

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR INSTITUTI

**ZAMONAVIY
SPORT INSHOOTLARI
VA JIHOZLARI**

O‘QUV-USLUBIY QO‘LLANMA

1-qism

*SamDCHTI o‘quv-uslubiy
Kengashining 2015-yil 12-martdagi
3-sonli yig‘ilish qarori bilan
nashrga tavsiya etilgan.*

Samarqand – 2015

Zamonaviy sport inshootlari va jihozlari. O'quv-uslubiy qo'llanma. – Samarqand: SamDCHTI nashri, 2015. - 128 bet.

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma jismoniy madaniyat mutaxassislari, oliy o'quv yurtlari hamda akademik litsey va o'rta maxsus kasb-hunar kollejlarining pedagog-murabbiylari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, ularning ilmiy-pedagogik va o'quv-metodik jarayondagi faoliyatlari uchun foydalanishga mo'ljallangan.

Tuzuvchilar

**Ro'ziyev Qosim To'ychiyevich,
Jurayev Rahmatillo Mustafaqulovich,
Bo'riyev Hamroqul Qormishevich**

Taqrizchilar:

SamDCHTI Jismoniy madaniyat
kafedrasi dotsenti, **R. Ibragimov,**

SamDU jismoniy madaniyat fakulteti
dekani, pedagogika fanlari nomzodi,
B.Xaydarov

ISBN 978-9943-4396-6-5

© Ro'ziyev Qosim To'ychiyevich, 2015
© Samarqand davlat chet tillar instituti, 2015

KIRISH

Barchangiz yaxshi bilasizki, kelajak avlod haqida qayg'urish, sog'lom barkamol naslni tarbiyalab yetishtirishga intilish bizning milliy xususiyatlarimizdir.

Bizning barcha sa'y harakatlarimiz komil insonni tarbiyalashga yo'naltirilgan yangi XXI asrda dunyo taraqqiyotini insoniyatning qaysi yo'ldan borishini komil insonlar belgilashiga shubha yo'q. Chunki XXI asr intellektual avlodlarimiz asri bo'ladi.

I.A. Karimov

Talaba yoshlarni tarbiyalash, ularning dunyoqarashini shakllantirish, muayyan maqsadlarni ifoda etadigan bilimlar bilan qurollantirish hamda mustahkam hayotiy pozitsiyani shakllantirishning eng muhim vositasi ta'lim tizimi hisoblanadi. Ta'lim tizimi faqatgina yetuk mutaxassislarnigina emas, balki bilimdon, sergak va zukko, ma'naviy barkamol, siyosiy yetuk, davlat va uning siyosatini teran tushunadigan, shu bilan birga o'z vatanini, millatini, xalqini sevuvchi fuqarolarni tarbiyalashi zarur.

Har bir talaba oliy o'quv yurtlari, kasb-hunar kollejlari hamda akademik litseylarga qadam qo'yishidan boshlab, mas'uliytni his qilishi, talabalik maqomiga loyiq xatti-harakatlar qilishi, ya'ni hozirjavob, zukko bo'lib, bilim olish yo'lida astoydil intilishda bo'lishi lozim. Bu maqsad yo'lida safarbarlik barchaning Vatan oldidagi burchiga aylanishi zarur.

Komil inson g'oyasi – ham milliy, ham umumbashariy ahamiyatga ega bo'lgan odamzotga xos eng yuksak ma'naviy va jismoniy barkamollikni mujassam etgan, uni hamisha ezgulikka undaydigan oliyjanob g'oyadir.

Ushbu g'oya farzandlarimizning ham jismoniy, ham ma'naviy kamoliga xizmat qiladigan ta'lim-tarbiya tizimini shakllantirish borasida bizlarni ulkan ishlarni amalga oshirishga da'vat etmoqda.

Chunki ko'p mingyillik tariximiz davomida komil inson g'oyasi nafaqat alohida shaxslarni, balki butun xalqlarni yuksak taraqqiyot sari

yetaklagan, ularni ma'naviyat va ma'rifat sohasida tengsiz yutuqlarga ilhomlantirgan asosiy kretiriy, ya'ni mezon bo'lib xizmat qilgan.

Ushbu mezon asnosida o'z harakat dasturini shakllantirmagan, chunonchi komillik sari intilmagan barkamol avlodlarni voyaga yetkazish haqida qayg'urmagan xalqning, millatning kelajagi yo'q.

Bunday xalq va millat tanazzulga mahkumdur. Milliy istiqlol mafkurasining ma'naviy, madaniy va yuksak axloqiy – ruhiy qadriyati shundaki, u hamma vaqt har qanday sharoitda kishini komillikka da'vat etadi. Zotan uning siyosiy ahamiyati va ma'naviy qadriyati ham shu bilan belgilanadi.

Ma'naviy barkamollikni axtarib, unga yetishmoq umidida inson hamisha yaxshilardan, yoshi ulug'lardan ibrat oladi. Ibrat esa faqat tarixda, o'tmishda o'tgan bobolarimiz timsolidagina emas, bugunning o'zida kundalik hayotimizda ham, agar sinchiklab qaraydigan bo'lsak, yetarlicha namoyon bo'ladi. Biz har kuni kundalik hayotimizda ibrat namunalariga ko'plab duch kelamiz, buni esa yurak ehtiyoji bilan his etish ko'nikmasini farzandlarimizda shakllantirish bugungi kunning dolzarb vazifasi sanaladi.

Xulosa o'rinda shuni aytishimiz kerakki, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun davlatimiz tomonidan 24 yillik qisqa davr mobaynida qator qonun va farmonlar chiqarilib, farzandlarimizning barkamol bo'lishi bilan bir qatorda vatanimizda mavjud bo'lgan sport inshootlarini xalqaro talablarga javob bera oladigan saviyaga yetkazish, yangilarini qurish, qishloq va tuman markazlarida zamonaviy universal sport zallari barpo etish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib kelmoqda. Shu o'rinda ushbu chiqarilgan qaror va farmonlarni sanab o'tishni lozim deb topdik.

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MUSTAQILLIKKA ERISHGANDAN KEYINGI YILLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISH UCHUN CHIQRILGAN QONUNLAR VA PREZIDENT FARMONLARI

1.1992-yil 14-yanvar Oliy Kengashning yig‘ilishida jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonun qabul qilindi.

2.1992-yil 21-yanvar Milliy Olimpiya qo‘mitasi tuzilib, u xalqaro Olimpiya tarkibiga rasmiy a‘zo etib qabul qilindi.

3.1993-yil Respublikamiz Prezidenti I.A.Karimovning “Sog‘lom avlod uchun” farmoni e‘lon qilindi va shu yili sog‘lom avlod fondi haqida qaror qabul qilindi.

4.1993-yil 18-mart Vazirlar mahkamasining “O‘zbekiston futbolini yanada rivojlantirish” chora-tadbirlari to‘g‘risida qarorlari.

5.1996-yil 13-mart “O‘zbek futbolini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida” qarorlari.

6.1997-yil “Katta tennisni rivojlantirish” to‘g‘risida qarori.

7.1997-yil “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”.

8.1997-yil Ta‘lim to‘g‘risidagi qarori

9.1998-yil “Sog‘lom avlod” dasturi

10.1998-yil 6-iyulda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekiston futbolini rivojlantirish milliy dasturi” ishlab chiqildi.

11. 1998-yil “O‘zbek Milliy Kurashini ommalashtirish”

12. 1999-yil 17-yanvar 27-sonli O‘zbekiston Respublikasi futbolini rivojlantirish, tashkiliy asotsatsiyasi va prinsiplarini tubdan o‘rganish va uni tashkil qilish.

13. 1999-yil 6-yanvar O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999-2005 - yillargacha O‘zbekiston futbolini rivojlantirish fondi faoliyatini yaxshilash va uni qo‘llab-quvvatlash chora-tadbirlari to‘g‘risida.

14. 1999-yil 27-maydagi 271-sonli O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida.

15. 1999-yil 27-may “Talaba” sport uyushmasi ishlab chiqildi.

16. 1999-yil 14-iyunda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining futbol bo‘yicha maktab-internatga o‘quvchilar tanlash va qabul to‘g‘risida nizomi ishlab chiqildi.

17. 1999-yil Davlat ta‘lim standarti

18. 1999-yil “Alpomish” va “Barchinoy” nizomi tashkil etilgan.
19. 2000-yil 15-fevral O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Sog‘lom avlod Davlat dasturi” qarorlari.
20. 2000-yil 26-may Oliy Kengash yangi tahrirdagi jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi 2-chaqiriq 2-sessiyasida qabul qilingan qarorlari.
21. 2000-yil 3 bosqichli sport musobaqalarini tashkil qilish to‘g‘risida farmoni.
22. 2000-yil 7-iyun O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti farmoni “O‘zbekiston Olimpiada harakatini rivojlantirish va mamlakatimiz sportchilarini Sidney Avstraliyadagi 27-Olimpiadasiga tayyorlash to‘g‘risida.
23. 2002-yil Alpomish va Barchinoy test norma talablarini joriy etish.
24. 2002-yil 24-oktabr O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni “ O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi”ni tashkil etish.
25. 2002-yil 25-dekabrda “Talaba” sport uyushmasini tuzish to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasining Oliy va O‘rta ta’lim vazirligi tomonidan farmon chiqarildi.
26. 2003-yil “Talabalar musobaqalarini ommaviylashtirish” to‘g‘risida Oliy va O‘rta ta’lim vazirligi tomonidan farmon chiqarildi.
27. 2004-yil 29-avgustda “Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘arma faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF - 3481 sonli farmoni ijrosini ta’minlash borasidagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni chiqarildi.
28. 2004-yil 27-sentabr O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Madaniyat va sport ishlari vazirligini tashkil etish to‘g‘risida”gi farmoni chiqdi.
29. 2006-yil 1-may “O‘zbekiston futbolini rivojlantirishga doir” qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti qarorlari.
30. 2007-yil 16-aprelda “O‘zbekiston Oliy ta’lim muassasalari talabalarining “Universiada-2007” sport musobaqalarini tashkil etish to‘g‘risida”gi qarori.
31. 2012-yil 12-may “Malakali pedagogik kadrlar tayyorlash hamda O‘rta maxsus kasb-hunar ta’limi muassasalari shunday kadrlar

bilan ta'minlash tizimini yanada takomillashtirishga oid chora-tadbirlari to'g'risida"gi 1761 sonli qarori.

* * *

Jismoniy tarbiya kishilik jamiyati tarixining barcha bosqichlarida xalq ma'daniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. O'zbekiston davlati mustaqilligi qo'lga kiritilgach, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor berildi.

1992-yil 14-yanvarda O'zbekiston Respublikasi Oliy Kengashining 9-sessiyasida "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun qabul qilindi. Ushbu qonun 2000-yilda yangi tahrirda qaytadan qabul qilindi.

(O'zbekiston Respublikasi Oliy Kengashining axborotnomasi, 1992-yil 3-son, 160 modda)

1-modda. Umumiy qoidalar

Jismoniy tarbiya O'zbekiston Respublikasi xalqlari milliy madaniyatining ajralmas qismi, jismoniy va ma'naviy kamolotning muhim vositasi bo'lib, O'zbekiston Respublikasining xalqlari o'rtasida do'stlikni mustahkamlash, ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyot ishiga xizmat qiladi.

Ushbu qonun jismoniy tarbiya va sport, shu jumladan, sportning texnik turlari sohasidagi munosabatlarning huquqiy, iqtisodiy va tashkiliy asoslarini belgilab beradi.

2-modda. Fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlari.

O'zbekiston Respublikasining fuqarolari jinsidan, yoshidan, millatidan, dinidan, mulkiy va ijtimoiy mavqeyidan qat'iy nazar, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish yo'nalishidagi jamiyat tashkilotlariga birlashish, jismoniy tarbiya-sport harakatini boshqarishda ishtirok etish huquqiga egadir.

Davlat jismoniy tarbiya va sportni, shu jumladan, sportning texnik turlarini rivojlantirishga mablag' ajratadi, bu sohada davlat boshqaruvi idoralarini tuzadi, aholining barcha guruhlarini jismoniy chiniqish tizimlarini ishlab chiqadi, mutaxassislarni tayyorlash va qayta tayyorlashni, jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar o'tkazish hamda fuqarolarning manfaatlarini huquqiy jihatdan himoya

qilish ishlarini uyushtiradi, jismoniy tarbiya-sport industriyasi va infrastrukturasi rivojlantiradi.

3-modda. Fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi vazifalari.

O'zbekiston Respublikasining fuqarolari o'z salomatligini saqlash va mustahkamlash, jismoniy chiniqishlari to'g'risida qayg'urishlari shart.

Ota-ona homiylar, vasiylar yoki ularning o'rini bosuvchi shaxslar oiladagi bolalarning jismonan har tomonlama kamol topishi va salomatligi to'g'risida qayg'urishlari, jismoniy tarbiya-sport mashqlari uchun ularga zarur sharoitlar yaratib berishlari hamda sog'lom turmush tarzida o'zlari shaxsan namuna ko'rsatishlari shart.

4-modda. Qoraqalpog'iston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqiy vakolatlari.

Qoraqalpog'iston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalalari Qoraqalpog'iston Respublikasining qonunlari bilan tartibga solinadi.

5-modda. Xalq deputatlari mahalliy kengashlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqiy vakolatlari.

Xalq deputatlari mahalliy kengashlari va ularning ijroiya idoralari o'z huquq-vakolatlari doirasida o'zlariga qarashli hududda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga rahbarlik qiladilar, jumladan:

- jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni pul bilan ta'minlaydilar;
- zarur moddiy texnika bazasini yaratadilar;
- korxonalar va tashkilotlarni jismoniy tarbiya-sog'lomlantirish, sport va sayyohlik uchun mo'ljallangan mollar ishlab chiqarishga jalb etadilar;

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari o'tkazish uchun ixtiyoriylik asosida davlat, kooperativ jamoat tashkilotlarining, muassasalar va korxonalarning, ayrim fuqarolarning mablag'larini jamlaydilar;

- turar joylarda va aholining dam olish joylarida havaskorlik jismoniy tarbiya harakatini rivojlantiradilar, oilaviy jismoniy tarbiya-sport mashg'ulotlari uchun sharoitlar yaratadilar, jismoniy tarbiya-sport xizmatlari hajmini kengaytiradilar;

- zarur o'quv bazasini ta'minlagan holda bolalar va o'smirlar sport maktablarini, shuningdek o'spirin yoshlarga mo'ljallangan jismoniy tarbiya va sport klublari, jismoniy tarbiya-sport yo'nalishidagi maktabdan tashqari boshqa muassasalar tashkil etadilar hamda ularni pul bilan ta'minlaydilar;
- umumta'lim maktablarida, maktabgacha tarbiya bolalar muassasalarida qo'shimcha ravishda jismoniy tarbiya-sport mashg'ulotlari uyushtirilishini pul bilan ta'minlaydilar.

6-modda. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportga rahbarlik qilish.

O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi va xalq deputatlari, tuman, shahar, viloyat kengashlarining jismoniy tarbiya va sport qo'mitalari jismoniy tarbiya hamda sportni boshqaruvchi davlat idoralaridir.

Sportning texnik va amaliy turlarini rivojlantirishga umumiy rahbarlikni O'zbekiston Respublikasining mudofaasiga yordam ko'rsatuvchi "Vatanparvar" tashkiloti amalga oshiradi.

7-modda. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport yo'nalishidagi jamoat birlashmalari.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni o'z maqsadi deb bilgan, jismoniy tarbiya-sport jamiyatlari sport federatsiyalari, uyushmalari, jamg'arlamari va fuqarolarning o'zga uyushmalari jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport yo'nalishidagi jamoat birlashmalari hisoblanadi. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport yo'nalishidagi jamoat birlashmalari o'z faoliyatlarida "O'zbekiston Respublikasida jamoat birlashmalari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonuniga va ustavlariga rioya etadilar.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport yo'nalishidagi jamiyat birlashmalari davlatning moliyaviy, moddiy va boshqa yordamidan foydalanishlari mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport davlar boshqaruvi idoralari sportni rivojlantirish, musobaqalar uyushtirish, sportchilarni tarbiyalash va ularni respublikalararo hamda xalqaro musobaqalarda qatnashishiga tayyorlash vakolatlarini sport federatsiyalariga, jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish va sport yo'nalishidagi jamiyat birlashmalariga berishi mumkin.

Jismoniy tarbiya-sogʻlomlashtirish va sport yoʻnalishidagi jamiyat birlashmalari bilan jismoniy tarbiya va sport davlat boshqaruv idoralari oʻrtasidagi oʻzaro munosabatlar shartnomalarda belgilanadi.

8-modda. Sogʻliqni saqlash idoralari hamda muassasalarining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda ishtirok etishi.

Sogʻliqni saqlash idoralari hamda muassasalari va tibbiyot oʻquv yurtlari:

Jismoniy tarbiyada salomatlikni mustahkamlash, kasalliklarni oldini olish va kasalliklarni davolash vositasi sifatida keng foydalana-dilar. Respublika aholisining jismoniy jihatdan rivojlanganligini tahlil etadilar va hukumatga tegishli takliflar kiritadilar;

Jismoniy tarbiya-sport bilan shugʻullanayotgan shaxslarni tibbiy nazoratdan oʻtkazadilar, Respublika terma komandalarini Olimpiya oʻyinlariga, xalqaro va respublikalararo hamda boshqa musobaqalarga tayyorlashni tibbiy jihatdan taʼminlashda qatnashadilar;

Jismoniy tarbiya sohasidagi sogʻliqni saqlash muassasalarini tayyorlaydilar va ularni malakasini oshiradilar;

Jismoniy mashqlarning maxsus dasturlarini ishlab chiqadilar, sogʻlomlashtirish markazlari, tibbiyot va jismoniy tarbiya dispanserlarini tashkil etadilar, ularni maxsus apparatlar va asbob-uskunalar bilan jihozlaydilar.

9-modda. Jismoniy tarbiya va sportni, sogʻlom turmush tarzini targʻib etish.

Matbuot, televidenie, radio, boshqa ommaviy axborot vositalari, jismoniy tarbiya va sport davlat boshqaruvi idoralari, jamoat birlashmalari aholi oʻrtasida jismoniy tarbiya va sportni keng targʻib etishni taʼminlaydilar. Sportda shavqatsizlik va zulmni, inson qadr-qimmatini kamsitishini, kishining salomatligiga zarar yetkazuvchi taqiqlangan giyohlarni qoʻllashni targʻib qilishga yoʻl qoʻymaydilar.

10-modda. Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mehnat faoliyati bilan shugʻullanish.

Jismoniy tarbiya sport boʻyicha mehnat faoliyati bilan shugʻullanishga jismoniy tarbiya boʻyicha maxsus maʼlumotga ega boʻlgan yoki maxsus tayyorgarlik kursini tugatgan shaxslarga ruxsat etiladi.

Davolash jismoniy tarbiyasi mutaxassisligi boʻyicha mehnat faoliyati bilan shugʻullanishga, jismoniy tarbiya boʻyicha maxsus

ma'lumotga yoki tibbiy ma'lumotga ega bo'lgan kishilarga ruxsat etiladi.

11-modda. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, ularni malakasini oshirish va attestatsiyadan o'tkazish.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tayyorlash ishlari oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari, doriifununlarning pedagogika va meditsina institutlari hamda bilim yurtlarining maxsus fakultetlari va bo'linmalari tomonidan amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya va sport hodimlarining malakasini oshirish va attestatsiyadan o'tkazish O'zbekiston Respublikasi qonunlarida belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

12-modda. Jismoniy tarbiya va sportga mablag' ajratish.

Jismoniy tarbiya va sportni mablag' bilan ta'minlash Respublika budgeti va mahalliy budgetlar, kasaba uyushmalari mablag'lari, a'zolik badallari korxonalar, muassasalar, tashkilotlar, ayrim shaxslar ixtiyoriy ravishda beradigan mablag'lar tamoshabob sport tadbirlari va sport lotoreyalari o'tkazishda alohida xizmatlar ko'rsatishda keladigan tushumlar, uy-joylardan foydalanish tashkilotlarining ajrimlari va boshqa tushumlari hisobidan amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya va sport sohasi respublika budgetidan alohida moddada aks ettiriladi. Pul bilan ta'minlash hajmlarini aholi jismoniy tarbiya va ommaviy sportni mablag' bilan ta'minlash oliy toifadagi sportchilarni tayyorlashga mablag' ajratishga nisbatan ustun ekanligini hisobga olgan holda Oliy Kengash va Xalq deputatlari mahalliy kengashlari belgilaydi.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga, shu jumladan, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari qurulishiga ajratiladigan bank sudalari bo'yicha ulardan foydalanganlik uchun imtiyozli foizlar belgilashi mumkin.

13-modda. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlariga, sport va sayyohlikka mo'ljallangan mahsulotlar.

Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlariga, sport va sayyohlikka mo'ljallangan buyumlar, anjomlar va texnik vositalar xalq iste'moli mollari guruhiga kiradi.

14-modda. Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish inshootlari.

Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish inshootlari, mulkchilikning turli shakllari bo'lishi mumkin.

Xalq deputatlari, mahalliy kengashlari uy-joy qurulishiga yo'naltirilayotgan jami mablag'ning kamida 1,5 foizini turar joy

tumanlarida jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish va sport yo'nalishidagi ob'yektlar qurulishiga ajratadilar hamda o'z hududlarida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport yo'nalishidagi ob'yektlar qurulishini rivojlantirish, loyihalash, qurilish va foydalanishga topshirishni nazorat qiladilar.

Maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari va umumta'lim maktablari, boshqa o'quv muassasalari uchun ishlovchilarning soniga, o'quvchilar yoki tarbiyalanuvchilar tarkibiga qarab, asosiy jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari bilan eng kam ta'minlangan normativlari belgilanadi.

Zarur jismoniy tarbiya va sport kompleksi inshootlari nazarda tutmagan holda yangi maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari, umumta'lim maktablari va o'quv yurtlari qurishga hamda mavjudlarini ta'mirlashga, shuningdek jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish va sport inshootlarini aynan shu hududda (mavze'da) huddi shunga yarasha inshootlarni qurmay turib tugatishga yo'l qo'ymaydi.

15-modda. Imtiyozli jismoniy tarbiya sport xizmatlari.

Ko'p bolali va kam ta'minlangan oilalarning bolalariga, nogironlarga, yetim bolalarga, Ulug' Vatan urushi qatnashchilariga hamda imtiyozlar bo'yicha ularga tenglashtirilgan shaxslarga tekinga, maktabgacha yoshdagilar va maktab o'quvchilariga imtiyozli shartlarda jismoniy tarbiya-sport xizmatlari ko'rsatiladi.

Jismoniy tarbiya-sport xizmatlaridan tekinga yoki imtiyozli shartlarda foydalanadigan fuqarolar toifalarining ro'yxati, beriladigan imtiyozlar hajmi, ularni berish tartibi va tegishli xarajatlarni qoplash manbaalari O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Vazirlar Mahkamasining, Xalq deputatlari mahalliy kengashlarining qarorlari bilan belgilanadi.

16-modda. Maktabgacha tarbiya, bolalar muassasalarida, umumta'lim maktablari va boshqa o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya.

Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar, talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollikka ehtiyojni shakllantirish maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari va o'quv yurtlarining ustun vazifasi hisoblanadi.

O'quv yurtlari tayyorgarlik normativlarini, mahalliy sharoitlari va o'quvchilarning qiziqishlarini hisobga olib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazishning shakllari, vositalari, uslublari va doimiyligini belgilaydilar.

Maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari va o'quv yurtlari har yili kamida bir marta maktabgacha yoshdagi bolalarning hamda o'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'rikdan o'tkazadilar.

Umumta'lim maktablarida, boshqa o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha imtihonlar o'tkaziladi.

Ko'riklar va imtihonlar o'tkazish tartibi hamda sharoitlari O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi hamda oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan belgilanadi.

O'quv yurtlari armiyaga chaqirilish yoshidagilarni va chaqiriluvchilarni xizmatga jismoniy jihatdan tayyorlaydilar.

17-modda. Aholiga pulli xizmatlar ko'rsatish.

Aholiga pulli jismoniy-sog'lomlashtirish xizmatlari ko'rsatish jismoniy tarbiya muassasalari, korxonalar, shuningdek yakka tartibda mehnat faoliyati bilan shug'ullanuvchi ayrim shaxslar tomonidan amalga oshiriliadi. Bunday xizmatlar ko'rsatish maktabgacha tarbiya bolalar muassasalarida, maktablarda, boshqa o'quv yurtlari ishlab chiqarishlarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qo'shimcha bo'ladi.

Pulli jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish xizmatlari turlarining ro'yxati jismoniy tarbiya va sportning davlat boshqaruv hududiy idorasi tomonidan tasdiqlanadi.

18-modda. Harbiy xizmatchilarni va huquqni muhofaza qiluvchi idoralar shaxsiy tarkibini jismoniy jihatdan tayyorlash.

Harbiy xizmatchilarni va huquqni muhofaza qiluvchi idoralar shaxsiy tarkibini jismoniy jihatdan tayyorlashning mazmuni va shakllari tegishli davlat boshqaruvi idoralari tomonidan belgilanadi.

19-modda. Davlat Kooperativ va jamiyat korxonalari, muassasalari hamda tashkilotlarida jismoniy tarbiya.

Korxonalar, muassasalar va tashkilotlarning ma'muriyati kengashi kasaba uyushmalari qo'mitalari hodimlariga va uning oila a'zolariga jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlari uchun sharoitlar yaratib berishlari shart, bu mashg'ulotlar ish kuni davomida charchoqyozdi va kasbiy-amaliy mashqlar, ishdan keyingi charchoqyozdi mashqlari o'tkazishni ommaviy sport ishlarini, sport-sog'lomlashtirish sayyohligini harbiy xizmatga chaqirilish yoshidagilar va chaqiriluvchilarni jismoniy tayyorlashni qamrab olmog'i lozim.

Jismoniy tarbiya-sport mashg'ulotlari uchun moddiy baza yaratish, uni mablag' va mutaxassislar bilan ta'minlash tartibi jismoniy tarbiya va sport davlat boshqaruvi idoralari tomonidan belgilangan nizomlar va normativlar asosida ishlab chiqilgan jamoa shartnomalari korxona, muassasalari hamda tashkilotlarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir dasturlari bilan belgilanadi.

Korxonalar, muassasalar va tashkilotlarning ma'muriyati, kengashlari (boshqaruvchilari, kasaba uyushmasi qo'mitalari, sog'liqni saqlash, mehnatni muhofaza qilish hamda jismoniy tarbiya va sport xodimlarini, sog'lomlashtirish ob'yektlari birlashtiruvchi yagona sihat-salomatlik xizmatlarini yaratadi.

20-modda. Sanatoriya-kurort muassasalari, dam olish uylarida hamda sayyohlik qo'nimgohlarida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari.

Sanatoriy-kurort muassasalari, dam olish uylarida hamda sayyohlik qo'nimgohlarining ma'muriyati dam oluvchilarning salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va davolash uchun jismoniy mashqlardan, jismoniy tarbiya va boshqa shakllardan foydalanishlari shart.

Barcha sanatoriy-kurort muassasalarida, dam olish uylarida va sayyohlik qo'nimgohlarida yakka tartibda, guruh-guruh bo'lib jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlari o'tkazish uchun jismoniy tarbiyaning moddiy bazalari, boshqa shart-sharoitlar yaratadi.

21-modda. Nogironlar uchun jismoniy tarbiya va sport.

Nogironlar uchun jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ularning ijtimoiy kamol topishiga hamda jismoniy jihatdan qayta quvvatga kiritishga qaratilgan bo'lib, nogironlarni ijtimoiy himoya qilish to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasining Qonuniga muvofiq amalga oshiriladi.

Xalq deputatlari mahalliy kengashlari nogironlar jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlari uchun maxsus jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish sport inshootlari yaratilishini hamda umumiy foydalanishlari inshootlarda zarur shart-sharoitlar yaratib berishni ta'minlaydilar.

22-modda. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini sport musobaqalari va tamoshabop sport tadbirlari o'tkazish chog'ida xavfsizlik qonun-qoidalariga rioya etish, fuqarolarning salomatligi, sha'ni va qadr-qimmatini muhofaza etish.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarining ma'muriyati mashg'ulotlar hamda musobaqalar o'tkaziladigan joy jismoniy tarbiya va sport davlat boshqaruvi idoralari tomonidan tasdiqlangan qoidalarga xavsizlik texnikasi hamda sanitariya gigiyena normalariga muvofiq zarur darajada texnik jihatdan jihozlanishini ta'minlaydilar. Jismoniy tarbiya-sport mashg'ulotlari va musobaqalar ularning qatnashchilari hamda tomoshabinlarning salomatligi, sha'ni va qadr-qimmatiga ziyon yetkazmaydigan qilib o'tkazilishi kerak.

Belgilangan tartibda attestatsiyadan o'tgan shaxslarning sport musobaqalarida hakamlilik qilishga yo'l qo'yiladi.

23-modda. O'zbekiston Respublikasida Olimpiya harakati.

O'zbekiston Respublikasida Olimpiya harakati: Olimpiya g'oyalari va qoidalarini ommalashtirishni, yosh avlodni o'zaro hamjihatlik va do'stlik ruhida tarbiyalashni; aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni tashviqot qilishni;

O'zbekiston Respublikasi sportchilari Olimpiya o'yinlarida qatnashishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi.

O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi tomonidan yo'naltirib turiladi hamda boshqariladi. Bu qo'mita o'z faoliyatini Olimpia harakatiga asosan amalga oshiradi.

24-modda. Yuqori ko'rsatkichlar sporti

Yuqori ko'rsatkichlar sporti shaxsning jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini ochishga qaratilgan bo'lib, u aholining bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish vositasidir.

Xalqaro darajadagi sportchilarni ixtisoslashgan sport muassasalari tayyorlaydi.

Jismoniy tarbiya va sportni boshqaruvchi davlat hamda jamoat idoralari respublika terma komandalarining a'zolariga sport mashg'ulotlarini o'qitish, ishlab chiqarish faoliyati, harbiy xizmat bilan yaxshi qo'shib olib borishda sportchiga zarur shart-sharoitlarni yaratib berish maqsadida jismoniy tarbiya va sport davlat hamda jamoat boshqaruvi idoralari o'quv yurtlari, korxonalar, muassasalar, tashkilotlar bilan shartnoma tuzadi.

Sportchilarni tayyorlash, pul ajratish davlat tashkilotlari hamda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish jamoat birlashmalari tomonidan shartnomalar asosida amalga oshiriladi.

25-modda. Sportchilarning ijtimoiy jihatdan himoyalanganligi

Davlat boshqaruvi idoralari, sport federatsiyalari, jamoat birlashmalari sportchilarga moliyaviy yordam ko'rsatishlari mumkin.

Sportning o'yin turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi terma komandalari va masterlar komandalarining sportchilari, trenerlari, boshqa mutaxassislari o'rtasidagi mehnat musobaqalari kontrakt asosida quriladi.

Jismoniy tarbiya va sportning davlat boshqaruv idoralari jamoat birlashmalari, sport klublari va markazlari, boshqa ixtisoslashgan sport tashkilotlari va muassasalari sportchilar uchun zarur ijtimoiy-ma'naviy sharoitlar yaratib berishlari, ular salomatligini muhofaza etishlari hamda sport faoliyatini tugatgach, ularni ishga joylashtirishlari shart.

Sportni o'yin turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi terma komandalari, shtabdagi masterlar komandalari tarkibiga kiruvchi sportchilar ko'p yillik xizmat qilganliklari uchun pensiya olish huquqiga ega bo'ladilar, uqtirib o'tilgan pensiyalarni to'lash tartibi O'zbekiston Respublikasining qonunlari bilan belgilanadi.

Sport musobaqalarida qatnashyotgan shaxslar sug'urta huquqiga ega bo'lishlari shart.

26-modda. Professional sport.

O'zbekiston Respublikasi fuqarolari professional sport bilan shu'gullanishlari huquqiga egadirlar. Professional ligalar, uyushmalar, klublar va boshqa professional tashkilotlar tuzish va ularning faoliyat ko'rsatish tartibi, sportchilar bilan bitimlar va mehnat musobaqalarining boshqa shakllarini tuzish tartibi O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport davlat boshqaruv idoralari tomonidan mehnat va ijtimoiy masalalar bo'yicha tegishli davlat idoralari bilan hamkorlikda xalqaro sport tashkilotlarining ustavlari, nizomlari va boshqa hujjatlarini hisobga olgan holda belgilanadi.

27-modda. Sportda qo'llanish man etilgan usullar, vositalar.

Sport bilan shug'ullanishda O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni boshqarish davlat idoralari, xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan, tartibga solib turuvchi, man etilgan vositalarni qo'llashga yo'l qo'yilmaydi.

Yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish maqsadida atayin stimulyatorlardan, doping moddalaridan, Xalqaro Olimpiyada qo'mitasi tasdiqlangan Meditsina kodeksida taqiqlangan vositalardan foydalangan sportchi musobaqalardan chetlashtiriladi.

Stimulyatorlar, doping moddalar, Meditsina kodeksi ro'yxatiga kiruvchi boshqa taqiqlangan vositalarni tarqatishga atayin ko'maklashayotgan shaxslar O'zbekiston Respublikasining Qonunlariga muvofiq ma'muriy va jinoiy javobgarlikka tortiladilar.

28-modda. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunlarni buzganlar uchun javobgarlik.

Davlat, kooperativ va jamoat korxonalari, muassasalar, tashkilotlar, mansabdor shaxslar va fuqarolar uchun O'zbekiston Respublikasining qonunlariga muvofiq javobgarlikka tortiladilar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.Karimov

Vazirlar Mahkamasi O'zbekistonda ommaviy va professional futbolni yanada rivojlantirish, uning moddiy bazasini mustahkamlash va tarbiyalash, vatanimiz futbolining xalqaro nufuzini oshirish maqsadida 1993-yil 18-martda O'zbekiston Respublikasi futbolini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida, 1993-yil 18-yanvarda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" maxsus qaror qabul qilindi.

Mamlakatda "Sog'lom avlod" davlat dasturi ishlab chiqildi va keng ko'lamda amalga oshirila boshlandi. Ushbu dasturga muvofiq jismoniy tarbiya va sport sohasidagi milliy ma'naviyatni tiklashga katta e'tibor berildi. Shu asnoda milliy g'urur va milliy iftixor tuyg'ularini yosh avlodda shakllantirish jarayonlarini samaradorligini oshirish maqsadida milliy o'yin va sport turlari bo'yicha har yili musobaqalar o'tkazish odat tusiga kirdi.

1992-yilda Termiz va Shahrisabz shahrida milliy kurash bo'yicha xalqaro musobaqa o'tkazildi. 1994-yilda Toshkentda zamonaviy, xalqaro talablarga to'la-to'kis javob bera oladigan tennis saroyi qurilib, unda "O'zbekiston Respublikasi Prezidenti sovrini uchun" katta xalqaro tennis musobaqasi muntazam o'tkazilib kelinmoqda.

1992-2010-yillar oralig'ida O'zbekiston Respublikasi terma jamoalari sport turlari bo'yicha bir qancha Jahon va Osiyo chempionatlarida muvaffaqiyatli qatnashib keldilar. Jumladan 1994-yil O'zbekiston Respublikasi sportchilari birinchi marta Yaponiyaning Xirosima shahrida o'tkazilgan XII Osiyo o'yinlarida ishtirok etdilar va ulkan muvaffaqiyatlarga erishdilar. Ular 42 medalni, jumladan;

10 oltin, 12 kumush va 20 ta bronza medallarini qo‘lga kiritdilar. O‘zbekiston futbol komandasi Osiyo o‘yinlari chempioni bo‘ldi.

1996-yil O‘zbekiston boks federatsiyasi vakili Artur Grigoryan o‘z vazni bo‘yicha Germaniyada o‘tkazilgan Jahon chempionatida qatnashib, unda “Oltin kamar”ni qo‘lga kiritdi. 2002-yilgacha 61.2 kg vazn toifasida 17 marotaba jahon chempioni nomini saqlab qoldi.

Mustaqillik yillarida O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning moddiy bazasi muttasil mustahkamlanib bordi. Ayni paytda mamlakatimizda;

300 ta stadion;

5040 ta sport zali;

155 ta suzish havzasi;

33000 ta sport maydonchalari;

5000 ga yaqin futbol maydonchalari;

2000 ga yaqin otish tiri;

13000 dan ortiq voleybol;

7000 dan ortiq basketbol maydonchalari;

180 ta tennis korti;

“Yoshlik” sport arenasi, “Paxtakor” markaziy stadioni, tennis saroyi kabi inshootlar sportchilar ixtiyoriga berilgan va bunda minglab yoshlar o‘z sog‘liklarini mustahkamlab, sport turlari bo‘yicha turli musobaqalarda Vatanimiz sharafiga himoya qilmoqdalar.

O‘zbekiston sporti tarixida Milliy Olimpiya qo‘mitasining tashkil topishi muhim ahamiyatga ega voqea bo‘ldi.

1993-yilning sentabrida Xalqaro Olimpiya qo‘mitasining 101-sessiyasida O‘zbekiston Respublikasining Milliy Olimpiya qo‘mitasi to‘la-to‘kis tan olindi.

Qo‘mita Xalqaro sport olimpiya harakatining rivojlanishiga yordam bermoqda. U O‘zbekistonda olimpiya g‘oyalarini targ‘ib qilish, Olimpiya o‘yinlarida Respublika vakillarini ishtirokini ta‘minlash, jahon sportchilari bilan do‘stona aloqalar o‘rnatish va rivojlantirishdek sharaflı vazifalar bilan shug‘ullanmoqda. Milliy Olimpiya qo‘mitasining 127 nafar a‘zosi va 11 nafar faxriy a‘zosi bor.

1996-yil yanvarda Xalqaro Olimpiya qo‘mitasining qaroriga muvofiq, jahon sporti g‘oyalariga sadoqati uchun O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov Olimpiya oltin ordeni bilan mukofotlandi.

Bizlarning maqsadlarimizdan biri har tomonlama komil insonlarni tarbiyalashdan iborat. Komil inson esa bu ozod shaxs, erkin fikr etuvchi, o'z xalqi uchun kurashuvchi inson, o'z vataniga halol, sodiq xizmat qiluvchi kishilardir.

Bu borada bizga asrlar davomida og'izdan-og'izga o'tib, xalqning kundalik hayotida toblanib, charxlanib, davr sinovidan o'tgan hikmatli so'zlarga e'tiborimizni qaratsak:

“O'z farzandingni yaxshi xulq-odobli va aqlli bo'lishga o'rgat.”

- Kimki yoshlikdan yaxshi xulq-odob egallamas ekan, ulg'ayganda undan bilim, odob-aql talab qilma.

- Ilm namoyandalariga baxillik qilma, zero ilm xazinadirki, undan qancha foydalansang ham boylikdan farqli o'laroq, baribir ko'payib boraveradi.

- Ilm bilan amaliyot, tuz bilan taomga o'xshaydi. Kimda mana shu ikki narsa mavjud ekan, unday odam to'la ma'noda dono hisoblanadi. Ovqatni tuzsiz iste'mol qilish mumkin bo'lmaganidek, tuzni taomsiz iste'mol qilib ham bo'lmaydi.

- Aqlli, bilimli bo'lsang, johil nodondan hazar qil.

- Ilmli, aqlli, ishbilarmon bir odam mingta bekorchidan ziyod.

- Insonni xalq bilan aqlidan, bilimidan boshqa hech narsa bog'lay olmaydi.

- Kimki gunohlarga botgan bo'lsa, ulardan faqat bilim, aql orqali forig' bo'ladi.

- Jamiyatda bir odamning yomon xulqi hammaga ta'sir qiladi.

- Sachragan bir ozgina loy, ming chandon ko'p hajmdagi suvni bulg'aydi.

- Insonning barcha jonzotlardan farqli afzalligi uning aqlidir. Aqlning maqsadi esa nutq va shirinsuxanlikni takomillashtirishdan iborat.

- Dono kishilarning tili uni baxtsizlikdan saqlaydi. Axmoq yaramas kishilarning tili esa, uning boshiga kulfat keltiradi.

I.A.Karimov ta'biri bilan aytganda, bizning asosiy boyligimiz, tayanchimiz, rivojlangan davlat tuzishga olib boradigan yo'ldagi asosiy tayanchimiz insondir. Yuksak malakali va yuksak ma'naviyatli insondir. Bu esa ayniqsa yosh avlodga tegishli.

Hozirgi eng muhim, eng dolzarb vazifamiz jamiyatimiz a'zolarini, avvalambor, voyaga yetib kelayotgan yosh avlodni

tarbiyalash, kamol toptirish, ularning qalbida milliy mafkura, o'z vataniga sadoqat, mehr-shafqat tuyg'usuni uyg'otish, o'zligini anglash, milliy va umumbashariy qadriyatlar ruhida tarbiyalashdan iboratdir...

Murabbiylar o'rgatadigan va o'quvchilar, shug'ullanuvchilar tushunib qiladigan harakatlar, mashqlar, o'yinlar shug'ullanuvchilarda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi lozim. Murabbiy o'qituvchi, shug'ullanuvchilarga, talabalarga o'yinning qiyinchiliklarini yangisi bilan bog'lagan holda, uni tobora murakkablashtirib borishi lozim. Bu talabalarni mehnatsevarlikka o'rgatadi, irodasini mustahkamlaydi.

O'qituvchi-murabbiy har bir o'yinni o'tkazishdan oldin shug'ullanuvchi talabalarning yoshiga, jinsiga yarasha, ya'ni ularni bajarishga qurbi yetadigan bo'lishi kerak. O'yinni tashkil qilish va uni o'tkazish uchun imkonni boricha talabalarning tashabbuskor bo'lishi, faol ishtirok etishi, qiziqarliligiga e'tiborini qaratish muhimdir.

Biz institut, universitet, qolaversa, kollejlarda o'qiyotgan talabalarga bilim malakalarini shunday berishimiz kerakki, ular kelajakda maktablarga borib ilm va tarbiya berishayotgan vaqtda bolalar, o'smir yoshlarga yetarli darajada e'tibor va qiziqali qilib tarbiya berib borishsin. Masalan:

Bolalar ijodiy faollik ko'rsatib o'yin o'ynar ekanlar, tashkilotchilik qobiliyatlariga ega bo'lib tarbiyalanadilar. Bir maqsad yo'lida o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari bilan birga biror bir masala yuzasidan qaror qabul qilish, ijodiy tashabbuskorlik faol bo'lishi o'qituvchining o'yinni o'tkazishga qanchalik tayyorlanganiga bog'liq bo'ladi. Ma'lumki har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bor.

To'siqlarni, qiyinchiliklarni yengishda kuch-quvvat, birdamlikni talab qiladigan o'yinlar bolalarda qiziqish uyg'otadi. O'qituvchi o'yinlarni o'rgatishda dastlab osonidan boshlab, asta-sekin qiyinlashadigan o'yinlarga, yengil o'yinlardan murakkab o'yinlarga, tanish o'yinlardan notanish o'yinlarga o'tishni nazarda tutishi kerak. Shunda bolalar o'yinga qiziqadilar. Shunday qilib, o'yinlar asta-sekin murakkablashib boradi. Bu esa bolalarda yangi harakat ko'nikmalari hosil qiladi va oldinlari o'rganilgan taxnika elementlarini takomillashiga yordam beradi.

- Komandalarga bo‘linmaydigan o‘yinlar oddiy o‘yinlar hisoblanadi.
- Komandalarga teng ikkiga, uch-to‘rtga bo‘linib o‘ynaladigan o‘yinlar murakkab o‘yinlar hisoblanadi.
- Bolalar uchun o‘yinlar, jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya darslarining asosi hisoblanadi. Bunda, o‘g‘il bolalar qiz bolalardan qolishmaslik uchun ancha tashabbuskor bo‘lishga intilishadi.
- O‘yinlarda sakrash, yugurish, uloqtirish yoki irg‘itish, chaqqonlik va kuchlilikni rivojlantirishga alohida e‘tibor berish lozim. Murakkab o‘yinlarda “Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun” degan prinsip asosida birga o‘ynashga o‘rganadilar. Komanda o‘yinlari o‘yinchilarda o‘ynayotganda o‘rtoqlari uchun javobgarlik hissini uyg‘otadi va yetarli darajada chaqqon, kuchli, hozirjavob, farosatli va baquvvat bo‘lishini talab etadi. Komandali o‘yinlarga futbol, basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi va hokazolar kiradi.
- Bularning hammasi bir guruhda, bir jamoada birgalikda harakat qilishi; hamma bir odamdek o‘zini his qilishi, yani trans holati. G‘ayri oddiy – ta’sir tarbiya bo‘ladi.

Toshkentda 1996-yil 14-avgustda Olimpiya muzeyi tashkil etildi, Uni Xalqaro Olimpiya qo‘mitasining prezidenti X.A.Samaranch mamlakatimiz prezidenti I.A.Karimov bilan birga tantanali ravishda ochib beradi. X.A.Samaranchning O‘zbekiston sporti rivojlanish borasidagi katta xizmatlari hukumatimizning “Do‘stlik” ordeni bilan taqdirlandi.

2002-yili Vazirlar Mahkamasining bolalar sportini rivojlantirish borasidagi qarori qabul qilindi. Qarorga asosan, aholi turar joylarida, tashkilot va muassasalarda bolalarni sport bilan shug‘ullanishiga qulay sharoit yaratish maqsadida maxsus jamg‘arma tuzildi. Uni bevosita mamlakatimiz prezidentining o‘zi boshqaradi va rahnamolik qiladi.

Mazkur qarorga asosan o‘tgan davr mobaynida mamlakat sog‘liqni saqlash vazirligi, xalq ta’limi vazirligi va boshqa mutasaddi idoralar tomonidan bolalarning jismoniy va madaniy jihatdan uyg‘un ravishda kamol topishini ta’minlash, yurtimizda bolalar sportini yo‘nalish va turlari rivojlanishining ilmiy va tibbiy asoslarini yaratish bo‘yicha tavsia ishlab chiqildi.

2001-2002-yillardan boshlab har yili umumiy o'rta ta'lim maktablari o'qituvchilari orasida to'rtta bosqichda (maktab, tuman, viloyat va Respublika bosqichlari) "Umid nihollari", (1-4-9-10-11-sinf o'quvchilari, akademik litsey va kollejlari o'quvchilari orasida "Barkamol avlod", har yilda bir marta oliy o'quv yurtlari talabalari "Universiada" sport musobaqalarini o'tkazish yo'lga qo'yildi.

Umumiy ta'lim maktablari uchun yangi o'quv yiliga mo'ljallab jismoniy tarbiya va bolalar sportiga oid o'quv dasturlari, darslik, metodik qo'llanmalar hamda plakatlar tayyorlash dasturi hamda 2003-yilda respublika miqyosida Yangi bolalar sport inshootlarini barpo etish dasturi tuzildi. "Sog'lom oila" musobaqalari mamlakatimizda har yili "Navro'z bayrami arafasida mahallalar miqyosida o'tkaziladigan bo'ldi.

2002-yilning o'zida sportchilar turli musobaqalarda qatnashib 186 medalni qo'lga kiritdilar.

Tennis malikasi Iroda To'laganova va mashhur bokschi Ruslan Chagayev, Olimpiada chempioni Muhammadqodir Abdullayev, xalqaro sport gressmeystri Rustam Qosimjonov va boshqa o'nlab sportchilarimiz yurtimiz nomini sharaflamoqdalar.

O'zbekistonda xalqaro sport tadbirlari Mustaqillikka qadar qariyb o'tkazilmagan bo'lsa, so'nggi yillarda respublikamiz eng yirik xalqaro musobaqalarni yuksak tashkiliy darajada o'tkazishga qodir bo'lgan mamlakat sifatida shuhrat qozondi. Zamonaviy sport inshootlarining bunyod etilishi diyorimizda eng yirik xalqaro musobaqalarni o'tkazish imkoniyatini bermoqda.

Sport inshootlari jismoniy tarbiyaning moddiy-texnikaviy asosi hisoblanadi va maxsus qurilgan imorat, inshootlari tushuniladi. U hamma sport turlaridan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazishga mo'ljallangan.

Sport inshootlarida mashg'ulot o'tkaziladigan joy asosiy, bosh qismni tashkil etadi.

«Sport inshootlari» fani sport pedagogikasi bosqichida uning bir bo'lagi hisoblanadi. Bu bosqichda ilm o'rganish uchun sport gigiyenasi, biomexanika, pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatidan ma'lum darajada bilimlarga ega bo'lish lozim. Tanlangan mutaxassislik bo'yicha talabalar kelajakda o'z malakasini oshirish uchun, o'z navbatida, sport inshootlaridan foydalanish, qurilishdagi me'yoriy qoidalarni bilishlari lozim.

Jismoniy tarbiya mazmuni bu fanning asosiy o'rnini aniqlab beradi va bo'lajak mutaxassisga o'zi tanlagan sport turidan sport inshootlarini ijtimoiy tajribalarini va rivojlanishini o'rgatadi.

«Sport inshootlari» fanining maqsadi

- sport inshootlari haqida kerakli nazariy bilimni egallash va amalda ularni qo'llay bilish mahoratini o'rganish;

- sport inshootlaridan foydalanish va uni rivojlantirish muammolarini hal etishni bilish, tayyor turish, ijodiy faoliyat tajribasini shakllantirish;

- yuqori mehnat madaniyatini tarbiyalash, jamoat mehnati natijasida bunyod etilgan boyliklarga to'g'ri munosabatda bo'lish;

«Sport inshootlari» fanining vazifasi sport pedagogikasi faoliyati uchun eng maqbul sharoit yaratish, uni topish, tushuntirish; jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkaziladigan joydan unumli foydalanish; maqsadga muvofiq holatda ishlatish.

Harakat faoliyatini maqsadga muvofiq yo'naltirish uchun nazariy bilimlar tizimini mashg'ulot o'tkaziladigan joyga to'g'ri yo'naltirish va sport inshootlari tuzilmasi haqida to'g'ri fikrlarni shakllantirish lozim bo'ladi.

- kishilarning harakat faoliyati o'tadigan joylar shart-sharoitini yaxshilash;

- jamoat mehnati bilan bunyod etilgan moddiy va qimmatbaho boylik bo'lmish sport inshootlarini me'moriy shakl sifatida asrash;

- sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sportga xizmat qiladigan ijtimoiy tashkilotni jismoniy tarbiya tizimining tarkibiy qismi deb bilish;

Sport inshootlari fani bo'lajak mutaxassislarga murabbiy va o'qituvchi bo'lishida amaliy tajriba beradi. O'quv materiali mazmuni har xil jihozlar, qurilmalardan foydalanish, ularni tayyorlash qoidalari va usullari, harakat va mashqlarga mustaqil joy tayyorlash, sport inshootlarining atrof-muhitga ta'sirini to'g'ri hisobga olishni o'rgatadi.

«Sport inshootlari» - bir ilmiy-o'quv fani bo'lib, boshqa fanlar bilan o'zaro ta'sir etishi natijasida jismoniy tarbiya mutaxassislarga malaka oshirish, musobaqa va sport tayyorgarliklarini to'g'ri tashkil qilishda qo'llanma vazifasini o'taydi, sportchilar uchun kerakli shart-sharoit yaratilishiga zamin hozirlaydi.

SPORT INSHOOTLARI ILMIY VA O'QUV FANI

Sport inshootlari fani bu maxsus faoliyat bo'yicha ko'p qirrali madaniy sog'lomlashtiruvchi sport majmualari oldiga qo'yilgan xalqaro talablarni o'zida mujassamlantirgan yo'nalishdir. Bizning Respublikamizda sport maydonlari, suzish hovuzlari, manejlar, chang'i, suv bazalari va boshqa inshootlar o'quv mashqlari o'tkazishga, sog'lomlashtirish ishlariga, bellashuv, bayramlar va boshqa tadbirlarni ommaviy o'tkazish uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga, O'zbekiston Respublikasida sport inshootlarni rejalashtirish umumxalq dasturga kiradi.

Hozirgi kunda sportni rivojlantirish Respublikamizda katta ahamiyatga ega. Shuning uchun sport inshootlarini qurishda rejalashtirish kabi masalalarga yechim topilishi zarur bo'lib, bugungi kun talablariga mos tushishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sport - sog'liqni mustahkamlovchi, mehnatkashlarning ish qobiliyatini oshiruvchi, mehnat unumdorligini ko'taruvchi, ishlab chiqarish kuchini rivojlantiruvchi asosiy muhim manbaadir. Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya harakatlari, milliy sport o'yinlariga alohida e'tibor berilmoqda. Yangi qurilayotgan sport inshootlariga fan va texnikaning yuqori bosqichdagi vositalari ishlatilmoqda. Yangi qurilgan inshootlardan to'g'ri, samarali foydalanish uchun jismoniy tarbiya va sport texnikasini va sport inshootlari jihozlarini ishlatilish ko'nikmasini yaxshi biladigan yosh mutaxassislar kerak.

Sport ob'yektlarini qurishda sport texnikasi talablari e'tiborga olinadi: (sport inshooti, eng avvalo, o'quv jarayoniga mos ravishda, harakat faoliyatining o'ziga xosligiga, mashg'ulot o'tkazish asosiga, o'yin qoidalariga mos ravishda) har bir sport inshootida maxsus ventilyasiya, isitish, yoritish tizimlari, mashg'ulot jarayonida ishlatiladigan jihozlar, sport inshootining ko'rinishi yaqqol funksional, konstruktiv, me'moriy tarafdin bir-biri bilan uyg'unlashgan bo'lishi kerak.

Sport ob'yektlarini qurishda ekologik-ratsional foydalanish qoidalarini va inshootlar ekspluatatsiyasini e'tiborga olish zarur. Bularning hammasini sport instruktorlari, murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, yangi sport qurilishi boshliqlari bilishi shart. Shuning uchun jismoniy tarbiya institutida "Sport inshootlari" faniga alohida

e'tibor berilgan. "Sport inshootlari" fani boshqa fanlar bilan o'zaro bog'lanishga ega. Qurilayotgan sport inshootlari jahon standartlariga javob berishi kerak.

Kursning asosiy maqsadi quyidagilardan iborat:

1. Sport inshooti ob'yektlarini qurishda qo'yilgan me'yor va talablar mosligini o'rganish.
2. Sport inshootlaridan foydalanishda zarur bo'lgan bilim va amaliy tajribalarni egallash.
3. Katta moddiy va moliyaviy chiqimli bo'lmagan oddiy sport inshootlari qurilishini amalda bilish.
4. Sport inshootlarini tashkil qilish, loyihalash, qurish, moliyalashtirish va foydalanish asosini bilish.

OLIMPIADA O'YINLARI KELIB CHIQISH TARIXI

Tarix sihifalari zamonaviy taraqqiyotga olib kelgan taqdirni hal etuvchi insoniyat tarixidagi kashfiyotlarni ochib beradi. Asrlar osha do'stlik, halollik, tinchlik elchisi, beg'arazgo'ylik ruhini saqlab kelayotgan Olimpiya o'yinlarini o'tkazish g'oyasi inson tafakkuri ijodiga mansubdir. Tarixdan ma'lumki, Qadimgi Yunoniston, aniqrog'i Olimp shahri Olimpiya o'yinlari vatani hisoblanadi.

- Shunday afsona mavjudki, xudo Kronos o'g'illaridan birining qo'lida halok bo'lishini bashorat qiluvchi qo'rqinchli tushga ishonib yangi tug'ilgan farzandlarini yutib yuborishni boshlagan. Uning rafiqasi Reya shunday yo'l tutadiki, navbatdagi yangi tug'ilgan farzand o'rniga yo'rgakka tosh o'rab uni bemehr otaga beradi. Go'dak o'glini esa bir cho'ponga topshiradi. Bola o'sib ulg'ayadi va yorug' osmon xudosi qudratli Zevsga aylanadi. Zevs otasi bilan bo'lgan jangda g'alaba qozonadi, shu orqali aka-singillarini qutqaradi. Ushbu g'alaba sharafiga Zevs sport o'yinlari o'tqazishni buyiradi va ular o'tkaziladigan joy nomi bilan Olimpiya o'yinlari deb ataladi.
- Yana bir boshqa afsona ham mavjud bo'lib, bunga ko'ra o'yinlarni Zevsning o'g'li Gerakl tashkil qilgan.
 - Olimpiya o'yinlari Geraklning eng shavkatli g'alabalaridan biriga bag'ishlangan. Gerakl o'z oyoqlari kafti bilan yurish masofasini belgilagan va u olti yuzta oyoq kaftiga (192 metr, 22 sm)ga to'g'ri kelgan. Qadimgi Yunonistonda bu

o'Ichov "Stadion" deb yuritiladi. Shundan stadion so'zi kelib chiqqan. Ko'p yillar davomida yugurish bo'yicha g'olib aynan shu masofada aniqlanar edi.

Olimpiya o'yinlari shiori – "Tezroq, yuqoriroq, kuchliroq". Aynan Olimpiya o'yinlarida inson imkoniyatlari barkamolligining chegarasi yo'qligi isbotlanadi. Shu sababli, Olimpiya o'yinlari qadimdan eng e'zozlangan bayramlardan biri hisoblanadi.

Birinchi Olimpiada o'yinlari mil. avv. 776-yilda o'tkazilgan, lekin 100 yildan so'ng, 2 marotaba sodir bo'lgan zilzila tufayli Olimpiada o'tkaziladigan joylar vayron bo'ladi. So'ng Alfey va Kladey daryolari suvlari toshib qolgan inshootlar ham yuvilib ketadi va Olimpiya qum hamda botqoqlik qariga kirib ketadi.

Bir yarim ming yil atrofida Olimpiya ko'milib yotadi.

1824-yildagina arxeolog lord Stankof Alfey daryosi qirg'oqlarida jiddiy qazilmalarni olib boradi va u qadimgi Olimpiya shahri chizmasini tuzadi. Shu narsa Olimpiya o'yinlarini tiklash g'oyasini rivojlantirishga turtki bo'ldi. Tez orada ko'pgina davlatlarda sport klublari paydo bo'la boshladi. Xalqaro sport uyushmalari tashkil qilindi. Aynan shu narsa fransuz jamoatchi arbobi Per de Kubertenga zamonaviy Olimpiya o'yinlarini tiklash g'oyasini hayotga tadbiq etishga imkon berdi. 1859-1889 yillarda Per de Kuberten bir qator davlatlarning yirik sport arboblarni Olimpiya o'yinlarini tashkil qilishga jalb etishga qaror qildi. 1892-yil 25-noyabrda o'zining mashhur "Olimpiyaning uyg'onishi" ma'ruzasini Sorbonada o'qib eshittirdi. Per de Kuberten olimpizm tarafdorlarini to'pladi va butun jahon uchrashuvini tashkil qildi. Bu uchrashuv 1894-yil iyunda Sorbonaning katta majlislar zalida o'tkazildi va Per de Kuberten 12 ta davlatdan kelgan 72 ta vakillar oldida Olimpiya o'yinlarini tashkil qilish va Xalqaro Olimpiya qo'mitasini (XOQ) tuzish loyihasi bilan so'zga chiqdi. Tasis kongresi Kuberten taklifini qo'llab-quvvatladi va Olimpiya harakatini boshqarishda o'yinlarni tashkil qilish maqsadida 1894-yil 23-iyunda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tashkil etildi.

QADIMGI DUNYO, O'RTA ASR VA YANGI DAVR SPORT INSHOOTLARI HAQIDA QISQACHA TARIXIY MA'LUMOT

Jismoniy tarbiya va sportning tarixiy ildizlari qadimdan ma'lum. Arxeologik qazilmalar natijasida sport bilan shug'ullanish tosh asrida ham bo'lganligi aniqlangan. Bunga asos bo'lib bu qazilmalarda sport qurilmalari topilgan (Hindiston, Arabiston, O'rta Osiyo va Janubiy Amerika). Qadimgi zamondan odamlar jismoniy tarbiyaning ahamiyatini yaxshi tushunishgan.

Jismoniy tarbiya va sport-sog'liqni mustahkamlovchi, mexnatkashlarning ish qobiliyatini oshiruvchi, ishlab chiqarish kuchini rivojlantiruvchi va hokazo.

Qadimiy Gretsiyaning hududida juda ko'p shaharlar-davlatlar bo'lgan va ular orasida sport musobaqalari o'tib turar edi. Bu musobaqalarni o'tkazish uchun har bir shaharda sport inshootlari bo'lgan. Buni ham arxeologik qazilmalar isbotlab bergan. Masalan, Egey dengizi sohillaridagi Krit orolining Miken shaharlari qazilmalaridagi natijalarida har xil o'yinlar, mashqlar va tortishuvlar tasvirlari topilgan. Jismoniy mashqlardan jangchilarni harbiy-jismoniy tayyorlash uchun qo'llaganlar. Gomerning «Iliada» va «Odissey» poemalarida ommaviy yugurish, kurash, mushtlashish, disk uloqtirish, kamondan o'q otish, aravada poygalashish (XII-IX asr er. oldin) batafsil yoritib berilgan.

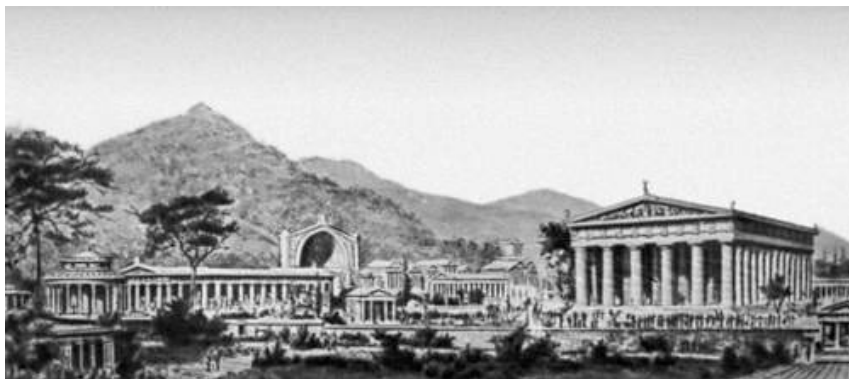
Yunon stadionining arenasi to'g'ri to'rtburchakli shaklda bo'lib, uzunligi 200 m bo'lgan.

Olimpiadagi qadimiy stadiona tomoshabinlar tabiiy Kronos tog'ining tabiiy janubiy qiyaligidan joy olib, stadion arenasi esa tog' yonbag'ridagi kenglikda bo'lgan. Arena atroflarida tuproqdan tepaliklar barpo etilib, ularda ham tomoshabinlar joylashganlar. Bu tribunalar taxminan 40000 kishilik sig'imga ega bo'lgan.

Keyinchalik Delf (eramizgacha V asrning ikkinchi yarmida), Afina (eramizgacha IV asrning ikkinchi yarmida), Epidavr (eramizgacha IV asrning birinchi yarmida) va boshqa shaharlarda ham bunday stadionlar bunyod etildi.

Olimpiada o'yinlari - qadimiy Grek jismoniy madaniyati rivojlanishini ahamiyatli tarafi hisoblanadi. O'yinlar har 4 yilda muntazam ravishda **Olimpiya** shahrida (rasm-1) o'tqazilgan

ma'lumotlarga ko'ra bu bayramning boshlanishi 776 yil er. avval boshlariga to'g'ri keladi.



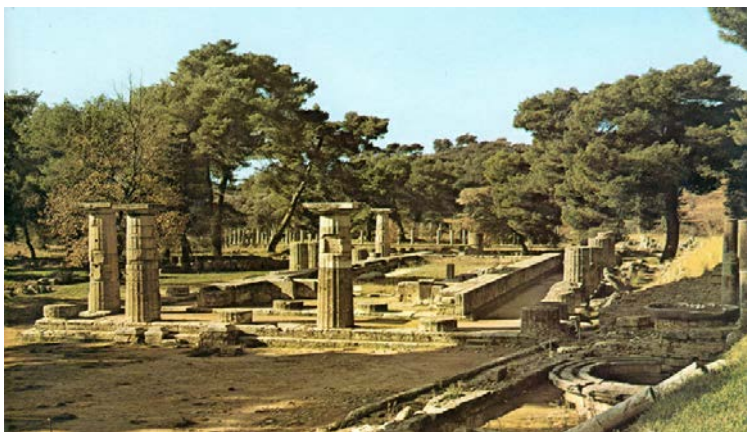
1-rasm. Gretsiyadagi qadimiy Olimpiya shahrining ko'rinishi

Eramizdan avvalgi 7 asrda Olimpiya shahrida joylashgan Gera obidasida Olimpiya mash'alasi yoqilgan va bronzadan yasalgan Ifit diski saqlangan. Diskda olimpiya o'yinlarining qonun va qoidalari yozilgan edi.

Umum grek Olimpiada o'yinlari qarorida Gretsiyaning ko'pgina shaharlarida kichik miqyosda, lekin davlat hayotida ijtimoiy-siyosiy tarafdin katta ahamiyatga ega bo'lgan o'yinlar o'tkazilib turilgan.

Gretsiyaning bir qator shaharlarida va rayonlarida qazilmalar natijasida o'yinlar uchun mo'ljallangan ko'pgina inshootlar va stadion qoldiqlari topilgan. Qadimiy stadionlar uch davrga bo'lingan:

1. Ellenik
2. Ellenistik
3. Qadimiy Rim davridagi stadionlar



2-rasm. Eramizdan avvalgi 7 asrdagi Gera nomidagi obida (uzunligi 50 metr, eni 18,7 metr).

Ellenik davr. Mustaqil davlatlar hisoblangan qadimiy Gretsiya shaharlari fan, madaniyat va sport sohalarida boshqa davlatlar bilan doim raqobatlashganlar yaxshi qo'shnihilik va do'stlik musobaqalari ruhi, qadimiy Gretsiyada jismoniy madaniyat va sport rivojiga katta ta'sir ko'rsatadi. Gretsiya stadionlari me'moriy shakllari, kengligi va landshaftining garmonik mosligi bilan ajralib turadi. Ellenik davr stadionlari davlat (jismoniy) ijtimoiy hayotida yetakchi ahamiyatga ega. Bu davrdagi stadionlar o'rindiqsiz qurilgan.



3-rasm. Olimpiya mash'alasini yoqish tantanasi. Gretsiya, Olimpiya

Ellenistik davr. Ellenistik davrdagi stadionlar omma hayotida katta ahamiyatga ega bo'lgan. Undan tashqari ular shahar aholisi uchun tomosha ko'radigan inshootga aylanadi. Stadionlar tribunolari uncha katta bo'lmasdan, faqat shahar aholisiga mo'ljallangan. Masalan: 1000000 aholi yashaydigan Milet shahridagi stadion shu shahar ichiga qurilgan.

Qadimiy Rim davri. Ko'pgina stadionlar va sport inshootlar Rim imperiyasining shakllanayotgan vaqtiga to'g'ri keladi. (eramizning boshi). Bu vaqtda ellenik davr stadionlarining ko'pginasi qayta qurildi. Eramizning ikkinchi asrida Afina va Delfadagi stadionlarni qayta qurishga to'g'ri keldi. Musobaqa qatnashuvchilari sonining ortishi tufayli stadionlar maydoni kengaytirildi va tomoshabinlar uchun marmar tribunalar-o'rindiqlar o'rnatildi. Qadimgi Rim davridagi stadionlarning tribunolari ko'rishga qulay bo'lishini ta'minlash uchun yarim oy shaklida qurilgan. Bu davrdagi stadionlar me'morchilik tomonidan to'la-tugallangan ob'ektlarga aylanadi. Eramizdan oldingi birinchi asrda Qadimgi Rim inshooti bo'lmish amfiteatr shakllana boshladi. Amfiteatr o'z navbatida zamonaviy sport arenalarining qurilishida muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

Amfiteatr (yunonchadan Amphitheatron-ikki tomonlama tomosha) ommaviy tomoshalar: teatr spektakllari ko'rsatiladigan Qadimgi Rim monumental binosi hisoblanadi. Amfiteatr – o'rta asrdagi maydoni ellips shaklida qurilgan va tomoshabinlar uchun mo'ljallangan qator-qator o'rindiqlari pastdan yuqoriga zina shaklida ko'tarilib boradi. Bu amfiteatrlar Pompey shahrida miloddan avvalgi 70-yillarda qurilgan bo'lib o'z ichiga 15000 tomoshabinni olgan.

Butun dunyoga mashhur bo'lgan Rimdagi Kolizey miloddan 125 yilda qurilgan bo'lib, 50000 tomoshabinlarga mo'ljallangan. Kolizey avval uch yarusdan iborat bo'lib, to'rtinchi yarusi eramizning ikkinchi asrida to'la bitkazilgan. Avval Kolizeyda hayvonlar, keyinchalik esa, gladiatorlar jangi bo'lib o'tgan. Bu yerda tribuna ostida juda ko'p sonli xonalar bo'lgan. Undan tashqari arena ostida hayvonlar uchun qafaslar va boshqa xonalar joylashgan. Kolizeydan 1 km uzoqlikda qullar qishlog'i joylashgan bo'lib, u stadion arenasigacha yer osti yo'li bilan tutashgan. Kolizey ustiga brizent qoplama tortilgan bo'lib, u yopiq stadiona aylantirilgan deb taxmin qilinadi. (4-rasm)

Kolizeyga o'xshagan stadionlar Rimning har bir yirik shaharlarida bo'lgan. Aravada poygaga mo'ljallangan gippodrom deb

nomlangan yirik Sirkus Maksimus inshooti alohida ahamiyatga ega. Bu inshoot o'z tribunasiga 250000 cha tomoshabinni sig'dirgan.

Qadimgi Rimda term (hammom) inshootiga katta e'tibor berilgan. Bu suzish, cho'milish uchun mo'ljallangan yirik suv havzasi bo'lib, eramizning I asri va II asri oralig'ida qurilgan. Eng yirik va mashhur Dioklentina va Karakalla termi taxminan 120000 m² maydonda joylashgan bo'lib, uzunligi 337 metr, eni 338 metrni devorlarining qalinligi 6 metrni tashkil qilgan. Bu termlarga bir vaqtning o'zida 3000 odam sig'ib, ular cho'milish, parlanish, uqalash, dush, vanna qabul qilish, suv havzasida (sovuq, illiq, issiq) suzish kabi muolajalarni olish mumkin bo'lgan. Rim termlari o'zining ajoyib bezak va uskunalari bilan ajralib turadi. Bino devorlarni bezash uchun qimmatbaho marmar ishlatilgan. Rim yana vodoprovod va isitgichlar bilan jihozlangan. Qadimiy Rim shahri vodoprovod va isitgichlar bilan ham mashhur bo'lgan.



a) Oldi tomondan ko'rinishi



b) ichki tomondan ko‘rinish

4-rasm. Rimdagi Kolizey xarobalari

Rimda eramizning IV asridan boshlab xristian dini davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlangan holda kirib keldi. Uch ming aholini yig‘uvchi Rim tomoshalariga qarshi cherkov faol kurash olib bordi. Asta-sekin milliy madaniyatning pasayishi boshlandi, shu bilan birga jismoniy madaniyat ham pasaydi. Odam tanasining madaniyati va har tomonlama rivojlanishini inkor etuvchi xristian dinining tarqalishi qadimgi olamga mansub ko‘pgina yirik sport inshootlarining qonunsiz yemirilishiga sabab bo‘ldi. Ayrimlari esa cherkovga aylantirilgan.

O‘rta asr inshootlari. O‘rta asrni boshlanishi jismoniy madaniyatni butunlay pasayib ketishi bilan tavsiflanadi. Bunga sababchi birinchi navbatda xristian dinidir. Xristian dini bo‘yicha odam tanasining madaniyati va har tomonlama rivojlanishi inkor etilgan.

Lekin X-XI asrlarda sekin-asta sport o‘yinlari va mashqlar rivojlana boshladi. Bunga XI asrda boshlangan Sharqning istilosi, bordi-keldi yurishlar va risarlikning paydo bo‘lishi sabab bo‘ldi.

Yurishdan bo'shagan vaqtlarda ritsarlar, asosan, harbiy mashqlar bajarardilar va turnirlarda qatnashardilar. Ritsarlarning alohida qoyidaga ega bo'lgan turli o'yinlari saroy hovlilarida o'tkazilgan. O'rta asrda jismoniy mashqlarning o'rgatilishidan asosiy maqsad - ritsarlarni urushga, jangga tayyorlash edi.

Rivojlangan feodal jamiyatda (X-XI asrlarda) sinfiy kurash ta'siri ostida xalq jismoniy madaniyati (shaharliklar va dehqonlar) va ustun turuvchi sinf jismoniy madaniyati (feodallar, ritsarlar) shakllanadi. XV-XVI asrlarda to'p o'yinlari paydo bo'ldi. O'yinlar uchun maydoncha va joylar, shaharliklar uchun sayrgohlarda, ziyolilarga xiyobonlarda har xil tomosha shahobchalari qurildi. Bularga: Rimdagi Villa Montalno (XVI) suzish havzasini, Florensiyadagi Boboli bog'i amfiteatrini (XVII) misol qilish mumkin. Yevropaning ba'zi mamlakatlarida nayzabozlar va to'p o'yinlari uchun zallar, kamonda o'q otish uchun maydon va maydonchalar qurilishi olib borildi. O'rta Osiyoda ham sport o'yinlari rivojlangan. Bu o'yinlarga chavandozlik, kamondan otish, kurash, ko'pkari, qilichbozlik va boshqa sport turlarini misol qilish mumkin.

O'rta asrning oxiri-bu feodal tuzimining yemirilib, burjuaziya madaniyatining tug'ilishi davridir.

HOZIRGI ZAMON SPORT INSHOOTLARI VA JIHOZLARI

Burjuaziya Yevropa mamlakatlari iqtisodiyotini o'z qo'liga olib, siyosiy hukmronlikni egallagan. Kapitalistik ishlab chiqarishi jadal rivojlanayotgan mamlakatlarning yirik sport inshootlarini yaratishga imkoniyati bo'lgan. Shundaylardan 1806-1807 yil qurilgan katta Milan sport arenasidir. XIX asr o'rtalarida Yevropada katta sport zallariga ega bo'lgan binolar (vokzallar, universal magazinlar va boshqalar) qurilgan. Biroq Yevropaning turli mamlakatlarida ommaviy sport inshootlarining qurilishi sport jamiyatlari, klublari o'rtasida aloqa o'rnatilgan, turli mamlakatlar bilan sport aloqalari rivojlangan hamda olimpiya o'yinlari o'tkazila boshlangan davrda, ya'ni XIX asr oxirlarida boshlandi. Bu davrda stadionlar, sport zallarigina emas, balki velotrekler, trampolinlar, qishki va suv sport turlari uchun ham inshootlar qurilgan. Olimpiya sport inshootlarini o'rganishda, ularga qo'yilgan asosiy texnologik talablarni tushunib, davr sayin turli mamlakatlardagi sport inshootlarining qurilishi rivojlanib o'sganini tushunamiz.

Quyida yangi davr Olimpiya inshootlariga qisqacha ma'lumot beramiz.

I Olimpiada o'yinlari (1896 y.) Gretsiyaning Afina shahrida bo'ldi. Olimpiada boshlanishigacha qadimgi Afina stadioni qayta shakllangan. Biroq stadionda futbol maydoni bo'lmagan. Asosan, stadion arenalarida gimnastika, yengil atletika musobaqalari (100, 400, 800 va 1500 m. ga yugurish, 110 m. ga to'siqlar osha yugurish, sakrash, disk uloqtirish) o'tkazilgan.

II Olimpiyada o'yinlari (1900 y.) Fransiyaning Parijdagi Bulon o'rmonida bo'ldi. II Olimpiada ochilishiga hech qanday maxsus sport inshooti qurilmagan.

Bulon o'rmoni tekisligida faqatgina 313 m. uzunlikka yugurish yo'lakchalari belgilangan. Disk uloqtirish shu o'rmonning boshqa maydonchasida bajarilgan. Hozir u esdalik sifatida temir beton to'siq bilan to'silgan.

III Olimpiada o'yinlari Amerikaning Sent-Luis shahrida (1904 y.) bo'ldi. Sent-Luisda ham hech qanday maxsus sport inshooti qurilmagan.

IV Olimpiada o'yinlari (1908 y.) Angliyaning London shahrida bo'lgan. London stadioni bizning eramizning birinchi Olimpiada stadioni hisoblanib, uning tribunasiga 70000 tomoshabin sig'gan. Stadionda futbol maydoni, yugurish yo'lakchasi, velotrek, suv havzasi bo'lgan.

V Olimpiada o'yinlari (1912 y.) Shvetsiyaning Stokgolm shahrida bo'lgan. Stokgolmda juda qulay stadion qurilib, to bizning kungacha saqlanib qolgan. Unda futbol maydoni va yugurish yo'lakchasi bo'lgan. Yugurish yo'lagi gruntli yer qoplama bo'lib, start va finish chizig'idan tashqari hech qanday belgi bo'lmagan. Stadion arenasi chim o'tli qoplamadan iborat bo'lgan. Yadro uloqtirish joyi tuproqli bo'lib, sportchi tushadigan joyi chim o'tli qoplama bo'lgan. Tayoqcha bilan yuqoriga sakrab tushadigan chuqurlik qipiq bilan to'ldirilgan. Sakrash uchun qo'llaniladigan tayoqcha bambukdan yasalgan.

VI Olimpiada o'yinlari (1916 y.) Germaniyaning Berlin shahrida bo'lishi kerak edi. Birinchi imperialistik urush tufayli navbatdagi Olimpiada bo'lmagan. Ammo nemislar Gryunevaldega stadion qurganlar. Stadiondagi futbol maydoni 120 m x 70 metr, yugurish

yo‘lagi 600 metr, motorek esa-660 metrni tashkil qilgan. Stadion juda noqulay bo‘lganligi sababli, keyinchalik qayta ta‘mirlangan.

VII Olimpiada o‘yinlari (1920 yil) Belgiyaning Antverpen shahrida bo‘lgan. Antverpen stadionining uzun yoy shaklidagi trubunalari o‘ziga 60000 tomoshabinni sig‘dirgan (rasm-5). Tribunaning g‘arbiy qismida tomoshabinni yomg‘irdan himoya qiluvchi moslamasi bo‘lgan.



5-rasm. Antverpen stadion, Belgiya

VIII Olimpiada o‘yinlari (1924 yil) Fransiyaning Parij shahrida bo‘lgan. Olimpiada uchun “Kolomb” stadioni qurilgan. Stadionda 450 metrli yugurish yo‘lagi bo‘lib, bu sportchilar uchun noqulay bo‘lgan. Shu sababli boshqa foydalanilmagan. “Kolomb” stadioni yirik sport kompleksi bo‘lib, unda asosiy sport maydoni, suzish havzasi, tennis korti, har xil mashq qilish va yordamchi sport inshootlari bo‘lgan.

IX Olimpiada o‘yinlari (1928 yil) Gollandiyaning Amsterdam shahrida bo‘lgan. Amsterdam stadionida asosiy bosh arenadan tashqari futbol maydoni va 7000 o‘rinli tennis korti, 50mx18 metrli suzish havzasi va har xil sport bilan shug‘ullanish uchun maydonchalar bo‘lgan. Asosiy sport maydoni yonida kurash, gimnastika, qilichbozlik va boks uchun sport zallari joylashgan. Stadion territoriyasida yengil avtomashinalar va velosipedlar uchun turish joyi ham bo‘lgan. Asosiy sport arenasi tribunasiga oldiniga 40000 tomoshabin sig‘ib, undan 16000 tasi turib tomosha qilgan. Keyinchalik tribunadagi o‘tirish joylari

60000 ga yetgan. Tribuna osti bo'shlig'iga yordamchi sport inshootlari joylashtirilgan.

X Olimpiada o'yinlari (1932 yil) Amerikaning Los-Andjelos shahrida bo'lgan. X Olimpiada uchun juda yirik 100000 o'rinli Los-Andjelos stadioni qurilgan. Uning arenasida 105x70 metr li futbol maydoni, atrofida 400 metr va 450 metrli yugurish yo'lagi bo'lib, asosiy maydondan tashqari ochiq suzish havzasi ham qurilgan.

XI Olimpiada o'yinlari (1936 y.) Germaniyaning Berlin shahrida bo'lgan. Bu Olimpiada Grenevald stadioni vayronasi o'rniga 100000 o'rinli Berlin stadioni qurilgan yerda birinchi marta sopol aralashmasidan yugurish yo'lagi qurilib, unda D.Suens 100 m. li masofani 10,2 sek. yugurib o'tgan. Berlin stadioni 90 ga (gektar) maydonni egallab, unda asosiy sport maydonidan tashqari ochiq suzish havzasi, gimnastika zallari, futbol maydoni va mashq qilish maydonlari bo'lgan.

XII Olimpiada o'yinlari (1940 y.) Finlyandiyaning Xelsinki shahrida bo'lishi kerak edi, ammo bo'lmagan.

XIII Olimpiada o'yinlari (1944 y.) Angliyaning London shahrida bo'lishi kerak edi. Ikkinchi jahon urushi sababli, Olimpiada o'tkazilmagan.

XIV Olimpiada o'yinlari (1948 y.) Angliyaning London shahrida bo'lib, Olimpiada uchun alohida stadion qurilmagan. Chunki ikkinchi jahon urushi mamlakatning iqtisodiy ahvoriga jiddiy ta'sir ko'rsatgan edi.

XV Olimpiada o'yinlari (1952 yil) Finlyandiyaning Xelsinki shahrida bo'lgan. Xelsinki'dagi Olimpiada stadioni 1940 yildan 1952 yilgacha qurilgan. Asosiy sport maydonlari tribunasiga 60000 tomoshabin sig'gan.

Sport arenasida 105x70 m. li futbol maydoni, 400 m. li sopol qoplamali yugurish yo'lagi va yana ochiq suzish havzasi, katta sport zal shug'ullanish maydonlari, yengil atletika yadrolari bo'lgan.

XVI Olimpiada o'yinlari (1956 y.) Avstraliyaning Melburn shahrida bo'lib o'tgan. Olimpiadagacha Melburn stadioni qayta ta'mirlangan. Temir betonli tribunalarining soni 100000 o'ringa ko'paytirilgan. Sport maydonida uch qatorli 400 m. li yugurish yo'lagi bo'lib, uning ustki qoplamasi Angliyadan keltirilgan. Ammo uning sifati uncha yuqori bo'lmagani sababli, o'yinlardan so'ng olib tashlangan.

XVII Olimpiada o'yinlari (1960 y.) Italiyaning Rim shahrida bo'lgan. Olimpiadagacha Rimning har bir rayonlariga har xil sport inshootlar, hamma sport turlari uchun komplekslar qurilib bitkazilgan. Asosiy sport maydoni tribunasiga 80000 tomoshabin uchun o'rin bo'lib, unda 105x70 m . futbol maydoni, sopol qoplamali 400 m. li yugurish yo'lagi joylashgan. Rim sport inshootlaridan o'zining me'morchiligi va foydalanish jihatdan qulay bo'lgan "Palasso dello Sport" va "Palasetta" larda hozirgacha turli sport o'yinlari, gimnastika va boks musobaqalari o'tkazilib kelinadi.

XVIII Olimpiada o'yinlari (1964 y.) Yaponiyaning Tokio shahrida bo'lgan. Tokioda juda ko'p sonli o'ziga xos sport inshootlari qurilgan. Tokio markazida asosiy Olimpiada shahobchalari asosiy stadionlar, Olimpiada bog'i joylashib, unda yopiq sport maydoni, yopiq suzish havzasi, beysbol va regbi uchun stadion bo'lgan. Ikki yopiq universal maydonli Yoglar sport bog'i, Olimpiya shaharchasidan iborat bo'lgan. Qolgan sport inshootlari shahardan 20 km tashqariga qurilgan.

Tokio stadioni tribunasiga 100000 tomoshabin sig'gan.

XIX Olimpiada o'yinlari (1968-y) Meksikada bo'lgan. Meksika Olimpiadasida musobaqalar o'tkazish uchun 16 ta yirik kompleks markaz va 27 ta mashq qilish uchun kompleks tayyorlangan.

XX Olimpiada o'yinlari (1972 yil) FRG Myunxen shahrida o'tkazilgan. Myunxen Olimpiadasi shahar markazidan atigi 4 km uzoqlikda o'tkazilib, sport inshootlari yetakchi texnika bilan ta'minlangan edi.

Olimpiada o'yinlari o'tkaziladigan territoriyani shahar hiyobonlari va uncha katta bo'lmagan kanal o'rab turardi. Olimpiada sport kompleksi Myunxendan bir necha yuz metr uzoqlikda edi. Shuning uchun Olimpiada "Olimpiada o'yinlariga qisqa yo'l" shiori ostida o'tkazilgan.



6-rasm. Rimdagi Olimpiya stadioni

XXI Olimpiada o'yinlari (1976 yil) Kanadaning Monreal shahrida bo'lgan.

Bu Olimpiada uchun butun bir sport komplekslari tayyorlanib, unda futbol, har xil sport o'yinlari va turlari uchun inshootlar mavjud bo'lgan. Yengil atletika musobaqalari uchun, kurash, qilichbozlik, gimnastika zallari, suv havzalari, eshkak eshish uchun sport komplekslar qurilib bitkazilgan.

XXII Olimpiada o'yinlari (1980-yil) Moskvada o'tkazilgan. Olimpiada o'tkazish muddati qisqa bo'lib, uy-joy, ishlab chiqarish korxonalari qurilishi miqdorini pasaytirmasdan 70 ta Olimpiada shahobchasi qurilgan va qayta ta'mirlangan. Ulardan eng yirigi: "Olimpiyskiy" sport kompleksidir. Krilatskiy yopiq velstreki, Olimpiya shaharchasi, Ostankinodagi telekompleks, Izmaylovdagi mehmonxona kompleksi va boshqalar. Parus sport bo'yicha Olimpiada musobaqalarini Tallinda o'tkazishga yuqori darajada tayyorlangan.

Futbol bo'yicha oldingi tur o'yinlar Sanktpeterburg, Minsk va Kiyev shaharlaridagi stadionlarda o'tkazilgan.

Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi XXIII Olimpiada o'yinlarini AQShning Los Anjelos shahrida o'tkazishga qaror qildi.

XXIY Olimpiada o'yinlari 1981-yil 30-sentyabrda Seulda o'tkazilishi e'lon qilindi. Aholi soni jihatidan jahonda oltinchi o'rinda turadigan Seul (42 million) faqatgina Janubiy Koreya poytaxti bo'lib qolmay, balki mamlakatning yuragi, davlatning siyosiy, moliyaviy, diplomatik, ilmiy va madaniy markazi hisoblanadi. Seulda 1981 yildan boshlab juda ko'p yangi sport inshootlari qurildi. Shu jumladan, chiroyli Olimpiya stadioni qurilib ishga topshirildi. Bundan tashqari ko'p eski stadionlar qayta rekonstruksiya qilindi.

1988-yildagi Olimpiada 159 mamlakatdan 9633 sportchini qabul qildi. Ular orasida O'zbekistondan ham 9 nafar sportchi bor edi. Vakillarimiz sportning 9 turi bo'yicha bellashdilar. Ularning deyarli barchasi sovrindor bo'lishdi. Tadbirlarda jami 8757 nafar jurnalist jalb qilindi.

XXY yozgi Olimpiada uyinlari Ispaniyaning eng yirik shaharlaridan biri Barselonada bo'lib o'tdi. Bu shaharga 173 mamlakatdan 15,5 mingdan ortiq vakil tashrif buyurdi. Ular orasida Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlarining 654 dan ortiq vakili bor edi. Bu Olimpiadada O'zbekistondan 17 sportchi ishtirok etdi. Ular sportning 8 turi bo'yicha bellashdilar.

Ma'lumki, jahon sportchilarining mahorati kun sayin oshmoqda. Yoshlar o'rtasida sportga qiziqish kuchaymoqda. Xalqaro sport musobaqalari faqat sportchilar yoki mutaxassislarininggina emas, balki yirik davlatlarning ham shon-shuhratini oshirmoqda.

XXYII Olimpiada Sidneyda bo'lib o'tdi va XX asrning so'nggi Olimpiadasidir.

Avstraliyada Olimpiya uyinlari birinchi marta 1956-yil boshida o'tkazilgan edi. Aynan shu narsa deyarli jahonning hamma yetakchi jamoalarining Olimpiya o'yinlari oldi tayyorgarligi jadvalini tubdan o'zgartirishga majbur qildi. XVI Olimpiada o'yinlariga qurilgan barcha sport inshootlari qaytadan rekonstruksiya qilindi va yangi sport inshootlari qurildi.

XXYII Olimpiya o'yinlari Sidneyda (Avstraliya) 2000 yilning 15 sentabridan 1-oktabrigacha o'tkazildi. Bu vaqtda ob-havo sharoitlari ham Olimpiya terma jamoalari uchun qulay va odatiy edi.

XXYIII Olimpiya o'yinlari Gretsiyaning Afina shahrida 2004-yil 13-avgustdan 30-avgustgacha davom etdi. Bunda 202 davlatning 16 mingdan ortiq sportchilari qatnashdi.

XXIX Olimpiya o'yinlari Xitoyning Pekin shahrida 2008-yilning 12-avgustidan 27-avgustigacha bo'lib o'tdi.

XXX Olimpiada o'yinlari Angliyaning London shahrida 27-iyuldan 12-avgustgacha bo'lib o'tdi.



SPORT INSHOOTLARI TASNIFI VA TOIFALANISHI

Dunyo sport qurilishi amaliyotida sport inshootlarining yagona tasnifi yo'q. Bir qator mamlakatlarda sport inshootlarining tasnifi va toifalarga bo'lishning o'z uslublari ishlab chiqilgan.

1996-yil 26-martda sport inshootlarini aniq belgilash uchun qisqacha tavsifnomali tasnifi kiritilib tasdiqlandi. Bu yagona tasniflash yordamida sport inshootlarini tabaqalash, hisoboti va pasportizasiyasi bajariladi. Shu sinflash asosida sport qurilmalari quyidagilarga bo'linadi:

- 1) me'moriy-rejalashtirilgan va hajmli-konstruktiv tuzilishli;
- 2) hajmli-rejalashtirilgan tuzilishli;
- 3) kengligi hisobga olingan holda qurilgan;
- 4) ishlatilish holatiga qarab qurilgan;
- 5) shahar tipi rejasiga qarab qurilgan;
- 6) foydalanish holati va o'ziga xosligi.

Me'moriy-rejalashtirilgan qiyofali sport inshootlari:

- a) hajmli (kengligi);
- b) tekislikdagi inshootlarga bo'linadi.

Hajmlilariga hamma yopiq sport inshootlari: sport zallari, sport saroylari, yopiq suv havzalari va manejar kiradi.

Tekislikdagilarga sport maydonlari va maydonchalar, yengil atletika va konki otish yo'lkalari, chang'i va tog' chang'isi trassalari, kross uzunligi kiradi.

Hajmli-rejalashtirilgan qiyofali sport inshootlariga:

- a) yopiq;
- b) ochiq sport inshootlari kiradi.

Yopiq inshootlar-bu o'quv mashqlanish jarayoni va musobaqalari yopiq zallarda, manejlarda, basseynlarda, sport saroylarida o'tkaziladi.

Ochiq sport inshootlariga yuqorida aytilgan jarayonlar ochiq havoda, binodan tashqarida o'tkaziladi.

Kengligi hisobga olingan holda qurilgan inshootlar:

- a) alohida inshootlar;
- b) kompleks inshootlar.

Alohida inshootlar sportning bir turi uchun mo'ljallangan inshootlardir (maxsuslashtirilgan zallar, bitta hovuzli suv havzasi, maydon va maydonchalar, yengil atletika va konkida yugurish yo'lkalari, velotrekalar).

Kompleks sport inshootlari bir territoriyada yoki bir binoda joylashgan bir necha alohida va har xil sport turlariga mo'ljallangan sport inshootlaridir (stadionlar, sport saroylari, bir necha xovuzli suv havzalari, kompleks maydonlar, ko'p zalli sport korpuslari va boshqalar).

Shahar tipi rejasiga qarab qurilgan inshootlar aholi yashash tarkibi rejasiga muvofiq:

- 1) mikrotuman (kichik tuman aholisini, yashash uylari va alohida uylari) aholisiga xizmat ko'rsatuvchi;
- 2) tuman (yashaydigan aholisiga yoki moliya ishlab chiqarish korxonalari) aholisiga xizmat qiluvchi;
- 3) tumanlararo (homiylar turar aholilarga) xizmat qiluvchi;
- 4) umumshahar (shaharni yoki posyolkani hamma aholisini) xududiga xizmat qiluvchi sport inshootlari.

Foydalanish holati va maxsus belgilanishiga ko'ra qurilgan sport inshootlari quyidagilar:

a) o'quv-sport, ya'ni faqat o'quv-mashqlanish jarayoni uchun mo'ljallangan;

b) namoyish etish uchun, ya'ni musobaqalarni tomoshabin ishtirokida o'tkazishga mo'ljallangan;

v) aholining faol dam olishi uchun mo'ljallangan (bularga sayrgohlar, tog'lardagi dam olish bazalari kirib, ularda aholi bilan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari olib boriladi);

g) maxsuslashtirilgan sport inshootlari (bular davolash-sog'lomlashtirish va bolalar bilan sport mashg'ulotlari o'tkazish uchun mo'ljallangan inshootlardir).

Har bir sport inshooti tarkiban 3 unsurdan tuzilgan. Muhim qismi asosiy inshoot bo'lib, bu jismoniy tarbiya va sport amaliy mashg'ulotlari uchun mo'ljallangan inshootdir. Masalan, basketbol uchun o'yin maydoni, xokkey uchun muzli tekislik, suzish uchun suv havzasi, sport yadrosi va boshqalar.

Qolgan ikkita unsur-yordamchi va tomoshabin uchun inshootlardir. Agar sport inshooti faqat o'quv-mashqlanish mashg'uloti uchun mo'ljallangan bo'lsa, u yerda tomoshabin uchun maxsus jihozlar bo'lmasligi kerak.

Yordamchi sport inshooti – bu shug'ullanuvchilarga va musobaqa qatnashchilariga xizmat qiladi. Bu inshootlarga garderoab, yechinish-kiyinish xonasi, dush, uqalash xonasi, metodistlar xonasi, murabbiy-o'qituvchilar xonasi, tibbiyot xodimlari xonasi, hakamlar xonasi, sportchilar uchun yuvinish xonalari va boshqalar kiradi.

Yordamchi inshootlar tarkibiga yana asosiy sport inshootining ishlatilishini ta'minlovchi xonalar: ma'muriy, xo'jalik (jihozlar saqlanadigan hujraxona) va texnik muhandisi xizmatchi xonalari), suv isitish va elektr ta'minoti, axborot va xisobotga olish, radio va televideniye, telefon aloqalari, suvni tozalash-dizenfeksiya, muzlatish va boshqalar) kiradi.

Tomoshabin uchun inshoot – bunga tribunalar (o'rnatilgan yoki qo'zg'atilishi mumkin bo'lgan), skameykalar, stullar, asosiy inshoot oldida turish uchun joylar (sport yadrosi, basseyn, maydon) va xizmat ko'rsatish xonalari (pavilonlar, foye, bufetlar, qahvaxona, tibbiy xizmat xonasi va boshqalar) kiradi.

Bir tipli sport inshootlari o'zining kattaligi bilan tabaqalarga bo'linadi. Sport inshootlarining oltita tabaqasi belgilanib, ular quyidagi ko'rsatgichlar bilan aniqlanadi.

1. Tribunadagi joylarning soni va ochiq sport maydonlarining soni (stadionlar).

2. Hovuzlarning kengligi va soni.

3. Tribunalaridagi o'tirish joylarining soni, sun'iy ravishda muzlatilgan muz joylarining soni (sport saroylari).

4. Ochiq va yopiq tipdagi sport inshootlari soni va sportchilar uchun yashash xonasining soni (o'quv-sport bazalari).

5. Chang'ilar soni (chang'i bazalarida).

6. Masofali mexanizasiya bilan ta'minlangan jihozlangan tirlarning borligi (o'q otish joyi).

7. Aylana shaklidagi oshish uchun devorlar va zovurlar (transheylar) soni (o'q otish-ovchilik devorlari).

8. Katta kemalar soni (eshkak eshish bazalari, yaxtklublar va suv-motor bazalari).

9. Alohida inshootlar soni (kompleks maydonlarda).

10. Trampolin kattaligi, hisoblangan sakrash uzunligi (chang'i trampolinlarida).

11. Alohida sport zallarining tarkibiy soni.

Toifalarga (kategoriyaga) kirmaydigan sport inshootlari ham bor. Bular qatoriga Janubiy Amerikadagi eng yirik futbol stadionlaridan biri Marakana stadioni, 1950. Arxitektorlar Bastus, A. A. Dias Karneyru va boshqalar tomonidan loyihalashtirilgan. (7-rasm) Moskvadagi yirik sport kompleksi Markaziy stadion, Olmaota yaqinidagi yuqori tog' cho'qqisida joylashgan muzlik Medeo stadioni, Moskvadagi suv sporti Saroyi, Kiyev, Sankt-Peterburg, Minsk va boshqa shaharlardagi Sport saroylari kiradi. O'zbekistonda Toshkentdagi Paxtakor stadioni shular jumlasidan (8-rasm).

Sport inshootlarining toifalari jismoniy tarbiya va sport qo'mitalari tasdiqlangan ko'rsatkichlariga mos ravishda belgilanadi. I va II toifalarni Respublika sport qo'mitalari, qolganlarini viloyat va tuman qo'mitalari belgilaydi.



7-rasm. Rio-de-Janeyro. Marakana stadioni

Respublikamizda hozirda xalqaro standart miq'yosidagi sport inshootlari juda ko'p qurilmoqda. Ko'pgina sport inshootlari faqatgina shaharlarda qurilibgina qolmasdan, tuman va viloyat markazlari va ko'pgina qishloqlarda qurilmoqda. Odamlarni ommaviy jismoniy tarbiya va davolash markazlariga jamlab, yoshlarni ishga va Vatan himoyasiga tayyorlamoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning moddiy-texnika bazasini rivojlantirish yuzasidan katta ishlar amalga oshirildi. Xususan, Toshkent, Namangan, Jizzax, Farg'ona, Buxoro, Xorazm, Andijon, Samarqand, Guliston va boshqa shaharlarda xalqaro standartlarga javob beradigan qator sport majmualari qurildi. Toshkent shahridagi «Yunusobod», «Jar», Milliy bank, Namangan shahrida «Pahlavon», Jizzax shahridagi olimpiya zahiralari kolleji sport majmualari va boshqalar shular jumlasidandir. 2000 yilga kelib mamlakatimizda sport inshootlari soni 7407 taga yetdi yoki 1992 yildagiga nisbatan 19 foizga ko'paydi. Ularni bunyod etishda, ayniqsa, murakkab sport inshootlari – stadionlar, suzish havzalari, sport zallariga alohida e'tibor berilyapti. 2003-yilda 1991-yilga nisbatan stadionlar soni 120 taga yoki 64 foizga, sport zallari 1307 taga yoki 29 foizga, suzish havzalari 162 taga yoki

142 foizga oshdi. Bundan tashqari, futbol maydonlari soni 1140 taga yoki 20 foizga, tennis kortlari esa, 475 taga yoki qariyb 3 barobarga ko‘paydi. Asosiysi, yangidan barpo etilgan yoki rekonstruksiya yo‘li bilan qayta tiklangan barcha sport sog‘lomlashtirish maskanlari zamonaviy loyihalar, sharqona uslub va yuqori samaradorlik asosida tashkil etilayotgani, barcha sport turlari bo‘yicha texnik malakalarni egallash imkonini beruvchi vositalar bilan jihozlanayotgani tahsinga loyiqdır.



8-rasm. Toshkent shahridagi “Paxtakor” stadioni maketi

Sport inshootlari respublikamizning eng uzoq burchaklarida ham bor. Lekin eng ko‘pi va yiriklari O‘zbekistonimiz poytaxti, Toshkentdadir. Toshkentdagi markaziy “Paxtakor” stadioni 1956 yili qurilib o‘z ichiga 55000 tomoshabinni sig‘diradi. Unda yengil atletika musobaqalari o‘tkazish uchun joy, katta maydon (futbol maydoni), kichik maydon mavjud, boks va qilichbozlik zallari ham bor. Futbol maydoni chim qoplama bilan qoplangan.

Stadionda standart talablariga javob beradigan hamma yordamchi inshootlar ham mavjud.

“Mehnat rezervlari” sport kompleksida yugurish yo‘laklari va yengil atletika sektorlari bor, stadionga 18000 tomoshabin sig‘adi.

Stadionda musobaqa o'tkazish uchun sintetik qoplamali joylar mavjud. Namoyish zallari voleybol va basketbol musobaqalari o'tkaziladi. Kompleksda boks, erkin va klassik kurash uchun ham zallar mavjud. Og'ir atletika uchun 2 ta zal bor. Ikkita suzish havzasi bo'lib, unda bittasi yopiq 25 metrli yo'lakchali, ikkinchisi 50 metrli ochiqda joylashgan bo'lib, suv isitish tarmog'i bilan bog'langan. Bu yerda yana o'q otish musobaqalari o'tkazsa bo'ladigan istalgan hamma kattalikdagi o'q otish joyi bo'lib, zamonaviy tibbiy-tiklanish markazi mavjud. Kompleksda yuz o'rinli mehmonxona ham bor.

Yana bir asosiy sport komplekslaridan biri "Yunusobod" tennis korti bo'lib, u territoriya jihatidan o'rtacha kompleks hisoblanadi. U o'quv shug'ullanish, sport tomoshalari va aholiga har xil maishiy xizmat ko'rsatish shahobchalaridan iboratdir. Uning umumiy maydoni 3 gektarga teng. Sport kompleksi o'z-o'zini mustaqil qoplash hisobidagi birlashma bo'lib, u 1994-yil 28-mayda foydalanishga topshirilgan. Inshootda ochiq va yopiq sport ob'yektlari bo'lib, binodan tashqarida joylashgan 8 ta ochiq binoda joylashgan 2 ta yopiq kortdan iborat. Kompleksda gimnastika atletikasiga va sheypingga mo'ljallangan zallar mavjud. Sport kompleks rejasiga kiritilgan 120 o'rinli oshxona, magazin, go'zallik saloni bo'lib, bunda 50 xilga yaqin maishiy xizmat ko'rsatish shahobchalari bor. Kompleksda "Sauna", uqalash, suv muolajalari, stomatologiya, ovoz yozish xonalari va avtomashinalar turar joylari bor. Markaziy binoda shahar mehmonxonalari uchun mehmonxona ishlab turibdi. Kompleksning diqqatga sazovar narsasi bu tennis kortlaridir. Unda 4 ta xalqaro standartga javob beradigan kort bo'lib, 40 x 20 metr o'lchamga egadir. Qolgan 4 tasi shug'ullanish uchun mo'ljallangan. Markaziy kort 3000 tomoshabinni sig'dirish imkoniyatiga ega. Bino ichidagi kortlar 132 tomoshabin sig'dirish imkoniyatiga ega. Kompleksda barcha yordamchi sport inshootlari mavjud (rasm-9).



9-rasm. Yunus-Obod sport kompleksi



10-rasm. Yunus-Obod tennis inshooti oldi tomondan ko‘rinishi

BUNYODKOR STADIONI

Bunyodkor stadioni O'zbekiston futbolining 100 yillik yubiley to'yiga va FC Bunyodkor jamoasiga bag'ishlab qurila boshlandi. Bu ajoyib stadionda 2008-yildan boshlab qurilish ishlari boshlab yuborildi. Bu qurilish uchun 228,7 mln. yevro mablag' va 56 gektar yer maydoni ajratildi. Qurilish ishlari eng oxirgi zamonaviy uslublarda qurilgan bo'lib, unda asosiy futbol maydoni, 7 ta qo'shimcha futbol maydonlari, sportchilar, hakamlar va trenerlarning dam olishi uchun dam olish xonalari, press-konferensiyalar zali, tennis kortlari, basseynlar, saunalar, 3 ta restoran, fitness-klub, bolalar va o'smirlar uchun maxsus futbol maktabi kabi barcha qulayliklarga ega bo'lgan universal sport majmuasidir. Bu majmua MDH davlatlari ichida eng zamonaviy jihozlar va texnikalar bilan jihozlangan stadion bo'lib, 2012-yil 28-sentabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan tantanali ochib berildi. Asosiy futbol maydoni 34 ming tomoshabinni o'z bag'riga sig'dira olish imkoniyatiga ega bo'lib, tribunaldagi tomoshabinlar o'tirish joyi stadion ko'rkiga ko'rk qoshib turadigan darajada lanshaft asosida bezalgan. Stadion atrofi yengil atletika musobaqalariga mo'ljallangan yugurish yo'laklari bilan o'raglan bo'lib, stadionning ikki chetida video tablo (11x7,5 metr) joylashtirilgan. Stadion so'nggi rusumdagi yoritgichlar bilan yoritilib turiladi.



11-rasm. Bunyodkor stadioni



SPORT INSHOOTLARI NAZARIYASI, SPORT MAYDONLARINING ORIYENTATSIYA VA KONSTRUKSIYASI HAMDA O'LCHAMLARI

O'yin maydonlari kengligini aniqlashda ularning o'yin va qurilish maydoni o'lchamlarini bilish zarur. O'yin maydoni o'lchami o'yin qoidalarida asosida belgilanadi. Qurilish o'lchamlari esa, xavfsizlik zonalari xisobiga kura o'yin maydoniga nisbatan kattaroq bo'ladi (jadvalda o'yin maydonlarining asosiy va kiritilishi mumkin bo'lgan o'lchamlari berilgan).

O'yin maydonlari alohida yoki birlashgan holda joylashishi mumkin. Masalan, bir tekislikda bitta yoki har xil sport turlari uchun birlashgan maydonlar bo'lishi mumkin.

SPORT O'YIN MAYDONLARINING ASOSIY VA KIRITILISHI MUMKIN BO'LGAN O'LCHAMLARI

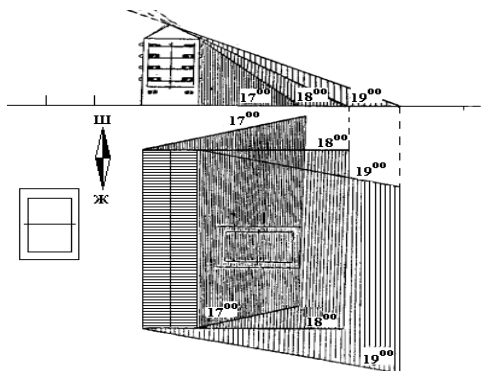
1-jadval

Sport turi bo'yicha o'yin maydonlari	O'yin maydonlarining o'lchamlari (m)				Osonlashtirilgan qoida bo'yicha o'yin maydoni o'lchami	
	O'yin		Qurilish			
	uzunligi	Eni	Uzunligi	Eni	Uzunligi	eni
Basketbol	28	15			26	14

Voleybol	18	9	24	15	15	7,5
Qo'l to'pi	40	20	44	23	36	18
Badminton	13,4	6,1	15	8	12	5
Tennis			40	20	36	18
Futbol	90	60	98	64	60	40
a) qoida bo'yicha	110	75	118	79	75	50
b) sport yadro loyihasi turi bo'yicha	104	69				

Sport maydonlar qurilishida shuni ko'zda tutish kerakki, o'yin vaqtida quyosh yon tomondan tushishi lozim (uning o'rta chizig'i bo'ylab). Shunga muvofiq, asosan kechki payt foydalaniladigan maydonlar qurilishida meridian chizig'i e'tiborga olinib, ya'ni ularning bo'y o'qi shimoldan janubga tomon tortilgan bo'lib, mumkin bo'lgan og'ishi 15^0 bo'ladi. Agar sport o'yinlari bir turi uchun bir necha maydon joylashtirish zarur bo'lsa, unda hech bo'lmaganda, ularning uchtasidan bittasi ekvator chizig'i e'tiborga olingan holda quriladi.

Volleybol va tennis maydonlari qurilishida o'rta chiziqdan yuza chizig'i tomonga nishab qilinadi. Basketbol va qo'l to'pi uchun maydonlarni rejalashtirishda o'rta bo'ylama o'qidan yon chizig'i tomon ikki nishabli qilinadi. Ammo bu sport maydonlarini joylashtirish bilan bog'liq.



12-rasm.. Sport maydonlarining oriyentatsiyasi

SPORT INSHOOTLARINING SHAKLI VA O'LCAMLARI

Sport inshootlari bu maxsus qurilgan va o'z faoliyatida ko'p qirrali madaniy sport maskani. Zamonaviy tasavvurda sport inshootlari deganda, o'quv mashg'ulotlar, turli qishki va yozgi sport turlari bo'yicha musobaqalar uchun mo'ljallangan har xil inshootlar kompleksi tushuniladi. Kompleksning asosiy inshooti **stadiondir**, ya'ni tomoshabinlar uchun mo'ljallangan tribunali asosiy sport arenasi. Tomoshabinlarning soni hamda ularga xizmat ko'rsatuvchilarga, musobaqalar, sport mashg'ulotlarining turlari va xarakteriga ko'ra stadionlarning turlari belgilanadi.

Zamonaviy stadionlarning sport arenasi bosqichma-bosqich shakllanishi jarayonida antik tuzilishiga nisbatan tarkibi va o'lchamlari jihatidan yuqori darajada takomillashdi. Bunday stadionlar standart o'lchamli radiusi 36 m. bo'lgan va 400 m. masofaga yugurish yo'lkasi bilan o'ralgan futbol maydonidan (104x69 metr) hamda yengil atletika uchun mo'ljallangan sektorlardan tashkil toptan.

Stadionda tomoshabinlar sig'imiga ko'ra tribunalar sport arenasining bir yoki ikki tomonida joylashadi. Ular taqasimon, oval, ellipssimon yoki boshqa yopiq xalqasimon formada bo'lishi mumkin.

O'lchamlariga ko'ra stadionlar quyidagi kategoriyalarga bo'linishi mumkin:

- tribunasi 1500-3000 o'rindiqli kichik stadionlar.
- tribunasi 2000-10000 o'rindiqli, maydoni kamida 5-6 gektar bo'lgan o'rtacha kattalikdagi stadionlar.

-tribunasi 10000-50000 o‘rindiqli, maydoni kamida 10-15 gektar bo‘lgan katta stadionlar

-tribunasi 50000 dan ko‘p o‘rindiqli, maydoni kamida 20-25 gektar bo‘lgan Olimpik tipidagi stadionlar.

Taxminiy sport inshootlari tizimi, tavsiya etiladigan kichik, o‘rta va katta stadionlar loyihalash me‘yorlarida keltirilgan.

Sport inshooti ochiq yoki yopiq tipdagi o‘quv-mashqlanish jarayoni va har xil sport turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazishga mo‘ljallanib qurilgan hamda jihozlangan maxsus inshootdir.

Sport inshootlarining tasnifi yagona terminologiyadan foydalaniladi:

1. Ochiq holdagi alohida sport inshootdir.
2. Ochiq kompleks sport inshootlari.
3. Yopiq holdagi alohida sport inshootlari.
4. Yopiq kompleks sport inshootlari.

Ochiq holdagi alohida sport inshootlariga voleybol, basketbol, qo‘l to‘pi va futbol o‘yin maydonlarini misol keltirish mumkin (yopiq holda bo‘lishi ham mumkin).

Quyida tekis maydonda umumiy maydoni 9 ga, tribunasi 15000 o‘rindiqli stadionning taxminiy balansi keltirilgan.

Stadionning umumiy maydoni	100 %
Ochiq sport inshootlari, maydonchalar va maydon	34 %
Katta o‘lchamli sport inshootlari	12 %
Xizmat ko‘rsatish inshootlari	1 %
Ichki yo‘lakchalar va tarqatuvchi maydonchalar	14 %
Ko‘kalamzorlashtirish	39 %

Maydon tanlashda bosh rejaning umumiy kompozitsiyasi va stadionning umumiy kompleksiga ta‘sir etadi.

XX ASRNING UNIVERSAL SPORT INSHOOTLARI

Universal sport inshootlari universal sportning taraqqiy etishi natijasida va yil davomida sport turlari (gimnastika, yengil va og‘ir atletika, boks, sport o‘yinlari, velopoygalar, xokkey, konkida figurali uchish va boshqalar) bo‘yicha o‘quv-mashqlarini va demonstrasiya ishlarini olib borilishi talablari asosida paydo bo‘ldi va keng tarqaldi.

Universal sport zallari o'zgaruvchan sport arenasiga, 10-15 ming tomoshabinga mo'ljallangan tribunaga, shuningdek, mashg'ulot zallari va quyidagicha tartibdagi tomoshabin va sportchilarga xizmat ko'rsatuvchi xonalarga ega: kirish (tomoshabinlar uchun) xonalari kuluarlar, bufet, kiosk va tomoshabinlar uchun tualet xonalari; sportchilar uchun xonalar-vestibyul garderobi bilan, kiyim almashtirish, dush va xojatxonalar, ko'rsatmalar berish xonalari, massaj, tibbiyot qismi, hakamlar, dam olish xonalari, bufetlar, uslubiyot xonalari va boshqalar; Ma'muriy xo'jalik rahbariyat, xo'jalik bo'limi, kassalar, muhofaza xonasi, o'quv bo'limi, pochta va boshqalar; yordamchi qo'shimcha xonalarining sovitish moslamalari uchun isitish, shamollatish, transformator podsgansiyasi, ustaxonalar va boshqalar;

Bu binoning arxitekturaviy-rejaviy va fazoviy kompozitsiyasi asosida hajmiy o'lchamlari sodda va tashqi ko'rinishdan aniq ifodalangan rejasi to'g'ri to'rtburchakli inshoot yotadi.

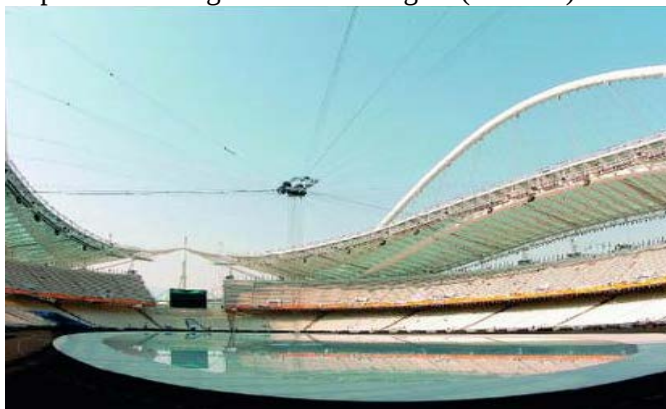
Binodan o'lchamlari 30x61m bo'lgan sport arenasi 15000 o'rinli tribuna, o'quv – mashg'ulot sport zali va sportchilarga hamda tomoshabinlarga xizmat ko'rsatuvchi xonalar joylashgan.

Sport arenasidan turli maqsadlarda foydalaniladi. Unda xokkey o'yinlari, gimnastika va boks bo'yicha musobaqalar, o'quv mashg'ulotlar yoki sun'iy muz ustida figurali uchish demonstrasiyalari o'tkaziladi. Bokslarga tomoshabinlar uchun yig'ma o'rindiqlar o'rnatilishi bilan tomoshabin sig'imi 17500 kishiga yetadi.

Zal sportchilar va tomoshabinlar uchun barcha turdagi zamonaviy jihozlar bilan ta'minlangan. Tribunalarning to'lishi va evakuatsiyasi birinchi qavatda zalni o'rab turuvchi vestibyul, ikkinchi qavatda kuluarlar yordamida amalga oshiriladi. Tribunalarda suyanchiqli, yondorsiz o'rindiqlar o'rnatilgan. O'rindiqning bir tomoshabin uchun eni 40 sm, ko'ndalang o'tish yo'laklari orasidagi o'rinlar soni 35 dan 50 gacha, tomoshagoh qatorlari chuqurligi 75sm. Yo'laklar orasidagi seksiyalarda 800dan 1150 tomoshabin joylashadi. Eni 1.5m bo'lgan evakuatsiya yo'laklariga (har 650 kishiga) evakuatsion o'tish yo'lagining 1 pog.metri to'g'ri keladi. Zalning balandligi 18metr, qurilish kubaturasi 248000m³. Bino konstruksiyasi karkas, 6x6m konstruktiv setkali, yig'ma temir-betondan tashkil topgan. Zalning yopma oralig'i 78m bo'lib, metall fermalar asosida bajarilgan.

Madrididagi sport o'yinlari zalining rejasi to'g'ri to'rtburchakli, asosiy kirish fasadning old qismida joylashgan.

Avvalgi sxemalardan farqli o'laroq zalning asosiy qismi bu yerda oldinga turtib chiqqan va qo'shimcha xonalar joylashgan ikki qism bilan birikadi. Tomoshabinlar uch qavatli teatr ko'rinishidagi tribunalarda joylashadilar. Zal yopmasining o'ziga xosligini aytib o'tish joiz, bunda oynaband ikki qo'shma qobiq ko'rinishidagi yopma bo'ylama yo'nalishi bo'yicha o'zaro bog'langan. Quyida bir nechta universal sport zallarining ko'rinishi berilgan. (13-rasm)



13-rasm. Afina shahridagi yangi Olimpiya stadioni



14-rasm. Bari shahridagi avliyo Nikolay sport inshooti



15-rasm. Moskvadagi «Lokomotiv» futbol stadioni.



16-rasm. Myunxendagi 1972-yilda qurilgan Olimpiya stadioni



17-rasm. Tokiodagi 1964-yilda qurilgan Olimpiya sport kompleksining ko‘rinishi.



18-rasm. Qayta ta'mirlangan Uembli stadioni

SPORT MAYDONLARINING TEXNOLOGIK CHIZMASI

Rasmlarda sport turlariga mo'ljallangan maydonlarning ko'rinishi va o'lchamlari bundan tashqari o'yin maydonlari qoplamalarining tuzilishi va qanday bo'lishi kerakligi tasvirlangan. Maydonlarning tuzilishini va o'lchamlarini aniqlash maqsadida sport maydonlari chizmalari berilgan. Asosan sport o'yin maydonlari to'g'ri to'rtburchak, ochiq yoki yopiq ko'rinishida bo'ladi. O'quv mashqlari jarayoni va har xil sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazishga mo'ljallanib qurilgan hamda jihozlangan sport inshootlari bilan tanishib chiqamiz.

BASKETBOL O'YINI

Basketbol o'yini 1891-yilda Springfield shahri yoshlar jamoasi rahbari Jayms Neysmit tomonidan ixtiro qilindi. Yangi o'yinga yangi to'p, yangi darvoza – nishon savat kiritildi. Avvaliga futbol to'pida o'ynaldi, keyinchalik maxsus basketbol to'pi ixtiro qilindi.

BASKETBOL MAYDONI

Basketbol maydoni maxsus yer uchastkasida rejalashtirilib, to'g'ri to'rtburchak shaklida, alohida qoplama yotqizilgan (yog'ochli yoki sintetik, rezina qoplama va tuproqqa), maxsus belgili va mos ravishda jihozlangan bo'ladi. O'yin maydoni 28 x 15 m bo'lib, ichki chiziqlar bilan o'lchanadi va bu chiziqlar uzunasiga tortilgan chiziq deyiladi. Boshqa zona, kontinental va milliy musobaqalarda quyidagicha: 4 m yon chiziq va 2 m yuz chiziq qisqaroq bo'lishi mumkin. Yangi qurilgan o'yin maydonlari 28 x 15 m bo'lishi shart. Agar yopiq holdagi maydon bo'lsa, poldan shipgacha balandligi 7 m.dan kam bo'lmasligi kerak. O'yin maydoni tekis va yaxshi yoritilgan bo'lishi kerak. Yoritgichlar o'yinchilarga xalaqit bermasligi kerak.

O'yinchilarga yaxshi ko'rinishi uchun maydonni chegaralovchi chiziqlar qalinligi 5 sm bo'lib, maydon bir tekislikda yotadi. Maydonni chegaralovchi chiziq tashqarisida undan 2 m uzoqlikda yana bir chiziq tortilib, bu oraliq xavfsizlik zonasi deyiladi. Maydon o'rtasidan markaziy chiziq va aylana tortilgan bo'lib, aylana radiusi 1,80 sm ga teng. Aylana o'lchami tashqi chizig'igacha o'lchanadi. Markaziy chiziq yon chiziqqa parallel holda tortilib, yon chiziqni kesib, 0,15 m tashqariga davom ettirilgan bo'ladi.

BASKETBOL O'YINI QOIDALARI

Basketbol o'yinida 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 ikkinchi marta to'pni yerga urib yurishi mumkin emas, chunki u to'satdan himoyachining qarshilik ko'rsatishi bilan to'xtatadi. Ammo ikkinchi marta to'pni yerga urib ketishi ham mumkin. Mabodo, ehtiyotsiz raqib o'yinchining qo'li tegib, to'pni qo'ldan chiqarib yuborsa yoki halqa va shitga to'p tegib tushsa, bu qoidani buzish harakati - „ikki marta to'pni olib yuborish" deyiladi.

O'yinchi to'p bilan xohlagan tomonga burilishi, harakatda bo'la turib, ikki qadam yurib to'xtashi, to'pni uzatib yuborishi, to'pni savatga otish uchun sakrash, 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 zonasi hamda *raqibning zonasi* degan tushunchalar mavjud. Agar o'yinchi hisoblangan hujumchi oldingi zonaga o'tsa, u o'yinchi orqa zonaga to'p uzatishi man etiladi. O'rta chiziqdan orqaga to'p uzatish qoidaga to'g'ri kelmaydi.

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

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

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

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

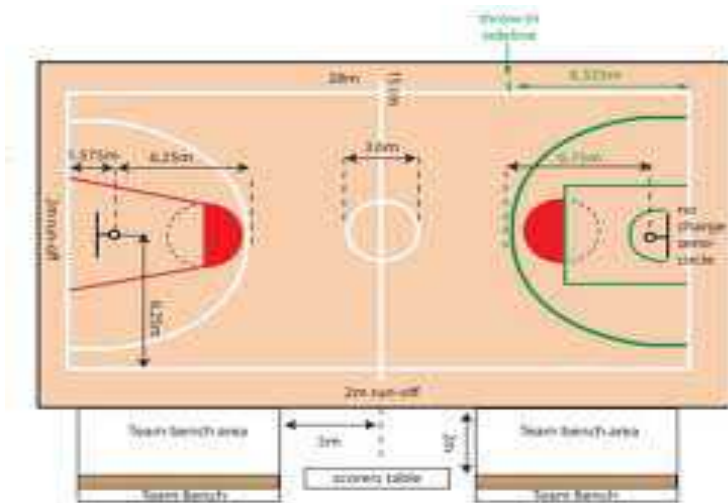
Jarima to'pi. Bu qoida, amalda, hujum vaqtida, bir jamoaning o'yinchilari raqibini (himoyachini, ayrim paytlarda, hujumchi bo'lishi ham mumkin) qo'pollik bilan turtib, qo'liga urib yuborsa va shu kabi xatolarga yo'l qo'yganida 1,2,3 jarima to'pi berishda qo'llaniladi. Bunday jarima to'pini tashlashni,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

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

Shaxsiy fol Bu xato tez-tez uchrab turadi va u ayniqsa, hujumchi bilan himoyachining to'p uchun kurashi paytida, shit tagida sakraganda, to'pni biri tushirishga, ikkinchisi, ya'ni himoyadagi o'yinchi xalaqit

berib, to'pni qaytarishga harakat qilganida qo'pollik qilib, qo'lga urib qo'yishi, gavdasi bilan turtishi yoki to'pni tashlaganda ushlab qolish natijasida sodir bo'ladi.

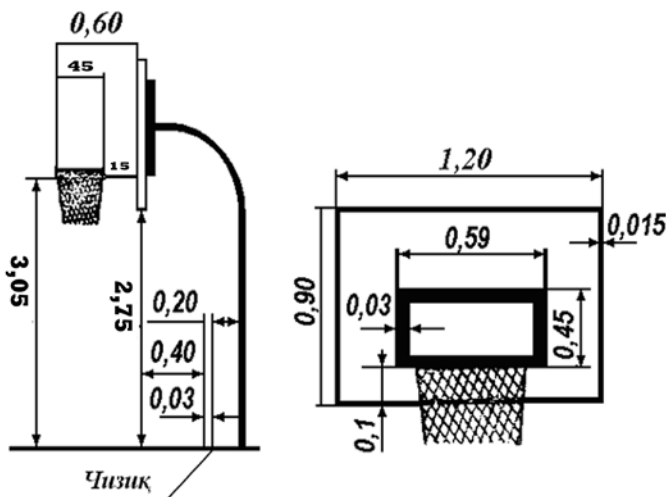
Mana shunday xatolarga yo'l qo'yilganini hakam aniqlaydi va jarima to'pini belgilaydi. Har bir jamoa o'yin davomida xohlaganicha o'z o'yinchilarini almashtirish huquqiga ega (jarima to'pini tashlashda, bir daqiqali vaqt olganda, o'yinchi jarohatlanganda, to'p maydondan tashqari chiqqanda, agar to'p o'sha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



19-rasm. Basketbol maydoni

BASKETBOL USTUNI VA SHITI

Xalqa balandligi 3050 mm, temirdan tayyorlangan: xomashyo-temir, ustun rangi-ochiq, yorqin ranglar, ustun balandligi-3900-4100 mm, basketbol ustunlari gost 62-91-86 va barcha texnika xavfsizligi talablariga javob berishi kerak.



20-rasm. Basketbol ustuni va shiti.

VOLEYBOL O'YINI

Voleybol o'yini 1895-yilda AQShning Massachusetts shtatidagi Xeloi shahrida yosh Xristianlar ittifoqining jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari Pastor Vilyam Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutib, yangi o'yinning qoidalarini ishlab chiqdi. 1895-yilda Springfield shahridagi kollej direktori doctor Alfred Kalsted bu o'yinga "Voleybol" deb nom berdi. Voleybol inglizcha so'z bo'lib o'zbek tilida "uchayotgan to'p" degan ma'noni bildiradi.

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

Voleybol gavdaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uni ortiqcha yukdan xolos qiladi. U jamoa bo'lib harakat qilishga, o'z shaxsiy manfaatlarini jamoa manfaatiga bo'ysundirishga, intizomli bo'lishga, sheriklarga yordam berishga o'rgatadi. Voleybolning kishi tanasiga ijobiy ta'siri, uning hammabopligi, texnik jihatdan uncha murakkab emasligi kabi

xususiyatlari — sogʻlomashtirish ishida yaxshi natija berishini koʻrsatmoqda. Aynan shular voleybol oʻyinini kollejlarda oʻquv dasturiga kiritish imkonini berdi.

Oʻyinining mohiyati. Voleybolni ikki jamoa bir-biriga qarama-qarshi turib oʻynaydi. Maydonda bir jamoada 6 kishi ishtirok etadi. Jamoa oʻyinchilari toʻpni raqib tomoniga (oʻrtada tortilgan toʻrdan oshirib) bir yoki ikki qoʻllab otadi. Shunday qilib, toʻp to yerga tushgunicha yoki maydondan chiqib ketguncha toʻrning u tomonidan bu tomoniga, qoʻldan qoʻlga oʻtaveradi.

Oxir-oqibat, toʻp maydondan chiqib ketsa yerga tushadi, shunda jamoalardan biri ochko oladi. Har bir jamoa toʻpni oʻzaro uch marta oshirishi mumkin, soʻngra uni raqib tomoniga oʻtqazadi. Oʻyin jamoalardan biri 25 ochko toʻplaganicha davom etadi. Bu ochkoni toʻplagan jamoa gʻolib boʻladi va jamoalar oʻrin almashadilar. Oʻyin uch partiyadan iborat boʻladi. Koʻproq partiyada gʻolib chiqqan jamoa yenggan hisoblanadi (masalan: 2 : 1 yoki 3 : 2 hisob bilan).

VOLEYBOL OʻYIN MAYDONI

Maydon oʻlchamlari. Maydon toʻgʻri toʻrtburchak shaklida boʻlib, oʻyin maydoni uzunligi 18 metr, eni 9 metr. Maydon tashqarisida birinchi chiziqdan 3 metr uzoqlikda yana bir chiziq tortilib, bu oraliq xavfsizlik zonasi deyiladi. Shuning hisobiga qurilish oʻlchami 24x15 metr boʻladi. Xavfsizlik zonasi ochiqda joylashgan maydonda 3 metr, yopiqdagida esa 2 metr boʻladi. Soddalashtirilgan qoidaga muvofiq 15x7,5 metr boʻladi.

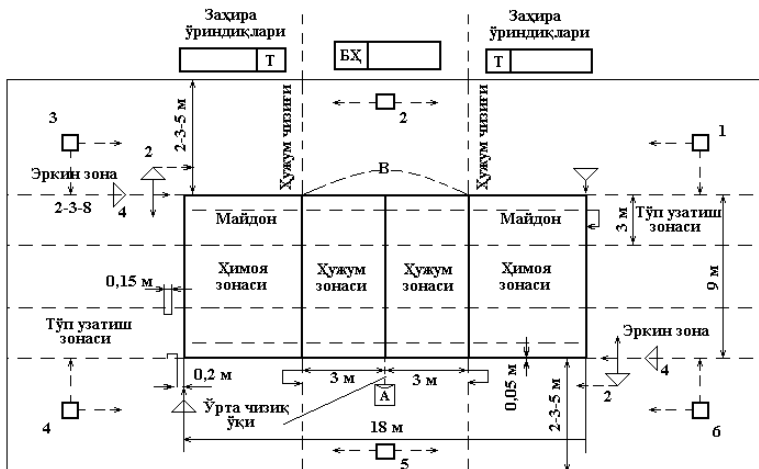
Maydonni chegaralovchi chiziqlar maydon bilan bir tekislikda boʻlib, chiziqlar eni 5 sm boʻladi. Uzunlasiga tortilgan chiziq – yon chiziq, eniga, yaʼni koʻndalangiga tortilgan chiziq – yuz yoki en chiziq deb ataladi. Maydon oʻrtasida ikkita yon chiziqqa tutashgan oʻrta chiziq oʻtadi. U maydonni ikkiga boʻlib turadi. Har bir maydonchada oʻrta chiziqdan 3 metr uzoqlikda, oʻrta chiziqqa parallel yana bir chiziq oʻtib, bu oraliq – hujum zonasi deb ataladi. Hujum zonasi chizigʻidan orqa yuz chiziqqacha 6 metr oraliq – himoya zonasi deb ataladi.

Voleybol maydoni quyidagi jihozlar bilan taʼminlanadi.

Toʻr. Oʻrta chiziq ustida maydonga koʻndalang tortiladi, uzunligi 9,5 metr, eni 1 metr katakchalarining oʻlchami 10x10 sm boʻladi. Balandligi oʻyinchilarning jinsi va yoshiga qarab, yaʼni

erkak guruhi uchun – 2,43 sm
ayollar guruhi uchun -2,24 sm
bo‘ladi. To‘r kanop yoki ipak ipidan to‘qilgan va yo‘g‘onligi 5 mm bo‘ladi.

To‘p. To‘p yumaloq bo‘lib, aylanasi 66 ± 1 sm, og‘irligi 270 ± 10 g., charmdan yasalgan.



21-rasm. Voleybol o‘yin maydoni . T-murabbiy, BH-bosh hakam, hakam chizig‘i, to‘pni uzatish

VOLEYBOL MASHG‘ULOTLARIDA XAVFSIZLIK VA YURISH-TURISH QOIDALARI

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

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

paydo bo'lganda o'yin to'xtatiladi. O'yinga ortiqcha berilib ketish ham charchoqqa sabab bo'lib, asorati bilinadi.

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

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

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

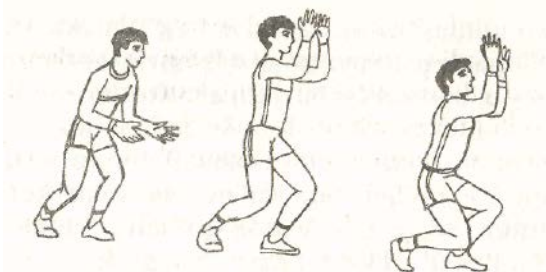
O'yin chog'ida taqinchoqlar taqish man qilinadi, ular turli jarohatga sabab bo'lishi mumkin.

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

O'YINNING ASOSIY TURLARI

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

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

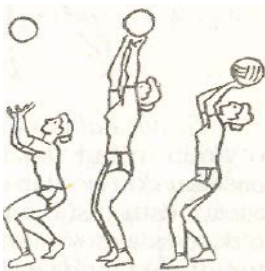


O'yinchi sport holatida turganda muhimi siljishga doim tayyor bo'lib turishdir. To'g'ri holatda bo'lish boshlovchi voleybolchi uchun muhim ahamiyatga ega. O'yinchi turish holatida, oyoqlari yelka kengligida va

bukilgan, bir oyoq biroz oldinda, tana oldinga egilganroq, qo'llar tirsakdan bukilgan, kaftlar bir-biriga qaragan bo'ladi. Biroq, bu holat doimiy bo'lmay, u o'yinning borishiga qarab o'zgarib turadi.

Agar to'rdan qaytgan to'pni olish lozim bo'lsa, o'yinchi ancha egiladi, otayotganda to'g'rilanadi va hokazo. Voleybolchilar maydonda oyoqlarini chalkashtirib (chapga, o'ngga, oldinga, orqaga), ikki qadam bilan (oldinga va orqaga), sakrab (yugurish va odimlashdan keyin), yugurib (maydon bo'ylab tez siljishi va yo'nalishni birdan o'zgartirib) yurishlari mumkin. Oxirgi yugurish qadami uzunroq bo'ladi, negaki

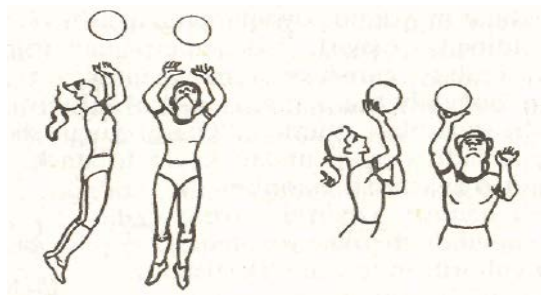
undan keyin to'xtash, sakrash, yo'nalishni o'zgartirish mumkin.



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

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

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



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

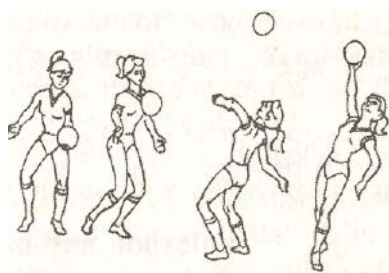
joyga yuborish imkonini beradi.

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

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

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

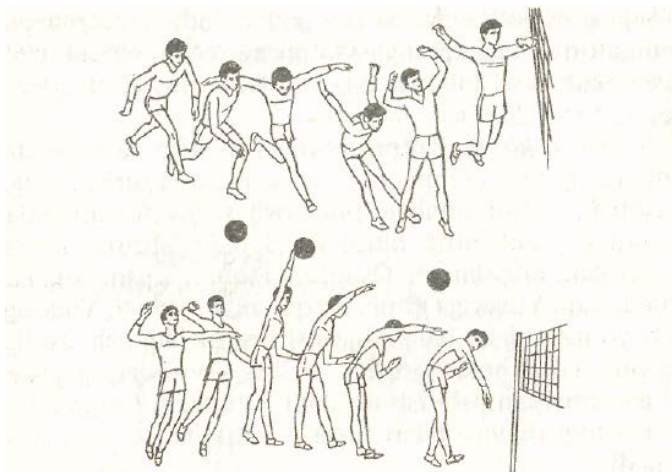
To'pni ikki qo'llab yuqoridan qabul qilib olish uncha kuchli kelmayotgan to'plarga nisbatan qo'llaniladi, shuningdek boshqa usullardan foydalanish noqulay bo'lganda ham shunday qilinadi.



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

To'pni oshirish. To'pni o'yinga kiritish *oshirish* deb nomlanadi. Zarb uchun qulay bo'lgan qat'iy turish, yuqoriga otish, qo'lni siltab to'pni urish va to'pni urgandan keyingi o'yinchining harakatlari oshirishning asosiy xususiyatlari hisoblanadi. Oshirishda to'p musht

yoki kaft bilan uriladi. Yuqoriga to'p bir qo'l bilan otiladi. Yuqoriga otish yo'nalishi va balandligi oshirishni bajarish usuliga bog'liq. To'p bosh ustidan urilsa — yuqori, pastdan urilsa — quyidan oshirish deyiladi. O'quvchi to'rga qarab tursa — to'g'ri, yon bilan tursa — yonlama to'p oshirish deyiladi.



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

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

To'g'ridan hujumkor zarb. To'rning yuqori qismidagi to'pni bir qo'llab raqib tomonga urishdan iborat hujum — hujumkor zarb deyiladi (ular o'rmdan sakrab yoki yugurib kelib bajariladi). Hujumkor zarb yugurish, sakrash va zarbdan iborat bo'ladi. Hujumchi bir, ikki va uch qadamdan zarba beradi.

Uchib kelayotgan to'pni ko'rib o'yinchi qo'llarini oldinga, yuqoriga ko'taradi. Uruvchi qo'l zarb uchun tayyorlanadi. Gavda biroz

orqaga egiladi. Zarb chog'ida urayotgan qo'l bilan gavda ham oldinga egiladi. To'pni qancha kuchli urush zarur bo'lsa, kaft shuncha bo'shroq qilinadi, zarb qancha aniq bo'lishi lozim bo'lsa, kaft shuncha tarang boladi.

VOLEYBOL MUSOBAQASI QOIDALARI

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

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

Mavzuga doir savollar:

- 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 qanday yurish-turish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilinadi?
- 5.To'p uzatishning qanday usullarini bilasiz?
- 6.Voleybolda to'p qabul qilib olishning qanday usullari bor?
- 7.Pastdan to'g'ri to'p uzatish qanday bajariladi?
- 8.Hujumkor zarb deganda nimani tushunasiz?

FUTBOL

Futbol inglizcha foot - oyoq, ball - to'p degan so'zlardan olingan bo'lib, Fransiya, Ispaniya, Rossiyada shu nom saqlanib qolgan. Germaniyada u «fusbal», Vengriyada «labduragach», Polshada «pilka nashka», Italiyada «kalchio» Amerikada «sokker» deyiladi. Hozirgi zamon futbolining «ajdodi» bundan ikki ming yil avval qadimgi Sharq xalqlari va antik dunyo davlatlari "Yunoniston va Rimda ma'lum bo'lgan «garpanon» (o'sha paytda futbol shunday atalar edi) o'yini hisoblanadi. Qadimda Yunoniston yoshlari to'pli o'yin o'ynagani yozilgan. Yuliy Sezarning rimlik legionerlari har qanday usul va uslublarni qo'llagan holda to'pni ustunlar orasiga kiritishga harakat qilganlar. Eramizdan avvalgi VI-IV asrlarda Xitoydagi to'pli o'yin futbolga o'xshagan. U harbiy tayyorgarlikning muhim elementlaridan biri hisoblangan. Xitoy xonlar sulolasi tarixida (uning podshohlik davri eramizdan avvalgi 206-yildan to eramizning 25-yillarigacha) «chju-ke» o'yinining tavsifi yoki bayoni saqlanib qolgan (chju - oyoqda tepish, ke - charmli to'ldirma koptok ma'nosini bildiradi). Yozma manbaalarda bayon qilinishicha, imperatorning tug'ilgan kunida saroy oldida ikkita kuchli jamoa o'rtasida o'yin o'tkazilgan. O'yinga maxsus maydoncha tayyorlangan. 30 fut balandlikdagi bambukli tayoqchalarni o'rtasiga ipli to'r tortilgan. To'rdagi teshiklar diametri bir futdan ko'proq bo'lgan. Ikkala jamoaning o'yinchilari teshikka koptokni oyoqlari bilan tepib kiritishga harakat qilishgan. G'oliblar esa gullar, mevalar va kumush billurlar bilan taqdirlangan. Ayni vaqtda mohir o'yinchilar xizmat vazifasi bo'yicha lavozimga ko'tarilgan. Shunday vaqtlar bo'lganki, bir o'yinchi koptok bilan chiroyli o'yin ko'rsatsa, unga general lavozimi berilgan.

Shu bilan birga yutqizgan jamoaning sardori odatda oshkora ravishda qamchilash bilan jazolangan. Ko'rinib turibdiki, yutqizgan jamoa ham xatardan xoli emas edi. Tabiiyki, Xitoy futbol o'yiniga o'xshash o'yinlar o'ynalgan qadimiy davlatlardan biri bo'lgan, xolos. Mashhur fransuz futbol tarixchisi Moris Pfefferkarning ta'kidlashicha, «lasul» o'yinini hozirgi zamon futbolining ajdodi deb aytish mumkin. Chunki bu o'yinda 2 ta jamoa ichiga latta yoki havo bilan to'ldirilgan charm koptokda o'ynashgan. Bu o'yin O'rta asrdayoq mamlakatda ommaviy o'yin hisoblangan. Italiya sport tarixchisining ta'kidlashicha, hozirgi zamon futboli Florensiyada XVI asrda «lasul» o'yinidan emas,

balki «kalchis» o'yinidan kelib chiqqan. Italiyada O'rta asrdayoq «kalchis» o'yini hozirgi vaqtda ham saqlanib qolgan. Ananaga ko'ra bu o'yin Florensiya maydonida yiliga 2 marta: may oyining birinchi yakshanbasi va 24-iyunida o'tkaziladi. Jamoalarning biri «Vyani» (oqlar), boshqasi esa «Rossi» (qizillar) deb ataladi. Ularning har birida 27 tadan o'yinchi o'ynaydi, shulardan 15 tasi hujumchi, 12 tasi himoyachi vazifasini bajaradi. Ular butun maydon kengligida yoyilib, darvozani himoya qilishgan. 1339-yili qirol Eduard III o'zining maxsus farmonida London sheriflari (amaldorlari) diqqat-e'tiborini quyidagilarga qaratgandi: kamondan o'q otish yoshlar uchun foydali bo'lsa ham, har xil befoyda va futbolga o'xshash «qonunsiz» yoki qoidaga xilof bo'lgan o'yinlar ko'payishi hisobiga bu mashg'ulot ikkinchi o'ringa surilib qoldi. Xullas, qirolga futbolning birinchi raqamli o'yini yoqmagandi. Futbolni cheklash ishlari amalga oshirilishi shart edi. Lekin sheriflar qirol farmonini bajarishga harakat qilmadilar. 40-yildan keyin Richard II yangi farmon qabul qilib, qirolliklarda futbol o'ynashni man etdi. Xuddi shunga o'xshash farmon 1401-yilda Genrix IV tomonidan qabul qilindi. Lekin yana yoshlar sevib qolgan o'yinni taqiqlashga, qilgan urinish zoye ketdi. Ana shunday taqiqlashlarga qaramasdan, koptok o'yini o'ziga baribir yo'l ochdi. Koptok o'yini birinchi navbatda Angliya kollej va universitetlarida tarqaldi. XIX asrning 2-yarmiga kelib bu o'yin takomillashtirildi, dastlabki qoidalari ishlab chiqildi. Kembrij kollejida 1863-yili futbol uyushmasi tashkil etilib, futbol to'pni oyoqda o'ynash o'yini deb ataldi. Koptokni ham qo'l, ham oyoq bilan o'ynaladigan o'yin regbi deb nomlandi. 1863-yil 26-oktabrda Angliya futbol uyushmasi tomonidan 13 punktdan iborat futbol o'yin qoidalari ishlab chiqildi. Albatta, uni hozirgi zamon qoidalari bilan solishtirib ko'rilganda katta o'zgarishlar bor. Lekin ushbu qoidalar qo'llanilib, asta-sekinlikda zamonaviy ko'rinishga keldi. 1866-yilda darvoza ustunlari tepasidan arqon tortishga qaror qilindi. Arqonning yerdan balandligi 5,5 m qilib belgilandi.

1870-yilda burchak to'pi tepish qoidasi joriy etildi.

1871-yildan darvoza bonga qo'lda o'ynashga ruxsat etildi.

1875-yilda ustunlarni birlashtiruvchi arqonlarning yerdan balandligi 2,44 sm va eni 7,32 sm ga almashtirildi. O'sha yili darvozaga to'p kiritilgandan keyin tomonlar almashinish qoidasi o'rniga o'yinchilar tanaffusdan qaytgandan keyin almashinish qoidasi kiritildi.

1880-yildan o'yinni hakam boshqardi. 1881-yildan boshlab, hakam maydonga 2 ta yordamchi bilan chiqadigan bo'ldi.

1891-yildan o'yin qoidasiga o'ta qat'iy jazo 11 metrlik jarima to'pi belgilanishi kiritildi.

1904-yili Xalqaro futbol federatsiyasi (FIFA) tuzildi.

1908-yildan boshlab futbol Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi.

1930-yildan har to'rt yilda futbol bo'yicha jahon chempionati o'tkaziladi.

1954-yildan boshlab UEFA (Yevropa futbol ittifoqi) va OFK (Osiyo futbol konfederatsiyasi) tashkil etildi. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi Futbol o'yini O'zbekistonda XX asr boshlarida keng tarqala boshladi. 1912-yilda futbol o'yini Farg'ona va Qo'qon shaharlariga kirib keldi. O'zbek futboli tarixidagi ilk futbol jamoalari ham shu vohada paydo bo'lgan. Shundan so'ng Samarqand, Toshkent, Namangan, Andijon hamda O'zbekistonning boshqa shaharlariga tarqala boshladi va havaskor futbol klublari tashkil topdi.

1914-yil 25-mayda Toshkentda o'tkazilgan o'yinda Toshkent va Farg'ona futbol jamoalari qatnashdi. Bu o'yinda Toshkent jamoasi 3:2 hisobida g'alaba qozondi. 1920-yillarda futbol o'yini Respublikaning barcha hududlarida ommalashdi. Futbol o'yinini yoshlar, talabalar, ishchi va dehqonlar ham o'ynay boshladilar. 1921-yilda Toshkent va Moskva futbolchilari uchrashdilar. 1927-yilda o'tkazilgan birinchi Butun O'zbek Sportakiadasiga futbol o'yini ham kiritildi. 1928-yilda O'zbekiston terma jamoasiga asos solindi. O'sha kezlarda endi tashkil etilgan jamoa Moskvada o'tgan sobiq ittifoq bahslarida qatnashib, yaxshi natijalarni qayd etdi. Bu Sportakiadada 27 ishchi futbol klublari, Angliya, Germaniya, Avstriya, Shvetsariya va Finlyandiya terma jamoalari qatnashdilar. Eng qiziqarli uchrashuv Shvetsariya-O'zbekiston jamoalari o'rtasida bo'lib o'tdi. O'zbek futbolchilari jamoaviy o'yin ko'rsatib (asosiy vaqtda hisob 3:3), qo'shimcha vaqtda 8:4 hisobida g'alaba qozondilar. 1932-yilga kelib, o'zbekistonlik futbolchilar xalqaro o'yinlarda qatnashdilar. Jamoamiz Havaskor futbolchilardan tashkil topgan jamoamiz Norvegiya va Germaniya terma jamoalarini mag'lubiyatga uchratdi. 1932-yilda O'zbekistonga Germaniya futbolchilari kelishdi. Bu jamoa juda kuchli futbolchilardan tashkil topgan bo'lib, ko'pchiligi Germaniya chempionati ishtirokchilari edi. O'zbekistonlik futbolchilar bu uchrashuvga yaxshi

tayyorgarlik ko'rib, 4:2 hisobida g'alaba qozondi. 1934-yilda Toshkentda birinchi O'rta Osiyo Spartakiadasi bo'lib o'tdi. O'zbekistonlik futbolchilar juda yaxshi qatnashib, barcha raqiblarini: Turkmanistonni . 3:1, Tojikistonni . 5:0, Qirg'izistonni 10:1 hisoblarida mag'lubiyatga uchratdilar. Qo'qondagi mashhur «Muskomanda»ni Kamol va Husan Muhiddinovlar, Oxunjon Boymatov, Hoshimjon Aminov kabi fidoiy kishilar tashkil etishgan. Keyinchalik unga toshkentlik Vladimir Dovjenko ustozlik qilgan. 1930-yillarda jamoa shuhrati Turkiston o'lkasi bo'ylab keng tarqaldi. «Muskomanda» 1934-yilda O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari Spartakiadasida g'olib bo'ldi. O'sha Spartakiadada O'zbekiston futbol bo'yicha 2 ta jamoa bilan ishtirok etdi. Biri «Muskomanda», ikkinchisi respublika terma jamoasi «Muskomanda»ning yetakchi futbolchilari terma jamoa safidan joy olishdi. Birinchi uchrashuvni turkmanistonliklar bilan o'tkazib 2:0 hisobida, ikkinchi o'yinda Tojikiston terma jamoasini 1:0 hisobida yutdi. Qirg'iz futbolchilari esa «Muskomanda» bilan maydonga tushmaslikni afzal ko'rdilar. «Muskomanda» shu tariqa O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari Spartakiadasining g'olibi bo'ldi. Husan Muhiddinov, darvozabon Kimyogarov va Jo'ra Saidov turnirning eng yaxshi o'yinchilari deb tan olindi.

1939-yildan e'tiboran O'zbekistonning yetakchi jamoalari Toshkentning «Dinamo», «TOLS», «Spartak» kabi futbol klublari sobiq ittifoq birinchiligida, mamlakat kubogi o'yinlarida, «B» toifasidagi sport ustalari o'rtasidagi musobaqalarda ishtirok eta boshladilar. Ayniqsa, 1947-49-yillarda Respublikada futbol yuksalayotgan davr yaqqol sezildi. Bu davrda O'zbekiston futbolchilarining jismoniy tayyorgarligi yaxshilanib, texnik va taktik jihatidan kamol topayotgani ko'zga tashlandi. Biroq undan keyingi yillarda O'zbekiston futbolchilarining o'yin mahorati pasaya boshladi, bu Respublikamizda yoshlar o'rtasida futbolni ommalashtirish yaxshi yo'lga qo'yilmagani, yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga yetarlicha e'tibor berilmayotganining natijasi edi. O'sha yillarda yoshlardan tuzilgan bir necha kuchli jamoalar paydo bo'ldi. Masalan, 1947-yilda «Pishchevik» ko'ngilli sport jamiyatining yosh jamoasi Respublika chempioni bo'ldi. 1947-yilda Toshkent Okrug ofitserlar uyining futbol jamoasi «B» liga musobaqalariga qatnasha boshladi. Jamoa O'rta Osiyo musobaqalarida birinchi o'rinni egallab, zonalar g'oliblari o'rtasida o'tqazilgan final o'yinlarida qatnashish huquqini

oldi. Futbol qishloq joylarda ham keng yoyila boshladi. Juda ko'p xo'jaliklarda futbol jamoalari tuzilib, ular o'z mahoratlarini tinmay takomillashtira bordi. 1948-yilda Toshkent viloyatidagi «Polyarnaya zvezda» xo'jaligining jamoasi qishloq jamoalari o'rtasida Respublika chempioni bo'ldi. O'sha yilning o'zida O'zbekiston futbolchilari O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasida g'olib chiqdi. Toshkent Okrug ofitserlar uyining jamoasi mamlakat Qurolli kuchlari jamoalari o'rtasida chempion bo'ldi. 1951-yilda O'zbekistonning yoshlar jamoasi mamlakat birinchiligining O'rta Osiyo zonasida birinchi o'rinni egalladi. Shundan keyingi yillarda Respublika birinchiliklari muntazam ravishda o'tkazilib turildi va bu musobaqalarda O'zbekiston shaharlarining ko'plab jamoalari qatnashdi. 1953-yilda Toshkentdagi yoshlar sport maktabining futbol jamoasi Respublika chempioni bo'ldi. Bu yoshlar o'rtasida futbol rivojlanayotganligidan dalolat berar edi. Respublika birinchiliklaridan tashqari, har yili O'zbekiston kubogi uchun ham musobaqalar o'tkazildi. Bu musobaqalarda yil sayin ko'proq jamoalar ishtirok etdi. Masalan, 1954-yili O'zbekiston kubogi uchun o'tkazilgan musobaqalarda 300 dan ortiq jamoa qatnashdi. 1956-yilda nafaqat O'zbekistonning, balki Osiyoning eng kuchli jamoalaridan biri «Paxtakor» futbol klubiga asos solindi. «Paxtakor» jamoasi 1962- hamda 1982-yillarda sobiq ittifoq chempionatida oltinchi o'rinni egalladi. 1968-yilda esa jamoa sobiq ittifoq kubogi bahslarining final ishtirokchisi bo'ldi. Final uchrashuvida Moskvaning «Torpedo» jamoasiga 0:1 hisobida imkoniyat boy berildi. Toshkent viloyatining «Do'stlik», Jizzaxning «Bo'ston», Farg'onaning «Neftchi», Namanganning «Navbahor», Samarqandning «Dinamo» futbol klublari ham sobiq ittifoq chempionatining birinchi ligasida muvaffaqiyatli ishtirok etishdi.

1991-yilda O'zbekiston mustaqillikka erishgach, 1992-yildan futbol bo'yicha O'zbekiston milliy chempionati o'tkazila boshlandi. O'zbekiston futbol federatsiyasi (O.FF) 1994-yil 7-iyundan FIFAgga hamda dekabr oyida Osiyo futbol konfederatsiyasi (O'FK)ga a'zo bo'ldi. Shu tariqa mamlakat jamoalari yirik xalqaro turnirda ishtirok etish huquqini qo'lga kiritdi. Jahon, Osiyo chempionatlari, Olimpiada va Osiyo o'yinlari musobaqalarida ishtirok etishga imkoniyat yaratildi. O'zbekiston terma jamoasi 1994-yilda Yaponiyaning Xirosima shahrida o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida chempion bo'ldi. Bu yutuq O'zbekiston terma jamoasining eng katta yutuqlaridan biri sanaladi.

O'zbekiston futbol jamoalaridan Farg'onaning «Neftchi», Qarshining «Nasaf» hamda Toshkentning «Paxtakor» jamoalari Osiyo futbol konfederatsiyasi tomonidan o'tkaziladigan Osiyo chempionlar ligasi hamda Osiyo kubogi musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etib kelishmoqda. 2002-yil Qarshining «Nasaf» jamoasi Osiyo chempionlar kubogi musobaqasi saralash o'yinlarining 5 tasida g'alaba qozonib, yarim finalda Eronning «Istiqlof» jamoasiga 5:2 hisobida mag'lubiyatga uchrab 4-o'rinni egalladi. 2003-yil «Paxtakor» jamoasi Toshkentda Osiyo chempionlar ligasida Turkmaniston «Nisa» 3:0, Eron («Piruz» . 1:0) va Iroqning («At-Tolib» . 3:0), futbol jamoalarini mag'lubiyatga uchratib, yarim finalda Tailandni «Bek-Tero Sosana» jamoasiga 2 o'yin natijasiga ko'ra imkoniyatni boy berdi. 2002-yilda 20 yoshgacha bo'lgan futbolchilardan iborat bo'lgan O'zbekiston yoshlar terma jamoasi jahon chempionatining final qismiga yo'llanmani qo'lga kiritdi. 2007-yilda esa «Paxtakor» MDH va Boltiqbo'yi davlatlari chempionlari kubogida g'olib chiqdi. Qisqa davr ichida futbol klublari va terma jamoamizning xalqaro maydonda erishayotgan muvaffaqiyatlariga hukumatimizning shu sport turini mamlakatimizda rivojlantirish borasida ko'rsatayotgan g'amxo'rligining samaralari deb qarashimiz kerak. Yurtimizda futbolni yuksaltirishda O'zbekiston Respublikasining 1992-yilda (yangi tahrirda 2000-yilda) qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni, Vazirlar Mahkamasining futbolni rivojlantirishga yo'naltirilgan 1993-yil 18-mart va 1996-yil 17-yanvarda chiqargan qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining futbolni yanada rivojlantirishga qaratilgan 2006-yil 30-mayda qabul qilgan qarori muhim ahamiyat kasb etayapti. Bu qarorlarni amalga oshirish jarayonida ko'plab futbol maktab-internatlari, futbolga ixtisoslashtirilgan sport maktablari ochildi, mavjud internat-maktablarning moddiy-texnik bazasi yaxshilandi, futbol klublari faoliyati takomillashtirildi, futbolchi va futbol mutaxassislarini tayyorlashga e'tibor kuchaytirildi.

O'yinda har bir jamoadan 11 tadan o'yinchi o'ynaydi: 1 ta darvozabon va 10 ta o'yinchi. O'yin maydon markazidan to'pni oldinga uzatish bilan boshlanadi. Agar biron bir jamoa o'z darvozasidan to'p o'tkazib yuborsa, o'yin yana maydon markazidan boshlanadi. O'yin vaqtida hakam ruxsati bilan 3 yoki 5 ta o'yinchi almashtirilishi mumkin, maydondan chiqib ketgan o'yinchi qaytib maydonga tushmaydi. O'yin 2 taym 45 daqiqadan davom etadi, taymlar orasida 15

daqiqalik tanaffus beriladi. O'yinda 5 ta hakam: 1 ta hakam o'rtada, 2 ta hakam yon chiziqda, 1 ta yordamchi hakam, 1 ta nazoratchi hakam ishtirok etadi. Erkin to'p. To'p raqib jamoasidan tashqariga chiqib ketganda darvozabon maydonchasidan to'pni tepib o'yinga kiritiladi hamda o'yin vaqtida raqib jamoasi o'yinchilariga taqiqlangan harakatlar qo'llansa, ya'ni raqibni ushlab qolish, turtisa, itarsa, chalsa, beixtiyor to'p jarima maydonidan tashqarida qo'lga tegsa, himoyachi to'pni atayin darvozabonga uzatganda darvozabon ushlasa erkin to'p beriladi.

Jarima to'p. Maydonda va jarima maydoni oldida to'p bilan o'ynayotgan o'yinchiga nisbatan atayin taqiqlangan harakatlar qo'llansa jarima to'pi belgilanadi. Burchak to'pi va yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish. To'p darvozabon yoki himoyachiga tegib maydondan chiqib ketsa burchakdan to'pni tepib o'yinga kiritiladi. Burchak to'pi tepganda to'p darvozaga kirs a gol hisoblanadi. Yon chiziqdan to'pni tashlab o'yinga kiritish maydon o'yinchilarining yagona qo'lda o'ynaydigan usuli bo'lib, to'p raqib jamoasidan maydon yon chizig'idan chiqib ketsagina qo'llaniladi. To'pni tashlash vaqtida maydon ichiga kirish, oyoqni ko'tarish yoki sakrash man etiladi. Shunday holat ro'y bersa, to'p raqib jamoasiga beriladi. To'pni tashlagandan so'ng to'pni tashlagan o'yinchi to'pni sherigi yoki raqibdan qaytgandan so'ng o'ynashi mumkin. 11 metrlik jarima to'pi. Himoyachilar va darvozabon tomonidan jarima maydoni ichida hujumchiga qarshi qo'pollik ishlatilsa, himoyachini qo'lga to'p tegsa 11 metrlik jarima to'pi belgilanadi.

11 metrlik jarima to'pi bajarilayotgan vaqtda to'p 11 metrlik nuqtaga qo'yiladi, jarima maydoni ichida faqat darvozabon va 11 metrlik jarima to'pini tepuvchi o'yinchi qoladi. Qolgan hamma o'yinchilar jarima maydonidan tashqarida bo'ladi.

Taqiqlangan o'yin qoidalarini qo'llagan qo'pol va sportga xos bo'lmagan harakat qilib intizomni buzgan o'yinchiga hakam tomonidan sariq kartochka ko'rsatiladi. O'yin vaqtida yana shunday harakatlarni bajarsa hakam sariq kartochka ketidan qizil kartochka ko'rsatib o'yinchini maydondan chiqarib yuboradi. Maydondan chiqarilgan o'yinchi qaytib maydonga tushmaydi. Jamoa o'yinni 1 kishi kam bo'lib davom ettiradi. Agar ikkala jamoa o'yinchilari bir vaqtda xatolikka yo'l qo'ysa yoki o'yin qandaydir sababga ko'ra to'xtatilgan bo'lsa, bahsli to'p tashlash belgilanadi.

Maydon o'lchami. O'yin o'tkaziladigan maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 90m. dan 120 m. gacha va eni 45 m. dan 90 m. gacha bo'lishi ko'zda tutilgan. Xalqaro musobaqalarda o'yin o'tkaziladigan maydon uzunligi 100m.dan 110 m.gacha va eni 64.m dan 75 m gacha bo'lishi kerak. Maydon uzunligi har doim uning enidan katta bo'lishi kerak.. Maydonni chegaralovchi chiziqlar kengligi 12 sm.dan ortiq bo'lmasligi, aniq kurinib turishi shart va maydon bilan bir tekislikda yotadi. (9-rasm)

Maydonning uzunasiga chizilgan chiziqlar – yon chiziqlar, maydonning kundalangiga chizilgan chiziqlar esa darvoza chiziqlari deyiladi. Maydon o'rtasidan uning eniga tortilgan chiziqlar o'rta chiziq bo'lib, undan maydon markazi belgilanadi. Maydon markazi belgisidan radiusi 9 m. li aylana chiziladi. Chiziqlar o'lchami maydon o'lchamiga kiradi.

Darvozabon maydoni. Darvoza ustunlar ichidan darvoza chizig'i buylab uning ikki yon tarafiga 16,5 m. o'zoqlikda nuqta belgilanib, darvoza chizig'iga perpendikulyar qilib maydonga 16,5 m.li chiziq tortilib, ikkalasi tutashtiriladi. Hosil bo'lgan maydon jarima maydoni deyiladi.

Darvoza chizig'idan 2 m. o'zoqlikda darvoza qarshisida penalti to'p tepish joyi belgilanib shu yerdan 9 m.li radiusda jarima maydoni chizig'i ustiga yarim aylana chiziladi. Maydonning har 4 ta burchagi ichidan radiusi 1 m. bo'lgan yon chiziqlari chiziladi. Bu burchak sektorlari deyiladi.

Darvoza chizig'i o'rtasida darvoza o'rnatilib, uzunligi 7,32 sm. balandligi 2,44 sm. bo'ladi. Tusin va ustunlari to'g'ri to'rtburchak shaklida ularni kesishmasi 12x12 sm. ni tashkil qiladi.

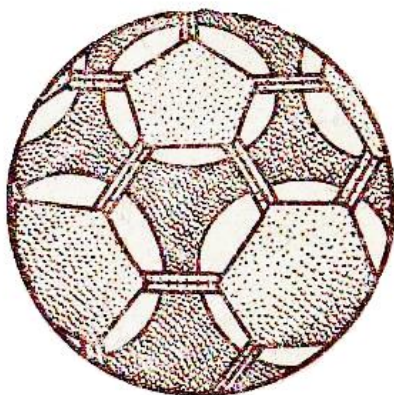
Maydon usti tekis, chimli qoplama bilan qoplangan ko'rinishga ega bo'lishi kerak.

Futbol maydonidan suvni oqib chiqib ketishi uchun markaziy qismdan chegara chizig' tomon qiyaliklar qilinadi.

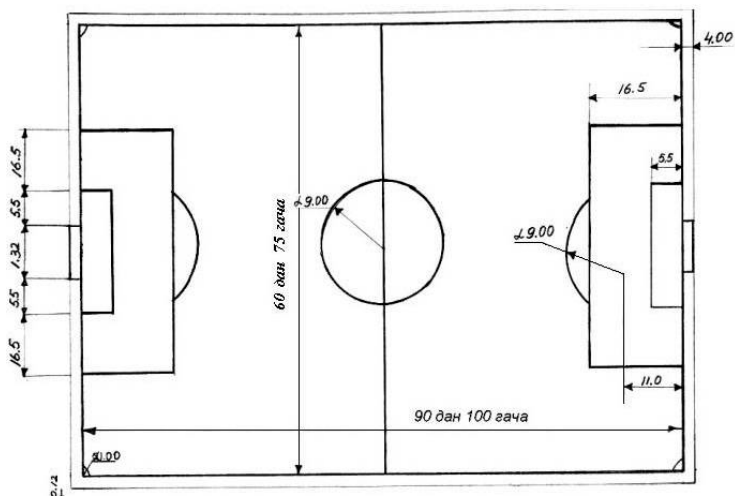
Futbol to'pi – og'irligi 450 gr, diametr 220 mm, aylana o'lchami 680-700 mm standart bo'ladi.

(22-rasm)

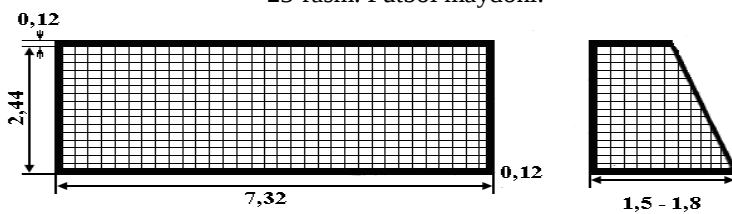
Futbol maydoni qurilishi quyidagicha olib boriladi: chuqurligi 30-40 sm xandak kovlanadi. Xandak tubi shag'al tosh bilan tuldirliladi va zaxob suvlar ariqchalaridan tashkil topgan tarmog'i yotqiziladi.



22-rasm. Futbol to'pi



23-rasm. Futbol maydoni.



24-rasm. Futbol maydoni darvozasi

Zaxob suvlar tushadigan ariqchalar, tubidan chuqurligi 25-30 sm xandaklar qilinadi. Ularni bir-biridan 17-18 m. oralig'da quvurdan aylanib chiqib ketadigan qilib o'rnatiladi.

Maydon qatlami atmosfera suvlarini tabiiy shimib olsa bunday joylarda zaxob suv quvurlari tarmog'i qurilmaydi.

Agarda suv shimmaydigan yerli bo'lsa, uning asosiga qalinligi 6-8 sm. yirik daryo qumli qatlam qoplanadi va uning ustiga qalinligi 10-15 sm.li tuproqli qatlam yotqiziladi. Ikkala qatlamni yengil g'altak mola bilan shibbalanadi.

FUTBOL MAYDONINING CHIMLI QOPLAMASI

Futbol maydonining chimli qoplamasigacha unumdor tuproq qatlamining qalinligi 15-20 sm bo'lishi kerak.

Urug' sepishga qadar unumdor tuproq solinib va tekislangandan so'ng ut urug'i sepilgunga qadar maydonni kamida 15 kun davomida tuproqli yer bir tekis sekin-sekin chukishi va yakuniy tekislanish ishlarini amalga oshirish uchun to'xtatib turiladi.

Futbol maydoniga ut urug'ini ekish uchun tanlashda, joyning tabiiy sharoitini hisobga olish kerak (iqlim, tuproq). Yaxshisi bu masala buyicha mahalliy tajribali agranomdan maslahat olish kerak.

Aralash ut urug'ini maydonning 1 m² –ga 20 g urug' sepilish hisobini olgan holda olib boriladi.

Urug' ekishdan avval, maydon usti xastkash bilan tekislanadi va og'irligi 200 kg. keladigan g'altak molada shibbalanadi.

Avvalo pusti qattiq urug'lar maydonning bo'y va eniga sepiladi. Urug' ekilgan maydon xastkash bilan tekislanadi va yana xuddi o'sha g'altak mola yurg'iziladi.

Urug' sepishdan avval o'simlik tezroq o'sishi uchun tez ta'sir etuvchi o'g'itlar solinadi (sulfat amiyak, supper fosfor). Butun maydonning yuzasiga 400-450 kg o'g'it solish talab qilinadi.

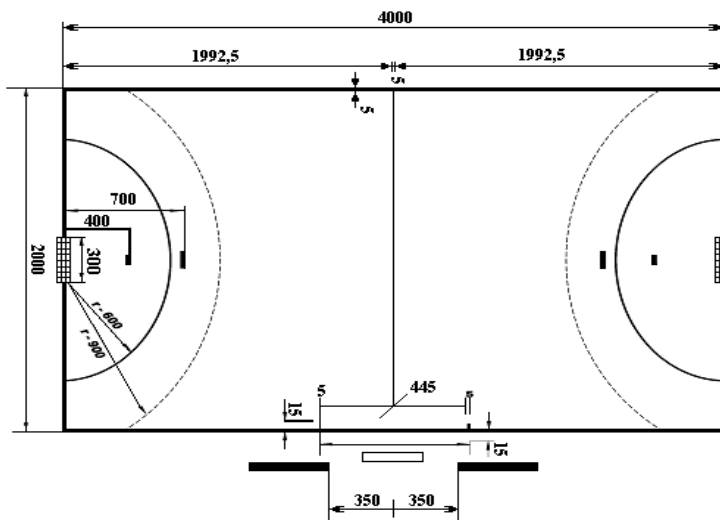
Lekin, qanaqa o'g'it qancha va qancha miqdorda solish kerak kabi savollarga javob olish uchun mahalliy agranom bilan maslahatlashish maqsadga muvofiqdir.

Maydonga ekilgan urug' unib chiqqunga qadar tuproq namligini saqlab turish lozim. Sug'orish tadbirlari suvni purkash orqali amalga oshiriladi.

Maydonda yosh chimli qoplama qalinligi kamida 5 sm. bo'lgandagina uynash mumkin. Yomg'irli kunlarda yosh chimli qoplamada uynash mumkin emas. Futbol maydoniga ekiladigan o't urug'lari aralashmasining tarkibini keltirilgan jadvalda ko'rish mumkin.

4-jadval

Urug'lar nomi	Foizda					Aralashmalar		
Qunoq o't	-	15	-	15	20	20	10	10
Qizil boshqli o'simlik	-	25	40	50	50	25	-	20
Boshqli o't	70	10	50	15	15	20	20	-
Yaylov reygrasi	30	40	-	10	10	15	15	20
Oq beda	-	10	10	10	5	-	15	10
Oq dala kuchqoroq	-	-	-	-		10	15	10
Tulki quyruq o'ti	-	-	-	-	-	10	-	-
Boshqli o'tlar								
Qiltiqsiz yaltirbosh	-	-	-	-	-	-	15	15
Jami	100	100	100	100	100	100	100	100



25-rasm. Qo‘l topi maydoni

QO‘L TO‘PI MAYDONI

Maydon o'lchami. Qo'l to'pi maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 38 m. dan 44 m. gacha va eni 18 m. dan 22 m. gacha bo'ladi. Optimal o'lchami 40 x 20. Maydon chegaralovchi chiziqlar 5 m. kenglikda bo'lib, maydon bilan bir tekislikda yotadi.

Uzunasiga tortilgan chiziqlar-yon chiziqlar, kundalangiga tortilgan chiziqlar, yuz chiziqlar deyiladi.

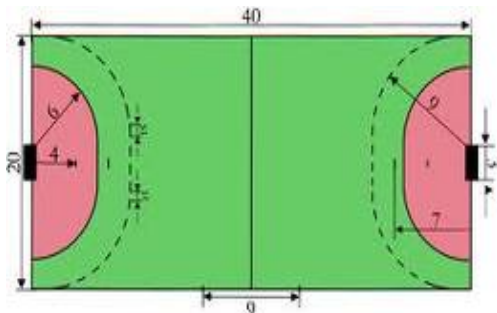
Darvoza yuz chiziq o'rtasiga mahkam qilib o'rnatilib, eni 3 m., balandligi 2 m. (ichki tarafdin o'lchanganda) bo'ladi. Usti va tusiqlar yogochdan to'g'ri to'rtburchak shaklida ishlanib, kesmasi 8x8 sm. bo'ladi.

Darvozabon maydonini belgilash uchun yuz chiziqqa parallel ravishda 6 m. uzoqlikda 3 m.li uzunlikda chiziq chizilib, darvoza ikkala ustunining ichki burchagidan 6 m. radiusi yarim aylana 3 m.li chiziqqa tutashtiriladi. Shu maydon darvozabon maydoni deyiladi. Darvozabon maydoni tashqarisida undan 3 m. uzoqlikda shu maydon tashqarisida undan 3 m. uzoqlikda shu maydon chizig'iga parallel holda yana bir uzuq chiziladi. Bu erkin to'p otish zonasi deyiladi.

a)



b)



26-rasm. a – qo‘l to‘pi darvozasi. b – qo‘l to‘pi maydonining chizmasi

Maydon o‘lchami 20x40 metr, varatar 2x3 metr, maydonni teng ikkiga bo‘luvchi markaziy chiziq. Varatar oldidagi 6 metrlik va 9 metrlik jarima maydonlari. 7 metrlik jarima nuqtasi.

To‘pning og‘irligi – erkaklar uchun 450-475 gr, qizlar uchun 325-375 gr. To‘pning diametr o‘lchami erkaklar uchun 19 sm., qizlar uchun 17 sm. To‘pning aylanma uzunlik o‘lchami erkaklar uchun 58-60 sm., qizlar uchun 54-56 sm. (27-rasm)



a.



b.

27-rasm. a – gandbol to‘pi. b – o‘yinchining harakatdagi ko‘rinishi

Gandbol qo‘l to‘pi o‘yinining kelib chiqish tarixi: 1930-yil daniyalik jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Ordern 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'ljallandi, lekin keyinroq o'yin qiziqarli bo'lganligi uchun o'g'il bolalar ham shug'ullana boshlashdi.

Gandbol o'yinida shug'ullanuvchilar. – Maxsus futbolka va trusikda kiyingan bo'lib, ushbu futbolka chapa ko'krak oldi tomonidan kichikroq va orqa tomonidan katta qilib nomerlangan bo'ladi va jamoa nomi ham yozilgan bo'lishi zarur.

-Gandbolchilar maxsus yengil oyoq kiyimlari bilan ta'minlangan bo'lishi lozim. Bular keta va krasovka kabilar...



28-rasm. Sportchining poyabzali: a – keta, b – krasovka

Gandbol o'yinining asosiy qoidalari: Gandbol o'yini harakatda siljishlar, to'pni olib yurishlar, o'z jamoa a'zolariga uzatish yoki qabul qilish, har 3 qadamda to'pni yerga urib olib qarama-qarshi jamoa darvozasi tomon qulay holatda uloqtirish lozim.

Gandbol o'yinini musobaqalashuv uchrashuvlarida qura tashlab, qurada yutgan jamoa tomonidan maydon markazidan hakamning hushtak chalishi bilan boshlanadi. O'yin maydonda ikki yon va bir maydon bo'ylab harakatlanuvchi hakamlar orqali boshqarilib turiladi.

To'p oyoqning tizza pastgi qismiga tegsa "oyoq" deb ataluvchi jarima belgilanadi va shu joydan qarama-qarshi jamoa o'yinchilari o'yinni davom ettiradi. O'yinchi to'pni sherigiga bir yoki ikki qo'llab oshirishi yoki tutushi mumkin. O'yinchi to'p bilan 3 qadamdan ortiq yurmaydi, u to'pni ikki qo'lda sherigiga otishi yoki zarb berishi lozim, to'pni ikkinchi marta olib yurish man qilinadi, to'pni qo'lda 3 soniyadan ortiq ushlab turib bo'lmaydi.

Agar to'p raqibda bo'lib u to'pni bir qo'lda tutib turgan bo'lsa, uni urib chiqarish mumkin, agar ikki qo'lda bo'lsa urish mumkin emas. O'yin qoidalari buzilsa, to'p boshqa jamoaga beriladi va o'yin erkin to'p tashlash bilan boshlanadi. Erkin to'p tashlash erkin zonadan tashqari joyda harakat hakam hushtagisiz boshlanadi, bunda hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari zonadan tashqarida bo'lishi kerak. Agar

o'yin vaqtida to'pni ikki qarama-qarshi jamoa o'yinchilari birdan ushlab olishsa tortishuv to'pi belgilanadi, u holda har ikkala jamoa o'yinchilari to'pdan 3 metr uzoqlashishi zarur, shunda to'pni hakam yerga urib o'yinga kiritadi.

-ikkala jamoa o'yinchilari bir paytda xato qilishsa yoki qandaydir sababga ko'ra o'yin to'xtatilganda ham tortishuv to'pi belgilanadi.

-Agar to'p maydon chizig'idan chiqib ketsa, o'yinchi to'pni oyog'ini yerdan uzmay chiziq ortidan bir yoki ikki qo'llab o'yinga kiritadi.

-Dazvozaga zarba berayotganda chiziqni bosish yoki darvozabon maydoniga kirish mumkin emas, ya'ni 6 metrlik jarima chizig'ini bosib o'tish mumkin emas. To'pni uloqtirgandan keyin o'yinchi chiziqdan o'tsa xato hisoblanmaydi.

-Darvoza maydonidan (6 metrlikning ichida) faqat darvozabon o'ynaydi. U to'pni har qanday usul bilan (qo'llar, oyoqlar, tizzalar yoki bosh bilan) ham to'xtatishi, qaytarishi, ushlab olishi mumkin.

Darvoza maydonidagi yoki dumalayotgan to'pni darvozabondan boshqa o'yinchilar kirib olishi mumkin emas.

-O'yinchini to'p bilan qo'rqitish mumkin emas, buning uchun o'yinchi maydondan chiqarilib yuboriladi, raqib to'pni darvozaga tashlayotganda uning qo'lini ushlab qolgan o'yinchi 7 metrlik jarima to'pi bilan jazolanadi. Hujumchini turtish, kiyimidan tortish, himoyalaniish uchun o'z darvoza maydoniga kirish ta'qiqlanadi.

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

-Gandbolda erkin to'p 7 metrlik jarima va aybdor o'yinchini vaqtincha maydondan chiqarib yuborish singari 3 xil jazo turi bor.

- 9 metrlik jarima to'pi. Unda raqib jamoa a'zolari 9 metrlik chiziqdan ortda turadilar, himoyalananayotgan jamoa a'zolari esa darvozabonga orqa o'girilib turadilar. Zarba berilayotganda hakam hushtak chalishi shart emas. To'pni darvozaga to'g'ridan-to'g'ri emas, balki uni o'zaro oshirib turib ham urish mumkin.

-Yetti metrlik jarima to'pi gandbolda katta jazo hisoblanadi, uni darvozabondan tashqari har qanday o'yinchi bajarishi mumkin. Zarba chog'ida barcha o'yinchilar 9 metrlik chiziqdan tashqarida turadilar. Zarb berilayotganda 7 metrlik chiziqni bosish, tayanch oyoqni yerdan uzish mumkin emas. Qoidani buzib urilgan gol hisobga olinmaydi, o'sha joydan erkin to'p belgilanadi. 7 metrlik jarima to'pi paytida darvozabon darvozadan 3 metrdan ortiq oldinga chiqishi mumkin emas.

QO'L TO'PI O'YINI TEXNIKASI

Qo'l to'pi o'yinida turli-tuman to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar — bu qo'l to'pi o'yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan qo'l to'pi o'yinchilarining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bo'lishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llashiga bog'liq. Qo'l to'pi texnikasini yaxshi bilish o'yinchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida qo'l to'pi texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yunalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yini o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qilishni talab qiladigan 7X7 o'yini vujudga keldi.

O'yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To'pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To'p yo'lini to'sish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon uyinining texnikasi himoyada qo'llaniladi.

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat — turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turishlar vaziyatdan kelib chiqqan holda belgilanadi. Zamonaviy qo'l to'pi o'yinida ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilsa), oralig'i yelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va rejali harakat qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. Shuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni o'zlashtirib olishi shart.

Qo'l to'pi o'yinining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab qo'l to'pi texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi:

1.Maydon o'yinchisi texnikasi

2.Darvozabon texnikasi

Har qaysi bo'lim harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga ajratiladi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan — harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usullarni ijro etish shartlari qo'l to'pi texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O'rganilayotgan materialni takrorlash usul turlarini barqaror tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli yechishga yordam beradi.

QO'L TO'PI O'YINING TARBIYAVIY AHAMIYATI

Sport turlaridan qo'l to'pi o'yinining serqirraligi, yosh sportchilarni tarbiyalashda uning sirli ta'siridan foydalanish usullari haqida ham gap yuritmoqchimiz.

Yosh sportchilarda axloqiy - irodaviy sifatlarning yaqqol ko'rinadigan sharoit - bu sport musobaqasidir. Sport musobaqalarida sportchining barcha qobiliyatlari va sifatlari namoyon bo'ladi. Bu esa sportchini axloqiy - irodaviy jihatdan tarbiyalash uchun butun bir real imkondir. Shu asosda murabbiy hamda sportchi shaxsan o'zi irodasidagi yetishmovchiliklarni tuzatish choralarini belgilay oladi. Ma'lumki, murabbiy mashg'ulot jarayonida har bir sportchi oldiga turli maqsad va vazifalarni qo'yadi. Ana shu maqsad va vazifalar irodaviy sifatlarni tarbiyalashning sharoiti bo'lib hisoblanadi.

Zamonaviy qo'l to'pi o'yini boshqa sport turlaridan o'zining tezligi va shiddatlilik bilan ajralib turadi. Bu sport turi musobaqalari emotsional tarzda bo'lib o'tganligi sababli, yosh qo'l to'pi

o'yinchilarini tayyorlashda buni hisobga olmaslikning iloji yuq. O'yinchilarni katta tezlikda harakat qilishi, o'yindagi vaziyatning keskin tezlik bilan o'zgarib turishi, bu o'yinda yakka kurashning mavjudligi, diqqat bilan o'yinchilarning harakatini e'tibor bilan kuzatayotgan va ularning muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz harakatlariga jo'shib ta'sirlangan tomoshabinlarning qatnashishi, murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmalarning tez o'zgarib turishi va boshqa sharoitlar natijasida qo'l to'pi o'yinida emotsional holatlar yuzaga keladi.

Shunaqa sharoitda samarali faoliyat ko'rsatish uchun mashg'ulotlar jarayonida yosh sportchilarda kerakli jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlar tarbiyalanadi. Shuning uchun murabbiylarning e'tiborini o'yin tayyorgarligining ahamiyatli tomonlari bilan birgalikda jamoa a'zolari va shu bilan birgalikda o'zlarining psixologik tayyorgarligiga jiddiyoq e'tibor qaratishdan iboratdir.

Jamoani bo'lajak musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi jamoa a'zolari bilan birgalikda murabbiyga ham bog'liq bo'ladi. Buning uchun, avvalo, murabbiyning o'zi qo'l to'pi sohasidagi hozirgi zamon talabidagi bilimlarni egallagan bo'lishi va boshqa sohalarda, shu jumladan, o'zi ham yosh qo'l to'pi o'yinchilariga o'rnak bo'lishi kerak. Bu ko'p jihatdan jamoa muvaffaqiyatlarining garovidir. Buni misolida 2008-yilning aprel oyida Namangan shahrida qo'l to'pi bo'yicha 1989-1991-yillarda tug'ilgan o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan respublika birinchiligi musobaqalarini ko'rsatib o'tsak o'rinli bo'ladi. Bu musobaqalarni kuzatib tahlil qilish natijasida shuni guvohi bo'ldikki, shu soha yetuk mutaxassisi, qo'l to'pi bo'yicha sport ustasi Adhamjon Butaboyev murabbiylik qilgan hali yosh, yaqinda tuzilganiga qaramasdan Xorazm viloyati jamoasi yaxshi qatnashib, hammani lol qoldiradigan o'yin ko'rsatib, kutilmagan natijalarga erishdi. Bu o'smirlar o'zlarining ahilligi, qo'ygan maqsadlariga intilishlari, intizomliligi, o'zlarini tuta bilishlari bilan qo'l to'pi o'yini muxlislari yuragidan joy oldi. Yosh sportchilarda shuncha ijobiy sifatlarning namoyon bo'lishi, albatta, murabbiy mehnatining natijasidir. Bu jamoani qisqa vaqt ichida shakllantirib, shu darajaga yetkazgan jamoa murabbiyiga ko'pchilik o'z minnatdorchiligini bildirdi.

Bunday jamoani tashkil qilib, har bir o'yinchini joyiga to'g'ri qo'yib, o'yin paytida va o'yindan tashqari paytlarda ham bu o'smir

bolalarga kerakli maslahat berib, foydali nasihat qilishning o'zi bo'lmaydi, albatta.

Qo'l to'pi sport turida bola 17 yoshida jismoniy, texnik-taktik va psixologik jihatdan ko'nikma va malakalarni mukammal egallashi uchun u kamida 12 yoshdan boshlab bu sport turi bilan shug'ullanishi kerak. Demak, bola kamida 5 yil davomida shu sport turi sirlarini mashg'ulotlarga muntazam ravishda qatnashib o'z murabbiyidan o'rganishi kerak. Shunaqa ekan, bu o'z navbatida murabbiylar zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi, chunki faqat to'g'ri rejalashtirilgan o'quv mashg'ulot jarayoni va ratsional belgilangan jismoniy yuklama bilan birgalikda u tinimsiz tarbiyaviy ishlarni ham olib borishi kerak. Bolalarning murabbiyga nisbatan bo'lgan hurmati, ishonchi natijasida katta yutuqlarga erishish mumkin.

Bolaning intellektual rivojlanishi ham katta ahamiyatga ega, chunki o'yin davomidagi har qanday taktik qaror – bu mushohadali fikrlash faoliyatining mevasidir. O'yin davomida o'yinchi qisqa vaqt ichida bir necha holatlardan birini tanlab olib mavjud sharoitga mos bo'lganini qo'llash uchun, uning fikrlash qobiliyatining tezligi ahamiyatlidir.

Qo'l to'pi o'yinchilari, odatda, ma'lum bo'lgan va oldindan o'rgatilgan taktik holatlarni tanlashadi. Lekin tezkor fikrlash, ijodiy fikrlashning unsurlarini ham o'z ichiga oladi. Qo'l to'pi o'yinchisining har bir yangi o'yin sharoiti trenirovka mashg'ulotlaridagi yoki oldingi musobaqalardagi o'yin sharoitidan farq qiladi. O'yindagi vaziyatlar takrorlanavermaydi va harakatlarni avtomatik ravishda qo'llanilishiga imkoniyat doimo ham bo'lavermaydi. Ko'pincha qo'l to'pi o'yinchisining to'g'ri va aniq fikrlash qobiliyati yangi natijalarga olib keladi.

Qo'l to'pi o'yinchilarida intellektual qobiliyatlarini takomillashtirish uchun ijodiy xususiyatlarining takomillashuviga undaydigan maxsus bilimlar tizimi kerak. Shuning uchun yosh sportchilarni o'rgatishda nazariy bilimlarning o'zlashtirilishiga katta e'tibor berilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu borada yosh sportchilarimizning shu sport turi bo'yicha barcha voqealardan xabardor bo'lishlari, ma'lumotlarni qiziqib o'rganib, tahlil qilib chiqishlari katta foyda beradi. Bu masalada ham murabbiy muhim vazifani bajaradi.

Bo'lajak musobaqada sportchi oldiga qo'yilgan vazifalarning muhimligi va mohiyatini tushuntirib qo'yish murabbiyning vazifalaridan biridir. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashda ijtimoiy ahamiyatga ega motivlar shakllanishining ahamiyati kattadir, ayniqsa, javobgarligi yuqori bo'lgan musobaqalarning o'zni beqiyosdir.

Sportchida o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qilish didini murabbiy shakllantiradi. Yosh sportchilarda ishonchning mavjudligi - sportchilarning o'z imkoniyatlarini amalga oshirish shartidir. Ishonchning yo'qligi esa buning aksidir. Sportchining o'z imkoniyatiga ishonchi - bu o'zining jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini anglashning yakunidir. Bolalarni musobaqa paytida boshqarish ham mas'uliyatli vazifadir. Murabbiy har bir o'yinchini uning imkoniyatini hisobga olgan holda joyiga qo'yib, o'yin davomida ularni kerakli paytda almashtirib, zarurat bo'lgan paytda esa tanaffus olib, baland ohangda "ko'rsatmalar" bergandan ko'ra, bolalarning har biriga kerakli so'z topib, texnik va taktik jihatdan yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun psixologik sharoit yaratib, yordam berib turishi foydalidir.

TENNIS MAYDONI



29-rasm

- 1- yog'ochdan yasalgan tennis raketkasi
- 2- temirdan yasalgan tennis raketkasi
- 3- plastmasdan yasalgan badminton raketkasi

To'p o'zlash va o'yin maydoni uchun 23,77x10,97 m. maydon kerak bo'ladi. O'yin maydoni yaqinida hakam uchun balandligi 1,83-2,15 m. vushka (ayvoncha) o'rnatiladi. Vushka mustahkam, yengil ko'chiriladigan, gorizontal tirsak qo'yadigan yondori va hakam qog'oz qo'yib yozib borishi uchun kundalang ochiluvchi plankadan tashkil topgan.

Tennis maydoni jixoziga kiradi:

- a) ikki ustun orasiga tortiladigan tur;
- b) to'p balandligini rostdash uchun maxsus asbob;
- v) maydonning yon tomoniga balandligi kamida 3 m. to'r tortiladi (tusi sifatida).

Tennis maydoni ustki qismini qoplash uchun maxsus aralashma tarkibi:

- 1. Maydalangan kukunga uxshash tuproq ----- 15-25%
- 2. qum ----- 40-45%
- 3. Elangan qurilish chiqiti ----- 35-40%

Tennis koptogining og'irligi 48 gr, diametri 67 mm bo'lib rezina va yana ustki qismi jun patlik qilib yasaladi.

Tennis raketkasi uzunligi 813 mm, raketkaning setka tortib o'ralgan qismi 317 mm, kvadrat uzunligi 394 mm, eni 292 mm, og'irligi kattalar uchun 425 gr, o'smirlar uchun 368 fr, yosh bolalar uchun 305 gr.

Raketka aylanasining o'lchamlari kvadrat, dyumlar yoki sm^2 larda berilgan. An'anaviy o'lchamlar: uzunligi 96-115 kvadrat yoki dyum. "Oversayuz" – 116 kvadrat. Barcha setkalar to'rsiz;

Ekstra yengil (XL) – 12 unsiydan kamroq

Yengil (L) – 12-12.5 unsiya

O'ta yengil (LM) – 12.5-13 unsiya

O'rtacha (M) – 13-13.5 unsiya

Og'ir (N) – 13.50 unsiya

Zamonaviy raketkalarining ko'plari XL va L raketkalariga to'g'ri keladi. Ular grafitdan, alyuminiydan, yoki qattiq plastmas mahsulotlaridan yasaladi.

Badminton setkasi uzunligi 610 mm., eniga 760 mm., setkasining teshik kataklari 20x20 mm.

Badminton raketkasi ellips shaklida bo'lib

190x240 mm, umumiy uzunligi 680 mm, umumiy og'irligi 130 gr.

Badminton to'pi valon deyiladi. Valon – rezinadan yasalgan bosh qismi rezina tugma bo'lib, orqa qism kosacha shaklidagi yupqa o'rdak pati shakllarida bo'ladi. 78 mm. li 14-16 o'rdak pati shakllari va 2.02 mm. rezina tugmachaga ip orqali yopishtirilib yasaladi.



30-rasm. 1. XL tennis raketkasi 2. L tennis raketkasi
3. LM tennis raketkasi 4. Badminton raketkasi
5. Badminton raketkasi va tennis komtogi va badminton valoni.

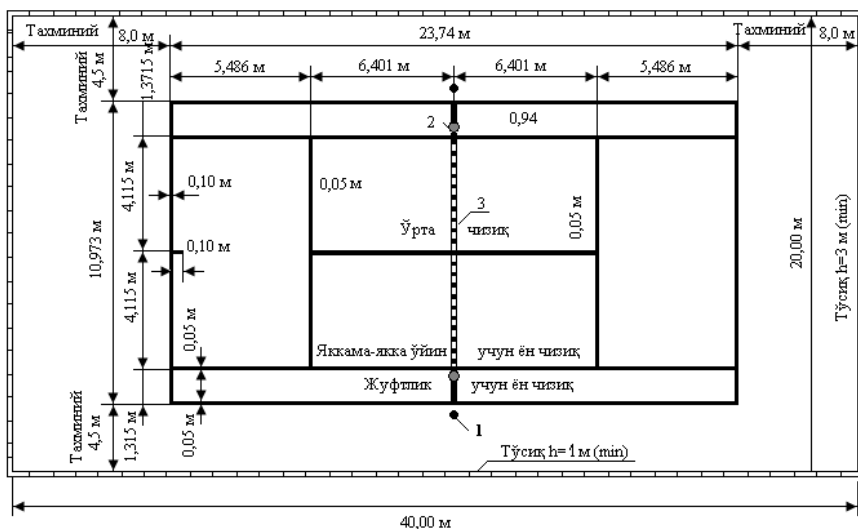
STOL TENNIS

Stol tennisining yasaliishi 4 ta asosy oyoq va o'rtada ikki tayanch oyoqlar bo'ladi. Ustgi qismi DSPdan yasalib usti to'q yashil va ko'k ranglarda bo'ladi. Stol atrofida 3 mm qalinlikda oq chiziqli maydonchani teng ikkiga bo'lib turadi. Stol balandligi 760 mm, eni 1525 mm, uzunligi 2740 mm formatda yasaladi. Stol o'rtasida setkasi bo'lib, uning uzunligi 1810 mm, eniga 152 mm. setkaning ustki qismi oq rangli mato bilan eniga 15mm qoplangan bo'ladi. Setka stol markaziga maxsus tortqichlari (kronshteyn) yordamida mahkamlanadi.

Stol tennis koptogi – diametr o'lchami 37-39 mm, og'irligi 2.4-2.5 gr bo'lib oq yoki sariq rangdagi plastmasdan yasalgan bo'ladi.

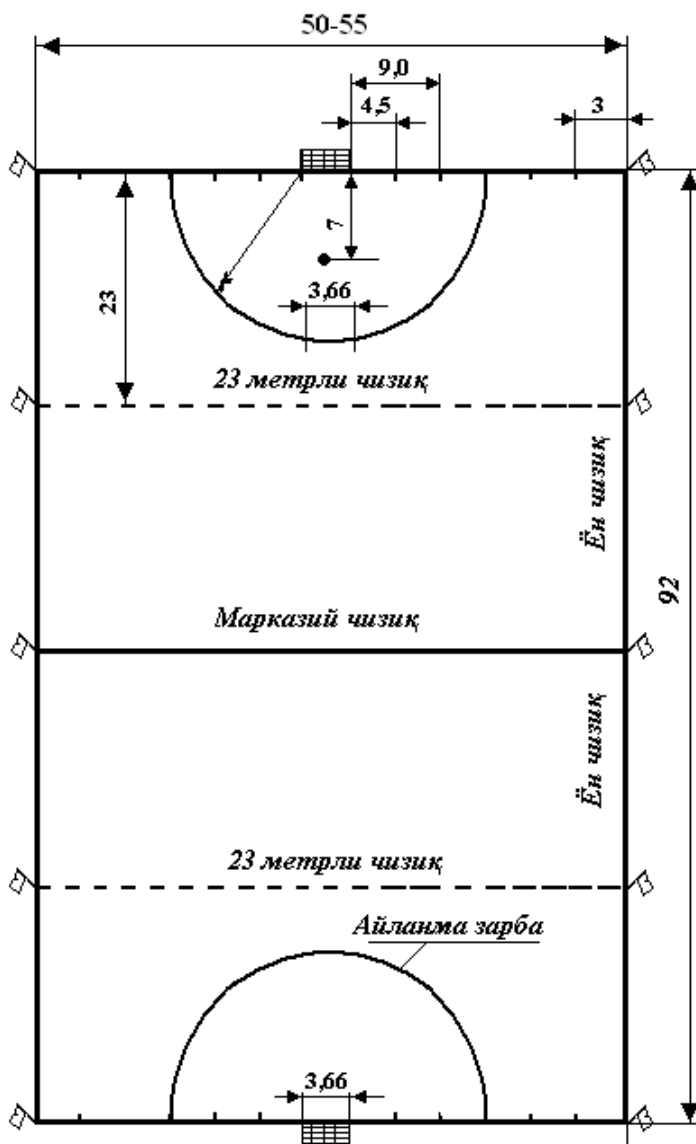


31-rasm. Stol tennisining o'yin stoli



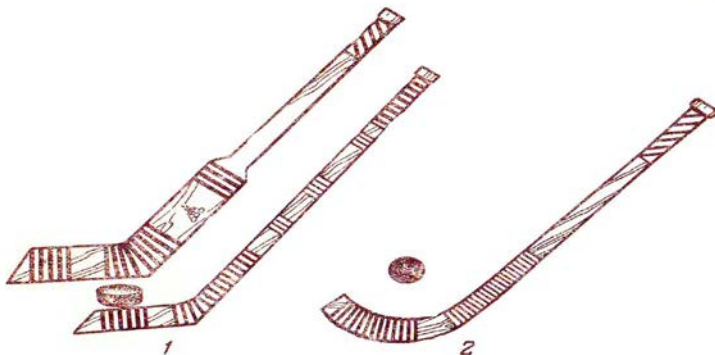
32-rasm. Tennis maydoni (kort)
1-setka uchun stoyka, 2-3-setka

CHIM USTIDA XOKKEY



35-rasm. Chim ustida xokkey

Chim ustida xokkey maydonining o'lchamlari quyidagicha bo'ladi: uzunligi 81 m. dan to 91 m. gacha, eni esa 50 m. dan 55 m. gacha. Maydon chiziqlari oq rangda bo'ladi va uning qalinligi 7,5 sm bo'ladi. O'rta chiziqni aniqlagandan so'ng «yuz chizig'i»dan 23 m. uzoqlikda parallel ravishda 23 m. chiziq o'tkaziladi. Darvozaga parallel ravishda jarima belgisi beriladi. Jarima to'pi darvozadan 7 m. uzoqlikda joylashadi. Zarba aylanasi radiusi 15 m. Darvozaning o'lchamlari 3,66 m x 2,14 m. Yuz chizig'ining markazida darvozalar o'rnatiladi. Har bir darvoza ustunlarining tashqi tomonidan 4 ta 30-40 sm. uzunlikdagi belgi chiziqlari o'tkaziladi: ikkitasi 4,5 m. va qolgan ikkitasi 9,15 m. uzoqlikda. Darvoza yacheykalari 5x5 sm.\



36-rasm. Xokkey o'yin tayoqlari (klyushki);

1 – xokkey o'yini shaybasi;

2 – chim usti xokkey tayog'i to'pi bilan

Xokkey tayog'i uzunligi 1400 mm, o'g'irligi 600 gr. Xokkey shaybasi qattiq rezinadan tayyorlanib, qaliinligi 25.4 mm, diametri 76.2 mm, og'irligi 170 gr, rangi qora bo'ladi.

YENGIL ATLETIKA UCHUN SPORT YADROSI

Sport yadrosi – bu ochiq sport kompleksi bo'lib, o'z ichiga sport o'yinlari uchun maydon, maydonchalarni, yugurish yo'lakchalarini, shuningdek maxsus sakrash va irg'itish uchun joylarni oladi. Bu joylar yugurish yo'lklarining ichida yoki tashqarisida joylashadi.

Sport yadrosi asosan 400 m. yugurish yo'lkasiga ega bo'ladi. Lekin yugurish yo'lkalarining uzunligi 330 m, 250 m va 200 m.. li bo'lishi mumkin.

Yulkaning qiya aylanma radiusi 36 m. ga teng. To'g'ri yo'l uzunligi 86 m. bo'ladi. Yugurish yo'lkalarining soni 6 ta dan 8 ta gacha bo'ladi. Yo'lkalar atrofida xavfsizlik zonalari 1 m. dan - 1, 5 m. gacha bo'ladi. Undan tashqari sport yadrosi maydoni o'z ichiga ikkita yengil atletika sektorlari joylashadi va shimoliy sektorda yadroni irg'itish, uzunlikka va balandlikka tayoq bilan sakrash joylari bo'ladi. Shuningdek bu yerda nayza irg'itish yo'lkalari ham bo'lishi mumkin. Sektor burchagida disk va molotni irg'itish uchun betonlashtirilgan joyi bo'ladi. Janubiy sektorda balandlikka sakrash, uch hatlab sakrash va ikkita nayza irg'itish joylashadi. Har qanday sport yadrosi maydoni tomoshabinlar uchun o'rindiqlarga ega bo'lishi shart.

YENGIL ATLETIKA YUGURISH YO'LKASI.

Yengil atletika yugurish yo'lkasining aylana uzunligi 400 m, aylana radiusi 36 m. va burilish markazi oralig'i 86 m. ni tashkil qiladi(23-rasm)

Yugurish yo'lkasining uzunligini yo'lka tashqi chegara chizig'i chetidan 30 sm. uzoqlikda o'lchanadi. Yo'lka ichki qirg'og'i qalinligi ham yo'lkaning radius o'lchamiga kiradi. Yo'lka kengligi har bir yuguruvchi uchun 1,25 m. bo'lib u chegara chizig'ining ichki qirg'og'idan o'lchanadi.

Yengil atletika aylana buylab yugurish maydonining garbiy tomonida joylashgan to'g'ri yugurish yo'lkasi asosiy yugurish yo'lkasi deb ataladi. Shu bilan birga to'g'riga yugurish yo'lkasininng sharqiy tomoni yordamchi yugurish yo'lkasi deb ataladi.

A- asosiy to'g'riga yugurish yo'lkasining kengligi quyidagicha bo'lishi kerak:

6,25 m.- katta sport maydonlari uchun

7,50 m.- kichik sport maydonlari uchun

8,75 m.- o'rta o'yingohlar uchun.

B- yordamchi to'g'riga yugurish yo'lkasining kengligi quyidagicha bo'lishi kerak:

5,0 m.- katta sport maydonlari uchun

5,00- 7,50 m. -kichik o'yingohlar uchun

6,25 – 7,50m.- o‘rtacha o‘yingohlar uchun.

Sport maydonlarining asosiy aylana qismi yugurish yo‘lkasining tashqi tomoni bevosita 1,5 m-li himoya zonasi quriladi.

Himoya zonasi har xil to‘siqlardan xoli turishi kerak. Himoya zonasining uzunasiga shug‘ullanuvchilarga xavfsiz bo‘lgan har qanday xomashyodan balandligi 0,5-0,8- mm. li to‘siq o‘rnatiladi.

Yugurish yo‘lkasining ustki qoplamasi barcha atmosfera ta’sirlariga (yomg‘ir, qor, muzlama, shamol) qarshi bardosh bera oladigan elastik va ravon changimaydigan bo‘lishi lozim.

Yugurish yo‘lkasi chetining ichki va tashqi tomoni balandligi 3 sm.gacha va 5-6 sm. kenglikda maydon atrof o‘raladi. Ular shug‘ullanuvchilarga xavfsiz ko‘rinishli o‘zgarmaydigan barcha xomashyodan tayyorlanishi mumkin. Maydon aylana chetining ustki qirralari tuxumsimon shaklda bo‘lishi kerak.

Yugurish yo‘lkasining marra chizig‘ida balandligi 1,3, kengligi 8 sm. va qalinligi 2 sm.li ikkita olib quyiladigan marra ustunlari o‘rnatiladi. Ustunlar yo‘lka chetidan 30 sm. uzoqlikda tashqi tomoniga o‘rnatiladi.

Yugurish yo‘lkasini qurish uchun 20-25 sm. chuqurlikda chuqur qaziladi. Chuqur ichi yo‘lka cheti tomoniga shimilgan zaxob suv aylana quvurga tushishini ta’minlash uchun juda aniqlik bilan 0,01 qiyalab tekislanadi.

Yugurish yo‘lkasi chetining ostidagi aylana quvurga zaxob suvlarini tushishi uchun chuqurligi 30-40 sm. li ariq kovlanadi. Ariq yon tomoni – 1:1 da to 1:1,5 gacha va ariq ichki kengligi 30 sm. gacha bo‘ladi.

Diametri 80-100 mm.li zaxob suvlarni qabul qilish uchun ustki qismi teshilgan, asbezsment yoki keramika quvurlari aylanma quvur sifatida qo‘llaniladi. Bunday quvurlar 60-mm. gacha bo‘lgan yirik shag‘al aralashmasi bilan kumib tashlanadi. (g‘isht siniqlaridan ham foydalanish mumkin).

Agar quvurlar bo‘lmasa, ularni barchasini yirik tosh shag‘al bilan tuldirish mumkin. Yirik tosh shag‘al ustiga xuddi zovur va yugurish yo‘lkasining asosidagidek 2-3 sm. qumli qatlamlash tavsiya qilinadi.

YENGIL ATLETIKA SEKTORLARI

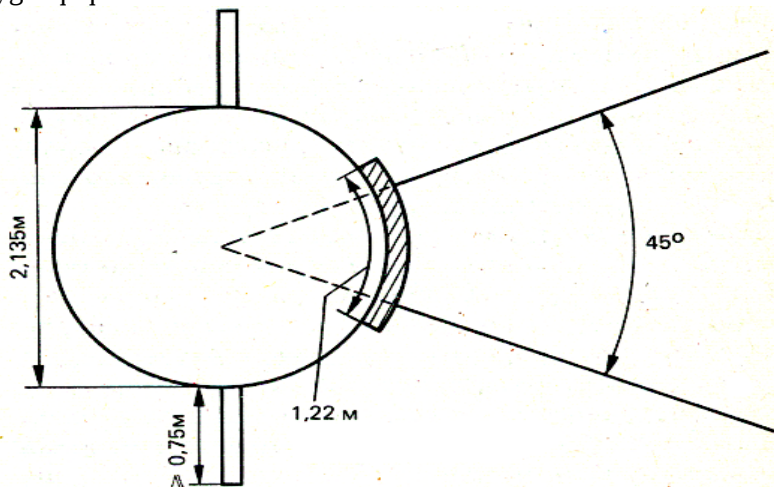
Sport maydonining shimoliy markazi sektorlarida yengil atletika mashg'ulotlarini olib borish uchun sport maydonining shimoliy sektorlarida sakrash va uloqtirish uchun joylar urin olishi kerak.

Balandlikka sakrash joyi uchun chuqurligi 0,5 m. va 5 x 3 m. o'lchamdagi xandak, 150° burchak ostida 20 m. radiusda yugurib kelish sektor kurinishini tashkil qiladi.

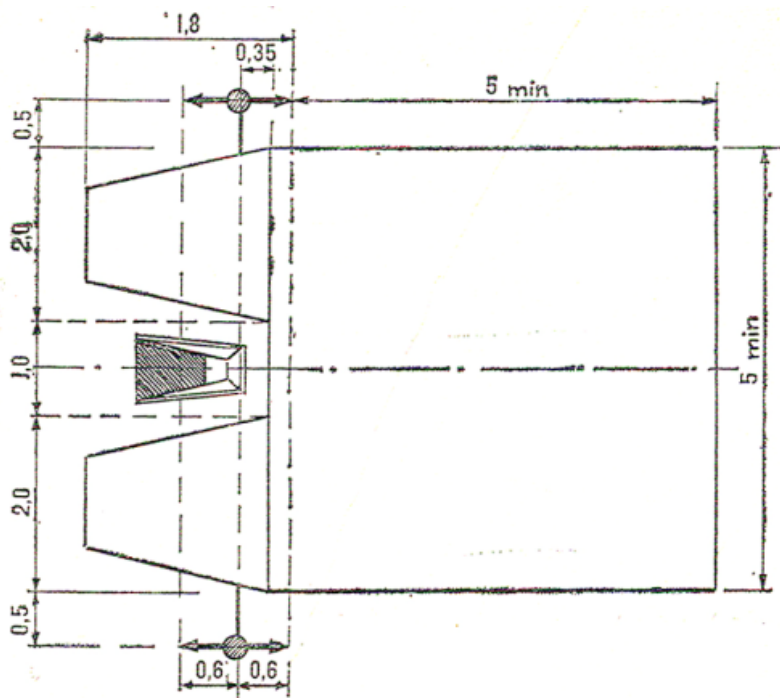
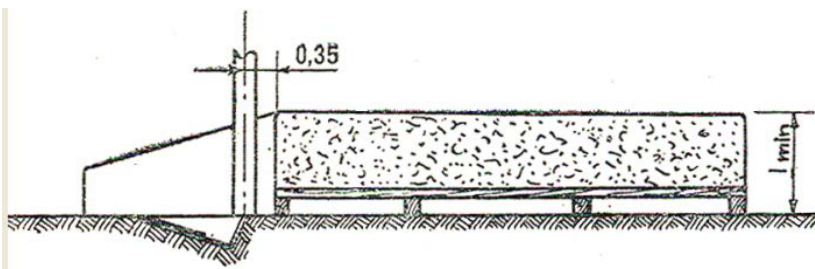
Uzunlikka, balandlikka va langar chup bilan sakrash xandaklari atrofi tusiladi va tusiqlik sathi bilan qumga tuldirliladi. Tusiqlik cheti rezina bilan qoplanadi

Yadro irqitish joyi, aylana diametri 2,125 m., burchak uzunligi 18,5 m. burchagi 40° li sektor ko'rinishiga ega.

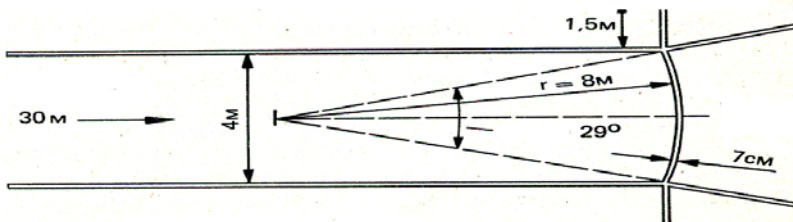
Sport maydonining shimoliy sektorida 3000 m. masofaga to'siqlar osha yugurish uchun xandaklar ham kiritilgan. Xandak suv bilan to'ldiriladi. Xandak uzunligi va kengligi 3,66 m. teng chuqurli asta-sekin 0 dan to 76 sm. suv bilan tuldirlilishi kerak. Xandak yon devorlari va osti suv o'tkazmaydigan va sirpanchiq bo'lmasligi uchun kiygiz qoqib o'rnatiladi.



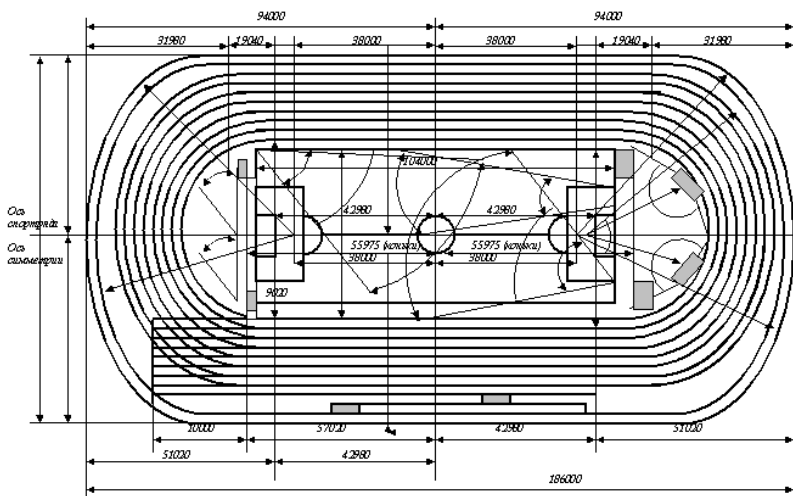
37-rasm. Yadro uloqtirish sektori



38-rasm. Balandlikka sakrash uchun xandak



39-rasm. Nayza uloqtirish sektori



40-rasm. Yengil atletika va sport yadrosi maydoni

SUZISH SPORTI

Suzish sporti insonning suzish mashgu'lotlari ta'sirida jismoniy rivojlanishi hamda sog'lomlashtirish vazifalarini hal etadi. Suzish deganda insonni suvda harakatlana olishi hamda suza olishi tushuniladi. Suzish sporti boshqa sport turlaridan farqli o'laroq, unda odamlar bolalikdan to qarilikka qadar shug'illanishlari mumkin. Suzish bilan erkaklar va ayollar ham birdek shug'ullana olailar.

Sportcha suzish usullari sportning ommaviy va keng tarqalgan usullaridandir. Suzish bo'yicha musobaqalar 100, 200, 400, 1500 metr masofaga erkin usulda, 100, 200 metr masofaga brass, delfin hamda orqada (chalqancha) suzish musobaqalari o'tkaziladi. Shuningdek, 4x100 hamda 4x200 metr masofalarga estafeta musobaqalari o'tkaziladi.

Suzish bo'yicha birinchi musobaqalar 1515-yilda Vinetsiyada o'tkazilgan. Yangi davrda suzish 1896-yildan Olimpiada o'yinlarida o'tkazilgan.

Fideratiyasi – FINA suzish mashgu'lotlarini tashkil etish va o'tkazishga yaxshi qurilgan va jihozlangan basseynlar muhim o'rin tutadi. Shu bilan birga qo'shimcha xonalar, jismoniy tayyorgarlik

xonalari, dush, sauna va kiyinish xonalari mashgu'lotlarni to'g'ri tashkil etilishini ta'minlaydi.

SUZISH USULLARI

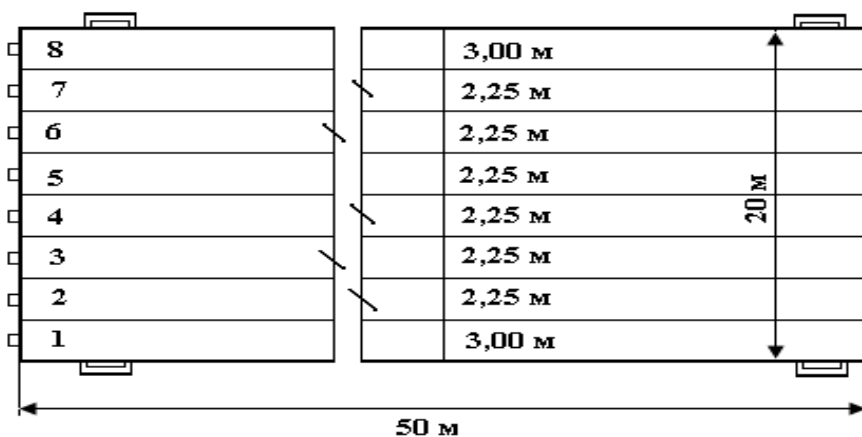
Qirol usulida suzish, erkin usulda suzish, batirfliy usulida suzish, chalqancha suzish (orqada suzish), brass usulida suzish va tramlindan sakrash usullarida suzish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi

SUZISH SUV HAVZASI

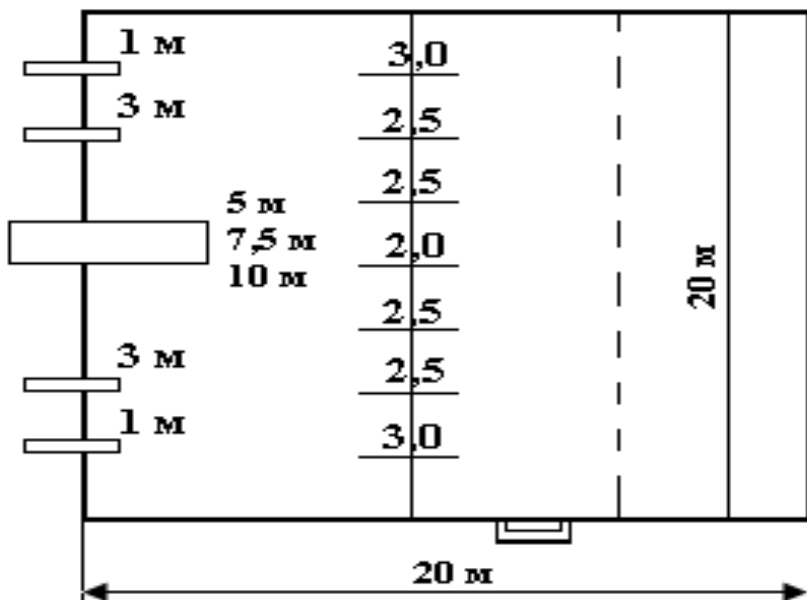
Suzish suv havzasi to'g'ri to'rtburchakli sun'iy yoki tabiiy suv havzalaridan tashkil etiladi. U yerda mashg'ulot va musobaqalar o'tkazish uchun jihozlar va anjomlar bo'lishi kerak.

Suzish suv havzalari uzunligi 25 m. yoki 50 m., eni esa 11 m., 16 m., 21 m. va 25 m. ga teng bo'lishi mumkin. Bitta suzish yo'lkaning eni 2,5 m. bo'ladi. Enining o'lchamlariga qarab suzish suv havzalari 4, 5, 6 yoki 8 suzish yo'lkachali bo'ladi. Agar suzish suv havzasi uzunligi 33,3 m. gacha bo'lsa, u holda bu yerda suv polosi sport turi bo'yicha mashg'ulot o'tkazish mumkin.

Suzish suv havzasining minimal chuqurligi 1,2 m., chuqur qismi 1,8 m. dan kam bo'lishi kerak emas.



41-rasm. Suzish suv havzasining rejasi



42-rasm. Sakrash suv havzasining rejasi

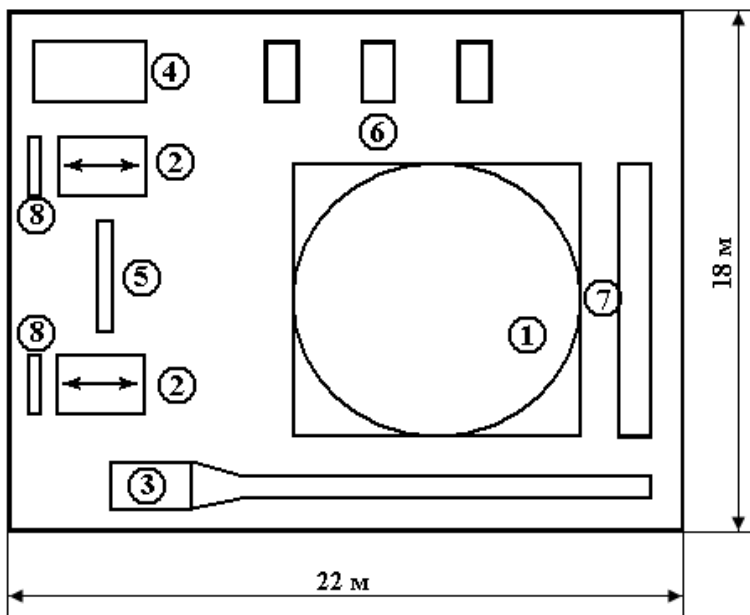
KURASH VA BOKS UCHUN MAYDONCHALAR VA JIHOZLAR

Kurash va boks uchun maydonchalar tekislikdan iborat bo‘lib, trenirovka o‘tkazish uchun maxsus qoplama va jihozlar kerak bo‘ladi.

Kurash uchun maydon bitta kurash gilamidan iborat bo‘lib, uning o‘lchamlari 18x22 m. bo‘ladi. Maydonda gilamdan tashqari maxsus va umumrivojlantiruvchi jihozlar, trenajerlar (shtanga, giri, arqon va halqa) bo‘lishi mumkin.

Kurash gilamining aylana diametri 9 m. bo‘ladi. Uning ustida ish zonasi diametri 7 m., passiv zonasi 1 m. va muhofaza zonasi 1,2 m. – 1,5 m. gacha bo‘ladi.

Boks maydonining (ring) o‘lchamlari 20x23 m bo‘ladi. Ringning o‘lchami 6x6 m. va qo‘shimcha (qoplangan osish uchun konstruksiya pnevmatik noksimon qoplar uchun platformalar) jihozlar joylashadi. Ring maydoni atrofi 3-4 sm qalinlikda bo‘lgan arqonlar bilan to‘rt ustun orasida qattiq tortilib qo‘yiladi.



43-rasm. Kurash uchun sport zali

YAKKA KURASH TURINING JIHOZLARI

Yakka kurash turiga kurash, boks, qilichbozlik kabilar kiradi. Kurashning turlari bor, bular quyidagilar ...

1. Milliy kurash – bu bizning Buxorocha va Farg‘onacha belbog‘li kurash usullari.

2. Klassik kurash

3. Erkin kurash

4. Sambo

5. Dzyudo



44-rasm. Kurash gilami

12x12 (72 metrlik) , 10x10 (50 metrlik) 8x8, (32 metrlik)

KURASHCHILAR GILAMI (KOYOR)

Kurash to'shagi uzunligi 2000 mm.

Eniga 1000 mm.

Qalinligi 140 mm.

Kurashchilar gilamining (kovyor) o'lchami 3 o'lchamda bo'lishi talabga muvofiq bo'ladi.

Kurashchilar to'shagi va gilami o'ta chidamli qilib to'qilgan brezent, bo'z matolardan tortib to'shaladi, bu yopiladigan gilam yoki kovyor deyiladi. Kovyorda musobaqalar talabiga ko'ra maxsus belgilangan rangda bo'yalib chizilgan o'lchamlar bo'lishi shartdir.

Kurashchilardan gilamning o'rtasidan chiqmasdan kurash tushish, belgilangan doira chiziqlaridan chiqib ketmaslik talab qilinadi.

9x9 metrlik aylana va uning ichki qismida harakatlar bajarishga va mashg'ulotlar uchun mo'ljallangan 7x7 metrlik ishchi qismi (zona), 1 metrlik sust (pastiv) harakat qismi, zona 1.2x1.5 metr kovyor tashqari qismidagi himoyalaniq qismi bo'ldi.

Kurash gilamining 7x7dan tashqari qismi sust harakat qismi 1x1 metr, joylari va kovyorning qolgan 9x9 dan ortiqcha joylari ham qizil va sariq ranglarga ajratilgan holda bo'yalib, ajralib ko'rinib turishi kerak.

Kovyorning 2 burchak tomonining qismlari qizil va ko'k tomonlar degan ma'noni anglatadi.

Kurashchilarning maxsus kiyimi kimono (yaktak) deyiladi va ular yashil va ko'k ranglardagi qattiq bo'z matodan tikilgan bo'ladi.

Ularning maxsus belbog'i bo'lib, ular oq, qizil va ko'k ranglarda bo'ladi.

Sambo va milliy kurash turining formasi bir xilda yangli bo'ladi. Dzyudo turining formasi esa yenglarining bir oz kaltaligi bilan farqlanadi.

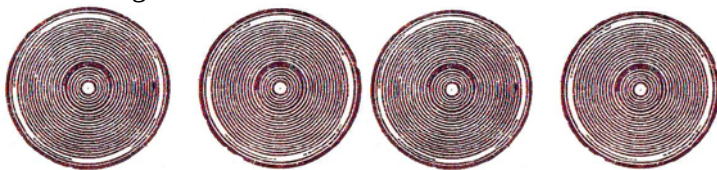


45-rasm. Kurashchilar kiyimi (Yaktak)

Odam shaklida yasalgan xaltadan (chuchelo) bu kurash mobaynida turli usul qo'llashlarini qayta-qayta mashq qilish uchun foydalaniladi. Uning ko'rinishi bel, yelka, qo'llar, oyoqlar va bosh qismi xuddi odamniki kabi qilib tikilib yasaladi. U brezent.... bo'z matosi kabi qattiq va chidamli bo'lgan matolardan xalta tariqasida tikiladi va ichiga paxta, qipiq, qirindi va otning junlari solib to'ldiriladi. Odam shaklidagi yasama xalta (chuchilo)ning og'irligi 30-35-45 kg. vaznlarga ega bo'lishi mumkin.

Kurashchilar xaltasi ichiga paxta yoki qum bilan qirindi, qipiq aralashmasi solinib to'ldiriladi va uning ham og'irliklari 30-35-45 kg bo'ladi.

Kurashchilar kovyorining kompleks yig'ilgani tarkibida.... har xil og'irlikdagi shtanga diskrlari kabi diskrlar ham mavjud va ularning umumiy soni 6 ta bo'lib, ular qizil rangga bo'yalgan bo'ladi va 1, 2, 3, 4 va normalanmagan 2 disk bo'ladi.



46-rasm. Kurashchilar uchun har xil og'irlikdagi diskrlar majmui

KURASH

O'zbek kurashi usullari qadimdan mavjud bo'lib, bu ko'p sonli tarixiy yodgorliklarda o'z aksini topgan. Bahslarni tinchlik yo'li bilan hal qilish, shuningdek dushmani asirga olish usullarini o'z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlari hozirgi O'zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. O'zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Hozirgi O'zbekiston hududida qadimdan ikki xil kurash turi shakllangan: raqib belbog'ini oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi Farg'onacha, ikkinchisi Buxorochoa usul deb nomlangan.

O'zbek kurashiga mustaqilligimizdan so'ng alohida e'tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport borasidagi faoliyat davlay miqyosida e'tiborga olinayotgan bir qator yutuqlar garovi bo'layotgani barchaga ayon. 1999-yil 7-dekabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.Karimovning O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganligining 7 yilligiga bag'shlangan tantanali marosimda 2000-yilni „Sog'lom avlod yili“ deb e'lon qilinishi va boshqa bir qator farmoyish va qarorlari kurashchilarni jahon sport arenalarida doimo g'olib kelishiga yanada ilhomlantiradi.

Kurash musobaqalarida ishlatiladigan ibora va ishoralar

1. **„Ta'zim“** – kurashchilarning chap ko'ksida tutgan holda bir-birlariga bo'yin egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora. Bu iborani ishlatgan holda hakam yon tomonga barmoqlarini ochib yuqoriga qaragan holda balanddan qo'llarini bukib ichkariga aylantirish ishoralarini qiladilar, bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holda kelishi lozim.
2. **„Ushla“** – kurashchilar ushbu ishoradan so'ng belbog'larini faqat belni yon tomonidan har ikkala qo'lni baravar holatdan ushlanadi. Qo'lni biqiniga tirab yoki yetkazib olib ushlash qati'yan ta'qiqlanadi. Agar kurashchilar itoat qilmasalar qoidaga asosan jazolanadilar.
3. **„Kurash“** – kurashchilar bir-birlariga ta'zim qilib salomlashgandan so'ng, bellashuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakamning o'ng qo'lni kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan biroz bukib ishora qilinadi.

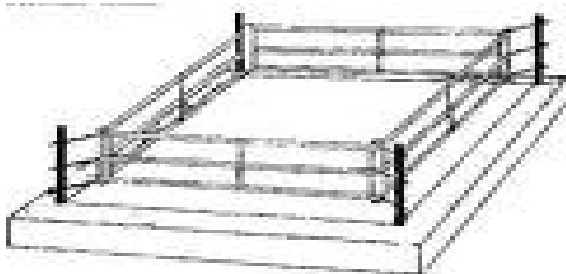
4. „**To‘xta**“ – bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni to‘xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Hakamning o‘ng qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda oldinga cho‘zib ishora qiladi.
5. „**Halol**“ – kurashchilardan biri sof g‘alaba qilganda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini kafti bilan oldinga qaragan holda yuqoriga ko‘tarib (barmoqlari jips holda), ishora qiladi:
 - a. Kurashchi usul ishlatib, raqibini ikkala kuragiga yiqitsa,
 - b. Kurashchi ikki marta „**Yonbosh**“ bahosini olsa,
 - c. Raqib usul ishlatib ikkala kuragiga yiqilsa ,
 - d. „**G‘irrom**“ jazosi berilsa, raqibga „**Halol**“ bahosi beriladi.
6. „**Yonbosh**“ – hakam qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho‘zib ishora qiladi:
 - a. Kurashchi raqibi gilamdan uzib bir kuragiga yiqitsa,
 - b. Raqibga „**Dakki**“ e‘lon qilinsa beriladi.
7. „**Chala**“ – bahosi kurashchilardan biri usul qo‘llab, usulni oxirigacha to‘liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora, hakam qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda tirsagidan bukib ishora qiladi:
 - a. Kurashchi usul qo‘llab oyog‘ini yerdan uzub o‘tkazsa, tizzalatsa:
 - b. Raqibga tanbeh e‘lon qilinganda beriladi.
8. „**Tanbeh**“ birinchi ogohlantirish, hakam qo‘lini oldinga cho‘zgan holda barmog‘i bilan tanbeh olgan kurashchini ko‘rsatib ishora qilib shu iborani ishlatadi. „**Tanbeh**“ ogohlantirish unchalik katta bo‘lmagan xatolarga yo‘l qo‘ymagan kurashchiga beriladi:
 - a. 25 sekund davomida hakamning „ushla“ ishorasini bajarmasa,
 - b. Raqibi gilamdan itarib chiqarsa yoki o‘zi gilamning xavfli maydoniga kirib olsa,
 - c. Kurashchi o‘tirib olsa, tizzalab qolishi takrorlansa,
 - d. Belbog‘idan qo‘lini qo‘yib yuborsa,
 - e. Raqib kiyimini qo‘shib ushlasa,
 - f. Raqibning oyog‘ini eshib yoki orqasidan chalsa,
 - g. Kurashda 20-25 sekund davomida usul qo‘llamasa.
9. „**Dakki**“ – ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini musht qilib tirsagidan bukib ishora qiladi. Dakki birdaniga berilishi mumkin bo‘lgan holatlar:
 - a. Raqib noto‘g‘ri usul qo‘llaganda, raqibiga jarohat yetkazilganligini tibbiyot ko‘rigi tasdiqlasa,

- b. Hakamning buyrug‘iga rioya qilmasa, tartib-intizomni buzsa.
- 10.,G‘irrom“** – oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho‘zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi. G‘irrom katta xatoga yo‘l qo‘ygan kurashchiga e‘lon qilinadi:
- Raqibning, hakamlarning sha‘niga noma‘qul so‘zlarni ishlatsa,
 - Kurashchi raqibiga bila turib jarohat yetkazsa, unga „G‘irrom“ e‘lon qilinib, shikastlangan kurashchiga „Halol“ beriladi,
 - Kurashchi uch daqiqa davomida gilamga chiqmasa.
- 11.,Bekor“** – olushuv to‘xtatilgandan keyin harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilganda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda oldinga cho‘zib ikki-uch bor chapga va o‘ng harakatlantirib ishora qiladi. Kurashchi usul qo‘llab raqibini ko‘tarib o‘zi bir kuragi bilan tushsa harakat be‘kor hisoblanadi.
- 12.,Teng“** – olishuv tugagan vaqtda kurashchilarda baho bo‘lmagan holatda ishlatiladigan ibora.
- 13.,Vaqt“** – bellashuv vaqti tugaganligini ko‘rsatish uchun ishlatiladigan ibora. Hakam ikkala qo‘lini yuqoriga ko‘tarib, qo‘llarini bilakda ushlab yuqoriga ko‘tarib ishora qiladi. Kurash musobaqalarida hakamning ishoralari doimo o‘ng qo‘l bilan bajariladi.
- Kurash to‘garaklari:** Sport trenirovkasida quyidagi vazifalar hal etiladi: kurash usullari texnika va taktikasini egallash, jismoniy fazilatlar va ruhiy hislatlarni takomillashtirish, yuqori sport natijalariga erishish. Bolalarni 12-14 yoshdan boshlab kurashga o‘rgatish mumkin. O‘smirni kurash bilan shug‘ullantirishga jalb qilishdan oldin shifokorga murojaat qilish, uning salomatligini nazorat qilib kurash bilan shug‘ullanish mumkinligi haqida batafsil xulosa yozib berilishi kerak.

BOKS JIHOZLARI

“Boks” so‘zi ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tiliga tarjima qilganda “musht urish” degan ma‘noni anglatadi. Hozirgi vaqtda sportning bu turi sportning yakka kurashlar tarkibiga kirib, unda ikki sportchining tartibga solingan qo‘l jangiga asoslangan o‘zaro kurashi

hisoblanadi. Boks musobaqalarining uchrashuvlari “**ring**”da bo‘lib o‘tadi.



47-rasm. Boks ringi

Ringning o‘lchami 6x6 m. to‘rtburchak maydon va 30-40 mm. qalinlikdagi arqon ip bilan o‘ralgan to‘rtta burchagida ustunlari bo‘lib, arqon iplar ustunlarga ketma-ket bog‘lanadi. Arqonlar 3 qator bo‘lib oraliqlari 500 mm. qilib tortiladi, arqon iplar oq mato bilan ham o‘ralib qoplangan bo‘lishi shart. To‘rt burchakdagi ustunlar qattiq tegmaslik uchun yumshoq paxta solingan teri (koja) matodan tikilgan moslamalar bilan qoplangan bo‘ladi.

Ringning poli – 40-50 mm. qalinlikka ega bo‘lgan (boylok) taxtadan qilinadi. Polga brezent qoplama tortilgan bo‘lib, ring (kanat) arqonlari tutilgan joyidan 500 mm. tashqariga ham chiqqan holda tortilgan bo‘lishi kerak.



48-rasm. Qo‘l qopi

300 gr – 10 unsga teng, 360 gr – 12 unsga teng
420 gr – 14 unsga teng qilib yasalgan qo‘lqoplar

Boks qo'rqopi (perchatka)

Boks qo'rqopi qo'l zarbini yumshoqlashtiradi, qo'lni jarohat olishdan saqlaydi. Qo'rqopning 2 turi bo'lib, tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun va qo'l yangi musobaqalari uchun xromli teri yoki sun'iy teri matolaridan tikiladi. 1 juft qo'rqop og'irligi kattakichikligiga qarab o'lchanadi va uning o'lchov birligi "uns" birligida o'lchaniladi. Masalan: 220 gr – 8 unsdir standartlashtirilgan talablarga javob beradi va hozirgi kunda ishlab chiqarilmoqda.

Boks qo'rqoplarini xarid qilmoqchi bo'lgan sportchilar avvalambor o'zining tayyorgarlik darajasi va qo'l mushti barmoqlari darajasiga qarab o'z o'lchamiga mos kelgan qo'rqopni olishi lozim.

Bunga qo'shimcha ravishda sportchi boks qo'rqopini qo'lga taqishdan oldin maxsus rezina matoli marlilarni (120 mm uzunlikdagi) qo'l va qo'l panjalariga o'rashi kerak bo'ladi.



Boks lapalari

Boks bilan shug'ullanuvchilar o'z mahoratlarini oshirishda boks qopi (xaltasi), boks osma xaltasi (grushasi), prujinaga o'rnatilgan to'p va boks qo'rqopi kabi jihozlardan foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

Boks qoplari: ular musht urish kuchini rivojlantirish uchun kerak bo'ladi. Boks qopini yasashi 3 xil o'lchamdagi qoplarini o'zaro kiyishtirilib yasaladi. Birinchi - eng kichigi o'rtada bo'lib, uning ichki sohasi qum bilan to'ldiriladi. Ikkinchi – o'rtadagisi brezent yoki rezina matolaridan tikilib, qirindi qipig'i bilan to'ldiriladi. Uchinchi - yuza qismi katta qop xromli teridan yoki sun'iy teri matolaridan tikilgan

bo‘ladi va uning ichki sohasi otning juni yoki sun‘iy ip tolalari bilan to‘ldiriladi. Boks qoplari silindr yoki konussimon dumaloq shaklda yasalgan bo‘ladi.



Boks qoplari

1-20 2-40 3-60 nomerlangan
20 kg 40kg 60 kg og‘irlikda bo‘ladi.

Boks to‘pi – epchillik, chaqqonlikni va tezlikni oshirishni mashq qilishda ishlatiladi. Boks to‘pi ichida rezina kamerasi va xrom teri qoplangan ikki tomonlama qayish bilan tortilish uchun mo‘ljallangan bo‘ladi. Uyning poyi va tom qismiga berkitilishiga mo‘ljallanib to‘p sportchining bo‘yi va uning bosh qismiga moslashtirilgan holda tortilib o‘rnatiladi.

Bokschilar panjasi (lapa) – asosan murabbiy kishilar qo‘liga kiyib, bokschilar zarba berayotganda aniqlik bilan harakat qilishlarini o‘rgatish uchun qo‘llaniladi. Ular o‘ng va char qo‘llarga mo‘ljallanib tayyorlanadi.



Bokschilar shlemi – bokschi yuzini himoyalovchi vosita hisoblanadi. U xrom teridan yasaladi va uning ichiga otning juni yoki sun'iy ip tolalar solinib tayyorlanadi.

Boks tish himoyalovchisi – bokschini mashg'ulot va musobaqa vaqtida lab va tishlarini himoyalaydi va jarohatlanishga yo'l qo'ymaydi. U egiluvchan rezina yoki yelimdan yasalgan bo'ladi.

SHASHKA VA SHAXMAT TOSHLARI VA DOSKASINING TUZILISHI VA UMUMIY JIHOZLANISHI

Shashka doskasi 64 katakli oq va qora ranglarga bo'yalgan bo'ladi. Shashkada 12 ta oq va 12 ta fishkalar bo'ladi va fishkalar yog'och yoki plasterdan yasaladi. Shashka ikki o'yinchi o'ynash uchun mo'ljallangan sport o'yinidir.



Shaxmat stol o'yini 64 katakli oq va qora ranglarga bo'yalgan bo'ladi. Shaxmat doskasi yon tomonidan 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 va 8 a, b, v, s, d, g, ye, va f sonlar va kirill alifbosining boshlang'ich sakkiz harfi bilan belgilab yozilgan bo'ladi.

Shaxmat figuralarining nomlari: 1) Shoh 2) Ferzi 3) Ofiser 4) Ot 5) To'ra va piyodalar deb nomlangan.

-Standart shaxmat doskalarining o'lchami 400x400 mm. dan oshmasligi kerak. Shaxmat toshlari 23-40 mm. dan katta bo'lmasligi kerak. Yo'lga mo'ljallangan (Dorojnyye) shaxmat doskasi o'lchami 160x160 dan oshmasligi kerak va toshlarining diametri 8-13 mm. oralig'ida bo'ladi.

- Musobaqa uchun mo'ljallangan shaxmat doskasining o'lchami 450x450 mm., toshlarining diametri 40-50 mm. .



49-rasm. Shaxmat taxtasi va soati

- Ko'rgazmali tomoshaga (Demonstratsionnyx) moslashgan shaxmat doskasining o'lchami 1400x1400 m.m, toshlarining diametri 50 mm. bo'ladi va doska temirdan yasalgan bo'lib, toshlarining tag qismiga magnit o'rnatilgan bo'ladi.

-**Shaxmat soati** – o'yin vaqtini o'lchash uchun moslashgan. Musobaqa paytida soat mexanizmlari bir-biriga bog'liq holda faqat bittasining strelka ko'rsatgichlari harakatlanishiga, yugurishiga moslashtirilgan.



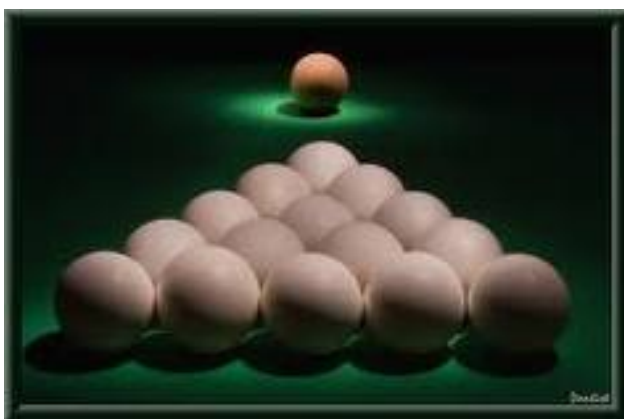
50-rasm. Bilyard stoli

Har bir shaxmat o'yinchisining o'ziga tegishli bo'lgan toshlarini yurishigacha ketgan vaqtlarini aniq hisoblaydi.

BILYARD JIHOZLARI

Bilyard stoli – ustki qismi maxsus mato bilan tortilib qoplangan stol atrofida bordi bo'lib, bordlarda 6 ta teshik (luza) bo'ladi. Ularning to'rttasi burchaklardan, ikkitasi yon bordning o'rta qismida joylashtirilgan.

6 luzalardan tushgan bilyard sharlari yerga tushmasligi uchun maxsus xaltachalar osiq holda berkitilgan bo'ladi. Bilyard stoli va sharlari 3 xil o'lchamda yasalishi mumkin. Musobaqalar uchun , mashg'ulotlar uchun, boshlang'ich o'rganuvchilar uchun bo'ladi.



51-rasm. Bilyard sharlari

Bilyard o'yini uchun 16 ta shar, 2 yoki 4 ta kiya va to'g'ri burchakli uchburchak zarur bo'ladi. Kiyalar konus shaklida tekislangan yog'och cho'plardan 150 mm. uzunlikda yasalgan bo'ladi. 16 ta sharlar birdan o'n beshgacha raqamlangan va bittasi raqamlanmagan va boshqa rangli ko'rinishda bo'ladi.

QILICHBOZLIK

Qilichbozlik 3 turga bo'linadi: 1. rapiro 2. qilich 3. shpaga

Qilichbozlikka moslashgan rapiro, qilich va shpaga qurol hisoblanadi va shuning uchun ochiq savdoga chiqarilmagan.

Qilichbozlik quroli asosiy kesish joyi, qo'l tutgich (dastak), temir qoplama va qisuvchi moslamasi, dastakga kirib turuvchi qismi, uchigacha asosiy qismi garda – qo'lni ximoya qiladi.

- gayka kdin va garda qo'l ushlash qismini birlashtirib umumiy markaziy og'irlikni moslashtiradi.

-Rapiro – eng yengil sanchiluvchi qurol. U egiluvchan va sinmaydigan po'lat qorishmasidan yasaladi. Diametri 4x8 mm., og'irligi 500 gr., uzunligi 1100 mm. yasaladi.

- Qilich – yengil kesuvchi va sanchiluvchi qurol. Kesuvchi asosiy qismi piskadek (lizva) o'tkir bo'ladi. U to'g'ri yoki bir oz egilgan shaklda bo'lib, og'irligi 500 gr., uzunligi 1050 mm.

- Shpaga – rapiro va qilichga nisbatan bir oz og'irroq qurol. Shpaganing umumiy og'irligi 770 gr., qalinligi 8 mm., uzunligi 1100 mm.

Shpaga faqat erkak kishilar shug'ullanishi uchun mo'ljallangan.



Qilichbozlar maskasi (kaskasi) – oldi yuz qismi temir simli setka bilan ko'rinadigan qilib yopilgan bo'ladi.



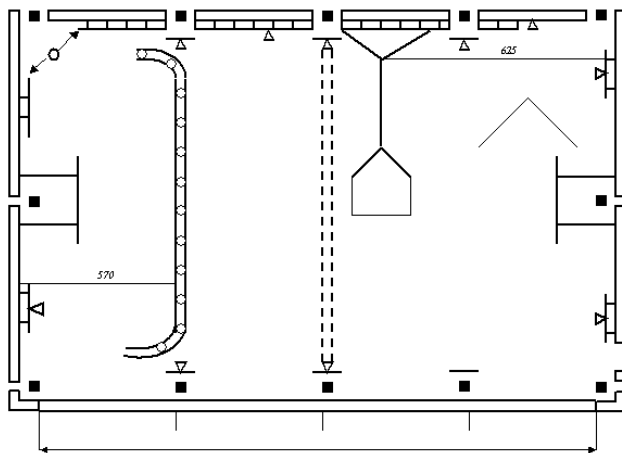
52-rasm. Rapiro



53-rasm.Qilichbozlik jihozlari (rapiro, qilich, shpaga)

O'QUV YURTLAR SPORT INSHOOTI

O'quv yurtlari uchun sport zallar qurilishida arxitektura-rejalashtirish yechimlari inobatga olib quriladi. Maktablar uchun sport zallarining o'lchamlari 9x18, 12x24 yoki 15x30 m. bo'ladi. Qurilish davrida jihozlarni osish va maxsus jihozlarni joylashtirish uchun kryuk va anjomlar o'rnatiladi. Maktab pedagogi 1-4 va 5-9 sinflar uchun maktab o'quv dasturiga asosan jihozlarni joylashtirish tartibini yaxshi bilishi shart.



54-rasm. Maktab sport zali

SPORT INSHOOTLARINI LOYIHALASH VA QURISH

Sport inshootlarini loyihalash va qurishda asosiy tashkiliy toifalar:

Birorta sport inshootlarini qurilish oldidan albatta, texnik talablarini muhokama qilish kerak, pul, qurilish materiallari va ishchi kuchi bilan ta'minlash masalalari ham ko'rib chiqiladi.

Sport inshootlarini qurilish tashkilotchilarining o'zlari avvalombor, yaxshi ko'z oldiga keltirishlari kerak.

1. Inshootni qo'llanishi.
2. Uning klasi va qancha odam bo'lishi.
3. Asosiy maydon va zallarning soni.
4. Yordamchi xonalarni joylanishi.
5. Tomoshabinlar uchun joylar.

Bundan keyin uning narxini aniqlash lozim. Bir tintigi proyektlar smeta narxidan aniqlanadi.

Agar qurilish shaxsiy projekt bo'yicha qurilsa, bu holda taxminiy narxi qo'llanmalar yordamida aniqlanadi.

Binoning narxi aniqlangandan keyin, projektni ishlab chiqish narxi, projekt narxini va qurilish narxini ajratish muammolarini hal qilib qo'yish zarur. Buning uchun qurilish tashkilotchilariga limitlarni hal qilish kerak va bu sport inshootining qurilishini davlat rejasiga kiritish lozim.

Bu muammolarni hal qilgandan keyin, buyurtmachi projektni ishlab chiqadigan korxona bilan birgalikda kerakli xujjatlarni ishlab chiqadi va tasdiqlashga tayyorlaydi.

1. Projekt ishlarini bajarish uchun topshiriq tayyorlanadi. Topshiriqni tayyorlash jarayonida nimalarni hisobga olish kerak.

a) Qurilayotgan sport inshooti qaysi tumanda qurilishini va bu tumanning planini xisobga olish zarur.

b) yoki qishloqda, mikrorayonda, shaharda bo'lsa, bu yerlarning uchastkalarini ham hisobga olish zarur.

Projekt buyurtmasiga keyingi ma'lumotlar berilishi kerak:

1. Qancha sportchi, ishchilar va fizkulturachilarga bu bino yoki sport inshooti mo'ljallangan.

2. Qurilishning ro'yxati.

3. Qurilishning taxminiy maydonini avtomashinalar uchun to'xtash joylarini va harakat hollarini va obodonlashtirish ish rejalarini hisobga olish kerak.

4. Smeta tannarxini buyurtmachining imkoniyatlari bilan solishtirish.

Katta qurilishlarga (stadion, sport saroylari) TEO ishlab chiqadi (texnik-iqtisodiy).

Bunda asosan kelajakda quriladigan bino yoki kompleksiya rentabeligi narxini chiqarib olish. Projekt buyurtmani shu projektga mablag' ajratgan korxonaning rahbari tasdiqlaydi va shundan keyin bu hujjatga olinadi va shahar, qishloq, rayonning tavsiyasi bo'yicha yer uchastkasi ajratiladi. Sport inshooti quriladigan uchastkaga bir nechta talablar qo'yiladi 1) texnik talablar; 2) ekonomik; 3) sanitar talablar

SHAHAR VA QISHLOQDA SPORT INSHOOTLARINI QURISH

Hozirgi zamonda aholiga xizmat ko'rsatish jarayonida sport inshootlari zaruriy element rolini o'ynaydi. Shuni nazarga olgan holda shaharda va qishloqlarda rejalashtirilayotgan sport inshootlari texnik talablarga hamda loyiha talablariga javob berishi lozim.

Shahar va qishloqlarda sport inshootlari rejalashtirish va qurish kerak, degan savolga javob berishga harakat qilamiz.

Shahar ko'p aholi joylashgan va maxsus qaror bilan shahar statusi berilgan joy, ishlab chiqarish korxonalari, zavod, fabrikalar faoliyati ko'rsatadi hamda qishloq xo'jaligi uchun mehnat qurollarini ishlab chiqaradi.

Alohida joylashgan turar joylar va uning aholisi 1,5-3 ming bo'lsa, bu holda uning hududida kompleks jismoniy tarbiya maydonlari, ya'ni gimnastika, yengil atletika bilan shug'ullanish uchun voleybol, basketbol, futbol maydonlari qurilishi lozim va uning umumiy maydoni 1200 m².dan kam bo'lmasligi kerak, bundan tashqari ikkita tennis stoli uchun maydoncha ajratiladi.

Mikrorayonda-alohida joylashgan turar joylar uchun quriladigan sport inshootlari quriladi va alohida ajratilgan yerdan tashqari bu sport maydonlarini dam olish hiyobonlarida joylashtirish mumkin.

Agar mikrorayonda aholining soni 6 ming odamdan ko'p bo'lsa unda kompleks maydonchalar quyidagilardan iborat, ya'ni gimnastika bilan shug'ullanish uchun maydoncha, voleybol, basketbol,

tennis maydonlari va uning umumiy maydoni 6700 m^2 kam bo'lmashligi kerak, agar mikrorayonning aholisi 12 ming va undan ortiq bo'lsa unda umumiy maydon 8400 m^2 kengaytiriladi.

Aholi yashaydigan rayonlarda esa aholi zich joylashgan bo'ladi. Masalan, 24-36 ming aholi yashaydigan rayonda sport markazi qurilishi rejalashtiriladi va sport markazlari ikkinchi tipga kiradi. Ularga futbol maydoni (96×64 metr) va mashqlar uchun ikkinchi maydon (66×44 metr), ikkita tennis maydoni (36×18 metr) har biri, ochiq basseyn (25×10 metr), tir 50 metr va bir ming o'rindiqlar tomoshabinlar uchun bo'lishi kerak.

Umumshahar –sport majmualari oliy darajali sport inshootlariga kiradi. Shahar hududida sport inshoot tarmoqlarini qurishdan oldin ajratilgan yer uchastkalari o'rganib chiqiladi.

7 yoshgacha bolalar uchun uzoqligi 50-100 metr bo'lishi kerak.

7-10 yoshgacha 150-200 metr.

11-17 yoshgacha 400-500 metr.

Rayondagi sport markazi 20 minutli masofada joylashgan bo'lishi kerak.

Stadion bosh rejasini loyihalashda ko'pminglik tomoshabinlarni evakuatsiya vaqtida turli oqimlarni kesib o'tmaydigan holda shahar qurilishini va yo'llarini hisobga olish zarur bo'ladi. Transport yo'llarining joylanishi, turli shahar va shaxsiy transport vositalarining to'xtash joylarida odamlar oqimining tarqalish prinsipi bilan uzviy bog'liq. Bunda asosiy kirish va ichki magistrallar joylanishi belgilanadi. Kirish joylarida kassa xonalari mo'ljallanadi. Kassalar chiptali tomoshabinlar oqimidan tashqarida joylashadi.

Bosh rejada stadion uch asosiy qismga bo'linadi: demonstrasion- (tomoshagoh), o'quv — mashg'ulot, xizmat ko'rsatish qismlari.

Demonstrasion qismda asosiy sport arenasi va tribunalar, tomoshabinlarga xizmat ko'rsatish, sportchilar, hakamlar boshqaruvi, matbuot, radio va televideniye xonalari joylashadi.

Unda, shuningdek ochiq va qishki suzish suv xavzalari, velotrek, qo'l o'yinlari va tennis stadionlari joylashgan.

Bu qism tarqatuvchi maydon va evakuatsiya yo'llari bilan bevosita bog'langan.

O'quv-mashg'ulot qismida sport maydoni va maydonchalari joylashgan bo'lib, ularning ba'zilarini demonstratsiya xarakteriga ega. Bu qismdagi sport inshootlari sportning alohida turlari bo'yicha

ixtisoslashgan. Xizmat ko'rsatish qismida tomoshabinlarning dam olish maskanlari, kafe, kiosklar, suhbat o'rindiqlari, sanitariya inshootlari, stadionni ekspluatasiya qilish bilan bog'liq inshootlar - xo'jalik hovlisi, ustaxonalar, oranjeriyalar, omborlar va boshqalar joylashgan.

- shahar qurilish holati-shahar magistrallarining yo'nalishi, stadion ro'parasida maydon mavjudligi, tomoshabinlarning evakuatsiya yo'llari, turli shahar transportlari uchun transport tugunlari va boshqalar, ko'kalamzorlashgan xududlarga va suv xavzalariga stadionning imkon qadar yaqinligi, asosiy sport arenasining tribuna va boshqa sport inshootlari bilan o'zaro proporsional va kompakt, shuningdek, eng ma'qul yo'nalishda (shimol-janub) joylashishi;

- maydon relyefining yaroqliligi (sport arenaning g'arbiy tarafidan yerda tribunallarni joylash uchun 30 % nishablik maqsadga muvofiq); asosiy yo'nalishda doimiy esuvchi shamollash yo'nalishi (ximoyalash choralari); yer ishlari balansini hisobga olgan holda stadion xududini ko'kalamzorlashtirish va obodonlashtirish; qishki davrdagi stadionning xarakteri (konkida tez chopish, figurali uchish, xokkey, chang'i tramplini uchun moslamalarni o'rnatish ehtimoli).

Amaldagi stadionlarni loyihalash me'yorlarida (SN 162-58) quyidagi tavsiyalar berilgan:

- tomoshabinlarni evakuatsiya qilishda (stadion tashqarisida) tarqatuvchi maydonning zaruriy o'lchamlari har bir tomoshabinga 0,5-0,75 m². hisobidan aniqlanadi;

- stadionga eng kamida ikki kirish joyi belgilanishi zarur; evakuatsiya yo'llarining (yo'lakcha, yo'l, o'tish va kirish joyi) eni bir metr ga 500 kishi hisobidan aniqlanadi;

- bevosita tribunalar oralg'idi tarqatuvchi maydonlar nazarda tutilgan bo'lib, bunda, bir tomoshabin o'rni uchun o'rtacha kattalikdagi stadionlarda 0,5 m², katta stadionlarda 0,3 m²;

- kirish kassalarining soni 1500 kishiga 1 darcha hisobidan belgilanadi.

Joyning holatiga qarab, stadionning bosh rejasi shaklan turlicha ko'rinishda bo'lishi mumkin.

Har bir shahar, rayon, mikrorayon va alohida joylashgan turar joylarda sport inshootlariga Moskva, Volgograd, Sankt-Peterburg shaharlaridagi stadionlarning bosh rejalari misol bo'la oladi.

Moskvadagi Lujanskiy nomli stadion ikki bir-biriga perpendikulyar o'qlari asosida qurilgan.

SPORT INSHOOTLARINING YORDAMCHI XONALARI

Yordamchi xonalar quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi: tomoshabinlar uchun xonalar; sportchilar uchun xonalar; hakamlar va murabbiylar uchun xonalar; radio — telesharhlovchilar va matbuot xonalari; ma'muriy — xo'jalik xonalari.

Sport inshootlarini tomoshabinlar tribunolari bilan loyihalashda tomoshabinlar va sportchilarning harakatlanish yulaklari hamda zonalarining alohida bo'lishi talablariga qat'iy rioya etilishi lozim. Tomoshabinlar va sportchilar uchun maxsuslashgan binoga kirish hamda chiqish joylariga ega bo'lishlari zarur. Tomoshabinlar uchun mo'ljallangan xonalarga vestibyullar, garderober, koridorlar, foye, bufetlar, sanitariya tugunlari, chekish joylari, chipta sotish kassalari va faxriy tashrif buyuruvchilar uchun maxsus xonalar kiradi. Garderobli vestibyul maydoni har bir tomoshabin uchun kamida $0,24 \text{ m}^2$, faqat garderober maydonida esa har bir tomoshabin uchun $0,08 \text{ m}^2$ ga teng o'lchamlarda qabul qilinadi. Baryerning uzunligi 40—50 tomoshabinga (ba'zi hollarda 60 tomoshabin) 1 m. baryer hisobida qabul qilinadi. Kuluarlar, foye va bufetlarda umumiy me'yorlarga kura har bir tomoshabin uchun $0,5 — 0,6 \text{ m}^2$ qabul qilinadi. Tribunalarning sig'imi 10 mingdan oshganda bu me'yor - har bir tomoshabin uchun $0,3 — 0,4 \text{ m}^2$ gacha kamaytirilishi mumkin. Sport inshootidagi sanitariya tugunlari barcha qavatlar bo'yicha bir tekisda tarqalishi lozim. Tualetlarni hisoblashda ayol— erkak nisbati 3:5 ko'rinishida olinadi. Erkaklar tualetida har yuz kishi uchun 1 unitaz va 2 pissuar, ayollar tualetida har 50 kishi uchun 1 unitaz mo'ljallanishi lozim. Agarda birinchi qavatdagi shamollatish va havoni kondisiyalash sharoitlari talab darajasida bo'lsa, bu yerda chekishga ruxsat beriladi va maxsus chekish xonalarini loyihalash zarurati qolmaydi, Chipta sotish kacsalarining soni, soatiga har bir kassadan 400—500 chipta sotish sonidan kelib chiqiladi.

Sportchilar uchun xonalar guruhi quyidagicha: vestibyul garderoberi bilan, kiyim almashtirish, dush, tualet, massaj xonalari, quruq-issiqlik hammomi, tibbiyot xonasi, bufetlar, dam olish xonasi va

sportchilarning arenaga chiqish oldidan yig'ish xonalari. Sanab o'tilgan barcha xonalarni bir yerda guruhlashtirish va boshqa xonalardan ajratish arena bilan aloqani qulaylashtirish maqsadga muvofiq. Dush xonalari umumiy yoki alohida bo'limlardan iborat bo'ladi. Ko'p hollarda dush xonalarida chegaralovchi devorlarni qo'llash yaxshi natijalar beradi.

Sanitar — gigiyenik talablar yuqori qo'yiladigan inshootlarda, masalan, sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya inshootlarida, suv xavzalarida o'tkazish dushlari va oyoq dushlari qo'llaniladi.

Dush xonasining eng kichik o'lchami 0,9 x 0,9 m. Chegaralovchi devorning balandligi 2 m. Dush xonalari qatorlari orasidagi yo'lakning eni 1,5 m. Dush xonalari va devor orasidan yo'laklar eni 0,9 m. Oyoq dushining o'lchamlari 0,85 sm. hisoblanadi.

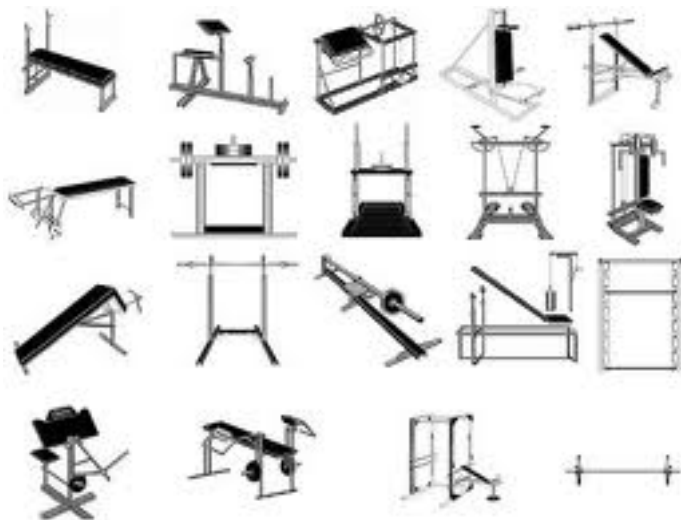
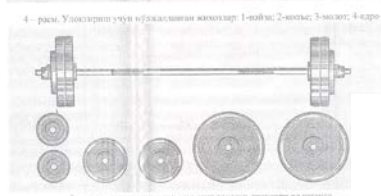
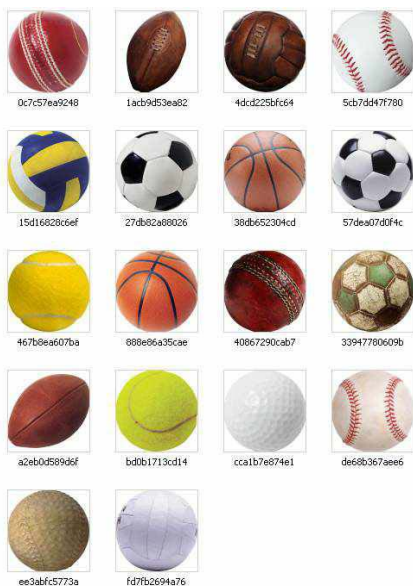
Dushlar soni quyidagi hisoblashdan aniqlanadi: sport zallarida bir vaqtda shug'ullanayotgan 3 kishiga 1 dush, instruktorlar uchun 20 kishiga 1 dush.

Tualetlardagi sanitariya jihozlari soni quyidagicha: bir vaqtning o'zida suv xavzasida mashg'ulot o'kazayotgan 25 kishi uchun unitaz va 1 pissuar, ayollar tualetlari — bir vaqtning o'zida suv xavzasida mashg'ulot o'kazayotgan 15 kishi uchun 1 unitaz yoki 30 o'rinli kiyinib-yechinish joyi.

Massaj xonalari 1 stol uchun 12 m². Stollar soni ko'payishi bilan har bir stol uchun 6 m². qo'shiladi.

Quruq — issiq hammom maydoni 10 m² dan kam bo'lmagan bir o'ringa 1 m². hisobida aniqlanadi.

Bufet sport zalida yoki suv xavzasida shug'ullanayotgan har 6 kishiga bir o'rin (1,2-2 m²) hisobida loyihalanadi va bufet uchun qo'shimcha xonalar nazarda tutiladi.



RUSCHA – O‘ZBEKCHA LUG‘AT

Администрация театра	-	Teatr ma'muriyati
Амфитеатр	-	1) ommaviy tomoshalar: teatr spektakllari ko'rsatiladigan Qadimgi Rim monumentlari binosi. Amfiteatr – o'rtasidagi maydoni ellips shaklidagi ulkan inshoot. Uning tomoshabinlar uchun mo'ljallangan qator-qator o'rindiqlari pastdan yuqoriga zina shaklida ko'tarilib boradi (mil.av. 70-yillarda qurilgan 15000 tomoshabinni o'z ichiga olgan Pompey va mil. 125 yilda qurilgan 50000 tomoshabinni sig'dirgan Rim (kolizey) amfiteatrlari qadimiydir) 2) tomosha zali (tetrb sirk) dagi yoki auditoriya yarim doira shaklida qiya ko'tarilib boruvchi o'rindiqlar
Амфитеатральный зал	-	Amfiteatrli zal
Аппаратная звукорежиссера	-	Ovoz rejissori apparatxonasi
Аппаратная синхронного перевода	-	Tarjimon apparatxonasi
Аппаратная управления освещением сцены и зала с электрическим регулятором	-	Sahna va zal yorug'ligini elektr regulyatori bilan boshqarish apparatxonasi
Артистические уборные	-	Artistlarning kiyinib – yasanadigan xonalari
Аперсцена	-	Aryerssena (sahna orqasi) odatda ariyarssena yordamchi joy xizmatini bajarib, fazoviy chuqurlik tasavvurini beruvchi dekoratsiyalarni o'rnatishda foydalanilgan. Hozirgi zamon teatrida ariyarssena kengroq va chuqurroq qilinib avtomat dekoratsiya qurilmalari yordamida aylantiriladi. Bu ko'rinishni tez-tez almashtirib turish imkonini

	beradi.
Барьер гардеробный	- Garderob oldidagi to'siq
Боковые сцены	- Yon saxnalar
Будка суфлера	- Suflyor xujrasi
Бутафория	- Teatr tomoshalarida haqiqiy buyumlar o'rnida qo'llanadigan yasama jihoz va asboblardir. Bu buyumlar arzon materiallardan yasaliб ifodali va ishonarli bo'ladi.
Буфет	- Tamaddixonasi
Бытовые помещения	- Maishiy xonalar
Вестибюль	- Ma'muriy, maishiy va jamoat binolarida va ba'zi katta turar joy uylarida tashqaridan kiraverishdagi keng xona bo'lib, eshikni foye bilan o'zaro bog'laydi. Vestibyulni ko'proq kiyim-kechak ochiladigan, gazeta-jurnal sotiladigan joy sifatida foydalaniladi.
Входной вестибюль	- kirish vestibyul
Газон	- Maysazor
Дежурные костюмерные	- Kiyim tanlash uchun yordamchi xonalar
Зрительный зал	- Tomosha zali
Игровая площадка	- O'yin maydoni
Кабинет диктора	- Suxandon xonasi
Касса	- Tomoshabinlarga patta sotuvchi xodim xonasi
Кассовый вестибюль	- Kassa vestibyuli
Киноаппаратная	- Kino apparatxonasi
Курительная	- Chekish xonasi
Ложа	- Teatr va konsert zallaridagi alohida joy. Lojalar asosan parter atrofiga joylashtiriladi. Ular zalga go'zallik va salobat beradi, zal akustikasini yaxshilaydi. Dastlab loja XVI-XVII asrlarda Yevropadagi yirik teatr binolarida qurilgan, keyinroq boshqa

Макет	-	joylarda ham rasm bo'lgan. Arxitektura qurilishi ko'zda tutilgan yoki qurib bitkazilgan bino, ansambl shahar va boshqalarni kichraytirib tayyorlangan tasviri arxitektura kompozitsiyasini tekshirib turish va takomillashtirishga imkon beradi.
Малый зал	-	Kichik zal
Машинный зал для электропроводов ссены	-	Sahna mexanizasiyasini elektr bilan boshqaradigan mashina zali
Монтаж объёмных декораций	-	Hajmiy dekoratsiyalarni montaj qilish
Мебель	-	Mebel
Многоярусный зал	-	Ko'p yarusli zal
Насосная пожарного и хозяйственного водоснабжения	-	Yong'inga qarshi va xo'jalik ishlarida foydalanadigan nasos stansiyasi
Обувная мастерская	-	Poyabzal ustaxonasi
Помещение дежурного администратора	-	Navbatchi ma'mur xonasi
Помещение отдыха билетёров, гардеробщиков и уборщиц	-	Pattachilar, garderebchilar va farroshlar dam oladigan xona
Помещение вахтера	-	Qorovul o'tiradigan xona
Портал	-	Peshtoq
Репетиционный зал	-	Repetitsiya zali
Санитарные узлы	-	Hojatxonalar
Светоаппаратура	-	Yoritish apparaturalari
Светопроекционная (за задней стеной зала)	-	Sahna yorug'ligini boshqarish xonasi (zalning orqa devori ortida)
Ситуационный план	-	Ob'yektning joylashish holatini ko'rsatuvchi tarix
Мяч	-	to'p, koptok
Ворота	-	Darvoza
Ширина	-	Eni
Длина	-	Uzunlik
Длина окружности	-	aylanma o'lchov
Размер	-	o'lcham

Толщина	-	Qalinlik
Клюшки	-	xokkey tayoqlari
Масса	-	og'irlik
1 дюйм	-	25,4 mm o'lchov birligi
Белый	-	Oq
Черный	-	Qora
Деревянный	-	yog'och
Обувь	-	Poyabzal
Штраф	-	Jarima
Борцовский ковер	-	kurashchilar gilami
Единоборство	-	yakka kurash
Мешок	-	xalta, qop
Перчатка	-	qo'lqop
Фехтовальное оружие	-	Qilichbozlik quroli
Сабля	-	Qilich
Металл	-	Temir
Сталь	-	po'lat
Пластмасса	-	Yelim
Взрослые	-	Kattalar
Юношеские	-	o'smir-yoshlar uchun
Детский	-	bolalar uchun
Луза	-	bilyard to'pini tushiruvchi tayoq
Кия	-	bilyard tayoqchasi
Копье	-	Nayza
Гриф	-	qo'l ushlagich
Плавание	-	Suzish
Канат	-	Arqon
Бревно	-	yog'och
Кольца	-	Xalqa
Конь гимнастический	-	gimnastika yog'och oti
Бревно гимнастическое	-	gimnastika yog'ochi
Маты гимнастические	-	gimnastika to'shagi
Палка	-	Tayoq

ADABIYOTLAR

1. I.Karimov. Hushyorlikka da'vat. O'zbekiston milliy axborat agentligi muxbiri savollariga javoblar. 8- jild. -Toshkent. "O'zbekiston", 2000.
2. I.Karimov Milliy istiqlol mafkurasi-xalq e'tiqodi va buyuk kelajakka ishonchdir. "FIDOKOR" gazetasi muxbiri savollariga javoblar. 8-jild.-Toshkent. "O'zbekiston", 2000.
3. I.Karimov. Buyuk ajdodlarimizning timsoli bo'lgan yurt. 8-jild. -Toshkent: "O'zbekiston", 2000.
4. Yu.A. Gagin. Sportivniye soorujeniya M. 1976 g.
5. A.Palikarpov. Sportivniye soorujeniya. M.fis.1972 g
6. I.Konenko, G. Malaxov, M Profizdat. Sportivniye soorujeniya. kratkiy spravochnik. 1960.g
7. A.V.Nikoleyenko. M.Prosvemyeniye. Sportivniye soorujeniya. spravochnik dlya fakulteta fizkulturi pedinstita. 1976 g.
8. A.P.Xodikin "Sportivnie tovari" Moskva 1990 g.
9. U.Abdug'aniyev Jamiyat, oila va Yoshlarning huquqiy tafakkurlarini shakllantirish hamda ularning huquq va burchlariga oid me'yoriy hujjatlar to'plami. 1-jild
10. Z.Gamirov, Z.Bakiev, A.Taymurodov, B.Safarov; Kurash bo'yicha sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan metodik tavsiyalar. –Toshkent. 2013 y.
11. T.S. Usmonxo'jayev, S.G.Arzumonov, B.A.Qodirovlarning "Jismoniy tarbiya" -T. 2003.
12. A.P Xodikinning "Sportivnie tovari", - Moskva. 1990.
13. O'zbekiston faylasuflar milliy jamiyati. Milliy istiqlol g'oyasi; asosiy tushincha va tamoyillar. Ma'ruzalar matni.- Toshkent.2001.
14. O'zbek tilining izohli lug'ati.1-tom.- Moskva «Rus tili» nashriyoti. 1981 -yil.
15. Komilov N. Tasavvuf. Birinchi kitob.- Toshkent: «Yozuvchi»1996
16. Internet tarmog'i. www.google.uz, www.ziynet.uz.

MUNDARIJA

KIRISH	3
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MUSTAQILLIKKA ERISHGANDAN KEYINGI YILLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISH UCHUN CHIQARILGAN QONUNLAR VA PREZIDENT FARMONLARI	5
SPORT INSHOOTLARI ILMIY VA O'QUV FANI	24
OLIMPIADA O'YINLARI KELIB CHIQISH TARIXI	25
QADIMGI DUNYO, O'RTA ASR VA YANGI DAVR SPORT INSHOOTLARI HAQIDA QISQACHA TARIXIY MA'LUMOT	27
HOZIRGI ZAMON SPORT INSHOOTLARI VA JIHOZLARI	33
SPORT INSHOOTLARI TASNIFI VA TOIFALANISHI	40
BUNYODKOR STADIONI	48
SPORT INSHOOTLARI NAZARIYASI,	49
SPORT MAYDONLARINING ORIENTATSIYA VA KONSTRUKSIYASI HAMDA O'LCHAMLARI	49
SPORT O'YIN MAYDONLARINING ASOSIY VA KIRITILISHI MUMKIN BO'LGAN O'LCHAMLARI	49
SPORT INSHOOTLARINING SHAKLI VA O'LCHAMLARI	51
XX ASRNING UNIVERSAL SPORT INSHOOTLARI	52
SPORT MAYDONLARINING TEXNOLOGIK CHIZMASI	56
BASKETBOL O'YINI	56
BASKETBOL MAYDONI	56
BASKETBOL O'YINI QOIDALARI	57
BASKETBOL USTUNI VA SHITI	59
VOLEYBOL O'YINI	60
VOLEYBOL O'YIN MAYDONI	61
VOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA XAVFSIZLIK VA YURISH- TURISH QOIDALARI	62
O'YINNING ASOSIY TURLARI	63
VOLEYBOL MUSOBAQASI QOIDALARI	67
FUTBOL	68
FUTBOL MAYDONINING CHIMLI QOPLAMASI	77
QO'L TO'PI MAYDONI	79
QO'L TO'PI O'YINI TEXNIKASI	83
QO'L TO'PI O'YININING TARBIYAVIY AHAMIYATI	84
TENNIS MAYDONI	87
STOL TENNIS	89
BADMINTON MAYDONI	91
CHIM USTIDA XOKKEY	92

YENGIL ATLETIKA UCHUN SPORT YADROSI.....	93
YENGIL ATLETIKA YUGURISH YO‘LKASI.....	94
YENGIL ATLETIKA SEKTORLARI	96
SUZISH SPORTI.....	98
SUZISH USULLARI.....	99
SUZISH SUV HAVZASI	99
KURASH VA BOKS UCHUN MAYDONCHALAR VA JIHOZLAR.....	100
YAKKA KURASH TURINING JIHOZLARI	101
KURASHCHILAR GILAMI (KOVYOR)	102
KURASH.....	104
BOKS JIHOZLARI	106
SHASHKA VA SHAXMAT TOSHLARI VA DOSKASINING TUZILISHI VA UMUMIY JIHOZLANISHI.....	110
BILYARD JIHOZLARI	112
QILICHBOZLIK	112
O‘QUV YURTLAR SPORT INSHOOTI.....	114
SPORT INSHOOTLARINI LOYIHALASH VA QURISH	115
SHAHAR VA QISHLOQDA SPORT INSHOOTLARINI QURISH	116
SPORT INSHOOTLARINING YORDAMCHI XONALARI	119
RUSCHA – O‘ZBEKCHA LUG‘AT.....	122
ADABIYOTLAR.....	126

Ro‘ziyev Qosim To‘ychiyevich,
Jurayev Rahmatillo Mustafaqulovich,
Bo‘riyev Hamroqul Qormishevich

ZAMONAVIY SPORT INSHOOTLARI VA JIHOZLARI 1-qism

O‘QUV-USLUBIY QO‘LLANMA

Muharrir: S. Karimova
Musahhih: D. Bo‘stonov
Tex.muharrir: H. Amirdinov

ISBN 978-9943-4396-6-5

Bosishga 12.03.2014-yilda ruxsat etildi.
Qog‘oz bichimi 60x84 ^{1/16}. Ofset qog‘ozi. Shartli bosma tabog‘i 8,0.
Nashriyot hisob tabog‘i 5,0. Adadi 100 nusxa. Buyurtma №75.

SamDCHTI nashr-matbaa markazida chop etildi.
Manzil: Samarqand shahri, Bo‘stonsaroy ko‘chasi, 93-uy.