

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ  
ВАЗИРЛИГИ**

**ФАРҒОНА ВИЛОЯТ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ХОДИМЛАРИНИ  
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ  
ОШИРИШ ИНСТИТУТИ**

**Амалий фанлар ва мактабдан ташқари  
таълим кафедраси**

**Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия  
бўйича ўқув моддий баъзалар жихозлаш усуллари**

**МЕТОДИК ҚЎЛЛАНМА**



**Фарғона – 2016 йил**



**Ушбу методик қўланма умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия ўқитувчилари ,спорт мураббийлари, жисмоний тарбия фанидан тахсил олаётган олий ва ўрта махсус касб хунар таълими талабалари учун фойдаланишга мўлжалланган.**

**Тузувчи: Махмудов Ю.М - Амалий фанлар ва мактабдан ташқари таълим кафедраси катта ўқитувчиси.**

**Тақризчилар: Назиров О. - Фарғона вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш институти кафедра доценти, педагогика фанлари номзоди.**

**Мўминов Тохиржон- Фарғона шаҳар 1-ИДУМ олий тоифали жисмоний тарбия ўқитувчиси.**

**Ушбу услубий қўланма кафедранинг 2016 йил июн ойида ўтказилган йиғилишида муҳокама қилиниб институтнинг навбатдаги илмий кенгашида тасдиқлаш учун тавсия этилган.**

## Кириш

Мамлакатимизда ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантириш, соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-муҳаббатни болалиқдан уйғотиш борасида қатор ишлар амалга оширилмоқда. Жисмоний ва маънавий соғлом, баркамол авлодни вояга етказиш, уларни ватанга муҳаббат ва садоқат руҳида тарбиялашга берилаётган алоҳида эътибор ўз самарасини бермоқда. Болалар спортини аниқ мақсад йўлида ва барқарор ривожлантириш, ёшларда спортга бўлган қизиқиш ва меҳрни уйғотиш бўйича халқ таълими муассасалари мутахассислари томонидан сезиларли даражада ижобий ишлар амалга оширилмоқда.

2002 йил октябр ойидан Ўзбекистонда болалар спорти жамғармаси фаолият олиб бораётган бўлса, ўтган йиллар ичида жамғарма маблағларидан юзлаб спорт иншоотлари барпо этилди ва уларни республикаимизда ишлаб чиқилган замон талабларига мос спорт ускуна ҳамда анжомлари билан жиҳозланмоқда. Ушбу иншоотларда ўқувчи ва ёшларни спортнинг барча турлари билан мунтазам шуғулланишлари учун шарт-шароитлар яратилди. Мамлакатимизда Президентимиз раҳномалигида мустақиллигимизнинг дастлабки йиллариданоқ спортни, хусусан, болалар спортини ривожлантириш давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишларидан бири сифатида қаралаётгани болалар ва ўсмирлар саломатлигига ижобий таъсир кўрсатмоқда.

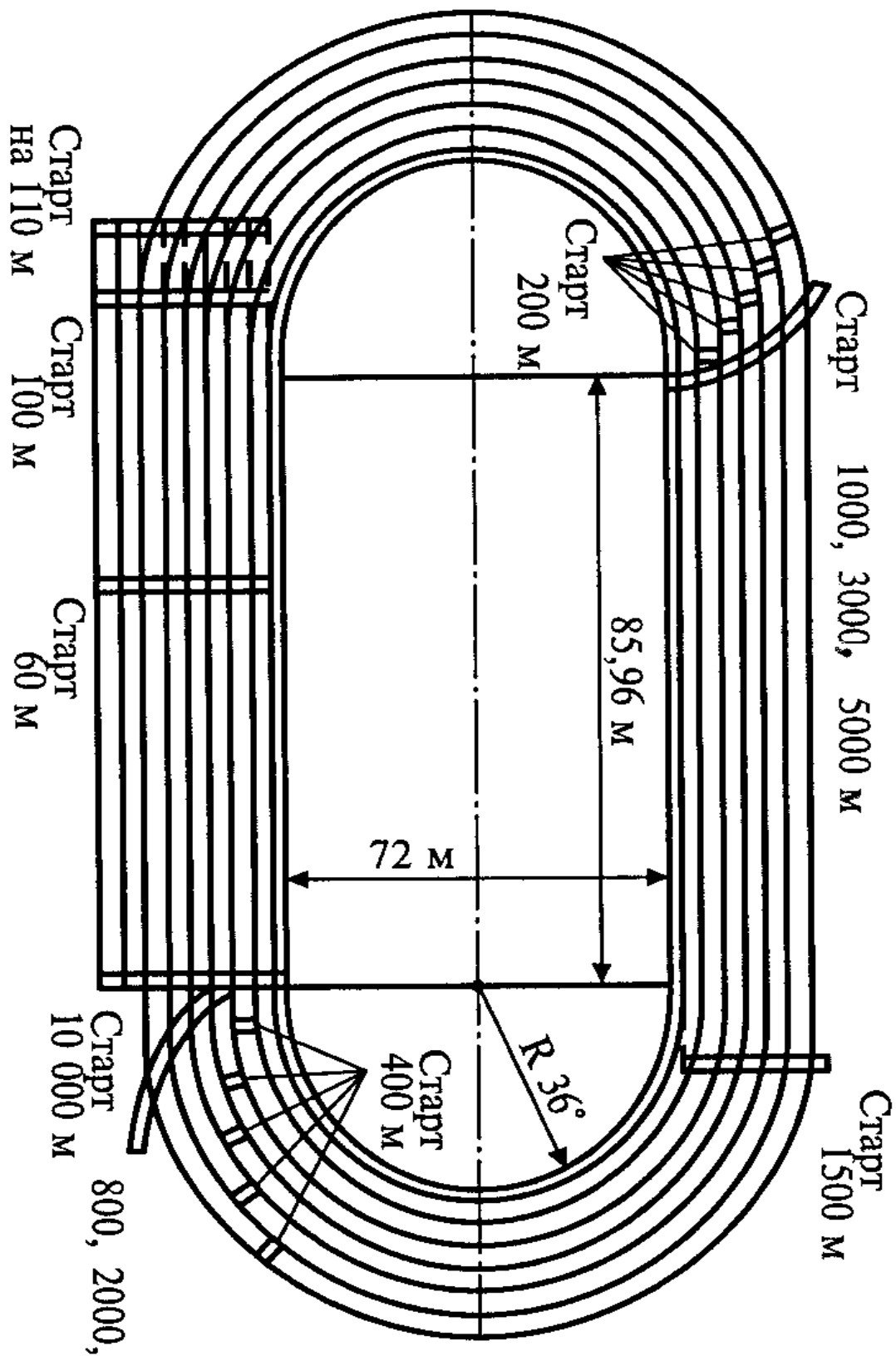
Спортни ривожлантириш, ёшларнинг жисмоний тарбияси ва маданиятини янада юксалтириш масалалари бўйича муҳим қонун ва қарорларни қабул қилинди. улар босқичма -босқич ҳаётга тадбиқ қилинмоқда.

Мамлакатимизда спортнинг салоҳиятини ошириш учун уч босқичдан иборат “Умид ниҳоллари”, ”Баркамол авлод”, ”Универсиада” ўйинларининг ўқувчилар, талаба-ёшлар ўртасида мусобақаларни ўтказилиши оммалашиб бормоқда.

Сўнги йилларда мамлакатимизда ўқувчи ёшлар ва катталар ўртасида оммавий қизиқарли спорт мусобақаларини ўтказиш оммавий тус олди. Республикаимиз спортчилари 1996 йилдан бери Олимпиада ўйинларида ватанимиз шарафини ҳимоя қилиб келмоқдалар. Болалар спортини ривожланиши албатта катта спортни ривожланиши ҳамда спортчиларимизни халқаро мусобақаларда яхши натижаларга эришишида замин бўлмоқда. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, фуқароларнинг жисмоний маданиятини оширишда таълим муассасалари билан биргаликда жамоат ташкилотлари ҳамда спорт федерациялари фаол иштирок этмоқдалар.

Мазкур методик қўлланма жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ўтказишда спорт ўқув моддий баъзаларидан самарали фойдаланиш бўйича мураббийлар, жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ҳамда талабалар фаолиятида фойдаланиш учун тавсия этилади.

Узоқ ва қисқа масофаларга югуришда фойдаланиладиган йўлақлар



## Енгил атлетика майдончаларига қўйилдиган асосий талаблар

Енгил атлетика югириш йўлаги масофаси 60 метрдан кам бўлмаслиги, масофалар аниқ кўринишда (оқ бўёқ билан чизилган) бўлиши лозим. Югуриш йўлагида камида икки қатордан кам бўлмаган йўлакча бўлиб, уларнинг масофалари узунасига -60 метр, энига 110 см бўлиши керак. Мазкур йўлакча масофалари 5,10, 15, 20 ва х.к метрлар рақами билан ёзилган бўлиб, “Теннис коптогини улоқтириш”ни ўргатишда ундан фойдаланиш мўлжалланган бўлиши лозим. Шу билан бирга, мактаб шароитидан келиб чиққан холда югуриб чиққан холда, югуриб келиб узунликка сакраш қум хандақлари бўлиши мақсадга мувофиқдир. Қум хандағининг узунлиги -5 метр, энди -3 метр, қум хандақнинг чуқурчаси 0,5 метрдан кам бўлмаслиги ва қум билан тўлдирилган бўлиши зарур.

## Енгил атлетика турлари

Енгил атлетика юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш машқларидан таркиб топган спорт туридир. Юнон тилида „*атлетика*“ сўзи *кураш*, *маишқ*, *беллашув* маъноларини англатади. Дастлаб қадимги Юнонистонда кучлилар ва чаққонлар ўртасида беллашувлар ўтказилган. Бу беллашувларда қатнашганлар атлетлар, яъни кучлилар деб аталган. Ҳозир эса жисмонан камолга етган кучли шахсларни атлетлар деб атаيمиз.

*Енгил атлетика* атамаси шартли равишда қабул қилинган бўлиб, спортнинг бу туридаги машқлар оғир атлетика машқларига нисбатан енгил бажарилади. Енгил атлетика Францияда „атлетика“, АҚШ ёки Буюк Британияда „йўлак ва майдондаги машқлар“ деб аталади.

Енгил атлетика бешта: спортча юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва кўпкураш бўлимларидан иборат.

**Юриш** одамнинг бир жойдан иккинчи жойга кўчишидаги табиий жараён бўлиб, инсон умрининг охиригача бу ҳаракатни ҳар доим такрорлайди. Инсон узоқ вақт бир хил тезликда юрганда унинг барча мушак, юрак-қон томирлари, нафас олиш органлари фаолияти кучайиб, организмда бўладиган модда алмашинуви жараёни ортади. Бу ўз навбатида одам организмни соғломлаштиришга, унинг ташқи муҳит таъсирига қаршилиқ кўрсатишига — иммунитетининг ошишига ёрдам беради.

Оддий юришдан ташқари сайёҳлик юриши, сафда юриш ва спортча юриш турлари бўлади. Юришнинг техник жиҳатдан энг мураккаб, лекин фойдали бўлган *спортча юриш* тури мусобақалардан кенг ўрин олган.

Спортча юриш бўйича ўйингоҳ йўлакларига (соат стрелкаси ҳаракатига қарши йўналишда) ва йўлакларда (текис йўл, шаҳар кўчалари ва сўкмоқларда) 3 км, 5 км, 10 км, 20 км, 30 км ва 50 км ли масофаларда мусобақалар ўтказилади.

**Югуриш** одамнинг бир жойдан иккинчи жойга тез — шиддатли кўчишининг табиий шакли бўлиб, жисмоний машқларни бажаришдаги спортнинг ҳамма турида учрайди.

Югурганда одам организмда кечадиган жараёнлар юришга нисбатан икки уч марта тез ва шиддатли кечади. Бу ўз навбатида одам организмнинг ривожланиши, чиникиши, саломатлигининг яхшиланишига ва организмнинг ҳар хил таъсирларга чидамлилигини оширишга ижобий таъсир этади. Югуриш машқлари билан шуғулланган одам иродаси мустаҳкамланади, фикрлаш доираси кенгайди.

Югуриш ҳар томонлама жисмоний баркамолликнинг асосий воситасидир. Барча спортчилар югуриш машқларига катта эътибор берадилар. Шунингдек, фаол дам олиш, соғломлаштириш ва ишлаб чиқаришда иш қобилиятини сақлашда югуриш машғулотларининг улуши каттадир.

Енгил атлетикада текис жойда, тўсиқлароша, эстафетали ва табиий жой шароитида (кросс) югуриш турлари фарқ қилинади.

Енгил атлетиканинг асосий турларидан бири ҳисобланган текис жойда югуришга *қисқа масофаларга югуриш* — *спринтерлик*: 60 м, 100 м, 200 м, 400 м; эстафетали - 4x100 м, 4x200 м, 4x400 м ли масофага югуришлар киради. Шу билан бирга 60 м, 100 м, 110 м, 200 м ва 400 м га тўсиқлароша югуришлар ҳам спринтерлик бўлимига киради. Спринтерлик югуриш паст шайланиш („старт“) усули билан бошланади.

*Ўрта масофага югуришга* 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м ва 3000 м масофага югуриш ҳамда турн\* масофаларга эстафетали (1500x800x400x300x200x100 м) югуриш ҳамда 1500 м, 2000 м ва 3000 м масофаларга ғовлароша югуриш киради .

*Узоқ ва ўта узоқ масофаларга (стаерлик) югуришга* 5000 м, 10000 м, 15000 м 20000 м, бир соат давомида югуриш, ярим марафон (21 км195 м), марафон (42 км 195 м), 50 км, 100 км масофаларга югуриш турлари киради. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш ҳам юқори шайланиш (старт) усули билан бошланади

**Табиий шароитда югуриш** — **кросс**, бунда югуриш мусобақалари (туман, шаҳар, ҳудудий, вилоят, республика, Осиё ва жаҳон миқёсида) 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м, 8000 м, 12000 м масофаларда паст-баланд жойларда ўтказилади. Кросс юқори шайланиш — старт усули билан бошланади.

**Сакраш** — қаршилиқларни енгиб ўтишнинг табиий шакли бўлиб, бунда қисқа вақт ичида асаб-мушак кучининг максимал зўриқиши кузатилади. Сакраш оёқ ва бадан мушакларини кучайтириш ҳамда сакраш қобилиятини ошириш учун энг зарур машқлардан ҳисобланиб, фақат енгил атлетлар учун эмас, балки баскетболчилар, волейболчилар, гандболчилар ва футболчиларга ҳам зарурдир.Енгил атлетикада баландликка ва узунликка сакраш тури фарқланади. Баландликка сакраш ўз навбатида югуриб келиб, жойдан туриб, лангарчўп билан баландликка сакрашга бўлинади. Узунликка сакраш эса югуриб келиб, жойидан туриб, уч ҳатлаб узунликка сакраш турларига бўлинади.

Баландликка сакрашнинг „*ошиб ўтиш*“, „*қайчисимон ўтиш*“ ва „*Фосбери флон*“ усуллари қўлланилади. Америкалик спортчи Фосбери (1968- й.) Мексикадаги Олимпиада ўйинларида шу усулда сакраб ғалаба қозонган.

Узунликка сакрашнинг жойидан туриб сакраш, югуриб келиб сакраш, оёқларни буккан ҳолда, „қайчисимон“ ва эгилиб сакраш ва уч ҳатлаб сакраш усуллари мавжуд.

**Улоқтириш** машқлари махсус снарядларни узоққа ирғитиш ва улоқтиришдан иборат. Улоқтириш машқлари вақтида асаб-мушаклар қисқа вақт ичида максимал зўриқади. Бунда қўл, елка камари ва бадан мушакларигина эмас, балки оёқ мушаклари ҳам фаол иштирок этади. Снарядларни узоққа улоқтириш учун куч, чакқонлик талаб этилади.

Бажариш усулига қараб улоқтириш уч турга бўлинади: бош ортидан улоқтириш (найза ва граната); айланиб улоқтириш (лаппак, босқон); ирғитиш—ядро

Улоқтириш усули снарядларнинг ўлчами ва оғирлигига қараб танланади. Спортчи найза, граната, теннис коптоқларини югуриб келиб, бош ортидан тўғридан-тўғри узоққа; оғирроқ снарядлар (лаппак, босқон)ни ўз ўқи атрофида айланиб улоқтиргани қулайдир. Махсус туткичи бўлмаган ядро эса ирғитилади.

Гранатанинг вазни мактаб ёшидаги болалар учун 500 гр, катталар учун 700 гр;  
-найза эркаклар учун 800 гр, аёллар учун 600 гр;  
- лаппак эркаклар учун 2 кг, аёллар учун 1,5 кг;  
босқон эркаклар учун 7,257 кг, ўсмирлар учун 6 кг, аёллар учун 5 кг;

ядро эркаклар учун 7,257 кг, ўсмирлар учун 6 кг, аёллар учун 5 кг, қизлар учун 4-3 кг қилиб белгиланади.

**Кўпкураш югуриш** сакраш ва улоқтириш машқларининг ҳар хил турларини ўзида мужассамлаштирган спорт тури.

Кўпкураш ўз таркибидаги спорт турининг сонига қараб номланади, чунончи учкураш, бешкураш, ўнкураш ва ҳ.к. Кўпкурашнинг асосий турлари қуйидагилар: эркаклар учун-ўнкураш; аёллар учун -еттикураш; ўсмирлар ва ўспиринлар учун - олти ва саккизкураш. Баъзан мусобақа низомида мусобақа шароитига қараб, кўпкураш турлари камайтириб берилиши мумкин. Кўпкураш билан шуғулланувчиларга юқори талаблар қўйилади. Улар техник жиҳатдан юқори тайёргарликка эга, чаккон, кучли, сакраш қобилияти юқори каби фазилатларга эга бўлишлари шарт.Кўпкураш дастурини тўла бажариш учун спортчи аъло даражада тайёргарликка эга, ўзини идора этадиган бўлиши лозим.

Кўпкураш билан шуғулланиш—енгил атлетика билан эндигина шуғуллана бошлаган спортчилар учун организмни ҳар томонлама жисмоний чиниқтиришнинг энг яхши йўлидир.

### **Турган жойдан узунликка сакраш**

Ўқувчи сакрашдан аввал диққатини бир жойга тўплаб,бор эътиборини бажараётган машққа, максимал куч берадиган даражада ўзини рухан ва жисмонан тайёрлаб олиши зарур. Турган жойдан узунликка сакраш бошқа сакраш турларидан фазалари билан фарқ қилади. Жумладан, 1-фаза “Депсиниш” 2-фаза “Учиш” 4-фаза “Қўниш” .

**“Депсиниш”** - бунда оёқларни сакраш чизиғи ёнига қўйиб, гавда сал олдинга энгаштирилади. Оёқлар тиззадан, қўллар эса ярим букилган ҳолатда бўлади. Қўлларни юқорига баланд кўтариб, оёқ учларига кўтарилади. Қўллар бир зарб билан орқага итарилиб, гавда олдинга янада букилиб депсинилади.

**“Учиш”** – Оёқлар ердан узилган, тана маълум трайектория бўйлаб учади. Бундан хавонинг қаршилигини энгиш учун гавдани сал олдинга эгилган ҳолатда олиб бориш керак. Ердан сакрагандан кейин тиззалар эгилиб оёқларни олдинга ташлаш керак.

**“Қўниш”** – ерга қўниш вақтида оёқлар тўғри бурчак ҳосил қилиб ерга тушиши зарур. Бунда ўқувчи гавдани олдинга эгиши, қўллар билан хавфсизликни таъминлашни унутмаслиги даркор.Оёқлар ерга тегиши билан гавдани олдинга эгиш мақсадга мувофиқ.

### **Югуриб келиб узунликка сакраш.**

Югуриб келиб узунликка сакраш қисқа масофага югуриш пайтидаги тезликни оширишни эслатади. Узунликка сакрашни бажариш пайтидаги энг муҳим нарса тез югуриб келиб, кучли депсинишдан иборат. Узунликка сакровчининг асосий эътибори айнан шу унсурларни такомиллаштиришига йўналтирилган бўлиши лозим. Умумий ўрта таълим мактабларида югуриб келиб узунликка сакрашнинг оёқни букиб қайчи қўлларни ёзиб усуллари ўргатилади.

Бу сакраш усулларининг барчасида яъни югуриб келиш . депсиниш ва қўниш фазалари бир хилда бажарилади. Фақатгина “учиш” фазасидаги ҳаракатлар бир-биридан фарқ қилади.

**“Югуриб келиш”** масофасининг узунлиги ўғил болаларда 30-40 метр, қиз болаларда 20-30 метрга тенг. Тезланиш пайтида гавданинг эгилиши камайиб югуришнинг охирида гавда ҳолати тикланади. Назорат белгисига келганда ўқувчи югуриб келишининг энг юқори тезлигига эришиш даркор. Депсиниш чизиғига 3-4 қадам қолганда ўқувчи ўз гавда оғирлик марказининг бироз пасайишга олиб келади. Депсиниш тахтасига оёқ панжаси текис қўйилиши билан бир вақтда товон ҳам ерга тегади.

**“Депсиниш”** жуда тез ва кескин бажарилиши лозим. Бунда: силтанувчи оёқ ва қўлнинг шиддатли ҳамда мувофиқлашган ҳаракати билан амалга оширилади; силтаниш оёғи тиззадан



букилади, сон ётиқ холатгача олдинга, юқорига кўтарилади; елка кўтарилиб кўллар бири олдинда ва бошқаси ичкарироқда ёнга ва орқага шиддатли силкиниш қилади. Депсиниш итарилиш билан тугалланади.

Югуриб келиб, **“оёқни букиб”** узунликка сакраш усулининг “учиш” да гавданинг олдинга итарилиш оёғи томон айлантериш харакати пайдо бўлади. Ўқувчини муддатдан илгари кўнишга ундайди ва сакраш нуктасини камайтиради. Айланишни камайтериш учун хавода “қадам холатида” бироз узоқроқ учишга интилиш лозим. Учишнинг иккинчи яримида ўқувчи итарилиш оёғини силтаниш оёғига тортади, тиззани кўкракка кўтаради ва кўллар олдинга пастга туширилади ёки уларни олдинга чўзганча ушланади.

Югуриб келиб, узунликка **“қайчи”** усулида сакраш энг натижали хисобланади. Бу усулдан барча ўз тайёргарликларидан фойдаланишлари мумкин. Унинг мохияти, ўқувчи депсиниб учишда югуриш харакатини давом эттиргандай бўлади.

Югуриб келиб, узунликка **“кўлларни ёзиб”** усулида сакраш жараёнида ўқувчи учишда барқарор холатда бўлади, бу кўниш пайтида унинг оёқни узоққа олдинга чиқариш имконини беради. Ўқувчи хавода силтаниш оёғида харакат қилиб хавода мумкин қадар узоққа олдинга қадамлашга интилади.

**“Кўниш”** – югуриб келиб, узунликка сакрашнинг барча усулларида иккала оёқ чуқурдаги қумга келиб тушиши билан амалга оширилади. Ўқувчи қандай усул билан сакрамасин, у кўнишдан олдин оёғини иложи борича олдинга чиқариши гавдани олдинга эгиб, “ғужанак” яни ўтириш холатида бўлиши мақсадга мувофиқ. Оёқ товонлари қумга тегиши биланок таяниш холатини олади ва тиззадан букилади. елка ва кўллар олдинга узатилади, шунда сакровчи йиқилишдан сақланади.

### **Югуриб келиб баландликка сакраш.**

Ўқитувчи ўқувчиларга югуриб келиб баландликка сакраш техникасини ўргатишни бошлашдан аввал сакраш элементлари таркибига кирадиганларини бекам-кўст билиши керак. Югуриб келиб баландликка сакраш техникаси фақат гавда холатини планка устидан ўтишда аниқланмасдан, балки югуриб келишнинг биринчи қадамидан бошланади ва кейинги хамма харакатга кўшилади (югуриб келиш депсиниш планка устидан ошиб ўтиш, ерга кўниш). Югуриб келиб баландликка сакраш таркибига кирадиган элементларнинг хар-бирини алохида кўриб чиқамиз.

Депсиниш жойини аниқлаш учун устун асосига яқин келиши керак (чап ёки ўнг томонларга боғлиқ бўлган холда югуриб келиш бажарилади), унга орқа ўгириб турилади ва планкадан 2-2,5 оёқ кафти билан белгиланади (планкага перпендикуляр холатда), чунки планка кўллар узатилган масофада туриши керак (бу эса депсиниш учун жой бўлади). Маълумки, депсиниш жойи планкадан 50-70 см масофада жойлашган бўлади. Бу масофа қанча оёқ кафтидан ташкил топгани аниқланди ва депсиниш жойи белгиланиб ундан устунчалар ўртасигача чизик ўтказилади. Чизикнинг кесишиб ўтган жойи эса депсиниш жойи бўлади, яни югуриб келиш бурчагини ташкил қилади. Агар бошқа бурчакни аниқлаш мумкин бўлса депсиниш жойи ўнгга ёки чапга ўтказилади. Тегишли ўлчашни ўтказиб майдончанинг хохлаган жойидан ўқувчилар учун тезда югуриб келиш бурчагини аниқлаш мумкин. Депсиниш жойига доира айлана ёки кўшув белгиси кўйилади. (ўзи турадиган жойни бўр билан айлантериш). Шу жойдан югуриб келишда эса энг мухимини билиш лозим: бошланғич ўргатиш учун югуриб келишнинг ўткир бурчаги (150-250) кўпроқ хаммага умумий фойдаланиш учун характерлидир. Кейинги машғулотларда охирги югуриб келиш бурчаги аниқланади. Ўқувчилар учун югуриб келиш узунлиги ўратча (8-10) қадамлаб югуришни ташкил қилади. Бунинг учун депсиниш жойига

югуриб келиш томонига қараб 10-18 сайр қадамлаб (жуфт сонда) ўлчанади. Югуриб келиш масофасини шундай шароитда ўзгартириш мумкинки агар депсиниш ва охириги қадамни бажариш техникасида хато бўлмаган тақдирда.

Югуриб келиш қатъян тўппа-тўғри чизик бўйлаб ўлчаб бажарилади (бу мақсад учун бўр билан чизик ўтказиш ёки сакраш учун тахтачани югуриб келиш йўналишига бурчак қилиб қўйилади.) Югуриб келишнинг бошланиш жойини белгилаб чизикқа оёқни қўйиб (иккала оёқни) ва югуриб келинади. Югуриб келиш ўртача меъёрда ўтказилади. Биринчи қадамда оёқ кафти учига охириги уч қадамда – товон қўйилади. Югуриб келиш қадамини шундай шундай бажариш керакки ерга қўнишда ортиқча тўхтаб қолишни хосил қилмаслик ва оёқнинг устига эшўқакни эша дошлаш харакатида юмшоқ қўниш. Гавдани олдинга энгаштириб, охиридан олдинги қадамда гавда олдинга энгаштирилади, қўллар одатдагидек югуришда қандай ишласа, шундай ишлайди. Тезликни фақат биринчи уч-беш қадамда ошириш мумкин, охириги икки қадамда эса диққатни бир жойга тўплаб депсинишга қаратиш керак.

Тўғри чизик бўйлаб югуриб келишни сақлаб қолиш учун депсиниш жойига ёки тахтачанинг маълум нуқтасига қараш керак. Охиридан олдинги қадам катта бўлиши керак. Силтанадиган оёқни тиззадан букиб, иккала қўл гавда орқасида туради. Депсинувчи оёқнинг кафти фаол ва тезда товондан ерга қўйилади, бунда тос кескин харакат билан олдинга чиқарилади. Шундай қилиб гавда таянч жойида тўғри холатни тутиб туради. Энгак кўкракка босиб турилади.

Депсиниш ва рланка устидан ошиб ўтишда шу нарсани ёдда тутиш керакки, депсинишдаги хамма харакатлар олдиндаги қадамларга нисбатан тезроқ бажарилади. Силтанадиган оёқ харакати планка бўйлаб йўналтирилган бўлиб, у депсиниш бошланишида планка томон бурилиш имкониятини сақлаб қолишга ёрдам беради. Силтанадиган қўл харакати тирсак олдинга елка баландлигида, оёқ билан силтанадиган харакат товонда юз баландлигида тутатилади.

### **Баскетбол**

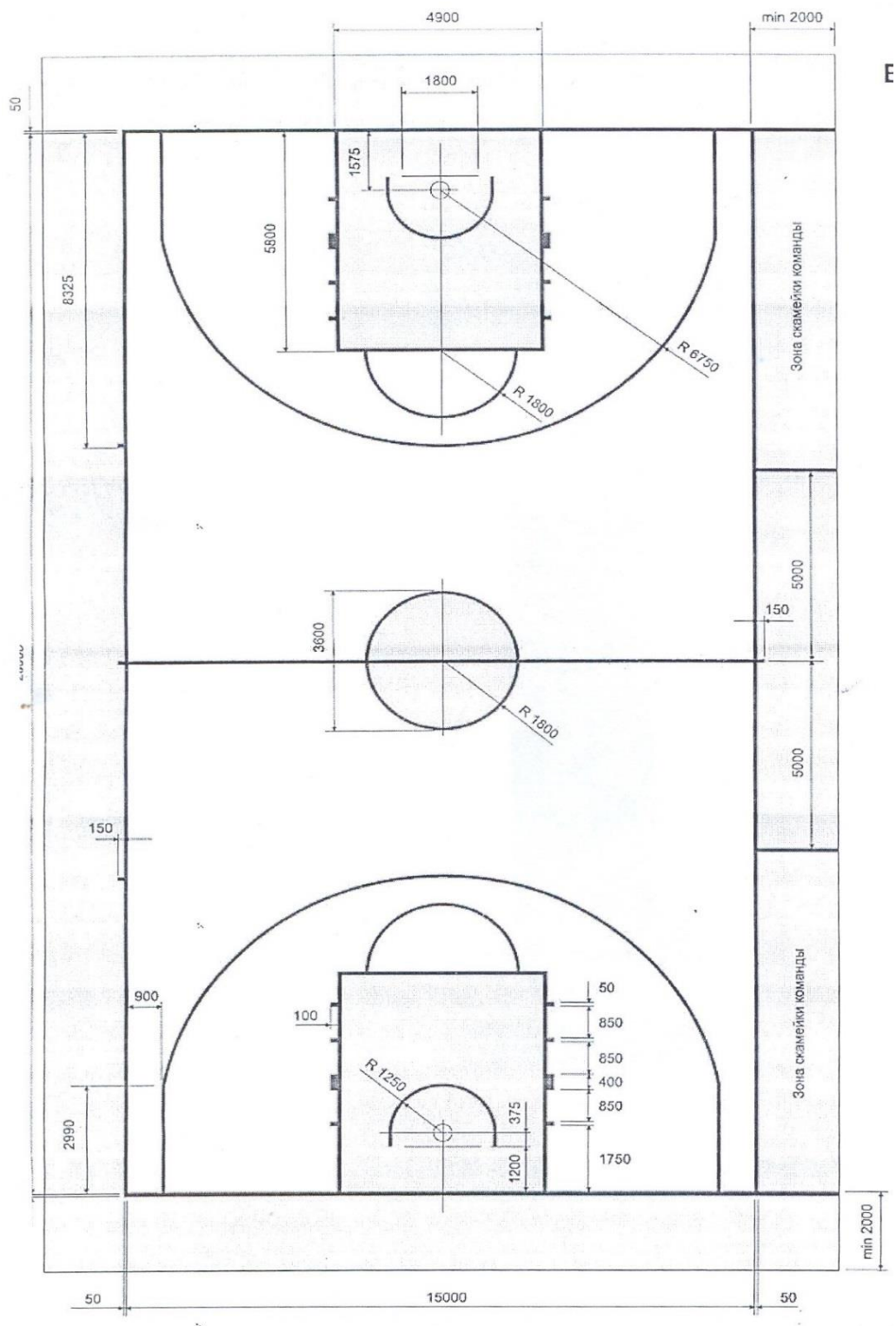
Баскетбол шитининг узунлиги 180 сантиметр, эни 105 сантиметр, саватнинг ички диаметри 45 сантиметр бўлади. Сават шитнинг пастки қиррасидан 10 сантиметр баландликда ўрнатилади. Шитнинг рамкаси ёғоч-тахтадан тайёрланиб, ДСП билан қопланади. Шунингдек, шитлар оргалитдан ҳам ясалади. Шитнинг юза қисмига, яъни ДСП га пластик елимланади. Қолган юзалари эмалли бўёқ билан бўялади. Спорт залларининг деворига ўрнатиладиган шитлар темир фермага қотирилиб ўрнатилади.



Темир қисмлари ҳам зангламаслиги учун эмал бўёғи билан бўяб турилади. Шитнинг хошия чизиғининг қалинлиги 5 сантиметр бўлиши лозим. Фермага қотирилган шитнинг полдан баландлиги 2 метр 85 сантиметр бўлади, девор билан шитнинг ораси 120 сантиметр бўлиши керак. Спорт залининг деворига ўрнатилган шит жуда мустахкам қилиб орқа томонидан темир пластинка қўйиб қотирилиши лозим. Хавфсизлик нуқтаи назаридан деворга қотирилган шитларни доимий назоратдан ўтказиб туриш ҳамда қотирилган болтлар бўшаб қолишига йўл қўймаслик керак. Ҳозирги талаб бўйича баскетбол тўплари эркаклар ва аёллар учун алоҳида ўлчамлар билан тайёрланади. Аёлларнинг баскетбол тўпи 6 — ўлчамда бўлиб, айланаси 724-737 миллиметр, оғирлиги 510-567 грамдан ташкил топади. Эркакларнинг баскетбол тўпи 7-ўлчамда бўлиб, айланаси 749-780 миллиметр, оғирлиги 587-650 грамм бўлади. Баскетбол тўпларининг иш холатини яхши сақлаш учун, уларни узоқ, вақт ичига хаво

тўлдирмасдан қолдирмаслик ва шуғулланувчилар уни устига ўтирмасликлари лозим. Ҳар бир машғулот, ўйин ёки мусобақалардан кейин, албатта, тўпларни артиб, тозалаб махсус тахта жавонларда сақлаш лозим.

### Баскетбол майдони ўлчамлари

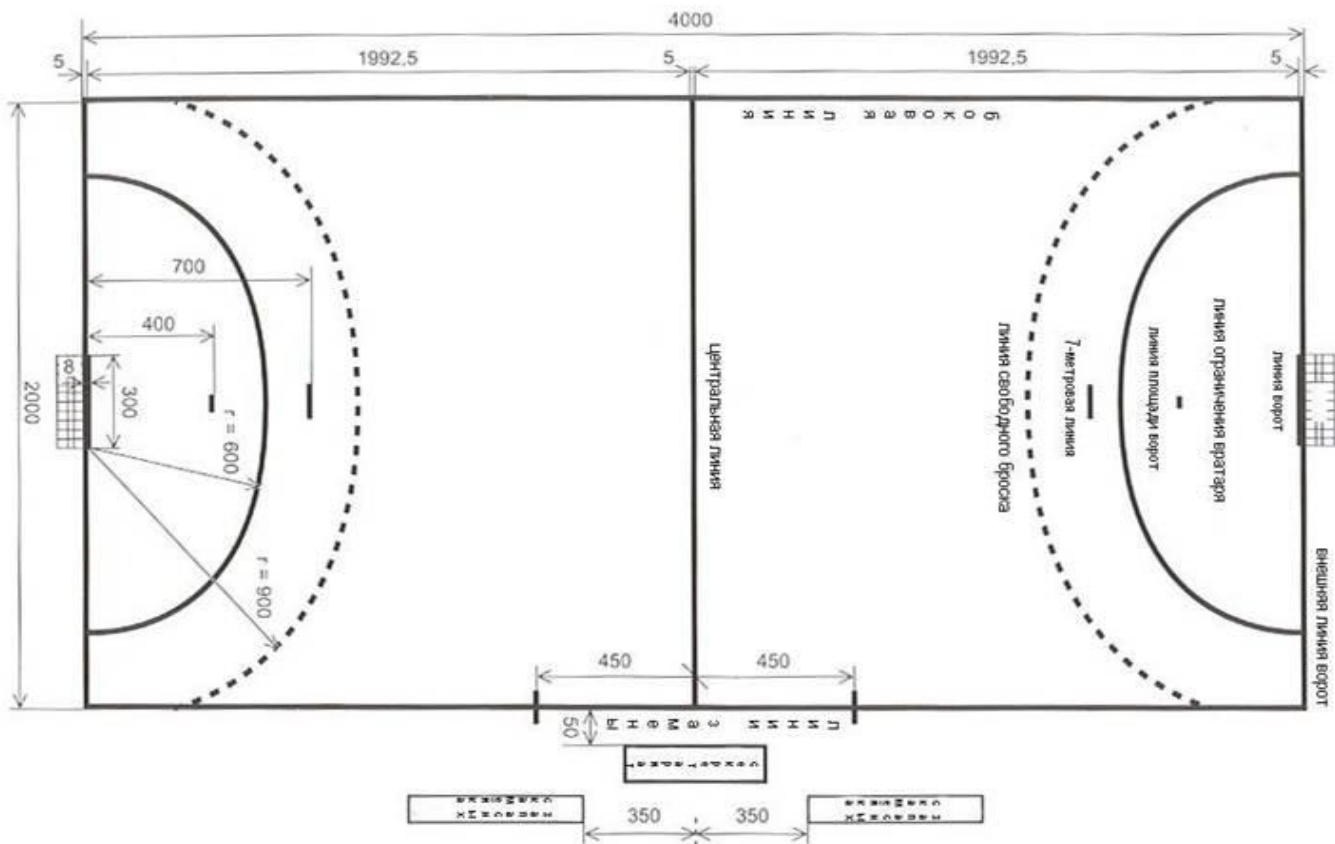


## Қўл тўпи дарвозаси ва тўри



Қўл тўпи дарвозасининг баландлиги 2 метр, узунлиги 3 метрли ўлчамда бўлади. Дарвозалар 42 миллиметр диаметри трубадан тайёрланади. Устун ва тўсин сифатида 8x10 сантиметр ўлчамдаги тахта брус ўрнатилади. Спортчиларни айниқса ҳужумчилар ўйин вақтида дарвозани тўғри мўлжалга олишлари учун тахта устун ва тўсин шахмат катакчалари шаклида оқ - қора ранга бўялади . Майдон 20x40 метр ўлчамда бўлиб 6 метрлик чизик билан дарвозабон майдони белгиланади.9 метрлик штрихли (узук –узук) чизик

билан жарима майдони белгиланади.6 ва 9 метрлик чизиклар ўртасида 7 метрли жарима чизикчаси белгиланади.Майдон четларида бурчак тўпи бажариш учун бурчакни кўрсатиш чизиклари билан белгиланади.Дарвоза чизиғидан 4 метр 50 сантиметрли чизик билан дарвозабон чиқиши мумкин бўлган чизик белгиланади.Майдондаги хамма чизикларнинг кенлиги 5 сантиметр қилиб белгиланган.



### **Футбол ўйин майдони, ўлчамлар.**

Ўйин майдони тўғри бурчак шаклида бўлади. Ён чизиқлар дарвоза чизиғига нисбатан узунроқ бўлиши керак. Узунлиги: 120м, 90м. эни: 45м, 90м. Ҳалқаро ўйинларда. узунлиги: минимум 100м. максимум 110м. эни: минимум 64м. максимум 75м.

### **Белгилар.**

Майдон учун белгилар чизиқлар ёрдамида амалга оширилади. Бу чизиқлар улар чегаралаб турган майдонга киради. Ўйин майдонини чегаралаб турган 2 та узун чизиқлар ён чизиқлар 2 та қисқаси дарвоза чизиқлари дейилади. Ҳар қандай чизиқ эни 12 см дан ошмаслиги керак. Ўйин майдони ўрта чизиқ ёрдамида 2 ярим қисмга бўлинади. Ўрта чизиқ ўртасида майдон маркази белгиланади. Майдон марказидан 9,15 м радиусда айлана ўтказилади.

### **Дарвоза майдони.**

Дарвоза майдони ҳар иккала ярим қисмининг охирида қўйидагича бўлади. Дарвозанинг ҳар қайси устуни ички томонидаги нуқтадан 5,5 м масофада дарвоза чизиғига тўғри бурчак қилиб майдон ичига 2 чизиқ тортилади. 5,5 м масофада бу чизиқлар дарвоза чизиғига параллел қилиб бошқа чизиқ билан бирлаштирилади. Бу чизиқлар ва дарвоза чизиғи чегаралаб турган зона, дарвоза майдони дейилади.

### **Жарима майдони.**

Жарима майдони ҳар иккала ярим қисмининг охирида қўйидагича бўлади.

Дарвозанинг ҳар қайси устуни ички томонидаги нуқтадан, 16,5м масофада дарвоза чизиғига тўғри бурчак қилиб, майдон ичига икки чизиқ тортилади. 16,5 м масофада дарвоза чизиғига параллел ҳолатда бошқа чизиқ билан бирлаштирилади. Бу чизиқлар ва дарвоза чизиғи чегаралаб турган зона жарима майдони дейилади. Ҳар қайси жарима майдони ичида дарвозанинг икки устуни ўртасида бир хил масофада жойлашган нуқтадан 11 м масофада 11 метрлик белги қўйилади. Жарима майдончаси ташқарисида 11 метрлик нуқта марказ қилиб олиниб 9,15 м. масофада айлана чизилади.

### **Байроқлар**

Майдоннинг ҳар қайси бурчакларида баландлиги 1,5 м дан ошмаган, учи ўткир бўлмаган байроқ ўрнатилади. Байроқлар ўрта чизиқнинг ҳар иккала томонида, ён чизиқдан 1м масофадаги узоқликда ўрнатилиши мумкин.

### **Бурчак сектори.**

Бурчак байроғиларидан ўйин майдони ичига қараб 1м радиусда айлана тортилади.

### **Дарвоза.**

Ҳар қайси дарвоза чизиғининг марказида дарвоза жойлашади. Улар бурчак байроқлари билан бир хил масофада жойлашган, тепадан горизонтал тўсин билан бирлаштирилган икки вертикал ҳолатдаги устундан иборат. Устунлар оралиғи - 7,32 м. Тўсиннинг пастки қисмидан текис ергача бўлган масофа – 2, 44 м. Ҳар икки устун ва тўсин кесишган жой бир хил бўлиши ва 12 см дан ошмаслик керак. Дарвоза чизиғининг эни устунлар ва тўсин эни билан бир хил бўлади. Дарвоза ва дарвоза орқасидаги ерга тўр ўрнатилади. Тўр ишончли ўрнатилган ва дарвозабонга халақит бермайдиган бўлиши керак. Дарвозанинг устунлари ва тўсини оқ рангда бўлиши керак.

### **Футбол тўпининг ўлчамлари ва сифатлари.**

- Чармдан ёки шунга ўхшаш материалдан айлана шаклда тайёрланган бўлади.
- Айланасининг узунлиги 70 см дан ошмаган ва 68 см дан кам бўлмаган ҳолатда бўлади.
- Мусобақа бошланиш вақтида 450 граммдан ошмаган ва 410 граммдан кам бўлмаган бўлиши керак.
- Ҳаво босими 0,6 – 1,1 атмосфера (600-1100 грамм кв см) бўлиши керак.

### **Волейбол ўйини**

Волейбол жамоали ўйин турларига мансуб бўлиб, ўйинда икки жамоанинг ҳар бирида 6 киши бўлиши шарт. Захирадаги ўйинчилар сони 2 тадан 6 тагача бўлиши мумкин. Уйинчиларнинг спорт кийими - футболка, турси ва шипак. Ўйинчиларнинг ёши ва жинсига қараб тўрнинг баландлиги қўйидагича бўлади:

- қизлар 13-14- 2 м 10 см
- 15-16- 2 м 20 см
- аёллар 17-18 ва бундан катта ёшдагилар учун: 2 м 24 см.
- 13-14 - 2 м 20 см
- ўғил болалар: 15-16 - 2 м 35 см
- эркалар: 2 м 43 см.

Ўйин уч ёки беш партияда иборат бўлиб, ҳар бир партия 25 очкогача давом этади. Агар очколар "25:25 бўлса" ўйин 27 очкогача давом этади. Ўйин жараёнида техник малакаларни бажаришдаги хатолар очко олишдан ёки тўпни ўйинга киритиш ҳуқуқидан маҳрум қилади:

тўпни ўйинга киритишда: агар тўп ирғитилмасдан тўғридан тўғри "қўлдан" урилса; тўпни ўйинга киритишда белгиланган чегара чизикларини босиш, тўп ирғитилса-ю лекин, урилмасдан танага тегса ва ҳақозо.

- Тўпни узатишда: тўп кафтга тегса-илиб отилса, икки қўл кетма-кет тегса ёки ҳам танага, ҳам қўлга тегса ва ҳақозо.

- Зарба беришда: тана ва тана қисмларининг тўрға тегиб кетиши /9 метрли белгиланган чегара оралиғида, қўниш вақтида оёқ ўрта чизикдан бутунлай ўтиб кетса, рақиб томонидаги тўпга тегилса ва ҳақозо.

Ҳимояда: Тўпни қабул қилишда: агар тўпни узатишдаги хатолар бўлса.

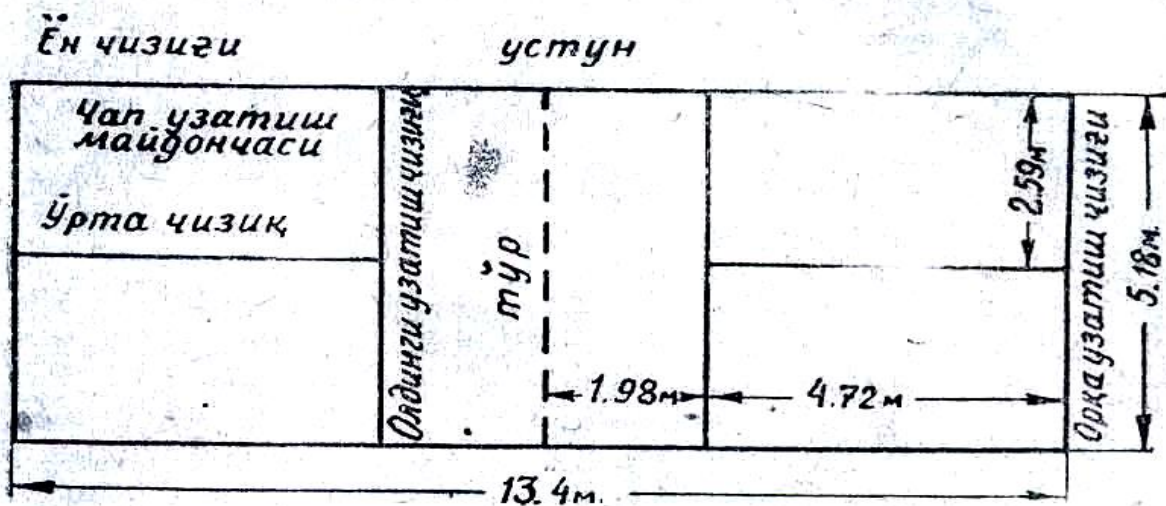
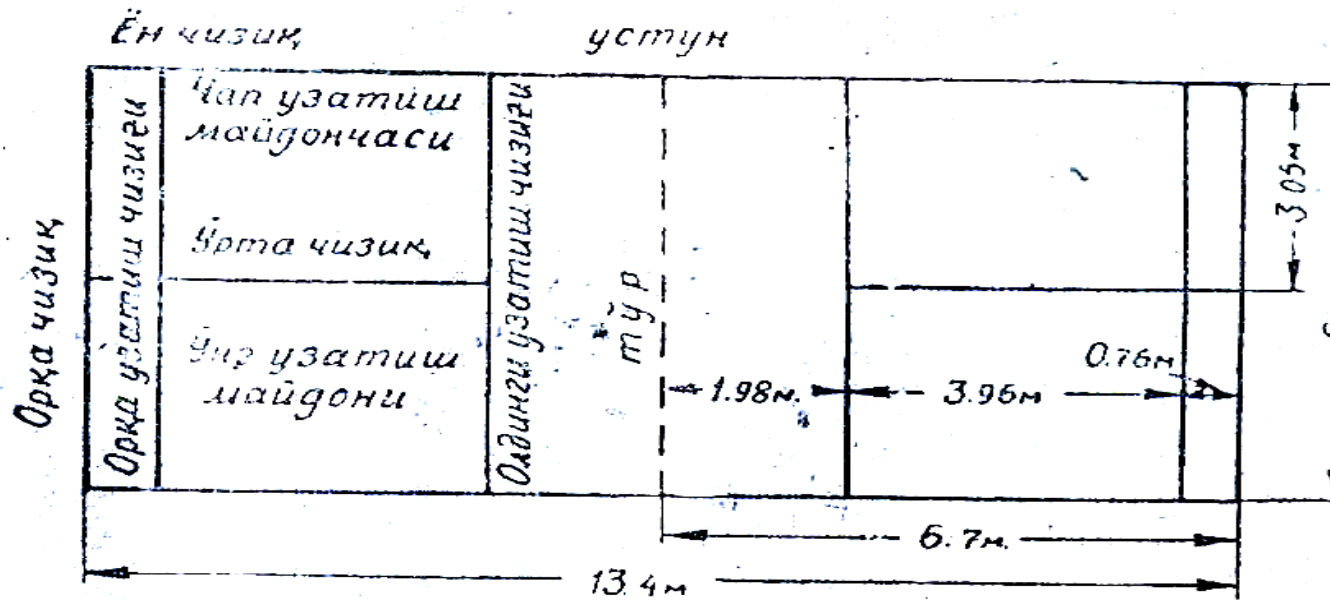
Тўсик қўйишда: зарба беришдаги хатолар бўлса

Замонавий волейбол мусобақаларининг қоидалари ҳақида қисқача маълумотлар:

- Майдонча 9x18 м, чизиклар кенглиги 5 см ўйин майдонини чегараловчи антенналарнинг баландлиги 180 см тўрнинг баландлиги эркалар учун 243 см, аёллар учун 224 см. тўпни айлана узунлиги 66+1 см, диаметри 21+0,3 см, оғирлиги 270+10г
- ҳар партияда 6 ўйинчи алмашинувига руҳсат берилади. Асосий ўйинчи 1 марта алмаштирилиши ва қайтиб ўйинга тушиши мумкин.
- ўйин 3 ёки 5 партиядан иборат бўлади.
  - Тўрнинг узунлиги 9,5 м, кенглиги 1 м, катаклари 10x10 см. Антеннанинг баландлиги 180 см.



## Бадминтон майдон ўлчамлари



Бадминтон ракеткаси ташқи томонидан оддий теннис ракеткасидан деярли фарқ қилмасда бироқ ундан анча енгил ва эластикроқдир. Бу ўйинни дастлаб ўрганаётган вақтларда ёғочдан қўлда ясалган кичик теннис ракеткасидан фойдаланса ҳам бўлаверади. Бадминтон ракеткаларининг мавжуд конструкциялари ичида беш қатлам ёнғоқ ёки шумтол фанерасидан ясалган ракетка энг яхши ракетка ҳисобланади. Рамкасининг узунлиги 23-224 сантиметр, кенлиги (гардишининг қалинлигини ҳам қўшиб ҳисоблаганда) 20,0-20,5 сантиметр бўлади. Дастасининг узунлиги 43-45 сантиметр, қўл билан ушлайдиган жойидаги кенлиги эса 2,8 сантиметр бўлиб, шу жойи тешик-тешик қайиғ ёки унинг ўрнини босадиган бошқа материя билан ўраб қўйилади. Ракетканиннг оғирлиги 142-156 граммдан иборат.

Воланлар икки хил: патли ва пластмассадан ясалган бўлади. Воланнинг оғирлиги 4,75 граммдан 5,5 граммгача етади. Волан асосининг диаметри 2,5-2,8 сантиметр бўлиб, унга айлантириб 14-16 та пат қадаб қўйилади. Патларнинг узунлиги асоснинг устидан патларнинг учигача ҳисоблаганда 6-7 сантиметрдир

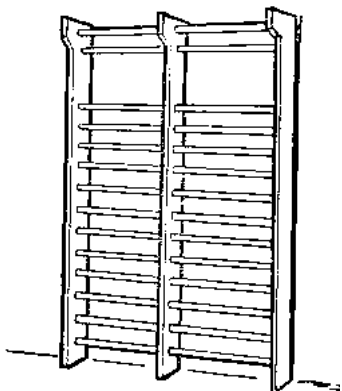
## Гимнастика зали

Гимнастика ўқув машғулоти ўтказиладиган жойлар махсус жиҳозланган гимнастика залларида ёки очиқ майдонларда (гимнастика шаҳарчаларида) ўтказилади. Гимнастика залининг жиҳозлашда залда қўшимча ёрдам хона бўлиши шарт. Унда керакли жиҳоз ва инвентарлар сақланади. Шу билан биргаликда инструкторлар учун хона бўлиши керак. Гимнастика залида талабалар учун ( 2 та ечиниш хонаси) йигит ва қизлар учун алоҳида ечиниш хонаси бўлиб, душ хоналари бўлиши керак.

Зал шундай жойлаштирилиши керакки коридордан тўғри юриб ҳеч қандай қийинчилик ҳосил қилмасдан залга киришлари лозим.

№	Залнинг номланиши	Узуни	Эни	баландлиги	Сигими нечта талаба
1	Гимнастика зали	36 м	18 м	7 м	65 та

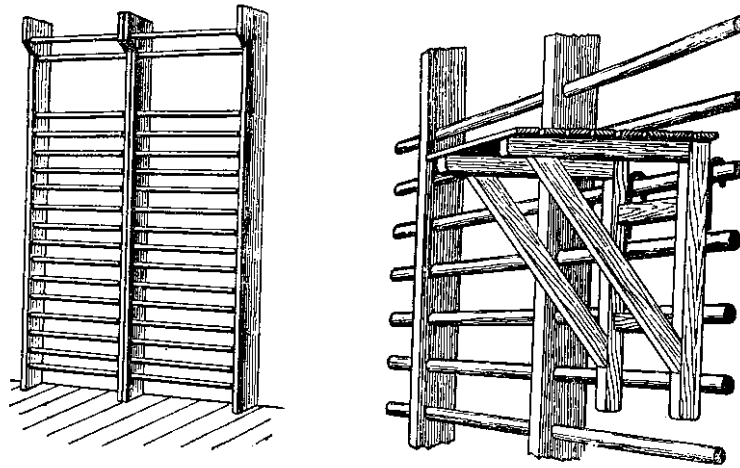
Зал шундай қурилган бўлиши лозимки унинг тозалигига эътиборни кучайтиришга қулай бўлсин. Деворлари оппоқ, ён томондан 1,75 м баландликда қурилган бўлиб, куёш ёруғлиги доимий равишда тушиб туриши керак. Залнинг потологи текис, оқартирилган, полларида ёриқлар бўлмаслиги керак. Залнинг иссиқлик температураси доимий равишда +18, +20<sup>0</sup> да, ҳаво босими 50, 60 % да бўлиши шарт. Ҳаво сўргичлар ишлаши лозим. Залнинг барча шароитида ечиниш хоналари зал билан ёнма ён бўлиб, ҳар машғулотлардан кейин зал тозаланиб туриши керак. Гимнастика машғулотларини ўтказишда залда махсус жиҳозлар бўлиши керак. Ҳар бирта жиҳозни шундай жойлаштириш лозимки, талабаларнинг шуғулланишлари учун қулай шароитларни туғдирсин.



### 1. Гимнастика девори

Гимнастика деворчасидан УРМ бажаришда кўпроқ фойдаланилади. Бу бир нечта бўлимдан иборат бўлади. Ҳар бир бўлим вертикал кстунлар ва горизонтал рейкалардан ташкил топади. Устунлар қарағайдан ясалиб, уларнинг баландлиги 2,5 – 3 м, эни 16 см, қалинлиги 3 см бўлади. Устунларнинг од томонидан рейкалари учун жой қирқилади. Рейкалар устунларга шруплар ёрдамида қотирилади, сўнг устунларга планкалар ёпиштирилади. Улар ҳам рейкалар орқасига шркплар билан мустаҳкамланади. Рейкалар қайин ёки шамшод дарахтидан ясалади. Улар овал шаклида бўлиб, кесишув ҳажми 35x28 ммдир. Устунлар орасидаги масофа 80 – 85 см, рейкалар орасидаги масофа 11 – 12 смдир, пастки рейка полдан 15 см баландликда ўрнатилади, 2 ва 3 рейка ораси юқоридан ҳисобланганда 40 см бўлади. Юқоридан 2 ва 3 рейкалар бошқаларига қараганда устунга 3,5 – 4 см чуқурроқ киргизилади. Шунда улар рейкаларга осилган билакларга ботмайди. Деворга орқа билан осилганда бошни тўғри тутишга ҳалақит бермайди. Гимнастика девори ёғоч тахталарга металл учбурчаклар билан қотирилади, тахтачалар эса ўз навбатида устунларга мустаҳкамланади.





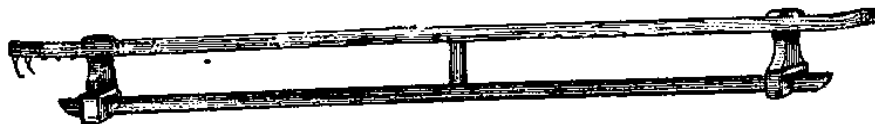
### **Гимнастика норвонлари :**

Гимнастика норвонлари осилиш ва қайта осилиш учун фойдаланилади. Унинг узунлиги 5 м бўлиб, эни 48 см, оралиқ устунлари 3,5 см, устунларнинг рейкалар орасидаги масофа 25 смни ташкил этади.

### **Гимнастика скамейкалари .**

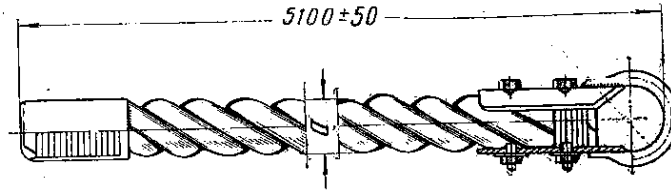
Гимнастика скамейкалари талабаларнинг умумий ривожлантирувчи машқларини бажаришда, мувозанат сақлаш машқларини бажаришида, арқонларда тортинишда ва шу билан биргаликда дам олишда фойдаланилади.

Унинг узунлиги 4 м бўлиб, эни 24 см, баландлиги 30 см. Ички қисми қайрағоч ёғочлардан ташкил топган бўлиб, 5 см ташкил этиб, мувозанат машқларини бажаришда фойдаланиш мумкин. Мувозанат машқларини бажаришда скамейка тескари томонга ўгириб қўйилиши лозим.



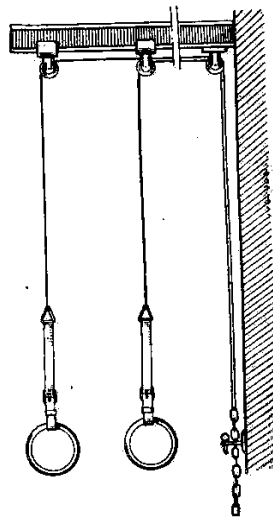
## Арқон ва лангарчўп

Арқон ва лангарчўплар залда чиқариб олинadиган қилиб ўрнатилади. Улар шпининг тўсинига ўрнатилади. Узунлиги 4 – 6 м бўлиб, қалинлиги қўл билан яхши ушлаб чиқиш учун қулай бўлиши лозим. Арқонда талабалар машқ бажаришлари асосан кучни ривожлантириш учун кўпроқ фойдаланилади.



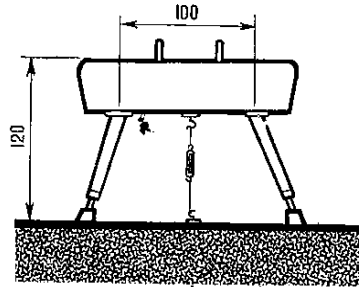
## Халқалар

Гимнастик халқалар 2 та халқадан иборат бўлиб, унинг осилиб турадиган рементлари чарм бўлиб, юқори қисми залнинг шифтига илгаклардан ўтказилиб деворга мустаҳкамланиб қўйилади. Унинг мустаҳкамланган жойидан полгача 5,5 м бўлиб, халқаларнинг баландлиги 2,5 мга, халқаларнинг оралиқ масофаси 50 см бўлади. Халқалар деворга қаттиқ қулфланиб қўйилади. Машғулот ўтказишдан аввал халқалар текширилиб кўриб, иккаласи ҳам ишлаш учун яроқли эканлигига ишонч ҳосил қилинади. Халқаларнинг троси, ременти текис, тўғри бўлиши шарт.



### Гимнастик халқали от.

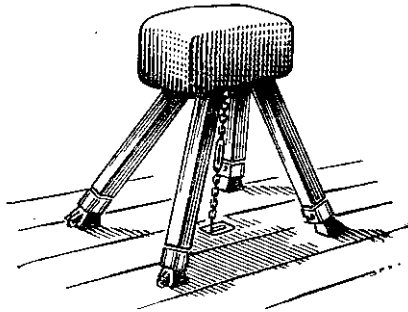
Унинг узунлиги 160 см, эни 36 см. Ушлаш халқалари бир - бирига симметрик ҳолатда 40 - 45 см бўлиб, унинг баландлиги гимнастика отидан 12 см булиб, полдан 120 см баландликда жойлашади. Устки қатлами чарм билан ўралган бўлади.



### Сакраш учун гимнастика оти.

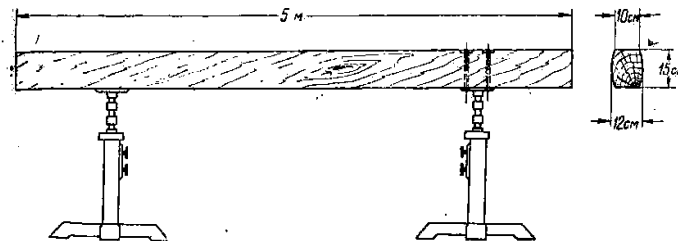
Худди шундай узунлиги 16 см бўлиб, ушлаш халқалари бўлмайти. Унинг баландлиги полдан 110 см дан 150 смгача, узунлиги қизлар учун 110 см бўлади.

### Гимнастик улок



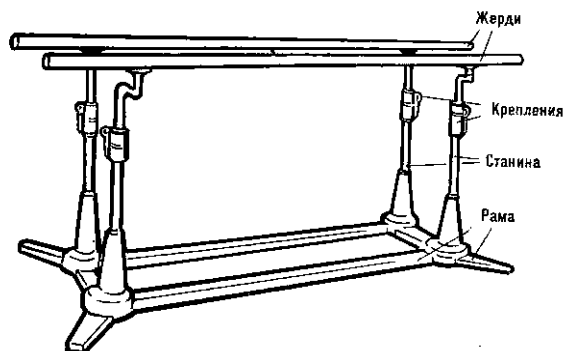
Гимнастик улокда энига ёки узунлигида машқ бажарилиб унинг баландлиги 100 см – 160 смгача, узунлиги 60 см бўлиб, қалинлиги 40 см чарм билан қопланган бўлади. Талабаларнинг сакраб бажариладиган машқларни ўргатади.

### Гимнастик ёғоч ёки бум.



Гимнастик ёғоч бумлар мувозанат сақлаш машқларини бажариш учун қўлланилади. Унинг узунлиги 5 м бўлиб, қалинлиги 16 см, эни ва пастки қисмлари 10 см. Устки қисми силлик йўнилган бўлиб, полдан унинг баландлиги 120 см. талабаларнинг машқни бажаришда 1- марта шуғулланадиган талаба учун баландлиги 50 см қўйилган ҳолда бажарилади. Ёғоч бумларда машқ бажаришдан аввал текшириб кўрилади, унинг ҳолати кўриб чиқилади.

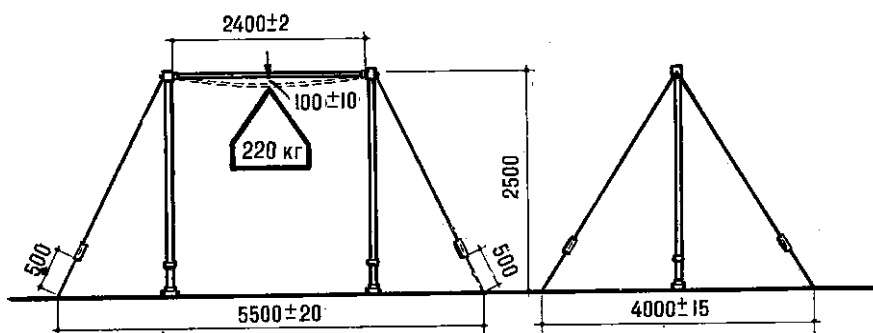
## Гимнастик параллел ёғочлар.



Эркактар учун параллел ёғочларнинг узунлиги 350 см. Ёғочларнинг пастки қисмлари полга қўйилган темирларга ўрнатилади. Параллел ёғочларнинг иккала томонидан ҳам паст баланд қилинадиган ўрнатгичлар бўлиб, унинг баландлиги 160 – 170 см полдан баланд бўлиб параллел ёғочларнинг оралиғи 42 – 62 смгача бўлади.

Аёллар учун параллел ёғочлар пастки баланд бўлиб, пастки ёғочнинг баландлиги 150 см, баландлиги 190 – 240 смгача, оралиқ масофаси эса 43 – 55 смгача қурилма ташкил этилади.

## Турник (перекладина)



Турник силлиқ йўнилган металдан тузилган. Унинг диаметри 28 мм горизонтал бўлиб иккита стойкага қотирилган. Турникни турли паст баландликка ўрнатиш мумкин. Энди машқ қилишни бошлаган шуғулланувчилар учун 120 – 240 см бўлиши керак. Турникни икки томонидан қаттиқ трослар билан тўрт томонига полга қотирилади, унинг вазифаси машқ бажарилаётганда горизонтал қотирилган турник темирини мустахкам ушлашга ёрдам беради.

Турникда машқ қилишдан аввал унинг тўғри қурилганлигига ишонч ҳосил қилинади. Трослар тортиб кўрилади, ундан сўнг машқ бажарилади. Расмда кўрсатилганидек турникнинг баландлиги, қурилиш ҳолати тўлиқ размерлари билан тасвирланган. Бу жиҳозларнинг тасвирий суратлардан фойдаланган ҳолда сиз машқ қилаётган залда тўлиқ фойдаланиш мумкин.

### **Гимнастик кўприклари**

Бу кўприклардан сакраш машқлари учун гимнастика бумларда, гимнастика ёғочларда, гимнастик улоқларда фойдаланалади.

Унинг бландлиги 12 см, эни 60 см, узунлиги 120 смни ташкил этади. Гимнастик мостлардан фойдаланишда унинг тўғри кўйилганлигига ишонч ҳосил қилингандан сўнг машқ бажаришга киришилади.

### **Гимнастика инвентарлари.**

Гимнастика инвентарларидан: тўлдирма тўплар, гимнастик таёқчалар, гимнастик арғамчилар (скагалка), гимнастик гантеллар, нишон шчитлари, ҳимояловчи пояслар.

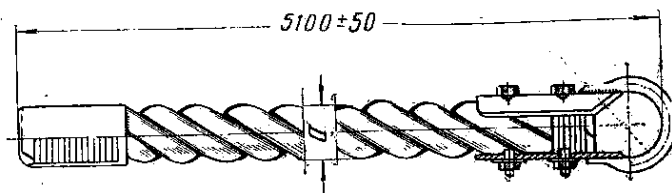
#### **Тўлдирма тўплар**

Тўлдирма тўпларнинг устки қисми чармлар билан ўралган бўлиб, ичида денгиз ўтлари, жунлар, чағитлардан иборат бўлиб, диаметри 31-40 см, оғирлиги 1 кг – 5 кгача бўлади.

#### **Гимнастик таёқчалар**

Машқларни бажариш учун фойдаланадиган гимнастик таёқчаларнинг диаметри 25 – 30 мм бўлиб, ўғил болалар 110 см, қиз болалар 100 см ҳолатли таёқчадан фойдаланиши мумкин.

### **Гимнастика арғамчилари**



Гимнастик арғамчилари шнурлар ёки резиналардан тузилган бўлиб, уларнинг узунлиги 2 м – 3 м гача, эни 4-5 мм гача бўлади. Бундан сакраш машқларини ва эпчилликни шакллантириш мақсадида фойдаланилади.

#### **Гантеллар**

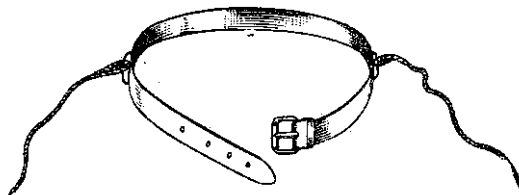
Бу инвентарнинг турли хилдаги формалари бўлиб, унинг энг қулай икки томони шар шаклидаги гантеллар 3 – 8 кг гача оғирликни ташкил қилади.

Бундан талабалар кучни ривожлантириш учун фойдаланишлари мумкин.

#### **Нишон шчитлари**

Нишон шчитлари тўрт – олтига бўлиши керак. Улар фанер ёки қалин картондан 1x1 ҳажмдаги чорчўпга михланади. Ўқув шчитларининг марказидан диаметри 40 см бўлган тешик очилади. Мусобақаларга мўлжалланган шчит диаметри 20, 40, 60, 80, 100 см бўлган устма уст доиралардан иборат қилиб ясалади. Шчитлар девор ёки гимнастика деворига керакли баландликда осилади. Жисмоний тарбия машғулоти учун махсус ажратилган биноларда шчитлар деворга чизилиши ҳам мумкин.

## Ҳимояловчи пояслар.



Бу пояслар асосан акробатика машқларини бажариш учун фойдаланилади. Поясларнинг 2 хил турлари мавжуд :

- 1) қўлда
- 2) осифли ҳолатдаги

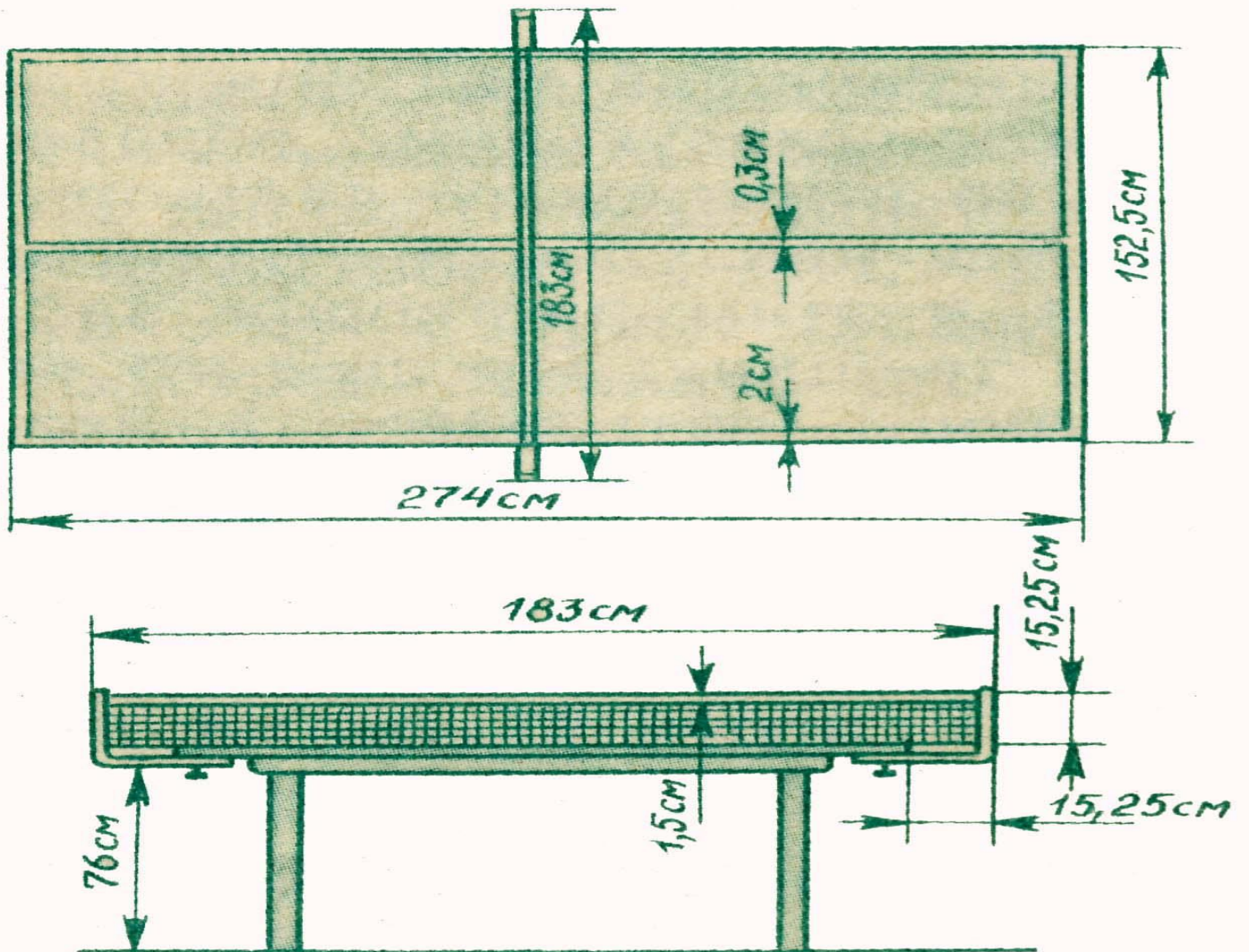
Чарм поясларнинг ён томонидан илмоқлар бўлиб улар юқорига осилади ва акробатика машқларини бажарганда ҳимоя усулини бажаради.

## Стол тенниси

**Стол тенниси** — кичик копток ва ракеткалар билан столда ўйналадиган спорт ўйини. Шарқий Осиёда пайдо бўлган. 20-асрнинг 20 йилларидан кўп мамлакатларга тарқалган. Дастлаб "Пинг понг" (франсузча. Пинг понг — коптокнинг ракетка ва столга урилишида чиқадиган овоз) деб аталган. Стол тенниси учун, одатда, стол ўлчами 152,5x274см; балантлиги 76 см; тури 183x 15,25 см бўлади. Ёғоч ракетканинг юзига резина пластина қопланади. Копток оқ пластикадан ясалади, диаметри 37,2—38,2 мм, оғирлиги 2,4—2,53 г. Ўйин майдончасининг ўлчами 6—7 x 12—14 м. Расмий мусобакалар спорт залларида ўтказилади: эркаклар ва аёллар — жамоа бўлиб, якка ҳолда ва жуфтликда ҳамда аралаш жуфтликда мусобақалашадилар. Ўйин 5 ёки 7 партиядан ўйналади. Республиканинг ўзида ўтказиладиган Умид ниҳоллари, Баркамол авлод, Универсиада спорт мусобақаларида 5 партиядан ўйинлар ўтказилади. Халқаро мусобақаларда 7 партиядан ўйинлар ўтказилади. Ўйинчилардан бири 11 очко тўпласа, у ғолиб ҳисобланади. Агар ҳисоб 10:10 бўлиб қолса, унда ўйинчилардан бири 2 очко ортиқ тўплагунча ўйин давом эттирилади. Стол тенниси халқаро федерацияси (ИТТФ, 1926 йили ташкил этилган) 130 дан ортиқ миллий федерацияни бирлаштиради. 1926 йилдан ҳар 2 йилда жаҳон биринчилиги ўтказилади, 1988 й.дан Олимпиада ўйинлари дастурига киритилган

### Болалар ва ўспиринлар учун тўрнинг баландлиги

Ёшлар	13-14 ёш	15-16 ёш	17-18 ёш
Ўғил болалар	2м. 20 см.	2,35м.	2,43 м.
Қиз болалар	2м. 10 см.	2,20 м.	2,24 м.



**Узатиш.** Стол тенниси ҳам ўйин тўп узатиш, яъни тўпни ўйинга киритиш билан бошланади. Узатувчи столнинг орқа чизиғидан ташқарида туриши ва унинг танаси ҳамда ракеткаси стол устида бўлмаслиги зарур. Тўпни очик қафтдан юқорида ташланиб, сўнгра ракетка билан урилади. Узатилган тўп столнинг узатувчи томонидан сакраб чиқиши ва тўр устидан унга тегмасдан ўтиши ҳамда столнинг рақибга қаршли томонига тушиши керак.

Қуйидаги ҳолларда тўп нотўғри узатилган ҳисобланади ва узатувчи очко ютқазади:

- тўп стол устида узатилса;
- тўп юқорига ташланмаса ёки нотўғри ташланса;
- узатаётган ўйинчи узатиш учун ташлаган тўпни қайтиб ушлаб олса ёки урмоқчи бўлиб ура олмай қолса;
- узатилган тўп рақиб томонга тушмаса;
- ўйинчи тўпни юриб бораётиб узатса.

Агар тўғри узатилган тўп рақиб томонга тушаётиб, тўрға ёки унинг устунчасига тегиб кетса, тўп яна қайтадан узатилади. Шунингдек, узатилган ва тўрға тегиб ўтган тўп учиб келаётган пайтда қайтарилса ҳам тўп қайтадан узатилади.

**Очко ўйнаш.** Очко ўйнаш тўп узатилган пайтдан бошлаб томонлардан бири очко ютгунга қадар давом этади. Ўйинчи йўл қўйган ҳар бир хато унинг рақибига бир очко келтиради. Ўйинчи рақиб уриб ўтказган тўпни ўз томонидаги столдан биринчи сакраб чиққандан кейин ракетка билан уриб қайтариши лозим. Қайтарилган тўп рақиб томонидаги столга тегиши керак.

Рақиб томонида столга теккан тўп учиб ўтаётганда тўрга (унинг қаерига бўлмасин) ёки устунчага урилган, шунингдек, устунчанинг ташқи томонидан учиб ўтган бўлса ҳам тўғри қайтарилган ҳисобланади.

Қуйидаги ҳолларда ўйинчи очко ютқизади:

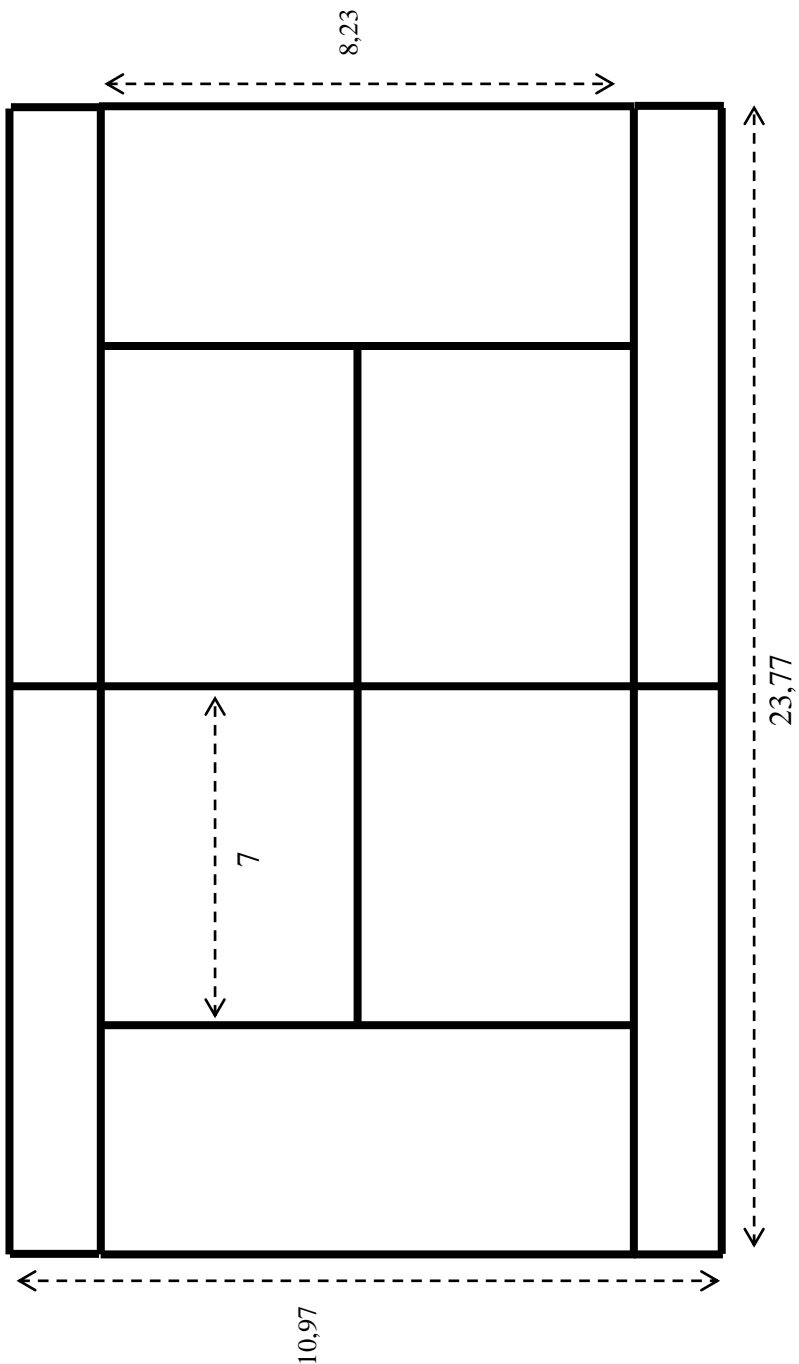
- тўпни нотўғри узатса;
- тўпни столга тегмасдан аввал учиб келаётганда урса;
- у қайтарган тўп рақиб томонида столга тушмасдан бошқа томонга учиб кетса;
- тўпни қайтараётганда, уни бир мартадан ортиқ урса ёки тўпни ракетка билан илиб, кейин иргитса;
- рақиб тўғри қайтарган тўпни ўз томонидаги столдан биринчи марта сакраб чиққандан кейин қайтаришга улгурмаса;

Стол тенниси 21 очколик ҳисобдан 11 очколи ҳисобга давом этиши тўғрисидаги қарор 2001 йилда киритилган.

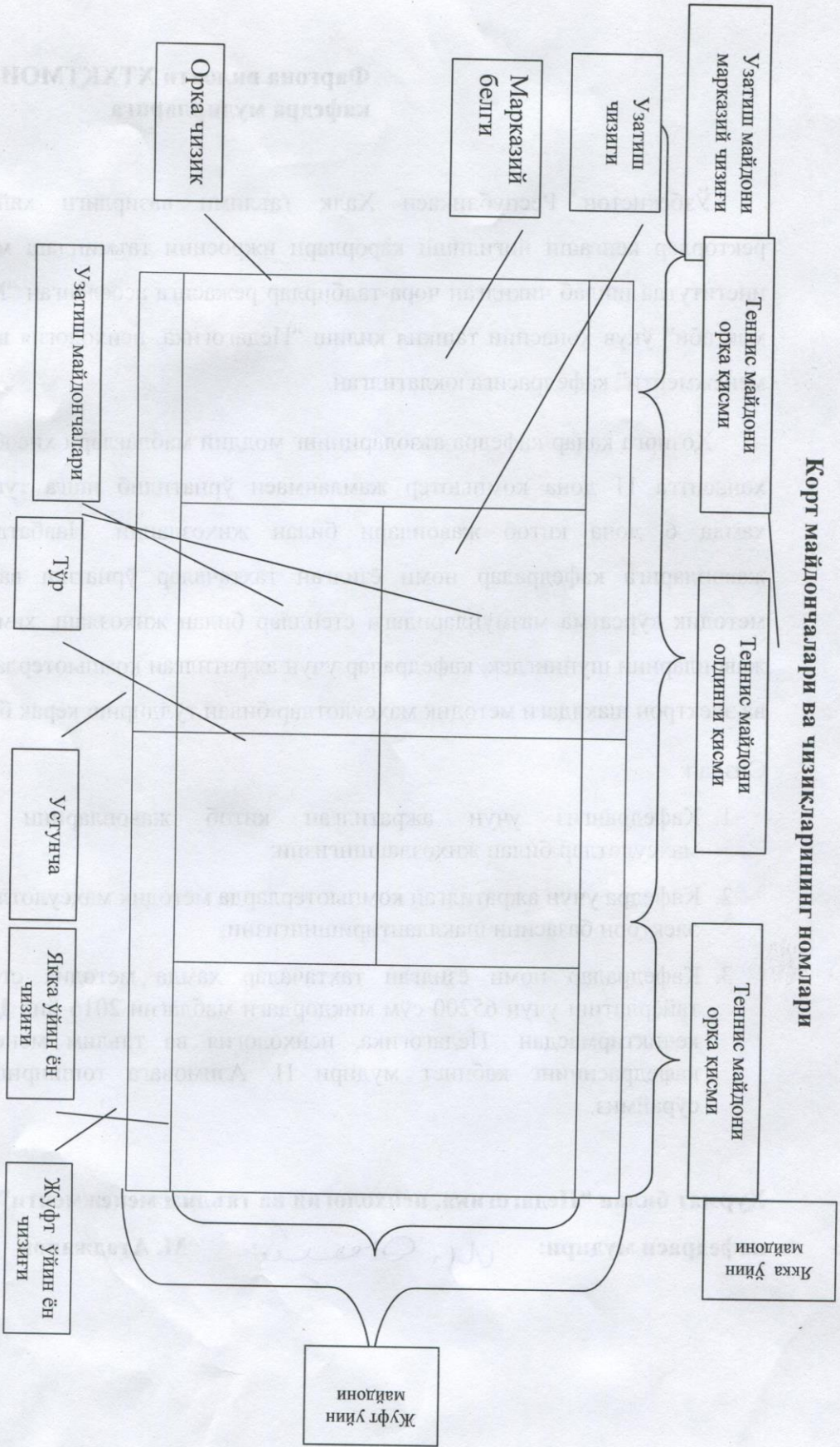


### Тенис (катта тенис)

Узунлиги 23,774м.Эни жуфт ўйин учун 10,97м, якка учун 8,23м.Тўп узатиш майдони ўрта чизикдан 6.41 м нарида бўлади.Чизикларни қалинлиги орқа чизикдан бошқа ҳамма жойда 5 см бўлиб, ўлчамлар ичига киради, орқа чизик 10 см бўлиб майдон ўлчамига киради. Тўр баландлиги чеккада-1,07, ўртада –0,914 м бўлади.



### Корт майдончалари ва чизикларининг номлари



## Умумтаълим мактабларида спорт инвентарларни сақлаш ва улардан самарали фойдаланиш усуллари.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги” Қонунида “Жисмоний тарбия” ва спорт машғулотларининг спорт мусобақалари ва спорт томоша тадбирларини ўтказишда ҳавфсизлик нормалари ва қоидаларига риоя этиш, ўқувчиларнинг саломатлигини, шаъни, қадр қимматини муҳофаза қилиш қонун билан белгиланган.

Жисмоний тарбия соғломлаштириш ва спорт иншоатларида машғулотлар ва мусобақалар ўтказиладиган жойларни жисмоний тарбия ва спортни бошқариш давлат органлари томонидан тасдиқланган техника ҳавфсизлиги қоидаларига ва санитария гигиена нормаларига мувофиқ зарур даражада техник жиҳатдан жиҳозланишини таъминлайди. Жисмоний тарбия спорт машғулотлари ва спорт мусобақаларида ўйин ўтказиладиган майдонни спорт жиҳозларини ишга яроқли эканлигини текшириб, сўнгра мусобақаларни бошлаш лозим.

Масалан баскетбол ўйинини бошлашдан олдин энг аввало қурилган баскетбол шитлари талабга жавоб берадими? Бунинг учун нима қилиш керак. Масалан баскетбол шитининг баландлиги 1 метр 05 см энига 1 метру 80 см ни ташкил этади. Майдондаги шит энг камида майдон томон 1 метру 20 см олдинга чиққан бўлиши, ердан шиткача масофа 2 метру 75 см, ҳалқагача бўлган масофа эса 3 метру 05 см ни ташкил этиши лозим. Ўйиндан олдин майдоннинг текислигига, турли ҳилдаги қаттиқ буюмларни йўқлигига эътиборни қаратиш ҳамда майдон чизиклари яққол кўзга ташланишига ҳам назар солиш керак. Шитга қатирилган болт, гайкаларни яна бирбора назоратдан ўтказиш, уларни керакли мойлар билан мойлаш, шит стойкаларни қандай ҳолатда эканлигига баҳо бериб бўлгач, ўқувчиларни поябзаллари кийган спорт формалари текширилади.

Агарда ўқувчилар ўйинга қаттиқ оёқ кийими кийган бўлишса дарҳол бошқа оёқ кийимга алмаштирилади. Ўйиндан олдин ҳакам уларнинг ташқий қиёфаларига ҳам назар солади. Масалан кўлларидаги соатлар бўйинларидаги занжир узуклар қулоқларидаги зираклар ечиб қўйилади. Ўтказиладиган ўйинлар яхши самарали ўтиши учун мактабдаги медицина ҳодимлари ўтказиладиган тадбирларда иштирок этишлари шарт ва мажбурдирлар. Ҳеч бўлмаса жисмоний тарбия ўқитувчиси ёки тренер шкастланган ўқувчига биринчи ёрдамни бера олиши лозим.

Волейбол ўйинида тўпнинг диаметри оғирлиги ҳамда тўпнинг босими ўлчанади волейбол тўплари энг аввало салқин ҳамда қуруқ жойда дамланган ҳолатда сақланиши керак. Волейбол тўпини диаметри 64-66 см оғирлиги 270-280г волейбол тўпи 0,051 мега паскал дами бўлиши шарт. Волейбол ўйинида техника ҳавфсизлиги қоидаларига алоҳида эътиборни қаратиш лозим. Масалан волейбол стойкаларининг ишга яроқли ва яроқсизлиги, сетканинг техник ҳолати, қўйилган антеналар талабга жавоб берадими? Волейболчиларга тишли туфлилар кийишга руҳсат берилмайди. Волейбол ўйинида энг аввало яхши жисмоний жиҳатдан чиниққан болаларнигина ўйинга қўйиш керак. Ўқувчиларни зинхор футбол, баскетбол ва бошқа қаттиқ жисмли тўплар билан ўйнатиб бўлмайди. Майдон энг аввало теккис (бетон, асфальт, тошли жойларда ўйнашга руҳсат берилмайди) чизилган ҳимоя ва ҳужум чизиклари яққол кўзга ташланиб турилиши лозим. Майдон атрофидаги ўриндиқлар майдондан энг камида 2 метр узоқликка ўрнатилиши шарт.

Мактаб дастурида болаларни саломатлигини қадду қимматини ривожлантирадиган спорт турларидан бири гимнастика ҳисобланади. Ушбу спорт туридан техника ҳавфсизлик қоидаларига риоя қилиш-ҳар бир ўқитувчи, мураббий, ўқувчи учун мажбурийдир. Энг аввало

болалар жароҳат олмаслиглари учун гимнастик жиҳозларни тўғри ўлчамга асосан давлат талаби асосида ўрнатиш зарур.

Перекладина (турник) узунлиги 2 метру 40 см трубаинг қалинлиги 28 мм . 2метру 50 см баландликда ўрнатилади.

Перекладинанинг умрини узайтириш учун ҳар ўн беш кунда уни тегишли кўригдан ўтказиб туриш, мойлаш зарур.

Брусъя (кўш поя) узунлиги 2 метру 30 см дан 3метру 50 см гача кўш поялар ораси 51 см дан 41 см гача ердан баландлиги эса 1 метру 50см.Ўқувчилар машқ бажараётганда ўқитувчи бруснинг чап томонида туриши лозим. Брусъянинг тағларида камида 50 см қалинликда кум ёки гимнастик матлар бўлиши шарт.

Гимнастик от унинг узунлиги 1 метру 60 см эни 35 см 1м10 дан 1м70 см баландликга ўрнатилади.Машғулот жараёнида ўқитувчи ёки тренер отнинг ёнбошида туриши лозим. Кўлли отнинг кўлларининг баландлиги 0.37см баландлиги 12 см оралик масофаси 40см дан 45 см гача. Гимнастик ҳалқаларининг узунлиги 5 метру 50 см оралик масофа 40-45 см кольсонинг диометри 18 см йўғонлиги 2,8см, мусобақаларда фақат трослардан фойдаланилади. Бревно (якка чўп) узунлиги 5 метр эни 10 см баландлиги 1 метру 20 см ўқувчилар машқ бажараётганда ўқитувчи якка чўпнинг ёнида бўлиши шарт.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

- 1.Соғлом авлод – бизнинг келажакимиз. Т., 2000 й.
2. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Т.,1988
3. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора - тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271 сонли қарори
- 4.Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.
- 5.Турсунов У.«Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув қўлланма, Кўкон, 1992.
- 6.Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т.«Ўқитувчи», 1967.
- 7.Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия,ўқув қўлланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.
- 8.А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланмас. Фарғона ш 1999 й
- 9.Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонуни “ Янги таҳрири 2015 йил 4 сентябр







