

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA
O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI
ANDIJON MASHINASOZLIK INSTITUTI
“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT” KAFEDRASI**

**«JISMONIY MADANIYAT VA SPORT»
FANIDAN AKADEMIK LITSEY VA KASB-XUNAR
KOLLEJLARI UCHUN
MODUL**

(Uslubiy ko`rsatma)

ANDIJON 2015

TASDIQLAYMAN

Andijon mashinasozlik instituti
Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama
qilingan va tasdiqlangan

Kengash raisi _____ Q. Ermatov
Bayonnoma № “ 08 ” 2015 y

“MA’QULLANGAN”

Avtomatika va elektrotehnologiya fakulteti Kengashida
muxokama qilingan va ma’qullangan

Kengash raisi _____ N. To’ychiboyev
Bayonnoma № “ ” 2015 y

“TAVSIYA ETILGAN”

Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi majlisida muxokama

Kafedra mudiri _____ X. G’oziyev
Bayonnoma . 06” 2015 y

Taqrizchilar

1. Zuhridinov R. N.- Andijon davlat universiteti dotsenti
2. Niyozov S. - Andijon davlat universiteti dotsenti

Tuzuvchilar:

1. X. G’oziyev - Andijon mashinasozlik instituti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrasini mudiri
2. X. To’raev - Andijon mashinasozlik instituti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrasini katta o’qituvchisi
3. D. Zaynoddinov – Andijon mashinasozlik instituti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrasini katta o’qituvchisi

Kirish

Akademik litsey va kasb – hunar kollejlari uchun ushbu modulni tuzish jarayonida amalda qo'llanilayotgan, hozirgi zamon talablari asosida ilmiy ma'lumotlar, yangi pedagogik texnologiya yo'nalishlariga e'tiboran, mutaxassis olimlarining ijobiy ish tajribalariga jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishga oid davlatimiz qonun va qarorlariga tayanildi.

Jismoniy tarbiya dasturida berilgan o'quv mashg'ulotlari maqsadi: talabalarni sog'ligini mustaxkamlash va rivojlanishi takomillashtirish, talabalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatning negizi bilan tanishtirish shuningdek o'quv mashg'ulotlar rejimida jismoniy tarbiya va sportning asosiy vositalarni ishlatishda maxsus bilimlar va amaliy kunikmalarni, mutaxassisligi buyich ishlab chikarishdagi dam olishda foydalanish va sport texnikasini asosiy dam olishda foydalanish va sport texnikasini asosiy unsurlariga urgatishdan, ularda insonparvarlik, ta'lim va tarbiya jarayonida mustakil fikrlaydigan, raqibini bexosdan qo'llagan uslublariga qarshi to'g'ri qarorlar qabul qilishga kodir, xar tomonlama rivojlangan, barkamol shaxsni shakllantirishga qaratildi.

Shu bilan birga:

- talabalarning “Alpomish” va Barchinoy test mezonlari ta'lablarini bajarishi uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish.
- Talabalarni kelajak ish faoliyatiga, bo'lajak mutaxassisligini (kasb) inobatga olib kasbiy, amaliy, jismoniy jixatdan tayyorlash.
- Talabalarga jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish kerakliligiga ishonch tug'dirish yurtning imkoniyatidan, o'qituvchilar mutaxassisligidan va o'quv yurt an'analariidan kelib chiqib, mavjud sharoitlariga e'tibor berib institut ilmiy kengash qarori bilan amaliy mashg'ulotlar boshqa sport turlari bilan almashtirishga ruxsat etiladi.
- Masalan: dasturdagi gimnastika, suzish, kurash bilimlarini o'rgatishga imkoniyati bo'lmagan (anjom uskunalar, kurash zali, suzish xavzasi to'shaklar,

mutaxassislar yuqligi va x.k) Akademik litsey va kasb – hunar kollejlarida ushbu turlarni futbol, aylanma usul mashg'ulotlardan o'tish estafetalari, trenajyorlarda shug'ullanish mashqlari, moksimon va estafetalik yugurishlar, ximoyali yakka kurash usullari kabilar bilan almashtirish mumkin.

UMUMIY JISMONIY GIMNASTIKA

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

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

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

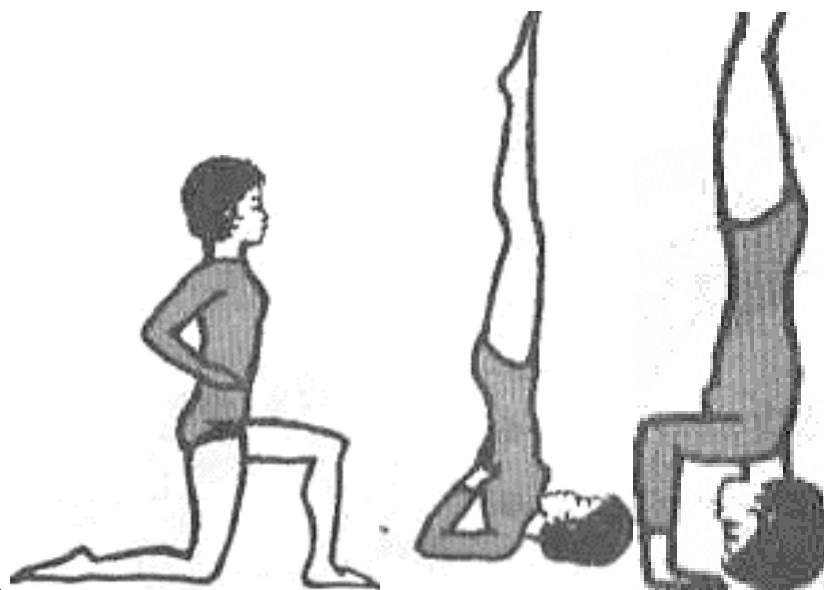
Mazkur bo'limda siz gimnastikaning bir necha mashqlari bilan tanishib, sport anjomlarida eng oddiy akrobatik mashqlarni hamda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi alohida mashqlarni bajarishni (arqonda sakrash, press, chambaraklar bilan mashq bajarish, qo'llarni bukib-yozish, tortilish, umbaloq oshish,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

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

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

Turishlar (10-rasm): a) asosiy turish; b) oyoqlarni yelka kengligida ochib turish; d)

o'ng (chap) oyoqni oldinga bir qadamtashlagan holda turish; e) oyoqlarni chalishtirib turish; f) o'ng (chap) tizzada turish; g) kurakda turish; h) boshda turish;



i) qo'llarda turish.

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

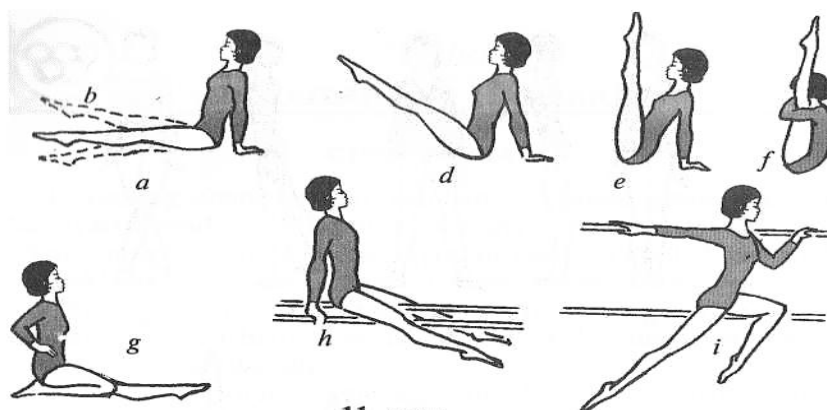
Cho'qqayishlar (12-rasm): a) cho'qqayish; b) yarim cho'qqayish; d) do'ngsimon yarim cho'qqayish; e) orqaga engashib yarim cho'qqayish; f) oldinga engashib yarim cho'qqayish; g) o'ng (chap) oyoqda yarim cho'qqayish.

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

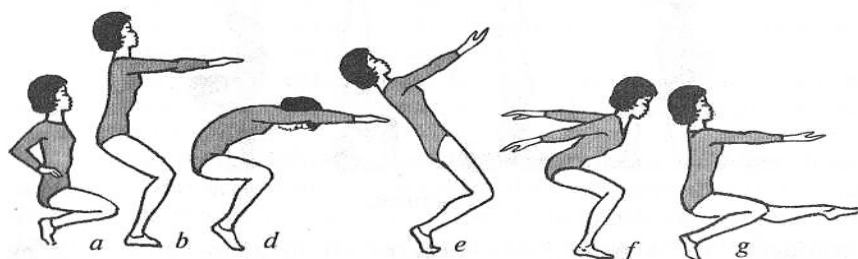
e) tirsaklarga tayanib yotish; f) orqa bilan qo'llarga tayanish; g) qo'llarni to'g'ri ushlab tayanish (qo'shpoyada); h) qo'shpoyada qoMlarni tirsakdan bukib tayanish; i) qo'shpoyada qoMlarni oldinga- to'g'riga uzatib tayanish; j) qo'shpoyada oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, qo'l va kurakda tayanish; k) qo'shpoyada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

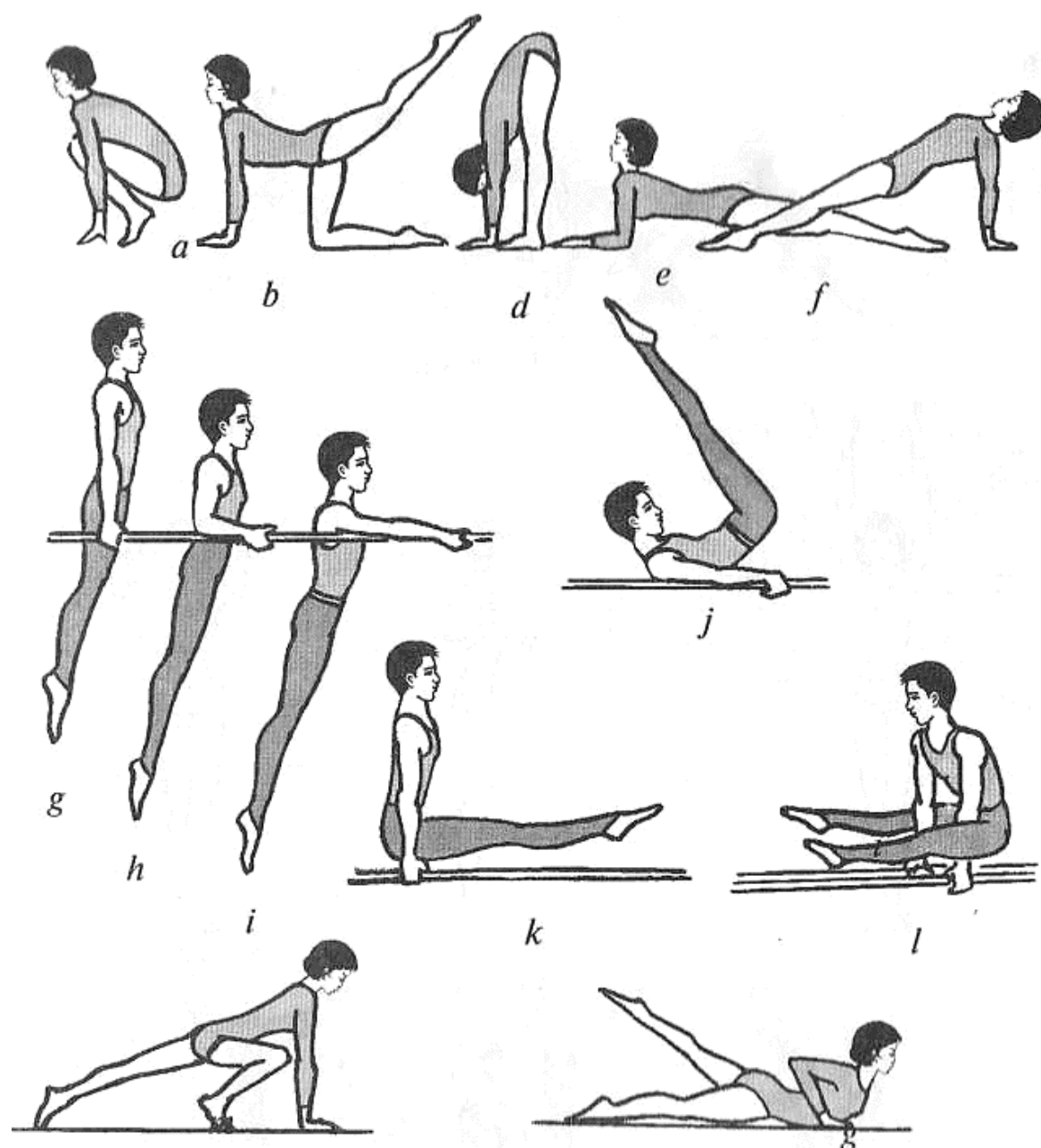
bukkan holda qorin bilan yotib tayanish, chap oyoqni orqaga ko'tarish; o) oyoqlarni keng ochgan holda egilib, qo'llarga tayanish.

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



11- rasm.

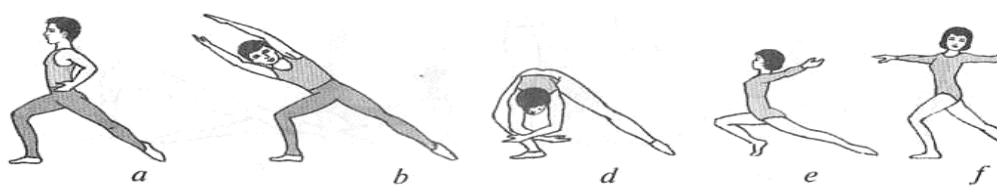




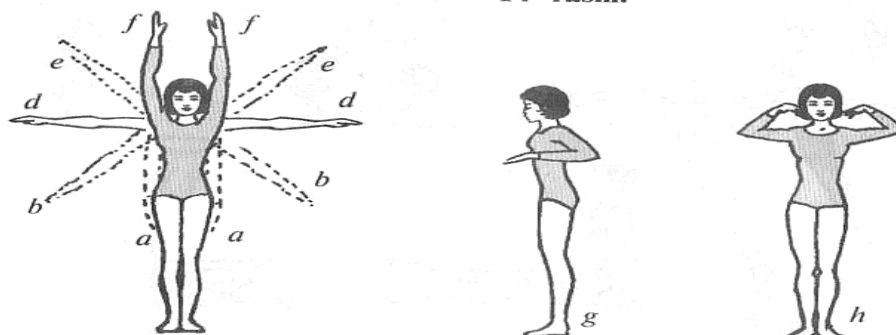
d) o'ngga tashlanib, oldinga engashish; e) o'ng (chap) tomonga chuqur tashlanish; 1) chap oyoq bilan o'ngga tashlanish.

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

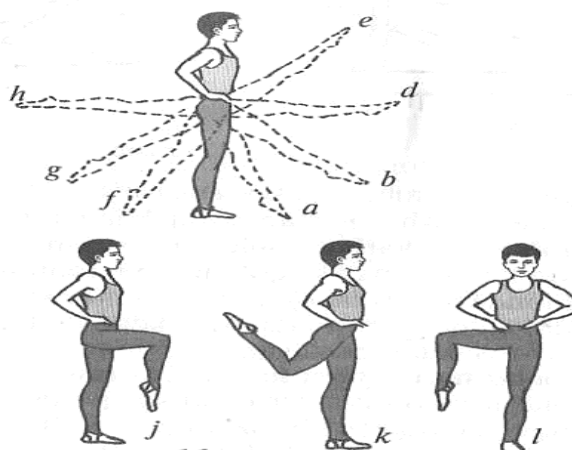
Oyoqlar harakati va holati (16- rasm): a) chap (o'ng) oyoqni biroz oldinga ko'tarish; b) oldinga-pastga; d) oldinga-to'g'riga; oldinga-yuqoriga; f) biroz orqaga ko'tarish; g) orqaga-pastga; orqaga-to'g'riga; i) o'ng (chap)ni tizzadan biroz bukish; j) chap (o'ng) oyoqni oldinga uzatib, tizzadan bukish; k) chap oyoqni orqaga olib, tizzadan bukish; l) chap (o'ng) oyoqni yon lomonga olib, tizzadan bukish.



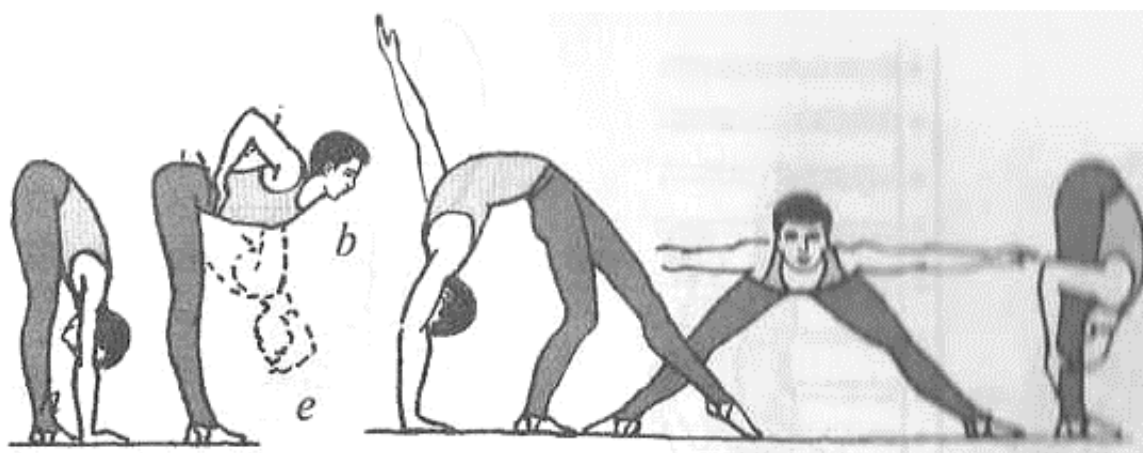
14- rasm.



15- rasm.



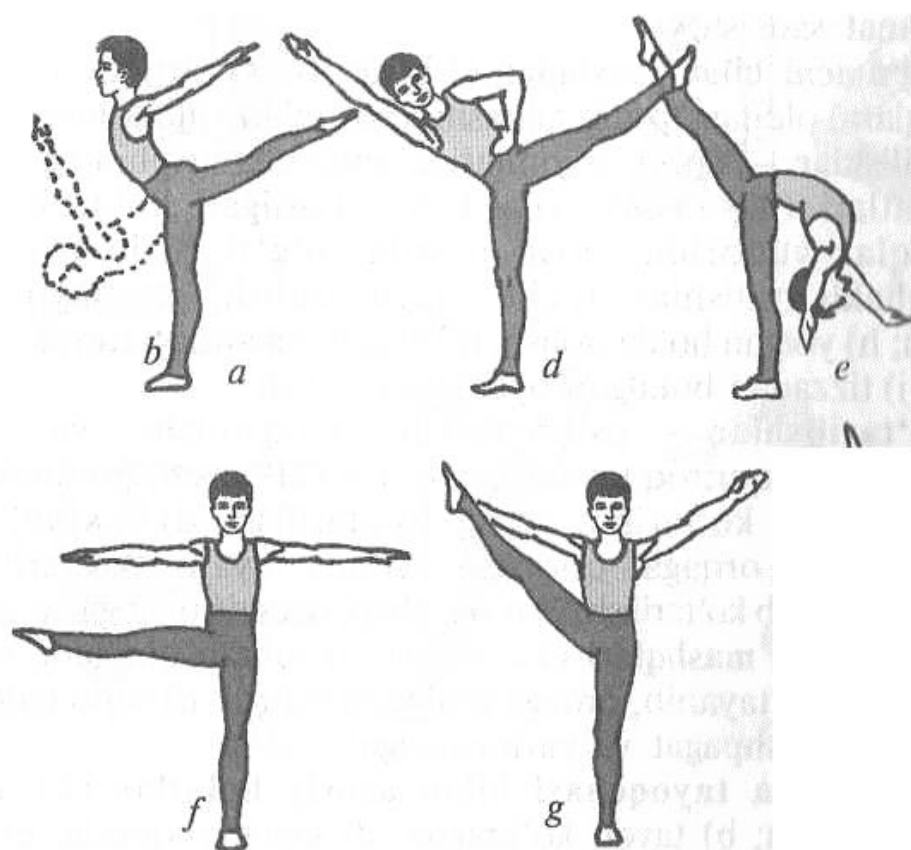
16- rasm.



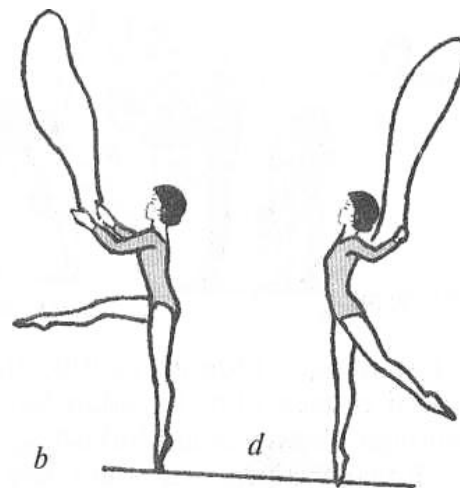
17- rasm.

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

Muvozanat saqlash — shug'ullanuvchining bir oyoqda yoki tayanib turgandagi gorizontal holati (18- rasm): a) o'ng oyoqda muvozanat saqlash; b) engashgan holda muvozanat saqlash; d) bir oyoqni yon tomonga ko'tarib muvozanat saqlash; e) orqaga engashib muvozanat saqlash; f) chap (o'ng) oyoqni yonga uzatib muvozanat saqlash; g) yonga uzatilgan oyoqni ushlagan holda muvozanat saqlash; h) bir oyoq yuqorida, shpagat holatida muvozanat saqlash.



18- rasm.



19- rasm.

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

Osilishlar — sport anjomlarida shug‘ullanuvchining harakat va holatlari (20-rasm): a) osilish; b) osilgan holda bukilish;

d) oyoqlar yuqorida, bosh pastda to‘g‘ri turib osilishlar;

e) burchakli osilishlar; f) cho‘qqayib osilish; g) osilgan holda bukilish; h) yotgan holda osilish; i) yelka barobaridagi turmikda osilib turish; j) tizzadan bukilgan oyoqlarda osilish.

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

f) oldinga siltanib ko‘tarilish; g) o‘ng (chap) oyoqda oldinga ko‘tarilish.

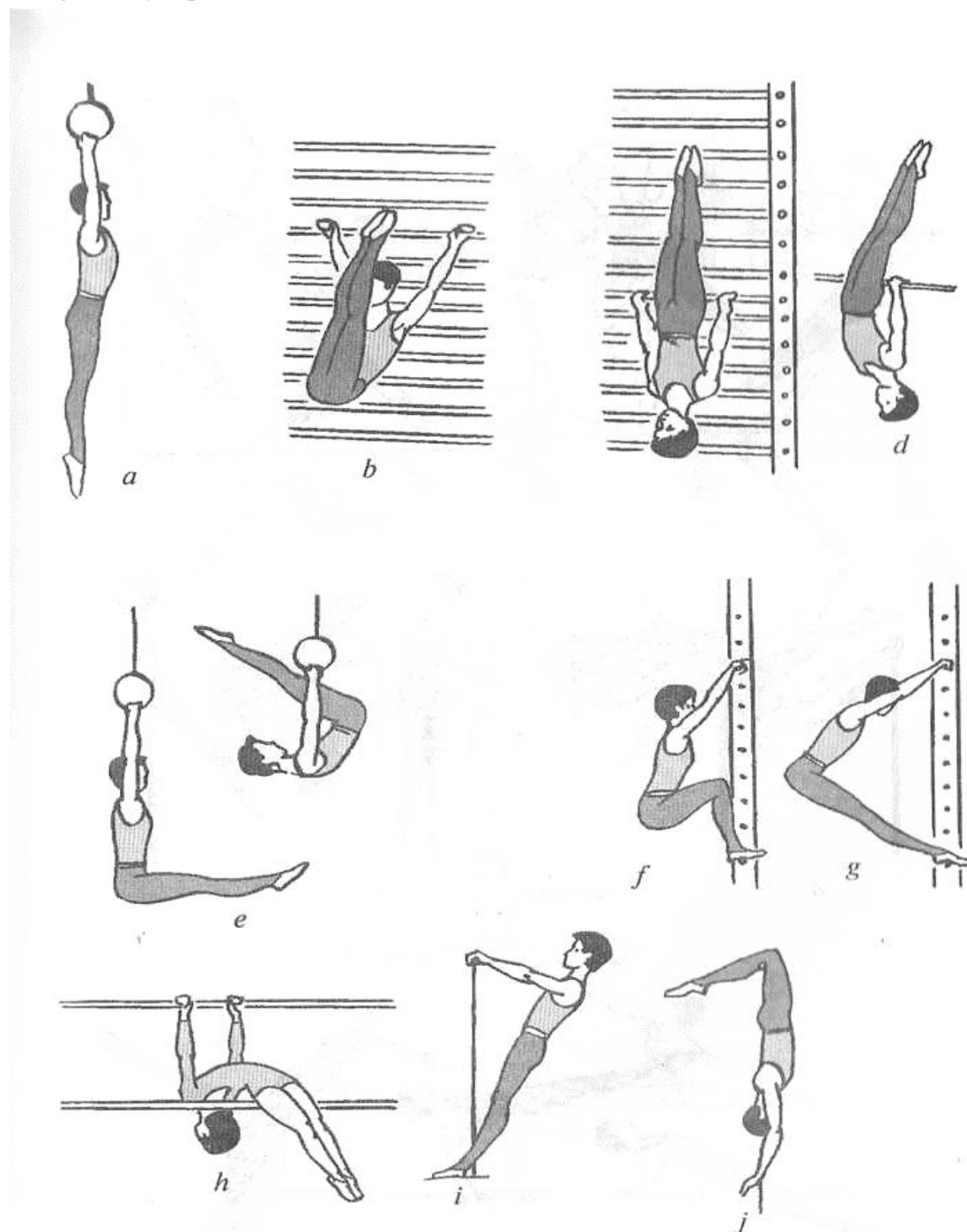
Akrobatika mashqlari (22- rasm): a) sakrab umbaloq oshish;

b) o‘ng tizzaga tayanib, orqaga umbaloq oshish; d) salto (siltanib);

e) ko‘prik; i) shpagat va yarimshpagat.

Gimnastika tayoqchasi bilan asosiy holatlar (23-rasm): a) tayoq pastda; b) tayoq

ko'krakda; d) tayoq yuqorida; e) tayoq yelkada; f) tayoq boshning o'ng tomonida;
g) qo'l o'ng to monga - to'g'riga, tayoqning bir uchi yuqoriga; h) tayoq yelkada,
o'ng uchi yuqorida.



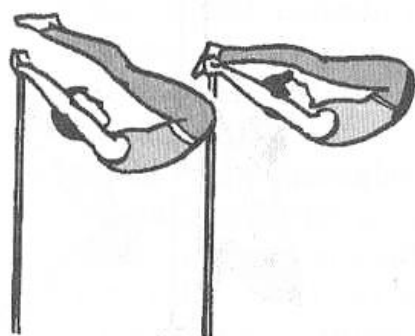
20- rasm.



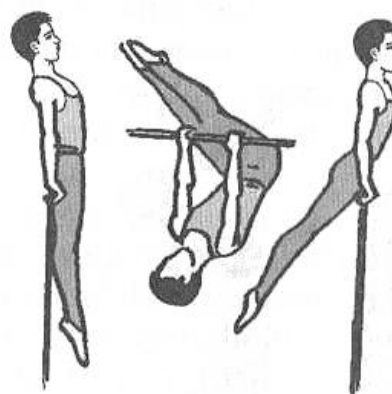
a



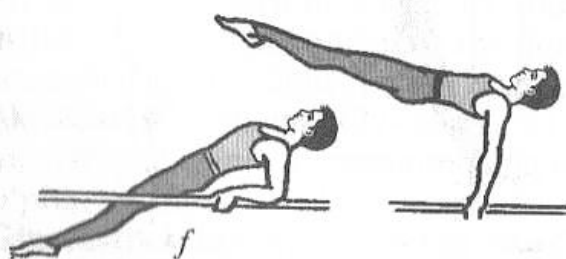
b



d



e

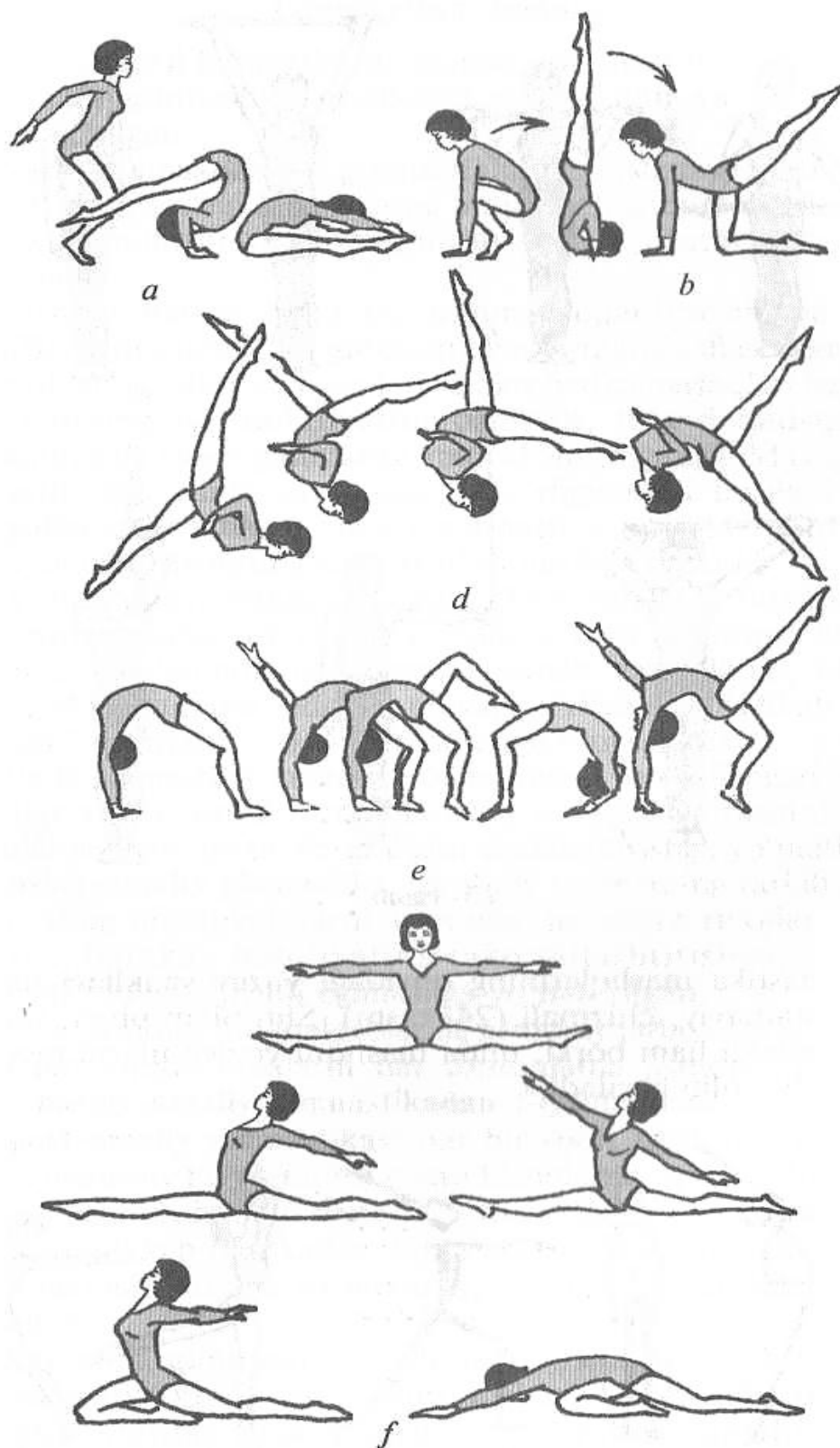


f

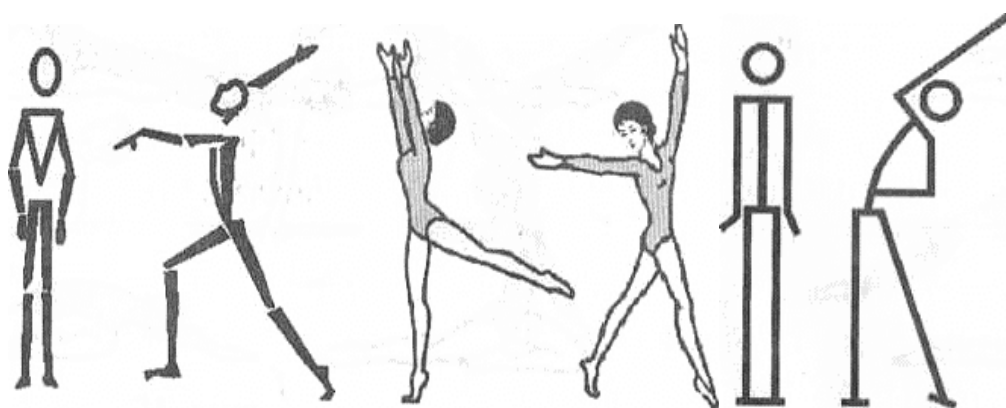


g

21- rasm.



23- rasm.



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

Gimnastika turlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishning ommabop vositasi hisoblanib, ular bilan turli guruhlarda, maktablarda darslar boshlanishi oldidan shug'ullanish mumkin. Mashg'ulotni nafaqat ertalab, balki kimdii/i (ovqatlanib bolgach, 1,5 — 2 soat o'tgandan keyin) va kechqurun uyqudan 1 —2 soat oldin o'tkazish mumkin. Maktab kim (artibida gigiyenik gimnastikadan o'quvchilarning o'quv-ish qobiliyatlarini oshirish, charchoqni tushirish, turli kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi.

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

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

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

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

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

Inson uxlayotganda nafaqat mushaklar, balki, eng awalo, asab to'qimalari dam oladi. Ularda ozuqa moddalari va kislorodga ho'lgan ehtiyoj kamayadi. Yurak faoliyati va uning quwati pasayib, nafas olish kamayadi. Mushak tonusi me'yoriy bo'ladi, lo'qimalararo suyuqlik almashuvi sekinlashadi. Inson uyqudan lurib, sekin-asta tetik bo'la boshlaydi va ish qobiliyatini tiklaydi. Maxsus tashkillashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar — ertalabki gigiyenik badantarbiya ish qobiliyatining nisbatan tez tiklanishiga ta'sir etadi, organizmga zaruriy jismoniy yuklamani beradi.

Qanday qilib ertalabki gigiyenik badantarbiyani muntazam mashg'ulotga aylantirish mumkin? Eng avvalo, uni yetarlicha uzoq davrga rejalashtirish kerak, masalan, bir yilga. Har oyda mashqlar majmuyini almashtirib turish va har bir

mashq miqdorini 1 — 2 taga oshirib borish lozim. Mashqlarni bajarish paytida nafas olish tezligi e'tiborga olinadi.

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

1. Ertalabki gigiyenik badantarbiyani organizmning tetiklik holatiga tez o'tishga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar bilan boshlash lozim (chuqur nafas olish, yurish, tortilish, xotirjam yugurish).
2. So'ng qo'l mushaklari uchun mashqlardan foydalaniladi (qo'llarni yozish va bukish, har xil yo'nalishlarda keskin harakatlar, bukilgan yoki to'g'ri qo'llar bilan doiralar). Bu mashqlar bo'g'inlarda harakatchanlikning oshishiga ta'sir ko'rsatadi.
3. Shundan keyin esa oyoqlar uchun mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi (tizzadan bukish va yozish, siltanishlar, yarim o'tirish, o'tirishlar, har xil siltanish, depsinishlar).
4. Keyingi navbatda gavda va bel mushaklari uchun mashqlar bajariladi (oldinga va orqaga, yon tomonga egilishlar, burilishlar, bosh va gavda bilan o'ng va chapga aylanma harakatlar). Bu guruh mashqlari o'quvchilar uchun juda muhim, chunki dars jara- yonida uzoq vaqt partada o'tirishga to'g'ri keladi. Bu esa mushak- larining zaiflashishiga, belda og'riq paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Gimnastika anjomlarida mashqlar

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

Arqonga tirmashib chiqish

Arqonga tirmashib chiqishning 2 usuli mavjud:

1. *Uchta harakat bilan tirmashib chiqish.* Qo'llarni tepaga ko'tarib, arqon

mahkam ushlanadi. „Bir“ deganda arqonga osilib, oyoqlarni tizzadan bukib, ko‘krak tomon tortiladi va oyoqlar chalishtiriladi. „Ikki“ deganda qollarni bukib, oyoqlar bilan arqonni qattiq qisib olinadi. „Uch“ deganda oyoqlar bilan arqonni qisib olgan holda qo‘llar bilan arqonni ketma-ket ushlab, tepaga tortilib harakatlaniladi.

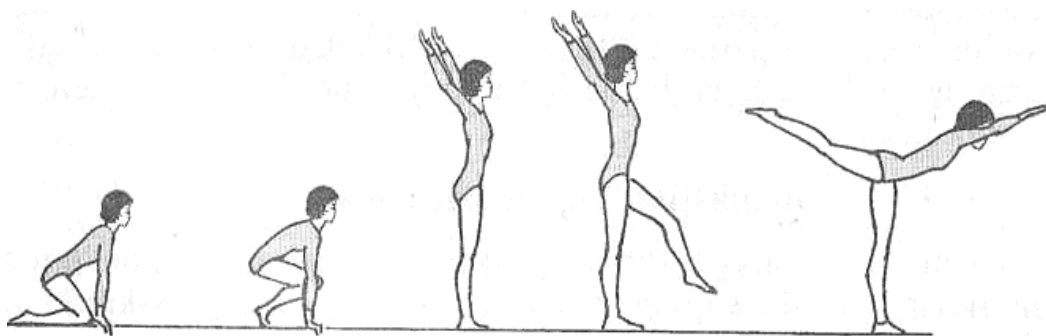
2. *Ikki harakatda tirmashib chiqish.* „Bir“ deganda oyoqlarni to‘g‘rilab, arqonni qo‘llar bilan ushlab, ketma-ket yuqoriga tirmashib chiqiladi. „Ikki“ deganda yana oyoqlarni tortib, arqonni mahkam siqib ushlanadi. Mashq shu tarzda davom ettiriladi.

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

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

Yakkacho⁴ pia mashqlar bajarish

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



25- rasm.

Akrobatik mashqlar

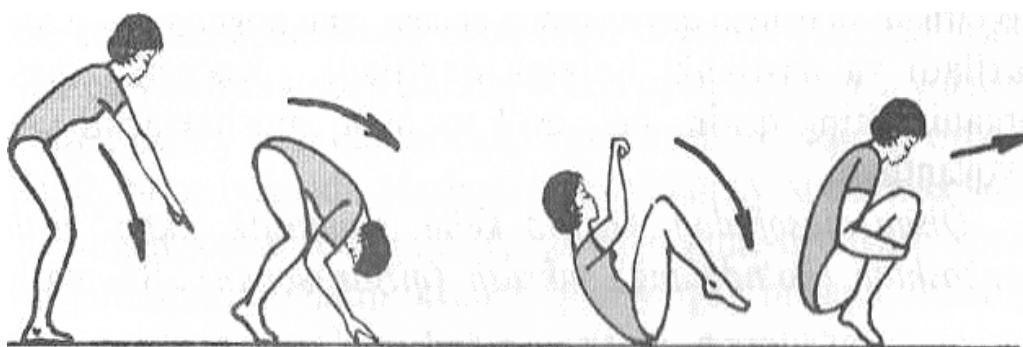
Oldinga umbaloq oshish. Buning uchun qo'larni to'shakka qo'yib, tayanch hosil qilinadi, oyoqlar bilan itarilib, oldinga umbaloq oshiladi, so'ng yana dastlabki holatga qaytiladi (26- rasm).

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

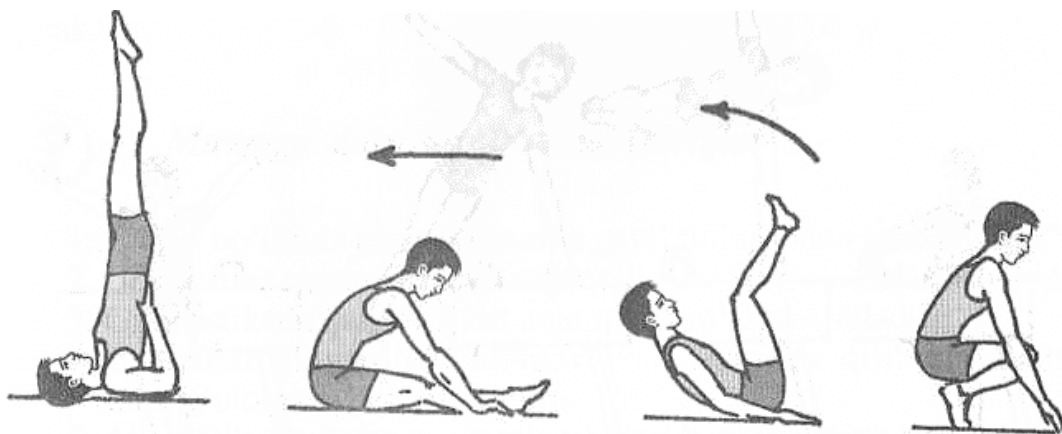
Kuraklarda tik turish. Ushbu mashq gavda mushaklarining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Mashqni o'g'il bolalar ham, qizlar liam asta-sekinlik bilan bajarishlari mumkin.

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

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



26- rasm.



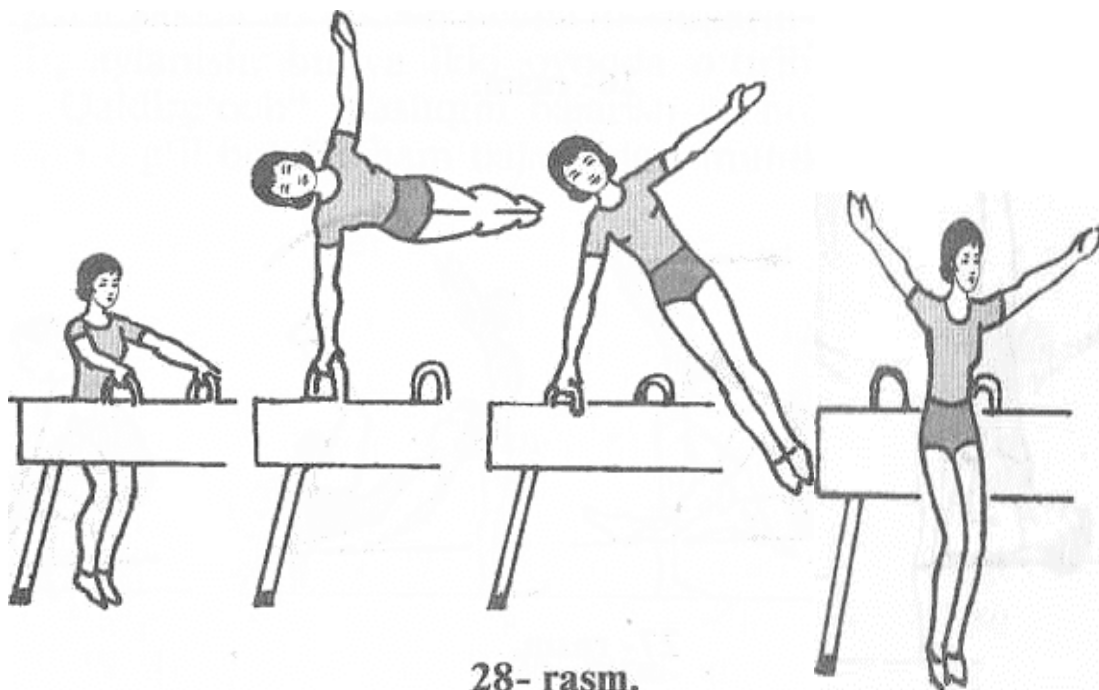
(27-rasm). Mashq bajarilayotganda yonida turgan sherigi liningbelidan, oyoqlaridan ushlab, tik holatda turishiga ko'maklashishi mumkin.

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

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

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

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



28- rasm.

Tayanib sakrash. Buning uchun awal ikki oyoq bilan ko‘prikchaga deysinib chiqish kerak. Sakrashni bajarishda quyidagilar amalga oshiriladi yaqinroq masofadan yugurib kelib ko‘prikcha ustiga chiqish va qo‘llarni to‘g‘riga cho‘zib, sport anjomi ustida tayanch hosil qilish, qo‘l va oyoqlar bilan ilarilgan ikki. qo‘llarni tepaga ko‘tarib, yelka qismigacha olib chiqish. Bu mashqini bajarishga xavfsizlik choralari ko‘rilgandagina ruhsat beriladi.

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

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

YENGIL ATLETIKA

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

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

Yengil atletika tezlik kuchini, chidamlilikni, irodani tarbiyalaydi, k ish i aʼzolarining harakatchanligini kuchaytiradi, uning ish qobiliyatini oshiradi. Yengil atletika mashqlarining sogʻlomlash- (iruvchi taʼsiri ana shunda. Bu sport turi yaxshi odatlarni, oʻz salomatligiga doimiy ravishda eʼtibor berib yurish kabi sifatlarni sluikllantiradi. Mashqlarning bolalar sogʻligi va jismoniy oʻsishiga ijobiy taʼsiri bu sport turining kollejlar uchun oʻquv dasturiga kiritilishiga sabab boʻldi.

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

Bu sport turi bilan issiq paytlarda yengil kiyim kiyib shugʻul- laniladi. Sovuq paytlarda esa qalinroq sport kiyimi, oyoqqa keta, luassovka, sliippaklar kiyiladi. Stadionda yengil atletika boʻyicha yugurish yoki sakrash musobaqalari oʻtkazilganda, unda qatna- shuvohilar (ish I i shippaklar kiyib olishlari mumkin. U yaqin masofaga yugunshda koʻrsatkichlami oshirishga (2 — 3 soniyaga),

uzunlikka sakrashda esa (20 — 30 sm) uzoqroqqa sakrashga yordam beradi.

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

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

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

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

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

Tekis yugurish

Ko'hna Yunoniston qoyatoshlaridan birida taxminan 2,5 ming yillar ilgari yozilgan: „Agar kuchli bo'lishni istasang — yugur, agar chiroyli bo'lishni istasang — yugur, agar aqlli bo'lishni xohlasang — yugur“, degan yozuvlar topilgan. Ma'lum bo'lishicha, yugurish sportning asosiy turi hisoblangan. Yengil atletikada *qisqa masofaga* (sprinterlik), ya'ni 60, 100, 200, 400 metrga; *estafetali* — 4 x 100

m, 4 x 200 m, 4 x 400 m li masofaga; o'rta va uzoq masofalarga, ya'ni 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m ga (stayerlik) yugurish; marafon (42 km 195 m) yugurish kabi yengil yugurish turlari mavjud. Bulardan tashqari, uzoq masofalarga (5 km dan 80 km gacha) ham yuguriladi.

Mahalliy sharoitda yugurish *kross* yugurish deb yuri- tiladi.

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

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

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

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

Qisqa masofalarga (sprinterlik) yugurish

Yugurishning bu turi bo'yicha respublikamizda o'g'il bolalar va qizlar uchun eng yuqori natijalar quyidagicha qayd etilgan. O'g'il bolalarda 100 m ga yugurish bo'yicha rekord natija Anvar Kuchmurodovga (10,50 soniya elektron hisoblagich); qizlar o'rtasida

I.udmila Lapshina (11,85 soniya) ga tegishli. Bu masofaga yugurish bo'yicha jahon rekordi erkaldar orasida 6,39 soniyaga teng (elektron sekundomer bo'yicha). Bunga amerikalik Moris Grin erishgan. Ayollar orasida —6,92 soniya bo'lib

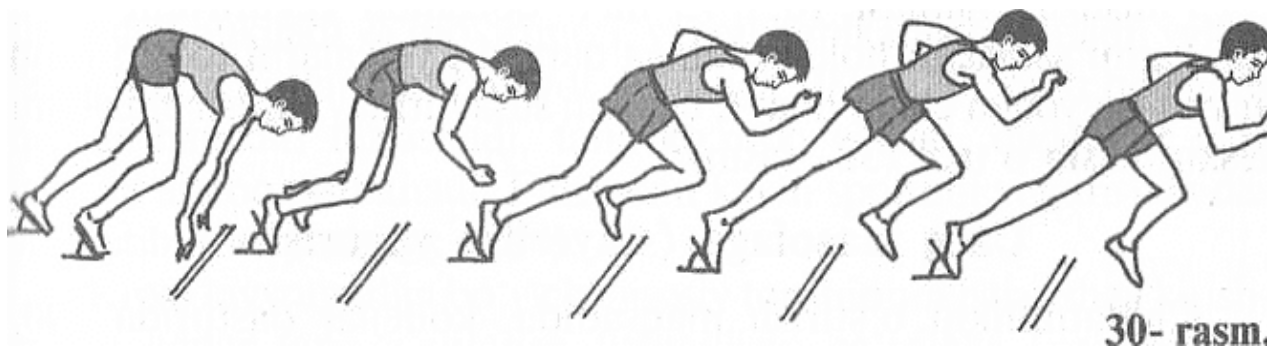
(elektron sekundomer bo'yicha), bunga rossiyalik Irina Privalova erishgan.

Jismoniy tarbiya darslarida 2x30, 2x20, 60 m yoki 100 m masofalarga (1, 2, 3 o'quvchi) oddiy sekundomer o'lchovi asosida yuguriladi. Bir necha darsdan keyin dastlab 30 m ga, 2 — 3 darsdan key in 60 100 m ga yugurish me'yorlari topshiriladi.

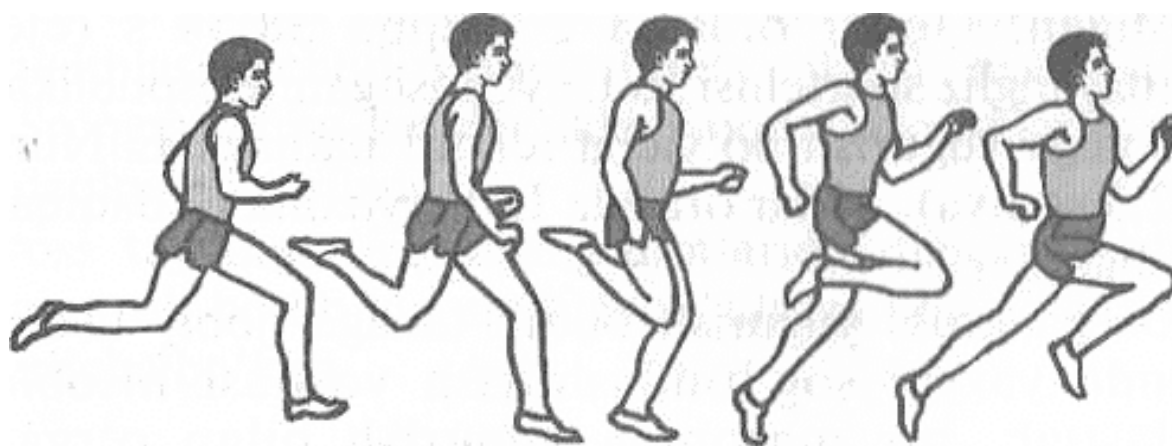
Pastki start - tez yugurib ketish uchun qulay bo'lgan dastlabki holat. Pastki start dan yugurish uchun tayanch, chuqurcha yoki start g'o'lachalari (kolodka)dan foydalaniladi.

„Start“ komandasi berilganda:

- tiz cho'kib, qo'llarga tayaniladi, bir oyoq tizzasi yerga tegib iLiradi, ikkinchi oyoq tayanchda (kolodkada) turadi;
- qo'llarni yelka kengligida qo'yib, yerga tayaniladi, bosh barmoqlar ichkariga qaratiladi, qo'llar to'g'rilanadi, tana og'irligi qo'l va tizzaga bir xilda tushadi. Bosh egiladi va start chizig'iga qaraladi (29-a rasm).



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



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

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



Finishga, chamasi, 10—15 metr qolganda yuguruvchi erkin harakatini saqlagan holda oldinga qaraydi, yelkalarni to‘g‘ri tutib (u yoq-bu yoqqa chalg‘imay), tezlikni susaytirmay, finish chizig‘ini keskin kesib o‘tadi (32- rasm).

Uzoq masofaga (stayerlik) yugurish

Chidamlilikni o‘stirish maqsadida, kollejar dasturida 500, 800, 1000 m (1 km)ga yugurish ko‘zda tutiladi. Bu masofaga 17 yoshgacha bo‘lgan o‘g‘il va qiz bolalar yuguradilar. Masalan, yoshlar o‘rtasida jahon rekordi 2 daqiqa 20,37 soniyaga (elektron sekundomer bo‘yicha) teng. Bu ko‘rsatkichga ingliz sportchisi Xen Bouksi erishgan. Qizlar orasida 2 daqiqa 38,58 s (elektron sekundomerda) ingliz

sportchisi Jo Uayt erishgan. Respublikamizda 800 m masofaga yugurish bo'yicha rekord natijaga E. Nurmatov (1 daqiqa 52,3 soniya), qizlar orasida L. Kiryuxina (2 daqiqa 04,76 soniya) erishganlar.

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

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

Yugurish chog'ida masofaning tekis joylarida gavda biroz oldinga engashadi va boshni to'g'ri tutib, oldinga qarab turiladi (33- rasm). Qo'llar yarim musht qilinib, tirsakdan bukiladi va mokisimon, yengil harakatda bo'linadi, yelka- larni yuqori ko'tarib olinmaydi. Finishga 100 — 200 metr qolganda qo'llar harakati tezlashadi, tana ko'proq egiladi, qadamlar ham yanada tezroq tashlanadi. Finishdan keyin sportchi yugurishda da- vom etib, asta yurishga o'tadi.

Kross tayyorgarligi bo'yicha asosiy topshiriqni bajarishga kirish- gunga qadar tana a'zolariga tushadigan og'irlikka (nagruzkaga) tayyorlanish kerak. Buning uchun, umumiy tarzda, dastlab yurish, yengil yugurish, oddiy sakrash, egilish, qo'llarni u yoq- bu yoqqa siltash, gavgdani turli tomonga aylantirish, oyoqlarni siltash orqali paylar va bo'g'inlar harakatini tezlatish, yirik rnushaklar guruhini mustahkamlash

uchun o'tirgan holda sakrash mashqlari bajarilishi lozim. So'ngra ketma-ket (bir, ikki oyoqda) sakrashlar va asta yugurish (1—3 daqiqa) bajariladi.

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

Yugurib kelib uzunlikka sakrash

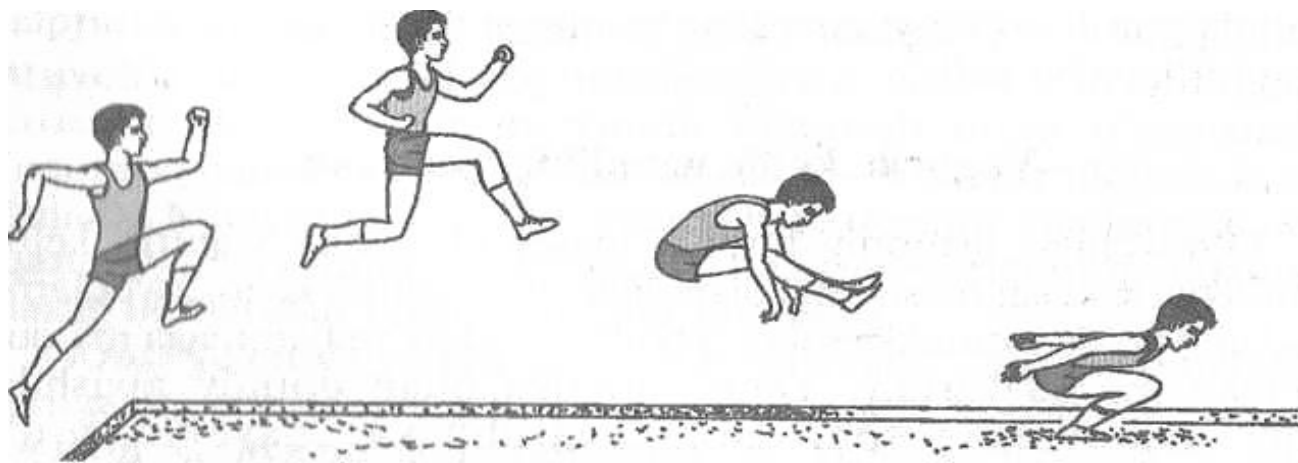
O'quvchilar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqini bajaradilar. Bu yugurib kelib „oyoqlarni bukkani“ holda uzunlikka sakrash bo'lib, u oddiy va hammaga ma'qul bo'lgan mashq turidir. Yengil atletika bilan doimiy ravishda shug'ullanayotgan sportchilar „egilib“ va „qaychisimon“ sakrashning istiqbolli usullarini egallab, nihoyatda yuqori natijalarga erishmoqdalar. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha jahon rekordi erkaklarda 8 m 95 sm ga teng bo'lib, bunday natijaga amerikalik sportchi Maykl Pauella erishgan. Rossiyalik sportchi Galina Chistyakova 7 m 52 sin uzunlikka sakrab, rekord natijaga erishgan. Respublikamizda Aleksandr Patoskiy (Toshkent sh.) 7 m 47 sm uzunlikka sakrab rekord natijani qo'lga kiritdi. Qizlar o'rtasida rekord natija 6 m 48 sm ga teng bo'lib, u Nadejda Shaprinskayaga tegishlidir.

„Oyoqlarni bukish“ usuli bilan sakrashda 7 — 9 yugurish qadami masofasidan turib (bu 14—18 oddiy qadamga teng) shunday yugurish kerakki, sakragan choqda harakat maksimal tezlik darajasiga chiqsin.

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

Eslatma: depsinayotgan oyoqning son qismini gorizontol holat-gacha ko'tarish (xuddi tizza bilan to'pni yuqoriga tepayotgandek qilish) lozim. Ikki qo'l bilan navbatma-navbat siltanish harakatlari bajarilsa, yelkalar tez ko'tariladi, bu esa sakrashga yordam beradi.

Uchish chog'idagi harakatlar. Uchishning boshida gavdaning yuqori qismi dastlabki holatda bo'ladi. Sakragandan keyin tayanch oyoq orqada qoladi. Yerga tushishdan avalgina har ikkala oyoq keskin oldinga cho'ziladi va gavdaning yuqori qismi „bukiladi“, qo'llar tizzaning ustiga keladi. Har ikkala oyoq bir xil balandlikda ushlanib, sakrash chuqurligiga parallel holatda kelib tegadi. Ko'krak tizzalarga tegib turadi. Oyoqlar to'voni birlashtiriladi. Qo'llar pastga-orqaga uzatilgan, oyoqlar oldinga cho'zilgan bo'ladi.



34- rasm.

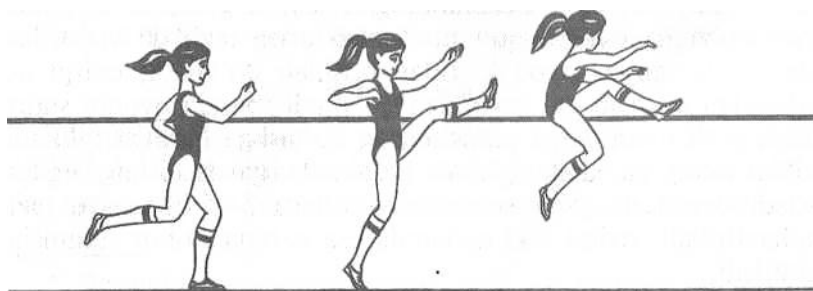
Yerga tushayotganda tovonlar yerga tegishi bilan oyoqlar tizzadan yumshoq bukiladi. Dastlab, dumba yerga tegib qolmasligi kerak. Har ikkala oyoq bir xilda yerga tushadi. Oyoqlar qumga tekkandan keyin gavda to'g'ri chiziq bo'ylab oldinga siljiydi yoki yon tomonga qarab yiqilish mumkin. Qo'llar gavdaning oldinga siljishiga yordam beradi. Shundan so'ng sakraladigan chuqurlikdan oldinga yoki yon tomonga chiqiladi (34- rasm).

Yugurib kelib balandlikka sakrash

Jismoniy tarbiya dasturida eng sodda bo'lgan „qadamlab o'tish“ usuli bilan yugurib kelib balandlikka sakrashga o'rgatiladi. Sportchilar orasida balandlikka sakrashning birinchi usuli „Oshib o'tish“ („Перекидной“) va „Fosberiflop“ (lentadan orqasi bilan oshib o'tish) kabi usullari keng tarqalgan. Ikkinchi usul Meksikada o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida (1968-yili 2 m 24 sm natija bilan) 1-o'rinni olgan amerikalik sportchi Richard Fosberi nomi bilan bog'liq. U birinchi

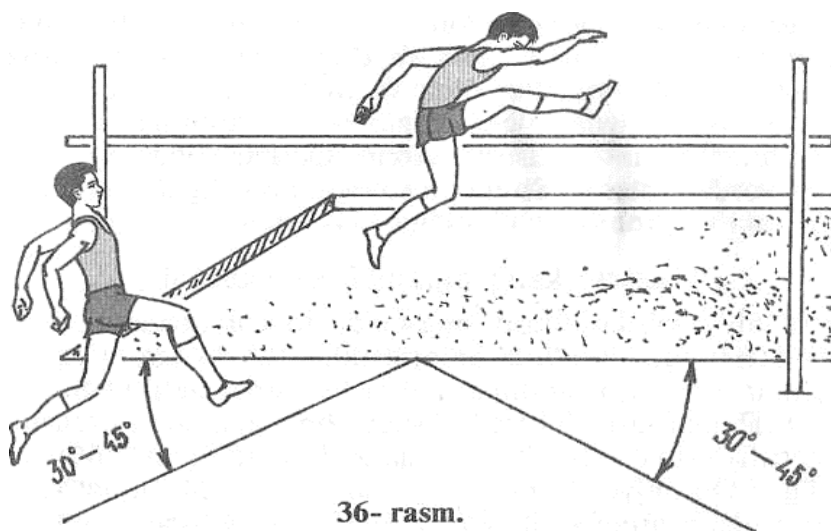
bo‘lib shu usulni qo‘llagan edi. Hozircha balandlikka sakrash bo‘yicha jahon rekordi 2 m 45 sm ga teng bo‘lib, Xavyer Sotomayerga (Kuba) tegishli, ayollardan Sevka Kostadinovaga (Bolgariya) tegishli bo‘lib, u 2 m 09 sm ga sakragan. Respublikamizda balandlikka sakrash bo‘yicha yoshlar o‘rtasidagi rekord Oleg Azizmurodovga tegishli bo‘lib, u 2 m 19 sm ga teng, qizlar o‘rtasida 184 sm ga teng bo‘lib, u Svetlana Radzivilga tegishli.

Yugurib kelib, qadamlab o‘tish“ bilan balandlikka sakrash usulini o‘rganish uncha murakkab emas. Buning uchun o‘rnatilgan plankaga yoki arqonga, rezinkaga, lentaga 30—40° burchakdan yaqinlashib, qo‘l uzatilgan masofada plankadan uzoqda turgan oyoq bilan sakraladi. Tizzadan bukilgan boshqa oyoq yuqoriga kuchli siltanadi hamda plankadan o‘tkaziladi va pastga tushiriladi. Siltan-gan oyoq shu zahoti tez to‘g‘rilanib, yerdan uzilgandan keyin yuqoriga-oldinga



35- rasm.

ko‘tariladi va plankadan o‘tkaziladi. Bunday sakrashda oyoqlar harakati qaychi harakatiga o‘xshab ketadi.



36- rasm.

Demak, balandlikka sakrash jarayoni: yugurib kelish, siltanish, plankadan o'tib yerga tushishdan iborat boladi (35-rasm). Shunday ekan, siltanish joyi qanday belgilanadi? Buning uchun eng yaqin ustun oldiga kelinadi (yugurib kelinadigan chap yoki o'ng tomondan kelish mumkin). Unga orqa bilan turib 2—2,5 qadam (to'g'ri burchak ostida) o'lchanadi, bunda plankaga qo'l uzatganda tegar-tegmas bo'lishi kerak. Mana shu joyni siltanish joyi qilib belgilash mumkin. U doira qilib belgilanadi (turgan joy bo'r bilan aylana qilib chiziladi). Endi mana shu joydan yugurish joyi o'lchanadi (36-rasm).

O'quvchilarning yugurib kelish masofasi 5—9 yugurish qadamidan iborat bo'lad i. Buni o'lchash uchun siltanish joyi (bo'r bilan chizilgan doira)ga turiladi va yugurib kelinadigan tomonga 10—1.8 oddiy qadam bilan yugurish masofasi o'lchanadi. (Eslatib

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

Tezlanishga qanday erishish mumkin?

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

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

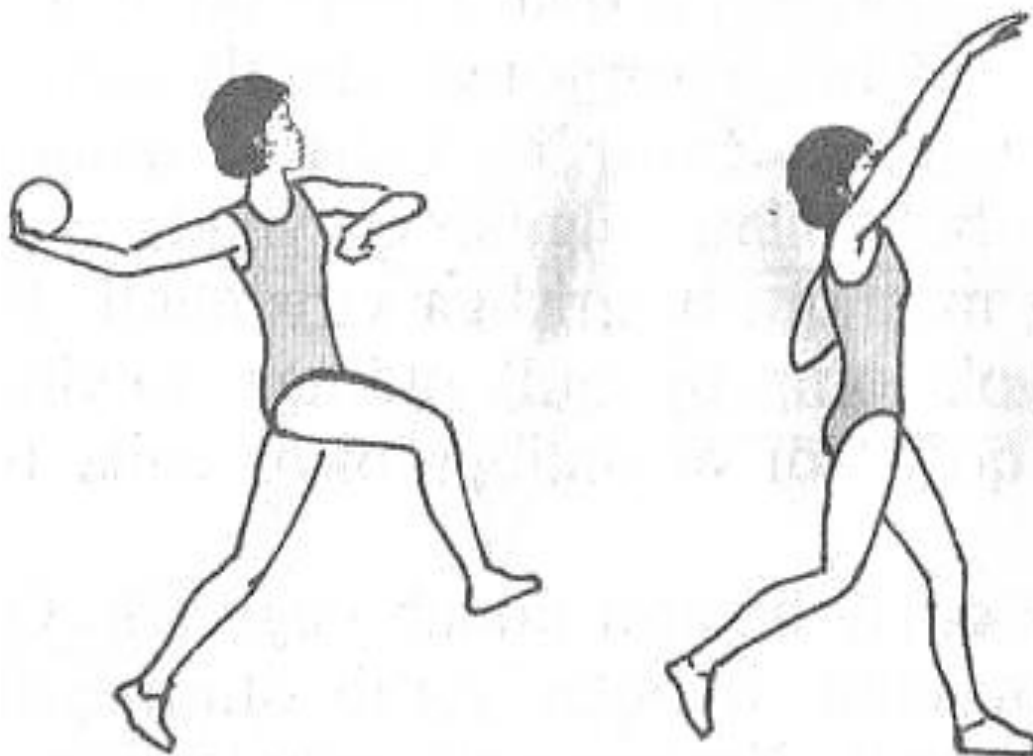
Har kim o'ziga qulay holatni tanlab yuguradi. Oyoq chiziqqa yetib, yerdan uzilmasdan, oyoqlar yig'ib olinmaydi. O'qituvchi sakrash joyini ko'rsatadi. Xatoga yo'l qo'yilgan bo'lsa, tuzatish kiritiladi. Bordi-yu, sakrash chizig'i plankaga

nisbatan uzoqroq bo'lsa, u biroz oldinga suriladi va yugurib tezlashadigan joy qadamlab o'lchab, qayta tekshirib ko'riladi. Yugurib tezlashishni aynan bir oyoqdan boshlash kerak (qaysi oyoq oldinda bo'lsa, shunisi bilan). Tezlashish boshlanganda birinchi qadamlar uzunligi bir xil bo'lishi shart, shunda sakrash chog'ida oyoq chiziqqa to'g'ri keladi. Iloji boricha tez va butun kuchni ishga solib yugurish zarur. Sakrash chog'ida tezlik eng yuqori darajaga yetgan bo'lishi lozim. Yugurish chog'ida esa o'zini erkin tutish va faqat tezlik haqida o'ylash kerak.

Siltanish va plankadan o'tishda barcha harakatlar awalgilaridan tezroq bajariladi. Bunday paytda yugurishdagi eng tez harakatlar amalga oshiriladi va siltanuvchi oyoq tez oldinga chiqariladi va depsiniladi. Siltanish oyog'i planka bilan bir yo'nalishda bo'lib, qo'l harakati tirsakni yelka barobar oldinga cho'zish bilan yakunlanadi. Oyoq siltanish harakati chog'ida yuz bilan barobar bo'ladi (depsinish to'g'ri oyoq bilan bajariladi, gavda tik holatda bo'ladi, siltanish oyog'i tizzasi yuqorida, qo'llar oldinda va planka- ning ikki tomoni pastiga tushiriladi, plankaga yaqinlashganda, awal gavda egilgan, so'ngra tik boiadi). Plankadan o'tgandan keyin siltanuvchi oyoq tezda pastga-orqaga tushiriladi. So'ng gavda tiklanadi va siltanuvchi oyoqni yuqoriroq ko'tarib o'ziga tortiladi (oyoq uchi bilan to'p tepgandek qilib), so'ngra siltanuvchi oyoq bilan yerga tushiladi va boshqa oyoqni bir qadam orqaga qo'yib, qad rostlanadi.

Uloqtirish 1

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



Jismoniy tarbiya darslarida tennis to'pi (og'irligi 80 gr) uloqtiriladi va me'yorlar topshirishda shunday to'plardan foydalaniladi. Uloqtirish mashqini o'rgatishda, dastlab, lattadan tayyorlangan yoki tennis to'plaridan foydalanish tavsiya etiladi, chunki ular xavfsizroq, bundan tashqari, to'plarni yog'ingarchilik paytida bino ichida, sport zalida devorga qaratib otish mumkin.

Respublikada yoshlar orasida (130 gramml) to'pni uloqtirish bo'yicha rekord o'rnatilgan. Roman Vorsyakov (Toshkent sh.) to'pni 81 metrga uloqtirib rekord natijaga erishgan. Qizlar o'rtasida Kapustina Ira (Toshkent sh.) to'pni 65 metrga uloqtirib rekordni qo'lga kiritgan. To'p uloqtirish darslarida har kimga bittadan yoki ikki kishiga bittadan to'p beriladi. Bunda bir guruh to'pni otadi, boshqasi uloqtirishga tayyorlanadi. Yugurib kelib, to'pni to'g'riga uloqtirishda oxirgi qadamlar (3 —5 qadam) katta tashlanadi. Uloqtirish chog'ida orqada turgan oyoq bilan siltaniladi, yelkalar oldinga chiqadi va to'p ushlagan qo'l keskin to'g'rilanib, uni uloqtiriladi. Muhimi, uloqtirish paytida qo'l erkin harakatlanishi, ya'ni gavda qayishdek buralishi lozim. Yakuniy harakat bajarilgandan so'ng chiziqni bosmay to'xtab qolish zarur (37-rasm).

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

— to'pni ishora berilgandan so'ng bir guruh o'quvchilar uloqtiradilar; uloqtirilgan to'plar o'qituvchining ruxsati bilan yig'ib olinadi; uloqtirish uchun yer yaxshi ko'rinib turadigan keng maydon, sayhonlik bo'lgani ma'qul; uloqtirish paytida maydonda odam bolmasligi zarur; imkoni bo'lsa, to'pni balandlik tomonga (to'p uzoqqa ketib qolniyadi) yoki devorga qarab uloqtirish kerak.

Uloqtirish mashqlarini tez-tez va kuchi yetgancha bajariladi. Turli narsalarni, masalan, (nayza, yog'och, tayoqcha, rezinka trubkalar (30—40 sm li) va boshqalarni otsa ham bo'laveradi. Turli holatlardan yugurib kelib uloqtirish, ayniqsa, foydalidir.

To'g'ri uloqtirishga o'rgatish mashqlarini bajarishda quyi- dagilarga amal qilish lozim:

- to'pni to'g'ri ushlash, to'p ushiagan qo'lni 1.0'g'ri holatda tutish, to'p yo'nalishiga qarash;
- to'pni uloqtirganda qo'lni qamchi urgandek oldinga-yuqoriga qilib siltash va oyoqni bir qadam oldinga qo'yish;
- to'pni oldinga-yuqoriga qarata oyoq va gavda kuchi bilan uloqtirish hamda to'pni uloqtirgandan keyin oyoqni bir qadam oldinga qo'yish;
- to'pni bir qadamdan (halqadan halqaga qadamlagandek) uloqtirish;
- to'pni yurayotib, 3 qadam yugurib otish;

BASKETBOL

Basketbol o'yini ham sport o'yinlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Shu tufayli u O'zbekiston Respublikasining yangi Davlat ta'lim standartlari va uning kollejlari uchun dasturidanmimosib o'rin egallagan. Bu o'yinni butun dunyoda kichik ham, katta ham birdek qiziqib o'ynaydi. Vatanimizga basketbol o'yini 1920- yillardan kirib keldi. U hozirda barcha o'quv muassasalarining dasturiga kiritilgan.

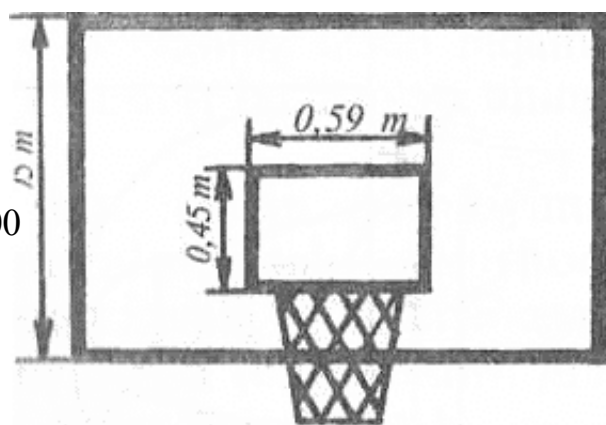
Aslida, bu o'yin bundan 110 yil muqaddam AQSHda paydo bo'lgan. Uni Springfield kolleji jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit o'ylab topgan va o'z talabalari bilan o'ynagan. O'sha paytlarda to'pni hozirgidek halqaga otilmas, balki oddiy savatga tashlanardi. „Basketbol“ inglizcha so'z bo'lib, u „basket“¹ — „savat“, „bol“ — „to'p“ degan ma'noni anglatadi. Basketbol juda qiziqarli va serqirra, harakatlarga boy o'yindir. O'yin chog'ida tezlik bilan oldinga chiqishlar, birdaniga yon tomonlarga burilib to'xtab qolishlar, to'pni bir holatdan boshqa holatga o'tkazib, to'satdan uni sherigiga uzatib yuborishlar, o'zi tezlik bilan bo'sh joyga chiqib, yana o'sha to'pni ilib olib savatga otishlar yoki himoya to'siqlariga uchrab, to'pni qaytarib berishlar ungagina xosdir. Son-sanoqsiz sakrashlar, shit tagida hujumda bo'lib, undan chiqib savatga to'p tashlashlar ungagina tegishli.

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

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

kamligi bilan aniqlanadi. O'yinda jamoa savatiga tushgan har bir to'p 2 ochkoga hisoblanadi.

Basketbol to'pining og'irligi 600 grammdan 650 grammgacha. Ba'zi hollarda, futbol to'pini ishlatish ham bo'ladi. Chunki basketbol o'yini paydo bolganda ancha vaqtgacha futbol



38- rasm.

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

Aytish joizki, basketbol maydoni bo'lmagan maskanlarda ham uni vujudga keltirish juda oson. Masalan, foydalanilmayotgan keng maydonlarda. Chunonchi, yerning katta-kichikligiga qarab, maydonning hajmini 28 — 15 metr yoki undan kichikroq — 22 — 24 metr, yoki 12 — 14 metr qilib tayyorlash mumkin. Maydonning yuzini yaxshilab tekislab urib chiqish kerak, chunki koptok yerga tekkanda sakrash lozim.

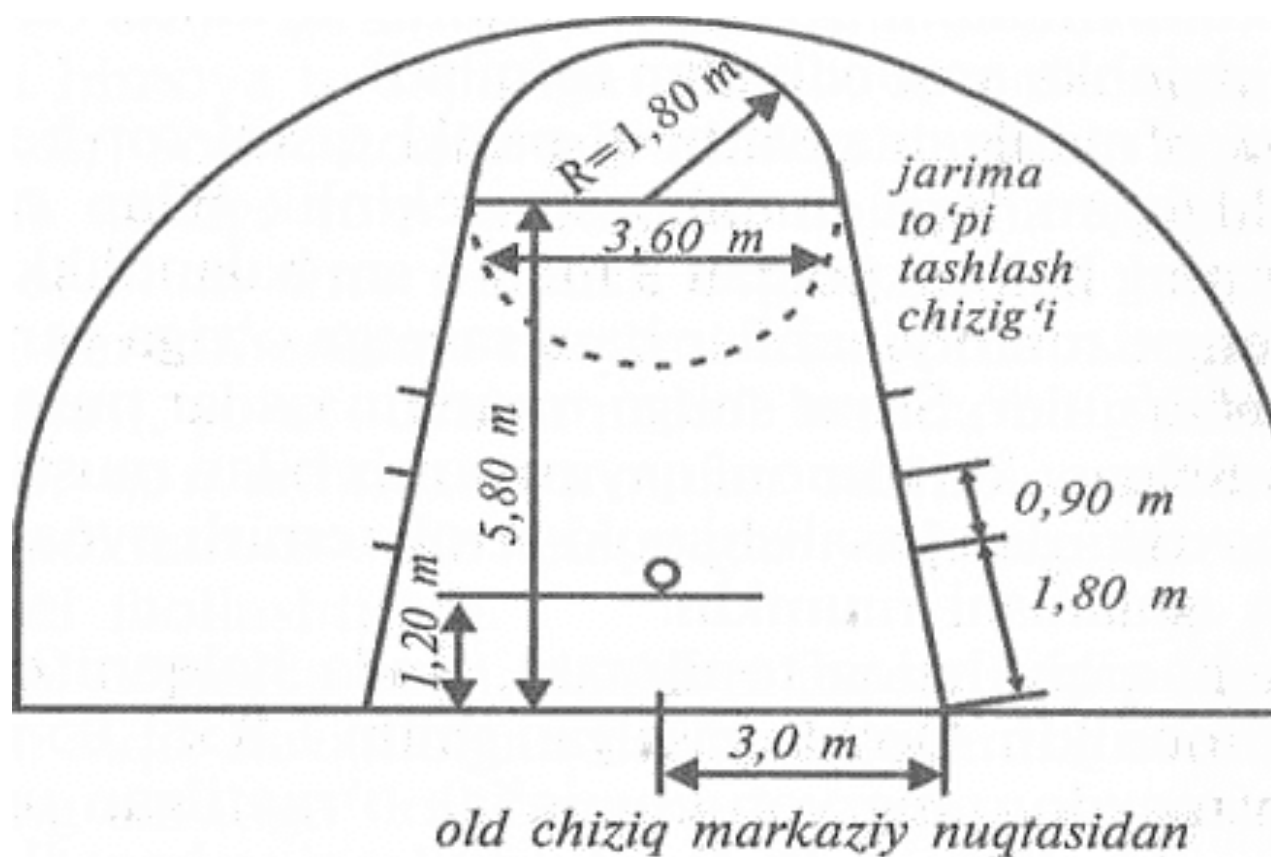
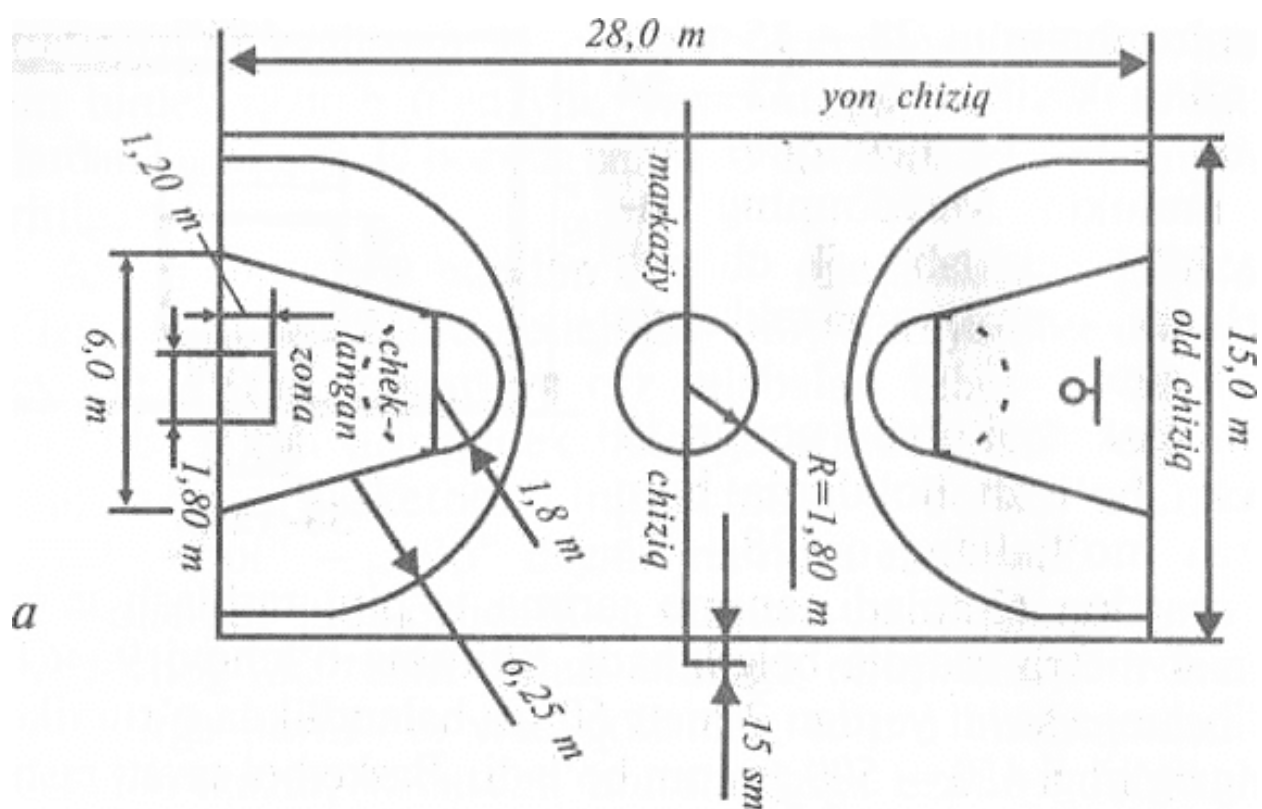
Mini-basketbol o'yini uchun 12 yoshgacha bo'lgan bolalarga ham kattalarga mo'ljallangan (28—15 metrli) maydon ajratiladi, ammo jarima to'pini tashlash uchun savatdan 4 metrli masofa belgilanadi. Shitning o'lchovi 90 x 120 sm bo'lib, unga savat yerdan 2 metr 60 sm balandlikda o'rnatiladi. To'pning og'irligi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

Halqaga o'rnatilgan savatning pastki qismi tor bo'lishi lozim, chunki tashlangan to'p undan asta sekinlik bilan o'tib tushishi kerak. Savatning halqasipoldan 3 metr 5 sm balandlikka o'rnatiladi. Toki bo'yi eng uzun o'yinchilar ham savalga o'ziga yarasha mehnat qilib to'p tushirsinlar. Savat shitga mumkin qadar puxta o'rnatiladi. Temirdan yasalgan ikkitomoni qayirma mix bilan mustahkamlanadi. Shit oddiy taxtalardan yasalishi yoki atroli Icmirli oynasimon plastik materialdan ishlanishi mumkin.

Agarda haqiqiy halqa topilmasa, unda halqani qolbola qilib yasashham mumkin. QoMda yasalgan shitni 1,8 x 1,05 metrli halqali savati bilan maydonning yon chi/.ig'iga o'malilgan ustunga mah- kamlash mumkin (38-rasm). Bordi-yu, buning ham iloji bo'lmasa, bitta savatni devorga yoki ustunga o'rnalib qo'yilsa, shunda ham asosiy o'yinlarni o'rgatish va ikki tomonli mashg'ulotni o'tkazish mumkin.

Basketbol maydoni va uning o'lchamlari haqida

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



Trapetsiyaning pastki uch burchagidan tortib birinchi kalta chiziqqacha 1 m 80 sm, qolgan chiziqchalar esa 90 sm oraligMda boMadi (39- a, b rasm).

Maydonning o'rtasidagi doira markaziy chiziq hisoblanib, uning aylanasi 1 m 80 sm dan iborat. Basketbol o'yinini boshlash doimo shu markaziy doiradan, ya'ni hakamning ikki jamoa o'yinchi- larining o'rtasidan to'pni tepaga otib berishidan boshlanadi.

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

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

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

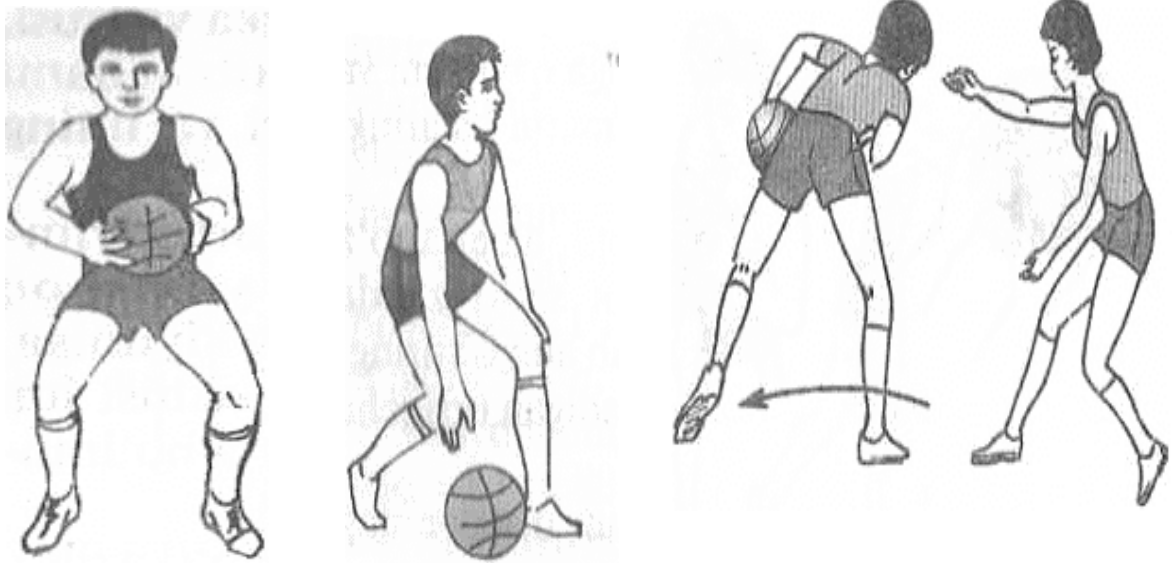
Mashg'ulotda amal qilinadigan asosiy qoidalar

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

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

Balandlikka joydan turib, bir oyoqda, ikkala oyoqda sak- rashlarni, balandga sakrab turib yarim o'tirish holatiga qaytishni va yana balandlikka prujinasimon sakrashlarni 4 — 5 marta bajaring. Asta-sekin tinchlantiruvchi yurishlarga o'ting. Maydonda tartib saqlang. O'yin tugagach, to'pni, albatta, o'z joyiga olib borishga odatlaning. Agar mashg'ulot sport zalida o'tkazilgan bo'lsa, undan so'ng zal havosini yaxshilab almashtiring, yoritgichlarni tekshiring, jarohatlanishga sabab bo'ladigan ortiqcha narsalarni zaldan chiqarib tashlang.

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



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

Basketbolchining dastlabki holati —tik turishi va joydan joyga siljib yurishi

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

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

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

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

Yugurish. Basketbolchi yugurishining yengil atletikachining yugurishidan farqi shundaki, bunda oyoqlar yerdan uzilmaganday, tovondan oyoq uchigacha uzilmasdan to‘liq bosib yurilganday tuyuladi va oyoq panjalari yumshoq qo‘yiladi. *Basketbolchining yon tomonga sirpanib yurishlari.* Chapga-o‘ngga, oldinga-orqaga sirpanib yurishlari, ayniqsa, himoyada va xohlagan paytida to‘satdan to‘p uchun kurashga qulaylik yaratib beradi. Shunda gavdaning og‘irligi birdek bir oyoqdan

ikkinchi oyoqqa o‘tkaziladi. Oyoqpanjalari hamma vaqt go‘yoki maydondan ko‘chmagan holda sirpanib yurganday bo‘ladi. Oyoqlar tizzadan bukilgan holda, gavda, bosh va qo‘llar asosiy tik turish holatini saqlab qoladi. Bunday yurishni o‘rganish uchun quyidagi mashqlarni bajarish mumkin:

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

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

Burilishlar oldinga va orqaga bajariladi. Ularni to‘xtash bilan birgalikda o‘rgatiladi. Ular orqaga, oldinga tayanch joylashgan oyoqda, bir joyda turganda va harakatda, to‘p bilan yoki to‘psiz bajariladi. Basketbolchi tayanch oyog‘i uchini yerdan ko‘tarmay turib, ikkinchi oyog‘i bilan depsinadi va uni kerakli tomonga

yoʻnaltirib, burilishlarni bajaradi. Bunda oyoqlar bukilgan boʻlib, bir oyoq bilan bir qadam nari oyoq tashlanadi. Albatta, bunday burilishlar, qadam tashlashlar oʻyinchingining qoʻliga toʻp tushgach bajariladi. Toʻpni bir joyda turib ilib olishda xohlagan oyoq bilan tayanch hosil qilinadi, shunda toʻpni yerga urib yurilsa, bu „probejka“ qoidasiga tegishli boʻlmaydi. Oʻymchilarning joydan joyga oʻtib yurishlari oʻyin harakatini bildirsa, toʻp bilan texnik usullarni oʻrganish — basketbolning asosi boʻlib hisoblanadi

Toʻpni ilib olish va uzatishlar. Toʻpni ilib olish bir yoki ikki qoʻllab bajariladi. Bu harakatlar koʻkrak va yelka balandligida, yuqorilab va pastlab hamda dumalab va maydon boʻylab uchib kelayotgan toʻplarni ilish texnikasiga kiradi.



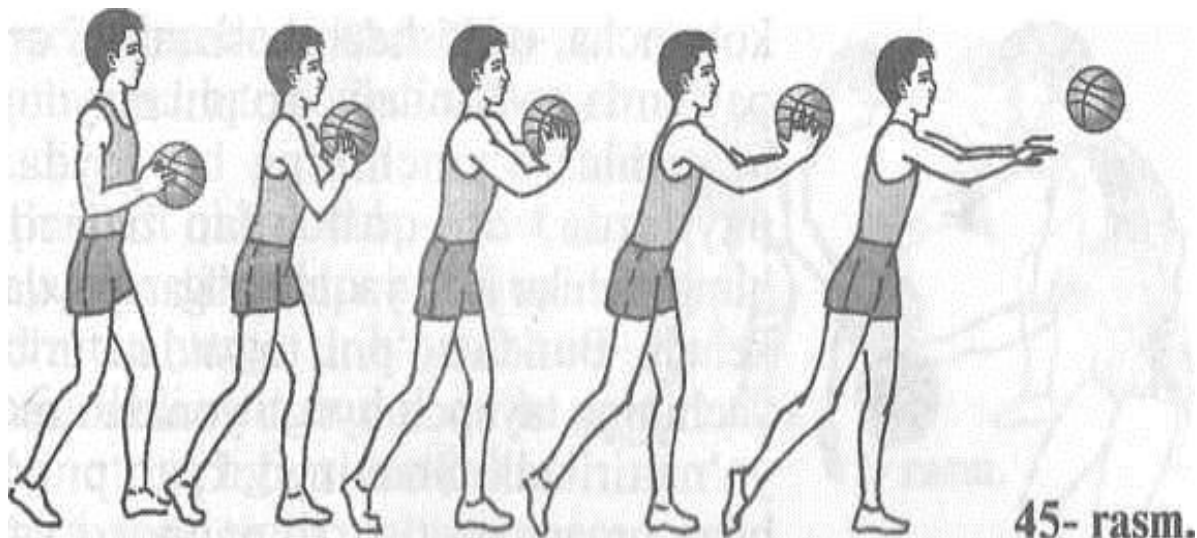
Basketbolchi toʻpni ilib olish uchun har qachon ikki qoʻlini oldinga choʻzadi, panjalarini yarim oysimon ochadi, bosh barmoqlarini bir-birlariga qaratadi, qolgan barmoqlari esa oldinga- yuqoriga qaratilgan boʻlib, ular keng ochilgan, yarim boʻsh holatda boʻladi.

Toʻp barmoqlar uchiga tegishi bilan oʻyinchi uni mahkam ushlab oʻziga tortib oladi, yaʼni toʻpning uchish tezligini pasaytirib navbatdagi harakatlarni bajarish uchun qoʻllarini bukib oʻynashga qulay holatni egallaydi.

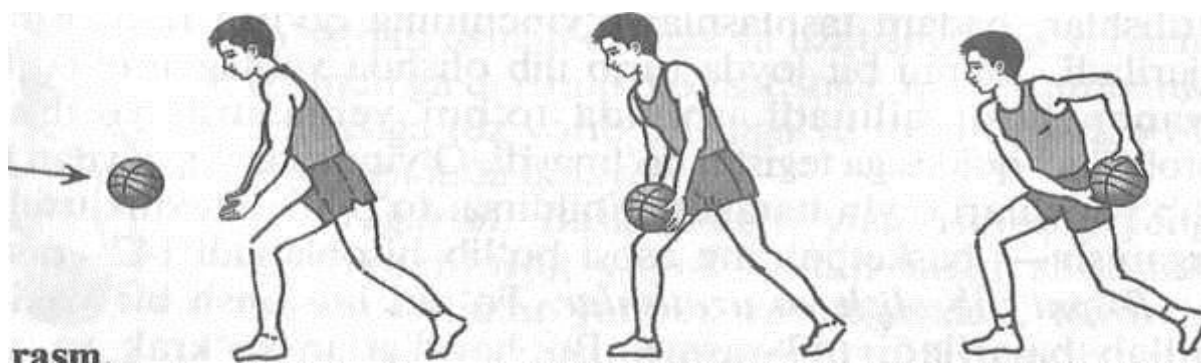
Pastdan uchib kelayotgan toʻpni ushlab olish uchun u oyoqlarini koʻproq bukib, biroz oldinga egiladi, toʻgʻrilangan qoʻllar pastga tushiriladi va panjalar toʻpga qarata ochiladi. Shunday qilib, aytib oʻtilgan usullar joyda turganda, harakatda va sakrash paytlarida qoʻllaniladi (44-rasm).

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

To'pni uzatish juda qisqa muddatda, qo'llarning tez harakati, gavdaning ustunligi va kaft panjalarini siltash natijasida amalga oshiriladi. Bu ish himoyachining diqqatini to'p uzatilayotgan o'yinchiga jalb qilmaslik hamda tezlik va aniqlik bilan



to'pning asosiy yo'nalishini raqibga sezdirmaslik maqsadida qilinadi. Zamonaviy basketbolda ikki qo'llab ko'krakdan, yuqoridan, pastdan va qo'Mdan qo'lga to'p uzatishlar asosiy to'p uzatish usullari hisoblanadi (45-rasm).



To'pni bir qo'llab uzatish va ilib olish usuli ham basketbolda ancha keng tarqalga bo'lib, o'yin maydonida istagan masofaga qo'llaniladi. Bir qo'lga yelkadan to'pni uzatish texnikasi eng asosiy hisoblanib, bunda to'pni yaxshi tutib turish, panjanin harakati bilan qo'ldan chiqib ketishi paytida uning yo'nalishini o'zgartirib yuboris

mumkin. O'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan uzatish uchun qo'lini bukib, uni o'n yelkasiga shunday yaqinlashtirishi lozimki, bunda uning o'ng qo'li to'pni orqasidan chap qo'li esa uni old- past tomonidan tutib turishi, tirsaklar pastga tushirilga bo'lishi lozim. Basketbolchi o'ng qo'lini to'g'rilay turib, chap qo'lini pastga tushiradi va panjaning keskin harakati bilan to'pni kerakli tomonga uzatadi. Unutmangki, ushbu to'p uzatish texnikasi eng tez uslub hisoblanib, U raqibinin savatiga yaqinlashishga yordam beradi. To'pni sherigingizning ko'krak qismig uzatishga harakat qilsangiz, uni ilib olishga qulaylik yaratgan bo'lasiz. To'pni sherigingizga faqat u kutib turgandagina uzating. Agar sherigingiz qarshingizda yugurib kelayotgan bo'lsa, unga to'pni aniq qilib sekingina uzatib qo'ya qolganingi ma'qul.

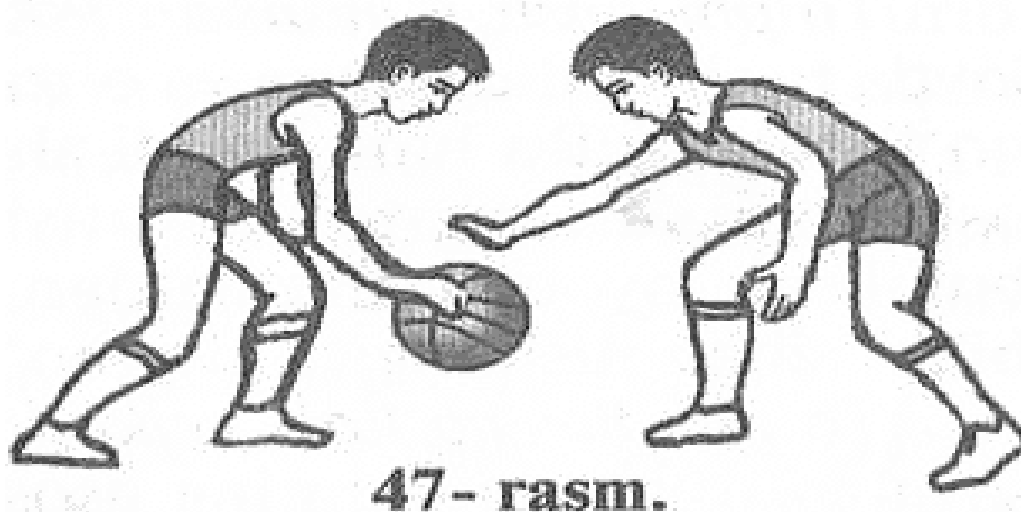


46- rasm. *To'pni yuqoridan bir qo'llab uzatishda qo'lni to'g'ri, orqaga va yuqoriga ko'tarib uzatiladigan tomonga qaratish hamda chap yon bilan turib „kryuk“ usulini amalga oshirish lozim. Buning uchun, awal, qo'llarni to'g'rilab pastga tushirib, to'pni uzatadigan qo'lning kaftiga o'tkaziladi, yon tomondan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

To'pni pastdan bir qo'llab uzatish himoyachi to'pning yo yuqoridan yoki yo tomonidan uzatilishiga to'sqinlik qilayotganda, ko'pincha, uzatishdan boshqa ilk qolmagan paytlarda qo'llaniladi. To'pni maydonga urib uzatishlar o'yinchining b joyda turgan paytlarda, bir qo'l bilan bajariladi. U himoyachilar juda yaqin bo'lga paytlarda qo'l keladi. Bunda to'pni to'satdan urib himo- yachining tayanch oyog yonidan maydonga yo'naltiriladi. Shuningdek, to'pni bir qo'l bilan orqaga uzatish to'pni polga yaqin olib yurishda oldinga va orqaga uzatishlar ham mavjud, lekin b

usullar maktab dasturida ko'rsatilmagan.

To'pni olib yurish. To'pni bir qo'l bilan yerga to'xtatmasdan urib yurish, yugurish usuli o'ziga xos texnikaga ega. Bu usul qo'lida to'pi bor basketbolchining harakat qilishida qollaniladigan asosiy texnikasi hisoblanadi. To'pni yerga urib yurish texnikasi shundan iboratki, basketbolchi maydondan sapchib-sakrab chiqayotgan to'pni keng yoyilgan barmoqlari bilan kaft silkitib yana qayta yerga uradi. Ammo to'pning ustidan shapillatib urmaslik lozim (46-rasm).



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

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

yoʻnalishni oʻzgartirib yuriladi.

Basketbolda koʻproq ikki xil usul qoʻllaniladi: toʻpni yuqoriroq va pastroq sapchitib yerga urib yurish. Toʻpni meʼyorida oʻrtacha yerga urib yurish basketbolchining asosiy turishidan boshlanadi. U qoʻlini bukib, barmoqlarini keng yozib, erkin holatda toʻpni yerga uradi, shunda sakrab chiqqan toʻpni yana barmoqlari bilan tutib oladi.

Toʻpni past olib yurish — past turib, oyoqlar tizzadan bukilib, toʻpni tez-tez yerga urib yurish orqali bajariladi. Bu usulni qoʻllashning qulayligi shundaki, bunda birdaniga tezlikni oʻzgartirib, sherikni chalgʻituvchi harakatlar qilib, toʻgʻridan-toʻgʻri raqib jamoaning halqasiga chiqish mumkin (47-rasm).



Savatga toʻp tashlash. Bir jamoa oʻyin davomida oʻrtacha hisobda savatga 60 marta toʻp tashlashi aniqlangan. Lekin barcha tashlangan toʻplar moʻljalga aniq yetib boradi, deb boʻlmaydi, shuning uchun toʻpni moʻljalga toʻgʻri va aniq tashlashga sabr-qanoat bilan oʻrganish lozim. Toʻp tashlashlarning eng koʻp tarqalgan usullari quyidagicha: ikki qoʻllab (pastdan, koʻkrakdan, bosh ustidan), bir qoʻllab (yelkadan, bosh tomondan sakrab turib).

Ikki qoʻllab pastdan toʻp tashlashdan koʻproq qizlar foydalanadilar. Ushbu usulni qoʻllash texnikasi mana bunday: oyoqlarni tizzadan bukib, toʻpni ikki qoʻllab ushlab, savatni aniq moʻljalga olib, oyoqlarni toʻgʻrilab, qoʻllarni oldinga va yuqoriga koʻtarib, panjalar uchidan toʻpni chiqarib (toʻpni oʻziga qaratib) otiladi. Qoʻllar toʻpning harakatiga mos ravishda baland va oldinga koʻtariladi. Oyoq va gavda toʻgʻrilanib, oyoq uchlariga koʻtariladi (toʻpni otishda sakrashga

ruxsat etilmaydi).

To'pni ikki qo'llab ko'krakdan otish asosiy usullardan hisoblanib, o'yinda ko'proq shu usul qo'llaniladi. Bu usulning qulayligi shundaki, u ko'proq ikki qo'llab ko'krakdan to'p uzatishga o'xshab ketadi. Uning bajarilishi, ko'pincha, o'rta va uzoq masofaga teng. Dastlabki holat —to'p ko'krak oldida, bir oyoq oldinga biroz chiqqan, oyoqlar tizzadan bukilgan bo'ladi. To'pning uchishini ta'minlash uchun birdaniga qo'llarning harakati bilan oyoq, gavda ham ko'tarilib oldinga intilish kerak. Kaft va barmoqlar to'p otilib chiqishi paytida keng ochiladi. Shunda to'pni o'ziga aylantirib barmoq uchlari bilan tashlash shart. (48- rasm).

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

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

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

To 'pni bir qo'lab sakrab tashlash. Bu hozirgi zamon basketbol o'yinida eng samarali usul hisoblanadi. Uning bajarilishi barcha masofalardan, ayniqsa, o'rta va uzoq masofalardan amalga oshiriladi. Harakatda bo'lgan o'yinchi to'pni ilib olib to'xtaydi va shu zahoti ikkala oyoqda depsinib sakrab to'pni savatga otadi. To'pni savatga tashlashda diqqatni bir joyga to'plab, aniq nishonga olish kerak. Agar to'pni shitga urib tushirish mo'ljali bo'lmasa, unda halqa- ning oldingi tomoni mo'ljalga olinadi. To'pni savatga bir qo'l bilan tepadan tushirishni va qaytgan to'pni yana qayta tashlashni bo'yi baland o'yinchilar va yaxshi tayyorlangan basketbolchilar mohiro- na bajara oladilar.

To 'pni olib qo'yish, tortib olish va urib chiqarish. Bu usullar to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga taalluqlidir. To'pni olib qo'yish uchun, awal, o'zaro to'p uzatayotgan basketbolchilar- ning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to'pning yo'nalishini oldindan aniqlash va shunga ko'ra joyni tanlash muhimdir. Himoyachi to'pni olib qo'yish maqsadida o'zi ta'qib qilayotgan hujumchining

oldidan keskin chiqishi lozim. Shu paytda oxirgi qadamni katta qo'yish, gavda va qo'llarni to'pga qaratish kerak.

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

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

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

O'yin qurra tashlash va ikkala jamoaning 2 tadan o'yinchilari markaziy doirada turishi hamda hakamning o'rta to'p tashlashidan boshlanadi. O'yinning ikkinchi yarmini boshlashda tomonlar o'rin almashadilar. To'p savatga tepadan to'p tushib o'tsa, savatga to'p tushdi, deb hisoblanadi. Agar to'p savatga tegib, tagidan o'tib tushsa, unday to'p hisoblanmaydi. To'p o'yin paytida savatga tushsa, jamoa buning uchun 2 ochko oladi. To'p savatga 6 metr

25 sm masofadagi chiziqdan tushsa, 3 ochko oladi. O'yinchilar to'pni uzatishi, dumalatishi, bir qo'li bilan yerga urib yurishi, savatga tashlashi mumkin. To'p savatga tushib bo'lgandan so'ng, uni o'yinga yon chiziqdan kiritilishi qarshi jamoaning biron to'p o'yinchisi tomonidan bajariladi. To'pni ilib olgan o'yinchi faqat 2 qadam harakat qila oladi. Joyda turib u bir qadam qo'yishi, ikkinchi qadamda esa to'pni uzatishi yoki savatga tashlashi, yoki to'pni yerga urib, undan so'ng yana harakat qilishi mumkin. Raqibni ushlab, itarib, turtib man etiladi. Jamoa hujum qilishi uchun 24 soniya vaqt beriladi. Agar to'p savatga tushmay yoki shitga tegib qaytgach, 24 soniya ichida harakat qayta boshlanmasa, yoki shu 24 soniyada

hujum qilishga ulgurmay qolinsa, to'p raqib jamoaga beriladi.

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

Bahs to'pi. Bu quyidagi holatlarda:

- a) raqib o'yinchilar to'pni mahkam ushlab olib, talashib- tortishib qolib, hech qaysi o'yinchi to'pni ota Olmaganda;
- b) ikkala jamoa o'yinchilarining qo'llari bir vaqtda to'pga tegib ketib, to'p chiziqliq tashqarisiga chiqib ketganda;
- d) hakam to'p qaysi o'yinchiga tegib chiqqanini bilolmay qolganida;
- e) to'p halqa va shit orasida qisilib qolganda, bahs to'pi deb hisoblanadi.

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

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

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

To'pni yerga faqat bir (o'ng yoki chap) qo'l bilan urib yurib harakat qilishga mxsat etiladi. To'p bilan qancha qadam qo'yilsa ham xato bo'lmaydi (to'p yerga urib yurilsa, albatta). To'pni yerga urib yurish, yugurish to'xtatildi deb aytish, bu o'yinchining to'p bilan to'xtaganidir. Shundan so'ng u to'pni savatga tashlashi yoki sherigiga uzatishi mumkin.

O'yinchi to'p bilan xohlagan tomonga burilishi, harakatda bo'la turib, ikki qadam

yurib to'xtashi, to'pni uzatib yuborishi, to'pni savatga otish uchun sakrashi mumkin, ammo oyog'i yerga tushmay, to'pni otib ulgurishi kerak. Sakrab to'pni ilib olib bir oyoqqa tushish (shu tushgan oyoq boshqa qadam qo'yilgunicha) tayanch oyoq deb hisoblanadi, bordi-yu qadam qo'yib yurilsa, unda „probejka“ deyiladi.

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

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

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

Besh soniyali qoidada, agar o'z zonasi ichidagi o'yinchi to'pni olgach, 5 soniyada uni uzatmasa, dumalatmasa yoki yeiga urib yurmasa, hakam to'pni oladi va „bahsli to'p“ belgilaydi. Jarima to'pini tashlayotgan o'yinchi ham 5 soniya ichida to'pni tashlashi kerak.

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

Jarima to'pi. Bu qoida, amalda, hujum vaqtida, bir jamoaning o'yinchilari raqibini (himoyachini, ayrim paytlarda hujumchi bolishi ham mumkin) qo'pollik bilan turtib, qo'lga 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'polhkka uchragan o'yinchi bajaradi. O'yinchi to'pni jarima chizig'ini bosmay turib,

xohlagan usul bilan tashlashi lozim. Lekin to'p awal halqaga, savatga yoki shitga borib tegishi kerak. Bu qoida bajarilayotganda boshqa o'yinchilar xalaqit bermasliklari lozim. Agar o'yinchilar to'p trapetsiya chizig'idan nari tushguncha bosib o'tsalar, to'p qayta tashlanadi.

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

VOLEYBOL

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

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

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

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

To'p maydondan chiqib ketsa yoki yerga tushsa, jamoalardan biri ochko oladi. Har bir jamoa to'pni o'zaro uch marta oshirishi mumkin, so'ngra uni raqib tomoniga o'tkazadi. O'yin jamoalardan biri 25 ochko to'plaguncha davom etadi. Bu ochkoni to'plagan jamoa g'olib bo'ladi va jamoalar o'rin almashadilar. O'yin uch yoki besh partiyadan iborat bo'ladi. Ko'proq partiyada g'olib chiqqan jamoa yenggan hisoblanadi (masalan, 2 : 1 yoki 3 : 2 hisob bilan).

O'yin maydoni (18x9m) o'rtasidan ko'ndalangiga 2—2,45 m balandlikda setka-

to‘r (eni 1 m) tortiladi. Mashg‘ulotlar zal yoki ochiq havoda o‘tkazilishi ham mumkin. Ammo maydon atrofida turli xavfli narsalar: to‘nkalar, tunukalar bo‘lmasligi lozim. Maydon shunday joyda bo‘lishi kerakld, o‘yin chog‘ida quyosh nuri ko‘zga tushmasin. Maydon 5 sm kenglikdagi chiziq bilan o‘raladi. U ham maydon sathiga kiradi. Maydon o‘rtasidagi chiziq uni ikkiga bo‘lib turadi. Har bir maydonchanning to‘g‘ri chizig‘i orqasidan to‘p o‘yinga kiritiladi.

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

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

Voleybol mashg‘ulotlarida xavfsizlik va yurish-turish qoidalari

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

Dastlabki mashqqa asta lo‘killab yugurish (6 daqiqa), qo‘l, tana va oyoqlar uchun umumiy mashqlar, juft bo‘lib bajariladigan mashqlar, oyoqdan oyoqqa sakrash, oyoqlarni chalishtirib yurish mashqlari va shu kabilar kiradi. Shuningdek, belni o‘ngga, chapga egish, aylantirish, to‘p otish, oshirishni ishora qilish mashqi, hujum zarbasi, to‘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‘ladi.

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

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

Agar mashg‘ulot tashqarida o‘tkaziladigan bo‘lsa-yu, maydon ho‘l bo‘lsa, u

quriganicha kutiladi yoki qum sepiladi. Ho‘l va sirpanchiq maydonda mashq qilish taqiqlanadi, chunki o‘yinchi jarohatlanishi mumkin. Maydon quriganicha 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‘sishtirish kabilardan foydalaniladi.

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

O‘yinchi siljishga doim tayyor bo‘lib turishi kerak. To‘g‘ri holatda bo‘lish boshlovchi voleybolchi uchun muhim ahamiyatga ega. O‘yinchi turish holatida, oyoqlari yelka kengligida va bukilgan, bir oyoq biroz oldinda, tana ham oldinga ozgina egilgan. Qo‘llar tirsakdan bukilgan, kaftlar bir-biriga qaragan bo‘ladi. Biroq bu holat doimiy bo‘lmay, u o‘yinning borishiga qarab o‘zgarib turadi (49-rasm).

Agar to‘rdan qaytgan to‘pni olish lozim bo‘lsa, o‘yinchi ancha egiladi, otayotganda to‘g‘rilanadi va hokazo. Voleybolchilar maydonda oyoqlarni chalkashtirib (chapga, o‘ngga, oldinga, orqaga), ikki qadam bilan (oldinga va orqaga), sakrab (yugurish va odimlashdan keyin), yugurib (maydon bo‘ylab tez siljishi va 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 (50-rasm).

Uzatishning boshqa turlari qatari 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, uzunasiga, balandga, yo'nalish bo'yicha zarb berish ko'nikmasiga ega bo'lishi zarur (51-rasm).

To'pni qabul qilib olish. Bu raqiblar hujumidan keyin o'yinda to'pni saqlab

qolishdagi himoya usulidir. To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilib olish zamonaviy 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 tushirilgan, bir kaft ikkinchisiga qo'yilgan bo'ladi. To'pni bilaklarda qabul qilinadi. Bilaklarga bo'ladigan zarbni yumshatish uchun tirsaklar yaqinlashtirilib ko'tariladi va buriladi, oyoqlar to'g'rilanadi va gavda ko'tariladi.

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

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

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

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

Oshirishning to'rt xil usuli mavjud: pastdan to'g'riga, pastdan yon bilan, yuqoridan to'g'riga, yuqoridan yon tomon bilan (52- rasm).

Pastdan to'g'riga oshirish. Bu usul boshlovchilar uchun asosiy hisoblanadi. Oshirish to'rt tomonga qarab turib bajariladi. Tirsakdan bukilgan bir qo'li bilan o'yinchi to'pni ushlab turadi. To'pga zarb berish uchun boshqa qo'l orqaga

uzatiladi. Panjalar biroz bukiladi. O'yinchi to'pni yuqoriga (20 — 30 sm) otib zarb beradi va zarb beriboq orqada turgan oyog'ini to'g'rilaydi va gavda og'irligini oldinda turgan oyoqqa ko'chiradi. Zarb bergandan keyin o'yinchi xuddi to'p orqasidan yugurmoqchi bo'lgandek harakat qiladi. *To'g'ridan hujumkor zarb.* To'urning yuqori qismidagi to'pni bir qo'llab raqib tomonga urishdan iborat hujum — hujumkor zarb deyiladi (ular o'rnidan sakrab yoki yugurib kelib bajariladi). Hujumkor zarb yugurish, sakrash va zarbdan iborat bo'ladi. Hujumchi bir, ikki va uch qadamdan zarba beradi (53- rasm).

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

Voleybol musobaqasi qoidalari

O'yin biron-bir jamoaning to'p uzatishidan boshlanadi (awal 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 ldritgan 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 (50'ngra raqib tomonga yo'naltirishi kerak). To'pni gavdaning beldan yuqori har qanday

GANDBOL (QO'L TO'PI)



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

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

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

Jamoa tarkibida besh o'yinchi bo'lsa, o'yin boshlanaveradi. O'yinchi biror sababga ko'ra maydondan chiqarib yuborilganda ham o'yin to'xtatilmaydi. Darvozabon o'yinchilarni almashtira olmaydi, ammo o'yinchilar darvozabonning o'rniga turishlari mumkin. O'yin 15 daqiqadan 2 taym davom etadi (orada 10 daqiqa tanaffus bo'lib, darvozalar almashiladi). Gandbol o'yini har qanday to'p bilan har qanday maydon va hatto ko'cha maydonlarida ham o'ynalishi mumkin. Faqat

maydon chizig'i hamda 2 x 3 m hajmdagi darvoza belgilansa kifoya. O'yin maydonini belgilash unchalik qiyin emas, darvoza oldida 6 metrli yarim doira (to'p aynan shu joydanuriladi) va maydonni ikkiga bo'lib turuvchi o'rta chiziq bo'lsa yetarli.

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

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

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

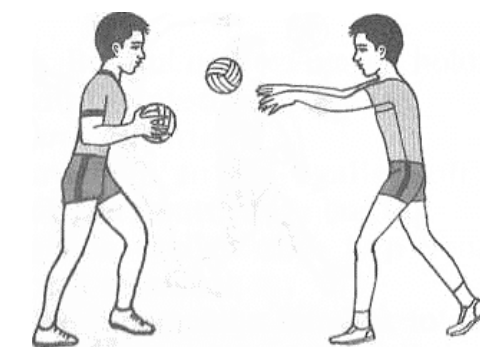
Gandbol o'yinining asosiy qoidalari

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

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

Hujumchining holati himoyachinikiga biroz o'xshaydi. Qo'llari tirsakdan bukilgan va ko'krakka barobar turadi. Oyoqlari biroz bukilgan bo'lib, bitta oyog'i va yelkasi

oldinga chiqib turadi. Oyoqni ortiqcha keng qo'yib yuborish ham yaramaydi (40 — 50 sm dan oshmasligi kerak). O'yin paytida sportchilar doimiy harakatda bo'lib, uni siljish, qadamlab, yugurib yurish, tez yurib, sakrab va boshqa harakatlar bilan amalga oshiradilar.



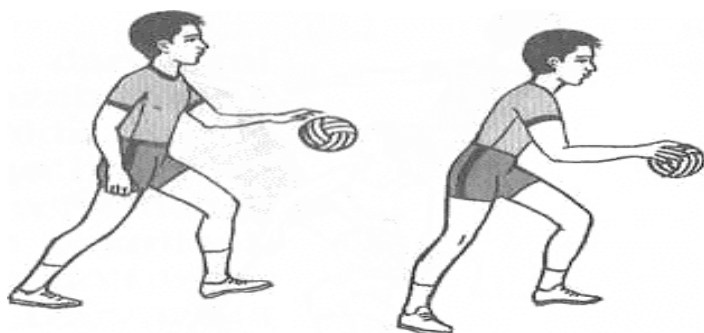
54- rasm.

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

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

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

Bosh barmoqlar deyarli birlashadi, boshqalari esa to'pdan katta- roq voronka hosil qiladi. To'pni ko'krak tomondan qo'llarni harakatga keltirib, kaftlarni siltab uzatiladi. To'pni harakatda ilib olish ham joyda turib tutishga o'xshaydi. O'yinchining qollari ko'krak oldida turadi. To'p qadamlab yoki sakrab tutib olinadi. Uchib kelayotgan to'pning tezligini kamaytirish uchun qo'llar oldinga cho'ziladi. Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni tutish uchun oldinga-yuqoriga sakraladi, pastdan kelayotgan to'pni tutish uchun qo'llar tushiriladi va kaftlar keng ochiladi. Dumalayotgan to'pni tutish uchun esa o'yinchi unga qarshi chiqadi, egiladi va to'pga yaqin qo'li bilan uni tutadi, to'p kaftlar orasiga tushadi.



55- rasm.

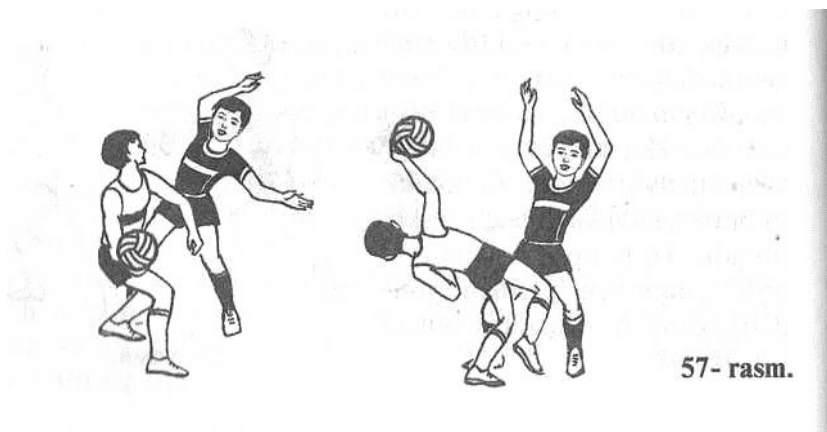
To'pni olib yurish. Basketbol o'yinidan kirib kelgan bu usul ko'proq yordamchi bo'lib hisoblanadi, negaki gandbolda butun jamoa o'ynaydi. Shuning uchun qarshida raqib bo'lmagandagina to'pni yerga urib olib yuriladi. Bu usuldan yana raqiblar tomonidan jamoa zonasiga qaytishda foydalaniladi. To'pni yerga urib yurishda uni kuzatish zarur: uning sakrash balandligi beldan oshmasin, to'pga qaramay olib yurishga o'rganilsa, yanada yaxshi. To'pni yerga urib yurish mashqiga har bir mashg'ulotda 2 — 3 daqiqa ajratiladi (55-rasm).

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

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

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

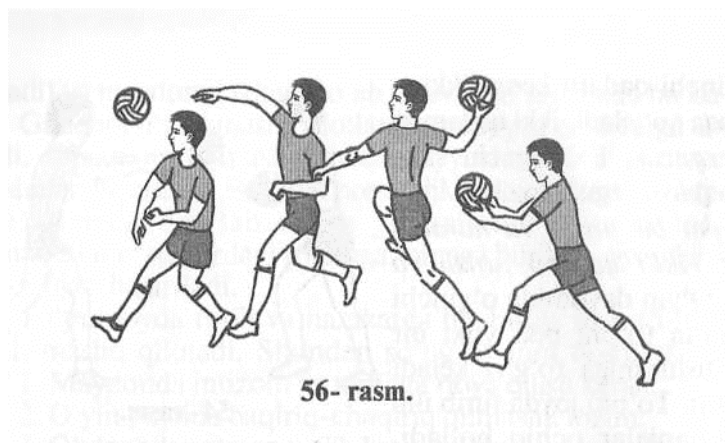
To'g'ri qo'l bilan yuqoridan otish. O'yinchi buni yugurib va sakrab turib bajarishi mumkin. O'yinchi yuqoriga sakrab o'z sherigi otgan to'pni ilib oladi va uni darhol uloqtiradi.



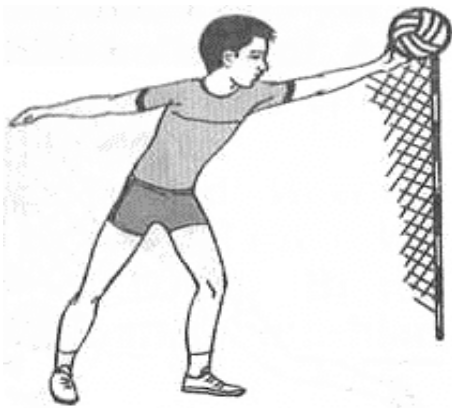
To'pni 180° ga burilib, darvozaga orqa qilib turib ham otish mumkin.

To'g'ri qo'l bilan yondan otish. Bu usul qo'l egilmagan holda, kaftning qat'iy siltov harakati bilan bajariladi (57- rasm).

To'pni egallash, yulib olish, urib chiqarish:



- a) bir joyda turib oshirilayotgan to'pni egallab olish himoyachining muvaffaqiyatli egallagan pozitsiyasiga bog'liq;
- b) to'pni hujumchilar uzatganda egallab olish to'p uchib kelayotgan paytida tez sakrash orqali bajariladi;
- d) to'pni yuqoriga sakrab tutish hujumchilar burchak to'pini o'z sherigiga uzoqdan balandlatib otganida amalga oshiriladi. Agar himoyachi yaxshi holatda turgan bo'lsa, u bunday to'pni qiyinchiliksiz tutib oladi;
- e) oldingi qatordagi hujumchidan to'pni olib qo'yish himoyachining tayyorligiga hamda egallab turgan pozitsiyasiga bog'liq;
- f) raqib to'pni olib borishida, uzatganida yoki darvozaga urmoqchi bo'lganida olib qo'yishi himoyachining to'p yo'nalishini qanchalik to'g'ri belgilashiga va qo'li bilan uning yo'lini to'sishiga bog'liq;



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

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

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

Otilgan to'plar yo'lini to'sish, darvozani to'pdan qo'riqlash faqat darvozabonning emas, balki himoyachining ham ishidir. Bunda himoyachi panjalari yoyilgan qo'lini to'p uchib kelishi mumkin bo'lgan yo'nalishga tutadi. To'sish doim ikki qo'llab bajariladi.

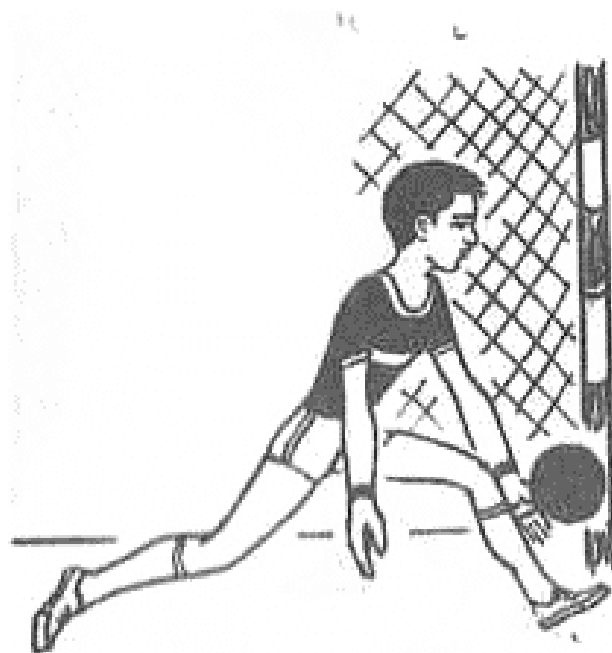
Faqat yondan kelayotgan to'p bir qo'l bilan to'silishi mumkin (58- rasm). Darvozaga urilayotgan to'p yo'lini to'sishning asosiy usullari quyidagilardan iborat: yuqoriga ko'tarilgan qo'llar bilan sakrab to'sish, uchib kelayotgan to'pni turli tomonlarga engashib hamda oyoq bilan to'sish va boshqalar.

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

Yerdan 70— 170 sm balandlikda uchib kelayotgan to'pning yo'lini to'sish. Agar

to'p yon tomonga yo'nalgan bo'lsa, unga yaqin turgan qo'l kafti ochiladi va ikkala qo'l to'pning yo'liga qo'yiladi.

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



To'pni oyoq bilan to'sish. Agar himoyachi juda past uchib kelayotgan to'pning yo'lini to'sishga ulgurmasa, unda shu usuldan foydalaniladi. Himoyachi oyog'i bilan pastga egiladi. Aslida to'pni oyoq bilan to'sish qoidada man etilgan, lekin sharoit taqozo qilsa, qo'llash mumkin. Bunda to'sishga yo'naltirilgan oyoq bilan bir paytda qo'lni ham shu tomonga uzatishga harakat qilinadi. Yerga yaqin uchayotgan yoki yerga urilgan to'pni o'tirib to'sish mumkin bo'ladi.

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

Darvozabon tez idrok etish, siljish, chaqqonlik, harakatni yaxshi his qila olish, kuzatuvchanlik, qo'rqmaslik, ahvolni to'g'ri

baholash kabi xislatlarga ega bo'lishi zarur.

Darvozabon kuchsiz kelayotgan to'plar- ni ikki qo'llab tutadi. Yondan kelayotgan to'plar, odatda, bir qo'l bilan to'siladi, ammo ikki qo'llab tutsa ham bo'ladi. Asosiy tik holatda turgan darvozabon qo'lini to'p uchib kelayotgan tomonga uzatadi va o'sha tomonga egiladi. Darvozaning pastki burchagiga yo'naltirilgan to'pni darvozabon **59- rasm.** oyog'i bilan to'sadi (59- rasm).

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

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

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

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

Gandbol bo'yicha musobaqalar qoidasi

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

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

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

O'yin qoidasi buzilsa, to'p boshqa jamoaga beriladi va o'yin erkin to'p tashlash bilan boshlanadi. Erkin to'p tashlash erkin zonadan tashqari joyda, hakam hushtagisiz boshlanadi. Bunda hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari zonadan tashqarida bo'lishlari kerak.

Agar o'yin paytida to'pni ikki o'yinchi ushlab qolsa, tortishuv to'pi belgilanadi. Bunda har ikkala jamoa o'yinchisi to'pdan 3 metr

uzoqlashishi zarur, shunda u to'pni yerga urib o'yinga kiritadi.

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

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

Darvozaga zarba berayotganda chiziqni bosish yoki darvoza maydoniga kirish mumkin emas, to'pni uloqtirgandan so'ng u chiziqdan o'tsa xato hisoblanmaydi.

Darvoza maydonida faqat darvozabon o'ynaydi. U to'pni har qanday usul bilan (qo'l, oyoq, tizzalari va boshi bilan) to'xtatish huquqiga ega. To'pni darvoza maydonida turib uzatish mumkin emas. Agar himoyachi o'z darvozaboniga uzatgan to'p darvozaga o'tib ketib uni darvozabon to'xtatsa, 7 metrli jarima to'pi

belgilanadi.

Qo'l to'pi faqat qo'llar bilan o'ynaladi. Agar o'yinchi uni oyog'i bilan tepsa, hakam unga erkin to'p tashlash bilan jarima beradi. Vaqtning cho'zish uchun ataylab oyoq bilan o'ynagan o'yinchi maydondan chiqarib yuboriladi. Darvoza maydonidagi yoki dumalayotgan to'pni olish mumkin emas.

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

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

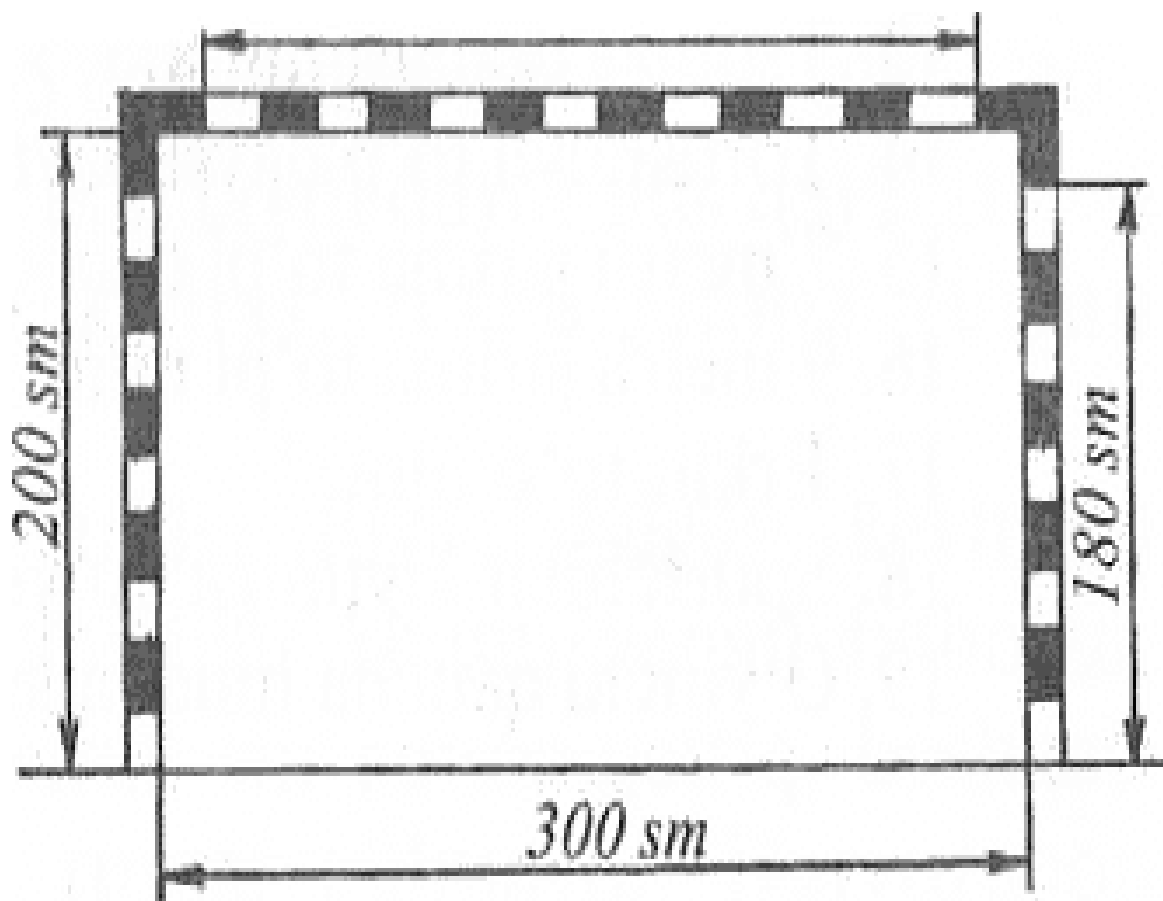
Darvozabon ham o'z darvoza maydonidan to'pni raqib darvozasiga yo'naltirib gol urishi mumkin. Darvozabon maydonga chiqib qo'shimcha o'yinchi bo'la oladi, lekin u markaziy chiziqdan o'tib ketsa, to'p jamoadan olib qo'yiladi. Agar to'pni darvozabon to'xtatsa yoki u to'pni urgandan so'ng hujumchi darvoza chizig'idan tashqariga chiqib ketsa, to'pni o'z sheriklariga yetkazib bera olishi mumkin. Darvozabonga o'z maydonidan to'p bilan chiqish, maydon chizig'i tashqarisidagi to'pni tutib olish (xatoga yo'l qo'yilgan deb, 9 metrli jarima beriladi), to'pni urishga layyoplanayotgan o'yinchini turtish yoki unga tahdid solish (7 metpli jarima to'pi beriladi yoki maydondan chiqariladi) man etiladi.

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

Gandbolda erkin to'p, yetti metrli jarima va aybdor o'yinchini vaqtincha maydondan chiqarib yuborish singari uch xil jazo turi bor. Buzilgan qoida unchalik qo'pol bo'lmasa, o'sha joydan erkin to'p tashlash belgilanadi. Qo'pol xato uchun o'yinchi 3 va 5 daqiqaga yoki o'yin oxirigacha almashtirishsiz

o'yindan chetlantirilishi mumkin. Bunda jamoa bir o'yinchisiz o'yinni davom ettiraveradi. Agar hujumchi gol urayotganda qoidani buzsa, darvoza tomonga 7 metrli jarima belgilanadi, ba'zida o'yinchi maydondan chiqarib yuborilishi mumkin.

To'qqiz metrli jarima to'pi. Bunda raqibning jamoa a'zolari 9 metrli chiziqdan ortda turadi. Himoyalayotgan jamoa a'zolari esa darvoza bonga orqa o'girib turadi (60- rasm). Zarba berilayotganda hakam hushtak chalishi shart emas. To'pni darvozaga to'g'ridan to'g'ri emas, balki uni o'zaro oshirib turib ham urish mumkin. Yetti metrli jarima to'pi gandbolda katta jazo hisoblanadi. Unidarvoza bandan tashqari har qanday o'yinchi bajarishi mumkin. Zarb chog'ida barcha o'yinchilar 9 metrli chiziqdan tashqarida turadi. Zarb berayotganda



7 metrli chiziqni bosish, tayanchoyoqni yerdan uzish mumkinemas. Qoidani buzib urilgan gol

hisoblanmaydi, o'sha joydan erkinto'p belgilanadi. 7 metrli jarima to'pi paytida darvozabon darvozadan 3 metrdan ortiq chiqishim mumkin emas.

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

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

Gandbol maydoni 20 x 40 m dan iborat (mini-gandbol maydoni esa 9 x 18 dan 12x24 gacha) bo'ladi. Darvozaning hajmi mini-gandbolda 1,80 x 2,70 metr bo'ladi (61- rasm). Darvoza ikki xil rangga bo'yaladi, oq va qora (yoki qizil va havorang). Darvoza maydoni 6 metr (yaxlit chiziq bilan belgilanadi), erkin to'p urish chizig'i 9 metr qilib belgilanadi (jarima to'pi 7 metrdan uriladi). U darvoza to'g'risidagi 6 m li chiziqdan 1 metr narida joylashadi. Qizlar to'pi yengilroq (250 — 280 gr), o'g'il bolalar to'pi og'irroq (424 — 475 gr) bo'ladi.

FUTBOL

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

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

Shular qatori bu o'yin o'quvchilarning sog'ligini mustahkam- lashga xizmat qiladi. Futbol bilan doimiy shug'ullanish tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, quvvatli bo'lish, mo'ljal olish kabi xislatlarni o'stiradi. O'yinda futbolchiga katta og'irlik (nagruzka) tushadi, bu esa uning iroda kuchini tarbiyalaydi. Futbol, asosan, ochiq havoda o'ynalgani sababli, o'quvchilarning atrof-muhit ta'si- riga chidamliligini oshiradi. Futbolda ikki jamoa o'zaro bahslashadi. G'alabaga bo'lgan intilish futbolchilarni jamoa bo'lib harakat qilishga undaydi, o'rtoqlik, o'zaro yordam hissini tarbiyalaydi. Rollej o'quvchilarining bu o'yinga ommaviy qiziqishi, uning texnik, taktik usullarini qo'llab, raqib darvozasiga gol kiritishi ulami yangidan yangi yuksak natijalar sari ilhomlantiradi.

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

O'yinchilar (darvozabondan tashqari) maydonda to'pga qo'l tekkizishlari mumkin emas. O'yin 45 daqiqadan ikki taym o'ynaladi, o'rtada 15 daqiqa tanaffus beriladi. Ikki taym davomida qaysi jamoa raqib darvozasiga ko'proq to'p kiritisa, o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

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

Futbol mashg'ulotlarida quyidagi qoidalariga amal qilish zarur:

1. Eng awalo o'yinchi o'zini bo'lajak nagruzkaga tayyorlaydi. Mashg'ulot asta yugurishdan boshlanadi, umumiy chigil yozish mashqlari bajariladi, turli usulda

sakraladi, 10 — 30 metrga tez hamda yonboshga va orqaga yuguriladi. To'siqlar chetlab o'tiladi. To'pni aniq tepish mashq qilinadi. U oyoqdan bunisiga sakraladi. So'ngra osoyishta yurilib o'yinga kirishiladi.

2. Maydonda intizom va tartibga rioya qilinadi (baqir-chaqir qilinmaydi).
3. Mashg'ulot chog'ida o'yinchilarning maydondagi harakatlari kuzatiladi va ular o'zaro to'qnashib ketishlaridan saqlanadi (ayniqsa, maydon ho'l paytida).
4. Hakam bilan tortishish va o'yinchilarni qo'rqitish man etiladi. Qoidaga bo'ysunmaganlar maydondan chiqarib yuboriladi.
5. Mashg'ulotlar tugagach, to'plar yig'ilib, tegishli joyga qo'yiladi.

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

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

Futbolning asosiy o yin usuli to'p tepish hisoblanadi. To'pni tepib darvozaga kiritiladi yoki sherikka oshiriladi. Futbolchilar to'pni oyoq bilan ham, bosh bilan ham o'ynaydilar. Dastlab joyida turgan to'pni tepishga o'rganiladi, so'ngra yugurib kelib va joyda turib harakatdagi to'pni tepish kabilar mashq qilinadi (62-rasm).

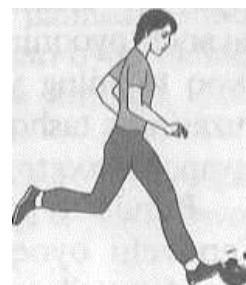
To'pni oyoqning ichki tomoni bilan tepish. Bu usul, asosan , qisqa va o'rta masofaga to'p oshirishda, yaqin masofadan darvozaga to'p yo'llashda qo'llaniladi. Buning uchun oyoq ortga cho'ziladi va oyoqning ichki tomoni bilan oddiygina zarba beriladi. Bunday zarba berishni yugurib kelib ham bajarish mumkin.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

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

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

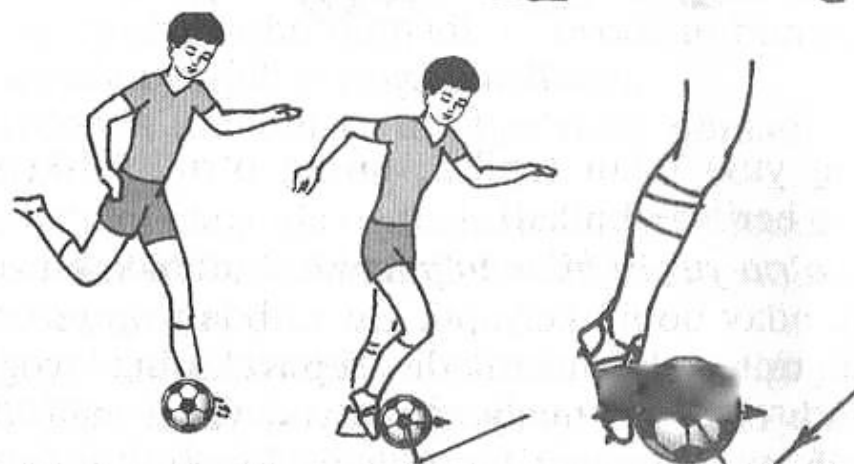
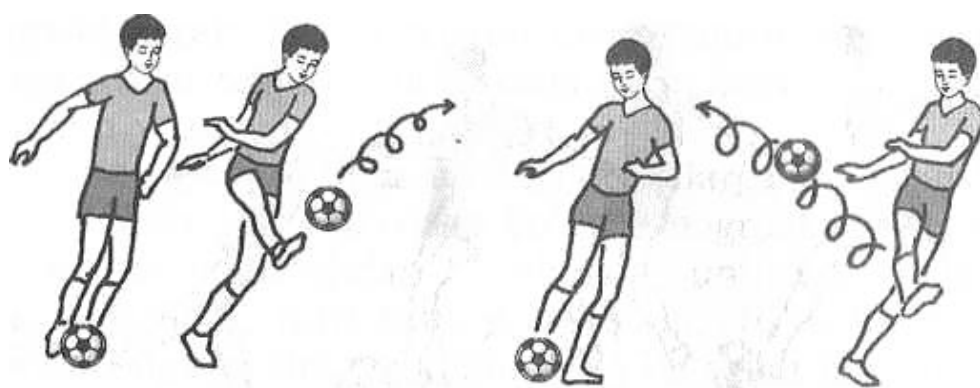
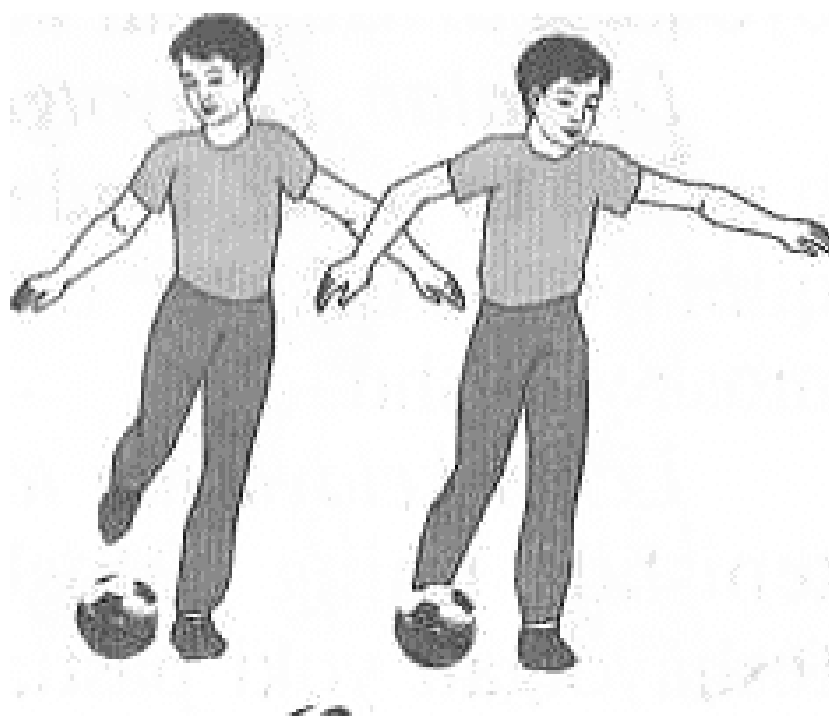
Oyoq kaftining tashqi tomoni bilan tepish. Bunday zarb to'pni darvozaga tepishda, burchak va jarima zarblarini bajarishda qo'llaniladi. U ro'paradan yoki birmuncha yon tomondan yugurib kelib bajariladi. Oyoqni siltashda uning yuqori qismi buralgandek bo'ladi (63- rasm).

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



To'pni tepish uchun yugurganda yoy-simon harakat qilinadi.

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



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

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

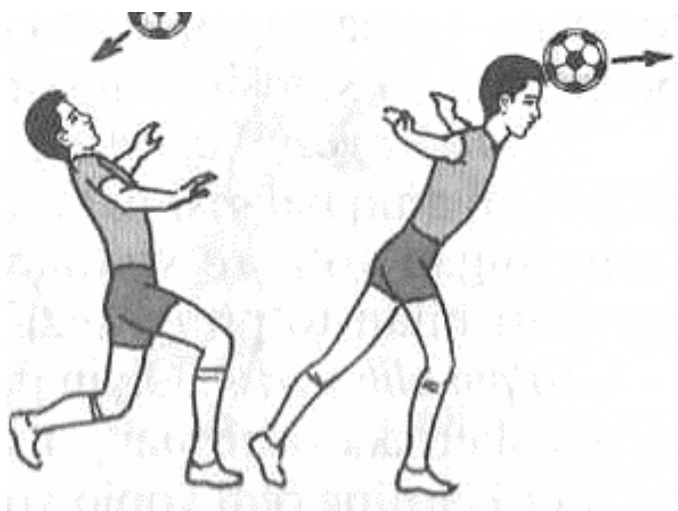
Bunda to'pga awal oyoqning panjalarga yaqin qismi tegadi. Tepuvchi oyoq tayanch oyoqqa tomon harakatlanadi. To'p oyoqdan uzilganidan keyin aylanma harakatga keladi (64- rasm).

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

Uchib kelayotgan to'pga zarb berish. Uchib kelayotgan to'pni tepishda uning uchish trayektoriyasi hisobga olinadi. Yerga tushayotgan yoki pastlab kelayotgan to'pni tepish dumalayotgan to'pni tepishdagi kabi bajariladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligidumalayotganga nisbatan tez bo'ladi.

Shu sababli bunday to'p bilan uchrashish joyini aniq belgilash lozim. Bunda o'yinchi to'pning balandligi, tezligi va yo'nalishini hisobga olishi muhimdir.

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



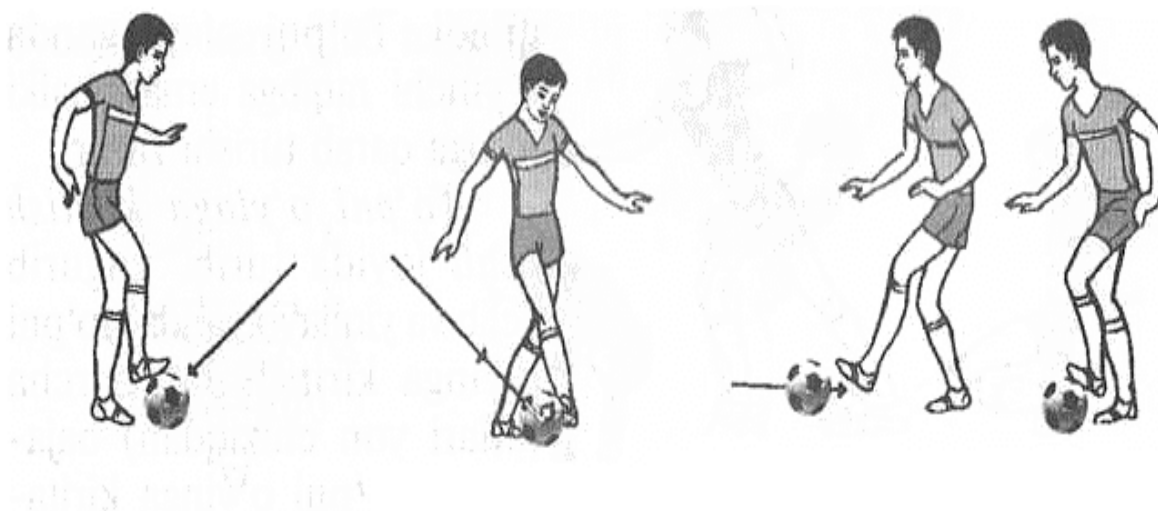
65- rasm.

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

To'pni to'xtatish. To'pni dumalayotganda yoki uchib kelayotganda to'xtatish uning harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun zarur. Muhimi, to'pni to'xtatishda u oyoqdan sakrab ketmasin (66- rasm).

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

Dumalayotgan to'pni oyoq osti bilan to'xtatish. Qabul qilayotgan oyoq tizzadan bukilib to'pni qabul qilib oladi. Oyoq kafti, tovon



5 10 sm ga ko'tariladi. To'pni qabul qilishda oyoq biroz orqaga (ortiladi). Tushayotgan to'pni oyoq yuzining ichki va tashqi tomoni bilan ham to'xtatish mumkin.

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

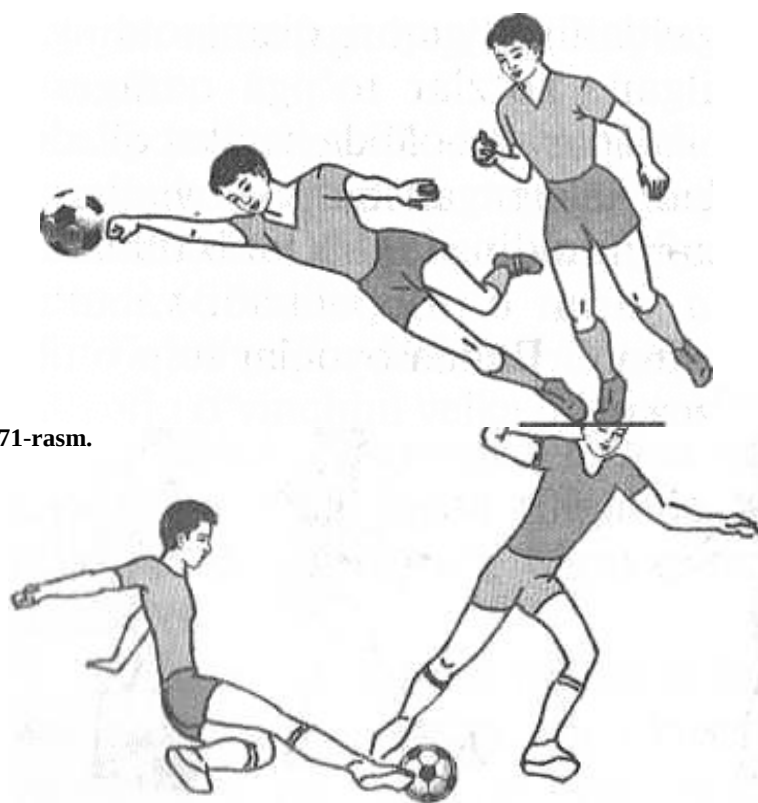
To'pni olib yurish. O'yin paytida shunday holatlar ham bo'ladiki, to'pni sherikka oshirmay, o'yinchining o'zi olib yuradi. Masalan, bu sheriklarning oldi yopiq yoki hujum qilishga qulay bo'lmaganda yuz berishi mumkin.

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

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

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

71-rasm.



To'pni sirpanib olib qo'yish.

Bu usul orqadan yoki yondan bajariladi. Hujumchi raqibga yaqinlashib sirpanib oyog'ini to'pga yo'naltiradi. O'yinchi to'pning yo'lini to'sadi va uni oyog'i bilan iurtadi (67-rasm).

To'pni yelka bilan turtib olib qo'yish. Bunda o'yin qoidalariga muvofiq o'yinchini yelka bilan turtishga ruxsat etiladi.

Turtish faqat to'pni olib

qo'yish maqsadida bo'lishi lozim. Qo'pollik qilishga yo'l qo'yilmaydi.

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

To'pni o'yinga kiritish usuli joyida turib, yugurib kelib va yiqilayotganda (to'pni o'yinga kiritishning barcha turlari yon chiziqdan) bajariladi. To'pni o'yinga kiritayotganda oyoqlar biroz egiladi, to'pni ushlaganda bosh barmoqlar unga tegib turishi zarur, o'yinga kiritishda barcha a'zolar deyarli ishtirok etadi. Yugurib kelib o'yinga kiritishda esa o'yinchi to'pni oldida ushlab turadi, bir-ikki qadam qolganda boshi ustiga ko'tarib biroz orqaga o'tkazadi va sherigiga tashlaydi (68-rasm).

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

Darvozabonning asosiy tik turish holati. Oyoqlar yelka kengligida, tizzalar biroz bukilgan, gavdaning yuqori qismi oldinga egilgan, qo'llar tirsakdan bukilgan,

ko'zlar to'pga qaragan. Almashuvchan va qisqa qadamlar bilan darvoza oldida harakat qiladi .

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

To'p pastdan uchib kelganda yarim o'tirib olinadi va to'p qoringa tekkandan so'ng ushlab olinadi. Bunda oyoqlar to'p o'tib ketmaydigan qilib juftlanadi (69-rasm).

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

Agar to'p darvozabon yo- nidan o'tayotgan bo'lsa, u to'pga qarab qadam tashlaydi, bir oyoq tizzadan bukiladi va oldingi oyoqning tizzasiga tayanadi. Darvozabon to'p bilan kelayotgan raqibga qarshi chiqqanda to'pni yopib qabul qiladi. To'p raqib ixtiyorida bo'lsa, baribir darvozabon uning yo'lini yotib to'sadi. Darvozabon past, o'rta, baland masofada uchib kelayotgan to'pga darhol o'zini otib tutadi. Darvozabon yerga yiqilayotganida dumalab turib ketishga harakat qiladi (70- rasm).

Uchib kelayotgan to'plarni turtib yuborish. To'pni yiqilayotib yoki o'zini tashlab turtib yuborishning imkoni bo'lmasa, uni musht bilan turtib yuboradi. Agar to'p darvoza oldiga tushishi va uni raqib egallashi mumkin bo'lsa, darvozabon uni bir yoki ikki mushti bilan turtib yuboradi (71-rasm).

Darvozabon to'pni tutgandan keyin turli usullar bilan: ikki- uch qadam oldinga chiqib, qo'l bilan tashlab ham o'yinga kiritishi mumkin. Futbol musobaqasi qoidalarida o'yin oldidan darvoza tanlash va to'pni o'yinga kiritish yuzasidan qur'a tashlanadi. To'p maydon markaziga qo'yiladi va hakamning ishorasi bilan u o'yinga kiritiladi.

To'pni dastlab o'yinga kiritishda, ikkala jamoa o'yinchilari o'z maydonlarida bo'ladilar. Gol kiritilgandan keyin, to'p o'tkazib yuborgan jamoa o'yinni markazdan boshlaydi. Tanaffusdan keyin jamoalar o'rin almashadilar. O'yinni

awal boshlamagan jamoa boshlaydi.

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

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

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

Jarima yoki erkin to‘p tepish. Agar o‘yinchi raqibni tepsa, yiqitsa, chalib yiqitsa, unga sakrasa, turtasa, qo‘li bilan ursa yoki urmoqchi bo‘lsa, orqadan itarsa, ushlasa yoki to‘pni qo‘l bilan o‘ynasa, jarima to‘pi belgilanadi. Agar o‘yinchi bunday holatni o‘z jarima maydonida sodir etsa, 11 metrli jarima belgilanadi, boshqa paytda erkin to‘p tepiladi.

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

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

Burchakdan to‘p tepish. Himoyalalanayotgan jamoa o‘yinchisi to‘pni chiziqdan chiqarib yuborsa, burchakdan to‘p tepish belgilanadi. Jamoa o‘yinchilari 9 metr uzoqda turadiilar. Burchakdan to‘p tepganda u darvozaga kirsas, gol hisoblanadi.

To‘pni darvoza oldidan o‘yinga kiritish. Bunda to‘p hujumchi jamoa o‘yinchisidan tashqariga chiqib ketsa, to‘p darvoza oldidan o‘yinga kiritiladi. O‘yinchilar jarima maydonchasidan tashqarida turadiilar.

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

TENNIS

Keyingi yillarda mamlakatimizda tennisni rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda. Qisqa vaqt ichida xalqaro standartlarga javob beruvchi ajoyib tennis bazalari Toshkent, Farg'ona, Andijon, Namangan, Samarqand, Qarshi, Buxoro, Guliston va boshqa shaharlarda qad ko'tardi. Ularda turli darajadagi — o'smirlar musobaqalaridan to jahon miqyosidagi tumirgacha bo'lgan xalqaro musobaqalar o'tkazilyapti. Bu sohani yanada kengaytirish va moddiy bazasini mustahkamlash maqsadida O'zbekistonda tennisni rivojlantirishni qo'llab-quwatlash fondi tashkil etilgan Tennis — jahonda eng keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, uni deyarli barcha mamlakatlarda o'ynashadi. Xalqaro tennis federatsiyasi (XTF) dunyoning barcha burchaklarida bu o'yinni rivojlantirishga doimiy yordam berib keladi.

Tennis o'yini uchun tennis kortlari, sport zallaridagi may- donchalar, betonlangan yoki asfaltlangan maydonchalar yoki oddiy, tekis, qattiq yer maydonidan foydalanish mumkin. Yuza chiziqlarining tashqi chegarasidan joy qolishi (2 m), kortlar orasida esa 1—2 m masofa bo'lishi maqsadga muvofiqdir. O'yin o'tkazish uchun tennis to'ri bo'lmagan paytda badminton uchun mo'ljallangan to'r yoki arqon yo unga o'rnatilgan lentalaridan foydalanish mumkin. Tennis to'rining balandligi markazida 96 sm, ustunlari esa 108 sm bo'lishi kerak.

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

Endigina o'rganayotganlar oddiy yog'och raketkadan foydalanishlari mumkin. Ko'p tennischilar hali jismonan va psixologik jihatdan tayyor bo'may turib, o'yinda tezda yuqori ko'r- satkichlarga erishmoqchi bo'ladilar. Ular shoshqaloqlik qilib bunday natijalarga erishish uchun zamonaviy asbob-uskunalar, raket- kalar, to'rlar, poyabzal, kortlar zarurligini unutib qo'yadilar.

Raketkalar. Aylanasing o'lchamlari (kvadrat) duymlar yoki (kvadrat) santimetrlarda beriladi (an'anaviy o'lchov — 96—115 kvadrat yoki duym,

„Oversayz“ — 116 kvadrat va undan katta). Barcha raketkalar to‘rsiz: ekstra-yengil (XL) — 12 unsiyadan kamroq; yengil (L) — 12,0—12,5 unsiya; o‘rta yengil (LM) — 12,51—13 unsiya; o‘rtacha (M) — 13,0—13,5 unsiya; og‘ir (H) — 13,51 unsiya va undan ortiqroq. Zamonaviy raketkalarning ko‘pi XL va L kategoriyalariga to‘g‘ri keladi. Ular dibroglasdan, grafitdan ishlanadi. Shuningdek, alumin raketkalar ham bo‘lib, ular juda sifatlidir.

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

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

Tennisning asosiy texnikasi

O‘yinchi to‘r orqali koptokni qaytarishni tez va muvaf- faqiyatli bajarishga intilishi kerak. Birinchi darslarning asosiy vazifasi o‘yinining o‘zi, ya’ni zarbalar almashinuvidir. O‘yindagi asosiy muhim qism — to‘xtovsiz harakatdir.

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

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

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

Mashg'ulotni otishlardan boshlamoq kerak:

- a) to'pni havoga oting va ilib oling, so'ngra otib, qarsak chalib, 360° ga aylanib, so'ngra to'pni ilib oling;
- b) turli masofalardan to'pni nishon (quticha, halqa)ga oting;
- c) sherigingizga to'pni oting va undan qaytgan to'pni ilib oling va doimo siljib turing;
- d) bir sherik to'pni otadi, ikkinchisi esa to'pni kafti bilan qaytaradi;
- e) sherigingizga to'pni to'r orqali diagonal bo'ylab oting;
- f) qarshidagi sherikka to'pni sakrab, ushlab, yerdan joyda turib va chapdan o'ngga, yuqoriga-pastga, oldinga va orqaga harakatlanib oting;
- g) raketkada to'p bilan oldinga, orqaga kort chiziqlari bo'ylab harakatlaning;
- h) to'pni oting va raketka bilan uni sakramasligi uchun to'xtatishga harakat qiling;
 - i) to'pni qo'llar yordamisiz raketka bilan qabul qilib oling;
- j) k) to'pni raketkadan tushirmay, muvozanat saqlab o'tirib-turing;
 - to'pni raketkada sherigingiz raketkasiga uzating;
- k) tashqi chiziqda turib, to'pni raketkada, muvozanat saqlagan holda ushlab qoling, so'ngra to'rgacha yugurib boring va unga teging va orqaga qayting;
- l) to'pni raketka bilan yuqoriga oting; joyda turib, kort chiziqlari bo'ylab harakatda, bir oyoqda turib, raketkaning to'rli yuzasining turli tomonini navbatma-navbat ishlatib, oldinga, yonga, orqaga harakat qilib o'tirib-turing;
- m) raketkani ishlatib to'pni yerdan sakrashga majbur qiling

(chegaralangan fazoda—halqa). Zarbalarni kombinatsiyalang: to‘pni yuqoriga yo‘naltiring, u kelib yerga tekkandan so‘ng, raketka bilan pastga uring va h. k.

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

Devor yonida mashqlar

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

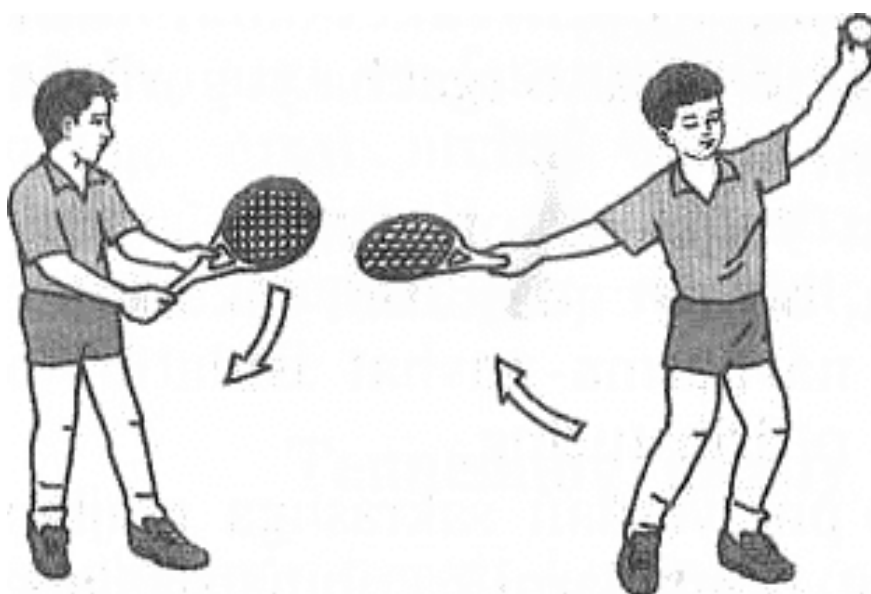
To‘pni devorga otib, so‘ngra uni tutib olish:

1. *To‘pni qo‘l bilan otish.*

- a) yerdan sakratmasdan;
- b) yerdan bir marta sakraganda, qarsak chalishga ulgurib;
- d) to‘pni devordagi nishonga oting, so‘ngra tutib oling;
- e) to‘pni yer bilan devor orasida burchak ostida oting, bunda to‘p awal yerga urilishi kerak;
- f) muvaffaqiyatli chiqqan urinishlarni sanab boring;
- g) to‘pni pastdan (yuqoridan) oting.

2. *Raketka bilan mashqlar.*

- a) to‘pni devorga raketkada yo‘naltiring, keyin zarbani to‘p yerga tegib sakragandan so‘ng bajaring;
- b) hisobni olib boring—bajarmoqchi bo‘lgan zarbalar sonini belgilab oling (3,5 yoki 10 ta);
- d) zarbalarning bajarish chegarasini belgilab oling — to‘r ustidan, devordagi 3 m li belgi ostida, yerdagi 3 m li belgidan uzoqroqqa va h. k.
- e) nishonlar o‘rnatib: yerda halqalar, devorda belgilar;



72- rasm.

- f) 2 ta nishonni mo'ljallab, ularning har biriga navbatma- i navbat tekkizishga harakat qiling;
- g) zarbalarni bajarish ketma-ketligiga rioya qiling;
- h) otib beriladigan zarbalardan foydalaning;
- i) devorgacha masofani doimo uzoqlashtirib borishga harakat qiling.

Quyidagi mashqlarni sheriklar bilan bajaring:

- a) to'pni navbatma-navbat qaytaring;
- b) o'yinchilar zarba berishni almashadilar: birinchi o'yinchi zarbani o'ng tomondan, ikkinchisi chapdan beradi (72-rasm).

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

- a) zalning oxirida turib to'pni iloji boricha uzoqroqqa otishga harakat qiling—erkin qulochkashlab oting;
- b) o'ngdan qulochkashlab oting va asta to'rdan orqaga harakat qiling;
- d) chapdan qulochkashlab oting va asta to'rdan orqaga harakat qiling;
- e) oldinga-yuqoriga qulochkashlab oting — bu zarbada balandroq to'r (masalan, badminton to'ri) ishlatilg;
- f) uch sportchi uchun otish mashqlari — (otib beruvchi, qaytaruvchi,

tutuvchi) o'yinchilar har bir tutilgan to'pdan so'ng bir qadam orqaga ketadilar;

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

To'p oshirish

Otish mashqlari:

- a) to'pni masofadan otish — to'pni yuqoridan iloji boricha uzoqroqqa otiladi;
- b) balandlikka otish — to'p yuqoriga otiladi va otish balandligi o'lchanadi;
- d) aniqlikka otish — o'quvchi aniq bir joyda turib, u to'pni o'zidan birmuncha masofadajoylashgan halqaning ichiga tushirishga mo'ljallab otadi;
- e) to'p otish masofaga ham, aniqlikka ham bajariladi. Bu mashq kortda bajariladi. O'quvchi to'pni yuqoridan otadi, to'p ochkolar bo'yicha hisoblanadi: setka ustidan otishga—I ochko, kortning to'p berilayotgan qismiga to'g'ri tushishiga — 2 ochko, halqa yoki nishonga tekkaniga — 3 ochko;
- f) kort chiziqlari va uning diagonali bo'yicha birgalikda otish- lar — to'p to'r ustidan sherikka chiziqlar bo'ylab to'g'ri, so'ngra diagonal bo'ylab otiladi;
- g) komanda bo'lib to'p otishlar — har bir o'yinchi to'pni 1 marotaba otishga haqli. U to'pni komandaning boshqa a'zosi ushlab turgan halqa ichiga tushirishga harakat qiladi.

Maydonchaning burchaklaridan to'p otish — o'yinchi to'pni 4 marta ketma-ket otadi. Agar 4 martasida ham kortga tushirgan bo'lsa, unga to'pni raketka bilan yana 2 marta otish huquqi beriladi. Bu mashqda bir vaqtning o'zida kortning 4 burchagidan foydalanish mumkin. Otib berish muvaffaqiyatli bajarilganligi uchun 1 ochko beriladi.

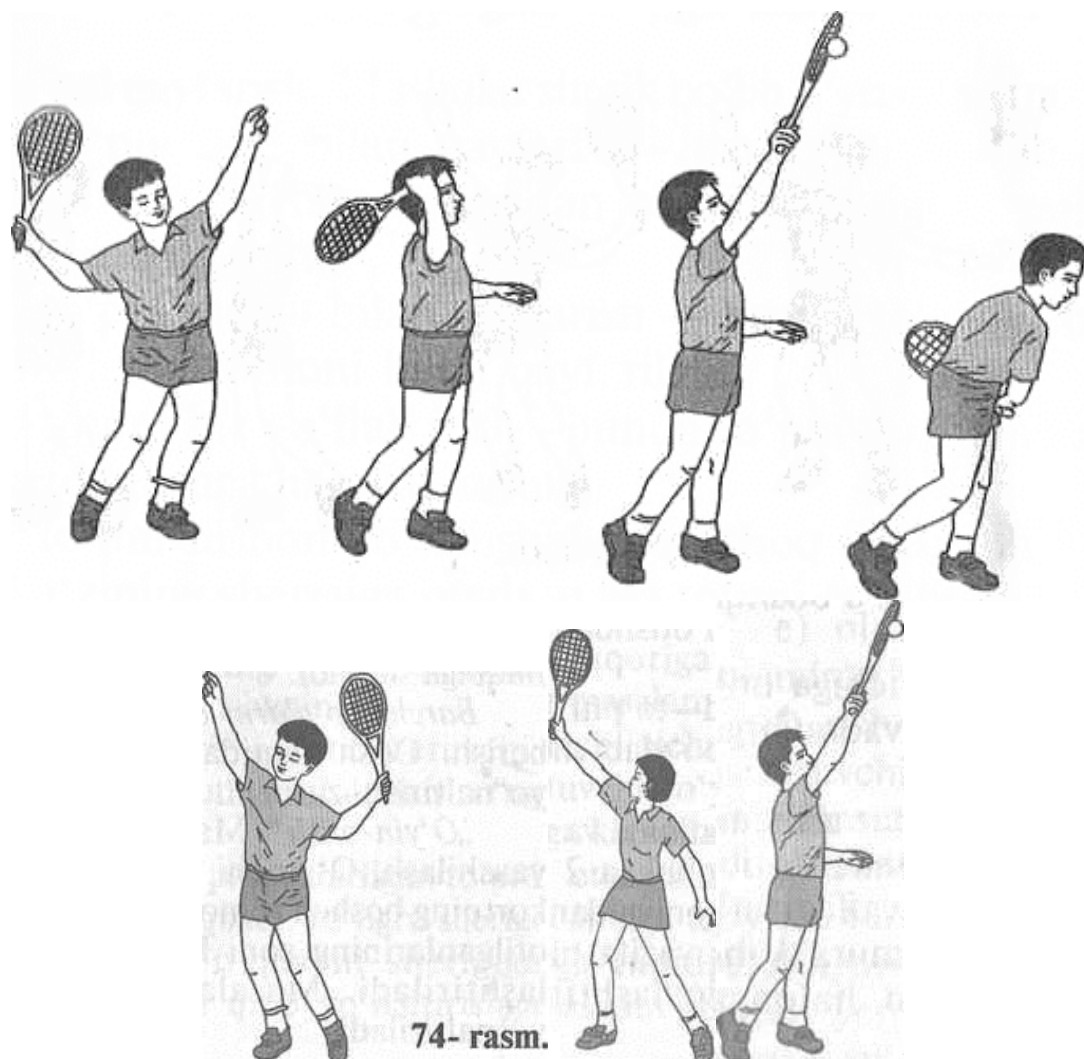
Sherikka otib berish — o'yinchi to'pni sherigiga kortning diagonali bo'ylab otib beradi. Agar to'p olayotgan sherik to'pni yerdan bir marta sakragandan so'ng ilib olsa, u o'yinchi 1 ochko oladi. Agar to'pni oluvchi sherik to'pni tutganda tashqi chiziqni kesib o'tmasa, o'yinchi 2 ochko oladi.

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

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

„O'yin-otish“. Maqsad —otishning aniqligi va muntazamligini yaxshilash. O'yinchi to'pni har bir burchakka 2 martadan otib, kortning boshqa tomoniga

suriladi. 8 imkoniyatdan muvaffaqiyatli otilganlarining soni hisoblanadi. So'ng vazifa biroz murakkab- lashtiriladi. Masalan, to'p kortda joylashtirilgan halqaga yo'naltiriladi.



Uchib kelayotgan to'pga zarba berish

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

Yerdan va uchib kelayotgan to'pga zarba berish. Maqsad — uchib kelayotgandagi zarbalarni to'p yerdan sakrab chiqayotgandagi zarbalarga mosligiga erishish. O'yin uch kishidan iborat guruh qilib tashkil etiladi. To'p oldida turgan o'yinchi uchib kelayotgan to'pni qaytaradi. To'p otayotgan

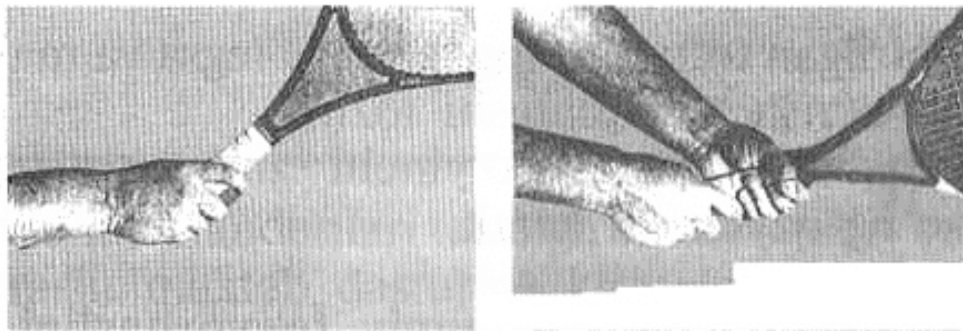
o'yinchilar har bir zarbadan so'ng o'rin almashishlari kerak. Besh zarba berish bilan o'tkazilgan seriyaga 1 ochko beriladi.

Himoyachi hujumchilarga qarshi. Maqsad ^{76- rasm.} — juftlikda uchib kelayotgan „Smesh“ (bosh ustidagi zarba) to'pga zarba berish ko'nikmalarini rivojlantirish. O'qituvchi to'pni hujum qilayotgan juftlikka beradi, ular himoyachilar juftligiga qarshi o'ynaydi. 3 ochko to'plagan juftlik himoyada o'ynayotgan O'yinchilar bilan o'rin almashadilar. Himoyachilarga yuqori aldovchi zarbalar („sham“)ni qo'llash tavsiya etilmaydi.

„Svecha“ — to'pni raqib ustidan oshirib tashlash. Buni shartli ravishda „sham“ deb nomlash mumkin. Bu yuqori-uzoqqa beriladigan zarba bo'lib, odatda raqibni to'rdan uzoqlashtirish maqsadida ishlatiladigan himoya zarbasi hisoblanadi (75-rasm). „Sham“ odatdagi yerdan sakragan zarbga o'xshash bo'lsa ham, u raketkaning yuzasi bilan kamroq silkitib, ko'proq ko'tariluvchi harakat bilan hamda kamroq kuch bilan uriladigan zarbdir. „Sham“ni bajarayotganda pozitsiyan[^]avvalroq egallashni, silkitishni qisqartirishni, raketkaning to'rli yuzasini ochishni va zarba vaqtida raketkaning yuzasini yuqoriga qilib qiyalashtirib urishni o'rganish zarur.

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

Bosh ustida zarba berish oshirib berishga qaraganda murak- kabroqdir, chunki „sham“ni oldindan bilish, ya'ni to'pni tashlab berishga nisbatan qiyinroqdir. Ammo zarbalar juda o'xshashdir. „Smesh“ni o'rganishda quyidagilarni bilish lozim (76-rasm): a) yon tomonga qaytarishni; b) raketkani ilgariroq tayyor- lashni; d) qisqa tayyorgarlik qadamlarini qo'llab, to'p tagiga turishni; e) boshni tepaga qilib, to'pga zarba berilgunga qadar qarab turishni; f) oshirib berish uchun tutqichni ishlatishni; g) zarba berish uchun cho'zilishni; h) „smesh“dan keyin boshlang'ich holatga tez qaytishni.



Raketkani to'g'ri ushlash

Raketka olishni boshlaganda, uni qo'lda ki qo'lda to'g'ri ushlashni o'rganish ig uchun o'quvchilarga o'ng tomondan shlashni o'rganishlari tavsiya etiladi h“). Bu vaqtda raketkaning boshini an qo'l bilan ushlab turiladi. ki holati gavda oldida o'ng va chap tomonlar hlanadi. Chap qo'l raketka boshida turadi. Tizzalar ozgina bukilgan. ka kengligida, og'irlik ikki oyoqqa teng m. Gavda og'irligi oyoq kaftlariga tushiriladi. O'yinchi o'zini erkin tutib, butun diqqatini unga uchib kelayotgan to'pga qaratadi (77- rasm).

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

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

Chapdan ikki qo'lda zarba. Dastlabki holat bir qo'llab zarbadagidek, faqat

qo'llar raketkada bir-biriga yaqinroq turadi.

Birinchi o'yin

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

Oshirib berish haqida quyidagilarni bilishingiz kerak:

1. Oshirib beruvchi tashqi chiziqdan tashqarida turib, navbatma- navbat o'ng va chap tomondan oshirib berishi kerak.
2. Oshirib berish to'pni bosh ustiga yoki yonga otib amalga oshiriladi.
3. Oshirilgan to'p oshirish joyidan diagonal bo'yicha raqib korti yarmiga tushishi kerak.
4. Agar oshirilgan to'p mo'ljallangan joyga tushmasa, ikkinchi marta oshirishga imkon beriladi. Agar u ham muvaffaqiyatsiz bo'lsa, yutqazgan hisoblanadi
5. Agar oshirilgan to'p to'urning tepasiga tegsa va maydonchaga tushsa, oshirib berish takrorlanishi lozim.
6. To'pni qabul qilayotgan o'yinchi uni yerga tegib sakrab chiqqandan so'ng qaytarishi kerak.

Tennischilarning jismoniy tayyorgarligi

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

Kort futbol maydoniga nisbatan kichik bo'lsa ham, to'p juda tez uchadi va o'yinchi jadal harakat qilishi, so'ngra esa to'pni kuchli va aniq urishi kerak.

Yaxshi o'ynash uchun tennischiga quyidagilar zarur:

1. Tezlik—kortda reaksiya va harakatlanish.
2. Kuch—tez harakat qilish, kuchli oshirib berish va to‘pni orqa chiziqda kuch bilan va aniq qaytarib yuborish.
3. Chidamlilik — uchrashuvning oxirigacha yaxshi o‘ynash.
4. Egiluvchanlik — koordinatsiyada mushaklar va bo‘g‘imlarni ishlatish, shikastlanish ehtimolini kamaytirish va past, keng va baland uzatishlarni amalga oshirish.

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

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

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

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

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

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

XALQARO KURASH ASSOTSIATSIYASI

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

O'zbek kurashini sport turi sifatida rivojlantirish, dunyo miqyosida targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borish hamda jahonga olib chiqish to'g'risidagi fikr-mulohazalar Komil Yusupovda 1980- yillarda tug'ilgandi. Shu yillar davomida u nomdor polvon sifatida respublikamizda o'tadigan to'ylarda „davra kurashi“da faol ishtirokchi bo'lish bilan bir vaqtda, milliy sportimiz an'anasi, udumlari va urf-odatlarini o'rganishga ham qiziqardi. K. Yusupov milliy kurashni jahon arenasiga olib chiqish mumkinligi to'g'risidagi g'oyani ilgari surdi. Bir necha yillik izlanishlar natijasida yaratilgan yangi qoidalar 1991-yil 14-15- iyunda chaqirilgan O'rta Osiyo va Qozog'iston ilmiy konferensiyasida muhokama qilindi. Ikki kunlik qizg'in munozaradan keyin mazkur qoidalar, hakam va kurashchi- larning kiyimlari tasdiqlandi.

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

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

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

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

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

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

1. XKA tuzilmasi tashkil etildi va u doimiy faohyat olib bormoqda.

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

2. **Musobaqalar taqvimi.** XKA tuzilganidan beri dunyo bo'ylab 300 dan ziyod yirik va nufuzli musobaqalar bo'lib o'tdi. Ular qatoriga jahon chempionatlari, o'smirlar o'rtasida jahon birin- chiliklari, o'smirlar va kattalar o'rtasida qit'alararo chempionatlar, xalqaro tumir va homiylik asosida tashkil etilgan musobaqalar, kubok musobaqalari kiradi. Hozirgacha 4 ta Jahon chempionati bo'lib o'tdi: 1999- yil Toshkentda, 2000- yil Antalyada (Turkiya), 2001- yil Budapeshtda (Vengriya), 2002- yil Armanistonda.

Chempionat va birinchiliklar har ikki yilda navbatma-navbat o'tkaziladi. Qolgan barcha musobaqalar har yili bo'lib o'tadi. Kattalar va o'smirlar o'rtasida qit'alararo chempionatlar ham doimiy o'tkazilmoqda.

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

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

tomonidan tan olingani va u rasmiy sport turi sifatida Yozgi Osiyo o'yinlari dasturiga kiritilishiga ruxsat etilgani qayd qilindi.

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

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

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

KURASH GILAMI

1. Har bir maktabda kurash bilan shug'ullanish uchun maxsus kurash zali va kurash gilami bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Kurash gilamining eng kichik o'lchami 12x12 m yoki 14x14 m, eng katta o'lchami esa 16x16 m bo'lishi shart. Kurash gilami qizil, yashil, ko'k, oq va och yashil rangli material bilan qoplanadi.
 2. Kurash gilami ikkita maydonga bo'linadi. Bu maydonlarni ajratib turadigan chiziq „xavfli chiziq“ deyiladi, u har doim qizil rangda va eniga 1 m bo'ladi. Xavfli chiziq ichidagi maydon „xavfsiz maydon“ deyiladi, uning eng kichik o'lchami 8x8 m, eng kattasi esa 10x10 m.
 3. Xavfli chiziq tashqarisidagi maydon „xavfli maydon“ deyiladi va eniga 3 m bo'ladi. Eniga 1 m va 2 m bo'lgan xavfsiz maydondagi ikki oq chiziq bellashuvni boshlash va tugatish maydonchalarini belgilaydi. Bu chiziqlar ish zonasiga chiziladi va bir-biridan 5 m uzoqlikda bo'lishi kerak.
 4. Kurash gilami yumshoq polda yoki maxsus platformada joylashishi, uning atrofida 1 m dan kam bo'lmagan bo'sh maydon bo'lishi shart.
- Gilam to'shalgan maxsus joy bo'lmaganda, sport maydonidan uzoq bo'lmagan,

aylanasi 12 metr keladigan shiypon- maydonchani tanlash ham mumkin. Shu joyni 40—50 sm chuqurlikda qazib, uning ustiga qipiq tashlanadi hamda ustidan kengroq choyshab yopiladi.

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

Shuningdek, shug'ullanuvchilarning sochlari kalta qilib olingan yoki boshqa kurashchiga xalaqit bermaydigan qilib yig'ishtirilgan bo'lishi kerak. Ovqatni mashg'ulotdan 2—3 soat oldin iste'mol qilish lozim.

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

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

1. O'qituvchi-murabbiysiz darsdan oldin hamda gilamdan tashqari paytlarda kurash usullarini qomlash man etiladi.
2. Mashg'ulot paytida intizom va tartibni saqlash lozim.
3. Mashg'ulotda o'qituvchi-murabbiyning topshirig'ini vaqtida, belgilangan joyda bajarish shart.
4. Sheriklariga qo'pol muomalada bo'lishga, mashg'ulotga e'tiborsiz va diqqat bermaslikka, kiyimlarni pain partish kiyishga yo'l qo'yilmaydi.
5. O'qituvchi-murabbiyning topshiriqlarini uning buyrug'i asosida yarim kuch ishlatib bajarish shart.
6. Usullarni o'rganishda doim xavflisizlik choralarini oldindan o'ylab ish ko'rishi lozim.
7. Agar sheriklar gilam ustida maslumi qilayotgan bo'lsalar, qolganlar ularni kuzatib o'tirishlari kerak.

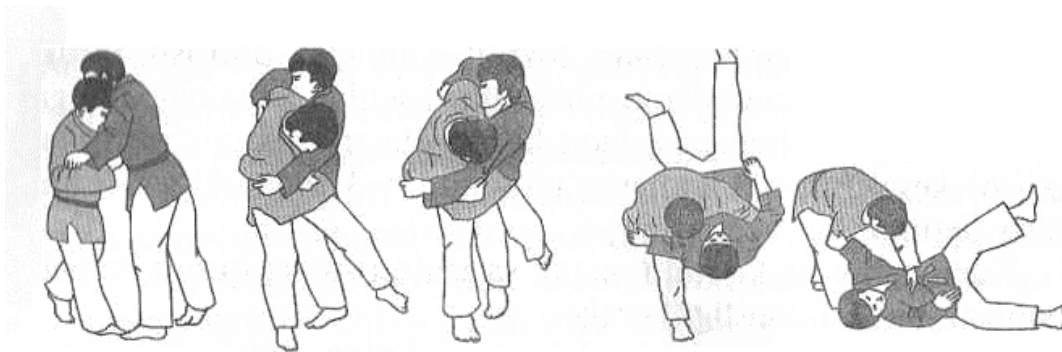
iii

Maktabda siz kurashning asosiy mashqlari - holat, harakatlanish, yiqilish, tashlash, chalish, ushlar va boshqalar bilan tanishib chiqqansiz. Endi boshqa usullar bilan tanishasiz, ya'ni yelkadan oshirib tashlash, oyoq bilan ilib tashlash

(chil), chalish, xavfsizlikni saqlash, himoya, qarshi hujum usullari va hokazo.

Chil usuli (ilib olgan holda tashlash). Chil kurash usullaridan biri bo'lib, unda kurashchi bukilgan oyog'i, panjasi, tovonni bilan raqib oyog'ini ushlab turadi yoki o'ziga tortadi. Kurashchi oyoqlarini tizzadan bukkani holda bukish joyini raqibning tizzasiga qo'yadi, panjalari bilan ko'targan holda uni raqib oyog'iga olib boradi hamda qo'l va gavda harakatlari bilan raqibni gilamga tashlaydi. Chil usuli quyidagi hollarda amalga oshirilsa o'z samarasini beradi:

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



Chilning bir necha turlari mavjud:

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

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



80- rasm.

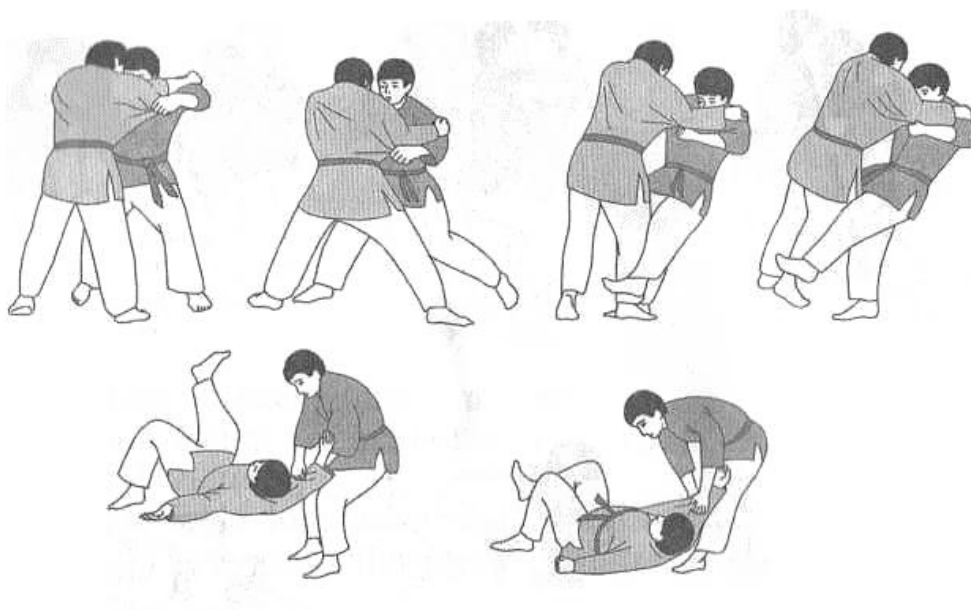
Oyoq panjasida chil — ikkala kurashchi ham bir-biriga o‘ng tomon bilan turadi. Hujum qilayotgan kurashchi raqib bel- bog‘ini ushlab olib, uni o‘ziga tortadi va chap oyoqda oldinga qadam tashlaydi, so‘ngra oyoq panjasini raqib o‘ng oyog‘ining ichki tomoniga qo‘yadi va tezkor harakat bilan oyog‘ini orqaga olib boradi, bunda gavdani o‘ng yoki chap tomonga o‘girish bilan butun tana og‘irligini raqibga tushiradi va uni gilamga qulatadi. 81-rasmda siz oyoqlar orqali ichki va tashqi tomondan chil hamda bu vaziyatda o‘zini himoya qilish usullarini ko‘ri- shingiz mumkin.

Yonbosh. Raqibning qo‘li va belbog‘idan ushlagan holda oyoq yordamida siltab ko‘tarib (xoh o‘ng, xoh chap qo‘lda, o‘ng yoki chap tomonga) tashlash. Oyoqlar yordamida raqib oyoqlarini tashqi va ichki tomondan ko‘tarib, yonboshni amalga oshirish ham mumkin (82- rasm).



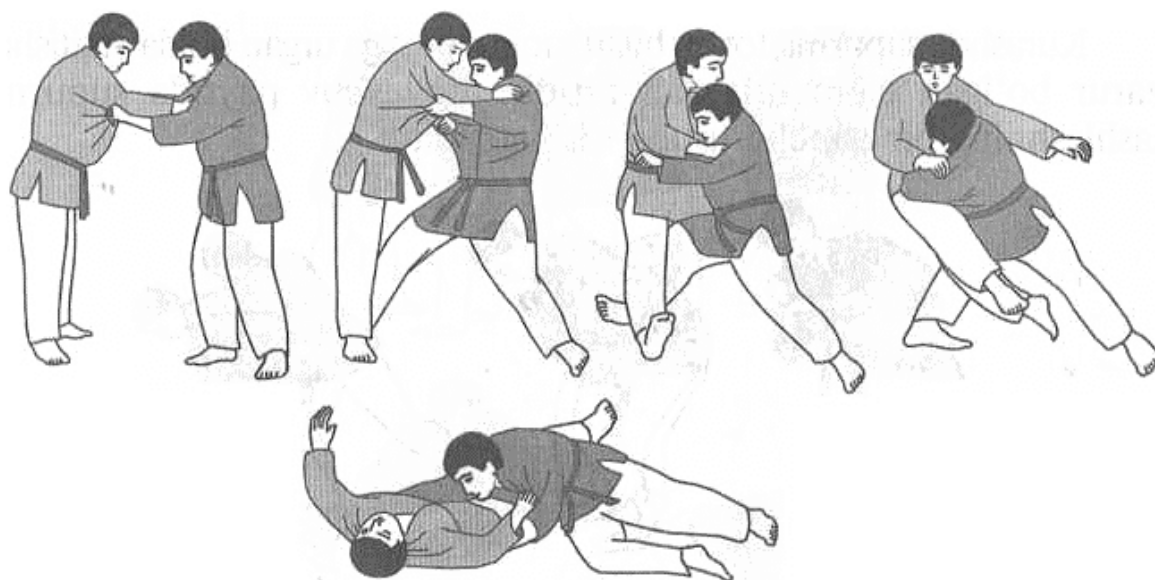
Oyoqda tashqi tomondan supurma. Oyoq bilan supurma kurash elementlaridan biri hisoblanib, unda kurashchi oyoqlarni tezkor silkitma harakat bilan raqib oyog‘iga, og‘irlik markazining pastrog‘iga qo‘yadi, qo‘llari va gavdasini qarama-qarshi tomonga harakatlantiradi. Oyoq bilan supurma tashlashning bir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

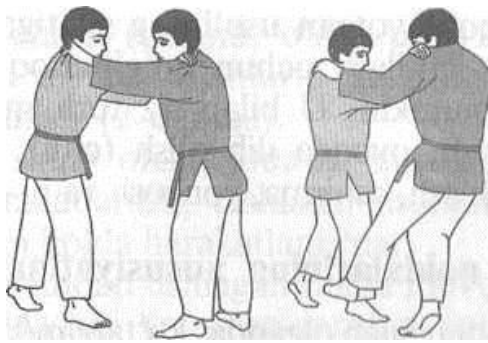
Kurashda supurma tovon bilan raqib oyog‘iga urgan holda yiqitishda zarur bo‘lgan elementlardan biridir. Bellashuv paytida supurma tashlashning bir qancha usullari ishlatiladi:



83- rasm.

1. ***Raqib oyog'ini yon tomondan supurish.*** Raqibning oldinda turgan oyog'i panjasining yon tomoni qoqiladi, bunda gavda va qo'l harakatlari yordamida gavdaning qarama-qarshi tomoniga tashlanadi (83- rasm).
2. ***Raqib oyog'ini old tomondan supurish.*** Raqibning oldinda turgan oyog'i to'pig'ining (boldirining) pastki tomoni qoqiladi, bunda gavda va qo'llarni o'ziga va o'ng tomonga tezkor harakatlar yordamida tashlanadi (84- rasm).
3. ***Raqib oyog'ini orqadan supurish.*** Raqibning tayanch oyog'i yoki tayanch oyog'ining tovoni va boldir tagini orqa tomondan supurib tashlash (85- rasm).
4. ***Raqib oyog'ini ichki tomondan supurish.*** Raqib old oyog'ining tovoni yoki to'pig'i ichki tomondan qoqiladi.





85- rasm.

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

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

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

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

Pastdan supurish, asosan, raqibni muvozanatdan chiqarish uchun ishlatiladi. Raqibning yiqilish tezligini oshirish uchun unga tayangan holda qo'l bilan undan itarilish lozim. Raqibning qaysi oyog'i gilamga tayanib turgan bo'lsa, o'sha oyog'ini ichki tomondan supurish (qoqish) lozim. Kurashchi olishuv (bellashuv)

davomida turli hujumkor harakatlar, chalishlar, supurishlarni ishlata bilishi kerak. Undan tashqari, vaziyatga to'g'ri baho berishni, kutilmaganda tezkorlikni, ildamlilikni namoyish qilishi, qulay vaziyatlardan foydalana olishni o'rganib olishi zarur. Kurashda supurishni bajarayotganda hujum qiluvchining o'zi gilamga yiqilmasligi kerak. Bu

kurashchining tajribasi va qo'llayotgan usulining sifatiga bog'liq. Ushbu usulni mashg'ulotda qo'llash uchun qo'g'irchoq (yasama kurashchi)dan foydalanish mumkin. U bilan siz turli mashqlarni bajara olasiz: chalish, supurish, oyoqda ilib olish (chil), orqadan, yondan, beldan, yelkadan tashlash, oshirma, yonbosh va h. k.

Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari

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

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

tashlash, yarim egilma va egilma holatda yonga tashlash.

E'tiboringizga kurashda qo'llaniladigan usullarni o'zlashtirish uchun mashqlar tizimini havola etamiz. Mashqlar yakka tartibda bajariladigan, juftlikda, qo'g'irchoqda, trenajorda chorak kuch bilan, yarim kuch bilan, to'la kuch bilan bajariladigan, raqib usullaridan himoyalaniş mashqlaridan iborat. Tashlashlar va usullardan himoyalanişni mashqlarda o'rganib olishdan awal „soya bilan kurashish“ ko'rinishidagi usullarni mashq qilib olish lozim. Masalan:

1. „Soya bilan kurashish“ usulini aloqasiz ifodalash kerak: oldinga, orqaga, chapga, o'ngga qadam tashlashlar bilan. Qadamlarni turli kenglikda, tezligi va maromini o'lchab tashlash lozim (1 daqiqa).
2. Holatni (baland, o'rta, past) o'zgartirib, aldamchi harakatlar va ushlab olishlarni ko'rsatgan holda turli tomonlarga harakatlanish (2 daqiqa).
3. Ushlab olish, aldash, muvozanatdan chiqarish, oyoqlar bilan harakatlanish, tashlash, usullardan himoyalaniş kabilarni ifodalagan holda harakatlanishlar.
4. Kiyimdan ushlagan holda muvozanatdan chiqarish, chalish yoki tashlashni (raqibga jarohat yetkazmagan holda) ifodalab harakatlanish. „Soya bilan kurashish“da xohlagan usulni qo'llash mumkin.

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

1. Qatnashchilar o'ng oyoq holatida turishadi. Sherigining kiyimidan ushlagan holda tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, ikki qo'lning tezkor harakati bilan uni chapga-orqaga tortish lozim. Chapga o'girilgan holda o'ng oyoqni sherigining ikkala oyog'i oldiga bir qadam qo'yish. Qo'llarning faol harakati, o'ng oyoqning itarilishi va gavdaning chapga-oldinga harakati orqali raqib gilamga yiqitiladi.
2. Raqib qarshilik ko'rsatadi (xuddi oldingi vazifa). Mashqlarni ketma-ketlik bilan bajarish talab etiladi.
3. Raqib yaqin kelganda orqa oyoqni chalish, o'rtacha tezlikda orqa va oldinga harakatlanish. Mashqni $\frac{1}{4}$ kuch bilan bajarish lozim.
4. Mashqni yarim kuch qarshiligida bajarish. Unda ham xavfsizlikni unutmazlik kerak.

5. Mashqni boshqa sherik bilan bajarish.

Keyinchalik oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yonga qadam tashlab, qo'llar harakati bilan raqibni qulay holatda ushlab olib, uni chalish mashqini bajarish mumkin.

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

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

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

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

4. Chalg'itishni ifodalab, tezkor qo'l harakati bilan raqib chap kaftini, sonini, tzirsagini, boshini, kuragini, tizzasini urib qo'yish..5. Raqib qo'lini yonga itarish yoki pastga tushirish.

6. Qo'Mning chalg'itma harakatlari orqali raqibni orqaga o'girib, gavdasidan ushlab (siqish) yoki oldidan bir qoida gavdasini ushlab.

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

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

9. Ishora berilgandan keyin raqibning qolidan to'pni bir yoki ikki qoida olib qo'yish. Bu mashqni gimnastik tayoqcha bilan ham bajarish mumkin. Yerdagi to'pdan 1—2 metr masofada turgan yoki olirgan holda ishora berilishi bilan birinchi bolib uni olib qo'yish.

10. Diametri 1,5 metrli aylanada chalg'ituvchi harakatlarni bajarish. Asosiy vazifa — qulay vaziyatni tanlab, raqibning qolidan, belbog'dan ushlab olib o'ziga

tortish.

11. Yon tomon bilan olirgan holda qollar tizzada turadi. Ishora berilishi bilan raqibning bel tomonidan ushlash (raqib yonga chap berib qolishi kerak).
12. Bir-biriga orqasi bilan o'tirgan holda qollarni tizzaga qo'yib, ishoraga binoan o'girilib, raqibni o'ng qol bilan bo'ynidan (boshning orqasidan) ushlab olish. Chap qoida himoyalaniş lozim.
13. Bir-biriga yaqin yotgan holda (boshni bir tomonga qaratib) ishora berilishi bilan bir kishi turadi, ikkinchisi esa uni ushlab qolishga urinadi.
14. Yotgan holda ishora berilishi bilan tezda turib, raqibning belidan orqadan

SUZISH

Qadimdan inson suvda o'zini ushlay olishi hamda suzishni yaxshi bilishi juda zarur, deb hisoblangan. „Qobusnoma“ning 27- bobida shunday so'zlar bitilgan: „Ey farzand, agar farzanding bo'lsa, anga yaxshi ot qo'yg'il, nedinkim, otadan farzand baqlaridin biri unga yaxshi ot qo'ymoqdir. Yana biri uldurkim, farzandni oqil va mehribon doyalarga (murabbiyga) topshurg'aysan... Ulug'roq bo'lg'ondan so'ng, agar raiyat bo'Msang, unga hunar va kasb o'rgatg'aysan, agar sipoh ahlidin bo'Msang, sipoh ilmin o'rgatg'aysan. Bularni bilg'ondan so'Mng shinovarlik, ya'ni suvda yuzmakni o'rgatg'il. Andoqkim, men o'n yoshimda... bir hojibim bor edi, unga Manzar sohib der erdilar. U1 ot minmak ilmin yaxshi bilur erdi va Rayhon otliq bir xodimim bor edi. Otam meni ul ikkoviga topshirdi, toki ular menga otda yurmoq, nayza urmoq ilmin o'rgatg'aylar... Undan so'ng Manzar sohib va Rayhon xodim meni otamning oldiga olib borib dedilar: „Ey amir, agar ruxsat bersangiz erta tongda sahroda farzandingiz amirzoda o'ynasa, siz uning barcha o'rgang'on ishlarini ko'rsangiz“. Amir „Ko'p yaxshi bo'lur!“ — dedi. Men ikkinchi kun har na bilg'on ilmim va hunarimni otamga namoyish qildim, otam hojib va xodimga yaxshi xil'atlar in'om qildi. Undan so'ng ularga dedi: „Farzandim o'rgatg'on ishlaringizni barchasin yaxshi bilibdur, hunarlarning yaxshisin o'¹¹¹rgatmishsizlar, lekin yana bir zarur hunar qolibdur“. Ular dedilar: „U1 na hunardur?“ Otam dedi: „Bu o'rgatg'on hunarlaringizni zarur vaqtda farzandim uchun boshqalar ham qila

olur, lekin uning o‘zi qiladurg‘on, uning uchun boshqalar qila olmayturg‘on hunar qolibdur“. Ular „U1 qaysi hunar?“ dedilar. Amir: „Suvda yuzmakdurkim, bunday ishni farzandim uchun hamma odamlarqilaolmas“, — dedi. Shundankeyin... ikki kemachini kelturib, meni ularga topshirdi. Ular menga yuzmak hunarini o‘rgatdilar. Men... ul ishga mashg‘ul bo‘ldim va yaxshi o‘rgandim. Bir vaqt bir necha kishi bilan kemaga kiiib Dajla daryosidan o‘tar bo‘ldik. Tog‘gira otlig‘ joyda girdob bor edi va xavflig² joy erdi. Ustod kemachilar undan ko‘p mashaqqatlar bilan o‘tar edilar. Biz kema bilan o‘sha joyga yetushdik. Ammo kemachi usta ermas va kemani nechuk surarni bilmadi. Alqissa, yigirma yetti choglik kishi barcha birdan g‘arq boldik. Ammo men va bir kishi, ya’ni mening g‘ulomim, uni ziyrak Kaykovus der erdilar, yuzub chiqdik. Bu voqeadan so‘ng otamning mehri ko‘nglimda behad ziyoda bo‘ldi... ko‘p duolar qildim. Men otamning boshiga ham shunday

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

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

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

Suzishni bilgan odam chuqurlikdan qo‘rqmaydi, hatto xavfsiramay, bilmagan joydagi suvga ham tushib ketaveradi. Daryoning bir qirg‘og‘idan ikkinchi qirg‘og‘iga qanday o‘tish haqida o‘ylab ham o‘tirmaydi. Cho‘kayotgan odamga yordam bera oladi. Suzishning yana bir foydali tomoni — u qon aylanish tizimi ish faoliyatini, nafas olishni yaxshilaydi, tana a‘zolarining tekis' rivojlanishiga yordam beradi, organizmning shamollashlarga qarshi chidamliligini oshiradi.

² Kaykovus. „Qobusnoma“. Toshkent, „O‘qituvchi“, 1986-yil, 83—84- betlar.

Bulardan tashqari, kishilarning dam olishi va hordiq chiqarishlarida, kayfiyatini ko'tarishda, ishchanlik faoliyatini oshirishda bundan yaxshi vosita yo'q, desa ham bo'ladi.

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

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

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

Dengizchilar, g'owoslar, baliqchilar, parus, baydarka sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchi va harbiy xizmatdagilarga suzishni bilish zarur va majburiydir. Suzishni tajribali sport trenerlari, murabbiylar, qolaversa, suzishni biladigan ota-ona- lardan o'rganish kerak.

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

Mashg'ulot ehogida amal qilinadigan qoidalar

1. Suzishni yaxshi o'rgangunga qadar kattalar nazoratida bo'lgan ma'qul.
2. Toza, 20° darajadagi iliq suvda suzish lozim. Suzish mashqini oqar suvning ifloslanmagan yuqoriroq qismida ham o'tkazish mumkin.
3. Oftobda qizib turib, sport yoki harakatli o'yinlardan keyin terlab suvga tushib bo'lmaydi.
4. Barcha suzish mashqlari maxsus ajratilgan joylarda bajarilishi lozim.
5. Badanga titroq tursa, tezda suvdan chiqish, sochiq bilan artinish va kiyinib olish zarur.
6. Charchoq belgilari bo'lganda suzish bilan shug'ullanmagan ma'qul.
7. Darhol suvga kalla tashlash, to'siqlar ortiga suzib o'tish qat'iyan man qilinadi.

8. Yolgʻondan „choʻkyapman, yordam bering“, deya hazillashmang, oqibati yomon boʻlishi mumkin.
9. Havzada oʻzini tutish qoidalarini bilish va unga qatʻiy amal qilish zarur.

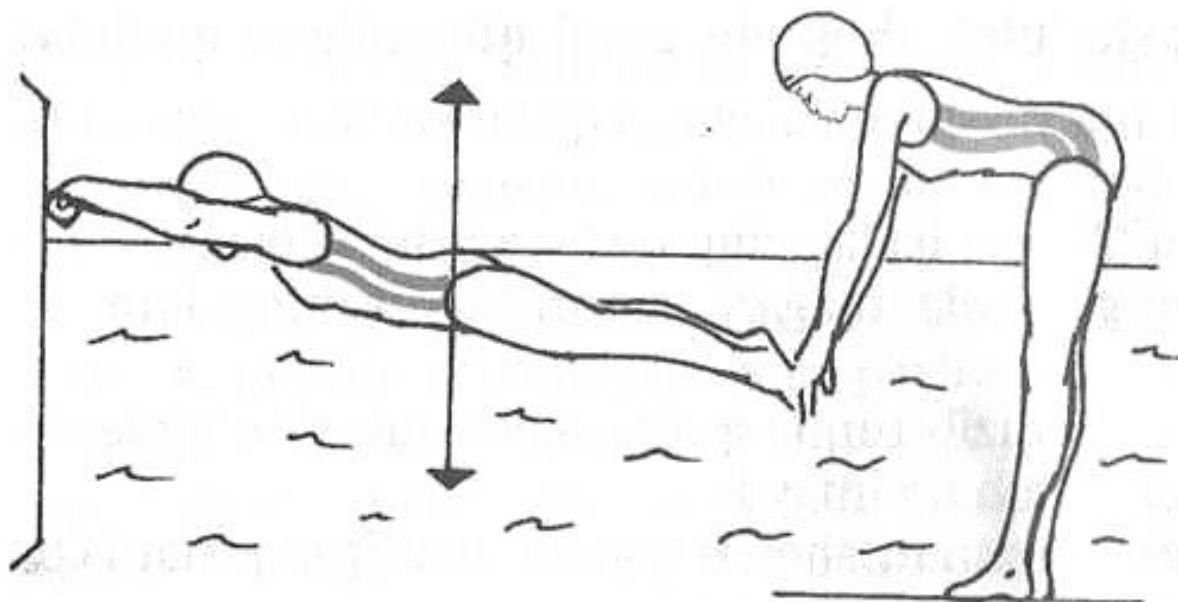
Suzishni hilmaganda oʻzini tutish

Birinchidan, oʻzini qoʻlga ololgan, bamaylixotir tutgan, ogʻziga suv kirib ketishidan saqlangan odam choʻkmaydi. Buning uchun suv yuzasidan baland koʻtarilish shart emas, faqat ogʻizni suv ustida tutilsa yetarli.

Ikkinchidan, qanday boʻlmasin, darhol qirgʻoqqa qarab intilish unchalik toʻgʻri boʻlmaydi. Avvaliga tanani suv ustida ushlab turishga imkon beruvchi uncha tez boʻlmagan oyoq va qoʻl harakatlarini qilib koʻrgan maʼqul. Suvda qatʻiy turishning imkoni boʻlmasa, qoʻllarni suvdan koʻtarish va siltash mumkin emas. Faqat oʻzini qoʻlga olib va suvdan tayanch topib yordamga chaqirish zarur. Suv ostiga tushib ketmaslik uchun qoʻl harakatlarini toʻxtatmaslik kerak.

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

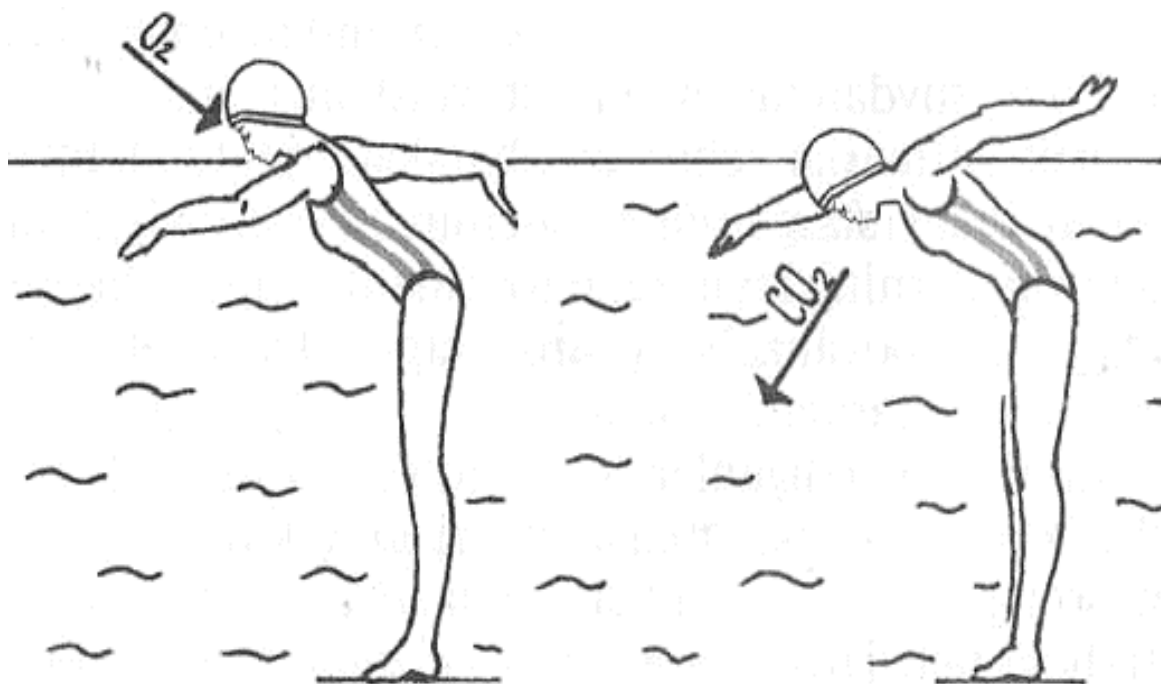
Suzishni bilmaydiganlar suvga koʻnikish mashqlarini mustaqil yoki sheriklari bilan birga bajarishlari mumkin. Dastlab mashqlar beldan, soʻngra koʻkrakdan keladigan suvda bajariladi (86- rasm).



86- rasm.

Mashqlarni bajarish chogʻida toʻgʻri nafas olishga alohida eʼtibor beriladi. Suv ostiga krish, shoʻngʻish, suv yuzasida suzish paytida nafas olgandan keyin uni tutib turishga oʻrganish zarur, suvga kirgach, nafas chiqariladi.

Beldan keladigan suvda turib, qirgʻoq boʻylab qoʻl, oyoq, tana uchun turli harakatlar bajariladi: chapga, oʻngga burilib qadam tashlash, suvda oʻtirib-turish va hokazo. Qoʻlni eshkak eshgandek qilib harakatlantirib yurish va yugurish. ***Qirgʻoqqa qarab koʻkrakdan keladigan suvda*** oyoqlarni yelka kengligida qoʻyib, „kir chayish“ harakati mashqini bajarish. Nafas olishni kuzatish: nafas olmay 10 gacha sanash, soʻngra turish (nafas olishni 15 — 20 soniya toʻxtatib turish). Soʻngra nafas olish, yuzni suvga botirib turish, suv ostida nafasni chiqarish va nafasni rostlash (87- rasm).



Nafas olib suv ostiga o'tiriladi va nafasni uzoq chiqariladi. Suv ostidan chiqib yana chuqur nafas olib, o'tiriladi va tizzalarni quchoqlab unga iyakni qo'yiladi. Nafas chiqarmay, shu holatda suv tagida 10 — 5 soniya o'tiriladi. So'ngra suv betiga qalqib chiqqach, suvda teskari yotgan holda oyoq va qo'llar uzatiladi va suv ostida nafas chiqarib turiladi. Shundan keyin suvga chalqancha yotiladi, oyoqlar bilan harakatlanadi, qo'llar yuqori ko'tariladi.

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

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

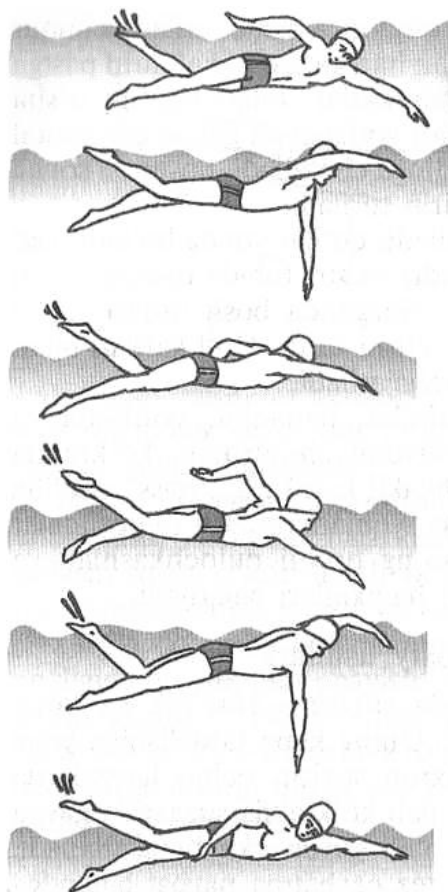
Yotib suzish usullari (kuchukcha, baqacha, yonlama va boshqalar), shuningdek, qo'lni suvdan chiqarmay, ko'krakda qulochkashlab suzish, qisqa va eshkakli harakatli „brass“ usulida suzish, yuqoridagi qo'lni chiqarmay, yonlama suzish va boshqalar shular jumlasidandir. Shundan so'ng qo'lni qulochkashlab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

siltash bilan bog‘liq suzish harakatlari bajariladi.

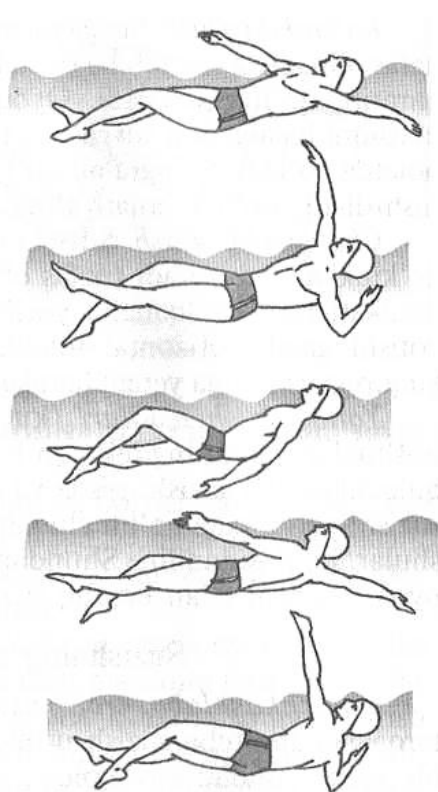
Suzishning asosiy usullari

Qulochkashlab „krol“ usulida suzish — eng tez va keng tarqalgan sportcha suzish usulidir. Uning keng tarqalishiga yana bir sabab, undan suv polosi, sinxron suzish, ochiq havzalarda suzishda foydalaniladi. Qulochkashlab ko‘krakda suzganda gavda gorizontal holatda, yuz suv yuzida bo‘lib, gavda erkin harakatlanadi. Oyoqlar erkin uzatilib bir tekis va tez navbatma-navbat balandga va pastga harakatlantiriladi. Oyoqning bir tekis, tinimsiz harakati harakat texnikasini yaxshi o‘zlashtirganlik belgisidir. Shuning uchun doimo taxta ustida yotib, faqat oyoqlarni harakatlantirib suzish tavsiya qilinadi (88- rasm).

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



88- rasm.



89- rasm.

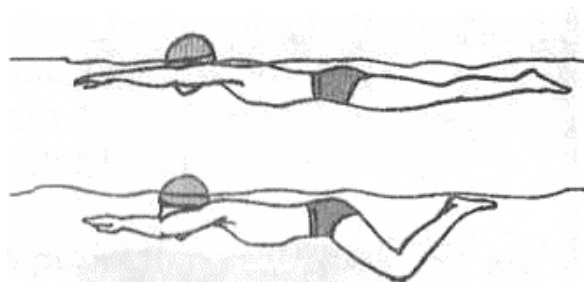
ustiga chiqquniga qadar bosh buriladi va nafas olinadi. Bosh pastga qaraganda suvga to'la nafas chiqariladi. Bu holat boshni o'ng tomonga burgunga qadar tugatiladi, nafas ham og'iz, ham burn orqali olinadi.

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

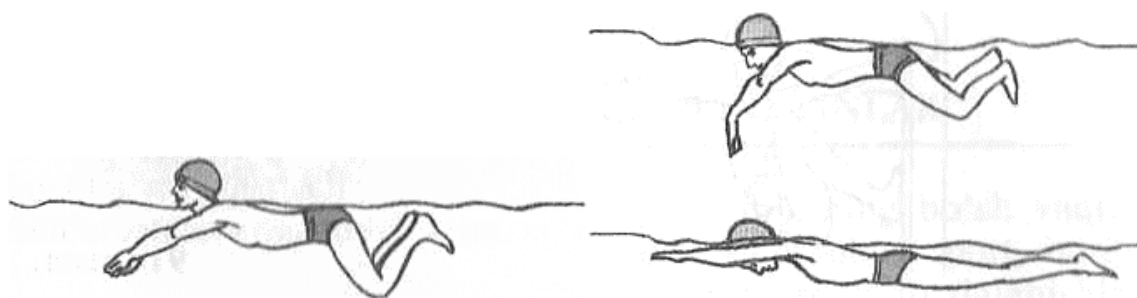
Chalqancha yotib qulochkashlab suzishda gavda gorizontal holatda bo'ladi, oyoqlar ko'krakda qulochkashlab suzgan holatdagidek harakatlanadi, ular erkin holatda suvga tezlik bilan, asosan, balanddan pastga bosim beradi. Qo'llar havoda erkin harakat qilib, yuqoriga va yonga cho'ziladi, suvga yengil tushiriladi,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

„Jirass“ usulida suzish. Tezlik ko'rsatkichlariga ko'ra „brass“ usuli boshqasidan

vazmin harakatlanishligi bilan ajralib turadi.



Ammo uning amaliy ahamiyati katta (90-rasm). „Brass“ usuli bilan shovqinsiz suzishda, katta masofalarni bosib o‘tishda, jarohat olganlar va ashyolar- ni qutqarishda imkoni keng.



„Brass“ usulidan, shuningdek, suv ostida ham foydalaniladi. „Brass“ usulida suzuv- chining gavdasi suv ustida ko‘krakda gorizontal holatda yotadi, oldinga cho‘ziladi, qo‘l kaftlari birlashtirilib pastga qaratiladi va oyoqlar cho‘zil- gan, birlashtirilgan bo‘ladi. Shu holatda qo‘llar kafti tashqariga buriladi, so‘ngra har ikkala qo‘l ikki tomonga harakatlanadi va biroz pastda yelka barobarida suziladi. Suzish oxirida qo‘llar tirsakdan bukiladi, tirsaklar 90-rasm.

pastga tushiriladi, kaftlar ya-

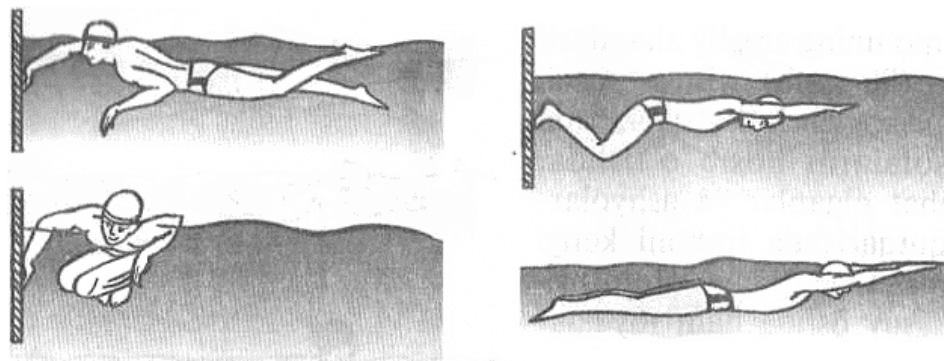
qinlashadi va qo‘llar dastlabki holatga qaytadi. Bu paytda oyoqlar suzishga tayyorlanib, tizza va son qismidan bukiladi, so‘ngni 1 i./a va boldirlar yonga ketadi, qo‘lni to‘g‘rilash chog‘ida oyoqlar harakatlanadi. Suzishdan keyin gavda oldinga siljiydi va dastlabki holatga qaytadi. Qo‘l cho‘zilganda nafas olinadi, boshqa harakat paytida nafas chiqariladi.

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

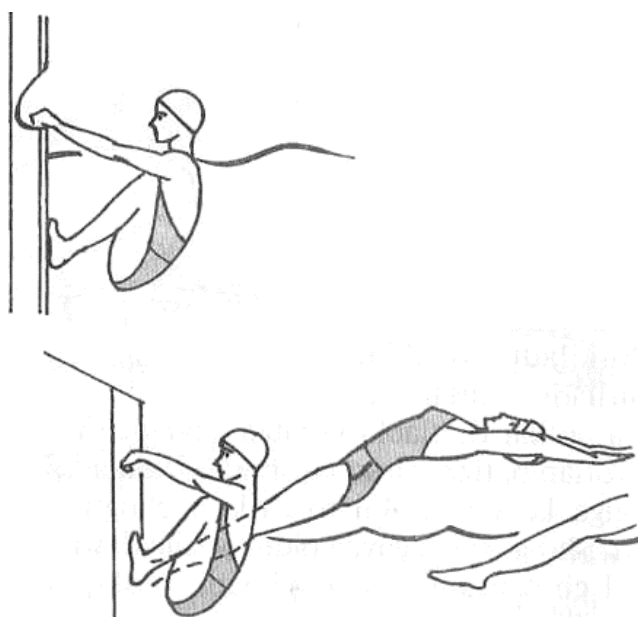
Start beruvchining hushtagi chalinishi bilan suzuvchi tumbochkaning orqa qismiga chiqib turadi, ikkinchi hushtakdan keyin tumbochkaning old qismiga keladi va

dastlabki holatni egallaydi.

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



91- rasm.



92- rasm.

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

Qulochkashlab suzish usulida suzuvchi devorga yaqin keladi, chuqur nafas oladi,

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

„Brass“ usulida burilish texnikasi boshqacha bo'ladi. Devorga suzuvchi har ikkala oyog'i bilan tiralishi kerak, tizzalarini ko'kragiga yig'adi (shu payt nafas olish uchun boshini ko'taradi), buriladi va har ikkala oyog'i bilan devordan itariladi (92- rasm).



MUSTAQIL SHUG‘ULLANING!

MASHQLARNI MUSTAQIL, TO‘G‘RI BAJARISHDA NIMALARGA E‘TIBOR BERMOQ ZARUR?

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

Mashqlarni mustaqil bajarishga kirishishdan awal mavjud qonun-qoidalariga e’tibor berish zarur bo‘ladi:

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

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

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

Dastlabki yengil mashqlardan so‘ng, egiluvchanlik va chaq-qonlikka oid mashqlarni, ulardan keyin esa kuch va chidamlilikni shakllantiradigan mashqlarni

bajarish maqsadga muvofiq. Bu mashqlarning yakuniy qismida sekin-asta yurib, chuqur nafas olib, muntazam nafas chiqarishga harakat qiling. 2 — 3 daqiqa davomida o'zingizni erkin his etishga harakat qilib, o'tloq yerda yoki gilam ustida yoting.

Dastlabki paytlarda o'zingizni qiyin va ko'p quwat talab etadigan mashqlar bilan charchatib qo'ymang, iloji boricha mashq- laming eng osonlarini tanlab, bir oy mobaynida muntazam bajaring. Bunday mashqlarga odatlangan badaningizni bora-bora murakkab mashqlar bilan ham shug'ullanishga o'rgatib boring.

Agar sizda mashqlarni tanlashda qiyinchiliklar tug'lsa, maslahat uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport ustozingizga murojaat eting.

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

Shu maqsadda „Salomatlik kundaligi“ yurgizib, har kungi mashg'ulotlardan oldingi va keyingi yurak urishingizni, o'zingizni qanday his etayotganingiz va boshqa ko'rsatkichlarni qayd etib bor- sangiz maqsadga muvofiq bo'ladi. Yana eslatib o'tamiz, har bir mashg'ulotni, albatta, yengil mashqlardan boshlang. U sizni navbatdagi murakkab xatti-harakatlarga toblaydi. Yurish, asta yugurish, bo'yin va yelka qismi, qolaversa, qo'l va oyoqning yengil harakati —chigilyozdi mashqlar (razminka) sirasiga kiradi. Chigilyozdi deb nomlangan bu mashqlarning qisqa yo'nalishlarini yugurishlar, sakrashlar bilan nihoyalashni unutmang. Bu mashqlarni bajarish davomida siz o'zingizni bardam his etgan bo'lsangiz, demak, siz mashg'ulotlarni juda yaxshi uddalabsiz.

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

QoMlarni yuqoriga ko'chib borib, nafas oling, tushirib, nafas chiqaring (6 — 8 marta).

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

Qo'llarni tez chopayotgandagidek harakatga keltiring (xoh- lagancha).

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

Oldinga engashish (10 marta).

Barmoqlarni tovongacha yetkazish (5 marta).

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

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

Bir joyda tizzani baland ko'ndirib yugurish (6—10 soniya).

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

Bir joyda asta yugurish (1—2 daqiqa).

Erkin nafas olib yurish.



ERTALABKI BADANTARBIYA

Salomatlikni mustahkamlashdagi birinchi muhim qadam — bu ertalabki badantariyadir. „Salomatlik — tuman boylik“, deya bejiz aytilmagan. Agar mashg‘ulotlardan salomatligingizga manfaat topmoq istasangiz, amalda bajariladigan qoidalarni yaxshi bilib olishingiz lozim. Masalan, kollej o‘quvchilari uchun ertalabki badantariya 12—15 daqiqa atrofida davom etishi mumkin.

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

Mashqlar barcha muskullarga tegishli va turli harakatlarni o‘zida mujassam etadigan bo‘lmog‘i shart. Badantariyaning mohiyati — shug‘illanuvchining barcha a’zolari mukammal rivojlanishi uchun yordam berishdan iborat. Mashg‘ulotni buyumlar va buyumlarsiz tashkil etsa ham bo‘ladi. Masalan, gantel yordamida (o‘g‘il bolalar

— 2 kg li gantellardan foydalanishlari mumkin). Yana gimnastika tayog‘i, sakrash arqonchasi hamda rezina tasmalardan ham keng foydalanish mumkin.

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

1. Qo‘lni yuqori ko‘tarib, ko‘krakni kerish, yelka orqaga tortilgan.
2. Qo‘l muskullari va yelka mushaklari uchun mashqlar.
3. Gavda qismiga tegishli harakatlar.
4. Oyoq muskullariga ta’sir ko‘rsatadigan mashqlar.
5. Yugurish yoki sakrash.
6. Nafas yo‘llari bilan bog‘liq mashqlarga osoyishta yurish kabi harakatlarni tavsiya etamiz.

Shuni alohida ta’kidlash joizki, murakkab mashqlarni bajarish vaqtida, albatta, nafas olish sur’atiga e’tibor berish zarur. Aks holda, nafas tiqilib, tezda toliqib

qolish mumkin. Bu ko'ngilsiz vaziyat yuzaga kelmasligi uchun mashq bajarishdan awal, dastlabki holatda to'liq nafas olib, bajarayotgan vaqtda chuqur nafas chiqariladi. Masalan, o'tirganda nafas chiqarib, dastlabki holat, to'g'ri turganda nafas olinadi. Muhimi, nafasni bir maromda olishga erishishdir. Kuch va zo'riqish talab etiladigan mashqlardan so'ng har doim yengil mashqlar bajarishni tavsiya etamiz.

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

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

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

Birinchi mashg'ulot

Mashqlar buyumlarsiz, erkin bajariladi

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

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

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

Asta-sekin orqangizga egiling.

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

Bukilgan tizzangizni ko'kragingizga tekkizing.

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

Bir joyda turib chap va o'ng tomonga sakrang.
Nafasingizni rostlab olgunga qadar asta-sekin yuring.

Ikkinchi mashg'ulot

Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi

Tortilish.

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

Oldinga egilayotganingizda tizzalaringizni bukmang.

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

Qo'l bilan yerga tayangan holda yotib-turing.

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

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

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

Uchinchi mashg'ulot

Mashqlar erkin bajariladi

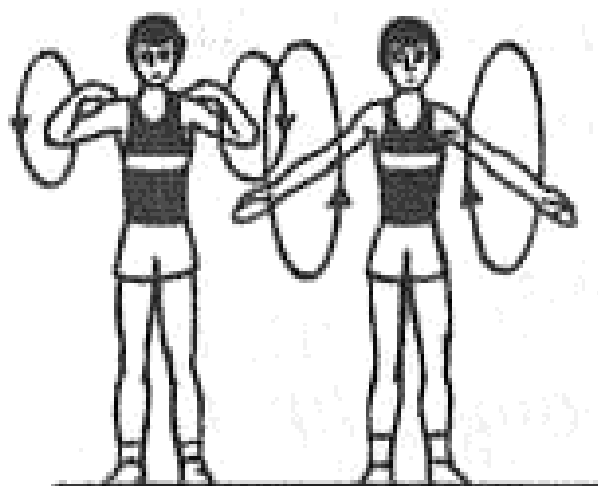
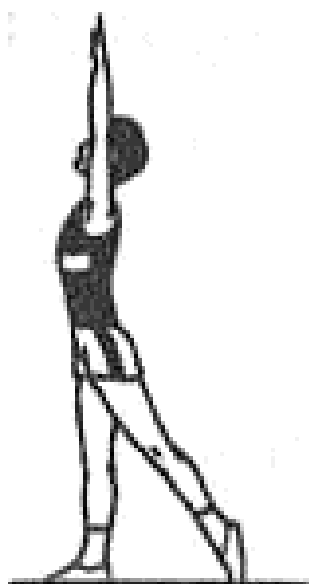
Qo'llarni navbatma-navbat ko'tarib, awal chap oyoqni orqaga chiqaring, so'ng o'ng oyoqni chiqaring va gavdangizni buking.

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

Oyoqni oldinga ko'tarib, barmoqlaringizni oyoq uchiga tekkizishga harakat qiling.

Tayanch bo'lib turgan oyog'ingizni bukmang.

Oyoqlarni cho‘zib o‘tiring va oldinga egilib, oyoqlaringiz uchiga panjalaringizni tekkizing.



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

Kurakda yotib, oyoqlarni ko'tarib-tushiring.

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

To'rtinchi mashg'ulot

Gimnastik tayoqcha bilan bajariladigan mashqlar

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

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

Oyoqlarni yelka kengligida oching, tayoqchani yelkangizga qo'ying.

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

Tayoqchani ikki uchidan ushlab, oyoqlaringizni yelka kengligida oching.

Tayoqchani yuqori ko'tarib, awal o'ngga, so'ngra chapga buriling.

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

BesSiirachi mashg'ulot

Tayoq bilan mashqlarni davom ettiring

Qulochni keng yozib, tayoqni yuqoriga ko'taring.

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

Yelkada tayoq bilan awal gavdangizni o'ng va chapga buring, keyin egiling.

Tayoqdan hatlab o'ting.

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

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

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

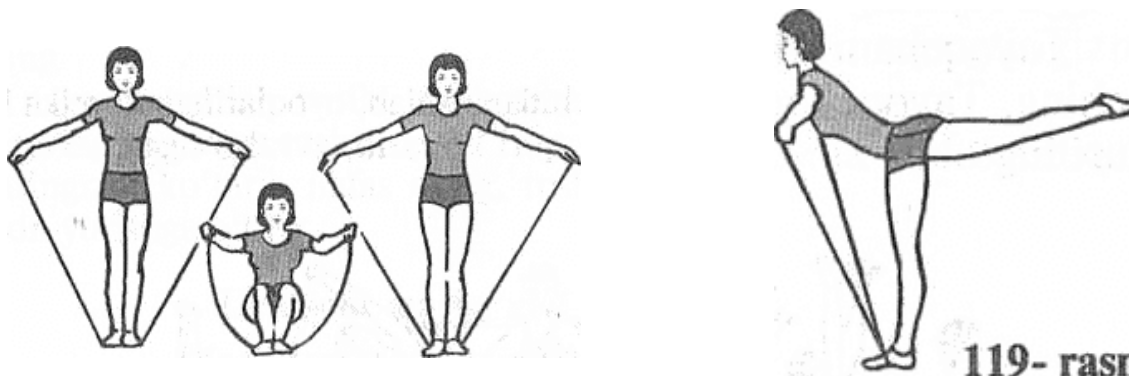
Tayoq yelkangizda turganda bir joyda turib, asta yuring.

Oltindii mashg'ulot Arqoncha bilan bajariladigan mashqlar

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

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

Oldinga qarab egilib, oyoqni orqaga cho'zing. Qo'lingizni ikki yonga yozib, iloji boricha yuqoriga ko'taring (119- rasm).



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

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

orqaga harakatlaning.

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

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

Arqonni oldinga harakatlantirib sakrang.

Turgan yeringizda sekin-asta yuring.

Yettinchi mashg'ulot

Arqoncha bilan mashqlarni davom ettiring

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

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

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

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

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

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

Arqonchani oldinga harakatlantiring va undan awal bir oyoq g'ingiz, keyin boshqasi bilan sakrab o'ting.

Asta yurib nafasni rostlang.

Sakkizinchi mashg'ulot

Tennis koptokchasi bilan mashqlar

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

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

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

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

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

Turli tomonlarga egilib-turayotganda koptokchani irgʻitib, dastlabki holatga qaytganda ilib oling.

Oyogʻingizni yuqori koʻtarib, koptokchani tizza tagidan u qoʻlingizdan bu qoʻlingizga oʻtkazing.

Koptokchani yerga urib, bir aylanib tutib olishga harakat qiling.

Koptokchani yerga (polga) urib, qaytib tushguncha sakrang.

Asta yurib nafasni rostlang.

Toʻqqizinchi mashgʻulot

Futbol yoki rezina toʻpi bilan mashqlar

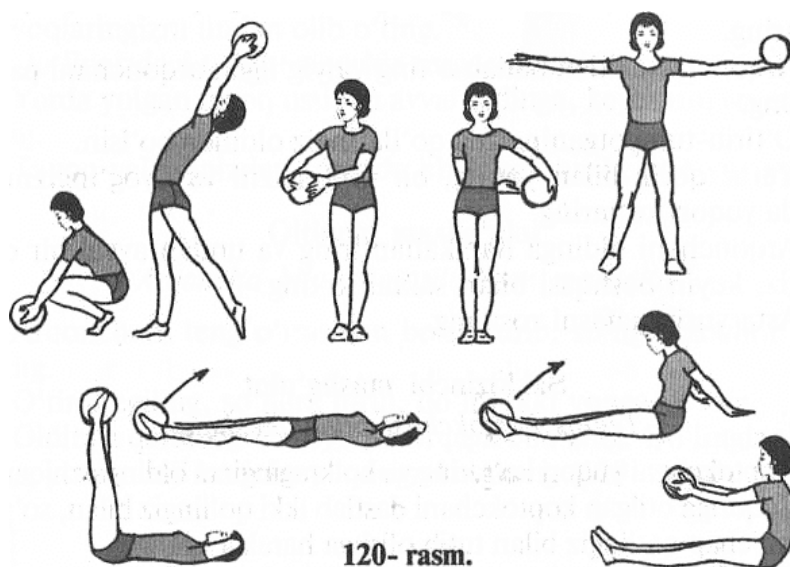
Choʻnqayib oʻtirib, navbatma-navbat oyoqlarni orqaga qoʻying va joyiga qaytaring.

Toʻpni gavgangiz atrofida aylanma harakat bilan qoʻldan qoʻlga uzating.'

Endi toʻpni bir qoʻlingizdan boshqasiga oʻtkazing.

Chalqancha yoting, oyoqlaringiz bilan toʻpni qising va oyoqlaringizni koʻtarib-tushiring.

Toʻpni oyoq bilan yuqoriga otib, qoʻl bilan ilib oling (120- rasm).



Oʻninchi mashgʻulot

Qizlar uchun gardish (obruv) bilan mashqlar

Oyoqlaringiz uchida turib, gardishni orqangizga olib oʻting, endi pastga egilib,

iloji boricha qo‘lingizni orqa tomonda yuqoriroq ko‘tarishga harakat qiling.

Gardish bilan turli tomonlarga egiling.

Gardish bilan oldinga egiling.

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

Endi mashqlarni quyidagicha davom ettiring:

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

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

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

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

Bir joyda turib yuring va nafasni rostlab oling.

O‘g‘il bolalar ga ertalabki badantarbiya mashqlarida gantel bilan bajariladigan harakatlar

Buning uchun 1 — 2 kg li gantellar, expander va lentlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

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

Gantelni qo‘lda ushlagan holda oldinga egiling.

Yerga qorin bilan yotgan holda (oyoqlar juftlangan) gantelni ikki qo‘lingiz bilan tutib, yelkangizdan oshirib, boshingiz uzra ko‘taring.

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



QAD-QOMATINGIZNI TO‘G‘RI SHAKLLANTIRING

Bo‘y-bastingiz kelishgan bo‘Mishi uchun gavda mushaklaringiz bir maromda rivojlanishi zarur. Buning uchun maxsus mashqlardan foydalanish lozim bo‘ladi. Mashqlarni siz ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlariga kiritishingiz va uy vazifalarini bajarayotgan vaqtingizda takrorlab turishingiz mumkin. Muhimi, bu

mashqlar muntazam bajarilishi kerak. Sizga tavsiya etilayotgan har bir mashqni 5 — 8 marotaba takrorlab bajarishga odatlaning. Birinchi mashg'ulot

Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi

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

Barmoqlarning shiddatli harakati. Dastlabki holat — qo'llar yonda (*pastda*). Harakat uchun zarur holat (*Z. h.*). Awal qo'llar — ringizni sekin oldinga va yuqoriga, keyin pastga yo'naltiring. Keyin shu harakatni iloji boricha tez bajaring.

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

D. h. — tizzada turib, qo'llarni keng oching. *Z. h.* — orqaga egilib, qo'lingizni tovoningizga yetkazishga harakat qiling.

Do fa. — tizzada turganda qo'llar yonga cho'ziladi. *Z. fa.* — o'ng tomonga egilib, o'ng qo'l bilan chap oyoqning tovonini ushlang, xuddi shu harakatni boshqa tomonga ikkinchi qo'lingiz bilan bajaring.

Ikkinchi mashg'ulot Devor yonidagi mashqlar

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

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

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

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

D. h. — xuddi shuning o'zi, qo'llar tepada. Gavdani to'g'ri tutib, devorga ensa bilan tovonlarni tekkizing, so'ngra kerishing.

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

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

Uchinchi mashg‘ulot

Boshga buyum qo‘yib bajariladigan mashqlar

D. h.— qo‘llar belda. Z. h. — 1 daqiqa davomida xoh o‘tloq yerda, xoh gilamda bo‘lsin, qaddingizni to‘g‘ri tutib, erkin yuring.

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

D. h. — oyoqlarni jipslashtiring. Z. h. — muvozanatni saqlab, awal birinchi, keyin ikkinchi oyoqni yuqoriga ko‘tarib, tizzadan buking.

To‘rtinchi mashg‘ulot

Oyoq mushaklari uchun mo‘ljallangan mashqlar

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

Gimnastik tayoq ustidan yurib (arqon bo‘lishi ham mumkin) oyoqbarmoqlaringiz va tovoningiz bilan mavjud predmetning nima- ligini sezishga harakat qiling.

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

Oyoq barmoqlari bilan mayda buyumlarni (arqon, koptokcha va tennis koptogini qisib, ko‘tarib oling).

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

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

Oyoqning panjalari bilan gimnastik tayoqning uchidan yuring. Awal o‘ng oyog‘ingiz bilan, keyin chap oyog‘ingiz bilan tayoq uchini bosing.

Q‘tirgan holatda egiling va yana dasllabki holatga qayting, oyoqlaringizni chap va o‘ng tomonga aylantiring.