli erkin zarbada, 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



92-rasm.

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. Otish ikki holatdan turib bajariladi. Birinchi holatda u tizza barobarida, ikkinchi holatda esa yelka barobarida, ba'zida undan pastda ham bajarilishi mumkin.

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

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

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

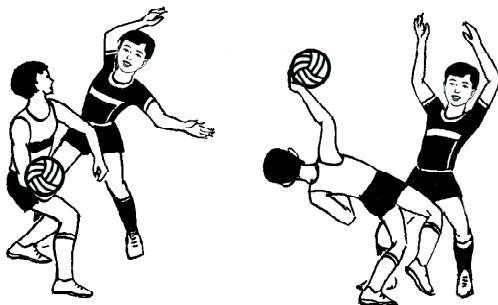
To'g'ri qo'l bilan yondan otish. Bu usul qo'l egilmagan holda, kaftning qat'iy siltov harakati bilan bajariladi (93-rasm).

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;



93-rasm.

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

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

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

h) himoyachi chalg'itayotgan raqib hujumchisidan to'pni olishda hujumchi zarba 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 oldingayuqoriga 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 (94-rasm). Darvozaga urilayotgan to'p yo'lini to'sishning asosiy usullari quyidagilardan iborat: yuqoriga ko'tarilgan qo'llar bilan sakrab to'sish, uchib kelayotgan to'pni turli tomonlarga engashib hamda oyoq bilan to'sish va boshqalar.



94-rasm.

Yuqoridan uchib kelayotgan to'p 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'lga 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.

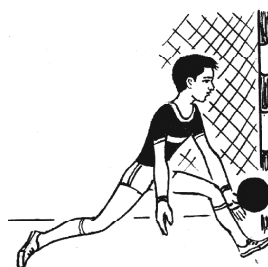
Darvozabon o'yini. Darvozabon ishi o'ta mas'uliyatli va ayni chog'da sharaflidir. Darvozabon o'yin paytida raqib bilan juda ko'p ro'para keladi. Unga juda katta jismoniy va ruhiy yuk (nagruzka) tushadi. Darvozabon maydondagi holatni tahlil qilib, to'pni doimiy nazorat qilib boradi va o'yinchilarga tegishli ko'rsatmalar berib turadi. U o'yin davomida 40 — 50 marta kuchli zarbalarni qaytarishiga to'g'ri keladi.

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

Darvozabon kuchsiz kelayotgan to'plarni ikki qo'llab tutadi. Yondan kelayotgan to'plar, odatda, bir qo'l bilan to'siladi, ammo ikki qo'llab tutsa ham bo'ladi. Asosiy tik holatda turgan darvozabon qo'lini to'p uchib kelayotgan tomonga uzatadi va o'sha tomonga egiladi. Darvozaning pastki burchagiga yo'naltirilgan to'pni darvozabon oyog'i bilan to'sadi (95-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 darvoza-



95-rasm.

bon asosiy oʻrnidan toʻp bilan kelayotgan oʻyinchi tomon bir necha qadam oldinga chiqadi. Darvozabonning gavdasi oldinga egiladi, barmoqlari oxirigacha ochiladi. Bir oyogʻi ikkinchisidan 30 — 40 sm oldinga chiqadi, bu darvozaga toʻp kiritish ehtimolini kamaytiradi.

Darvozabon toʻpni tutish yoki yorib kiruvchi oʻyinchini toʻxtatish uchun oʻz maydonidan tashqariga chiqadi. Bunda u oʻyinchiga aylanadi, shuning uchun u ham muayyan darajada oʻyinchilar koʻnikmasiga ega boʻlishi kerak.

Darvozabon oʻyin davomida toʻpni bir necha marta oʻyinga kiritadi. Bu qisqa masofada turgan sherikka oshirish yoki 20 — 25 sm ga uloqtirishdan iborat boʻlishi mumkin. Shunday ekan, toʻpni joyda turib yoki yugurib kelib oʻyinga kiritishni uddalash zarur.

Gandbol boʻyicha musobaqalar qoidasi

Oʻyin oldidan hakam jamoa sardorlarini chaqiradi va qurʼa tashlaydi. Qurʼada yutgan tomon oʻyinni boshlaydi va maydonning xohlagan tomonini egallaydi.

Oʻyin maydon markazidan hakamning hushtak chalishi va toʻpni xohlagan tomonga tashlashi bilan boshlanadi. Darvozaga toʻp kiritilgach, oʻyin qaytadan maydon markazidan, toʻp qoʻyib yuborgan jamoa tomonidan boshlanadi.

Toʻpni sheriklarga bir yoki ikki qoʻllab oshirish, toʻpni qoʻlning har qaysi qismi bilan oshirish yoki tutish mumkin. Oʻyinchi toʻp bilan uch qadamdan ortiq yurmaydi, u toʻpni ikki qoʻlda sherigiga oshirishi yoki zarba berishi lozim. Toʻpni ikkinchi marta olib yurish man etiladi. Toʻpni qoʻlda 3 soniyadan ortiq ushlab boʻlmaydi. Agar toʻp raqibda boʻlib, bir qoʻlda tutib turgan boʻlsa, uni urib chiqarish mumkin, ikki qoʻlida boʻlsa, urish mumkin emas.

Oʻyin qoidasi buzilsa, toʻp boshqa jamoaga beriladi va oʻyin erkin toʻp tashlash bilan boshlanadi. Erkin toʻp tashlash erkin zonadan tashqari joyda, hakam hushtagisiz boshlanadi. Bunda hujum qilayotgan jamoa oʻyinchilari zonadan tashqarida boʻlishlari kerak.

Agar oʻyin paytida toʻpni ikki oʻyinchi ushlab qolsa, tortishuv toʻpi belgilanadi. Bunda har ikkala jamoa oʻyinchisi toʻpdan 3 metr uzoqlashishi zarur, shunda u toʻpni 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, himoyalaniish 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.

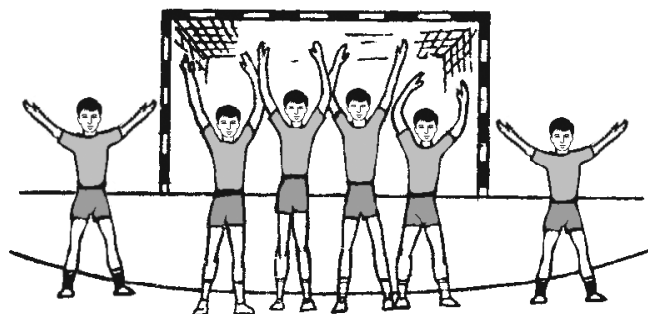
Darvozabon ham o'z darvoza maydonidan to'pni raqib darvozasiga yo'naltirib gol urishi mumkin. Darvozabon maydonga chiqib qo'shimcha o'yinchi bo'la oladi, lekin u markaziy chiziqdan o'tib ketsa, to'p jamoadan olib qo'yiladi. Agar to'pni darvozabon to'xtatsa yoki u to'pni urgandan so'ng hujumchi darvoza 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. 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 chetlashtirilishi 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. Himoyalalanayotgan jamoa a'zolari esa darvozabonga orqa o'girib turadilar (96-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. Zarba chog'ida barcha o'yinchilar 9 metrli chiziqdan tashqarida turadilar. Zarba 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.



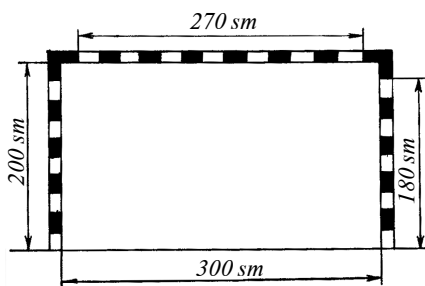
96-rasm.

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 (97-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.



97-rasm.

? *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. 3 soniya qoidasi nima?

13. Tortishuvli to'p qaysi paytda belgilanadi?
14. 7 metrli jarima to'pi qachon belgilanadi?
15. 9 metrli jarima to'pi nima uchun belgilanadi?
16. Erkin to'p nima?
17. Sportchilar kiyimiga qo'yiladigan talablarni ayting.
18. 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'lig'ini mustahkamlashga xizmat qiladi. Futbol bilan doimiy shug'ullanish tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, quvvatli bo'lish, mo'ljal olish kabi xislatlarni o'stiradi. O'yinda futbolchiga katta og'irlik (nagruzka) tushadi, bu esa uning iroda kuchini tarbiyalaydi. Futbol, asosan, ochiq havoda o'ynalgani sababli, o'quvchilarning atrof-muhit ta'siriga chidamliligini oshiradi.

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

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

O'yinchilar (darvozaabondan 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. Darvozaabon 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).

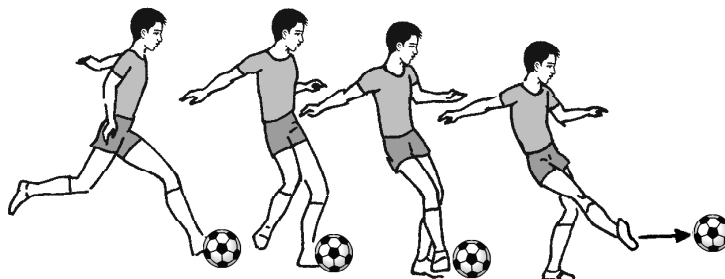
3. Mashg'ulot chog'ida o'yinchilarning maydondagi harakatlari kuzatiladi va ular o'zaro to'qnashib ketishlaridan saqlanadi (ayniqsa, maydon ho'l paytida).

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) hara-



98-rasm.

katni 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'p tepib darvozaga kiritiladi yoki sherikka oshiriladi. Futbolchilar to'pni oyoq bilan ham, bosh bilan ham o'ynaydilar. Dastlab joyida turgan to'pni tepish, so'ngra yugurib kelib va joyda turib harakatdagi to'pni tepish kabilar mashq qilinadi (98-rasm).

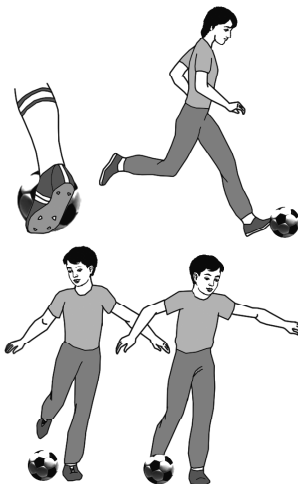
To'pni oyoqning ichki tomoni bilan tepish. Bu usul, asosan, qisqa va o'rta masofaga to'p oshirishda, yaqin masofadan darvozaga to'p yo'llashda qo'llaniladi. Buning uchun oyoq ortga cho'ziladi va oyoqning ichki tomoni bilan oddiygina zarba beriladi. Bunday zarba berishni yugurib kelib ham bajarish mumkin. Qanchalik to'pning pastiga tepilsa, u shunchalik balandga ketadi yoki aksincha. Agar to'p oyoqning yuzi bilan tepilsa, uning o'rta, ichki va tashqi qismlariga zarba berilgan bo'ladi.

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

Oyoq kaftining tashqi tomoni bilan tepish. Bunday zarba to'pni darvozaga tepishda, burchak va jarima zarbalarini bajarishda qo'llaniladi. U ro'paradan yoki birmuncha yon tomondan yugurib kelib bajariladi. Oyoqni siltashda uning yuqori qismi buralgandek bo'ladi (99-rasm).

Oyoq yuzining ichki qismi bilan burchakdan to'p tepish. Bunday zarba 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 tay-yorgarliksiz to'p yo'naltirishda ham bu zarbadan foydalaniladi. Oyoq uchi bilan zarba yugurib kelib yoki turgan joydan beriladi. Zarba chog'ida oyoq uchi biroz o'ziga tortiladi, shunda zarba to'pning o'rtasiga to'g'ri keladi, gavda biroz orqaga tortiladi.



99- rasm.

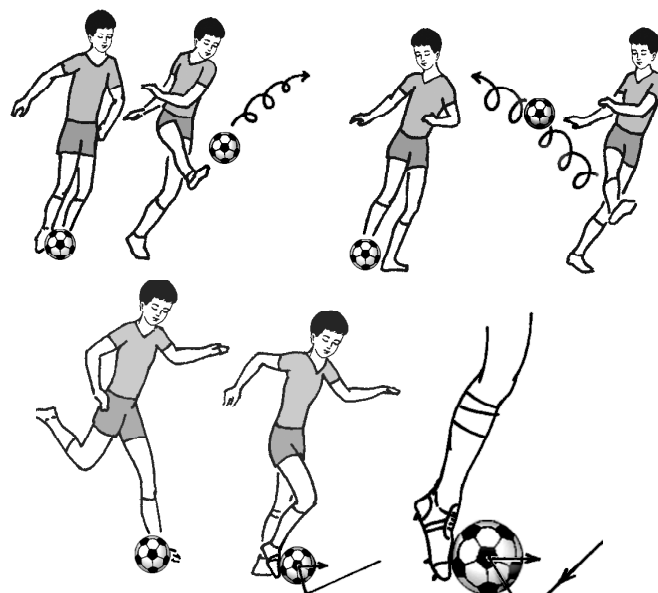
Tovon bilan to'p tepish yoki oshirish orqaga yashirin, kutilmaganda uzatish uchun qo'llaniladi. Bunda to'p o'yinchining yo'nalishiga qarshi tomonga ketadi. Tovon bilan tepib to'p oshirishda tayanch oyoq oldinga qo'yiladi, shunda to'p oyoq yonida bo'ladi. So'ngra boshqa oyoq bilan to'pdan hatlab o'tib,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

Bunday zarba oyoq yuzining ichki va tashqi tomonlari bilan bajariladi. Keskin zarba bilan tepish uchun oyoq yuzi bilan to'pni tayanch oyoqning ichki tomonidan zarba beriladi. Tepish chog'ida oyoq to'pning yoniga tegib, aylanib uchishiga olib keladi. Oyoq yuzasining tashqi qismi bilan keskin zarba 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 (100-rasm).

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

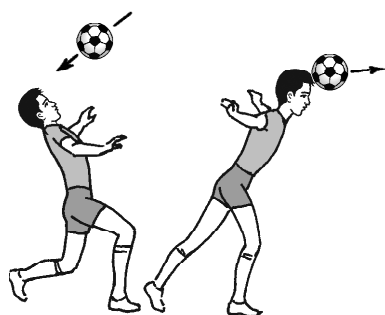
Uchib kelayotgan to'pga zarba berish. Uchib kelayotgan to'pni tepishda uning uchish trayektoriyasi hisobga olinadi. Yerga



100-rasm.

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 (101-rasm). To'pni bosh bilan sakrab



101-rasm.

yoki sakramay turib urish mumkin. To'pni sakrab bosh bilan urish bir oyoqda yugurib kelib yoki ikki oyoq bilan sakrab turib bajariladi. Bunda qo'llar tirsakdan bukilib, yuqoriga keskin harakat qilinadi. To'pga bosh bilan zarba berish sakrashning eng yuqori nuqtasidan amalga oshiriladi. Bunda to'pning uchish trayektoriyasi va tezligi aniq hisobga

olinadi. Zarba 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 (102- 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 qilyotgan oyoq tizzadan bukilib to'pni qabul qilib oladi. Oyoq kafti, tovon 5 — 10 sm ga ko'tariladi. To'pni qabul qilishda oyoq biroz orqaga tortiladi. Tushayotgan to'pni oyoq yuzining ichki va tashqi tomoni bilan ham to'xtatish mumkin.

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

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

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

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



102- rasm.



103- rasm.

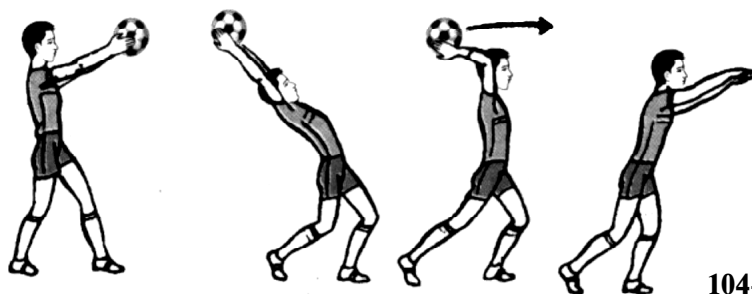
To'pni hamla bilan olib qo'yish. Bu usul raqib o'yinchisini o'ng yoki chap tomonidan aylanib o'tishida qo'llaniladi va to'p tomonga tez egilish orqali hamla qilinadi. Uning kengligi to'pgacha bo'lgan masofaga bog'liq. Keyin to'p oyoq bilan tashlanish orqali olinadi.

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 (103-rasm).

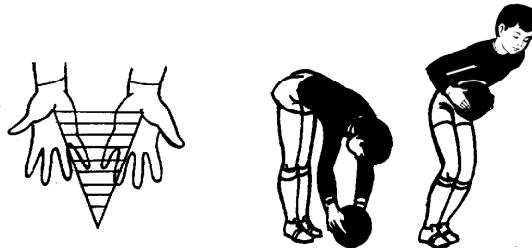
To'pni yelka bilan turtib olib qo'yish. Bunda o'yin qoidalariga muvofiq o'yinchini yelka bilan turtishga ruxsat etiladi. Turtish faqat to'pni olib qo'yish maqsadida bo'lishi lozim. Qo'pollik qilishga yo'l qo'yilmaydi.

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 kiritayotganda oyoqlar biroz egiladi, to'pni ushlaganda bosh barmoqlar unga tegib turishi zarur, o'yinga kiritishda barcha a'zolar deyarli ishtirok etadi. Yugurib kelib o'yinga kiritishda esa o'yinchi to'pni oldida ushlab turadi, bir-ikki qadam qolganda boshi ustiga ko'tarib biroz orqaga o'tkazadi va sherigiga tashlaydi (104- rasm).



104- rasm.



105- 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 (105-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.

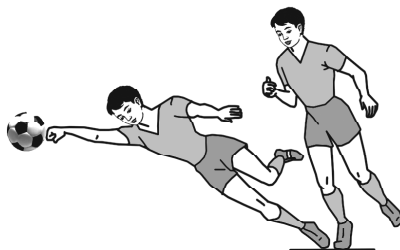
Agar to'p darvozabon yonidan o'tayotgan bo'lsa, u to'pga qarab qadam tashlaydi, bir oyoq tizzadan bukiladi va oldingi oyoqning tizzasiga tayanadi. Darvozabon to'p bilan kelayotgan raqibga qarshi chiqqanda to'pni yopib qabul qiladi. To'p raqib ixtiyorida bo'lsa, baribir darvozabon uning yo'lini yotib 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 (106- rasm).

Uchib kelayotgan to'plarni turtib yuborish. To'pni yiqilayotib yoki o'zini tashlab turtib yuborishning imkoni bo'lmasa, uni musht bilan urib yuboradi. Agar to'p darvoza oldiga tushishi va



106-rasm.



107-rasm.

uni raqib egallashi mumkin bo'lsa, darvozabon uni bir yoki ikki mushti bilan urib yuboradi (107-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, gavdasi bilan unga xalaqit beradi, shu bilan sherigiga to‘pni egallashiga imkon beradi. Jazo — o‘sha joydan to‘p tepish.

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 zarba. U darvozadan 11 metr masofadan tepiladi. Darvozabon va to‘p tepuvchidan tashqari barcha o‘yinchilar chetda turadilar (9 metr narida). Zarba 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. 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 kirsas, 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 iborat.



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. „Futbol“ soʻzi qaysi tildan olingan?
2. Futbol bilan shugʻullanganda qanday sifatlar shakllanadi?
3. Futbol oʻyinining mazmuni nimadan iborat?
4. Oʻyinchilar oʻyinga qanday tayyorgarlik koʻradilar?
5. Futbol oʻyini chogʻida qanday xavfsizlik qoidalariga rioya qilish kerak?
6. Futbol oʻyinida qanday usullar mavjud?
7. Toʻp tepishning qanday usullarini bilasiz?
8. Toʻp qanday toʻxtatiladi?
9. Toʻpni olib qoʻyish va chiqarib yuborishning qanday usullari bor?
10. Darvozabonning oʻyini haqida: uning turishi, harakati, toʻpni tutishi, urib yuborishi va oʻyinga kiritishi toʻgʻrisida gapirib bering.
11. Tortishuvli toʻp qanday amalga oshiriladi?
12. Oʻyindan tashqari holatni siz qanday tushunasiz?
13. Erkin toʻp tepish qanday holatlarda bajariladi?
14. 11 metrli jarima nima uchun beriladi?
15. Toʻpni burchakdan va darvozadan oʻyinga kiritish haqida soʻzlab bering.
16. Qaysi holatlarda oʻyinchi ogohlantiriladi yoki maydondan chiqarib yuboriladi?



TENNIS

Keyingi yillarda mamlakatimizda tennisni rivojlantirishga katta eʼtibor berilmoqda. Qisqa vaqt ichida xalqaro standartlarga javob beruvchi ajoyib tennis bazalari Toshkent, Fargʻona, Andijon, Namangan, Samarqand, Qarshi, Buxoro, Guliston va boshqa shaharlarda qad koʻtardi. Ularda turli darajadagi — oʻsmirlar musobaqalaridan toʻ jahon miqyosidagi turnirgacha boʻlgan xalqaro musobaqalar oʻtkazilyapti. Bu sohani yanada kengaytirish va moddiy bazasini mustahkamlash maqsadida Oʻzbekistonda tennisni rivojlantirishni qoʻllab-quvvatlash fondi tashkil etilgan.

Tennis — jahonda eng keng tarqalgan sport turlaridan biri boʻlib, uni deyarli barcha mamlakatlarda oʻynashadi. Xalqaro tennis federatsiyasi (XTF) dunyoning barcha burchaklarida bu oʻyinni rivojlantirishga doimiy yordam berib keladi.

Tennis oʻyini uchun tennis kortlari, sport zallaridagi maydonchalar, betonlangan, 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 muvofiq. O'yin o'tkazish uchun tennis to'ri bo'lmagan paytda badminton uchun mo'ljallangan to'r yoki arqon yo unga o'rnatilgan lentalardan 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 raketkalarning 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, namlik 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 lozim. Poyabzalning tagi va fasoni kort yuzasiga mos bo'lishi zarur. Masalan, tagcharmi „archa“ shaklli poyabzal yerda o'y-nash uchun eng yaxshi hisoblanadi, „radial“ shakllisi esa barcha qoplamalar 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 muhim qism — to'xtovsiz harakat hisoblanadi.

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

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

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

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 harakatlaning;

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

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

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

l) to'pni raketkada sherigingiz raketkasiga uzating;

m) tashqi chiziqda turib, to'pni raketkada, muvozanat saqlagan holda ushlab qoling, so'ngra to'rgacha yugurib boring, 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 navbatma-navbat to'pni yuqoriga va pastga zarba bilan yo'naltiring. Sherigingiz bilan to'r orqali zarbalar almashing, bunda to'pni yerdan sakrashiga yo'l qo'yib bering.

Devor yonida mashqlar

Devor yonidagi mashqlar — tennischi mashg'ulotining eng yaxshisidir. Chunki devorda aynan to'r 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‘r ustidan, devordagi 3 m li belgi ostida, yerdagi 3 m li belgidan uzoqroqqa va h. k.

e) nishonlar o‘rnating: yerda halqalar, devorda belgilar;

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

g) zarbalarni bajarish ketma-ketligiga rioya qiling;

h) otib beriladigan zarbalardan foydalaning;

i) devorgacha masofani doimo uzoqlashtirib borishga harakat qiling.

Quyidagi mashqlarni sheriklar bilan bajaring:

a) to‘pni navbatma-navbat qaytaring;

b) o‘yinchilar zarba berishni almashadilar: birinchi o‘yinchi zarbani o‘ng tomondan, ikkinchisi chapdan beradi (108-rasm).

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

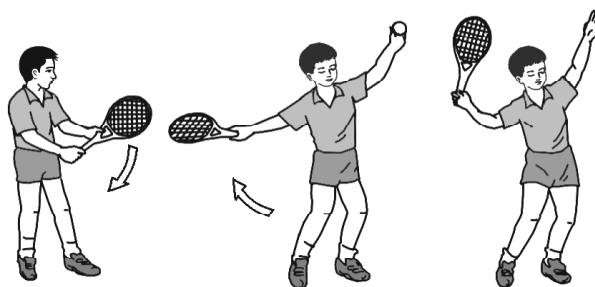
a) zalning oxirida turib to‘pni iloji boricha uzoqroqqa otishga harakat qiling—erkin qulochkashlab oting;

b) o‘ngdan qulochkashlab oting va asta to‘rdan orqaga harakat qiling;

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

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

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



108- rasm.

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'p yuqoridan iloji boricha uzoqroqqa otiladi;

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

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

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

f) kort chiziqlari va uning diagonali bo'yicha birgalikda otishlar — to'p to'r ustidan sherikka chiziqlar bo'ylab to'g'ri, so'ngra diagonal bo'ylab otiladi;

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

Maydonchaning 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 diagonali 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'pni 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;

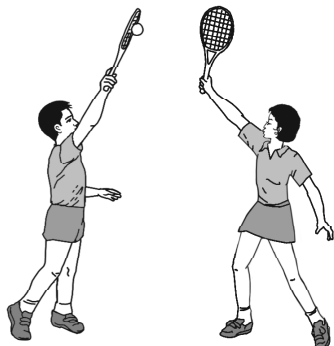
e) to'pni nishon yo'nalishida yumshoq qaytarish — o'yinchi to'pni o'zining sherigiga otadi, u esa to'pni otib beruvchi oyog'iga qaytaradi;

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 (109-rasm).

Uchayotgan to'pga zarba va sprint. Maqsad — harakatlarda moslik va o'yinchining chidamliligini rivojlantirish (110-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



109- rasm.



110- rasm.

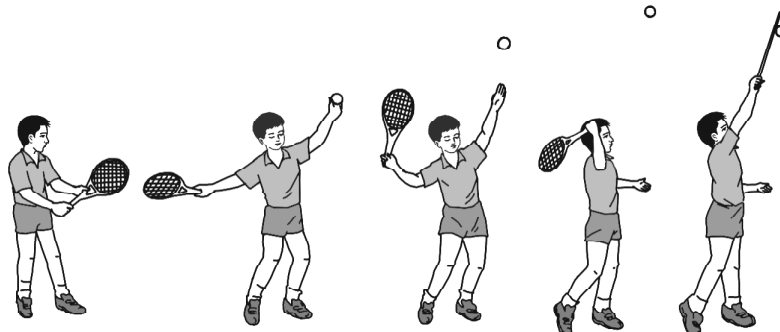
tez yugurib keladilar. Birozdan so'ng o'yinchilar o'rin almashadilar. O'yin paytida chapdan va o'ngdan beriladigan zarbalardan foydalanishni tavsiya etamiz.

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

Yerdan va uchib kelayotgan to'pga zarba berish. Maqsad — uchib kelayotgandagi zarbalarni to'p yerdan sakrab chiqayotgandagi zarbalarga moslashtirish. 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 himoyadagi 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 (111- rasm). „Sham“ odatdagi yerdan sakragan zarbaga o'xshash bo'lsa ham, u raketkaning yuzasi bilan kamroq silkitib, ko'proq ko'tariluvchi harakat bilan hamda kamroq kuch bilan uriladigan zarbadir. „Sham“ni bajarayotganda pozitsiyani



111- rasm.

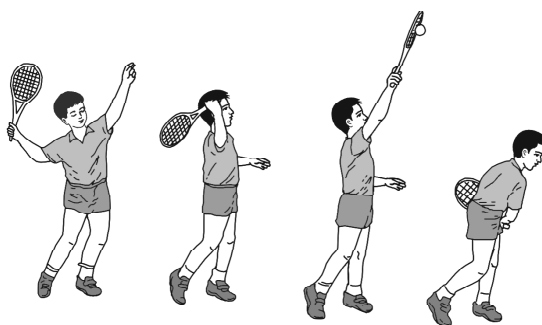
avvalroq egallashni, silkitishni qisqartirishni, raketkaning to'rtli yuzasini ochishni va zarba vaqtida raketkaning yuzasini yuqoriga qilib qiyalashtirib urishni o'rganish zarur.

„Smesh“ (bosh ustidagi zarba)

O'yinchilar „smesh“ni to'p havodagi vaqtida yoki yerga tushib yuqoriga sakragandan keyin qo'llaydilar. „Smesh“ bosh ustidagi harakat zarbasi bo'lib, u to'pni o'yinga kiritishdagiga o'xshaydi. Bunda to'p 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 (112- 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 berilunga qadar



112- rasm.

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

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 boshi o'ynalayotgan qo'l bilan ushlab turiladi.

Dastlabki holat:

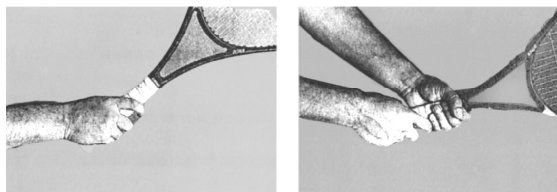
Raketka gavda oldida o'ng va chap tomonlar o'rtasida ushlanadi. Chap qo'l raketka boshida qimirlamay turadi. Tiz-zalar ozgina bukilgan. Oyoqlar yelka kengligida, og'irlik ikki oyoqqa teng taqsimlangan. Gavda og'irligi oyoq kaftlariga tushiriladi. O'yinchi o'zini erkin tutib, butun diqqatini unga uchib kelayotgan to'pga qaratadi (113-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 (114-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 chapga chorakka sharqona ushlashdan ko'rsatkich barmoq suyagi raketka ustida turgan tomonga burilishni talab qiladi. Dastlabki holat o'ng tomondan zarbadagidek. Ammo yangi



113-rasm.



114- rasm.

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. Bunda har bir o'yinchi yutib olgan ochkolar sonini sanab qo'ya qolgan ma'qul. 1—0; 2—1 va h. k. O'yinni 7, 9, 11 ochkogacha davom ettirish mumkin. Agar hisob 7—7 bo'lib qolsa, o'yinchilardan biri 2 ochkoga ilgarilab ketguncha (masalan, hisob 9—7 bo'lguncha) o'yin davom ettiriladi.

Oshirib berish haqida quyidagilarni bilishingiz kerak:

1. Oshirib beruvchi tashqi chiziqdan tashqarida turib, to'pni navbatma-navbat o'ng va chap tomondan oshirib berishi kerak.
2. Oshirib berish to'pni bosh ustiga yoki yonga otib amalga oshiriladi.
3. Oshirilgan to'p oshirish joyidan diagonal bo'yicha raqib korti yarmiga tushishi kerak.
4. Agar oshirilgan to'p mo'ljallangan joyga tushmasa, ikkinchi marta oshirishga imkon beriladi. Agar u ham muvaffaqiyatsiz bo'lsa, o'yinchi yutqazgan hisoblanadi.
5. Agar oshirilgan to'p to'rnin 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 hamda 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 yugurish, 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?
10. Tennischiga jismoniy tayyorgarlik nima uchun kerak?



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'alarini 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 qoidalarini 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 mamlakatlarda, 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, Mavrikiy 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'mitasi 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'mitasi 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 taqvim. 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 Quvaytda bo'lib o'tgan Osiyo Olimpiya kengashi Bosh Assambleyasining XXII majlisida esa ushbu tashkilot Nizomining 59- bandiga qo'shimcha kiritildi. Unda Kurash Osiyo Olimpiya Kengashi tomonidan tan olingani va u rasmiy sport turi sifatida Yozgi Osiyo o'yinlari dasturiga kiritilishiga ruxsat etilgani qayd qilindi.

O'zbekiston Kurash milliy federatsiyasi. Mustaqillik tufayli unutilgan qadriyatlar, urf-odatlar qayta tiklandi. Milliy sport turi bo'lmish kurashni rivojlantirish va jahon maydoniga olib

chiqish masalasi kun tartibiga qo'yildi. Demak, bu jarayonni amalga oshiradigan ishchi kuchi — federatsiya tashkil etish zarur.

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

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

KURASH GILAMI

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

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

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

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

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

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

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, shugʻullanuvchilarning sochlari kalta qilib olingan yoki boshqa kurashchiga xalaqit bermaydigan qilib yigʻishtirilgan boʻlishi kerak. Ovqatni mashgʻulotdan 2—3 soat oldin isteʼmol qilish lozim.

Kurashchining kiyimi (yaxtak va ishton) toza, quruq boʻlishi, yoqimsiz hid boʻlmasligi kerak.

Kurashchi mashgʻulotda shikastlanishning oldini olish uchun quyidagi qoidalarni bilmogʻi zarur:

1. Oʻqituvchi-murabbiysiz darsdan oldin hamda gilamdan tashqari paytlarda kurash usullarini qoʻllash man etiladi.

2. Mashgʻulot paytida intizom va tartibni saqlash lozim.

3. Mashgʻulotda oʻqituvchi-murabbiyning topshirigʻini vaqtida, belgilangan joyda bajarish shart.

4. Sheriklariga qoʻpol muomalada boʻlishga, mashgʻulotga eʼtiborsiz va diqqat bermaslikka, kiyimlarni pala-partish kiyishga yoʻl qoʻyilmaydi.

5. Oʻqituvchi-murabbiyning topshiriqlarini uning buyrugʻi asosida yarim kuch ishlatib bajarish shart.

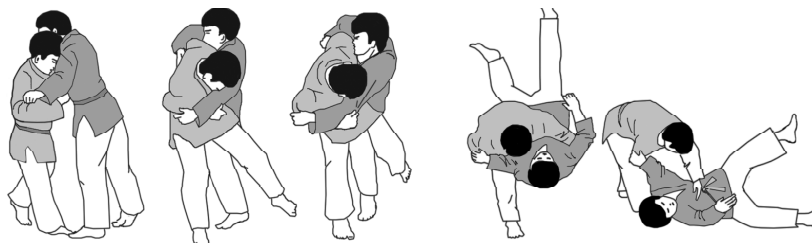
6. Usullarni oʻrganishda doim xavfsizlik choralarini oldindan oʻylab ish koʻrishi lozim.

7. Agar sheriklar gilam ustida mashq qilayotgan boʻlsalar, qolganlar ularni kuzatib oʻtirishlari kerak.

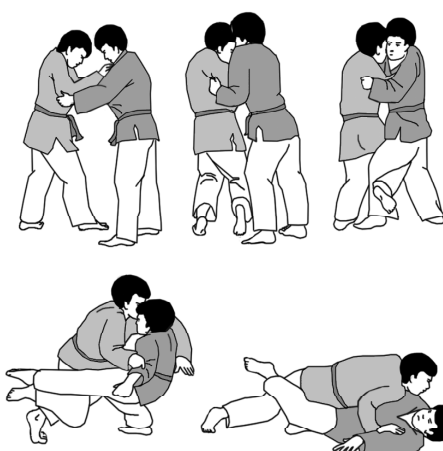
Maktabda siz kurashning asosiy mashqlari — holat, harakatlanish, yiqilish, tashlash, chalish, ushlash va boshqalar bilan tanishib chiqqansiz. Endi boshqa usullar bilan tanishasiz, yaʼni yelkadan oshirib tashlash, oyoq bilan ilib tashlash (chil), chalish, xavfsizlikni saqlash, himoya, qarshi hujum usullari va hokazo.

Chil usuli (ilib olgan holda tashlash). Chil kurash usullaridan biri boʻlib, unda kurashchi bukilgan oyogʻi, panjasi, tovon bilan raqib oyogʻini ushlab turadi yoki oʻziga tortadi. Kurashchi oyoqlarini tizzadan bukkani holda bukish joyini raqibning tizzasiga qoʻyadi, panjalari bilan koʻtargan holda uni raqib oyogʻiga olib boradi hamda qoʻl va gavda harakatlari bilan raqibni gilamga tashlaydi. Chil usuli quyidagi hollarda amalga oshirilsa oʻz samarasini beradi:

a) raqib oyoqlarini keng yozib turgan paytda; b) raqib bir oyoqda turganda; d) raqib tana ogʻirligini oyoq uchiga (panjasiga) olganda; e) raqib oyoqlarini bukib, egilganda yoki orqaga tortganda; f) hujum qilayotgan raqib oldinga qadam



115- rasm.



116-rasm.

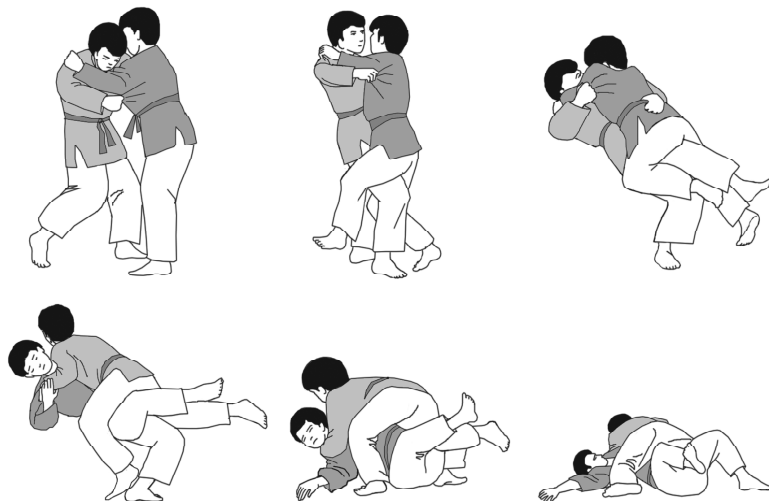
tashlab, oyoqlaringiz orasiga oyog'ini qo'yganda; g) hujum qilayotgan raqib yon tomoni yoki bel tomoniga o'girilganda.

Chilning bir necha turlari mavjud:

Oyoqda tashqi tomondan chil — yaxtakdan ushlab qo'llar orqasidan tashlash (115-rasm).

Oyoqda ichki tomondan chil (asosiy usul) — oyoqni tizzaga bukib, ichki tomondan ilib olgan holda chap tomonga tashlash (116-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 gavgani o'ng yoki chap tomonga o'girish bilan butun tana og'irligini raqibga tushiradi va uni gilamga qulatadi. 117-rasmda siz oyoqlar orqali ichki va tashqi tomondan



117-rasm.

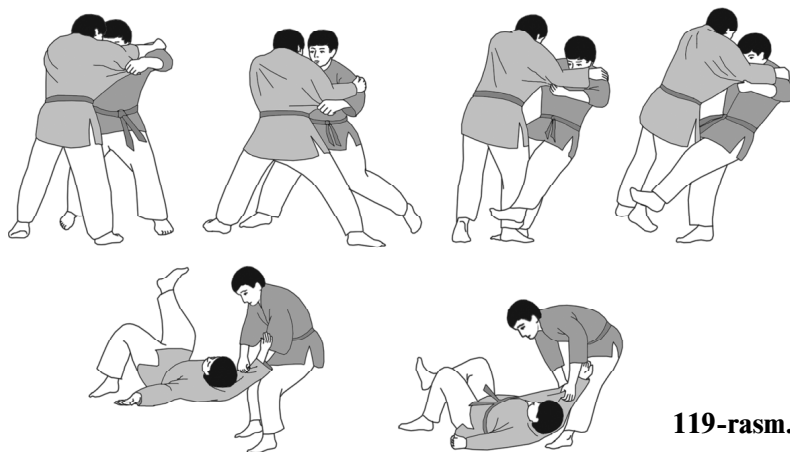


118-rasm.

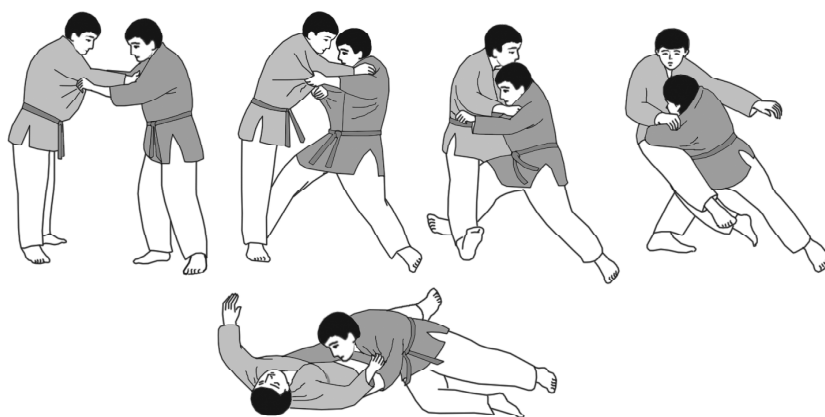
chil hamda bu vaziyatda o'zini himoya qilish usullarini ko'rishingiz mumkin.

Yonbosh. Raqibning qo'li va belbog'idan ushlagan holda oyoq yordamida siltab ko'tarib (xoh o'ng, xoh chap qo'lda, o'ng yoki chap tomonga) tashlash. Oyoqlar yordamida raqib oyoqlarini tashqi va ichki tomondan ko'tarib, yonboshni amalga oshirish ham mumkin (118-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 tash-



119-rasm.

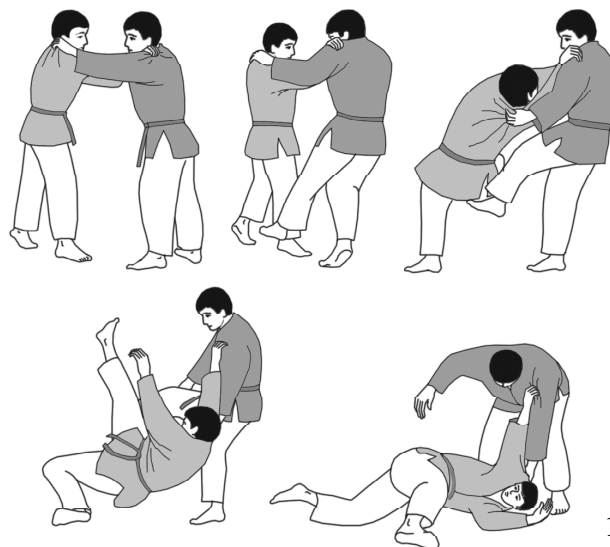


120-rasm.

lashning bir qancha turlari bor: xohlagan oyoqda oldindan, orqadan, yondan ilish, bu o'z oyog'i va raqib oyog'ining qanday turganiga bog'liq. Farg'onacha (belbog'li) kurash qoidalariga ko'ra chalish va qoqish (supurma) man etiladi.

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

1. Raqib oyog'ini yon tomondan supurish. Raqibning oldinda turgan oyog'i panjasining yon tomoni qoqiladi, bunda gavda va qo'l harakatlari yordamida gavdaning qarama-qarshi tomoniga tashlanadi (119-rasm).



121-rasm.

2. Raqib oyog'ini old tomondan supurish. Raqibning oldinda turgan oyog'i to'pig'ining (boldirining) pastki tomoni qoqiladi, bunda gavda va qo'llar o'ziga va o'ng tomonga tezkor harakatlar yordamida tashlanadi (120-rasm).

3. Raqib oyog'ini orqadan supurish. Raqibning tayanch oyog'i yoki tayanch oyog'ining tovonini va boldir tagini orqa tomondan supurib tashlash (121-rasm).

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

Barcha supurma harakatlarni bajarayotganda raqib kiyimini mahkam ushlab, uni tashlash paytida xavfsizligini saqlab turish ham kerak, aks holda raqib jiddiy jarohat olishi hech gap emas. Supurma tashlashlar kurashchining vaziyatni ko'ra bilishi, tezkorligi va kuchi tufayli aniq bajariladi.

Yondan supurib tashlashlarni raqib bir oyog'ini oldinga qo'yib unga tayanganda, oyoqlarni bir-biriga yaqin qo'yganda, bir oyog'i orqada turgan holda orqaga qarab egilganda va shunga o'xshash hollarda bajarish samarali bo'ladi.

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

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

Pastdan supurish, asosan, raqibni muvozanatdan chiqarish uchun ishlatiladi. Raqibning yiqilish tezligini oshirish uchun unga tayangan holda qo'l bilan undan itarilish lozim. Raqibning qaysi oyog'i gilamga tayanib turgan bo'lsa, o'sha oyog'ini ichki tomondan supurish (qoqish) lozim. Kurashchi olishuv (bellashuv) davomida turli hujumkor harakatlar, chalishlar, supurishlarni ishlata bilishi kerak. Undan tashqari, vaziyatga to'g'ri baho berishni, kutilmaganda tezkorlikni, ildamlilikni namoyish qilishni, qulay vaziyatlardan foydalana olishni o'rganib olishi zarur. Kurashda supurishni bajaryotganda 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 raqib yon tomonga yoki kurakka tashlanadi. Belbog'li kurashda raqibga nisbatan oyoqlar bilan harakatlanish man etiladi: chalish, oyoqni bosish, ilib olish, tizzaga bukish, oyoqlarni ushlab olish va hokazo. Undan tashqari, raqib belbog'idan qo'lni uzish, raqibni ko'tarmasdan yiqitish, beldan yiqitish va gilamdan tashqariga yiqitishlar ham mumkin emas.

Qoidaga ko'ra raqibni belbog'idan ushlash an'anaviy usulda bo'ladi. Kurashchilar gilamning markaziga turishadi, har biri o'ziga qulay bo'lgan vaziyatda turadi, keyin har ikkalasi ham raqibining chap tomoni orqasiga o'ng qo'llarini olib borib belbog'dan ushlashadi. So'ngra xuddi shunday qilib, chap qo'lda belbog'ni ushlab olishadi. Hakam ikkala kurashchini ham bellashuvga tayyor-tayyormasligini so'raydi va bellashuvni hush-tak chalgan holda boshlaydi. Belbog'dan ushlash shart hisoblanib, uni olishuv vaqtida qo'yib yuborish, raqib oyog'ini gi-

lamdan 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 kabi-larni 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 chiziq tashqarisiga tortish (chiqarib yuborish).

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

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

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

6. Qo'lning chalg'itma harakatlari orqali raqibni orqaga o'g'irib, 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 tayloqcha 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'ldan, 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 himoyalash 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 ishlarigizni 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 erkan“.¹

Ushbu hikmatdan suzishni bilish inson hayotida naqadar muhim o'rin tutishini bilingiz.

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

¹ Kaykovus. „Qobusnoma“. Toshkent, „O'qituvchi“ NMIU, 2006-yil, 104—106- betlar.

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 sifatning oshishiga ham katta yordam beradi. Masalan, 11 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan yosh suzuvchi sportchilar ikki yil davomida muntazam tekshirilganda, ularda kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatleri keskin darajada o'sib borgani 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'avvoslar, baliqchilar, parus, baydarka sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchi va harbiy xizmatdagilarga suzishni bilish zarur va majburiydir. Suzishni tajribali 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.

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'iyan 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

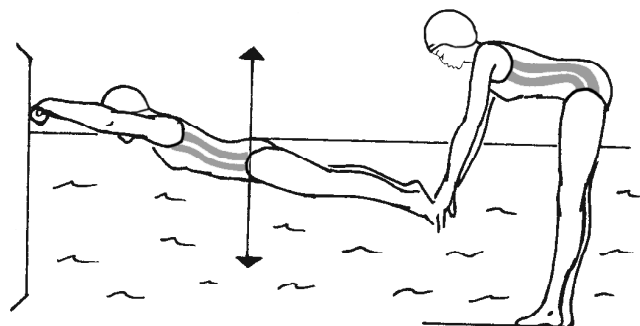
Birinchidan, o'zini qo'lga ololgan, bamaylixotir tutgan, og'ziga suv kirib ketishidan saqlangan odam cho'kmaydi. Buning uchun suv yuzasidan baland ko'tarilish shart emas, faqat og'iz suv ustida tutilsa yetarli.

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.

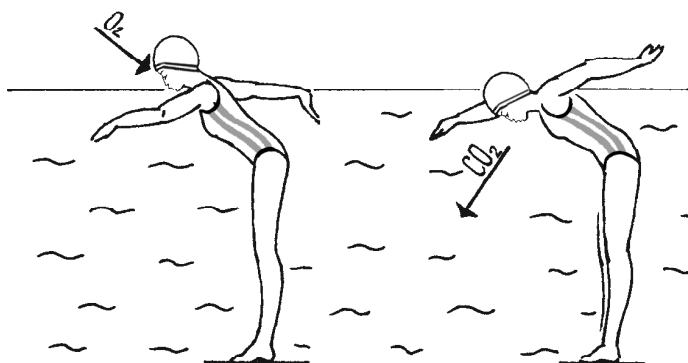
Suzish bilan shug'ullanish uchun maxsus kiyimlar kiyiladi. Bunda boshqalarning kiyimidan foydalanish mumkin emas. Havza binosida rezina poyabzallar (slansi, tapochka) kiyib yuriladi — bu turli teri kasalliklaridan asraydi.

Suzishni bilmaydiganlar suvga ko'nikish mashqlarini mustaqil yoki sheriklari bilan birga bajarishlari mumkin. Dastlab mashqlar beldan, so'ngra ko'krakdan keladigan suvda bajariladi (122-rasm).

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



122-rasm.



123-rasm.

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

Qirg'oqqa qarab ko'krakdan keladigan suvda oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, „kir chayish“ harakati mashqini bajarish. Nafas olishni kuzatish: nafas olmay 10 gacha sanash, so'ngra turish (nafas olishni 15 — 20 soniya to'xtatib turish). So'ngra nafas olish, yuzni suvga botirib turish, suv ostida nafasni chiqarish va nafasni rostlash (123-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.

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.

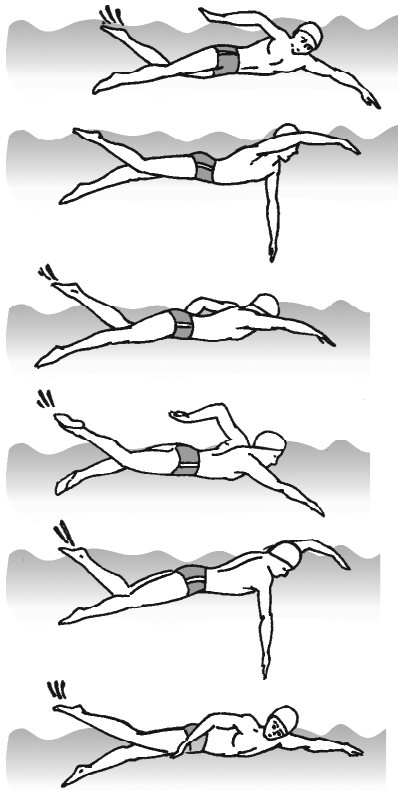
Chalqancha suzish. Suvga tushiladi, qo'llar yonda bo'ladi, jag' ko'krakka tegib turadi (nafas olinadi) va suv tubida oyoqlar bilan harakatlanib, chalqancha yotiladi. Suzganda bosh orqasi suvda yotishi, gavda gorizontal holatda bo'lishi zarur. Qo'l kaftlari bilan yuqoriga va pastga yengil harakatlar bajariladi.

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.

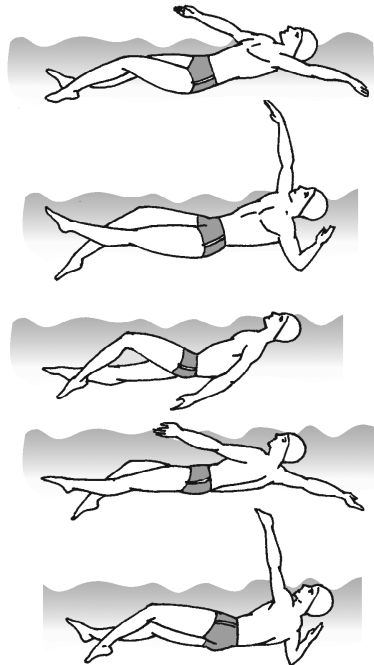
Suzishning asosiy usullari

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 (124-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



124-rasm.

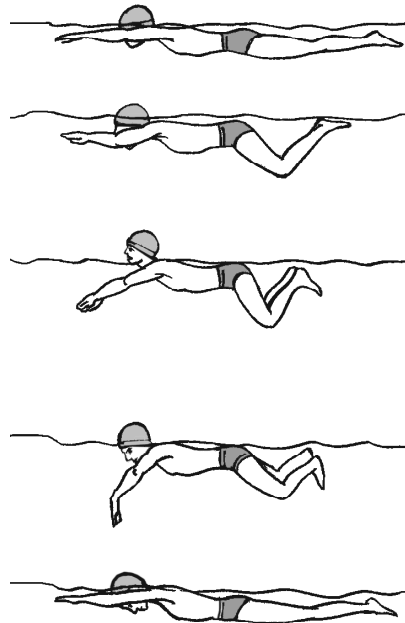


125-rasm.

tomon bilan yana oldinga cho‘ziladi. Kaftlar suvning yuzidan o‘tadi. Agar qo‘llarning to‘la ikkita harakatiga oyoqlarning olti harakat zarbasi to‘g‘ri kelsa, qo‘l va oyoqlarning harakati muvofiqlashgan hisoblanadi. Shunda nafas olish uchun bosh buriladi, og‘iz suv ustiga chiqadi. Boshni chapga burib nafas olish quyidagicha bajariladi: suzish chog‘ida chap qo‘l ortda, o‘ng qo‘l oldinga cho‘zilgan bo‘ladi, shu payt og‘iz suvning ustiga chiqquniga qadar bosh buriladi va nafas olinadi. Bosh pastga qaraganda suvga to‘la nafas chiqariladi. Bu holat boshni o‘ng tomonga burgunga qadar tugatiladi, nafas ham og‘iz, ham burun orqali olinadi.

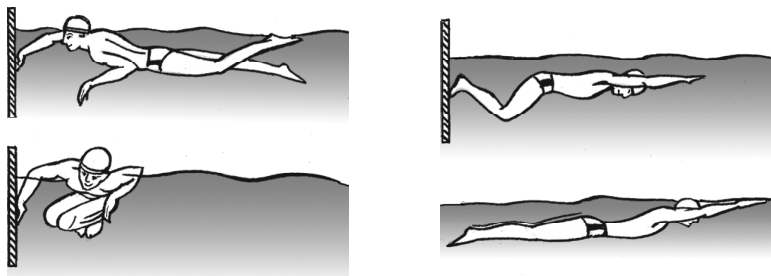
Chalqancha yotib qulochkashlab suzish usulining o‘ziga xosligi shundaki, bunda nafas suv ustida olib, chiqarilaveradi (125-rasm).

Chalqancha yotib qulochkashlab suzishda gavda gorizontal holatda bo'lati, 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.



126-rasm.

„Brass“ usulida suzish. Tezlik ko'rsatkichlariga ko'ra „brass“ usuli boshqasidan vazmin harakatlanishi bilan ajralib turadi. Ammo uning amaliy ahamiyati katta (126-rasm). „Brass“ usuli bilan shovqinsiz suzishda, katta masofalarni bosib o'tishda, jarohat olganlarni va ashyolarni qutqarishda imkoni keng. „Brass“ usulidan, shuningdek, suv ostida ham foydalaniladi. „Brass“ usulida suzuvchining gavdasi suv ustida ko'krakda gorizontal holatda yotadi, oldinga cho'ziladi, qo'l kaftlari birlashtirilib pastga qaratiladi va oyoqlar cho'zilgan, birlashtirilgan bo'lati. 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 beldirlar 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.



127-rasm.

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

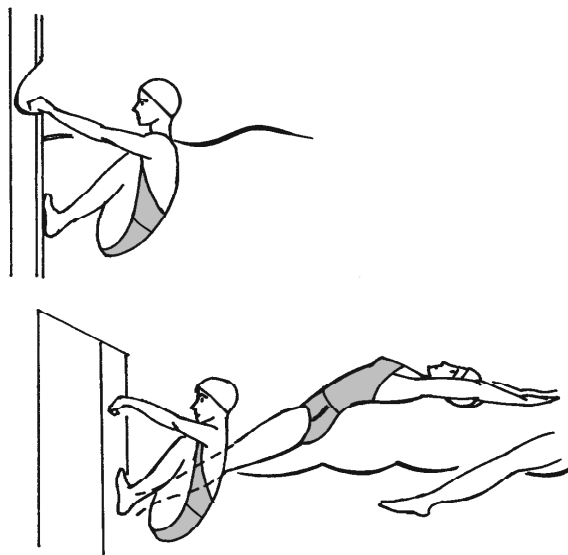
Start beruvchining hushtagi chalinishi bilan suzuvchi tumbochkaning orqa qismiga chiqib turadi, ikkinchi hushtakdan keyin tumbochkaning old qismiga keladi va dastlabki holatni egallaydi.

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

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

Qulochkashlab suzish usulida suzuvchi devorga yaqin keladi, chuqur nafas oladi, devorga o'ng qo'lini tekkizadi, boshi bilan suvga kiradi, tezda oyoqlarini bukadi va qo'li bilan devorga tayanib buriladi. Burilgandan keyin u oyoqlarini devorga tiraydi, boshini ko'tarmay, qo'llarini oldinga cho'zadi va kuch bilan devordan itariladi. Itarilgandan keyin suv ostida harakat sekinlashganda suzuvchi suza boshlaydi (127-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 (128-rasm).

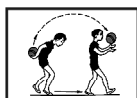


128-rasm.



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 HAKATLI 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?

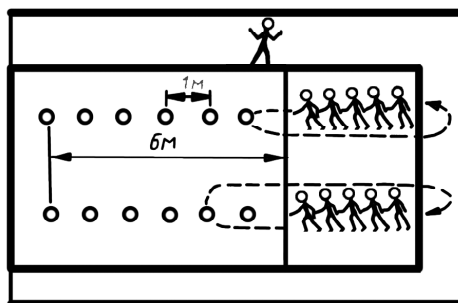
Do'stlar bilan o'yin tanlashda ushbu o'yinni ularga tez va aniq tusnuntirib berish muhimdir. Yangi o'yinlar ularga ilgari noma'lum bo'lganligi uchun ham qiziqarli tuyuladi.

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



129- rasm.

tikilgan) koptokchani qo‘liga 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.

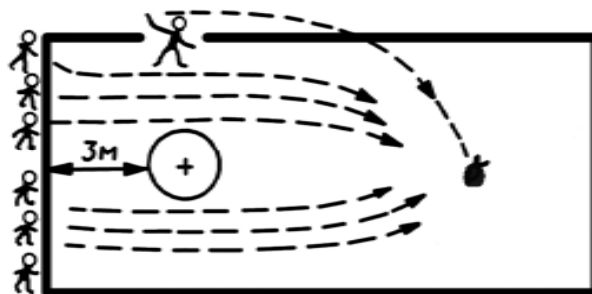
O‘yin qoidalari. Chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o‘yinchilarga uzatish, oldindan start chizig‘idan chiqish man etiladi.

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 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.



130- rasm.

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 tashkil 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 tashkil qilib bo'lingandan so'ng, o'yinchilarga „Tayyorlaning, boshlang!“ degan buyruq beriladi. Shunda barcha o'yinchilar bir-birlari 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.

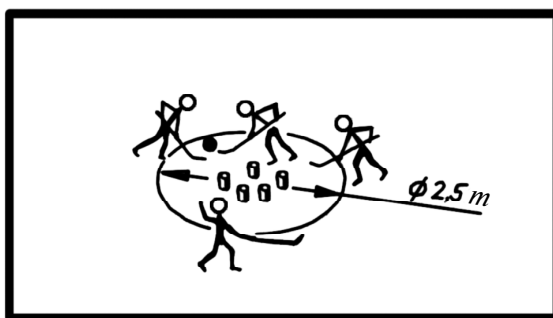
O'yinni jamoa-jamoa bo'lib o'tkazish ham mumkin. Bu holda to'plangan taqyaga qarab g'oliblik aniqlanadi.

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.

O'yin maydonchasida 2,5 metr diametrli doira hosil qilinadi, uning o'rtasiga kichik dastaklar 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



131-rasm.

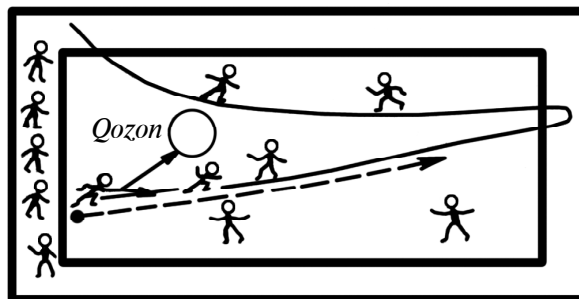
bo'ladi. O'yin jarayonida hujumchilar yoki himoyachilar rolini xohlagan o'yinchilar bajarishlari mumkin. Himoyachi markazda turib olib boshqa jamoa hujumchilari dastaklar (keglilar)ni koptok bilan urib tushirmasligi uchun uni qo'riqlaydi. Shuningdek, hujumchilarga doira ichiga kirishga ruxsat berilmaydi. 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 joiz, 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 koptokchalar to'plab qo'yiladi. Doira ichida koptokchalarni qo'riqlovchi sardor turadi. Boshqa jamoa o'yinchilaridan har



132-rasm.

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.

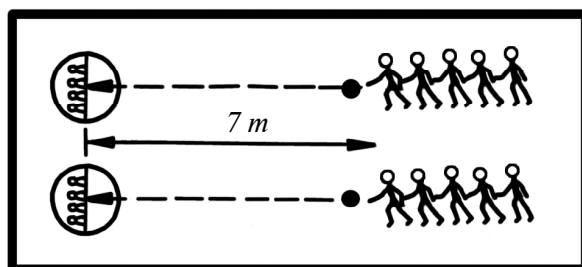
O‘yin qoidalar. Qo‘riqllovchi o‘yinchi qo‘li yoki oyog‘i bilan hujumlarni qaytarishi mumkin, agar koptokchalar o‘yinchiga tegsa, u o‘yindan chiqariladi. Ularning o‘rniga jamoadagi ikkita saqlangan o‘yinchilar tushadilar.

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‘ljallanib, 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.

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‘ljallangan 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.

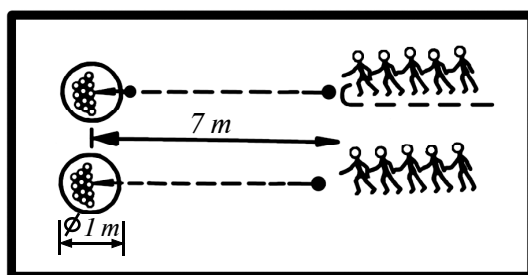
O‘yinni umumiy urib tushirilgan to‘plar hisobi bilan ham o‘ynash mumkin. O‘yin aniq nishonga olishni, merganlik, maqsadga intilish va idoraviy fazilatlarni rivojlantiradi.



133-rasm.

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).



134-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 navbatlari beriladi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib deb topiladi.

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.

Yelkada kurash

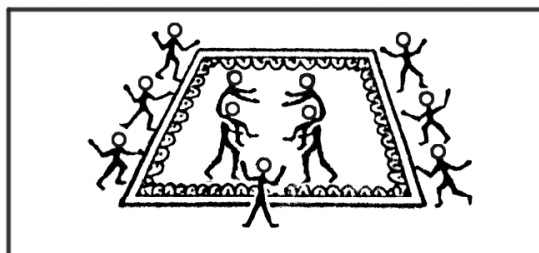
Qadimda ota-bobolarimiz turli ommaviy tadbirlar chog'ida har xil o'yinlardan foydalanishgan. Shulardan biri „Yelkada kurash“ o'yinidir.

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, 2×2 bo'lib shaylanib turishadi.

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.



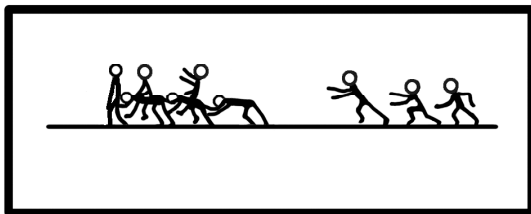
135 rasm.

Mindi

Qadimdan el orasida turli xildagi milliy o'yinlar mavjud bo'lib, odamlar o'z yashash joylari, fe'l-atvorlari, dunyoqarashlaridan kelib chiqqan holda bu 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'lishi 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 ular „Mindiruvchi“ guruhi bilan almashtiriladi. Bordi-yu, mingashib, joylashib olgan „Mindi“ guruhi xatolarga yo'l qo'ymasa, unda joylashib olgan „Mindiruvchi“ 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 bir-birlarining belidan ushlab turganlarida boshlarini yon tomonga quyi solishlari kerak; „Mindiruvchi“ guruh qatnashchilari sakraganning ustiga sakrashi man etiladi; sakraganlarning oyoq uchlari yerga tegsa, yutqazgan hisoblanadi.



136- rasm.

Musiqa joʻrligida

Oʻyinchilar bir necha qatorga bittadan boʻlib saflanadilar. Qatorlar maydonchaning maʼlum joyida yonma-yon (bir-biridan 2—3 qadam oraliqda) joylashadi. Har bir qator muayyan nom bilan, masalan, piyoda askarlar, dengizchilar, oʻquvchilar, tankchilar deb ataladi. Har bir qator uchun oʻz nomiga mos keladigan kuy (masalan, „Tankchilar marshi“ va h. k.) tanlab olinadi. Oʻyin cholgʻu asbobida (royal, bayan) chalinadigan kuylar joʻrligida oʻtkaziladi.

Chalinadigan kuyni oʻqituvchi yoki ijrochi oʻz ixtiyori bilan oʻzgartirib boradi. Har bir qator oʻz kuyini eshitgach, ashula aytib yura boshlaydi. Kuy oʻzgarishi bilan yurib borayotgan qator toʻxtaydi va boshqasi yura boshlaydi. Har bir qator istagan tomoniga qarab yuradi, natijada qatorlar har xil holatga kelib qoladi va bir-biriga aralashib ketadi. Maʼlum vaqtdan keyin oʻqituvchining ishorasi bilan boʻlinib-boʻlinib akkord chalinadi. Shu kuyni eshitish bilan bolalar har tarafga yugurib tarqalib ketadilar va oʻyin boshlanishidan oldingi joylariga, yaʼni tezroq oʻz qatorlariga turishga harakat qiladilar. Hammadan keyin tizilib boʻlgan qator oʻyinchilari yutqazgan hisoblanadi.

Oʻyin qoidalari.

1. Oʻynovchilar qator boʻlib yurishda bir tegishli oraliqni (oldinga uzatilgan qoʻl uzunligidagi masofani) saqlashlari lozim.

2. Oʻyin qatnashchilari harakatlarni musiqaga aynan moslab bajarishlari kerak.

Eslatma: kuylarni tez-tez oʻzgartirish yaramaydi. Musiqali jumlani boʻlib qoʻyish tavsiya etilmaydi. Agar oʻyinchilar qatordagi oʻz oʻrinlarini egallab tinch turgan boʻlsalar, qator toʻgʻri turgan hisoblanadi.

Boʻsh joy top

Onaboshi qilib tayinlangan oʻquvchidan boshqa hamma oʻyinchilar katta davra hosil qilib, har biri chizib qoʻyilgan kichik doirachalarda turadilar. Rahbar oʻyinchilarni beshtadan qilib ajratadi va ularga tartib raqamlarini aytib, har kim oʻz raqamini unutmasligi zarurligini uqtiradi. Onaboshi oʻyinchilarni aniq-lagach, katta doira oʻrtasiga borib turadi. Shundan keyin oʻqituvchi birdan beshgacha boʻlgan raqamlarni chaqiradi. Tartib raqami aytilganlar bir-biri bilan joylarini almashtiradi. Onaboshi boʻshagan joylardan birini egallashga intiladi. Agar u bunga

ulgurmasa, qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. O'yin moybaynida 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 qoidolari.

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 qaysinisi 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 qoidalari.

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. Atrofda turgan o'yinchilar uni voleybol 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'lidan 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 tek-kiza 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'rdaklar“ga 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 qoidalari.

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 almashtirilgunicha 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'rtoqlarining 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 „Birinchi, 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 qoidalari.

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.

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 atrofida 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'ygan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yin qoidalari.

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.

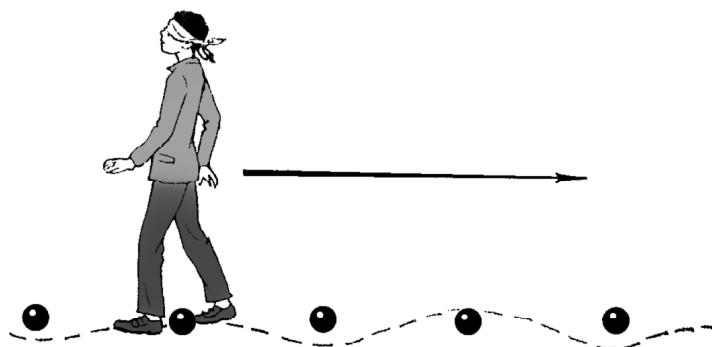
ATTRAKSION O'YINLAR (tomoshabop o'yinlar)

To'plardan o'tib ko'r

5—6 ta to'pchalar 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:

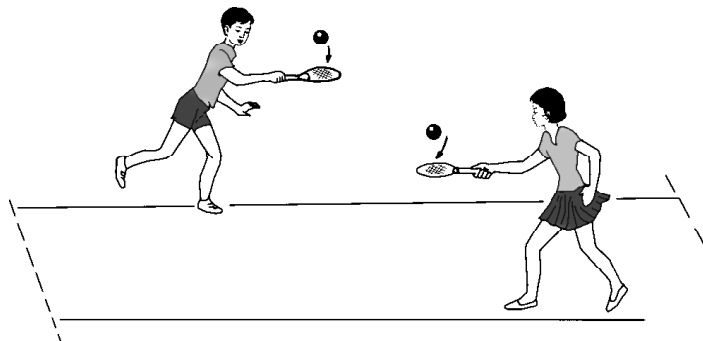
1. To'plar sonini oshirish.
2. To'plar ustidan oyoqni oshirib o'tish.
3. Ko'zni boylag'ich bilan boylab qo'yish.



137-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.

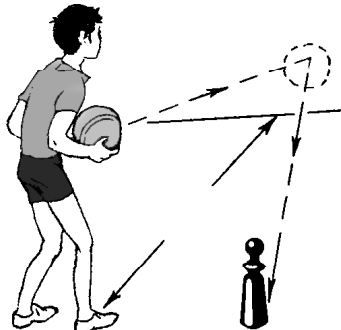


138-rasm.

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.

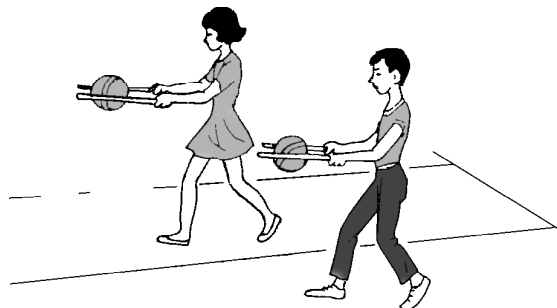
Variant. Poldagi kegli yoki buyum o'rniga yashik, korobka yoki savatcha qo'yilib, o'sha nishonlarga to'pni kirgizish mumkin.



139- 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.

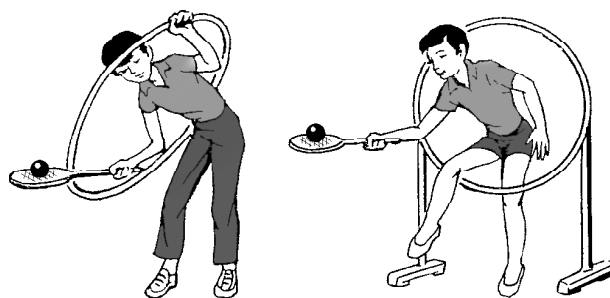


140-rasm.

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 uning 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 qoidalar. 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.



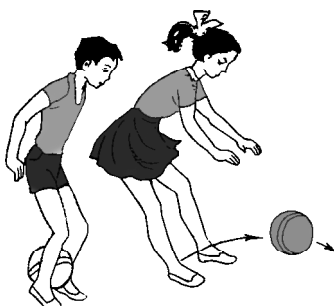
141-rasm.

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 igrʻitishadi. Kim uzoqroq masofaga toʻpni yuborsa, oʻsha oʻyinchi gʻolib sanaladi.

Variant. Oʻyinчилardan 2—3 m masofada turgan pastroq tortilgan ip yoki arqoncha ustidan oshirib oʻtishlari ham mumkin.

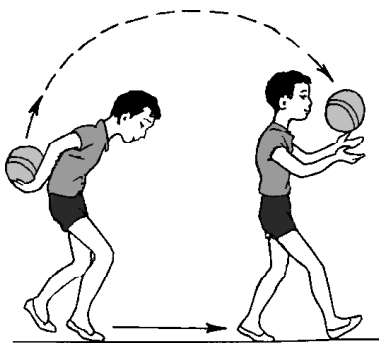


142-rasm.

Orqadan ot va ilib ol

Oʻyinchi orqasida ikki qoʻli bilan toʻpni ushlab turadi. Oldinga biroz egilib, ikki qoʻli bilan toʻpni boshi ustidan oldinga otadi. Keyin toʻgʻrilanib olib, havodan tushayotgan toʻpni ilib oladi. Har bir ishtirokchiga 7—8 tadan imkoniyat beriladi. Kim kam xatoga yoʻl qoʻygan boʻlsa, oʻsha ishtirokchi oʻyinda gʻolib chiqadi.

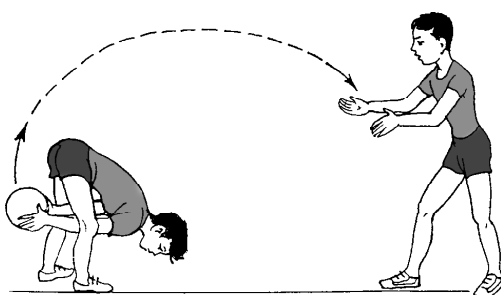
Variantlar. Oʻyinga murakkabliklar ham kiritish mumkin. Masalan, toʻpni otib boʻlgach, bir-ikki marta chapak chalib ilish, toʻliq aylana qilib ilish yoki devorga otib, ilib olish va h. k.



143-rasm.

5 marta ketma-ket

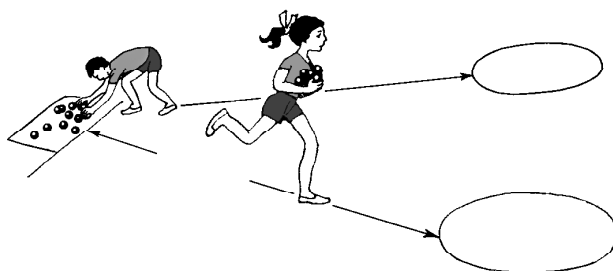
Ikki ishtirokchi bir-biriga 3 m masofa oralig'ida turishadi. Sheriklardan biri oldinga egilib, qo'lidagi to'ldirma to'pni oyoq orasidan shunday otishi kerakki, u yarim doira aylanib, sherigining qo'lga tushishi kerak. U to'pni ushlab xuddi sherigiga o'xshatib qaytaradi. 5 marta shunday usul bilan to'pni xatosiz bajargan juftlik g'olib hisoblanadi.



144-rasm.

Tezroq olib o't

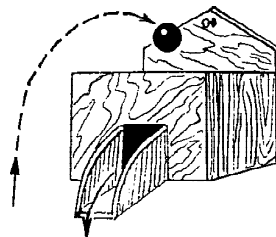
Barcha tennis, to'ldirma va rezina to'plari maydonning bir chekkasiga to'plab qo'yiladi va chiziq chiziladi. Undan 10—15 m narida 1 metrli diametrda ikkita doiracha chiziladi va ularga bittadan o'yinchilar turib olishadi. O'yinboshining buyrug'iga ko'ra, ikkala o'yinchi to'plarga qarab yuguradi va har 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.



145- rasm.

Tushir va ilib ol

Devorga oʻrnatib qoʻyilgan qutiga 3—4 m masofali joydan kichik koptok tashlanadi. Soʻngra yugurib kelib qutining tarnovidan qaytib tushayotgan koptokchani tutib olishga ulgurish kerak.



146-rasm.

Ilib ol

Tik turgan holatda oyoq uchlari va tovonlar birga, qoʻllar orqaga choʻzilgan (bir qoʻl kafti ikkinchisini ushlagan holda), yarim oʻtirib, joydan qoʻzgʻalmasdan, yerga tiralmasdan koptok yoki kubik oʻrnini almashtirish kerak.



147rasm.

Taxta ustidagi koptok

Koptok qoʻyilgan taxtachani bosh ustiga koʻtarib, koptokni tushirib yubormasdan oʻtirib-turish kerak.

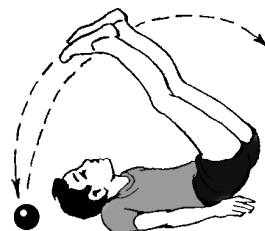
Bu mashqni yengillashtirish ham mumkin: kartondan yasalgan kichik doiracha koptok tagiga qoʻyilsa, koptokni ushlashga imkoniyat yaratiladi.



148- rasm.

Oʻrgatilgan koptok

Polga chalqancha yotib, bosh tomonga 20—30 sm masofada toʻp oʻrnatiladi. Polga qoʻllarni tayanch qilib olib, oyoqlarni koʻtarib, bosh tomonga egib, koptokni oyoq panjalari bilan ilib olib rostlaniladi.



149- rasm.

„Pingvin“ to‘p bilan

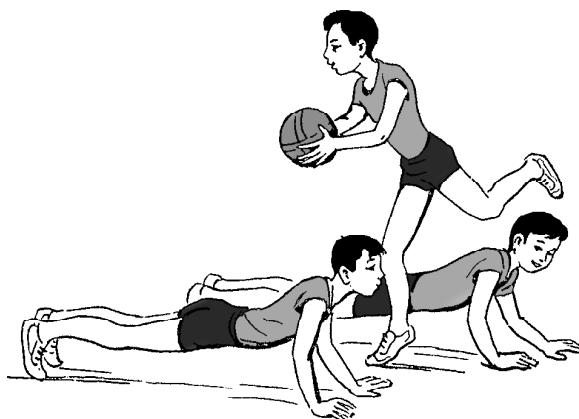
Ikki guruh qator bo‘lib tizilib turadilar.

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.

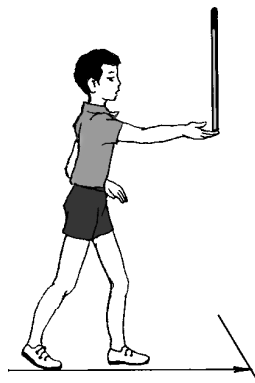


150- rasm.

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'yinbo-shi buyrug'ini kutishadi. Ishtirokchilar qo'llarida gimnastik tayoqcha ushlab turishadi.

Buyruq berilishi bilan ishtirokchilar finishga qarab harakatlanishadi. Tayoqchani barmoq uchida olib borish 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.



151- 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 yerga doira shaklini 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

Maydonchani 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 to'rtburchak chiziladi. Ikkita o'yinchi ikkita raqibga 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 biriktirilgan o'yinchilarni to'sadilar: to'p bilan harakat qilayotgan o'yinchi raqibga 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 20×20 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. „Chavandoz yoki uloq“ o'yini qaysi milliy sport turidan olingan?



IV 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 sinovlarda 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-qoidalariga 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'ullanishni yengil mashqlardan, ya'ni oyoqning chigilini yozishga ko'maklashuvchi harakatlardan boshlash kerak. Bunda harakatlarning asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topganligiga e'tibor bering.

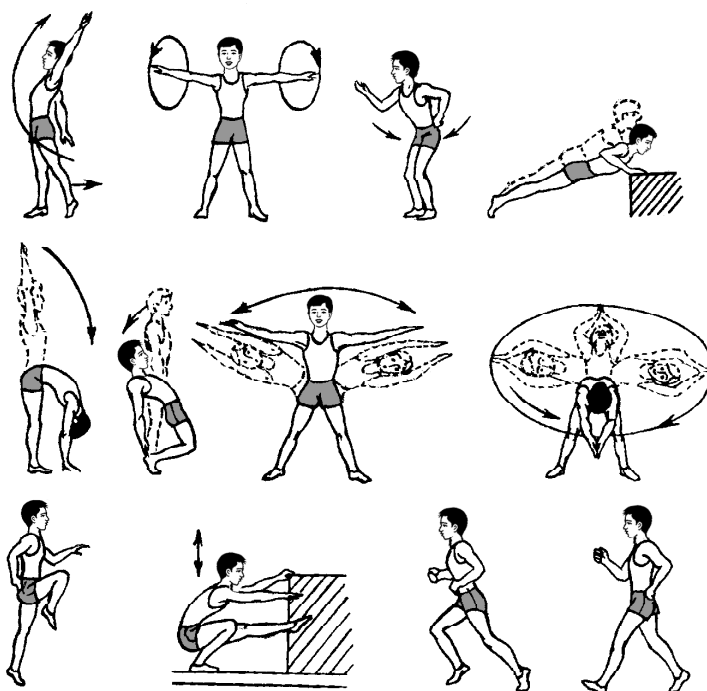
Dastlabki yengil mashqlardan so'ng, egiluvchanlik va chaqqonlikka oid mashqlarni, ulardan keyin esa kuch va chidamlilikni shakllantiradigan mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq. Bu mashqlarning yakuniy qismida sekin-asta yurib, chuqur nafas olib, muntazam nafas chiqarishga harakat qiling. 2 — 3 daqiqa davomida o'zingizni erkin his etishga harakat qilib, o'tloq yerda yoki gilam ustida yoting.

Dastlabki paytlarda o'zingizni qiyin va ko'p quvvat talab etadigan mashqlar bilan charchatib qo'ymang, iloji boricha mashqlarning eng osonlarini tanlab, bir oy mobaynida muntazam 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“ni 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,



152- rasm.

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.

Bulardan tashqari, quyida yana bir nechta yengil chigilyozdi mashqlarni tavsiya etamiz (152-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 marta).

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 marta 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‘turganda 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 har bir mashqdan 3 — 5 daqiqa o‘tgach, avvalgi holiga kelishi lozim. Mabodo, toliqib qolgan bo‘lsangiz,

mashqlar majmuasidan murakkablarini vaqtincha chiqarib tashlab, ertalabki badantarbiya mashqlarinigina ado etishingiz mumkin. Ertalabki badantarbiyani yaxshi kayfiyat, yoqimli musiqa sadolari ostida bajarish ayni muddao.

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

Birinchi mashg'ulot

Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi

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

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

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

Asta-sekin orqangizga egiling.

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

Bukilgan tizzangizni ko'kragingizga tekkizing.

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

Bir joyda turib chap va o'ng tomonga sakrang.

Nafasingizni rostlab olgunga qadar asta-sekin yuring.

Ikkinchi mashg'ulot

Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi

Tortilish.

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

Oldinga egilayotganingizda tizzalaringizni bukmang.

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

Qo'l bilan yerga tayangan holda yotib-turing.

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

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

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

Uchinchi mashg'ulot

Mashqlar erkin bajariladi

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

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

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

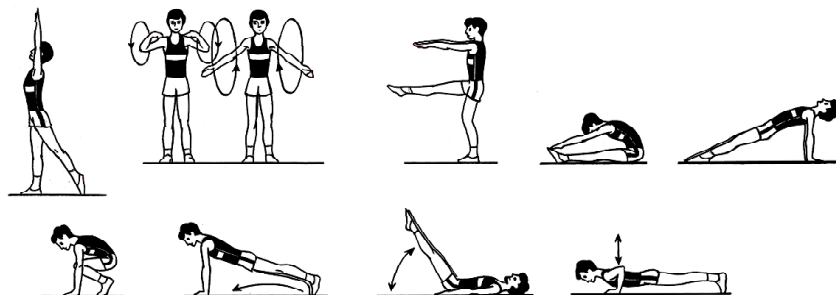
Oyoqlarni cho'zib o'tiring va oldinga egilib, oyoqlaringiz uchiga panjalarangizni tekkizing.

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

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

Kurakda yotib, oyoqlarni ko'tarib-tushiring.

Turgan joyda sekin yurib, nafasni rostlang (153-rasm).



153-rasm.

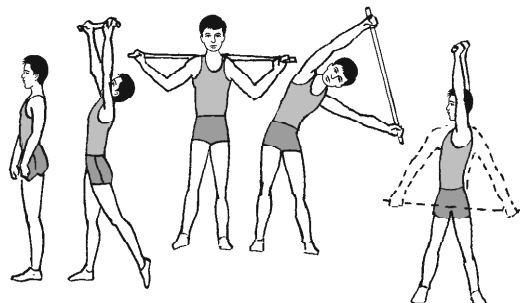
To'rtinchi mashg'ulot

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'ying.



154-rasm.

Oyoqlarni yelka kengligida oching, chapga egiling. Soʻngra buni oʻngga bajaring.

Tayoqchani ikki uchidan ushlab, oyoqlaringizni yelka kengligida oching. Tayoqchani yuqori koʻtarib, avval oʻngga, soʻngra chapga buriling.

Tayoqni yelkangizga qoʻyib, qaddingizni toʻgʻrilang. Bir joyda yuring va nafasingizni rostlang (154-rasm).

Beshinchi mashgʻulot

Tayoq bilan mashqlarni davom ettiring

Qulochni keng yozib, tayoqni yuqoriga koʻtaring.

Chap va oʻng oyoqlaringizni navbatma-navbat oldinga qoʻyib, tayoqni yuqoriga koʻtaring va egiling.

Yelkada tayoq bilan avval gavgangizni oʻng va chapga burib, keyin egiling.

Tayoqdan hatlab oʻting.

Chalqancha yotib, tayoq ushlagan qoʻllarni oldinga chiqaring va oyoqlaringizni undan olib oʻting.

Qoʻlingizdagi tayoq yuqorida turganda oʻtirib-turing.

Yerda yotgan tayoq ustidan avval oldinga, keyin orqaga sakrab oʻting.

Tayoq yelkangizda turganda bir joyda turib, asta yuring.

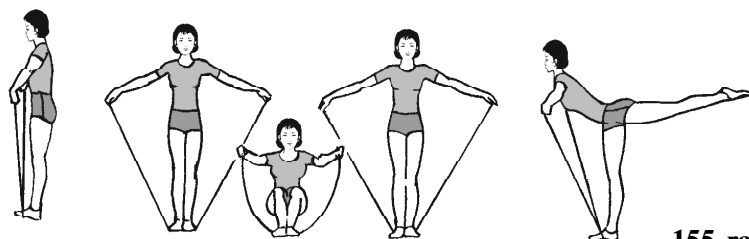
Oltinchi mashgʻulot

Arqoncha bilan bajariladigan mashqlar

Arqonchani teng oʻrtasidan bosib turib, soʻng qulochni keng yozing.

Oʻtirib egiling, soʻngra turib, qoʻlni ikki yonga yozing.

Oldinga qarab egilib, oyoqni orqaga choʻzing. Qoʻlingizni ikki yonga yozib, iloji boricha yuqoriga koʻtaring (155- rasm).



155-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 oyog'ingiz, keyin boshqasi bilan sakrab o'ting.

Asta yurib nafasni rostlang.

Sakkizinchi mashg'ulot

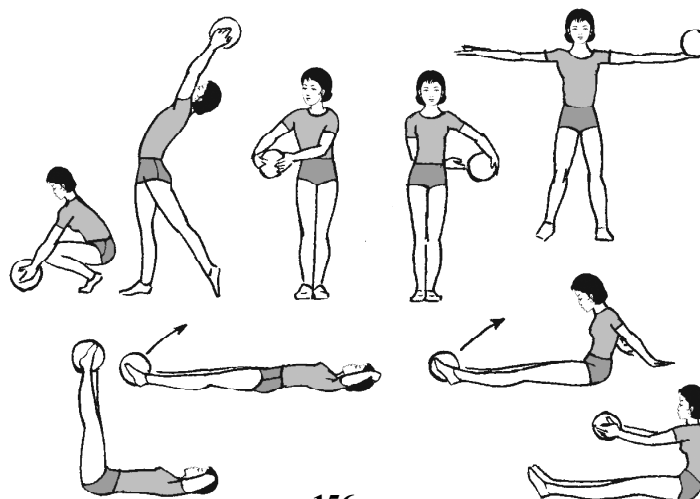
Tennis koptokchasi bilan mashqlar

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

Koptokchani yerga (polga) urib, qaytib tushguncha sakrang.
Asta yurib nafasni rostlang.

Futbol yoki rezina to'pi bilan mashqlar

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



156- rasm.

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 (156-rasm).

O'ninchi mashg'ulot

Qizlar uchun gardish (obruch) bilan mashqlar

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

Gardish bilan turli tomonlarga egiling.

Gardish bilan oldinga egiling.

Gardishni ikkala qo'lingizda ushlab, uni tepadan gavgangizga kiydirgandek qo'llarni burib tushiring va qayta chiqaring (157-rasm).

Endi mashqlarni quyidagicha davom ettiring:

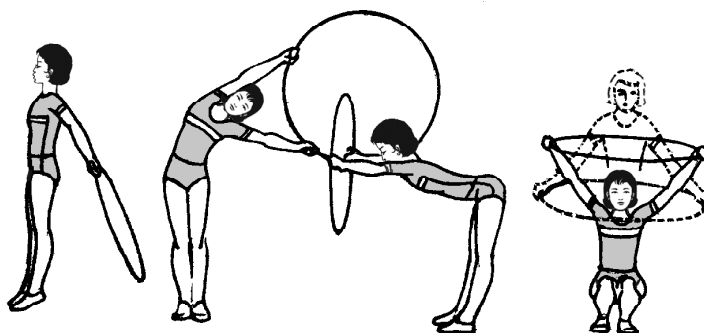
Gardishni oldinga qo'yib, qo'llar bilan orqaga tayanib o'tirib, oyoqlarni navbatma-navbat gardish ustidan o'tkazing.

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.



157- rasm.

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

Buning uchun 1 — 2 kg li gantellar, espander va lentalaridan 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 tovonigizga 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, dumg'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 gavadaga 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 tovonigizda 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 tovonda yuring. Iloji boricha oyoqning ustki qismi bilan ham yurishga urinib ko'ring.

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

Oyoqlaringiz o'rtasidagi tennis 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 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 mashq 20 m gacha bo'lgan masofada 5 — 6 marta bajariladi).

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

Turgan joyidan uzunlikka xuddi „baqa“dek 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 marta-gacha).

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 uzoqlikda 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 joydan „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 masofada 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'riga 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 holatda galma-gal ikkala oyoqda to'pni tepish. Devordan 5—15 metr masofa uzoqlikda 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 (sherikka, devorga va boshq.) aniq tepish (30 zarba).

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

„Gimnastika“ bo'limiga oid darslarni 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 (obruv)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).

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

„Kurash“ bo'limiga oid darslarni o'tayotganda quyidagi umummustahkamlovchi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

Bo'yin mushaklari va muvozanatni mustahkamlashga doir mashqlar:

tik turgan, polda va oyoqda o'tirgan holatlar uchun:

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

boshni ohista chapga va o'ngga egish (8—10 marta);

boshni chapga va o'ngga burgan holda qo'llarni ikki tomonga ko'tarish (har bir tomonga 15—18 marta);

boshni ikkala tomonga ohista aylantirish (10—15 marta).

Qo'l va yelka mushaklarini mustahkamlashga doir mashqlar:

avval bir, so'ng ikkinchi tomonga qo'llarni ohista va tez aylantirish (6—8 marta);

qo'l panjalarini tepaga va pastga qilish, panjalarni ikki tomonga aylantirish (12—15 marta);

ikki qo'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 va tengdoshlar bilan ayrim tana a'zolarini rivojlantirishga qaratilgan 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 bi-

rinchiliklari 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 darslarni 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, gavgani o'ziga 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;

xuddi 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;

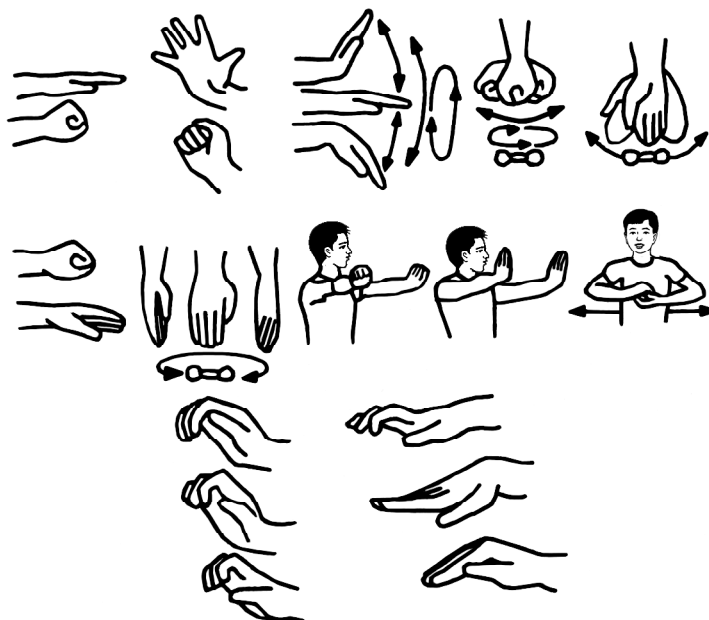
bortik yaqinida 10 — 15 — 25 metr masofaga suzish.

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).

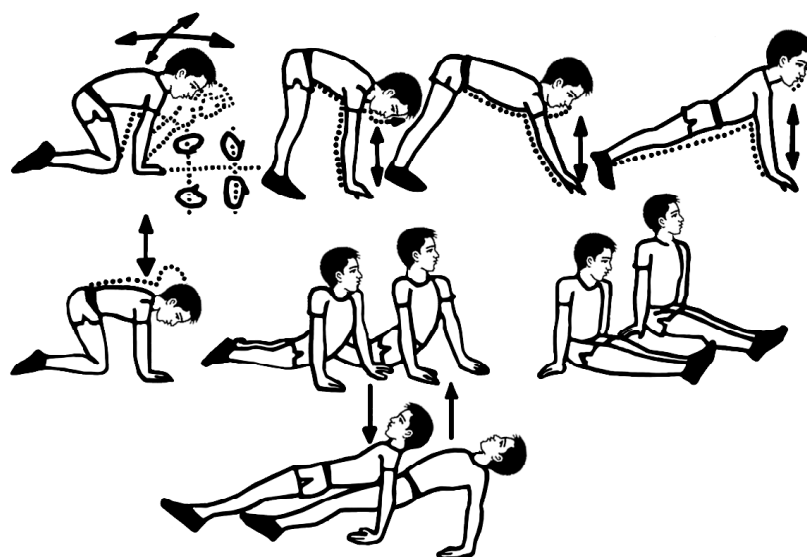


JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHGA OID KOMPLEKS MASHQLAR

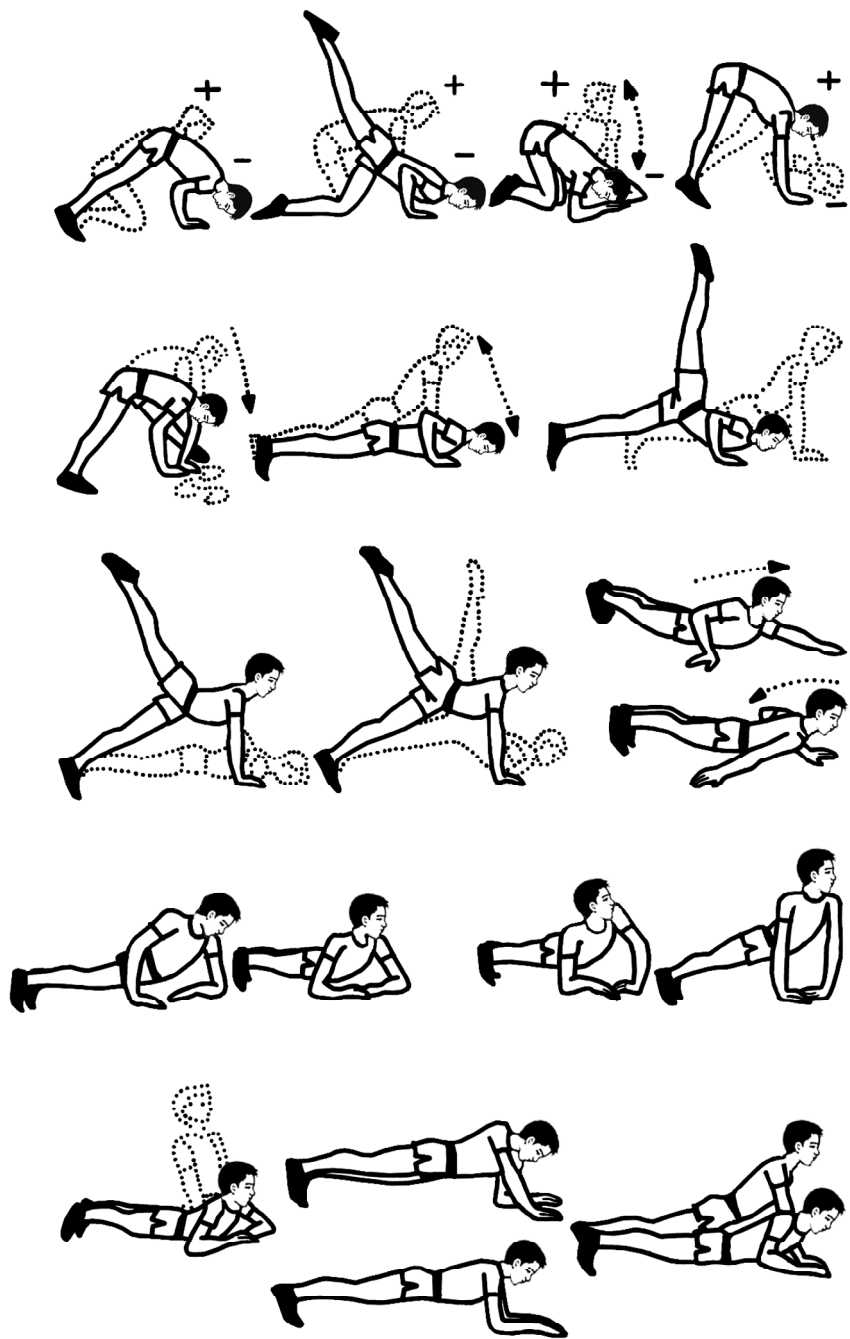
Uyga vazifa qilib berilgan mashqlar bajarilganda asosiy jismoniy sifatlar: kuch, epchillik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik rivojlanadi. Sizga qo'shimcha ravishda ushbu sifatlarning rivojlanishiga ko'maklashuvchi quyidagi mashqlarni mustaqil bajarish uchun tavsiya etamiz:



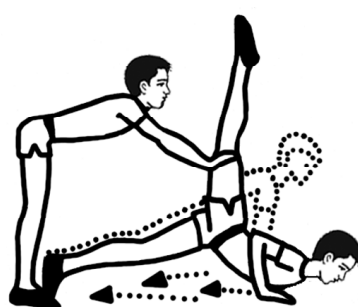
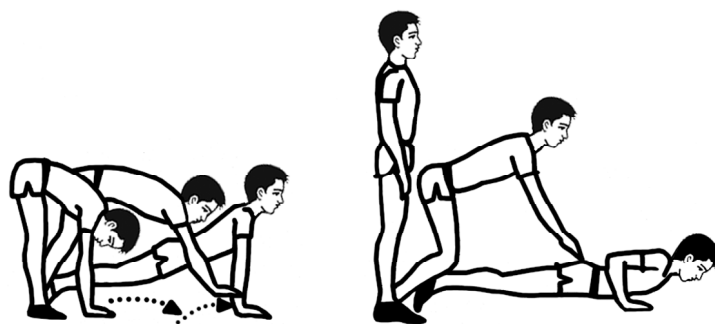
158- rasm. Qo'l kaftlarining egiluvchanligini rivojlantiruvchi mashqlar.



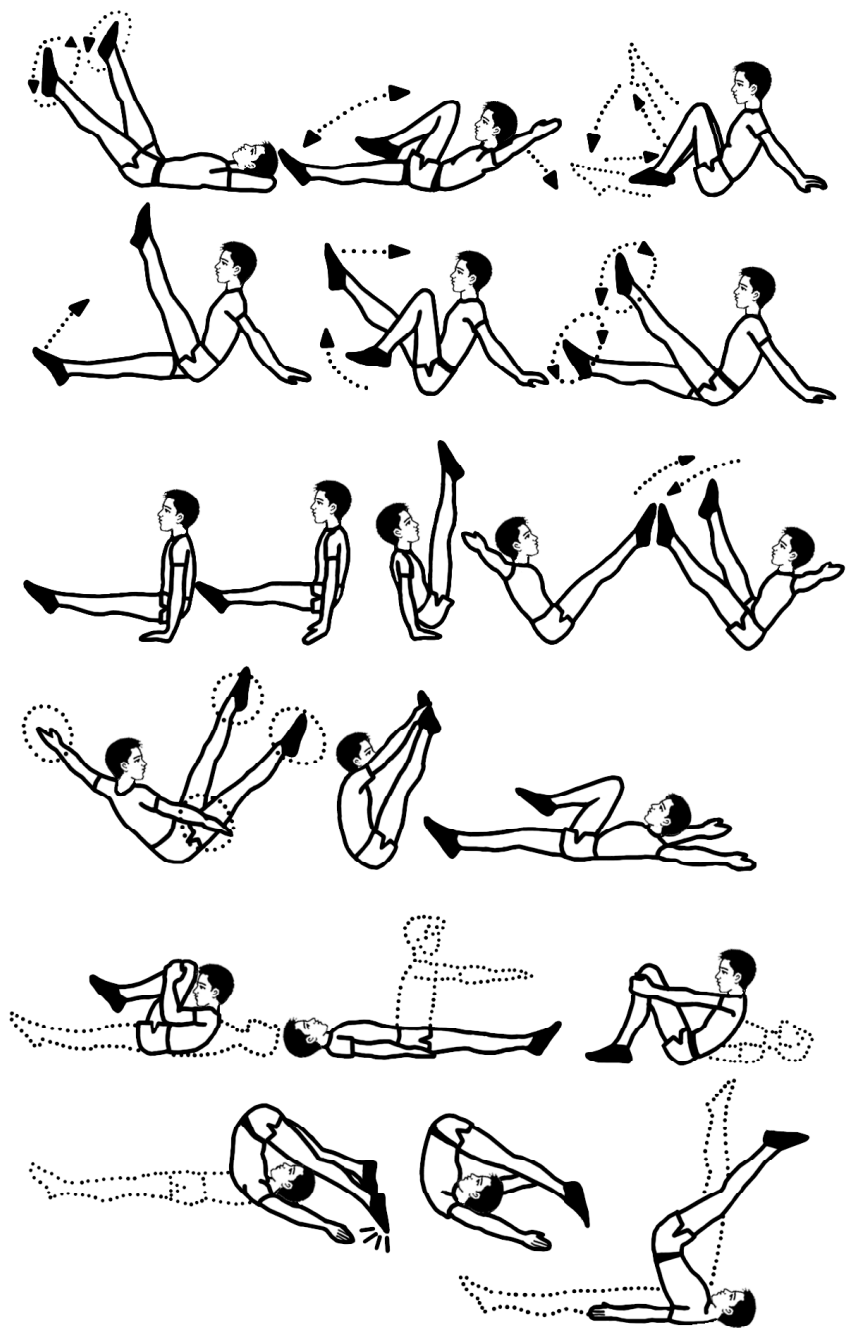
159-rasm. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.



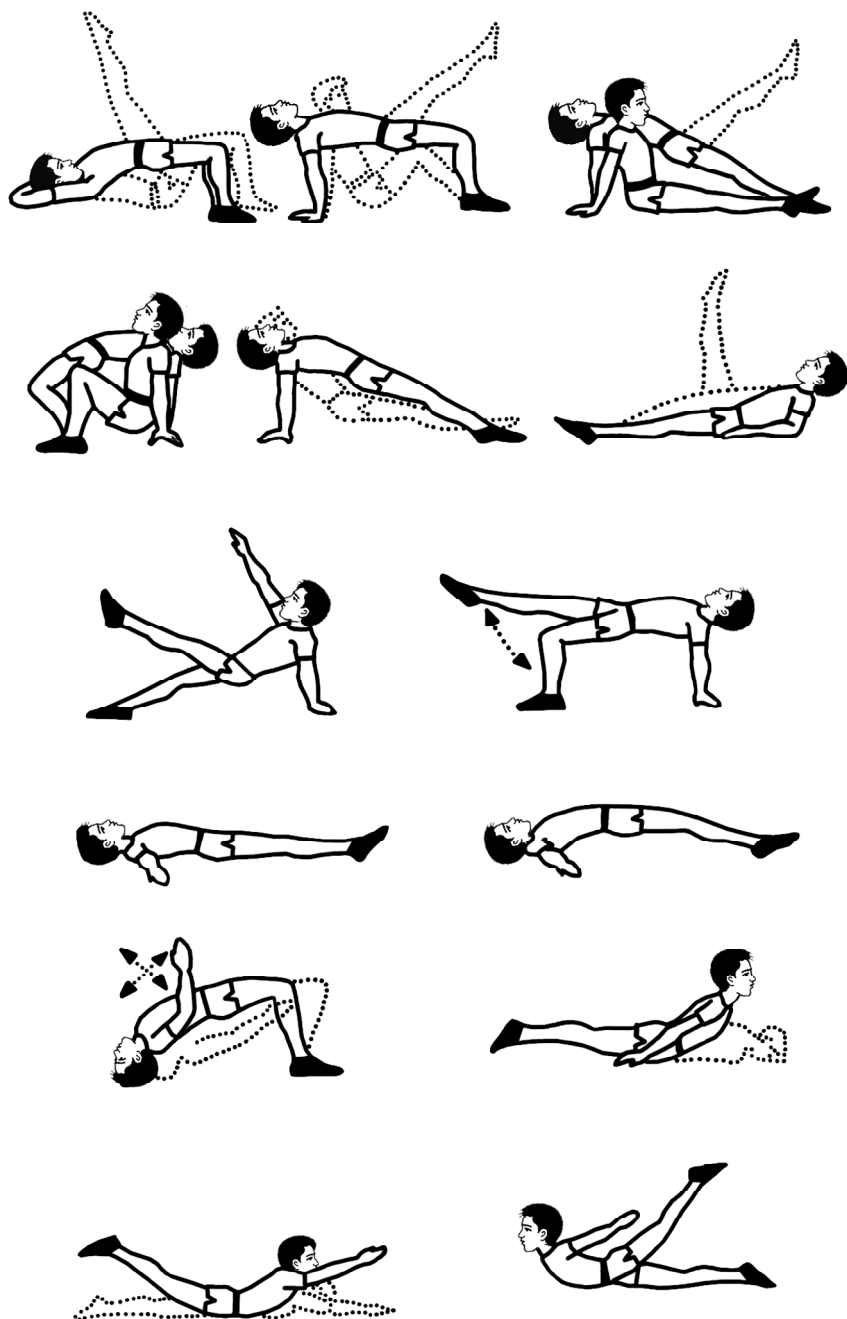
160-rasm. Qo'llar va yelka kamarini rivojlantiruvchi mashqlar.



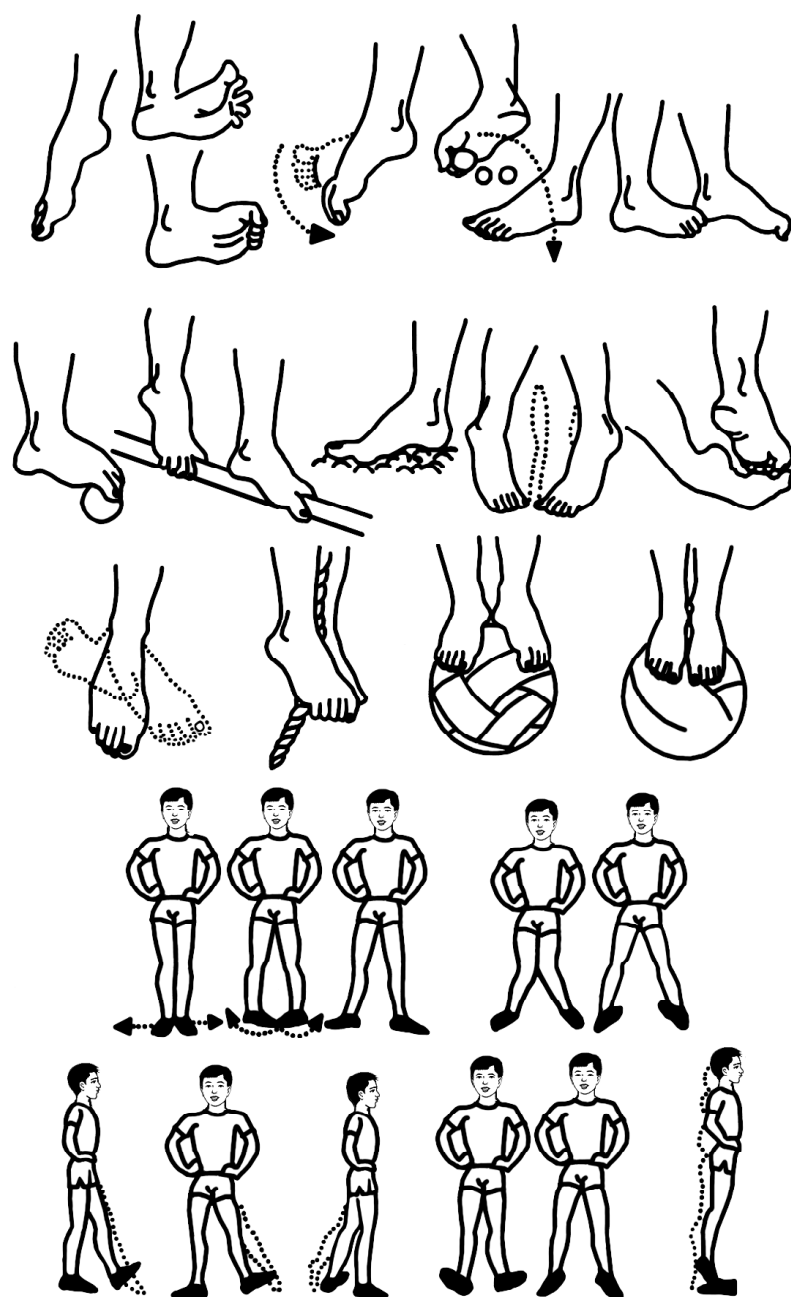
161-rasm. Qo'llar va yelka kamarini rivojlantiruvchi qo'shimcha mashqlar.



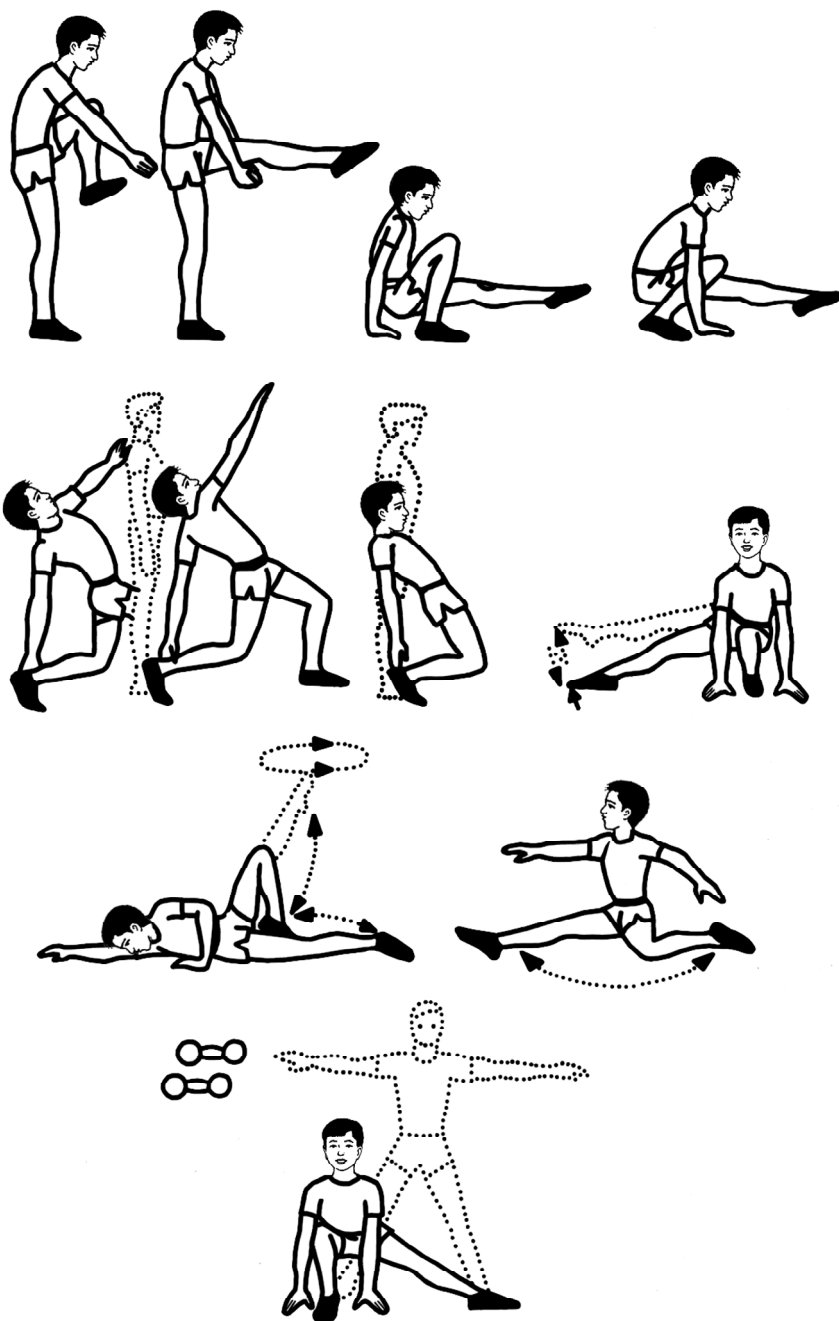
162-rasm. Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar.



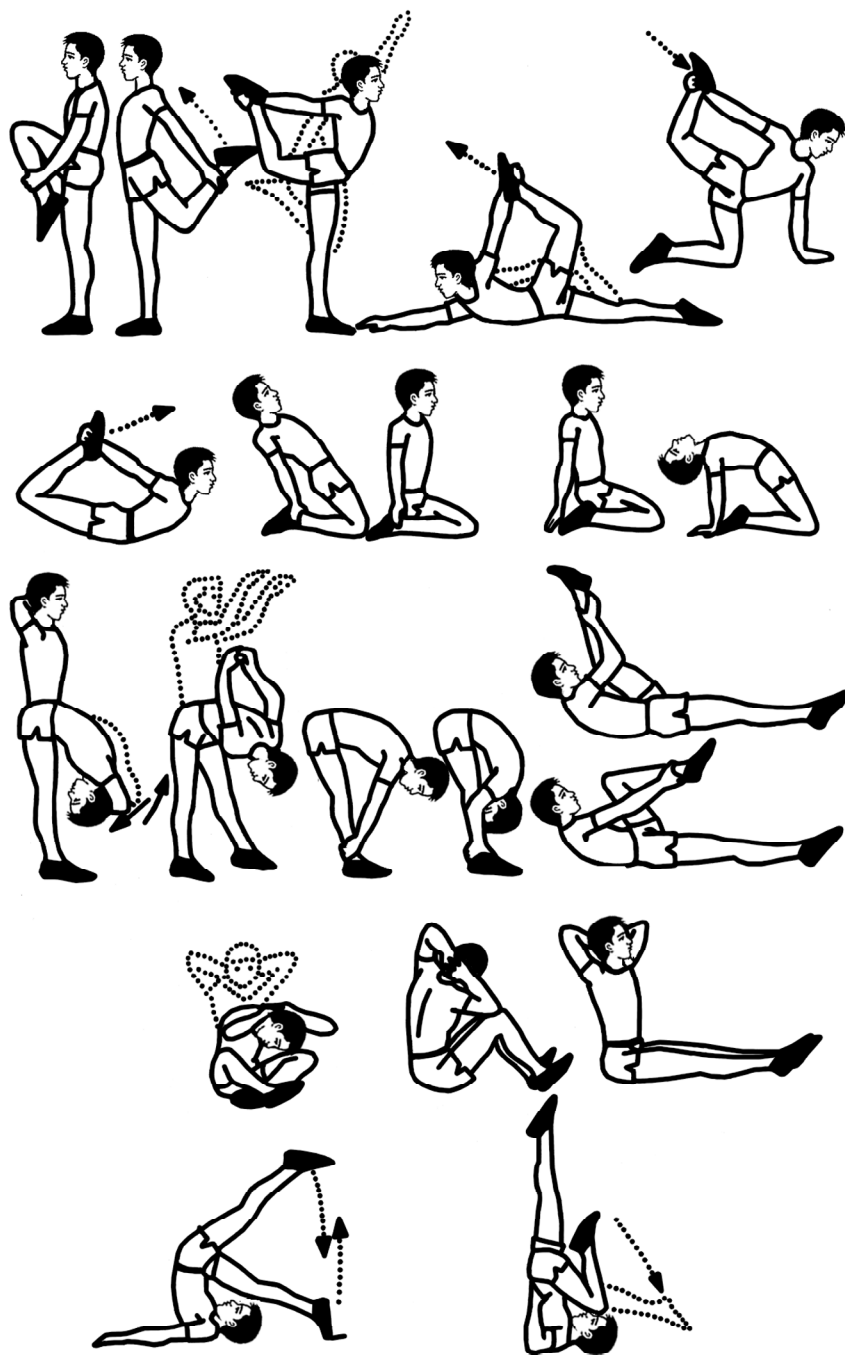
164-rasm. Bel mushaklarini rivojlantiruvchi qo'shimcha mashqlar.



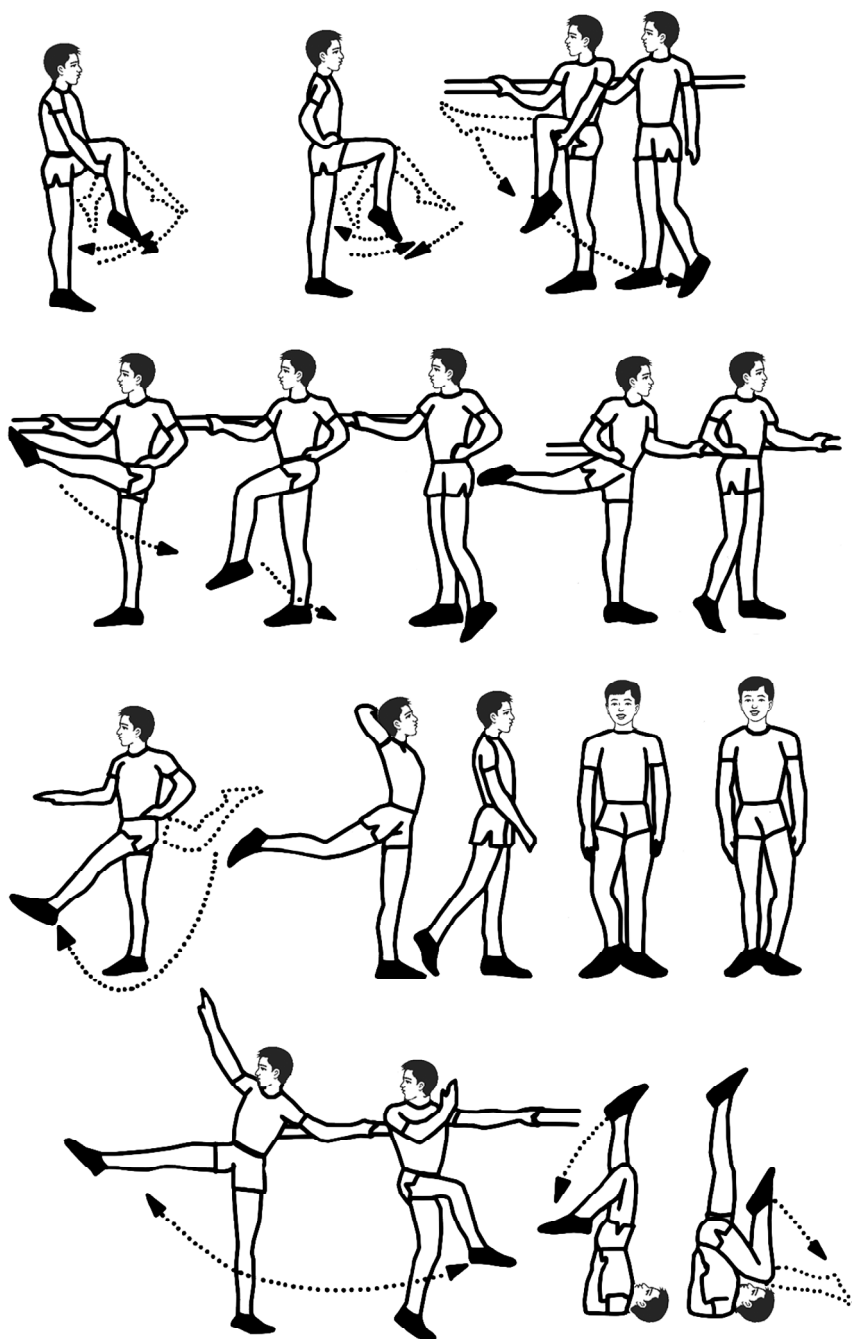
165-rasm. Oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar.



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



167-rasm. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.



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



Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Mustaqil topshiriqlarni bajarishning asosiy qoidolari 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?



V bo'lim **TURIZM**

Turizm (sayyohlik) — bu faol dam olish, shuningdek, bilim va ta'lim maqsadlari bilan uzviy bog'liq holda olib boriladigan ekskursiya, safar hamda sayohatlardan iborat. Turizm belgilanish va o'tkazilish shakliga ko'ra, rejaviy hamda havaskorlik turizmiga ajratiladi.

Rejaviy (ekskursiya) turizm chog'ida qatnashchilar avtobus, samolyot, teploxod va poyezdlarda oldindan belgilangan yo'nalishlar bo'yicha sayohat qiladilar, shunda ular yumshoq joy, oziq-ovqat, ekskursiya xizmatlari bilan ta'minlanadilar.

Havaskorlik turizmida esa sayohat to'liq yoki qisman o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish asosiga quriladi. Bu yerda turistlar yo'nalish va harakatlanish usullarini o'zlari belgilaydilar, o'zlari uchun ovqatlanish, yotoq va dam olish o'rinlarini topadilar, tomosha qiladigan joylarni mo'ljallaydilar. Yashaydigan joylarini jihozlash, gulxan yoqish uchun o'tin yig'ish, oziq-ovqat tayyorlash, yo'lda har xil qiyinchiliklarni yengish, kechuvlardan o'tish, shox-shabballardan tozalash va boshqalar ularning o'zlariga qoladi.

O'rta maxsus o'quv muassasalari jismoniy tarbiya kursida o'quvchilar uchun havaskorlik turizmi, „Alpomish“ va „Barchinoy“ maxsus testlari me'yorlari bo'yicha o'quv mashg'ulotlari ko'zda tutilgan.

Safarga tayyorgarlik

Oqilona ko'rilgan tayyorgarlik ishlari yurish tadbirini xavfsiz, qiziqarli, samarali qiladi. Safarni dam olish kuni o'tkazish huquqini beradigan hujjat yo'nalish varag'i hisoblanadi. Yo'nalish bo'yicha barcha murakkablik toifasidagi safar va sayohatlar uchun belgilangan yo'nalish daftarchasi rasmiylashtirilgan bo'lishi shart.

Guruhlar tarkibi va safar qatnashchilarining vazifalari

Safarga ruxsat olgunga qadar safar guruhlari tarkibini va qatnashchilar o'rtasidagi vazifalarni belgilab qo'yish zarur.

Bunday paytda alohida qatnashchilarning tajribasi, ularning jismoniy tayyorgarligi va turistik ko'nikmasi hisobga olinadi. Amaliyotda vazifalar shunday taqsimlanadi: safar rahbari, rahbar o'rinbosari, kundalik uchun mas'ul hisobchi, saninstruktor, suratkash, musavvir, asbob-anjomlarni ta'mirlash uchun javobgar, oshpaz, go'lax, suv tashuvchi va boshqalar. Turistik guruhning soni cheklanmaydi, ammo u 15—20 kishidan oshmagani ma'qul. I—III toifa murakkablikdagi yo'nalish bo'yicha sayohat qiluvchi turistik guruhlar 4 kishidan kam bo'lmasligi darkor. IV—V toifa murakkablikdagi yo'nalishlar bo'yicha sayohatchilar 6 kishidan kam bo'lmasligi lozim.

Tayyorgarlik rejasi. Safarga yaxshi tayyorgarlik ko'rish uchun batafsil reja tuzish lozim. Tayyorgarlik ishlarida barcha guruh a'zolari qatnashishi va topshiriqlar teng taqsimlanishi muhimdir.

Safar yo'nalishi qiziqarli bo'lishi, turistlarning salomatliklarini mustahkamlashi va jismoniy rivojlanishining yaxshilanishiga ta'sir ko'rsatishi darkor. Bir kunlik safarga imkon qadar vaqtida yetib borib, undan ko'tarinki ruhda qaytib kelish lozim. O'rtacha tayyorgarlikka ega bo'lgan turistik guruh a'zolari bir kunda 20—25 km masofani bosib o'tishlari mumkin. Tomosha uchun obyektlar: tarixiy joylar, madaniy yodgorliklar, arxeologik va tabiat muzeylari, shahar va qishloqdagi yangi qurilishlar va hokazolarni ko'rib, tanishish oldindan belgilanadi.

Turistlarning dastlabki tayyorgarlik rejasi o'z ichiga umumiy jismoniy tayyorgarlikni, toza havoda har kunlik EKGni, organizmni chiniqtiruvchi har xil vositalardan foydalanishni, turizm bo'yicha maxsus mashg'ulotlar o'tkazilishini ko'zda tutadi. Bunday mashg'ulotlarda turistlar to'siqlarni yengib o'tishni, sport kastumi va kundalik ust-bosh bilan yugurishni, suzishni, uzunlikka sakrashni, arqon va daraxtga tirmashib chiqishni, tortilishni, xaltada yuk olib yurishni, shikastlangan kishini olib yurishni va boshqalarni o'rganadilar.

Maxsus tayyorgarlikka quyidagilar: turizmning belgilangan turi bo'yicha maxsus malaka hosil qilish, velosipedda yurish va suvda suzish, xarita va kompasdan foydalanishni bilish, har xil sharoitlarda joylarda mo'ljal ola bilish, shikastlanganda birinchi yordam ko'rsatish va boshqalar kiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida maxsus jihozlar o'rganiladi, ko'chish texnikasi takomillashtiriladi va o'zlashtiriladi.

Uzoq va murakkab sayohatlarga tayyorgarlik ko‘rishda to‘liq aslaha-anjomlar bilan har xil mashqlar o‘tkazish, asta-sekin yo‘nalish masofasi va harakatlanish tezligini oshirib borish tavsiya qilinadi.

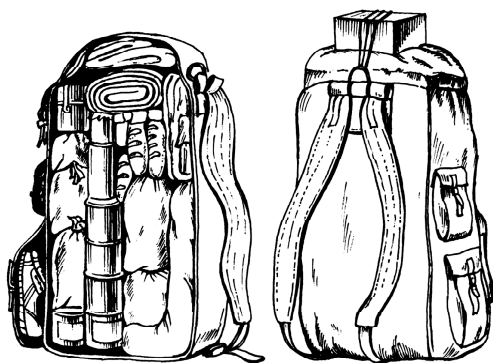
Guruh tayyorgarlik rejasida ham, shaxsiy rejada ham safar aslaha-anjomlarini tanlash va tekshirishga alohida e‘tibor qaratish lozim. Aslaha-anjom pishiq, qulay va yengil, ular soni jihatdan eng oz miqdorni tashkil qilishi kerak.

Guruhli aslaha-anjomlar ro‘yxatiga safar uchun zarur oziq-ovqat mahsulotlari, chodir, polietilen plyonka, bolta, arra, chelak, qozon, flyaga, mix, sim, tibbiy dori quticha, sport jihozlari, chiroq, sham, fonar, hushtak, kechuvdan o‘tish uchun arqon, xarita, suv o‘tmaydigan qop, oziq-ovqat mahsulotlarini solish uchun idishlar, brezent qo‘lqop va boshqa buyumlar kiritiladi. Barcha guruhli aslaha-anjomlar hisobga olinib, belgilangan qatnashchilarga topshiriladi. Hujjatlar, pullar, xarita-chizmalarni polietilen xaltachaga joylashtirish lozim. Yo‘riqnoma va gugurtlarni ham nam o‘tmaydigan joyda saqlash darkor.

Shaxsiy aslaha-anjomlarga quyidagilar: poyabzal, kiyim, shaxsiy gigiyena buyumlari, bosh kiyim, idish-tovoq, xalta, yomg‘irpo‘sh, uxlash qopi yoki adyol, fotoapparat, ta‘mirlovchi asboblari, gugurt, elektr fonar, kompas, himoya ko‘zoynagi, individual tibbiy komplekt, hujjatlar uchun polietilen xaltacha, ingichka, pishiq arqon va boshqalar kiradi.

Namgarchilik, shamolli va sovuq kunlarda kiyish uchun jundan to‘qilgan kiyim, paypoq, issiq bosh kiyim olish zarur.

Xalta muayyan o‘lchamga ega bo‘lishi lozim. Unga buyumlarni joylash alohida ahamiyatga ega (169-rasm). Xaltaga



169- rasm.

buyumlarni to'g'ri taxlash va u bor bo'yicha tekis turishi darkor. Xalta shunday to'lg'izilganda undagi yukning og'irligi yelka, orqa va belga bir tekis taqsimlanadi. Uni olib yurish ham qulay bo'ladi. Xaltaning kurak tomoniga qalin yumshoq buyumlar va uning old tomoniga og'ir buyumlar taxlanadi. Mahsulotlar ham ishonchli tarzda joylashtirilgan bo'lishi kerak. Yurish boshlanganda zarur buyumlar (sport bosh kiyimi, yomg'irpo'sh va boshqalar)ni yuzaroqqa qo'yish lozim yoki xaltaning maxsus cho'ntagiga solinadi. Shundan so'ng xalta mahkam qilib arqon bilan tortiladi. Xaltaga me'yorida va puxta joylashtirilgan yuk og'irligi qad-qomatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xaltadagi yuk turistning kuchiga mos bo'lishi lozim. Ikki kunlik safar uchun yuk og'irligi, masalan, o'g'il bolalar uchun 12—15 kg, qizlar uchun 6—10 kg; toifali murakkablikdagi yurishlarda esa erkaklarda 25—30 kg, ayollarda esa 15—20 kg ni tashkil qilishi lozim.

Turistik guruhning harakatlanishi va unda xavfsizlik choralari

Harakat boshlanishidan oldin safarning tartib-qoidasi tanishtiriladi. Safarda eng qulayi bir kolonnada harakatlanishdir. Tajribali va jismonan kuchli safar qatnashchilaridan kolonna yetakchisi hamda oxirida turadigan kishi tayinlanadi. Safarda, odatda, bir xil tezlikda yurishga e'tibor beriladi. Buyruqlar, farmoyishlar, ogohlantirishlar kolonna bo'ylab ovoz orqali yetkaziladi, kolonna hushtak chalish bilan to'xtatilishi mumkin.

Guruhning piyoda harakatlanish tezligi joyga, ob-havo sharoiti, qatnashchilarning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq va soatiga 3,5—5 km ni tashkil qiladi. Ko'pincha, 45—50 daqiqa yurilib, 10—15 daqiqa dam olinadi. Harakat boshlanganda, dastlab, 10—15 daqiqadan so'ng qisqa muddatli to'xtab olish maqsadga muvofiqdir. Bunda xalal berayotgan narsalar qulay qilib joylashtirib olinadi. Qisqa muddatli to'xtashlarda turistlar to'nka, yiqilgan daraxtlar yoki quruq baland yerlarga joylashadilar. Ko'proq masofa yurilgandan so'ng tushlik uchun to'xtaladi.

Bir me'yorda harakatlanish. Bu turistlarning kuchi va ish qobiliyatlarini saqlash shartlaridan biridir. Shu bois turist tekis, erkin qadam tashlab yurishni bilishi lozim.



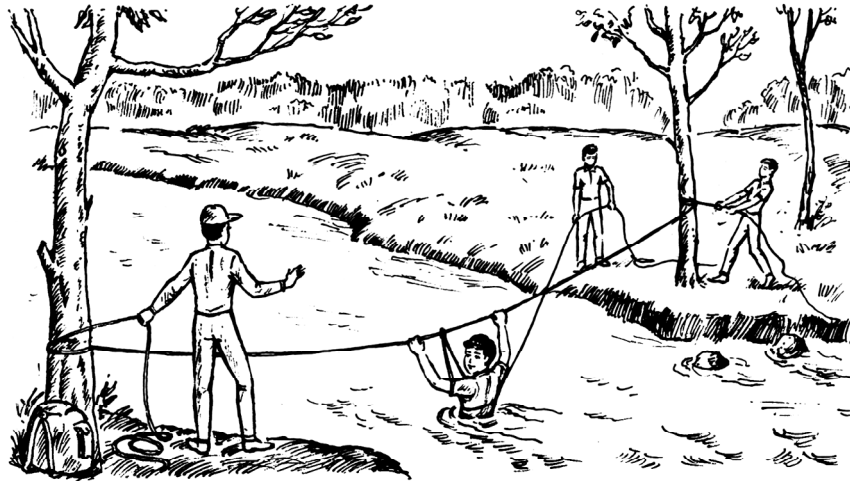
170- rasm.

Kolonnaning piyoda harakat yo'nalishi va tezligi, odatda, joyga — relyefga, o'simliklar dunyosi, so'qmoqlarning mavjudligiga qarab aniqlanadi. Ochiq yalanglik va boshqa yengil bosib o'tiladigan joylarni azimut bo'yicha o'tish darkor. Qalin o'rmon, past-baland joylar va butazorni so'qmoq orqali kesib o'tish mumkin, hatto ularni birmuncha chetlab o'tsa ham bo'ladi.

Changalzor o'rmon, quyuq butazor yoki baland o't o'sib yotgan yerdan 1—1,5 m oraliq bilan harakatlaniladi. Shox-shabbalarning orqadan kelayotganlarga tegib ketmaslik choralari ko'rilishi lozim.

Tepalikka harakatlanishda qadam qisqa, oyoq tuproqqa uchi yoki yon tomoni bilan qo'yilishi lozim. Qiyalikda harakatlanishda oyoq tovondan qo'yiladi va gavda umuman egilmaydi. Guruh izma-iz 1,5 m oraliqda yuradi. 25—30° li nishablikdan ilonizi bo'lib ko'tarilib tushiladi va imkon qadar bir-biriga yaqin bo'linadi. O'tli, qorli va nam qiyaliklardan, shuningdek, xarsang toshlardan harakatlanishda juda ehtiyot bo'lish lozim.

Yo'lda uchraydigan anhor, daryolar ham xavflidir. Ulardan, asosan, ko'prik orqali o'tish tavsiya qilinadi. Toshlardan suv kechib o'tish o'ta zarur bo'lganda amalga oshiriladi. Kechuvdan arqon yordamida ehtiyotkorlik bilan o'tiladi. Ayniqsa, birinchi turgan kishiga kechib o'tish qiyinchilik tug'diradi. Shuning uchun bu ishni jismoniy baquvvat va irodali kishi bajarishi lozim (170-rasm). U kechuvdan o'tgach, arqonni boshqa qirg'oqdagi



171- rasm.

daraxtga bog'laydi va o'zi qizdiruvchi harakatlarni bajaradi. Uning orqasidan boshqalar o'tadilar. Oxirida kelayotgan suyanchiqni tushirib, arqon bilan bog'laydi va daryodan langarcho'p bilan o'tadi (171-rasm).

Kechuvdan suzib o'tish mutlaqo mumkin emas.

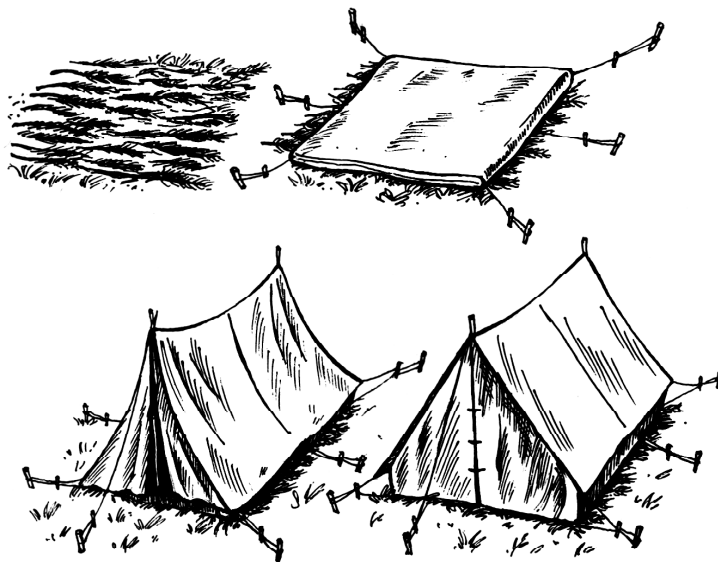
Agar tartib-intizom buzilar ekan, hatto eng oddiy turistik yo'nalishlar ham xavflidir. Yo'lda, murakkab yoki falokatli holatga tushib qolganda kishi o'zini qo'lga ololmasa, qat'iy tartibga bo'ysunmasa, ko'ngilsiz voqealar yuz berishi hech gap emas.

Intizomlilik — bu xavfsizlikning bosh mezonidir. Tayyorlangan turist va intizomli jamoagina har qanday qiyin vaziyatlardan osongina chiqib ketadi.

Safarda to'xtash va ovqatlanishni tashkil qilish

Har qanday to'xtash joyiga shamoldan himoyalangan, quruq o'tin va ichimlik suvi mavjud bo'lgan yer tanlanadi.

Qo'noqni, odatda, barcha safar qatnashchilari jihozlaydilar: birlari o'tin terib kelsalar, boshqalari maydonni supurib-sidradilar, yana birlari chodir o'rnatib, buyumlarni joylashtiradilar, uchinchilari suv olib kelib, ovqat tayyorlaydilar.



172- rasm.

Chodirni o'rnatish uchun tekis maydon tanlanib, tozalanadi. Chodir tagiga quruq barg, xas-xashak, yumshoq o't to'shaladi (172-rasm). Chodirni shabnam tushguncha, to'shama ho'l bo'lib qolmay o'rnatgan ma'qul. Agar chodirning usti yig'ilib qolmasa, yon tomoni osilib qolmasa, demak, u to'g'ri o'rnatilgan hisoblanadi. Uzoq yashaganda va surunkali yomg'ir yog'ganda, chodir atrofida yig'ilgan suvni yo'qotish uchun yuza chuqur qaziladi. Yomg'ir vaqtida chodirning tomiga teginish mumkin emas, aks holda u nam taratadigan bo'lib qoladi. Yomg'ir yog'ganda chodir polietilen plyonka bilan yaxshilab yopiladi va qisib qo'yiladi.

Chodir ichidagi yerga issiq buyumlar to'shaladi, bosh tagiga yumshoq buyumlar, xalta taxlanadi, ichkari tomondan tomning nishabiga idishlar ilib qo'yiladi, chodirdan chiqaverishda bir chetga oyoq ostiga bolta qo'yiladi. Poyabzal ham chiqaverishga qo'yiladi, shaxsiy mayda buyumlar xaltaga yoki chodirning cho'ntagiga solib qo'yiladi.

Gulxan uchun ochiq maydon, ammo shamoldan to'silgan joy tanlanadi. Suvdan uzoq bo'lmasa, yanada ma'qul. Gulxan yoqishga qo'yiladigan birinchi qat'iy talab — yomg'in xavfsizligini ta'minlash. Shamol esayotganda gulxan chodirdan 4—7

metr narida yoqiladi. Shamol chodirga emas, balki boshqa tomondan esishi lozim. Ob-havo quruq bo'lib, shamol esayotgan bo'lsa, gulxan va uning atrofi quruq xas-xashaklardan tozalanadi. Qurib yotgan qamishzorda, somon yoki pichanlar yonida gulxan yoqish nihoyatda xavfli. Yomg'ir paytida gulxan usti yopiq joyda yoqiladi. Gulxanning har xil turlari: uchburchak, „quduqcha“, aralash va boshqa turlari mavjud.

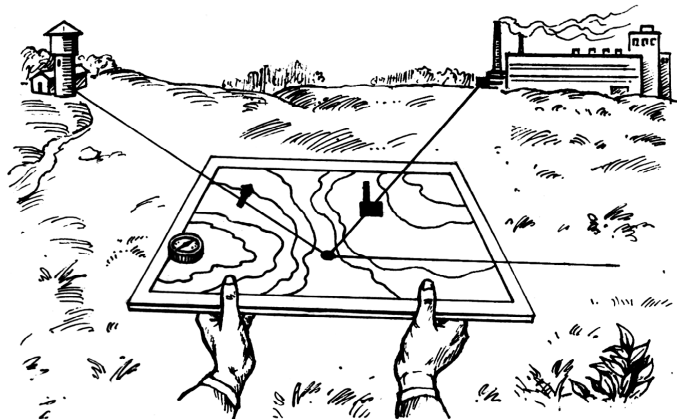
Ovqat tayyorlash uchun, ko'pincha, gulxan yoqishning „quduqcha“ usulidan foydalaniladi. Ho'l buyumlarni quritish uchun gulxanning yonidan ip tortiladi yoki uzun shox-shabbalardan foydalaniladi.

O'tin to'playotganda o'tinning chirigan yoki nam-quruqligini, ko'p tutashini, uzoq yoki tez yonib tugashini, qanchalik issiq berishini, yog'och — terak yoki qarag'aymi ekanligini, kuchli uchqun chiqarib „otishini“ hisobga olish lozim.

Safar tugab, oromgohdan qaytishda quyidagilar amalga oshiriladi. Oromgoh tozalanib, yig'ishtiriladi. So'ngra chodir tushiriladi. Qoziq va ustunlar yerdan sug'urib olinadi. Oromgoh inshootlari (o'rindiqlar va stollar) ehtiyot qilib saqlanadi, chunki ular boshqa turistlarga ham asqotadi. Ovqat qoldiqlari parranda va hayvonlarning yeyishi uchun bir chekkaga tashlanadi. Yonmaydigan buyumlar, bo'sh bankalar, sellofan paket va boshqalar yerga ko'miladi, shox-shabba, chodir ostidan chiqqan quruq o'tlar va boshqa chiqindilar yoqib yuboriladi. So'ngra o'tni suv quyib o'chiriladi.

Joylarning topografiyasi va unda mo'ljal olish

Turistlar uchun xaritani va joylarda mo'ljal olishni bilish majburiy hisoblanadi. Shularga tegishli bilim va ko'nikmalar „Alpomish“ va „Barchinoy“ maxsus test me'yorini topshirish paytida tekshirib ko'riladi. Turistlar, ko'pincha, viloyat xaritasi va turistik xarita bilan ish ko'radilar. Viloyat xaritasi aholi yashaydigan punktlar, suv havzalari, yo'llar va boshqalarning joylashishi haqida ma'lumot beradi. Turistik xarita-chizma topografik xaritaga nisbatan batafsil va aniq bo'ladi, chunki ularda sayohatchilarni qiziqtiradigan turistik baza, oromgoh, chiroyli ko'rkam joylar, ekskursiya obyektlari va boshqa diqqatga sazovor yerlarning joylashishini ko'rsatuvchi shartli belgilar keltiriladi.



173-rasm.

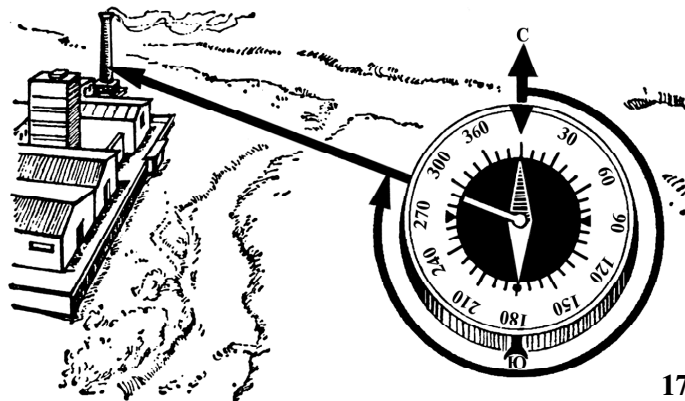
Turist topografiyaning ayrim unsurlarini tushunishi, xaritaning o'qishi va undagi joylarda mo'ljal o'la bilishi, shuningdek, joyning rejasini tuzishi va unda yurish yo'nalishini belgilashi lozim. Xaritaga, asosan, shartli belgi qo'yiladi. Bu turistning o'ziga xos „alfbo“si bo'lib, usiz xaritaning o'qiy olmaydi. Belgilarning katta qismi, ko'zga tashlanishiga ko'ra, tasvirlanayotgan joylardagi buyumlarning tashqi ko'rinishini eslatadi, bu ularni osongina eslab qolish imkonini beradi.

Xarita yordamida belgilangan yo'lni aniq mo'ljal olish mumkin. Buning uchun, avvalo, xaritada to'g'ri mo'ljal o'la bilishni o'rganish zarur va unda turist o'zining yashash nuqtasi (joyi) ni topadi (173-rasm). Xaritada o'zi turgan joyini aniqlab, bo'lg'usi harakat yo'nalishini belgilaydi. Buning uchun yo'llarni, so'qmoqlar, daryo qirg'og'i va boshqa qulay joy (uchastka)larni belgilaydi. Agar bunday joylar bo'lmasa, harakat yo'nalishi azimut bo'yicha tuziladi.

Azimut deb, kuzatish nuqtasi orqali o'tgan meridian tekisligi bilan shu nuqta va biror yulduz, sayyora yoki narsa orqali o'tkazilgan tik tekislik o'rtasidagi burchakka aytiladi. U kompas yordamida aniqlanadi, soat mili bo'yicha hisoblanadi va 0° dan 360° gacha o'lchanadi (174-rasm).

Agar kompasingiz bo'lmasa, ufq tomonni quyosh, yulduzlar, oy, dov-daraxt va boshqa mahalliy buyumlar bo'yicha aniqlash mumkin.

Ufq (gorizont)ni soat va quyoshga qarab aniqlash mumkin. Buning uchun soat mili quyosh tomon qaratiladi. Soatning



174-rasm.

bunday holatida burchak bissektisasi soat mili oralig'i va 1 soni siferblatda, misol uchun, janub yo'nalishini ko'rsatadi. Tunda Qutb yulduziga qarab mo'ljal olish mumkin.

Turistlarning vazifalari va yosh turistlarga maslahatlar

Ba'zida turistik tartib-qoidalarini bilmaslik yoki unga rioya qilmaslik tufayli qiyinchiliklar paydo bo'ladi. „Havaskorlik turistik yurishlar va sayohatlarni tashkil qilish va o'tkazish“ qoidalarida sayohat qatnashchilariga quyidagi vazifalar belgilab berilgan:

- guruh rahbarining ko'rsatmasini bajarish;
- safar boshlangunicha har tomonlama tayyorgarlikdan o'tish;
- huquq-tartib masalalari bo'yicha qoida va yo'riqnomalar bilan tanishish;
- tabiatni asrash qonunlariga rioya qilish;
- yong'in xavfsizligi, suv xavfsizligi qoidalarini, o'rmon yong'inini o'chirish usullarini bilish, shikastlanishdan ogohlantirish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish;
- yuqori toifa murakkabligidagi yo'nalish bo'ylab sayohatga tayyorgarlik davrida maxsus tibbiy ko'rikdan o'tish, agar zarur bo'lsa, kasallikning oldini olib, emlash;
- safardalik paytda qat'iy sanitariya-gigiyena, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, salomatligi yomonlashganligi haqida o'z vaqtida guruh rahbariga xabar berish;

— falokatli vaziyatga tushib qolgan o'rtoqlarga zudlik bilan va har qanday sharoitda yordam ko'rsatish;

— o'zini odobli tutish va mahalliy aholiga yaxshi munosabatda bo'lish;

— tabiatdagi tarixiy va madaniy yodgorliklarni asrab-avaylash;

— o'rmonda yong'in aniqlanganda uni o'chirish choralari ko'rish va bu haqda mahalliy hokimiyat organlariga xabar berish;

— o'tkazilgan sayohat to'g'risida hisobot tayyorlashda faol qatnashish.

Turistik safarning barcha qatnashchilari bu qoidalarini yaxshi bilishlari va unga amal qilishlari kerak.

Aks holda shikastlanishga: lat yeyish, pay cho'zilishi, chiqish, sinishlarga sabab bo'ladi.

Yo'lda dam olish vaqtida o'tkir aslahalarni bir joyga taxlab qo'yish va ularni odam bo'yi balandlikka, daraxtga sanchib qo'ymaslik; uyquga yotish paytida o'tkir buyumlarni chodir ostiga yashirib qo'yish; bolta va arra bilan ishlaganda qo'lqopda ishlash; yotgan daraxt shoxini chopayotganda uning chopil-mayotgan tomonida turish lozim.

Kiyim va poyabzalga qo'yiladigan sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilmaslik oyoq terlashi va qadoqning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Sifatsiz mahsulotlardan tayyorlangan ovqatlarni iste'mol qilish ovqatdan zaharlanish yoki oshqozonning buzilishiga olib keladi. Buning oldini olish uchun oddiy gigiyenik me'yorlarga rioya qilish shart. Chunonchi, yaxshi qaynatilmagan go'sht va sut mahsulotlari, shishgan bankalardagi konserva mahsulotlarini iste'mol qilish taqiqlanadi. Ichimlik suvini toza, ishonchli manbalardan olish hamda uni kamida 15 daqiqa qaynatish kerak. Konserva mahsulotlarini iloji boricha ikkinchi marta iste'mol qilish uchun qoldirilmagani ma'qul. O'zining tabiiy hidi, ko'rinishi va rangini yo'qotgan mahsulotlarni iste'mol qilmaslik darkor.

Momaqaldiroq paytida baland daraxt ostiga yashirinmaslik kerak. Ayniqsa, alohida turgan eman, terak, qoraqarag'ay, archa xavfli. Momaqaldiroq chog'ida ochiq joyda turgan, yotgan yoki chuqurda o'tirgan ma'qul. Bunday paytda loyqa qatlamda turish toshli yoki qumli uchastkaga qaraganda ancha xavfli hisoblanadi. Shuning uchun momaqaldiroq paytida tezgina chodir qurish,

unda yotish, quruq kiyimni kiyib olish, agar zarurat bo'lmasa, turmaslik kerak.

Kuyish bilan bog'liq shikastlanishning oldini olish uchun zarur ehtiyot choralariga rioya qilish lozim. Gulxan yonidagi navbatchi uzun shim kiyib olishi, oyoq kiyim va qo'lqopda bo'lishi kerak.

Ob-havo o'ta isib ketib, oftob urish xavfi bo'lganda, uning oldini olish uchun oddiy qoidalarga amal qilish kerak. Ya'ni issiq, shamol o'tkazmaydigan va terni shimib olmaydigan kiyimni kiymaslik; u yerdan bu yerga ko'chish erta bilan yoki kechki salqinda bajarilishi, kunning issiq vaqtida dam olinishi, harakatlanish paytida imkon qadar soya-salqin va shamol esib turadigan joydan foydalanish; soyabonli, yozbop, ochiq rangdagi bosh kiyimi kiyish zarur.

Safarda birinchi yordam ko'rsatish

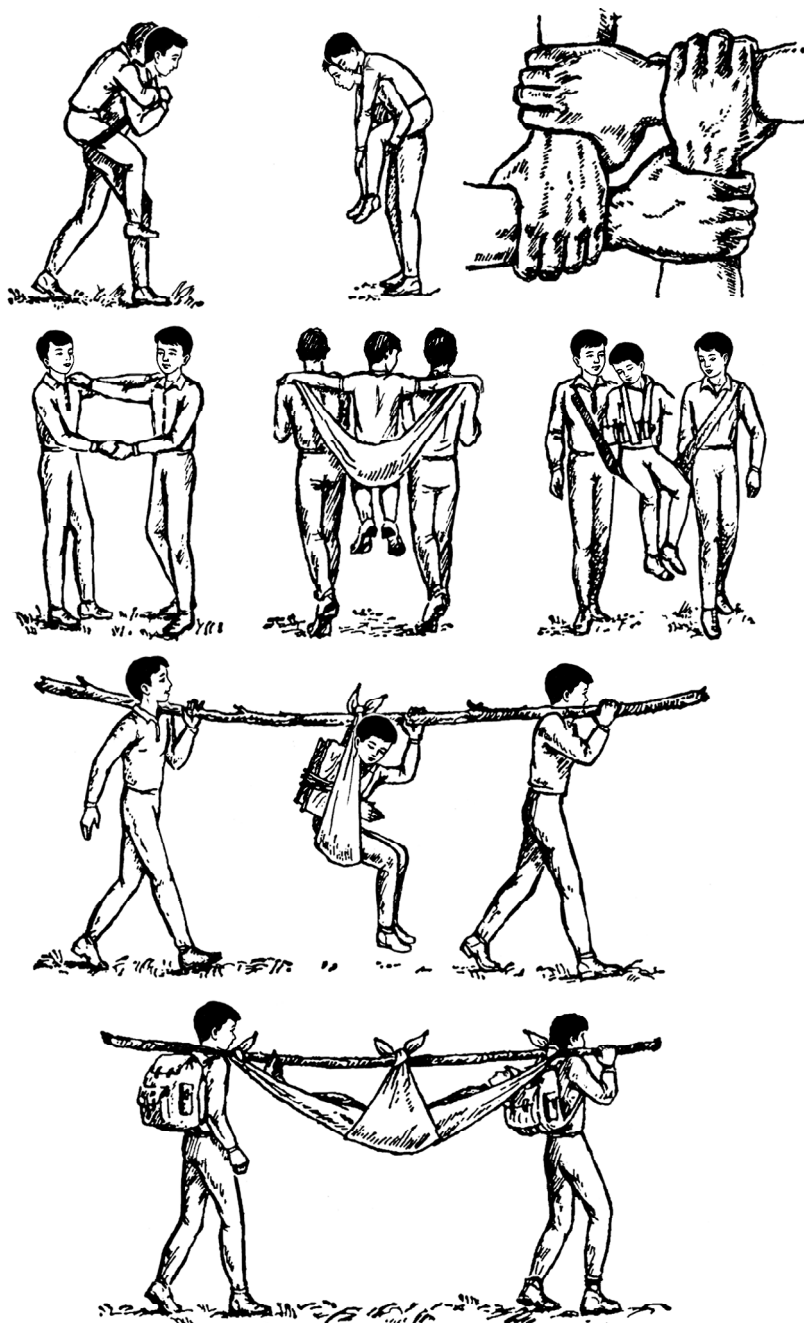
Safarda oyoq shilinishi, kuyish, oftob urishi, hushdan ketish, bo'g'imlar cho'zilishi, jarohatlanish, chiqish, sinish, yashin urish, hasharot yoki arilar chaqishi va boshqalar yuz berishi mumkin. Har bir sayyoh shikastlanganlik darajasiga qarab, birinchi yordam ko'rsatishni bilishi kerak. Bu o'rinda safar sharoitiga tegishli bo'lgan ayrim hodisalar haqida to'xtalib o'tamiz.

Tananing biror yeri shilinganda unga vazelin surkaladi va bint bog'lanadi.

Birinchi darajali kuyishda shikastlangan joyga kaliy permanganatning quyuk aralashmasi yoki vazelin, sariyog' yoki o'simlik moyi surkaladi. Ikkinchi va uchinchi darajali kuyishda, pufak bo'lib chiqqan joyni shilmay turib, kuygan yerga sterilangan bog'ich qo'yiladi, so'ngra shifokorga olib boriladi.

Sifatsiz mahsulotlardan ovqatlanib zaharlanganda, oshqozon yaxshilab iliq suvga ichimlik sodasi solib, qusib yuviladi. So'ngra dori ichib, qat'iy parhez ushlanadi, choyni achchiq damlab qaynoq qilib ichiladi.

Hushdan ketganda kiyim-boshning tugmasi yechilib, yengillashtiriladi va ichishga suv beriladi, bemor yostiqsiz yotqiziladi, oyoqlari ko'tarib qo'yiladi. Agar bemor o'ziga kelmasa, burniga nashatir spirtiga botirilgan paxta olib boriladi. Mabodo hushidan ketgan odam nafas olmay qolsa, sun'iy nafas oldiriladi.



175- rasm.

Paylar cho‘zilgan va uzilgan paytda shikastlangan joyga avval sovuq suv quyiladi, so‘ngra bo‘shroq qilib bog‘ich bog‘lanadi. Boldir yoki tizza bo‘g‘imidagi pay sezilarli darajada cho‘zilsa, shina tavsiya qilinadi. Chiqqanda to‘g‘ridan to‘g‘ri shifokorga borgan ma’qul.

It qopganda oqayotgan qon to‘xtatilmaydi, balki, aksincha, siqib kuchaytiriladi. Jarohatlangan joyning yuqorisidan jgut qo‘yiladi va bemor zudlik bilan shifokorga olib kelinadi.

Agar bemor mustaqil harakatlana olmasa, sheriklari uni tibbiy punktga olib keladilar, bunday paytda olib yurishning har xil usullaridan foydalaniladi: belda, qo‘lda, zambilda yoki boshqa vositalarda (175-rasm).

Turistlar falokat yoki baxtsiz hodisaga uchraganlardan kelayotgan signallarni payqashlari lozim. Signallar turli usullar yordamida: baqirib, hushtak chalib, fonarda, ko‘zguda, qora fondagi rangli yoki, aksincha, rangli fondagi qora buyumlarni silkitib uzatiladi. Signallar bir daqiqada 6 marta, so‘ngra, bir daqiqa o‘tgach, javob signali „Chaqiriq qabul qilindi, yordam boryapti“ deb beriladi. U bir daqiqada 3 marta uzatiladi.

Falokat signali payqalganida turistlar zudlikda o‘rtoqlariga yordam berishga oshiqadilar, zarur hollarda yuz bergan hodisa to‘g‘risida mahalliy hokimiyat organlariga, aholiga yoki boshqa turistlarga xabar beradilar.

Albatta, safarda hamma narsani oldindan ko‘rish mumkin emas, hatto qiyin ham. Bu yerda muhimi qatnashchilarning intizomli bo‘lishlaridir.



Mavzuga doir savollar

1. Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda turizmning ahamiyati haqida so‘zlab bering.
2. Safarga qanday tayyorgarlik ko‘riladi? Turistning ikki kunlik piyoda safari uchun zarur bo‘ladigan shaxsiy aslaha-anjomlarini birma-bir sanab bering.
3. Bir guruh turistlarning harakatlanishi chog‘idagi xavfsizlik choralari haqida nimalarni bilasiz?
4. Turistning safardagi asosiy vazifalari nimalardan iborat?
5. Safar chog‘ida turistlarning ovqatlanishi qanday tashkil qilinadi?
6. Yashin urganda, ovqatdan zaharlanganda, kuyganda bemorga shifokor kelguncha qanday yordam ko‘rsatiladi?



VI 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'lda-jo'ldaligi esa o'qish va ishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Albatta, kun tartibi va unga itoat etish hamma 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	14.30—15.00

davomi

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 mustaqil 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

davomi

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'LJALLANGAN MASHQLAR

Kuch. Kaft va yelkalar bilan turli harakatlar qilish. Qo'lda buyum va buyumlarsiz turli harakatlarni bajarish. Tizzani bir tekis bukib turib, gavgdani 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 bukilish. Bir va ikki oyoqda sakrashlar.

Oyoqni to'g'rilab oldinga, yonga va orqa tomonlarga asta ko'tarish. Tizzaga turib orqaga egilish. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni bukib, tizzani ko'krakka yaqinlashtirish. Chalqancha yotgan holatda avval bir oyoqda, so'ngra ikki oyoq bilan 90° burchak shaklini yasash. Gimnastika devoriga orqa tomon bilan osilib, oyoqlarni ko'tarish. Old tomon bilan yotib, gavgdani orqaga egish. Yerda 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'alachdan 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 quvlashmachoq“ kabi harakatli o'yinlar o'ynash.

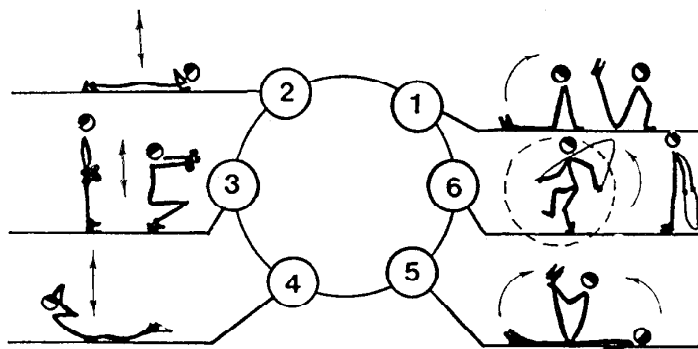
Epchillik. Erkin tarzda qo'l va oyoq harakatlarini uyg'unlashtiruvchi harakatlarni bajarish. Gimnastika skameykasida muvozanatni saqlab yurish. Oyoqlarni chalishtirib yurish. Oldinga umbaloq oshish. Cho'kka tushib, oldinga va orqaga umbaloq oshish. To'pni qo'ldan qo'lga irg'itib o'ynash. „Juftlashib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



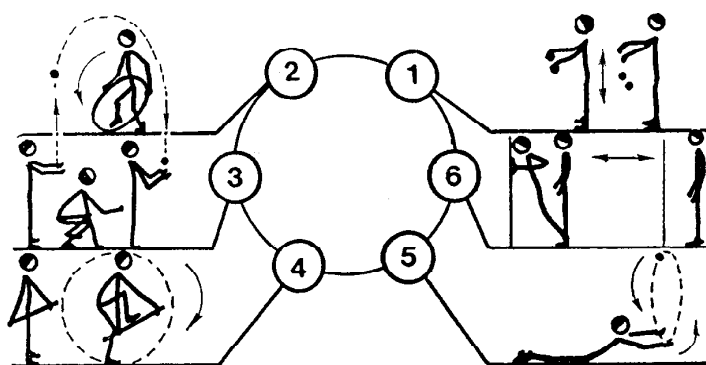
Mavzuga doir savol va topshiriqlar

1. Kuchni rivojlantiruvchi asosiy mashqlarni aytib bring.
2. Egiluvchanlikni rivojlantirishda qanday mashqlar asosiy hisoblanadi?
3. Tezlikni rivojlantiradigan mashqlar haqida gapirib bering.
4. Chidamlilikni rivojlantirishda uzoq yoki davomli yugurishning ta'siri nimalarda ko'rinadi?

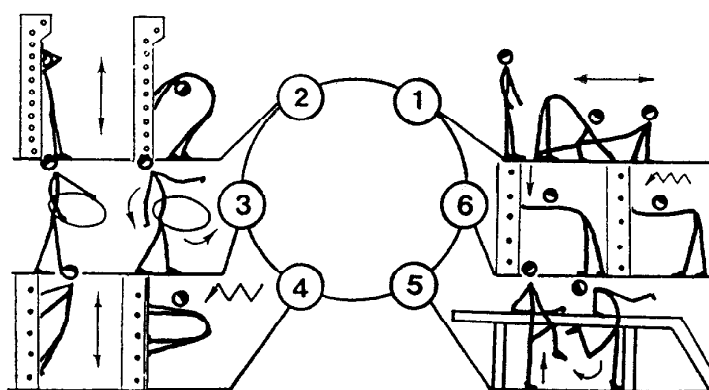
**UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TARBIYAGA OID
TAXMINIY MASHQLAR KOMPLEKSI**



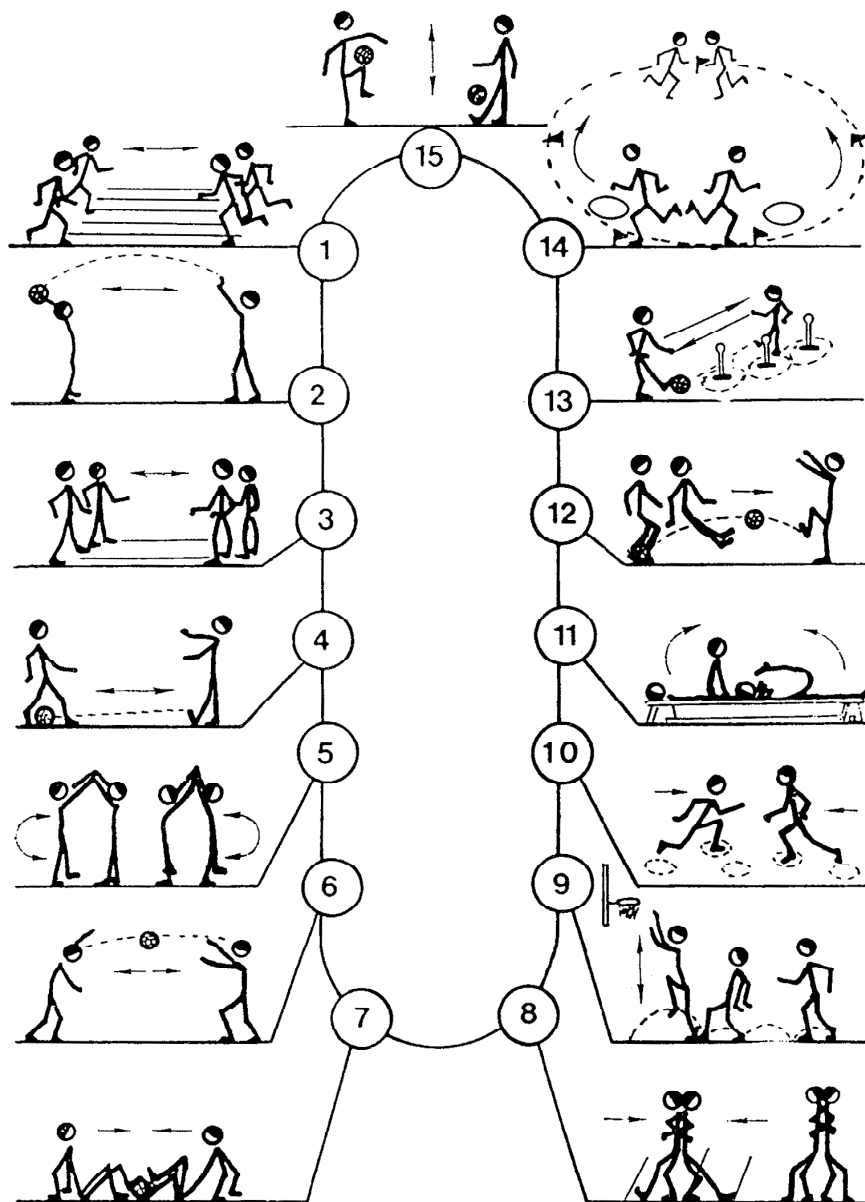
176- rasm. Kuchni rivojlantiruvchi asosiy mashqlar.



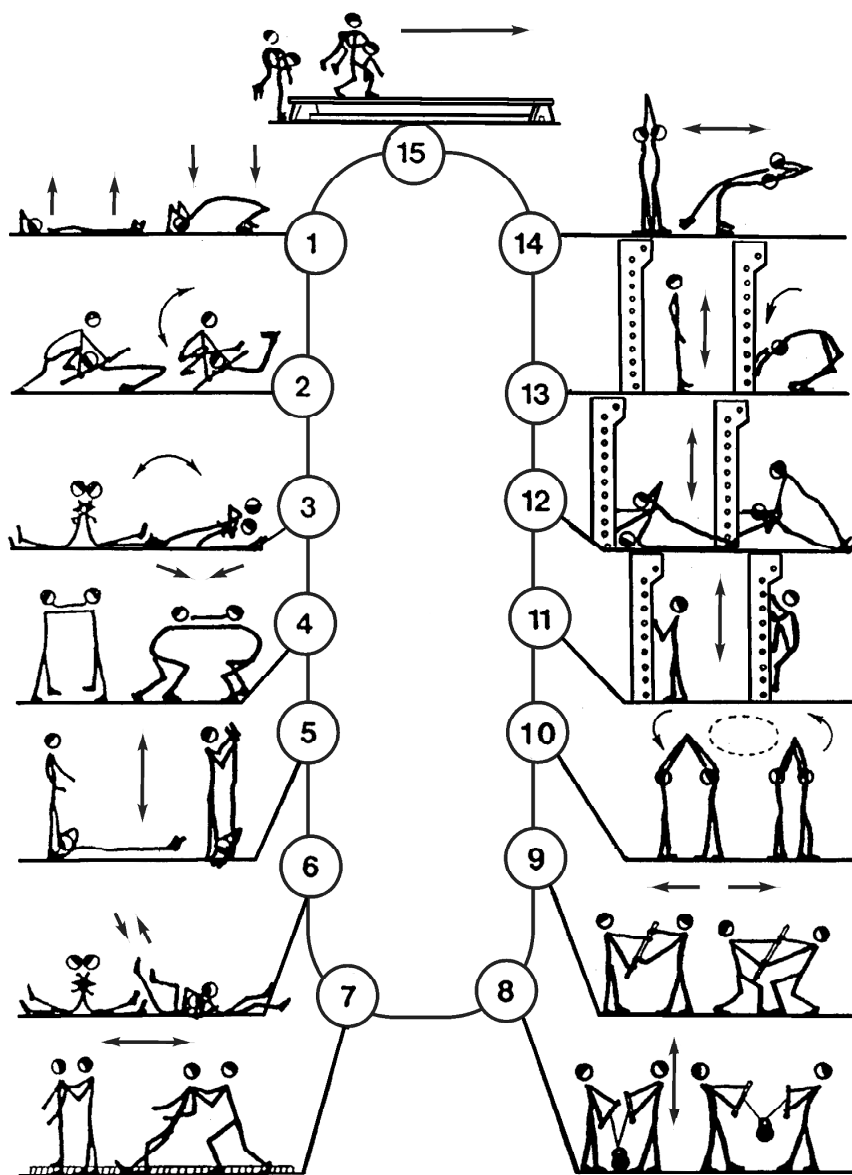
177- rasm. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.



178- rasm. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi asosiy mashqlar.



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



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

ORGANIZMDAGI NOXUSH HOLATLARDA QO‘LLANILADIGAN NUQTALI MASSAJ

Bosh og‘rig‘i, uyqusizlik, kayfiyatning pastligi va shu kabi holatlar (simptomlar) ozmi-ko‘pmi har bir yoshi katta odamlarda, ba‘zan yoshlarda ham uchrab turadi. Kishi o‘zini xushvaqt sezishi uchun, shifokorga murojaat qilgunga qadar, birinchi yordam beruvchi muolaja, tabiiyki, massaj bo‘lib, u qo‘shimcha vosita sifatida turli kasalliklarni davolashda yordam beradi.

Nuqtali massajni qo‘llashdan avval, eng muhimi, biologik faol nuqtalarning (BFN) qayerda joylashganligini hamda uning kuchli ta‘hiri qaysi nuqtadiligini bilish lozim: suyaklarga, qon tomirlariga, nerv to‘qimalariga va h. k. yaqinligiga qarab (181, 182-rasmlar).

Nuqtalarni topib, ularga ta‘sir o‘tkazishda, birinchi navbatda, kasallikning tavsifini bilish zarur, lekin, eng avvalo, kasallik qay darajada ekanligini (surunkalimi yoki o‘tkirmi), shuningdek, massajning salbiy ta‘sir qilmasligini ham bilishimiz shart. Masalan, kishi o‘zini noxush sezganda, birinchidan, BFNdan foydalaniladi, chunki uning ta‘hiri organizmning tiklanishiga yordam beradi. Birozdan keyin asta-sekinlik bilan alohida simptomlarni tuzatish uchun nuqtalarni ko‘paytirish mumkin. Eng birinchi muolaja qisqa bo‘lishi lozim, chunki organizmga nuqtali massajning ta‘sir etish reaksiyasini bilish kerak. Agar qandaydir noxushliklar paydo bo‘lsa yoki 3—5 muolajadan so‘ng samarasi bo‘lmasa, massajni to‘xtatish zarur.

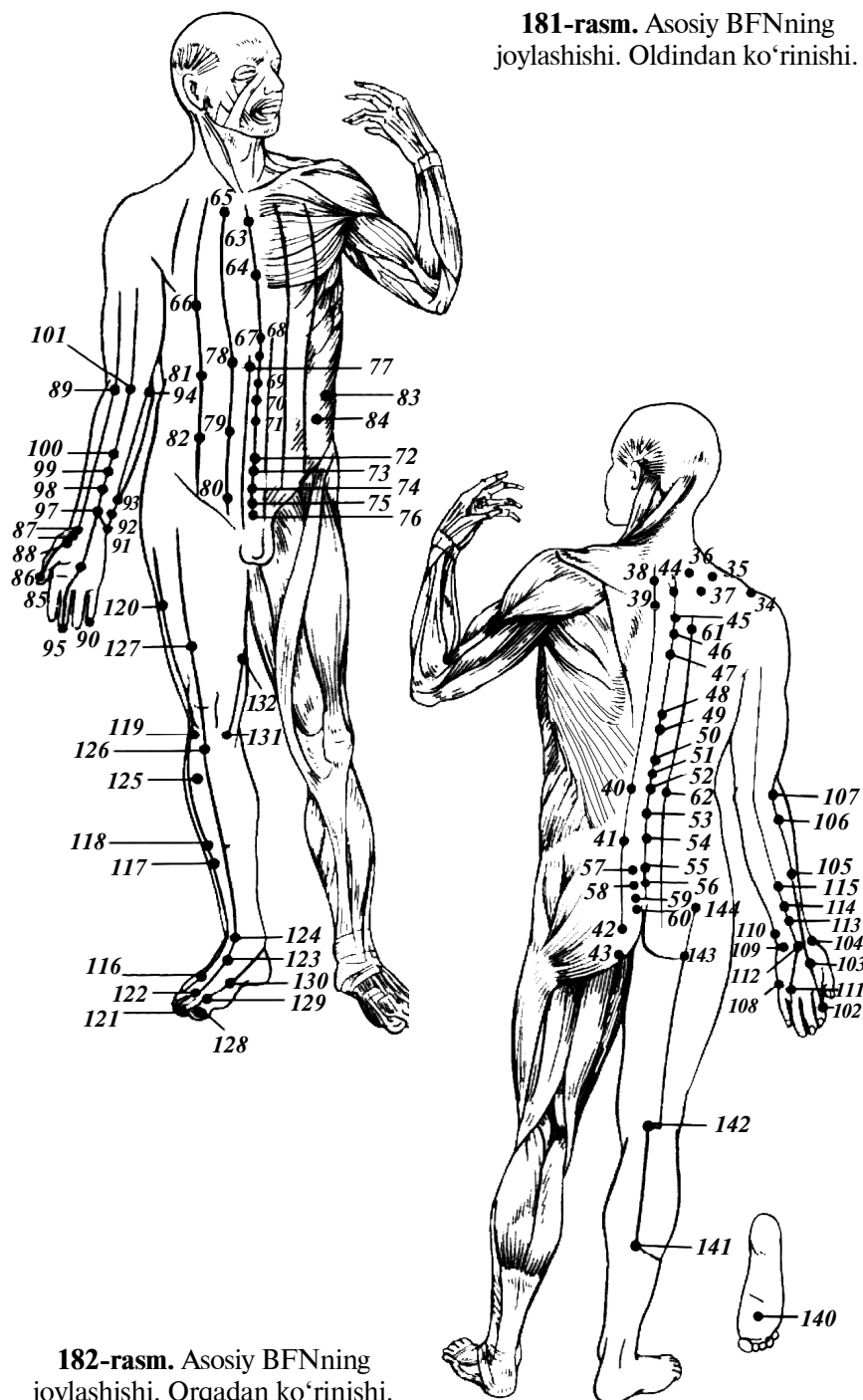
Quyida asosiy ta‘sir ko‘rsatuvchi nuqtali massajning keng tarqalgan sindrom va kasalliklarda qo‘llanish usullarini o‘rganamiz.

Shiatsu usulli yaponcha massaj

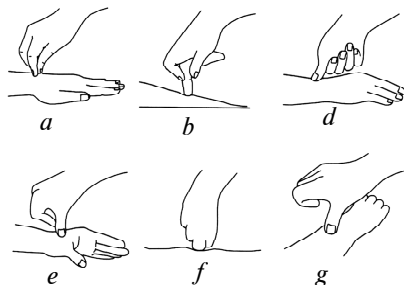
Hozirda zamonaviy nuqtali massaj yana ham kengroq qo‘llanib kelinmoqda. U **shiatsu** (yaponcha „shi“ — *barmoqlar*, „atsu“ — *bosib uqalash*) deb ataladi. Ushbu muolaja barmoqlar bilan ma‘lum, belgilangan nuqtalarni bosib uqalab, organizmda sodir bo‘layotgan o‘zgarish jarayonlarini me‘yorlash, salomatlikni yaxshilash, shuningdek, ayrim kasalliklarni davolash maqsadida foydalaniladi (183-rasm).

Binobarin, qisqa vaqt ichida og‘riqsiz qo‘llaniladigan shiatsu tanani tetik qilib, inson organizmiga zarur bo‘lgan hayotiy kuchlarni ko‘paytiradi.

181-rasm. Asosiy BFNning joylashishi. Oldindan ko‘rinishi.



182-rasm. Asosiy BFNning joylashishi. Orqadan ko‘rinishi.



183-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 ogʻrigʻi, tish ogʻrigʻi, meʼda va boshqa shu kabi kasalliklarni ham davolash mumkin. Ushbu usulni oʻzlashtirib olgan har bir odam, avvalo, oʻzining salomatligini mustahkamlashi, charchoqni yoʻqotishi, yelka kamari va bel qismidagi turli ogʻriqlardan, qon bosimi hamda koʻplab boshqa dardlardan xalos boʻlishi mumkin.

Tetik kayfiyatni saqlash

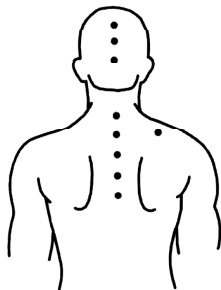
Kayfiyat yaxshi boʻlishi, yaxshi yutuqlarga va natijalarga erishish uchun, aqliy va jismoniy siqilishning oldini olishda shiatsu usulida yelka kamaridagi, kuraklar oraligʻidagi nuqtalarga taʼsir etish lozim (183-rasm). Bunda koʻkrak qismining umurtqa tomonidan qoʻl panjalari bilan chap va oʻng tomonlardagi nuqtalarni asta bosib muolaja qilish kerak.

Bosh, boʻyin qismini panjalar bilan oʻrta holda bosib muolaja qilish kayfiyatni tetik qiladi. Ikkala panjalarning katta barmoqlari bilan boʻyin qismining orqa tomonidagi toʻrtta nuqtalarni bosish lozim. Toʻrtta barmoqlarni bosh orqasiga oʻtkazib, katta barmoqlarning yumshoq joylari bilan boʻyinning yon qismlaridagi toʻrtta nuqtalarni uch martadan, har qaysi quloq burchagi tomonini oʻrtacha bosib ezish kerak (185-rasm).

Tish ogʻriganda

Shiatsu usuli bilan tish ogʻrigʻini yengillashtirish, nerv siqilishi natijasida, hatto ogʻriqni umuman yoʻqotish ham mumkin (masalan, kariyes, paradontoz va boshqa kasalliklarni). Buning uchun:

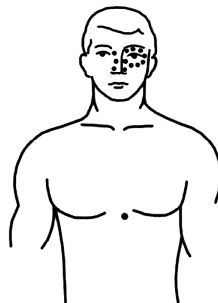
1. Tish ogʻrigʻi tomondagi jagʻning pastki qismida joylashgan uyqu arteriyasini bosish tavsiya etiladi (185-rasm).
2. Chekka — jagʻ boʻgʻimidagi proyeksiya joyini bosish lozim.



184-rasm.



185-rasm.



186-rasm.

3. Chekkani uchta barmoq bilan qattiqroq bosing. Bu holatni 2—3 marta takrorlang.

4. Uchta barmoq bilan ogʻrigan tish atrofini davomli bosing.

Koʻz mushaklariga taʼsir etish

Odamning tetikligi koʻp jihatdan koʻzlarning ravshanligiga bogʻliq. Shuning uchun ham koʻzlarni toza, ravshan, jozibali qilib asrash, shuningdek, koʻz ogʻriqlarini vaqtida bartaraf qilish kerak. Yopiq yoki xira yorishgan xonada oʻtirib koʻp oʻqib-yozish, chizish, televizor koʻrishda sodir boʻladigan koʻz ogʻrigʻini yoʻqotish choralari quyidagilardan iborat:

1. Uchta barmoqni koʻzingizning tepa qismi nuqtalariga bosib, qosh doirasi tomon ehtiyotlik bilan uch marta massaj qiling. Tirnoqlar koʻz atrofi terilariga tegib ketmasligi lozim.

2. Uch marta koʻzingizning pastki chegarasini tepaga-pastga bosib qoʻying.

3. Katta barmoqlarning yumshoq joylari bilan qovoqlarni bosib, uch soniya ushlab turing. Muolajani yuzingizning hamma nuqtalari boʻylab shiatsu massaji bilan tugallang (186-rasm).

Bosh ogʻrigʻi

Bosh ogʻrigʻi, asosan, arteriya qon tomirining siqilishidan yuzaga keladi. Ayrim paytlarda esa ular koʻz ogʻrigʻi, gaymorit, boʻyin osteoxondrozi va h.k. kasalliklaridan ham paydo boʻladi.

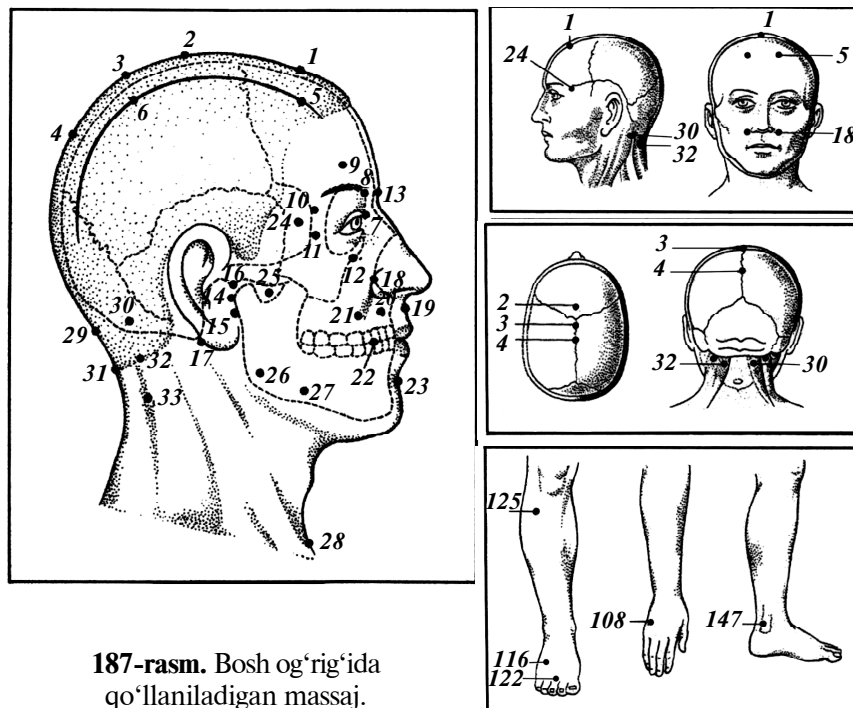
Bosh ogʻrigʻini bartaraf qilish uchun quyidagi nuqtalardan foydalaniladi (186-rasm):

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

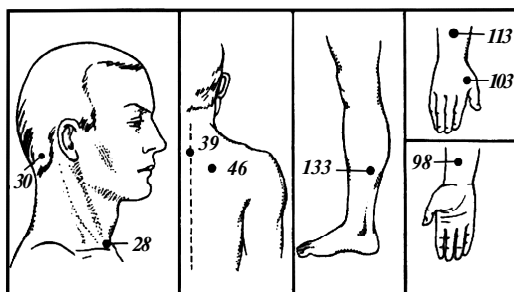


187-rasm. Bosh og'rig'ida qo'llaniladigan massaj.

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.

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'kragida doim bir narsa bordek



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

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 (187-rasm), shuningdek, kasallikning oldini olishda qo'shimcha nuqtalardan 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)

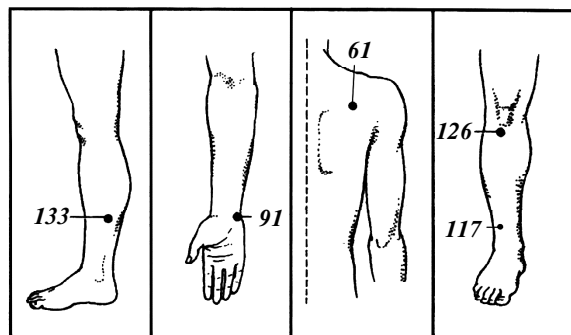
Tumov — burun bo'shlig'ining shamollashigina bo'lmay, balki doimiy o'ziga xos o'tkir infeksiyon kasallik hisoblanadi (gripp, ORZ va hokazo). Odatda, yengil shabada ham ta'sir qilib, kishi o'zini holsiz sezishi, aksirishi, ko'zlari yoshlanishi, burundan suv kelishi mumkin.

Bunga tegishli ta'sirchan nuqtalar: 1, 18, 30, 32, 103, 107, 113. Qo'shimcha nuqtalar: 11, 12 (187, 188-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'r-qinchli tushlarning kelib chiqishi tashqi va ichki qo'zg'atuvchilar tufayli (qattiq tovush, tananing biron joyi og'rish va h.k.)



189-rasm. Uyquning buzilishida qo'llaniladigan nuqtalar.

bo'lishi mumkin. Shularni bartaraf qilish orqali uyqu tezda tiklanadi. Ammo uyqusizlikning mezonini ruhiy ta'sirlanish natijasida yoki turli kasalliklar oqibatida kelib chiqishi mumkin. Buni davolashda turli dorivor gilyohlardan qilingan dori-darmonlar foyda beradi, shuningdek, nuqtali massajni qo'llab, quyidagi nuqtalarni uqalash mumkin: 61, 91, 117, 126, 133 (189-rasm).



SPORTDAGI SHIKASTLANISHLAR

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 yoki 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) qo'llash 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, aldamchi harakatlar, sakrashlar paytida o'yinchilarning to'qna-

shishi 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-kaft 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, shiliniib, 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 pay-mushaklar 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 qimir-lamaydigan qilib taxtakachlab qo'yish lozim. Keyin tezlikda trav-matolog 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 tengqurlaridan 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, kuzatuvlar 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'llaniladigan 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 sho-shilmay, 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. KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIK	4
Mutaxassislar mehnat sharoiti va ularning jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar	5
O'quvchi va ishlovchilarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini tashkil qilish shakllari	9
II BO'LIM. SOG'LIG'INGIZ HAQIDA SUHBATLASHAMIZ	13
O'zini his qilish, ishtaha, uyqu	13
Ko'zingizni asrang	15
Puls	20
Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini biling	26
Massaj qilish (uqalash)ni o'rganing	28
III BO'LIM. SPORT TURLARI VA HARAKATLI O'YINLAR	34
Gimnastika	34
Yengil atletika	52
Basketbol	76
Voleybol	91
Gandbol (qo'l to'pi)	109
Futbol	120
Tennis	130
Kurash	141
Suzish	154
Milliy harakatli o'yinlar	163
IV BO'LIM. MUSTAQIL SHUG'ULLANING!	189
Mashqlarni mustaqil, to'g'ri bajarishda nimalarga e'tibor bermoq zarur?	189
Ertalabki badantarbiya	191
Qad-qomatingizni to'g'ri shakllantiring	199
Jismoniy tarbiyadan topshiriqlar	201
Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid kompleks mashqlar	210

V BO'LIM. TURIZM	222
Safarga tayyorgarlik	222
Guruhlar tarkibi va safar qatnashchilarining vazifalari	222
Turistik guruhning harakatlanishi va unda xavfsizlik choralari	224
Safarda to'xtash va ovqatlanishni tashkil qilish	227
Joylarning topografiyasi va unda mo'ljal olish	229
Turistlarning vazifalari va yosh turistlarga maslahatlar	231
Safarda birinchi yordam ko'rsatish	233
VI BO'LIM. SIZ NIMALARNI BILMOG'INGIZ KERAK?	236
Kun tartibini rejalashtirish	236
Kollej o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar	238
Umumiy va maxsus jismoniy tarbiyaga oid taxminiy mashqlar kompleksi	240
Organizmdagi noxush holatlarda qo'llaniladigan nuqtali massaj	243
Sportdagi shikastlanishlar	249
Birinchi yordam	251
Tiklanish jarayoni	253

**75.1
J 67**

Jismoniy tarbiya: Kasb-hunar kollejlari uchun darslik/ T. S. Usmonxo'jayev [va boshq.] O'zR oliy va o'rta-maxsus ta'lim vazirligi, O'rta- maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi. 9-nashri. — Toshkent: „O'qituvchi“ NMIU, 2014. 256 b.

I. T. S. Usmonxo'jayev
ISBN 978-9943-02-781-7

**UO'K: 796(075)
KBK 74.200.56 ya 721**

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

JISMONIY TARBIYA

Kasb-hunar kollejlari uchun darslik

To'qqizinchi nashri

*„O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2014*

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

Nashriyot litsenziyasi AIN^o 161. 14.08.2009. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi 22.12.2014. Bichimi 60×90¹/₁₆. Kegli 11 shponli. Tayms garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset qog'oz. Shartli b. t. 16,0. Nashr t. 15,3. 4932 nusxada bosildi. Buyurtma №

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining „O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi. Toshkent—206, Yunusobod dahasi, Yangishahar ko'chasi, 1-uy. Shartnoma № 07-88-14.