

**O'ZBEKISTON RESPUBLAKASI  
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**ZAHIRIDDIN MUXAMMAD BOBUR NOMIDAGI  
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI**

**ISMATOV PO'LATJON ABDUMANNOBOVICH**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT**

*(Barcha bakalavriat ta'lim yo'nalishlari uchun)*

**O'QUV QO'LLANMA**

**Andijon - 2020**

## ANNOTATSIYA

Ushbu o'quv qo'llanmada oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy madaniyat jarayonlari hisoblangan jismoniy tarbiya, sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining maqsad va vazifalari, ularni tashkil etish jarayonlari, vositalari va uslublari, qonuniyatlari keng yoritib berilgan. Shuningdek o'quv qo'llanmada talaba yoshlarni jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlariga jalb etish, ularni mustaqil mashg'ulotlarda ishtirok etishini tashkil etish bo'yicha tavsiyalar keltirilgan.

Talaba yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ibot va tashviqot qilish masalalari hamda talabalarining kasbiy tayyorgarliklarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ahamiyati batafsil tahlil etilgan. Talaba sportini rivojlantirish, talabalarni bo'sh vaqtlarini samarali tashkil etish, etuk mutaxassilar tayyorlashda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ahamiyatiga alohida to'xtab o'tilgan.

### **Muallifi:**

**P.Ismatov**

Andijon davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti Fakul'tetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedraasi o'qituchisi

### **Taqrizchilar:**

**X.B.To'xtaxo'jaev**

Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedraasi mudiri pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori

**K.B.Muxammadiev**

Toshkent temir yo'l muhandislari instituti jismoniy tarbiya va sport kafedraasi mudiri pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori

## KIRISH

Sport - bu millatning o'zligini anglashda, uning aniq maqsadlar sari jipslashuvi va birlashuvida, o'zidagi bor salohiyatini hamda qudratini jahon uzra namoyon bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan olib qaraganda, mamlakat sportini rivojlantirish dolzarb va nihoyatda muhim masaladir. Zero, jismonan baquvvat va sog'lom millat qudratli bo'ladi, uning davlati har tomonlama mustahkam bo'lib, buyuk taraqqiyot sari rivojlanib boradi.

Barkamol avlod tarbiyasida Jismoniy tarbiya va sport qanchalik muhim omil ekanligini, hozirgi kunda hukumatimizni sportga g'amxo'rligidan va davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligidan ham anglash mumkin. Jumladan, Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 9 martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020-(21) yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o'tkaziladigan XXXII Olimpiya o'yinlari va XVI Paraolimpiya o'yinlariga tayyorlash haqida"gi PF -2821 sonli farmoni, 2017 yil 10 avgust, PQ-3196-sonli "Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida"gi, 2017 yil 20 aprel, PQ-2909-sonli Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarorlarida ta'kidlangandek, biz bugungi kunda yoshlarimizni sport sohasida "Umid nixollari", "Barkamol avlod" va "Unversiada" musobakalari bilan chegaralanish kerak emas. Iktidorli o'smir va kizlarni tanlab olish va tarbiyalash bo'yicha jiddiy seleksiya ishlarini amalga oshirish zarur. Bu sport tashkilotlari, ta'lim muassasalari va ota-onalar zimmasiga ulkan mas'uliyat yuklaydi. Iktidorli o'g'il va kizlarni tanlash, ularni sinov-tajribalaridan o'tkazish va etuk darajadagi sport mahoratlarini tarbiyalashda ilg'or pedagogik tajribalar innovatsion texnologiyalar, ma'naviy va moddiy jihatdan ta'minot (seleksiya tarmog'i) yukori darajadagi tibbiy mezoniy xizmatlarni yanada kuchaytirishga to'g'ri kelmoqda.

Yuqorida keltirilgan fikr va ma'lumotlar negizida yurtimiz aholisining salomatlik darajalarini yaxshilash, ta'lim muassasalarida, aynan uzluksiz ta'lim jarayonlarini amalga oshirish, o'quvchi yoshlarni jismonan barkamol etib

tarbiyalash, ularni Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari hamda ommaviy sport musobaqalariga to'la jalb etish ko'zda tutilgan.

Albatta ta'lim tarbiya shunday murakkab jarayonki, bu soha vakillaridan har bir mashg'ulot uchun o'ziga xos ijodkorlik, yuksak mahorat va yuqori tajriba talab etiladi. Bugungi kun ta'lim sohasi oldida turgan asosiy vazifalar shundan iboratki, odatiy va eskicha usullardan voz kechib, zamonaviy innovatsion ta'lim texnologiyalari va xorijiy ilg'or tajribalarga asosan mashg'ulotlarni tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Yuqorida keltirilgan fikr va ma'lumotlardan shu narsa ma'lum bo'ladiki, qo'lga kiritilgan yutuq va muvaffaqiyatlar o'zimizniki, endi esa yaratilgan imkoniyatlardan foydalanib, ta'lim tarbiya sohasini yangi bosqichga ko'tarish hamda zamonaviy ta'lim texnologiyalarini keng qo'llagan holda o'quv mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirish bugungi kunda Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan pedagoglarning oldilarida turgan dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur o'quv qo'llanma Respublikamiz oliy ta'lim muassasalarining barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib. O'quv qo'llanma Jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslari, yengil atletika (yugurish va sakrash), gimnastika, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi), suzish va harakatli o'yinlar kabi sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar va ma'lumotlar keltirilgan. O'quv qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport fan dasturi asosida tayyorlangan.

Ushbu o'quv qo'llanma nashrga tayyorlashda o'z maslahatlari va beminnat ko'rsatmalari bilan ko'maklashgan barcha mutaxassis-olimlarga, hamda foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatida ismi sharifi ko'rsatilgan kasbdoshlariga ayniqsa taqrizchilarga mualliflar o'z minnatdorligini bildiradi. Ishonamizki ushbu o'quv qo'llanma ta'lim muassasalarining professor – o'qituvchilari, murabbiylari va talabalarining bilimlarini oshirishga yordam beradi.

## **I BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING NAZARIY ASOSLARI**

### **1.1. Jismoniy tarbiya va sport harakatini tashkil qilish va boshqarish**

Biz o'tgan bo'limda Jismoniy tarbiya va sport-sog'lomlashtirish ishlarini ijtimoiy, siyosiy ahamiyati haqida fikr yuritgan edik. Bo'limda esa Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy vazifalari va ularni bajarish bilan bog'liq ishlarni tashkil qilish va boshqarish haqida fikr yuritamiz. Hozirgi jamiyatda Jismoniy tarbiya va sport ijtimoiy hayotning murakkab va ko'p qirrali jarayonlaridan biri hisoblanadi. Bizning, bugungi mustaqil davlatimizda u bir qator muhim va jamiyat taraqqiyoti bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy vazifalarni o'z ichiga oladi. Bularga quyidagilarni misol keltirish mumkin:

- har bir fuqaroni salomatligini saqlash va mustahkamlash va u orqali millat genafondini yaxsxilash;
- butun aholini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodni har tamonlama uyg'un rivojlantirish va tarbiyalash;
- umumxalq jismoniy madaniyatini rivojlantirish;
- mehnat unumdorligini oshirish va jismoniy mehnat qadriyatini ulug'lash;
- zarur holatda Vatan manfaati va chaqirig'iga tayyor turish;
- dunyo hamjamiyati bilan tinchlik, do'stlik va hamkorlik aloqalarini mustahkamlash;
- har bir shaxsning moddiy va ma'naviy dunyoni anglash va mustaqil kamolga yetish va b.

Bunday ijtimoiy-pedagogik vazifalarni amalga oshirishda Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, ya'ni o'qituvchilar sport murabbiylari va boshqa jismoniy madaniyat harakatini tashkil etuvchi va boshqaruvchilar katta bilim, malaka va ko'nikmalar hamda amaliy tajribalarga ega bo'lishi kerak. Bugungi kunda Respublikamizda Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun yaratilayotgan imkoniyatlar aholi jismoniy madaniyatini oshirish uchun kuchli turtki bo'lib xizmat qilmoqda. Mutaxassis sifatida aytishimiz mumkinki, Jismoniy tarbiya va sportni aholi o'rtasida, ayniqsa, talabalar va o'quvchi-yoshlar o'rtasida rivojlantirish uchun davlatimiz sarflayotgan mablag', moliyaviy – iqtisodiy va

moddiy tovar boylıkları hech bir mamlakatda yo'q. Eng rivojlanib borayotgan Xitoy, Koreya singari davlatlarda Jismoniy tarbiya va sport (JMS) uchun sarflanayotgan mablag'ning 40 % gina davlat byudjetidan sarf qilinadi. Qolgan 60 % mablag' o'z-o'zini ta'minlash orqali ishlab topiladi. Bu AQShdek davlatda 100 % tashkil etadi, ya'ni davlat aholi JMSni rivojlantirish uchun juda kam mablag' sarflaydi.<sup>1</sup>

Davlatimiz tomonidan yangi, mustaqillik g'oyalari bilan qurollangan, komil shaxsni tarkib toptirish dasturi hamisha dolzarb bo'lib, u bugungi kunning talabini aks ettiradi. Shunga qaramasdan, bozor iqtisodi sharoitida faqat barkamol shaxsni tarbiyalab qolmasdan, uning tashabbuskorlik va tadbirkorlik sifatleri ham rivojlantirish talab etiladi. Bu sifatlarsiz bozor iqtisodi sharoitida shaxsning barkamolligi to'la yuzaga chiqmaydi.

Boshqaruv fani nazariyachilarining fikriga ko'ra, boshqarilayotgan tizim qanchalik qiyin bo'lsa, uning boshqaruvchisiga, ya'ni menedjeriga shunchalik katta va qattiq talab qo'yiladi. Chunki uning boshqaruvdagi birgina xatosi butun jamiyat, iqtisodiyot va axloq uchun juda qimmatga tushishi, butun jarayonni to'xtatib qo'yishi mumkin.<sup>2</sup>

Talabalar va o'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyatini, shuningdek, sportni boshqarish tizimining qiyinligi va unga qo'yiladigan talabning kuchliligi mustaqillik sharoitida yanada ortib boradi, chunki u talaba va o'quvchi-yoshlarning salomatligini ta'minlovchi ijtimoiy, iqtisodiy va profilaktik jarayon hisoblanadi. Ya'ni, yoshlar va umuman xalq salomatligi yurt boyligidir. Bu bugungi kunda hukumatimiz tomonidan olib borilayotgan siyosatning ustuvor yo'nalishi hisoblanadi. Bu JMS sohasida o'qituvchilar, menedjerlar imidjini shakllanishi va yanada barqarorlashuvini tezlashtiradi, uning obro'yini oshiradi va mustaqil faoliyat ko'rsatishga yo'naltiradi. Jismoniy tarbiya va sport o'qituvchilari,

---

<sup>1</sup> Корнева М.А., Макхов А.С., Степанова О.Н. Особенности мотивации спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата к участию в тренировочном процессе по русскому языку [The Peculiarities of Motivation of Handicapped Athletes with Spinal Cord Injuries to Participation in Russian Press Work-Out Sessions]. Теория и практика физ. Культуры, 2014, no. 6, pp. 37–43.

<sup>2</sup> Абдумаликов Р., Жисмоний маданият ва спорт ихтисослигидаги талабаларни бошқарувчилик фаолиятлариغا тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари, монография, Т, ЎзДЖТИ нашриёти, 1994 йил.

murabbiylari va menedjerlarining ilmiy asoslangan faoliyatini boshlang'ich shakllanishiga uning tuman, shahar, viloyat miqyosida olib borgan faoliyatidagi tajribalari asos bo'ladi. Demak, boshqaruv malakalari ham bosqichma-bosqich shakllanib boradi. Boshqaruv san'ati qisqa vaqtda odamlar axloqini, yurish-turishini, mehnatga bo'lgan munosabatini butunlay o'zgartirib yubora olishi mumkin. Buning uchun Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari quyidagi insoniy va kasb sifatlariga ega bo'lishi kerak: takilotchilik talanti; muomala madaniyati, odamlarni tanlay bilish; analiz va tahlil qilish; ishda sog'lom muhit yaratish, har qanday fikrni hurmat qilish, o'z atrofiga ishchan va tashabbuskorlarni to'plab, kuchli jamoa tuzish; odamlarni tushunish, til topa bilish; adolatlilik, o'zaro yordam, huquqiy savodxon, ozoda kiyinib yurish, ochiq chexra, odamlarga yordam berishga doim tayyor bo'lib turish, xushqad, xushmuomala, muntazam mashq qilish, ishonch bilan qadam tashlash, tanqidni o'z foydasiga deb bilish, turli fan asoslari va turli mavzularda suhbatga kirisha olish, yangiliklardan doimo xabardor bo'lib yurish va b. Bu sifatlar talaba va o'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyatini samarali boshqara olish bilan birgalikda jamiyatdagi boshqa hayotiy faoliyatlarda ham muhim ahamiyatga ega. Yuqorida bayon etilganlar Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyati mazmunini to'la ochib bermasada, uning faoliyatini baholash mezonlariga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyatining asosini uning kasb qobiliyati to'laroq aks ettiradi, shuningdek, boshqaruvchilik tayyorgarligi ham bunda muhim ahamiyat kasb etadi. Boshqaruvchining faoliyat samaradorligida uning shaxs-insoniy fazilatlarini birinchi o'rinda tursa, ikkinchi o'rinda uning shaxs-boshqaruvchilik qobiliyatlari turadi.<sup>3</sup>

Jismoniy tarbiya va sport tarmog'ini ijtimoiy sohaga yo'naltirilganligi konsepsiyasidan kelib chiqib, uning jismoniy madaniyat va tarbiyaviy vazifalarni bajarishga qaratilgan ahamiyatini ta'kidlab o'tish lozim. O'z navbatida boshqaruvchi tuman madaniyat va sport ishlari bo'limi boshlig'i quyidagilarni ta'minlashi kerak:

---

<sup>3</sup> Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва, 1991. -53б.

1. Jismoniy madaniyati harakati amaliyotiga ilmiy va amaliy tadqiqot natijalariga asoslangan tavsiyalarni joriy etish.

2. Jismoniy madaniyat darajasini, ilk bolalik yoshdan boshlab aholi barcha qatlamlarining jismoniy madaniyat kasb ta'limini, jismoniy tarbiyasini amalga oshirish.

3. Jismoniy va ruhiy fiziologik tiklash, jismoniy madaniy hordiq va boshqa ommaviy tomoshabop va ko'rgazmali tadbirlar orqali jismoniy madaniyatni targ'ibot qilish.

4. Voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida sodir etilishi mumkin bo'lgan huquqbuzarliklarni jismoniy madaniyat vositalari orqali oldini olish.<sup>4</sup>

Umumlashtirilgan holda JTS mutaxassislarining faoliyatini quyidagicha belgilash mumkin:

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari alohida yo'nalishga ega bo'lgan tarbiyachi - pedagog bo'lib, u boshqaruv nazariyasi, sotsiologiya, iqtisodiyot, huquq, ijtimoiy psixologiya, estetika, etika va boshqa bilim asoslarini egallagan bo'lishi kerak. Bu kompleks bilimlar yordamida u boshqaruv qarorlarini ishlab chiqish va qabul qilish malaka va ko'nikmalarga ega bo'lib, oxir oqibatda "kim nima qilayapti", "qanday bajarayapti", "kim mas'ul" degan savollarga javob bera olish kerak. Har bir kishi boshliq yoki ishchi-xizmatchi sifatida boshqaruv jarayonida ishtirok etib kelgan bo'lsak-da ilgari "boshqaruv" yoki "boshqaruvchi", "boshqariluvchi" so'zlarining mazmuniga unchalik e'tibor berilmagan. U jarayon boshliq, ya'ni rahbar va unga, uning ko'rsatmalariga tobe, rioya etuvchi xodimlargina tushunishar edi.

Hozirda esa, ya'ni bozor iqtisodiyoti sharoitida "boshqaruv" va "boshqaruvchi" tushunchalari soha kelajagini belgilovchi, uni yuksak natijalarga olib chiquvchi bilimdon, o'z kasbining ustasi, odamlar bilan ishlay oladigan, yangilikka intiluvchi professional mutaxassislar faoliyati va uning natijasi tushuniladi.

---

<sup>4</sup> Абдумаликов Р., Абдуллаев А., Норкулов Ш, Жисмоний тарбия таълими илмини такомиллаштириш масалалари Т. 1996.



Xulosa qilib aytganda, boshqaruv – bu alohida ishchi, guruh yoki tashkilot faoliyatiga kam kuch sarflab, yuksak natijalarga erishish maqsadida rejali ta'sir qilish jarayonidir.

Aholi, shuningdek, talaba va o'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyat harakatini boshqarishning o'ziga xos xususiyatlari bo'lib unga quyidagilarni kiritish mumkin:

➤ -jismoniy madaniyat harakati ta'lim tarbiya va xalq salomatligini saqlash va mustahkamlash bilan bog'liq axloqiy tushuncha bo'lganligi uchun, biz hamisha maqsadga muvofiq ravishda axloqqa oid qarorlarni ishlab chiqishimiz va qabul qilishimiz lozim. Chunki biz tarmoq bo'yicha o'sib kelayotgan yosh avlodni shakllantirish orqali Vatanimiz kelajagi uchun harakat qilamiz;

➤ -jismoniy madaniyat harakatini boshqarish - bu sifat va son ko'rsatkichlari orqali aniq ifodalanadigan fan va san'at natijasi bo'lib, unda odamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar katta ahamiyatga ega;

➤ -boshqaruv mazmunini aks ettiradigan shaxslararo, davlat va jamoatchilik munosabatlarining birligi, bir-biri bilan bog'liqligi;

➤ jismoniy tarbiya va sport boshqaruvida jamoatchilikni keng ishtirok etishi;

➤ jismoniy tarbiya va sport boshqaruv shakllarining muntazam takomillashib borishi, iqtisodiy, ijtimoiy-psixologik, tashkiliy pedagogik usullardan keng foydalanish va b.<sup>5</sup>

Jismoniy tarbiya va sportda yana bir sinalgan va ishonchli usul – bu Jismoniy tarbiya va sportni tizimga solib yoki tizimlarga bo'lib boshqarishdir. Tizimli boshqarishning asosiy sharti aloqa va qayta aloqa bo'lib, u tumanlar, shaharlar, viloyatlar oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari o'rtasida aloqa va qayta aloqani o'rnatib, kuchli va ishonchli boshqaruv tizimini yaratadi. Buning uchun albatta, zamonaviy aloqa vositalari zarur bo'ladi. Jismoniy tarbiya va sport boshqaruvida oy, yil va istiqbol davrga moslab maqsad va vazifalar bo'yicha aniq

---

<sup>5</sup> ЎзРВМнинг “Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора тадбирлари тўғрисида” ги қарори 4 ноябир 2003й.

maqsad qo'yish, maqsadga erishish yo'lida barcha kuch va imkoniyatlarni safarbar etish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya va sport boshqaruvida aholiga sifatli xizmat ko'rsatish yoki xizmat ko'rsatish sifati katta ahamiyatga ega. Mijozlarga imtiyoz berish, targ'ibotni kuchaytirish, yaxshi muomala qilish, muntazam aloqa, xodimlarni ishlashga rag'batlantirish boshqaruv natijalarining samaradorligiga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport boshqaruvida mutaxassislarlar xususiyatlarini ikki guruhga bo'lish mumkin.

1-guruh:

- ✓ qo'l ostidagilarga buyruq qiluvchi rahbar – boshqaruvchi;
- ✓ misol keltirib, ma'lumot berib, ishontirib boshqarish;

2-guruh:

✓ harakat rejasini tuzish uchun qo'l ostidagilarni fikrini eshitadi, maslahat beradi, oladi;

✓ o'z vakolatining bir qismini qo'l ostidagilarga beradi va birgalikda harakat qilish rejasini tuzadi.

Har ikki guruhdagi boshqaruv usullarining ijobiy yoki salbiy tomonlari mavjud. Boshqaruvchining faoliyatida mustaqil harakat qilish yetakchi ahamiyat kasb etishini hisobga olsak, B guruhidagi usullar bir muncha samaraliroq bo'lishi mumkin. Biz boshqaruvda muvaffaqiyatlarga erishishimiz uchun jamiyat talabi darajasida mehnat qilishimiz lozim. Aksari hollarda buning teskarisi bo'ladi va biz o'zimizni erkin his qilmaymiz. Doimo yuqoridan ko'rsatmalar kutamiz, yuqoridan xavfsirab turamiz.

Erkin yashash, erkin boshqarish va faoliyat ko'rsatish uchun biz birinchi navbatda yashayotgan tuzum, davlat, kasb qonunlarini mukammal bilishimiz, yuksak kasb mahoratiga ega bo'lishimiz va albatta o'zimizga, bajarayotgan ishimizni to'g'riligiga, uning jamiyatga, insoniyatga foyda keltirishiga qattiq ishonishimiz kerak.

Jismoniy tarbiya va sportning tomoshaboplik funksiyasini hisobga olganda, bu tarmoq eng ko'p moliyaviy – iqtisodiy ahamiyatga ega bo'lgan tarmoq

hisoblanadi. Bunda muvaffaqiyatga erisha olmasak, kasbiy mahoratning yetishmasligidan dalolat beradi. Tarmoqda faoliyat ko'rsatuvchilar albatta oliy ma'lumotli bo'lishi, shuningdek, sportda eng kam deganda sport ustasi - degan unvonga ega bo'lishi muvaffaqiyat uchun zarur bo'lgan talablardan hisoblanadi.

## **1.2. Jismoniy tarbiya va sportning gigiyenik asoslari**

Bunda tabiatning saxiy ne'matlari beqiyos ko'p va ulardan insonlar maqsadli foydalangan holda ijtimoiy turmush madaniyatini takomillashtiradi va o'zlarining salomatligini yaxshilashda, unumli foydalanadilar. Masalaga shu jihatdan qaralganda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari xaqida tegishli ma'lumotlar va nazariy bilimlarga ega bo'lish zarurdir.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlari deganda, asosan tuproq, suv, havo, quyosh nurlarini tushuniladi. Uning negizida esa tozalik (gigiyena) omillari ham o'ziga xos xususiyatlardan biri hisoblanadi. Tabiat ehson etgan zarur ne'matlardan biri suvdur. Insoniyat tabiatda suv bilan tiriklik ta'minlanishini hamma biladi. Uning sog'lomlashtirishdagi xususiyatlari alohida mavzuni talab etuvchi ijtimoiy-ehtiyojij jarayondir. Har bir oila, xo'jalikda suvdan foydalanishda isrofgarchilikka yo'l qo'ymaslik, eng muhimi esa uni ifloslantirmasdan e'zozlash, saqlash zarurdir. Insonlarni sog'lomlashtirishdagi suvning eng asosiy xususiyatlari haqida ba'zi bir tafsilotlarni bildirish maqsadga muvofiqdir. Chunki, bo'lajak mutaxassislar bu jarayonlarga beixtiyor duch kelishi tabiiydir.

**Suv:** Sovuq suvni faqat yozdagina emas, barcha fasllarda ham ichishga odatlanish. Ya'ni, og'iz bo'shlig'i, tamoq yo'llari, oshqozon va ichaklarni ham bunga chiniqtirib borish zarurdir. Ayoniqsa, talabalarga bu muolaja foyda beradi. Sovuq suvdagi mineral moddalarning inson tanasi uchun qanchalik zarurligini hamma biladi. Sun'iy qo'shimchalar bilan to'ydirilgan rangli suvlardan foydalanmaslik kerak, ular oshqozon - ichak va jigar, buyrak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tana issiq holatda, terlab, birdaniga sovuq suv ichish yoki cho'milish qat'iyyan man etiladi. Tana sovuguncha kutish kerak. Suvni istagan vaqtda, kam-kamdan ichish tavsiya etiladi, chunki suv organizmning asosiy oziqlanish moddasi hisoblanadi. Organizmning 60-64 % suvdan iborat. Jismoniy

tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida suv ichishning qat'iy tartibi mavjud. To'yib suv ichib mashq qilish yoki mashg'ulot jarayonida suv ichish mumkin emas, bu qattiq siltanish yoki zarb natijasida oshqozon-ichaklarni buralib yoki yorilib ketishiga, qayd qilishga sabab bo'ladi. Faqat zarur holatlarda og'izni iliq suv bilan chayib olish mumkin.

Yozning issiq kunlarida sovuq suvda cho'milish yoki yarim belgacha yuvinmaydigan kixilar topilmasa kerak. Ayniqsa talabalarning ariqlar, kanallar, daryolar, maxsus xavzalarda miriqib cho'milishlari tanaga orom baxsh etib, ularning sog'ligini yaxsxilash omili bo'ladi. Lekin tabiiy suv havzalarida cho'milishda xavfsizlikka rioya qilish kerak. Ularni chuqurligini, tubida o'tkir narsalarning bo'lmasligini tekshirib, ishonch hosil qilish kerak. Cho'milishda ustma-ust sakramaslik, sheriklarga jarohat yetkazmaslik kerak. Suzishni yaxshi bilmaydiganlar oqar suv va chuqur suvlarda sheriksiz cho'milmasligi kerak. Jismoniy mashqlar bilan yil davomida muntazam shug'ullanuvchilar, ayniqsa sportchilar sovuq suvlarda doim cho'milishadi. Qishda muzlarni yorib suvlarda cho'miluvchilar ham kam emas. Ular uzoq yillar xastalik nima ekanligini bilishmaydi. Cho'milish muddat 45-60 minutgacha. Cho'milishda suvning tozaligiga e'tibor berish lozim.

Davolash muassasalarida (dam olish uylari, sanatoriyalar, profi-laktoriyalar va hakoza) dush, gazli suv, shlangadan otilib chiqayotgan shiddatli suvlar bilan asab, bod va boshqa kasalliklarni davolashda shifokorlar maqsadli foydalanishmoqda. Bu tibbiyotning gidromassaj yoki gidroterapiyadeb ataluvchi qismidir. Suvning foydali xosiyatlaridan barcha kixilar doimo maqsadli foydalanishlari zarurdir.

**Havo:** Havoning insoniyat uchun qanchalik qimmatligini tibbiy va ilmiy-nazariy jihatdan isbot etilgan. Ya'ni, nafas olmasdan insonlar yashay olmaydi. Shunday bo'lsada havodan salomatlikni yaxsxilash yo'lida hamma ham maqsadli foydalana oladi, deyish amri mahol. Shu sababdan iqtisodiyot sohasidagi talabalarga ba'zi bir takliflarni tavsiya etish lozim:

Odamlar tinch holatda, o'tirganda qanday nafas olayotganliklarini o'zlari nazorat qilishmaydi. Biron hodisa tufayli yoki yugurish, yuk ko'tarish natijasida nafas olishning tezlashishi va chuqurlashishini tez sezadi. Bunda tabiiy holda o'pkadagi havo almashish jarayonlari ishga tushadi. Sog'liqni saqlash, doimo tetik, bardam bo'lib yurishda nafas olishning meyorlari, miqdorlari muhim ahamiyatga egadir. Shu jihatdan ham odamlar oddiy o'tirganda, yurganda ham chuqur nafas olishni kanda qilmasliklari kerak.

Sovuq havoda nafas olish natijasida ba'zi kishilar tezda tamoq og'riq (angina) kasalligiga duch keladi. Hayotda ob-havoning qanchalik sovuq bo'lishiga qaramasdan u yoki bu sababga ko'ra biron yumushni bajarish, zaruriyat asosida ochiq havoda yurishga to'g'ri keladi. Bunday hollarda chiniqmagan yoki odatlanmagan kishilar, tezda shamollashi, turli kasalliklarga duch kelishi tabiiy bir holdir. Faqat ehtiyotsizlik, jismonan zaiflik va boshqa bir qator sabablarga ko'ra kasalliklar kelib chiqaveradi. Bunday hollar yuz bermasligi uchun yoshlikdan sovuq havoda, barcha kishilar ochiq va salqin havolarda turli xil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li bilan chiniqish lozim bo'ladi. Demak havoning issiq-sovuqligida mehnat qilish, jismoniy mashqlar bajarish bilan sog'liqni mustahkamlash mumkin.

**Quyosh:** Quyoshning yorug' nuri va issiqlik quvvatiga teng keluvchi va inson-larga salomatlikni baxsh etuvchi bironta ham ne'matlar yo'q, deyish mumkin. Uning xosiyatlari va chiniqtirishdagi eng muhim xususiyatlar haqida ba'zi bir fikrlarni bilishga to'g'ri keladi, ya'ni:

1. Tabiiy sharoitlarda yurish, ishlash, turli xil murakkab harakatlarni bajarish, sport mashqlarini quyosh nuri behisob manb'adir. Qorong'ilikda hatto eng sog'lom kishilar ham bir tekis yura olmaydi, ya'ni muvozanatlar, ko'rish jarayonlari pasayadi. Demak quyosh nurlari faqat ijtimoiy hayotdagina emas, balki sport mashqlarini to'g'ri bajarishga imkoniyatlar yaratadi.

2. Quyoshning issiqlik quvvati Jismoniy tarbiya va sport sohasida eng muhim va ehtiyoj talab etadigan jarayondir. Kunning iliq va issiq kunlarida oddiy va maxsus jismoniy mashqlar, sport mashg'ulotlarini (trenirovka) ochiq havoda

o'tkazish zaruriyati bo'ladi. Yuqorida ta'kidlanganidek inson tirikligi va amaliy faoliyatlarida toza havoga teng keluvchi biron-bir omil yo'qligi ma'lum. talabalarni yengil va maxsus sport kiyimlarida mashg'ulotlarda qatnashishi qulay va zavq-shavq beruvchi holatlardir. Shu jihatdan ham barcha jismoniy madaniyat darslari ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Bunga yurtimizning iqlim sharoitlari deyarlik to'la to'g'ri keladi.

3. Yozning issiq kunlarida futbol, voleybol va boshqa sport o'yinlarida shug'ullanish, ayniqsa tog'li sayohatlar qilish g'oyat muhim ahamiyatga egadir. Chunki, bunda yalang'och bo'lib quyosh nurlari va issiqligidan bahra olish, tanani chiniqtirish, teridagi ba'zi zararli mikroblarni kuydirish salomatlik uchun foydalidir. Lekin, ortiqcha quyoshda toblanish, yalang'och holda yurish, o'tirish, cho'milishdan keyin uzoq vaqt quyoshga toblanib yotish zararlidir. Quyoshning issiqlik nurlari bosh, gavda, teri va boshqa a'zolarini ortiqcha isitishi natijasida nur kasalligi /quyosh urishi/ paydo bo'ladi. Shu sababdan ham quyosh nuri va issiqlik quvvatlaridan maqsadli foydalanish hollarini yaxshi bilish lozimdir.

## **II-BOB. YENGIL ATLETIKA**

### **2.1. Yengil atletika sport turining tavsifi va tasnifi**

Yengil atletika sport turi o'zida ko'plab harakat amallarini mujassam etgani va bu bilan yosh bolalardan to katta yoshdagi insonlar ham qiyinchiliksiz har qanday sharoitda shug'ullanishi mumkin bo'lgan o'ziga xos sport turi ekani bilan tavsiflanadi. Bu sport turi og'ir atletika va shunga o'xshash og'irliklar bilan tavsiflanadigan mashqlar harakat amallarininig bajarilishiga nisbatan yengil va oson ko'ringani bois, uni shartli ravishda "Yengil atletika", deb ataladi. Vaholanki, mazkur sport turi bo'yicha yuqori sport natijalarini ko'rsatish nechog'lik qiyinligi bu tur bilan shug'ulanganlarga ayondir.

Yengil atletika harakat amallari bajarilish va hech bir sport turida takrorlanmaydigan ko'pqirralik xususiyatidan kelib chiqib, bajarilish va o'rgatish uslublari ham turlichadir.

Yengil atletika turlarini bir tasnif va tartibga keltirish uchun uni beshta bo'limlarga - yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash turlariga ajratib tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turning xillariga hamda bajarilish xususiyatiga qarab turlarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 60 dan ortiq turi erkaklarga, 50 dan ortiq turi esa ayollarga ham ochiq, ham yopiq maydonlarda shug'ullanish tavsiya etiladi. Ulardan Olimpiada o'yinlari dasturiga 24 ta turi erkaklar uchun, 23 turi esa ayollar uchun kiritilgan bo'lib, umumiy 47 ta medallar jamlanmasi uchun baxs olib boriladi.

1-jadval

**Yengil atletikaning umumiy va Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan turlari tasnifi**

Har-xil turlari	Umumiy turlari	Olimpiya turlari	
		Erkaklar	Ayollar
<b>SPORTCHA YURISH</b>			
O'yingoh yo'lkasida yurish	3000m, 5000m, 10000m	-	-
Shosseda	20 km, 30 km, 50 km	20 km, 50 km	20 km
<b>YUGURISH</b>			
Qisqa masofalarga yugurish	60m, 100m, 150m, 200m, 300m, 400m, 500m.	100 m, 200 m, 400 m	100 m, 200 m, 400 m
O'rta masofalarga yugurish	600m, 800m, 1000m, 1200m, 1500m, 1609m 2000m	800 m, 1500 m	800 m, 1500 m
Uzoq masofalarga yugurish	3000m, 5000m, 10000m	5000 m, 10000 m	5000 m, 10000 m
O'ta uzoq masofalarga yugurish	20000m, 30000m.	-	-
Marafon yugurish	Yarim marfon 21097,5 m, 42195 m	42195 m	42195 m
Vaqtbay yugurish	1, 2 soat, mobaynida	-	-
Ochiq joylarda yugurish (kross)	1 km, 1 milya (1609 m), 2 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 12 km, 14 km	-	-
Shosseda yugurishlar	10 km, 15 km, 20 km, 100 km.	-	-
G'ovlar osha yugurish	60 m. g'o, 100 m. g'o, 400 m. g'o	110 m. g'o, 400 m. g'o	100 m. g'o, 400 m. g'o
To'siqlar osha yugurish	1000 m. t/o, 2000 m. t/o, 3000 m. t/o.	3000 m. t/o.	3000 m. t/o.
Estafetali yugurishlar	4x100 m, 4x200 m, 4x400 m.	4x100 m, 4x400 m	4x100 m, 4x400 m
	4x800 m, 4x1500 m	-	-
	Shvedcha estafeta, 400+300+200+100 m, 800+400+200+100 m.	-	-

<b>SAKRASH</b>			
Vertikal	Balandlikka sakrash ("hatlab o'tish", "fosberiflop")	Balandlikka sakrash	Balandlikka sakrash
	Langarcho'p bilan sakrash	Langarcho'pga tayanib sakrash	Langarcho'pga tayanib sakrash
Gorizontal	Uzunlikka sakrash ("qaychi", "oyoqlarni bukib", "ko'krak kerib")	Uzunlikka sakrash	Uzunlikka sakrash
	Uch hatlab sakrash	Uch hatlab sakrash	Uch hatlab sakrash
<b>ULOQTIRISH</b>			
	Kichik to'pni uloqtirish (150 g)	-	-
	O'quv granati, 500 g (a), 700 g (e),	-	-
	Nayza 600 g (a), 800 g (e)	800 g (e)	600 g (a),
	Disk 1 kg (a), 1,5 kg (e), 2 kg (e)	2 kg (e)	1 kg (a)
	Bosqon 7,260±0.005 kg (e), 6 kg (e), 4±0.005 kg (a)	7,260±0.005 kg (e)	4±0.005 kg (a)
	Yadro 7,260±0.005 kg (e), 6 kg (e), 4 kg (a), 3 kg (a).	7,260±0.005 kg (e)	4±0.005 kg (a)
<b>KO'PKURASH</b>			
	Uch kurash (yugurish, sakrash, yadro)	-	-
	To'rt kurash (60m, uzunlik, to'p uloqtirish, 800m)	-	-
	Olti kurash (100m, uzunlik, yadro, 110m g'o, disk, langarcho'p)	-	-
	Etti kurash (2 kun) 100 m g'o, balandlik, yadro, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.	-	Etti kurash (2 kun) 100 m g'o, balandlik, yadro, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.
	O'n kurash (2 kun) 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g'o, disk, langarcho'p, nayza, 1500 m.	O'n kurash (2 kun) 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g'o, disk, langarcho'p, nayza, 1500 m.	-



## 2.2. Yengil atletika sport turining texnikasi

Yengil atletikaning ko'pchilik turlari (yugurish, uzunlikka, balandlikka sakrash, o'quv granatini uloqtirish va boshqalar) shunchalik tabiiyki, ularni hatto endi boshlayotgan sportchilar ham texnikani qiyinchiliksiz bajara olishi mumkin. Lekin yengil atletikaning har qanday turida bu mashqlarni bajarish uchun maxsus ishlab chiqilgan vazifalar ketma-ketligi asosida texnikani shug'ullanuvchilarga o'rgatish birmuncha oson kechadi. Avvalo, "Sport texnikasi deganda nima tushuniladi?", "Texnikaning o'zi nima?", degan savolga javob berish o'rinli.

"Texnika" – grekcha so'zdan olingan bo'lib, sportda ma'lum bir harakatni "bajara olish san'ati" deb tushuniladi. Jismoniy mashq texnikasi doimiy ravishda o'zgarib turadi va takomillashib boradi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish imkonini beradi. Unda sportchining mashg'ulotlarda uzluksiz ishtirok etishi natijasida jismoniy tayyorgarligi ortishi, unng tana tuzilishida o'zgarishlar sodir bo'lishi, mushak guruhlarining shakllanishi ifodalanadi.

Sport texnikasi – biror bir sport mashqini sportchi tomonidan o'zining psixofunksional imkoniyatidan kelib chiqib samarali tarzda bajara olish qobiliyati deb tushuniladi.

Sport texnikasi – muayyan harakatni tejamli va samarali ravishda ma'lum qoidalarga rioya etish orqali bajarish demakdir.

Takomillashgan texnika deganda, eng yaxshi natijalarga erishishga imkon beradigan, sport mashqlarini bajarishning eng samarali usullari tushuniladi.

Sport texnikasi har bir sport turida turlichadir. Yengil atletika mashqlari qanday usulda bajarilmasin, u har doim sportchining ongiga, uning jismoniy imkoniyatlari va irodaviy fazilatlariga, ma'lum ko'nikma malakalariga, organizmning funksional tayyorlik darajasiga, tashqi muhitning ta'siriga va harakat faoliyatiga bog'liqdir. Har bir yengil atletika mashqi o'z shakli va mazmuniga ega.

Yengil atletika mashqlari shakli – harakatlar yo'nalishlari, amplitudalari, harakat tezligi, sur'ati, bajarilish ritmi, yaxlit faoliyatdagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etiladigan harakatlar muayyan mosligining kinematik tuzilishidir.

Yengil atletika mashqlari mazmuni – avvalo, harakat malakasining tuzilishi, boshqarilishi va ko'pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy kuch ko'rsatish va asab jarayonlari tizimi, mushaklar kuchlanishi va qisqarishi bilan tezlik, kuch, chidamlilikning optimal daraja ko'rsatish bilan tavsiflanadi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasi biomexanik nuqtai nazaridan rasional bo'lishi kerak.

Harakat yoki ishni erkin, yengil, ortiqcha qiynalmay bajaradigan bo'lish juda muhim. Hatto maksimal kuch sarflash zarur bo'lganda ham ishlamay turgan mushaklarni ma'lum vaqt ichida bo'shashtira olish lozim. Eng yuqori tezkor va chidamli bo'lish uchun maksimal kuch ko'rsatib, sportda yuqori natijalarga erishish ahamiyatlidir. Mushaklarning ortiqcha kuchlanishdan holi bo'lishi harakatlarni tejamli va samarali bajarish imkonini beradi. Ayniqsa, bu o'rta, uzoq, o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun muhimdir. Harakatlarni tejamli bajarish – yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolish shartlaridan biridir. Shuning bilan birga, maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarni rasional bajarish, sportchiga mashqlarni samaraliroq bajarish imkonini beradi.

Sportchining nafas olishi – sport texnikasining uzviy qismidir. Nafas tezligi va chuqurligi, nafas olish va chiqarish fazalarining davomiyligi va tanaffuslar harakat amalining hajmi, amplitudasi va sur'ati bilan chambarchas bog'liqdir.

Demak, sport mashqlari texnikasini ma'lum sharoitlarda yaxlit ishni bajarish usuli, deb bilmoq kerak. Shuning uchun ham yengil atletikachi harakatlarini boshqarish to'g'risida emas, balki aniq sharoitda uning hamma psixik va jismoniy faoliyatini boshqarish haqida ham gapirsa bo'ladi.

Sport texnikasini o'rgatish va uni tahlil qilishni yengillashtirish uchun yaxlit harakatlarni – yugurish, sakrash, uloqtirishni qismlar va fazalarga bo'lib, vazifalar ketma-ketligi asosida o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

### **2.3. Yugurish turlari**

Yugurish - yurish kabi insonning joydan-joyga kuchishida tabiiy vosita bo'lib, u yurishdan qadamlar kengligi, uzunligi va uchish fazasi mavjudligi bilan farqlanadi. Yugurish insonlar o'rtasida keng qo'llaniladigan harakat amali

sanaladi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida ham buni kuzatish mumkin (futbol, basketbol, qo'l to'pi, regbi va boshqalar). Yugurish orqali barcha sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari oshirib boriladi. Yugurish nafaqat sport turi balki, u sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida ham ahamiyatlidir. Shuningdek, yugurishning o'zi bir nechta turlarga bo'linadi. Masofaning katta kichikligiga va yugurish amalini bajarish xususiyatidan kelib chiqib, masofa turlariga ajratiladi.

Yugurish vaqtida inson tanasidagi mushak guruhlarining barchasi faol ishlaydi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi bir necha barobarga ortadi. Yugurish bilan shug'ullanish orqali kishining irodaviy fazilatlari mutahkamlanadi. Shu bilan birga o'z kuchini masofa bo'laklarida to'g'ri taqsimlay olish, oldindagi to'siq va g'ovlardan o'ta olish va marragacha bo'lgan masofani chidam bilan yugurib o'tish kabi qobiliyati shakllantiriladi.

Yugurish – sportchini har tomonlama jismoniy rivojlantirishda asosiy vosita hisoblanadi.

Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish (kross) xillari mavjud.

Tekis yugurish - ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'laklari bo'ylab sportchining oldida hech qanday to'siq yoki g'ov bo'lmaydi va yugurish stadion yo'laklari yoki tabiiy sharoitda amalga oshiriladi. Stadionda 400 metrgacha bo'lgan masofalarda o'tkaziladigan musobaqalarda har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi va hech kim boshqa yo'lakda harakatlanishiga yo'l qo'yilmaydi. Qolgan masofalarda esa musobaqalar qoidasiga muvofiq ma'lum aylanadan so'ng umumiy yo'lakka o'tib yugurish mumkin bo'ladi.

Vaqtbay yugurish musobaqalari tabiiy sharoitlarda (bog', hiyobon, qiradirliliklar), shahar ko'chalarida, katta yo'llarda o'tkaziladi. Bunda g'olib va sovrindorlar musobaqa qoidasiga muvofiq belgilangan vaqt ichida bosib o'tgan masofa bo'yicha aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurish – ikki xil - g'ovlar osha yugurish va to'siqlar osha (Stepl-chez) yugurishdan iborat.

G'ovlar osha yugurish - yugurish yo'lagida masofa bo'ylab bir-biridan bir xil uzoqliqda va bir xil balandlikda qo'yilgan g'ovlardan oshib 60, 100, 110, 200 va 400 metr masofaga yugurish turi. Bunda sportchilar belgilangan masofani o'ziga tegishli yo'lakda yugurib o'tishi talab etiladi.

To'siqlar osha yugurish (Stepl-chez) – stadion yugurish yo'lagi bo'ylab yo'lakka mustahkamlangan beshta to'siqdan oshib 2000-3000 m.ga yugurish turi. To'siqlarning 4 tasi to'g'ri yo'lakning o'ziga, 1 tasi suv to'ldirilgan maxsus chuqur oldiga mahkamlangan bo'ladi. Bunda sportchilar masofa bo'ylab o'rnatilgan barcha to'siqlardan oshib yuguradi.

Estafeta yugurish – bu yugurish turi jamoa tarzida amalga oshiriladi. Bunda har bir jamoada 4 tadan ishtirokchi bo'lib, belgilangan masofani to'rt bosqichda yugurib o'tadi. Yugurish yo'lagida 4x100, 4x200, 4x400 m.ga yugurishlar estafeta yugurish masofalari hisoblanadi. Yuguruvchilar estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni imkon qadar qisqa vaqt ichida marraga etkazib borishdir. Estafeta bosqichlari stadion bo'ylab teng to'rtga bo'linadi. Estafetali yugurish stadion yo'laklari, tabiiy sharoitlarda va shahar ko'chalarida o'kaziladi.

Tabiiy sharoitda yugurish (kross) – bunda o'z-o'zidan ko'rinib turibdiki, tabiiy sharoitlarda (bog', hiyobon, qir-adirliklar, shudgor erlarda) mavjud turli past-balandlikdan iborat ochiq joylarda yugurish demakdir. Biroq, turli past-balandliklar 40-50 sm.dan past yoki baland bo'lmasligi lozim. Bu yugurish turida masofa 15 km va undan ortiq bo'lsa musobaqalar katta yo'llarda o'tkaziladi.

#### **2.4. Kross yugurish texnikasi**

Kross yugurish texnikasi o'z xususiyatlariga ega. Yo'lning notekisligi, keskin burilishlar, ko'tarilish va pasayishlar, turli to'siqlar yugurish ritmini buzadi. Bularning hammasi sportchidan yuksak ish qobiliyatini, o'z harakatlarini to'g'ri muvofiqlashtirish ko'nikmasini talab qiladi. Har xil g'ovlarni engib o'tish yugurishni qiyinlashtiradi, ammo uni yanada qiziqarliroq qiladi.

Barcha kross masofalari, xuddi o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish kabi yuqori startdan boshlanadi. Startda "Startga!" buyrug'i berilganidan keyin yuguruvchi egallaydigan holatlarning bir necha varianti mavjud. Ular yugurishni qanday tezlik bilan boshlash mo'ljallanayotganiga, demak, masofaning uzunligiga qarab ham o'zgarib turadi. Kross masofasi qanchalik qisqa va mo'ljallanayotgan tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, gavda shuncha ko'p egiladi va tana og'irligi oldinga o'tkaziladi. Startdan tezroq otilib chiqish istagi bo'lgan sportchi startda oldinga chiqarilgan (yani kuchliroq) oyog'iga qarshi tomonidagi qo'lga tayanadi. "diqqat!" buyrug'i bilan tana og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, gavda esa muvozanatni tuttib turish uchun zarur bo'lgan darajada oldinga chiqariladi. "Marsh!" buyrug'i (yoki o'q otilish) bilan yugurish boshlanadi.

Masofadagi yugurish texnikasi startdan olingan tezlik saqlab qolinishini ta'minlab berishi shart.

Yuguruvchi oldinga tejamli to'g'ri chizikli harakatni bajarishga intilib, siltanib yugurish texnikasini qo'llaydi, u oyoqlarning erkin harakatlanishini va gavdaning sezilarsiz oldinga egilib turishini ko'zda tutadi. Etakchi guruhdan joy egallagan sportchi o'ziga xos yugurish sur'ati va uslubiga o'tadi. Eng muhimi - sportchi mashg'ulotlarda o'rganganidek harakatlarni erkin bajarishi lozim. Gavda eng qulay tarzda oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'imlarida bukilgan, sonlarning ko'tarilish bilandligi, qadamlar kengligi – odatdagidek. Oyoqlari qisqa bo'lgan past bo'yli yuguruvchi baland bo'yli sportchining keng qadamlariga moslashmasligi kerak. Yugurishing yengil va erkinligi – yugurishdagi yuqori ko'rsatkichlarning zarur shartlari shular. Ravon tarzda, keng, bemalol tashlanadigan qadamlar bilan yugurish yaxshi natija beradi. Qo'l va oyoq harakatlari qat'iy muvofiqlashgan bo'lishi zarur (bir vaqtda oldinga chap oyoq va o'ng qo'l, keyin o'ng oyoq va chap qo'l chiqariladi). Yuguruvchi asosan orqadagi oyog'ining rostanishi va itarilishi hisobiga (ayni lahzada – itariluvchi oyoq) oldinga siljiydi. Yaxshi bajarilgan itarilishga gavda, qo'llar va boshqa oyoqning (ayni lahzada - siltanuvchi) to'g'ri holati muvofiq keladi. Depsinishdan keyin uchish (parvoz)

bosqichi boshlanadi, bu paytda itariluvchi oyoq oldinga tortiladi., siltanuvchi oyoq esa rostlanib, yerga tushishiga tayyorlanadi. yer sirtiga tegish vaqtida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida bir oz bukilgan bo'lib, tuproqqa avval uning tovoni tushadi, keyin kaftining tashqi cheti bosiladi, bu kuchning tejalishiga olib keladi. Lekin shug'ullanganlik darajasi ortib, yuuruvchilarning oyoq kafti hamda boldir mushaklari kuchga to'lgach, yugurish chog'ida oyoqni dastlab uchiga qo'yish keyin tovonga tushishi tavsiya etiladi. Bu vaqtda itariluvchi oyoq oldinga chiqariladi va qadamlar takrorlanadi. Boldirni sun'iy ravishda orqaga siltash va uni oldinga keragidan ortiqcha chiqarishga yo'l qo'ymaslik, oyoq kaftlari uchining tashqariga emas, ichkariga qaratib, yani harakatlanish chizig'iga parallel tarzda qo'yilishiga ahamiyat berish zarur. Sonlarni juda yuqori ko'tarish yaramaydi. Yugurish jiddiy vertikal tabranishlarsiz amalga oshirilishini kuzatib borish lozim, chunki ular yugurish paytida sarflanadigan quvvat umumiy miqdorining taxminan 75% qismini tashkil etadi. Agar yuguruvchi har bir qadamda tanasini 6-8 sm ga ko'tarsa, buning uchun sarflanadigan quvvat tana og'irligining ko'tarilish balandligiga ko'paytmasiga teng bo'ladi. Ko'rib turibmizki, kross yugurishda yengil vaznli yuguruvchi ustunlikka ega.

Gavda holati yengil nafas olishga va qo'l-oyoqlarning erkin holatlariga halal beradigan taranglikdan butunlay holi bo'lishi shart. U biroz oldinga egilgan, bel qismi esa sezilarsiz orqaga kerilgan. Boshni to'g'ri tutish, bo'yin mushaklarini bo'shashtirish lozim. Tirsakda taxminan 900 burchak ostida bukilgan qo'llar (panjalar musht ko'rinishida, ammo zo'riqtirilmagan) navbatma-navbat oldinga iyak sathidan baland ko'tarilmagan holda, orqaga imkon qadar harakatlanib, gavda atrofida biroz aylanadi. Joyning shart-sharoitidan kelib chiqib, yuguruvchi yugurish xususiyatlarini o'zgartirib turishi va bir necha qadam oldinni ko'rib turishi, oyog'i tushadigan joyga e'tibor bilan qarab borishi kerak. Tekis, silliq tuproqda sportchi erkin, siltanuvchi qadamlar bilan yuguradi, oyoq kaftlari yumshoq tarzda uchiga qo'yilib, keyin tovonga tusxiladi. Qattiq toshloq yerda qadamlar biroz qisqartirilgani yaxshi. Tovonlar lat emasligi uchun oyoq uchi avval yerga tushishi lozim. Agar yumshoq tuproq yoki qumdan yugurishga to'g'ri kelsa,

tez-tez yoki qisqa qadam tashlab yugurgan ma'qul. Tayanch maydoni kattaroq bo'lishi va oyoq qumga botib ketmasligi uchun uni butun kaftiga qo'yish zarur. Tayangan holatda itariluvchi oyoqni to'liq rostlamaslik, ya'ni kuchli itarilmaslik kerak. Sonlarni balandroq ko'tarish tavsiya etiladi. Agar yo'lda loyli, sirg'anchiq joylar uchrasa, yana tez-tez mayda qadam tashlab yuguriladi, oyoq uchlari esa yerga birmuncha ichkariga qaratib tashlanadi. Ba'zan bunday joydan tezkor qadamlar bilan o'tib ketish osonroq.

Tepalikka qisqa qadamlar bilan gavdani oldinga egib ko'tarilish lozim. Juda tik tepalielarga qadam tashlab, buning ustiga to'g'ri chiziq bo'ylab emas, balki qiyalab yoki mokisimon yo'nalishda ko'tarilish maqsadga muvofiq. Tepalikdan pastga katta qadamlar bilan, boldirlarni oldinga juda uzoq tashlamasdan yugurish qulayroq, negaki, qiyalik tufayli qadamlar shunday ham uzunroq bo'ladi. Pastga tushish vaqtida gavdani orqaga egish, oyoqlarni tovondan boshlab butun kaftiga qo'yish kerak. Tik tepaliklardan qadam tashlab, to'g'ri yoki qiyalab tushgan osonroq.

Kichikroq ariqlar, chuqurlar va jilg'alarni (2-3 m.gacha) yugurib kelib bir oyoqdan ikkinchisiga sakrab oshib o'tiladi, bunda to'xtab qolish tezlikni pasaytirish mumkin emas, aksincha, sakrash oldidan uni birmuncha oshirgan ma'qul, yerga tushganda to'xtab qolmaslik, gavdaning egilgan holatini saqlab qolish joiz. Suvsiz keng ariqlar, jarliklarning, yaxshisi, tubidan yugurib o'tish kerak, ammo nafas olish ritmini buzmaslik tavsiya qilinadi. Pastroq devorlar, to'siqlar, g'ovlar, ag'darilgan daraxtlar ustidan, agar tuproq yaxshi bo'lsa, "g'ovlar osha" qadam tashlab oshib o'tish, ularni bosmaslik yoki ir oyoq bilan bosish mumkin. Balandroq to'siqlarni tayanib sakrash yo'li bilan –bir qo'l va unga qarshi tomondagi oyoqqa tayangan holda oshib o'tish lozim. Masalan, o'ng qo'l va chap oyoq bilan to'siqdan itarilib, o'ng oyoqni chapi tagidan olib o'tiladi va yerga o'ng oyoqqa tuxilib, yugurish davom ettiriladi. O'rmon yoki butazor bo'ylab yugurganda oyoqlar ostiga ayniqsa diqqat bilan qarash, qo'llar bilan esa yuz va gavdani shox-shabbalar urilishidan himoya qilib borish maslahat qilinadi.

Har qanday sportchi to'g'ri nafas olish nima ekanini yaxshi biladi. Shuning uchun nafasni yo'lga qo'yishga juda jiddiylik bilan, oldindan, musobaqalardan ancha ilgari, birinchi mashg'ulotdan boshlaboq kirishish kerak. Chuqur, erkin, bir maromda nafas olish, tez-tez, qisqa-qisqa nafas olishdan qochish lozim. Odatda, ko'p yuguruvchilarkross masofalarida har 3-4 qadamda bir nafas olib, 3-5 qadamda nafas chiqaradilar. Lekin charchoq paydo bo'lgani zahoti nafas tezlashadi, demak, yuzakiroq bo'lib qoladi. Shuni yodda tutish kerakki nafas chiqarish qancha to'la bo'lsa, nafas olish shuncha chuqur va demak to'laqonli bo'lishi zarur, yani nafas olishning chuqurligi nafas chiqarishning to'laligigiga bog'liq. Yugurish chog'ida krossmen og'zi orqali nafas olib-chiqarishi mumkin. Biroq havo sovuq bo'lganida burun orqali nafas olish kerak.

Musobaqalarda ishtirok etish zarur taktik bilim, ko'nikma va malakalani egallash imkonini beradi, irodaviy sifatlarni shakllantirishga yordamlashadi. Musobaqada qatnashish oldindan rejalashtiriladi va sportchi uchun kutilmagan xodisa bo'lmasligi zarur. Musobaqalardan 1-2 kun avval mashg'ulotlar to'xtatiladi va yuguruvchi dam oladi. Biroq uch kun tartibi avvalgidek qolishi, dam olish esa faol shaklda bo'lishi shart, yani ertalab yengil yugurish va maxsus badan qizdirish mashqlari bajariladi. Musobaqalar arafasida shaxsiy sport anjomlari: mashg'ulot kiyimi, trusi, mayka (raqam tikilgan holda), krossovka yoki shipovkalarni (bog'imchlarining ishonchliligiga alohida e'tibor beriladi) nazoratdan o'tkazib qo'yish kerak. Agar havoning sovushi kutilayotgan bo'lsa, qo'lqoplar tayyorlab qo'yiladi. Ovqatlanish va uxlash tartibi odatdagidek. Agar imkoni bo'lsa, ertalabki yugurishni musobaqalar o'tadigan trassada amalga oshirish ma'qul.

Musobaqalar o'tkaziladigan kunda ham kun tartibini o'zgartirmaslik maqsadga muvofiq, ammo ovqatlanish startdan kamida 3-3.5 soat avval tugatilishi lozim. Bunda ovqatning tez hazm bo'ladigan, ammo baquvvatliroq turlari tanlanadi. Suyuqlik qabul qilish- har doimgidek. Start joyiga musobaqalar boshlanishidan 1-1.5 soat oldin kelish zarur. Sportchilar poyganing tartib raqami va start vaqtini bilib olishlari, shaxsiy raqam olishlari, kiyinishlari hamda badan qizdirish mashqlarni hotirjam holatda bajarishlari kerak. Agar havo sovuq bo'lsa,



masoq bajarish uzoqroq davom etadi. Vaqt bo'lsa badan qizdirish paytida masofalarga yugurish yaxshi natija beradi. Badan qizdirishni tugatib, issiq sport kiyimini kiyish va o'z poygasi vaqtini kutib o'tirish zarur. O'z poygasi a'zolari startga taklif qilinganini eshitgan sportchilar starter yordamchisi yoniga kelib, ro'yhatga yoziladilar. "Yechining!" buyrug'idan so'ng poyga ishtirokchilari kostyumlarini echib, o'rtoqlariga beradilar va startdan joy egallaydilar. Start oldidan bir necha marta chuqur nafas olib, chiqarishlari, o'zlarini xotirjam sezishlari lozim.

Startdan keyin yuguruvchilarning etakchi guruhiga kirib olish uchun bir oz tezlashib, 30-50 m ni etarlicha tez bosib o'tish kerak. Bu ehtiyotkorlik bilan bajariladi, qizishib ketish mumkin emas, aks holda tartibsizlik tufayli yuguruvchi o'zi chun haddan tashqari kuchli sur'atni tanlab oladi. Etakchi guruhdan joy egallagach, o'zi uchun qulay, bir me'yordagi yugurish sur'atiga, odatdagi qadam tashlash va to'g'ri nafas olish ritmiga o'tish zarur. Yugurish vaqtida masofa belgisi yaqinida bo'lish, boshqa sportchilarga juda yaqin kelmaslik kerak, chunki bunda oyoq qaerga qo'yilayotganini ko'zdan qochirish, ayni vaqtda to'siqlarni oshib o'tish uchun tayyorlanishda vaqt yo'qotish xavfi tug'iladi. To'siqlardan oshib o'tishda nihaytada ehtiyotkor, e'tiborli bo'lish tavsiya qilinadi. Raqiblarini yaxshi kuzatib boring, ularning taktikasidan kelib chiqib yugurish suratini o'zgartirish kerak bo'lib qolsa, o'zingizni yo'qotib qo'ymang. Raqiblaringiz masofani bosib o'tish davomida bir necha bor tezlanish- tezlikni keskin oshirish taktikasini qo'llashlariga tayyor bo'ling. Oldinga otilib chiqqan yuguruvchilarni diqqat bilan kuzatib ulardan juda qolib ketmaslikka intiling, chunki marra oldidan ularga etib olish juda qiyin kechadi. Agar kuch zahirangiz etarli bo'lsa va zarb bilan yugurishni mo'ljallayotgan bo'lsangiz, tezligingizni oshirib, yugurish sur'atini kuchaytiring. Ammo shuni yodda tutingki, raqiblarni o'ng tomondan aylanib o'tish bunda boshqa yuguruvchilarga halal bermaslik zarur. Agar raqiblaringiz siz taklif qilgan sur'atga dosh berolmasalar tezlashib ulardan o'zib keting. Agar buning iloji bo'lmasa, yaxshisi, sur'atni biroz pasaytirib, marra yaqinida oldinga otilib chiqish uchun kuchni tejab turgan ma'qul.

Barcha tajribali sportchilar yaxshi biladilarki “o’lik nuqta” va “ikkinchi nafas” degan tushunchalar bor. Oyoq qo’rg’oshindek og’irlashib havo yetmay qoladi – nafa olish izdan chiqadi va yugurishni to’xtatish istagi paydo bo’ladi. “o’lik nuqta” holati o’tib ketadi, “ikkinchi nafas” ochilib, ahvol yengillashadi. Yugurish paytida yuqori va yelka kamari mushaklari zo’riqtirilmaligiga, bo’sh qo’yilishiga ahamiyat berilishi lozim. Qo’llar harakati bir ritmda, erkin barmoqlar musht qilib tugilmagan. Nafas olishini diqqat bilan kuzatish, to’la nafas chiqarish shart. Marraga yaqinlashganda, butun kuch zahirasini ishga solish qo’llar bilan faol ishlab, yugurish sur’atini imkon qadar oshirish kerak.

Yugurish nihoyasiga etgach, o’tirish mumkin emas., tezgina poyabzalni echib, 10-15 daqiqa davomida maysa ustida yalang oyoq holda yengil yugurish, shu tarzda yurak faoliyati va nafas olishni tinchlantirish tavsiya etiladi. Poyga tugaganidan 40-50 daqiqa o’tgach. Iliq dush qabul qilinadi., badan sochiq bilan yaxsilab ishqalanadi va kundalik kiyimlar kiyiladi. Bir soatdan keyingina ovqatlanishga ruhsat beriladi. Musobaqalardan so’ng 1-2 kun dam olinadi, so’ng yana mashg’ulotlarga kirisxiladi.

### **2.5. Estafetali yugurish texnikasi**

Estafetali yugurish shahar ko’chalarida o’tkaziladigan va yana boshqa xil estafetalardan farq qiladi hamda stadiondagi yugurish yo’lkasi aylanasi bo’ylab o’tkaziladi. Stadionda o’tkaziladigan estafetali yugurishlar qisqa va o’rtacha masofali bosqichlardan iborat bo’lishi mumkin. Qisqa masofalilarida alohida-alohida yo’lkalardan (butun masofa oxirigacha yoki birinchi bosqichdagina) yuguriladi. O’rta masofaligida esa – bitta umumiy yo’lkadan yuguriladi.

### **2.6. Sakrash turlari texnikasi asoslari**

Sakrash - ma’lum bir ko’rinishdagi to’siqlardan o’tishning tabiiy usuli bo’lib, unda qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchiga maksimal zo’r berish bilan tavsiflanadi.

Yengil atletikaning sakrash turlarida sportchilarning kuch, tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik jismoniy sifatlari muhim ahamiyatga ega bo’lib, sportchilar ushbu

tur bilan shug'ullanishi orqali o'z tana xarakterini boshqara olish qobiliyatlarini ham takomillashtirib boradi.

Yengil atletikada sakrashlar ikki xil ko'rinishga ega:

❖ Imkon qadar balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish - balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashlar;

❖ Gorizental to'siqlardan o'tib sakrash - uzunlikka va uch hatlab sakrashlar.

Sakrash musobaqalari stadionda belgilangan sakrash sektorlarida o'tkaziladi. Balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrash sektori - porolon yoki shunga o'xshash yumshoq ashyodan tayyorlangan qo'nish joyi, ustun va planka kabi jihozlardan iborat bo'ladi.

Uzunlikka va uzunlikka uch hatlab sakrash sektori 2.75-3x8 m., chuqurligi 50 sm.ga teng to'rtburchak shakldagi qum to'ldirilgan chuqur va yugurib kelish yo'lagidan iborat.

Yengil atletikada sakrash - yugurib kelib depsinish orqali vertikal yoki gorizental trayektoriya bo'ylab hosil bo'ladigan uchish fazasi, ya'ni tayanchsiz, muallaq holatlarda tanani nazorat qila olish bilan tavsiflanadi.

Bunda sportchi sakrash harakat amallarini uning turiga qarab, turlicha usullardan foydalangan holda yuqori texnikani namoyish etishi talab etiladi. Barcha sakrash turlarida sportchining u.o.m. uchish fazasida ma'lum traektoriya bo'ylab o'zgarib boradi.

Sakrash bu nima?

Sakrash bu bir yoki ikki oyoqning egiluvchan mushak bo'g'imlarining qisqarilgani va bundan so'ng uchishdan qo'nishgacha bo'lgan natijasini anglatadi bunda tana yerdan vaqtinchalik uzilganligi uchun mushaklarning turtki kuchi tananing og'irligidan ustun kelishi kerak.

Volleybol bo'limidagi balandlikka sakrash va qadam tashlab balandlikka - uzunlikka sakrash kabi yoki havoda yerda aylanib ijodiy sakrash kabilarni hisobga olmaganida uchish umuman har xil turda talqin qilinishi mumkin.

Sakrovchi bir vaqtning o'zida turtki kuchining ham kuch beruvchi ham obyekt bo'ladi, u o'zini tezlashtirishi kerak bo'ladi. Qanchalik kuchliroq depsinsa

va qanchalik sakrovchi yengil bo'lsa, shuncha uchish fazasi balandroq bo'ladi. Kimki bir hil sakrash impulsida balandroq sakrasa, u kamroq vaznga ega bo'ladi. Shu sababdan sakrovchi mashg'ulotlar paytida kuch va vazn o'sishi orasida optimizatsiya jarayonini bog'lashi kerak.

Sakrashning bazasi bu tezkor-kuchning eng yuqori darajada rivojlanganlik darajasidir. Tez yugurib kelib bir oyoqda depsinish orqali sakrash yengil atletikaning barcha turlariga talluqli bo'lib, ularni depsinish joyiga qadam qo'yish uslubi bilan sakrash yoki yerdan uzilish deb aytiladi.

Sakrashda depsinish joyiga oyoq qo'yish uslubi bilan sakrashning mazmuni shundaki, u yugurib kelib rivojlangan gorizontal tezlikni sakrash usulida vertikal tezlikka o'zgartirishdadir va shu bilan sakrashning natijasini yorqin ko'tarishdadir.

Tezkor sakrash:

- ❖ mushaklar qisqa tartibda birinchi eksentrik, undan so'ng to'plangan holda;

- ❖ cho'zilish hisobiga faollashgan mushaklar muskullarning o'q refleksi faollashadi, shunday qilib mushaklar kuchliroq va tezroq bog'lanadi;

- ❖ bu faol holatda parallel ravishda harakat apparatlarining elastik qismlari, asosan mushaklar , paylar , kapsulalar va shuningdek suyaklar birinchi o'rinda quvvatni saqlaydi va masofa fazasini takrorlaydi;

- ❖ qo'llarning oldingi - balanddagi qanotlari va ko'tariladigan oyoq sakraydigan oyoqqa bosimni ko'taradi;

- ❖ faol oyoq va oyoq yuzi orqali va shuningdek pasayish tezligi bevosita sakrashdan oldin bu effektlarni ko'taradi.

Sakrashda yaxshi natija ko'rsatish, birinchi navbatda, sakrovchining depsinishdan keyingi boshlang'ich uchish chiqish tezligi bilan belgilanadi. Bunda sakrovchi balandlikka yoki uzunlikka sakrashda natijani yaxshilashga qaratilgan vositalardan unumli foydalana olishi muhim ahamiyatga ega.

Bu sakrovchining samarali natija ko'rsatishiga yordam beradi.

Har qaysi sakrash turi yaxlit bir harakatdir. Lekin tahlil qilish va texnikani o'rgatishda shug'ullanuvchilarga qulaylik yaratish maqsadida uni quyidagi fazalarga ajratamiz:

❖ yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishidan toki oyoqni depsinish joyiga qo'ygunga qadar davom etadi;

❖ depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan boshlab, depsinish tugab oyoq erdan uzilgunicha davom etadi;

❖ uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan to tana yerda tegishiga qadar davom etadi;

❖ yerda qo'nish – sakrovchining tanasi yerda tekkan paytdan to'liq harakatdan to'xtagunicha bo'lgan harakat amallari sakrash fazalarining davomiyligini belgilaydi.

❖ Bu davomiylik vaqti sportchining sakrash uchun ajratilgan urinish vaqti bilan ifodalanadi.

Sakrashning barcha turlarida yugurib kelish, depsinish, uchish va qo'nish harakat amallari tabiiy ravishda ketma-ket bajariladi. Biroq, sakrash turlari va usullariga qarab ular turlicha bo'ladi.

## **2.7. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari**

Sportcha uloqtirishdan maqsad – uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi ma'lum qoidalarga rioya qilib, asbobini mumkin qadar uzoq masofaga tashlashdir.

Uloqtirishdan – g'ayrisiklik mashq bo'lib, uloqtiruvchidan katta asab – mushak kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Busiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas.

Sport snaryadlarining uzoqroqqa borib tushishi sportchi uloqtirish texnikasini bilishiga anchagina bog'liqdir. Snaryadning uchishi va uloqtirish texnikasi mexanikaning umumiy qonunlariga bo'ysunadi.

Lekin sport snaryadlarining konstruksiya xususiyatlariga va musobaqa qoidasiga qarab, uloqtirish texnikasi bir-biridan farq qiladi.

Har qanday jismning uchishi masofasining uzoqligi uning boshlang'ich uchish tezligiga, uchib chiqish burchagiga va havo muhitining qarshiligiga bog'liq.

Mexanikadan ma'lumki, havosiz bo'shliqda gorizontga nisbatan burchak hosil qilib tashlangan jismning uchish uzoqligi boshlang'ich tezligi miqdori kvadratini ikkilangan uchib chiqish burchagi sinusiga ko'paytirib, buni og'irlik kuchining tezlanish miqdoriga bo'linganiga teng, ya'ni:

$$S = \frac{v^2 - \sin^2 a}{g}$$

bunda:  $v$  - jismning boshlang'ich uchish tezligi,  
 $a$  - uchib chiqish burchagi,  
 $g$  - og'irlik kuchining tezlanishi.

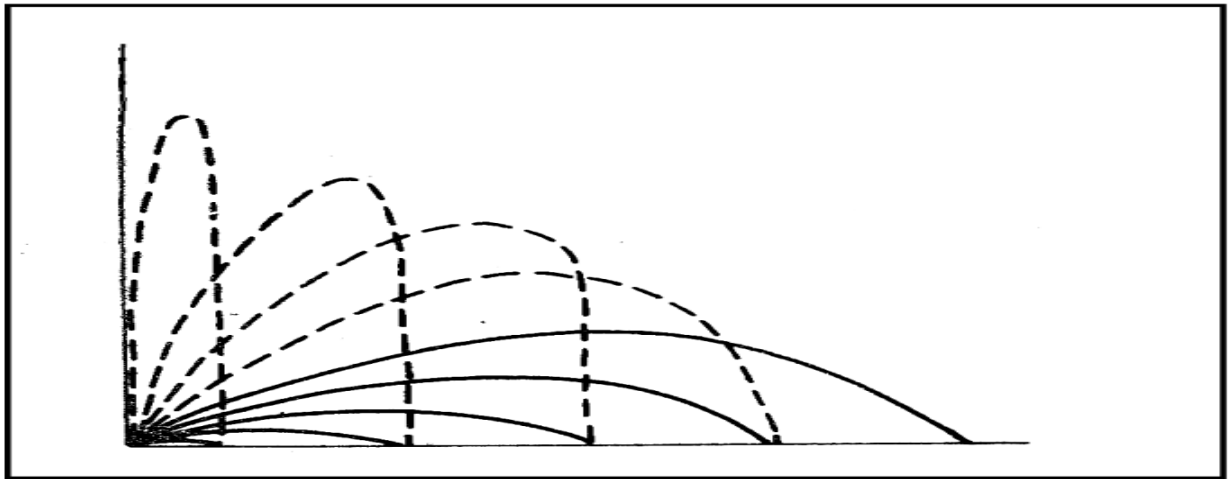
Bu qonuniyatlar sportcha uloqtirish uchun ham taalluqlidir. Ammo bunda havo qarshiligini, snaryadning uchib chiqish joyi bilan yerga tushish joyi bir-biridan qanchalar past-baland ekanini va snaryadning aerodinamik xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Keltirilgan formuladan ko'rinib turibdiki, burcha uloqtirish turlarida snaryadning uzoqqa uchishini oshirishning asosiy omili bo'lib boshlang'ich uchib chiqish tezligi hisoblanadi, chunki og'irlik kuchining tezlanish miqdori doimiydir (9,81 m/sek.).

Uchib chiqish burchagini oshirishning esa foydali chegarasi bo'lib, u 450 ga teng. Snaryadning bundan ortiq burchak hosil qilib uchib chiqishi bilan uning uchish traektoriyasi ham o'zgaradi: traektoriya tikroq va balandroq bo'lib, gorizont masofa kamayadi (1-rasm).

Shuning uchun snaryadni optimal burchak hosil qilib otganda, uchishning boshlang'ich tezligini mumkin qadar oshirish juda muhim. Disk va nayza uloqtirish, qarama-qarshi havo oqimiga nisbatan uchib chiqayotgan snaryadning holati katta ahamiyatga ega.

Uloqtirish texnikasida snaryadni tutish va uloqtirishning barcha fazalarining muhim ahamiyati bor. Xar xil snaryadlarni uloqtirishning o'ziga xos tomonlari bo'lsa ham umumiy talablarni aniqlash mumkin.



*1-rasm. Gorizontga nisbatan burchak hosil qilib uloqtirilgan jism uchish uzoqligining uchib chiqish burchagiga bog'liq o'zgarish sxemasi.*

Snaryadni ushlash. Snaryadni qo'lda to'g'ri tutish va uni uloqtirish paytida olib yurish snaryadning tuzilishiga va uloqtirish texnikasiga bog'liq. Snaryadni tutish uloqtirishning barcha harakatlarini yaxshi bajarishga (ayniqsa oxirgi kuch berishda) – kuch va qo'l barmoqlari uzunligidan, uloqtirish paytigacha uloqtiruvchi qo'l mushaklari sal bo'shashgan bo'lishidan to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida harakatlarni yaxshi kuzatishga yordam berishi kerak. Snaryadni tutish usullari ularning tuzilishiga, uloqtirish texnikasiga, ayrim paytlarda esa uloqtiruvchining xususiyatlariga ham bog'liq. Mana shu talablarni hisobga olib, texnikasi quyida tasvirlangan barcha uloqtirish turlarida snaryadni qanday tutish ma'qul ekanini tushuntirsa bo'ladi.

Yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish fazalari. Aylanib uloqtirishning barcha turlarida va yadro itqitishda, yugurib kelishga tayyorlovchi dastlabki harakatlar bajariladi. Yugurib kelish deganda snaryad tutgan uloqtiruvchining tezligini oshirishga yordam beruvchi yugurish, irg'ish yoki burilish nazarda tutiladi. Bundan asosiy maqsad – butun e'tiborni bo'lajak uloqtirishga, yugurib kelishni to'g'ri boshlash uchun zarur bo'lgan holatda tura bilishga jalb qilib, keyingi harakatlarni bajarilishini yengillashtirishdir. Bosqon uloqtirishda bu harakatlar (snaryadni aylantirish) aylanma harakatlar boshlaguncha bosqon shariga katta tezlik berishga xizmat qiladi.

Yugurib kelish aylanma shaklda bajarilganda, uloqtiruvchi snaryadning to'g'ri chiziqli tezligini oshiradi. Bunday paytda hosil bo'ladigan markazdan qochuvchi kuch, shu tezlikning katta-kichikligiga bog'liq. Markazdan qochuvchi kuch snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi oshgan sari ko'paya borib, uloqtiruvchining harakatlarini qiyinlashtiradi. Bosqon uloqtirishda markazdan qochuvchi kuch 270 va undan ortiq kg.gacha etishi mumkin (P.L.Limar).

Markazdan qochuvchi kuch oshishi bilan unga teng bo'lgan (lekin qarama-qarshi yo'nalgan) markazga intiluvchi kuch ham oshadi. Asbobni tutib qolish uchun uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori xuddi ana shuning o'zidir. Uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori snaryad massasini to'g'ri chiziqli tezlik kvadratiga ko'paytirib, aylanish radiusiga bo'linganiga teng:

$$\frac{f m. i}{r} = mv^2$$

Aylanish bilan yugurib kelish paytida snaryadning uchib chiqishi qo'lning markazga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urinma chiziq bo'ylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurib kelish vaqtida snaryadga beriladigan tezlik (to'g'ri chiziqli) o'z navbatida burchak tezligiga va snaryadning aylanish radiusi uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan snaryaddan iborat tizimning aylanish o'qidan snaryad og'irlik markazigacha bo'lgan masofaga bog'liqdir (yugurib kelishda uloqtiruvchi snaryad bilan yagona tizim xosil qiladi, uloqtiruvchiga ta'sir etayotgan tezlanish snaryadga ham ozmi-ko'pmi o'tadi). Bir xil burchak tezligi paytida aylanish radiusi qancha katta bo'lsa, snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Shunday qilib, uloqtiruvchi, aylanayotganda, tanasining aylanish tezligini o'zgartirmasdan, snaryadni aylanish markazidan uzoqlashtirish hisobiga harakat miqdorini oshirishi mumkin. Bunday imkoniyatni to'liq ishga solib bo'lgandan keyin, burchak tezligini oshirishga intilish mumkin. Bunday xulosaga kelish sababi - gavdaning aylanish tezligi maksimalga yaqinlashuvi bilan harakatni nazorat qilish juda qiyinligidadir. Shuning uchun uloqtiruvchi o'zining vestibulyar



apparatini juda ham yaxshi chiniqtirgan bo'lishi va mushaklarini bo'shashtirishni boshqara bilishi zarur.

Aylanish vaqtida uloqtiruvchining aylanish tezligi ortib, snaryadning (bosqon, disk) aylanish radiusi kamaysa, snaryadning harakat tezligi pasayishi mumkin. Shuning uchun ham bosqonni dastlabki silkitishni, aylanishni va oxirgi kuch berishni bosqon sharini aylanish o'qidan maksimal uzoqlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir. Garchi disk uloqtirishda ilgari lab boruvchi harakatning aylanma harakatga nisbati bosqon uloqtirishdagidan katta bo'lishiga qaramay, bunda ham xuddi shunday qilaverish kerak.

Yugurib kelishni aniq bajarganda snaryad bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchining tezligi uloqtirishning boshlang'ich fazasidan oxirgi fazagacha tobora o'sib borishi kerak. Lekin bu tezlikning o'sishi uzluksiz va tekis bo'la olmaydi, chunki yugurib kelish mobaynida depsinish sharoiti o'zgarib boradi (yakka tayanch, qo'sh tayanch va tayanchsiz fazalar). Uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlarining harakat tezligi uloqtirishning turli fazalarida anchagina farq qiladi, ammo snaryadning jila borish tezligi uning uchib chiqish paytida maksimalgacha etishi kerak.

Snaryad bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchi massasining olg'a siljishi oxirgi kuchlanish oldidan sekinlashuvi uloqtirish uzoqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda snaryadning uchib chiqish tezligi (shu bilan birgalikda uning uzoqqa borishi ham) taxminan joydan turib uloqtirishdagiga teng bo'ladi, ya'ni oxirgi kuch berish qanchalik mukammal bajarilmasin, yuqori natijaga erishib bo'lmaydi (masalan, joydan turib itqitish bilan yugurib kelib (irg'ib) itqitishda yadroning uzoqqa borishidagi farq o'rta hisobda 1-1,5 m ga, disk uloqtirishda - 6-8 m ga, nayza uloqtirishda - 20-25 m ga etadi).

Snaryadni qo'ldan chiqarib yuborish, har doim oyoqlar yerga tayangan vaqtga to'g'ri kelishi kerak. Bu esa harakat sekinlashadigan payt demakdir.

Yugurib kelish haddan tashqari tez bo'lganda harakatni nazorat qilish va oxirgi kuch berishni to'g'ri bajarish mumkin bo'lmay qolishi to'g'ri yugurib kelib uloqtirganda ham snaryadning uzoqqa borishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Faqat

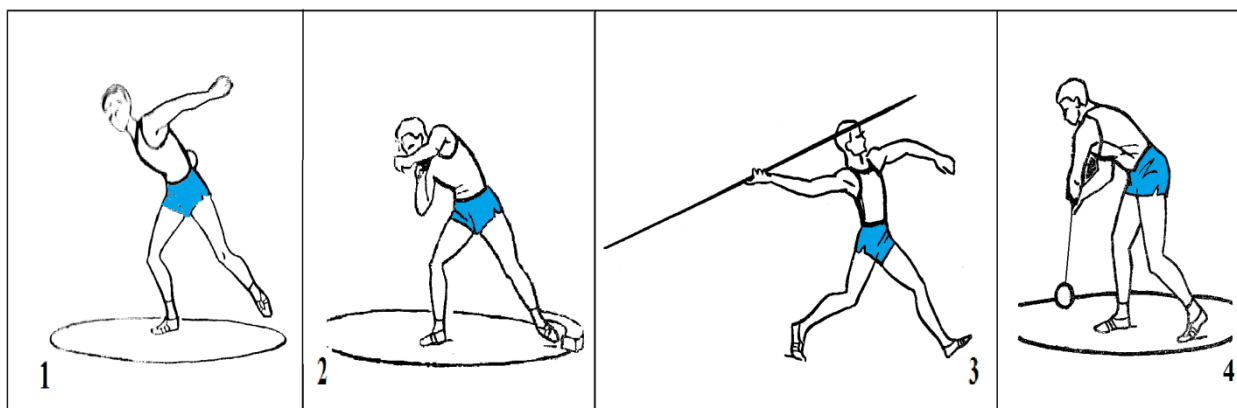
yugurib kelish yoki oxirgi kuch berish hisobiga snaryadni maksimal uzoqqa uloqtirib bo'lmaydi. Uloqtirishda maksimal uzoqlikka erishish uchun uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi, uning tezlik va kuch qobiliyatiga (uning mazkur bosqichdagi tayyorlik darajasiga) va ulardan uloqtirishning yakunlovchi fazasida foydalana olish qobiliyatiga mos bo'lishi kerak. Yugurib kelish tezligi uloqtiruvchi yugurib kelayotganda o'zi hosil qilgan kinetik energiyadan oxirgi kuch berishda qanchalik to'liq foydalana olishiga bog'liq (jismning ilgari boradigan harakatining kinetik energiyasi jism massasi bilan uning tezligi kvadrati ko'paytmasining yarmiga tengdir). Yugurib kelishdan uloqtirishga o'tish juda murakkabdir: uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik murakkab bo'ladi. Odatda, oxirgi kuch berishga o'tishda yugurib kelish tezligidan etarli foydalanmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi mana shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyati juda ko'p bo'ladi. Yugurib kelib uloqtirishda, eng yuqori yugurib kelish tezligidan samarali foydalanish imkonini beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muhimdir.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish va to'xtash fazalari. Oxirgi kuch berishga tayyorlanishturli xil uloqtirishda turli xil bo'ladi, ammo barcha hollarda uloqtirish oxirida snaryad harakati tezligini oshirish katta ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, oxirgi kuch berishni bajarmoq uchun uloqtiruvchi shunday holatda turishi kerakki, u holat oxirgi fazani snaryad eng katta tezlik bilan uchib chiqadigan qilib bajarishga imkon bersin.

Uloqtirishning ko'pchilik turlarida uloqtiruvchining snaryadni ayni qo'ldan chiqarishgacha bo'lgan oraliq holatlarining umumiy jihatlari ko'p. Bu oraliq holatlar uchun uloqtirayotganda gavda, oyoq mushaklaridan to'liq foydalanish maqsadida u.o.m. bir qancha pastga tushishi xarakterlidir. U.o.m. oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni ma'lum kenglikda va bukib qo'yilishi hisobida pasayadi. Bu paytda snaryad mo'ljalidagi uchib chiqish nuqtasidan mumkin qadar uzoqda bo'lishi (uning harakat yo'li bo'ylab) juda muhim. Snaryad uchib chiqish nuqtasidan va oldindagi tayanch nuqtasidan eng ko'p uzoqlashtirmoq uchun

snaryad tutgan qo'l bilan birga gavnani uloqtirish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga engashtiriladi yoki aylantirib buriladi (2-rasmlar). Gavda qismlarining bunday turishi uloqtiruvchi kuchining snaryadga ta'sir etish yo'lini uzaytirishga imkon beradi. Oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni snaryadga nisbatan sezilarli ildamlatishdan maqsad ham shu. Uloqtirishga tayyorlanishda yugurib kelish tartibi buzilmasa, uloqtirish tomon umumiy olg'a intiluvchi harakat saqlab qolinsa, shundagina uloqtirishga tayyorlanish eng to'g'ri bajarilgan bo'ladi.



2-rasm. Snaryadni uloqtirishdan oldingi holat.

1-Disk uloqtirishda; 2-Yadro itqitishda; 3-Nayza uloqtirishda; 4-Bosqon uloqtirishda

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va snaryadni qo'ldan chiqarish paytida uloqtiruvchi gavnasining ayrim qismlari siljish tezligining o'zgarish xarakteri umumiydir. Bu G.V.Vasilev fikricha quyidagicha bo'ladi:

Uloqtiruvchining snaryad bilan birga dastlabki tezligi (yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish).

Tezlikning umumiy oshirilishi (tezlanib yugurib kelish).

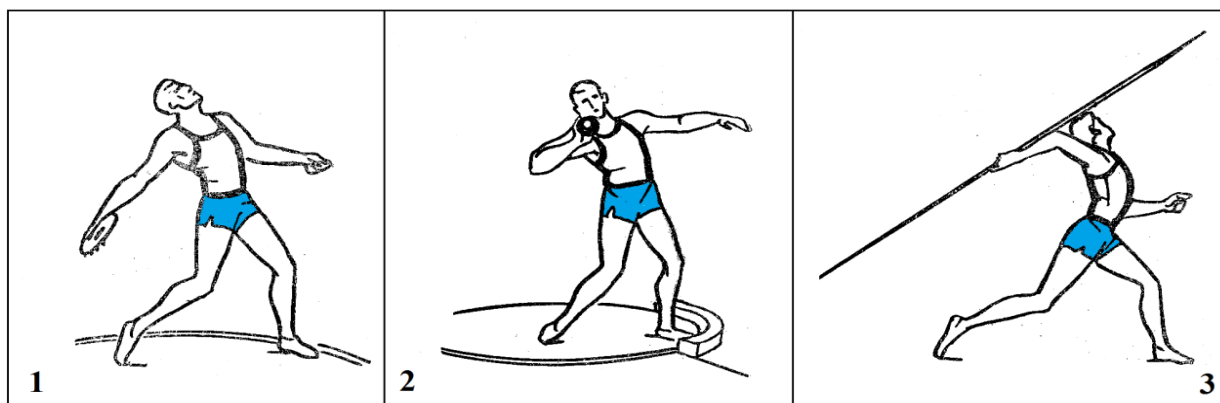
Uloqtiruvchi gavnasining yuqori qismiga va snaryadga nisbatan gavnaning pastki qismlari tezligini oshirish (oxirgi kuch berishga tayyorlanish).

Gavnaning pastki qismlari siljishini sekinlatib, gavnaning yuqori qismlari bilan snaryad harakatini tezlatish (uloqtirish holatiga o'tish va oyoqlarni keskin to'g'rilab uloqtirish).

Olg'a intiluvchi va aylanma harakatlarning to'liq to'xtatilishi.

Uloqtirishga tayyorlanish bilan uloqtirishning o'zi o'zaro bog'liq bo'lib, uni uloqtiruvchining bir holatdan ikkinchi holatga oddiygina o'tishi deb bo'lmaydi.

Bunda oyoqlar, gavda, uloqtiruvchi va bo'sh qo'l qanday holatda ekanining barcha detallari bir-biriga aloqador bo'lib, buning muhim ahamiyati bor. Masalan, har qanday uloqtirish turida ham snaryadni "tortish" jarayonida (3-rasm), uloqtiruvchi bukilgan holatdagidan ko'ra kuchliroq ish bajarishi uchun u gavdasini tezroq tiklashi muhim.



3-rasm. Uloqtirishdan oldin gavdani rostdash.  
1-Disk uloqtirishda; 2-Yadro itqitishda; 3-Nayza uloqtirishda.

Oxirgi kuch berishdan to'la foydalanish uchun mushaklarning elastiklik xususiyatidan foydalanish imkoniyatini ham nazarda tutish kerak. Uloqtirishni bajarayotganda mushaklar elastikligidan bilib foydalanish, sportchilarga iroda kuchi sarflash bir xil ekanida ham snaryadga ko'proq kuch bilan ta'sir etish imkonini beradi. Mushaklarning elastiklik xususiyatidan foydalanish ayniqsa yakunlovchi fazada muhimdir. Ma'lumki, mushaklar cho'zilgandan keyin o'z uzunliklarini tiklash (qisqarish) xususiyatiga ega. Mushaklarni cho'zish uchun qanchalik kuch sarflangan bo'lsa (ma'lum chegaragacha), ular qisqarayotganda shunchalik ko'p ish bajaradilar. Mushak cho'zadigan kuchni ko'paytirish, uning qisqarayotganda shunga yarasha ko'p ish bajarishiga, ya'ni uning qisqarish tezligi shunchalik ortishiga imkon beradi. Shunday qilib, mushaklar elastikligidan foydalanishda ham uloqtiruvchilarning potensial imkoniyatlari bor ekan. Mushaklarning elastiklik xususiyatidan mohirlik bilan foydalanishni, masalan, yadro itqituvchilar panja bilan yakunlovchi harakat bajargan paytda kuzatish mumkin. Yadroni itqitish vaqtida barmoqlarga juda zo'r kelib, panja va barmoqlarni bukuvchi mushaklar cho'ziladi. Harakat oxirida snaryadning siljish

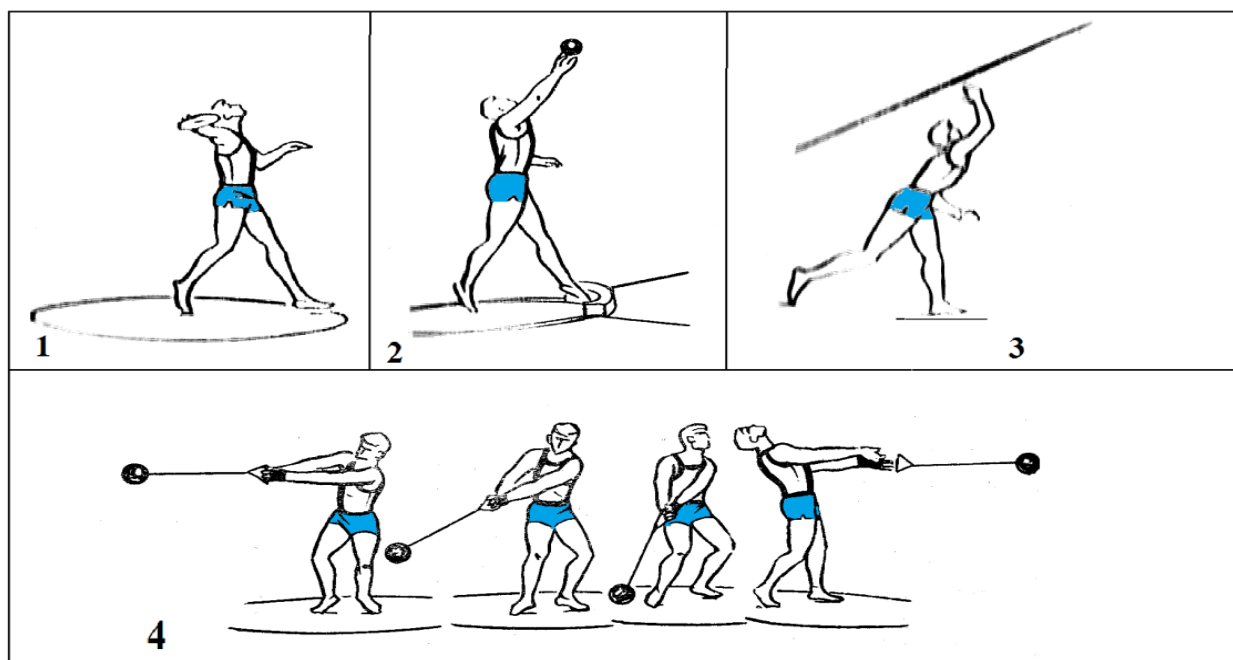
tezligi ortib, uning harakatining barmoqlarga bosimi kamayadi-da, bukuvchi mushaklar qisqarib, o'zlarining qisqarish kuchlarini barmoqlar orqali yadroga o'tkazadilar. Demak, cho'zilayotganda mushaklar qanchalik katta bosimga bardosh bera olsalar (albatta, haddan ortiq cho'zilmasdan), ular qisqarish uchun shunchalik ko'p potensial kuchga ega bo'ladilar, ya'ni yadroni itqitish shunchalik samarali bo'ladi. Rost, unchalik rivojlanmagan mushaklar qarshilikni keraklicha samara bilan eng olmay qolishlari ham mumkin. Lekin bizning tekshirishlar (D.Markov) shuni ko'rsatdiki, agar oldindan (dastlabki holatda) panja va barmoq mushaklari taranglansa, bunday holda ham anchagina samaraga erishish mumkin ekan. Buning sababi shuki, taranglangan mushaklarni cho'zish uchun (optimumgacha) katta kuch kerak bo'ladi, bu esa ularning qisqarish tezligi katta bo'lishi mumkin demakdir.

Barcha uloqtirish turlarida (bosqon uloqtirishdan tashqari, chunki bunda chap oyoq har doim yerda turishi kerak) oxirgi kuch berish chap oyoqni yerga qo'ygunga qadar boshlanadi. Chap oyoqni yerga qo'ygunga qadar oxirgi kuch berish uloqtiruvchi gavdasini silkish tezligini saqlab boradigan sezilar-sezilmas harakatlardan iborat bo'ladi. Nisbatan yengilroq snaryadlarni (nayza, o'quv granati) uloqtirishda, tezlik kattaroq bo'lgani uchun bunday harakatlar ancha sezilarli bo'ladi. Lekin bu bir oyoqda turgan paytdayoq oxirgi kuch berishga zo'r berib, shu oyoqni tezroq to'g'rilashga intilish degan so'z emas. Bunday harakat qilish ikkinchi oyoqni yerga qo'yish va snaryadga faol ta'sir qilish boshlanishini kechiktirib qo'yadi.

Oxirgi kuch berishda kuchning snaryadga ta'siri uloqtiruvchi qo'sh tayanch holatda ekanidagina eng zo'r bo'lishi mumkin. Bunda chap oyoq gavda bilan snaryadni ma'lum burchak ostida yuqoriga siljishiga yordam berishi kerak. Chap oyoqni yerga qo'yib bir qo'llab uloqtirishda shu oyoq sal bo'lsa ham bukiladi. Oyoqning bukilish miqdori uloqtiruvchining olg'a intiluvchi harakatining tezligiga va uning mushaklaridagi kuchga bog'liq.

Uloqtirishda sportchi oyoqlarining qanchalik tez va kuchli to'g'rilanishi hamda buni gavda va qo'l harakatlari bilan moslay bilish katta ahamiyatga ega. Uloqtirish vaqtida, avval yirik mushak guruhlari, keyin esa tez qisqarish

qobiliyatiga ega bo'lgan kichik mushak guruhlari ishga tushsagina gavdani eng tez to'g'rilash mumkin. Bu harakat uloqtiruvchi gavdasining uloqtirish tomoniga yo'nalgan va asosan oyoqlarni to'g'rilash bilan kuchaya boradigan olg'a intiluvchi va aylanma harakatlariga mos bo'lishi kerak. Shuning uchun barcha uloqtirish turlarida oxirgi kuch berish to'g'ri bajarilganda oyoqlar va uloqtiruvchi qo'lining to'g'rilanishi tugashi bilan bir paytda uloqtirish ham tugaydi (4-rasmlar).



4-rasm. Uloqtirishlarda oxirgi kuch berish holati.  
1-Disk uloqtirishda; 2-Yadro itqitishda; 3-Nayza uloqtirishda; 4-Bosqon uloqtirishda.

Oxirgi kuch berishda qariyb hamma vaqt olg'a tomon yuqorilab yo'nalgan eng tez harakat bilan bir paytda ko'krak ham uloqtirish tomoniga buriladi. Uloqtirishning turi va usuliga qarab yelka kamari bilan tos harakatidagi munosabatda ba'zan bir farqlar bo'ladi.

Yakunlovchi kuch berishni yerga tayanib turganda bajarish foydalidir. Sakrab oyoqlarni faol almashtirib bir qo'llab uloqtirishda tayanchsiz holda ham snaryadga unchalik katta bo'lmagan yakunlovchi kuch ta'sir ettirish (masalan, panjani yozish bilan snaryadga ta'sir etish) mumkin.

Snaryadning uchib chiqish nuqtasi yuqoriroq ko'tarilishi zarur bo'lgani va shu nuqtada, ya'ni jism massasi hali "tayanib" turgan, lekin tayanchdan

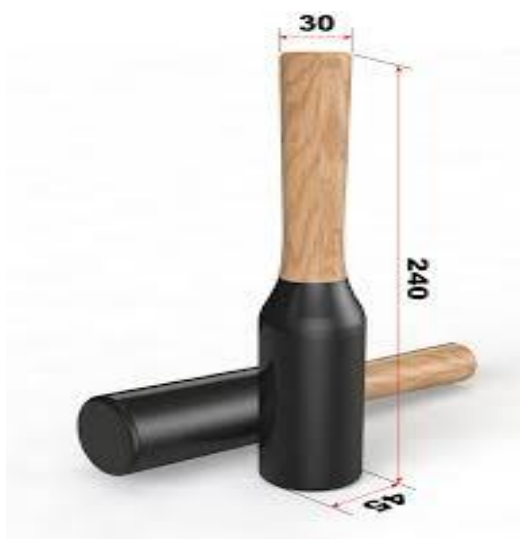
ajralayotgan paytda snaryadga biron miqdor kuch ta'sir ettirib qolish ehtimoli bo'lgani uchun shunday qilinadi.

Yakunlovchi kuch berishdagi uloqtirish texnikasida uloqtirish ijro etilayotgan maydoncha chegarasidan chiqib ketmay muvozanat saqlab qolish zarurati ham hisobga olinadi.

Uloqtirish turiga va texnikasiga hamda musobaqa qoidalarida belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi harakat turli xil oxirlanadi. Bir qo'llab katta tezlikda uloqtirishda (har bir uloqtiruvchi shunga intilishi kerak) sakrab oyoqlarni faol almashtirish qo'llanadi. Bu snaryad uchib chiqqandan keyin gavda harakatini keskin to'xtatib qolishga imkon beradi.

## 2.8. Granata uloqtirish

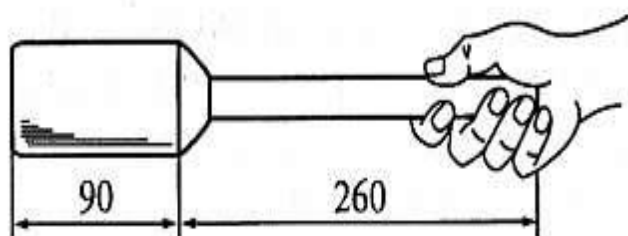
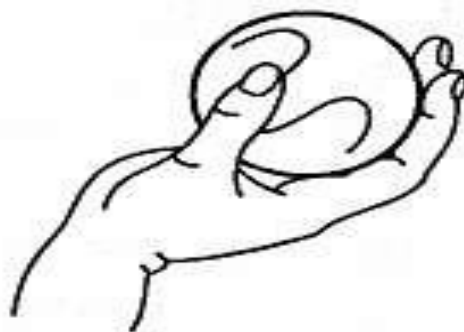
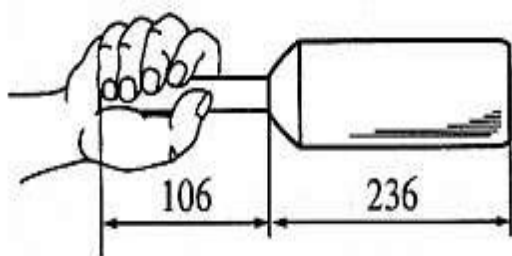
Granata uloqtirish uchun ajratilgan joyning yugurib kelish yo'lagi zich va maydon bilan bir tekis bo'lishi kerak. Yo'lak uzunligi 30-35m, eni 4m. Granata yog'och, metall stakan bo'lishi mumkin. Uning og'irligi erkaklar uchun 700g, xotin-qizlar uchun 500g. Ba'zan bolalar bilan ishlashda og'irligi kam granata qo'llaniladi (5-rasm).



5-rasm. Granataning o'lchamlari:  
og'irligi erkalarda – 700 gr, ayollarda 500 gr. Yoshlarda - 300 gr

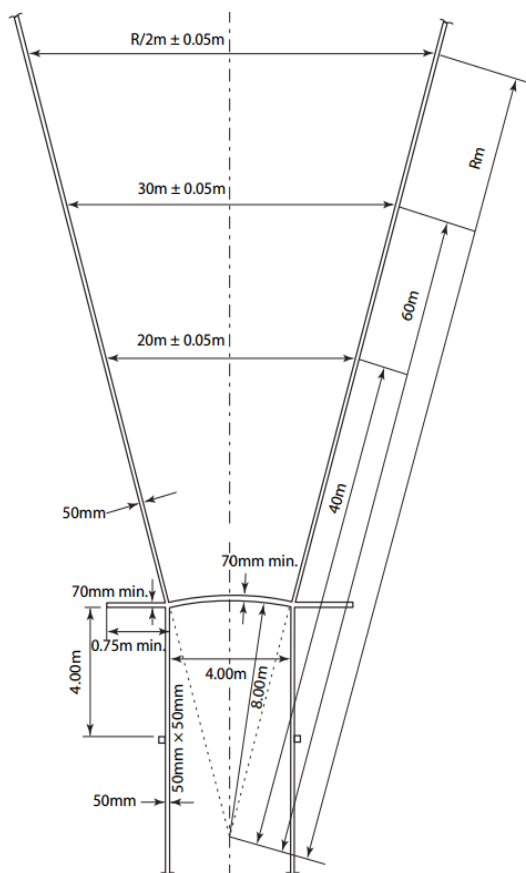
Granata va kichik to'pni uloqtirish texnikasi nayza uloqtirish texnikasidan faqat ushlar usuli bilan farq qiladi. Kichik to'pni aniq bir nuqtaga yo'naltirilsa, nayza uloqtirishda oxirgi kuch berilayotganda nayzaga mushaklar kuchini to'g'ri

yo'naltirish katta ahamiyatga ega. Granat va kichik to'pni ushlab usullari 6-7-raslarda ko'rsatilgan.



6-rasm. Granata ushlab usullari

7-rasm. To'pni ushlab usuli



8-rasm. Granata (nayza) uloqtirish joyi va o'lchamlari.



### **III-BOB. GIMNASTIKA**

#### **3.1. Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi**

Zamonaviy gimnastika-bu maxsus tanlangan jismoniy mashqlar va metodik usullar tizimidan iborat bo'lib, insonning salomatligini mustaxkamlashda, uning bir tomonlama jismoniy rivojlanishida hamda jismoniy sifatlar-kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamlilik va chaqqonlikni takomillashtirishda qo'llaniladi. Gimnastika mashg'ulotlari kishilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari uchun zamin yaratadi, ular barchaga yoshi, jinsi va tayyorgarligiga bog'liq bo'lmagan holda mos kelaveradi. Gimnastika mashg'ulotlari muskullarning bir tekis taraqqiy etishiga imkon beradi, chiroyli qaddi-qomatning shakillanishiga ta'sir ko'rsatadi. Rang-barang bo'lgan gimnastika mashqlari belgilangan muskullar guruhiga, ularning tanlab ta'sir ko'rsatish tabiatiga, jismoniy yuklamalarni aniq me'yorlash mavjud ekanligiga ko'ra uni jismoniy tarbiyaning o'z o'rniga ega bo'lgan vositasiga aylantiradi. Shuning uchun ham u maktabgacha tarbiya muassasalarida va o'quv muassasalarida, davolash-profilaktika ishlarida va ishlab chiqarishda, armiya va sportda ham o'zining keng o'rnini topgan. Birorta sport turi yo'qki, unda gimnastika mashqlari ishtirok etmagan bo'lsin. Gimnastika mashqlaridan engil atletikachi, kurashchi, basketbolchi va shu kabi sport turi vakillarini tayyorlash hamda maxsus vazifalarni hal qilishda keng foydalaniladi.

Gimnastika mashqlari oliy ta'lim muassasalarida, talabalarning o'quv mashg'ulotlarida ham, sport seksiyalaridagi trenirovka mashg'ulotlarida ham o'z o'rnini topgan. Gimnastika mashqlari ertalabki gigiynek batantarbayada, mustaqil uy mashqlarida, ishlab chiqarish gimnastikasi va badantarbiya daqiqalarida ham muhim xisoblanadi.

Gimnastika, shuningdek, oliy ta'lim muassasalarida talabalarini kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlashda ham qo'llaniladi. Talabalar gimnastika mashg'ulotlari davomida yurish, yugurish, tirmashib chiqish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, yukni ko'tarib yurish va olib o'tish kabi ko'nikma va hayotiy muhim malakalarni egallaydilar va takomillashtiradilar. Ular barcha mehnat faoliyati davomida kerak bo'ladi.

Tajriba “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test me’yor va talablarini bajarganda, o’quv mashg’ulotlariga jiddiy munosabatda bo’lganda, uyda gimnastika mashq mashg’ulotlarining muntazam bajargandagina ijobiy natija berishini ko’rsatmoqda.

Oliy ta’lim muassasasining barcha talabalari, ayniqsa, bitiruvchilari, o’z o’rtoqlari bilan ertalabki gigienik yoki ishlab chiqarish gimnastikasi mashg’ulotining tashkil etish hamda o’tkazishni bilishi kerak. Ular bu ko’nikma va tashkilotchilik malakalarini o’quv mashg’ulotlarida o’zlashtirib oladilar.

### **3.2. Gimnastika turlari va ularni tasniflash**

Gimnastik mashqlarining turfa xilligi ularning o’ziga xos xususiyatlarining yo’naltirilganligiga qarab, gimnastikaning mustaqil turlariga birlashtiriladi. 1984 yilda o’tgan Umumittifoq anjumanida quyidagi tasniflash tasdiqlangan: gimnastikaning sog’lomlashtiruvchi, ta’limni- rivojlantiruvchi va sport turlari.

#### **Gimnastikaning sport turlari**

Gimnastikaning sport turlariga quyidagilar kiradi: sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, sport akrobatikasi va sport aerobikasi.

Sport gimnastikasi- ko’p kurashli sport turi. Uning tarkibida: erkaklarda- erkin mashqlar, ot sport anjomida, xalqalarda, bruslarda, turnikda mashqlar, tayanch sakrashlar; ayollarda- tayanch sakrashlar, turli balandlikdagi bruslarda, gimnastik yog’ochda bajariladigan mashqlar va erkin mashqlar. Sport gimnastikasi mashg’ulotlariga badiiy va ritmik gimnastika, akrobatika, xoreografiya, o’yin va b. mashqlar kiritiladi. Sport gimnastikasi- olimpiya sport turi. Bizning davlatimizda uni Sport gimnastika federasiyasi boshqaradi.

Badiiy gimnastika- faqat ayollar sport turidir. Uning asosiy vositalari anjomlar va anjomlarsiz bajariladigan raqs xarakteriga ega mashqlar. Ular qiz bolalar va ayollar jismoniy tarbiyasining ajoyib vositasi bo’lib xizmat qiladi. Ushbu sport turining bir qator elementlari jismoniy madaniyat bo’yicha maktab dasturiga kiritilgan. Yuqori sinflarda badiiy gimnastika bo’yicha mustaqil mashg’ulotlar o’tkaziladi. Badiiy gimnastika- olimpiya sport turlaridan biri.

Sport akrobatikasi uch guruhdagi mashqlarni o'ziga qamrab olgan: akrobatik sakrashlar, juftlikda ( erkaklar va aralash juftliklar) va gurux mashqlari. Batutda bajariladigan mashqlarni akrobatik mashqlarga kiritadilar. Akrobatik mashqlar murakkabligining keng qamrovi turli jinsdagi, yoshdagi va har xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan shaxslarni o'rgatish imkonini beradi.

Akrobatika mashg'ulotlari uchun murakkab sport jixozlari kerak emas, akrobatik yo'lakcha va gimnastik matlar bo'lsa yetarli. Mashg'ulotlarni faqat sport zalida emas, balki sport maydonchasida ham tashkil etsa bo'ladi.

Sport aerobikasi- ushbu sport turida sportchilar murakkab koordinasion asiklik harakatlar birliklarini, turli tuzilma guruxlarning har xil murakkablikdagi elementlarni, hamda sheriklarning o'zaro harakatlanishini o'ziga qamrab olgan uzuluksiz va yuqori samarali mashqlar majmuini bajaradilar. Quyidagi mashqlar turlarini o'ziga qamrab olgan: ayollar va erkaklarning individual chiqishlari, aralash juftliklar, har qanday tarkibdagi uchliklar va oltiliklar. Ushbu mashqlarda xoreografiya asosini "tayanch" aerob qadamlari va ularning birliklari tashkil etadi.

1995 yilda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi aerobikani rasmiy sport turi deb tan olgan va u Xalqaro gimnastika federasiyasiga kiritildi.

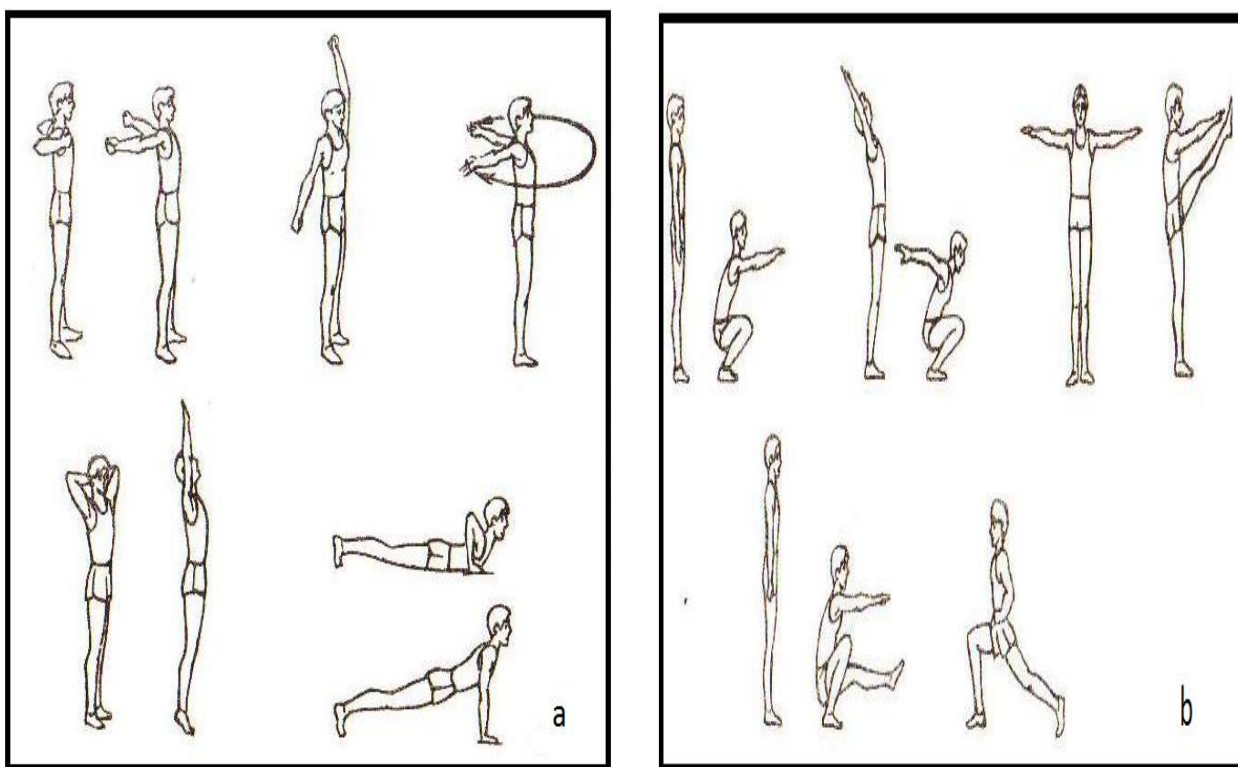
### **3.3. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar**

Saf mashqlari-bular gimnastikaga doir mashg'ulotlarda talabalarning zal va maydonda tartibli hamda maqsadga muvofiq joylashtirish, ularda ritmni tarkib toptirish, jamoa bo'lib harakat qilish malakasini orttirish, to'g'ri qaddi-qomatni shakillantirish uchun qo'llanadi. Saf mashqlari armiya xizmatiga chaqirilguncha bo'lgan yoshlarni tayyorlash va armiyada xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Saflanishning ikkita asosiy turi mavjud. Biri sherenga bo'lsa, ikkinchisi kolonna. Ular quyidagi tarkibiy qismdan: flang, interval, oraliq (distansiya), etakchidan iborat.

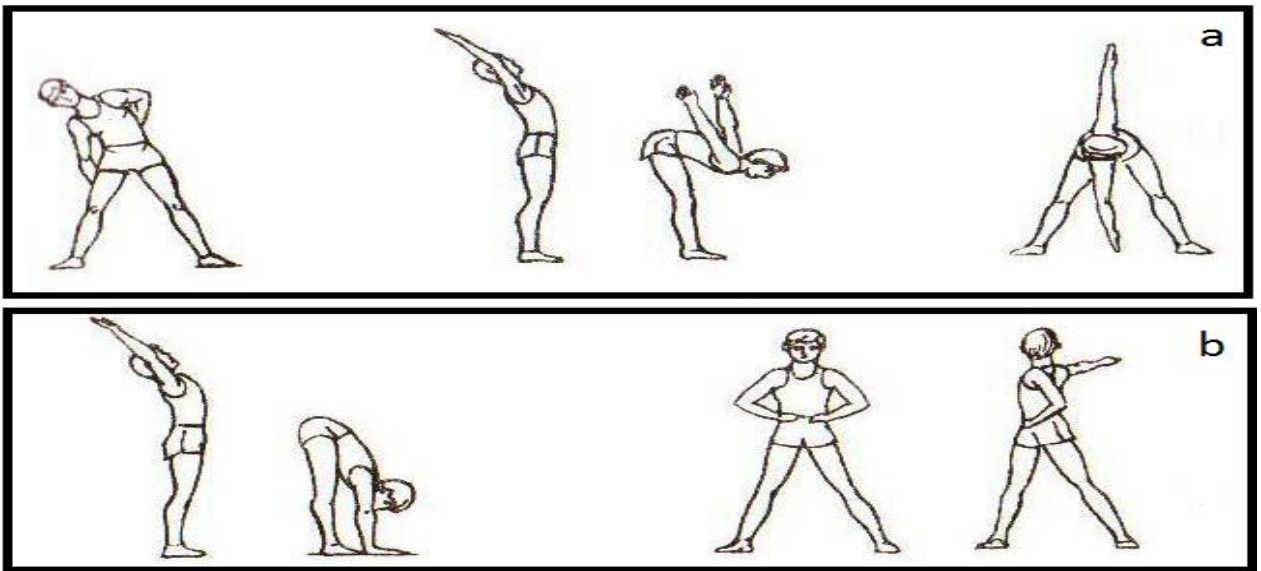
Talabalar guruhni saflantirish paytida to'g'ri buyruq (komanda) berishni (navbatchi), chigil yozish mashqlarini o'tkazish chog'ida o'qituvchining topshirig'i bo'yicha mashg'ulot qismlarini o'tkazishni o'rganishlari kerak. Buyruq baland ovoz bilan va aniq beriladi. Ular dastlabki va ijro buyrug'iga ajratiladi. Masalan,

“rostlan”, “o’ngga”, “chapga” bular faqat ijro komandalaridir. Dastlabki buyruq shug’ullanuvchilarga tushinarli bo’lishi uchun birmuncha cho’zib beriladi va ijroga tayyorlaniladi. Ijro buyrug’i uncha katta bo’lmagan pauzadan so’ng talabchan ohangda beriladi. Masalan; “guruh rostlan”, ba’zan dastlabki komanda o’rniga ajratib va keskin, “guruh”, “kolonna”, “diqqat” so’zlari qo’sxiladi.

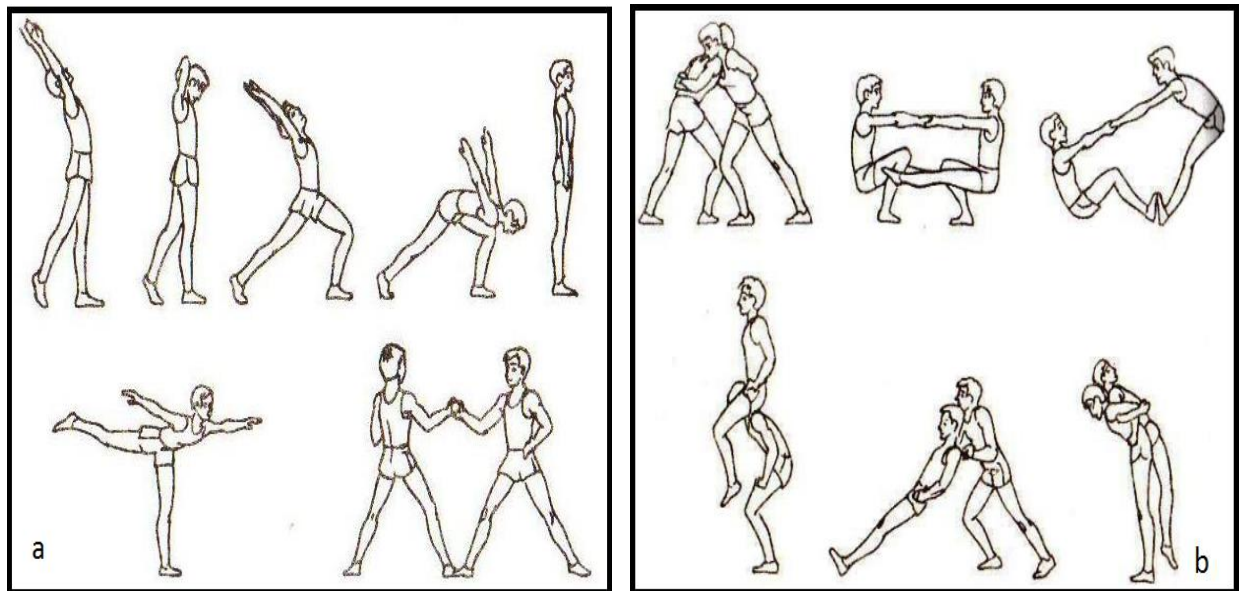
Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb turli yo’nalishlarda har xil muskul zo’riqishi bilan turli tezlikda bajariladigan qo’llar, oyoqlar, gavda va bosh harakatlariga aytiladi. Ularning maqsadi-talabalarni yanada murakkab harakat faoliyatiga tayyorlashdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumlarsiz va buyumlar (gantellar, to’ldirma to’plar, rezinali amortizatorlar, tayoqchalar, arg’amchilar, bulavalar) bilan, har xil gimnastika snaryadlarida, shuningdek, o’zaro yordam bilan (ikkovlashib, uchovlashib) bajariladi. Alohida muskullar guruhiga ta’sir ko’rsatishiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlar quyidagilarga ajratiladi: qo’l va elka kamari muskullar uchun; (9 - a, b rasmlar); qo’l-oyoq muskullari uchun (10 - a, b rasmlar); gavda muskullari uchun (11 - a, b rasmlar); gavdaning barcha qo’l, oyoq va gavda muskullariga ta’sir ko’rsatadigan mashqlar (12 - a, b rasmlar).



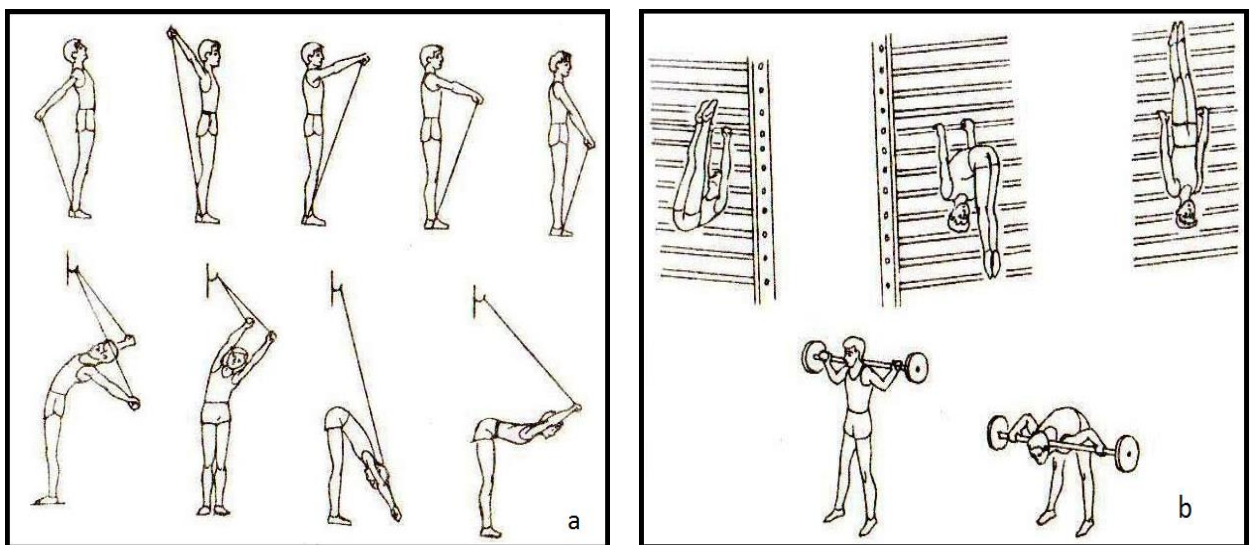
9 a, b-rasm



10 a,b-rasm



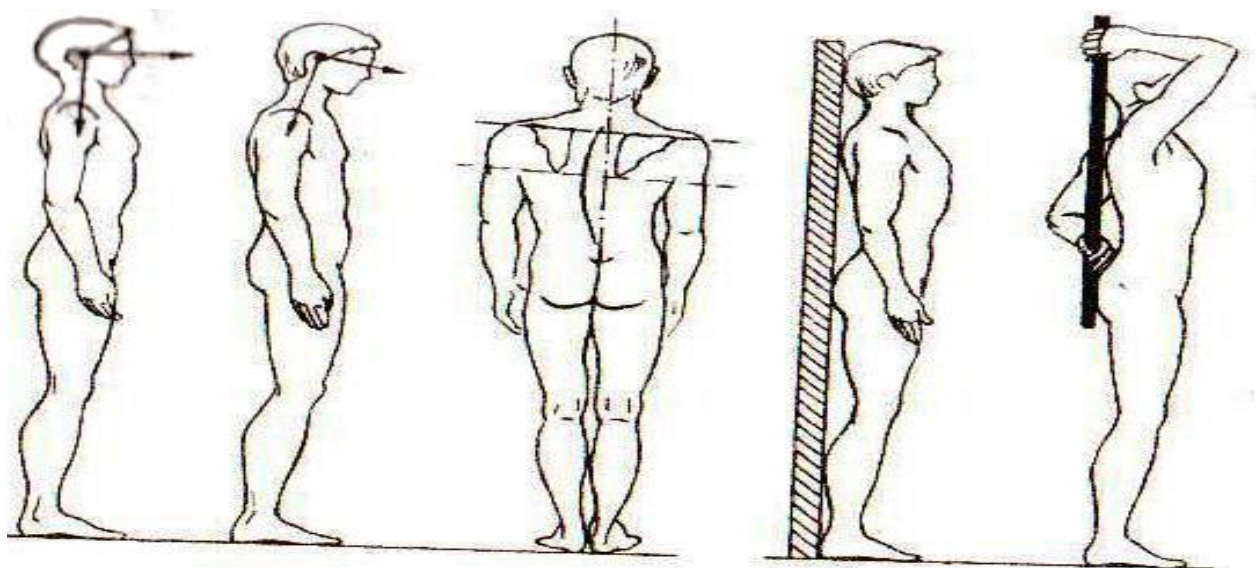
11 a,b-rasm



12 a,b-rasm.

Bu mashqlar majmua yordamida muskul kuchini oshirish, egiluvchanlik, tezkorlik va boshqa sifatlarni tarbiyalash mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishda samarali vositadir. Talabalar-yoshlar to'g'ri va chiroyli qaddi-qomatga ega bo'lishga intilishlari tabiiydir. Qomatni to'g'ri tutib, fahr ila boshni ko'tarib, yelkalarini to'g'ri ushlab, orqa va qorinni tortib yurish nafaqat estetik, balki gigiyenik jihatdan ham foydali, bunday holat ichki organlarning normal faoliyati ko'rsatishini ta'minlaydi. Lekin birgina chiroyli qaddi-qomatga ega bo'lish istagining o'zi etarli emas. Buning uchun muntazam mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, gavda barcha qismlarini uyg'un rivojlantirishga yo'naltirilgan, to'g'ri qaddi-qomatni tarbiyalashga doir maxsus umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish kerak. Agar qaddi-qomatingiz etarlicha xushbichim bo'lmasa, doimiy "tuzatuvchi" deb ataladigan maxsus mashqlarni bajarishingiz mumkin. Bu mashqlar gavda tuzilishidagi mavjud kamchilik va nuqsonlarni tuzatish imkonini beradi.



13-rasm.

To'g'ri qaddi-qomat va uning har xil nuqsonlarini ko'rsatilgan (13-rasm). Quyida to'g'ri qaddi-qomatni tekshirish uchun mashqlar keltiramiz.

1. Orqa bilan devorga turing, ensa, kurak, dumba va tovon devorga tegib tursin. Gavdaning bunday holati to'g'ri qaddi-qomatga mos keladi. Devordan uzoqlashing, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan bir qancha harakatlarni bajaring, undan

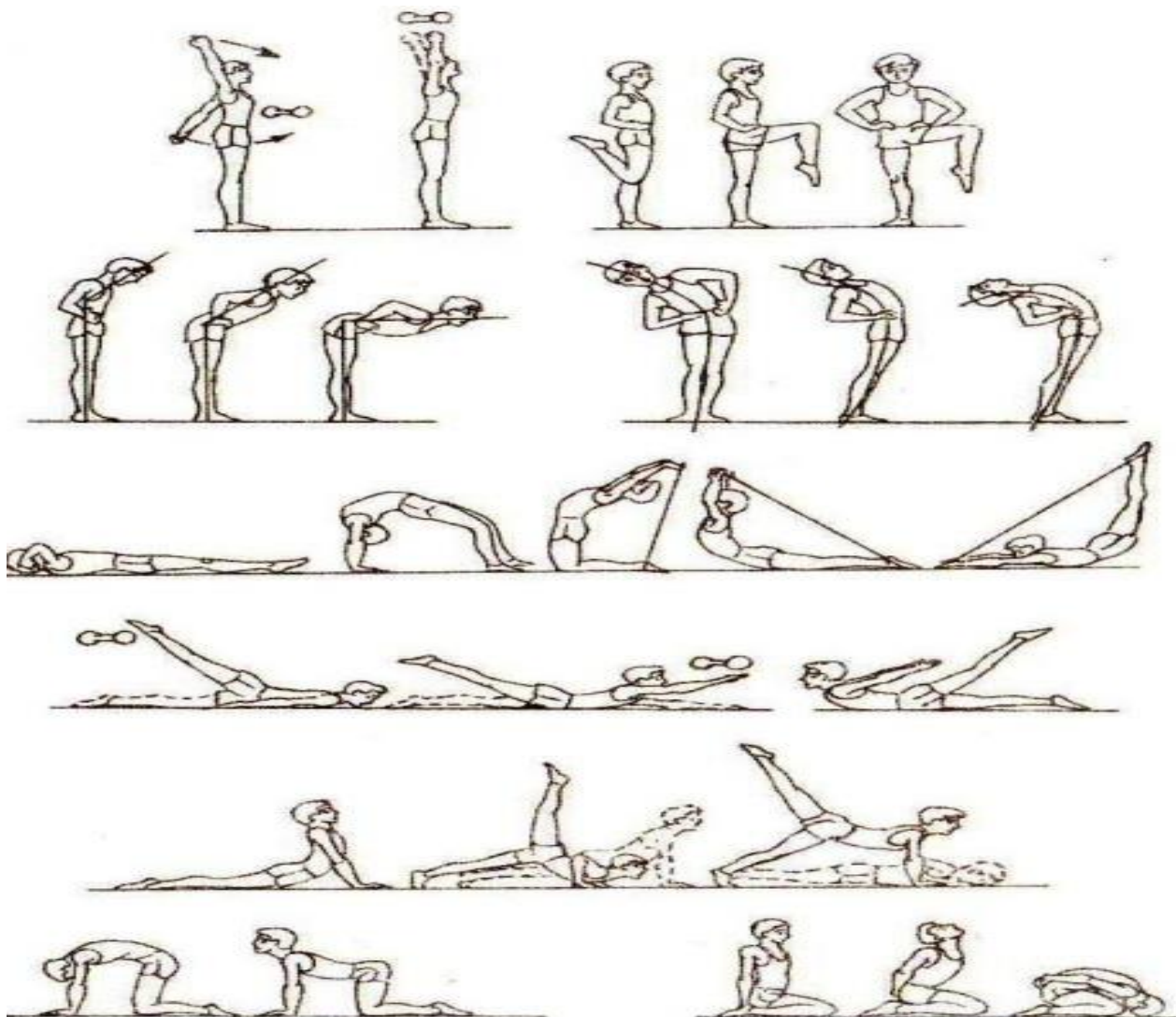


so'ng yana devorga qayting va gavda holatini tekshiring. Qaddi-qomatning bu holatini imkon boricha uzoqroq tutib turishga intiling.

2. Gimnastika tayoqchasini oling, uni tik holatda orqaga uzating, dumg'aza, umurtqaning kurak qismi va ensa tayoqqa tegib tursin. Shuni xis qilib gavda holatini eslab qoling, imkon boricha uni uzoqroq saqlashga harakat qiling.

3. Bir-biringizga orqa qilib turing (sherik bilan bir xil tekislikda), o'zingizning turish holatingizni xis eting. Ajralib, o'zaro qaddi-qomatingizni tekshiring. Qaddi-qomatingizdagi nuqson va kamchiliklar haqida bir-biringizga maslahat bering, istaklaringizni bildiring.

To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish uchun ayrim mashqlar berilgan (14-rasm).



14-rasm

### **3.4. Oliy ta'lim muassasalarida gimnastikaning turlari**

Sport gimnastikasi. Bu sport turi jismoniy tarbiya dasturiga erkin mashqlar va sport snaryadlaridagi alohida mashqlar sifatida kiritilgan. Erkin mashqlar-bu xilma-xil harakatlar kambinatsiyasidan, ritmik musiqa jo'rligidagi sport va erkin mashqlar o'quv kambinatsiyasidan iborat estetik tarbiyaning ajoyib vositasi hisoblanadi.

Shuningdek, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik (bo'g'implardagi harakatchanlik), chaqqonlik harakatlarini namoyish qilishda erkin mashqlarning ahamiyati katta. Bu sport turi, ko'pincha, gimnastika snaryadlarida, arqonda, turnik, qo'shpoya, halqa, yakkacho'p, "ot"da siltanish va unga tayanib sakrashlar bilan mashq qilinadi.

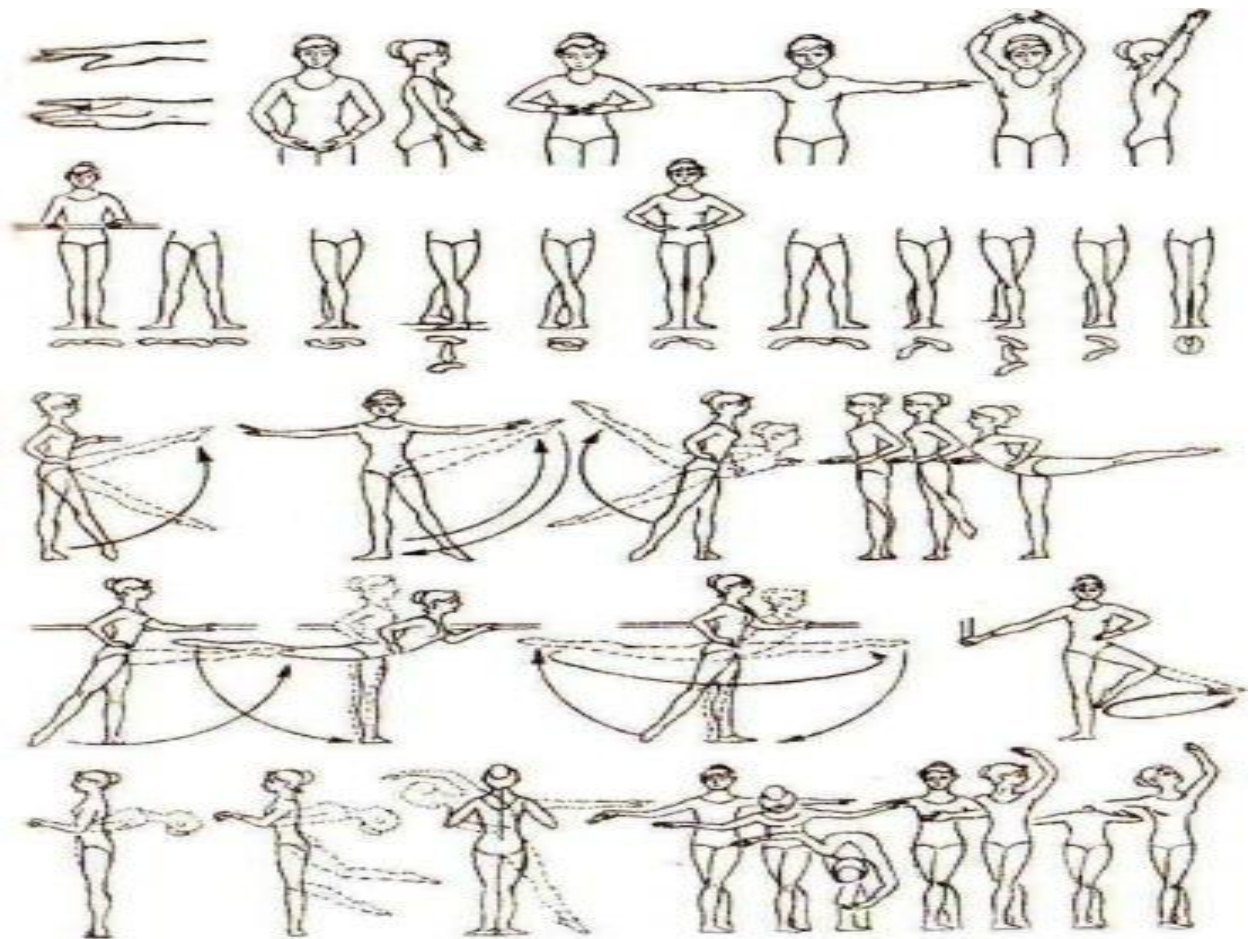
Ular zalda maxsus jihozlanadi. Bu mashqlar talabalardan nihoyatda intizomli bo'lishni va o'qituvchi yoki tajribali talabalar muhofazasida shug'illanishni talab qiladi.

Badiiy gimnastika. Bu sport turi nisbatan yosh bo'lishiga qaramay, tez suratlar bilan rivojlanmoqda. Oliy ta'lim muassasalari Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida va talabalar trenirovka mashqlarini bajarayotganlarida badiiy gimnastikaning ayrim mashqlaridan keng foydalanadilar.

Ularni o'zlashtirish esa tana egiluvchanligi va muskullar kuchini oshiradi, muvozanatni saqlashni, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish imkonini beradi. Xoreografiya mashqlarini muntazam bajarish, harakatlarda aniqlik va jozibadorlikni orttiradi.

Bu sifat badiiy gimnastikadagina emas, balki figurali uchishda, akrobatikada, suvga sakrashda ham yuqori baholanadi. Kundalik hayotda badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilar xushbichim, go'zal qaddi-qomat, harakatlar zeboligiga ega bo'ladilar. Xoreografiya mashqlari bilan shug'ullanish o'spirinlar uchun ham foydali, ularning harakatlarida qayishqoqlik va joziba ortadi (15-rasm). Siz bu mashqlarni ertalabki gigiyenik batantarbiya va trenirovka qilish majmuaga kiritishingiz mumkin.





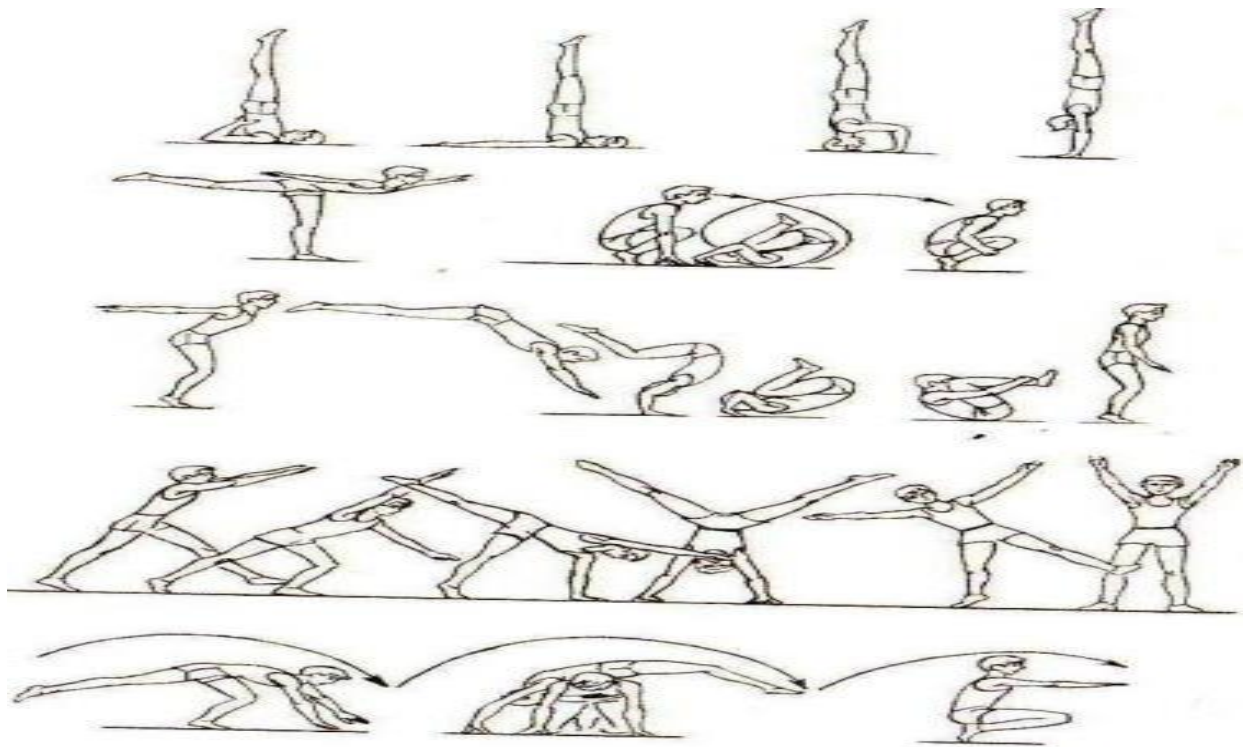
15-rasm

Akrobatika. Akrobatika mashqlari, asosan, har xil o'q atrofida (salto va boshqalarda) aylanma ko'rinishdagi hamda g'ayritabiiy sharoitda bajariladigan muvozanat saqlash harakatlarini ifodalaydi.

Ular akrobatika yo'lakchasida, maxsus snaryadlar (trampolin, iring'itish taxtasi, batut va boshqalarda) mustaqil yoki yordamchi bilan bajarilishi mumkin. Akrobatika mashqlari insonning jismoniy va irodaviy sifatlarini takomillashtirishning muhim vositasi hisoblanadi.

Shunga ko'ra, o'quv mashg'ulotlarida kuch va egiluvchanlik, chaqqonlik, jasurlik va qat'iyatlik, tezkorlik reaksiyasi yuzaga keltiriladi, harakat koordinatsiyasi uyg'unlashtiriladi.

Akrobatika mashqlarining yana bir qimmatli tomoni, vestibilyar apparatida mashq qildiriladi, bu uchuvchi va kosmonavtlar tayyorlashda keng qo'llanadi (16-rasm).



16-rasm

Turnik, qo'shpoya, halqa, yakkacho'p, "kon"da siltanish, tayanib sakrash va boshqa mashqlar shug'ullanuvchining tayanch-harakat apparatiga yuqori talab qo'yadi. Mashqlar ikki katta guruhga bo'linadi: 1) statik va kuch; 2) siltanishlar.

Statik mashqlar yoki turli holatlari (osilishlar, tayanishlar)ni bajarish ancha qiyin kechadi. Masalan, qo'shpoyadan tashqariga oyoqlarni yozib tayanish, halqada burchakli osilib turish. Kuch mashqlari-bir statik holatdan boshqasiga sekin o'tish bo'lib buni kuch bilan ko'tarilishida ko'rish mumkin.

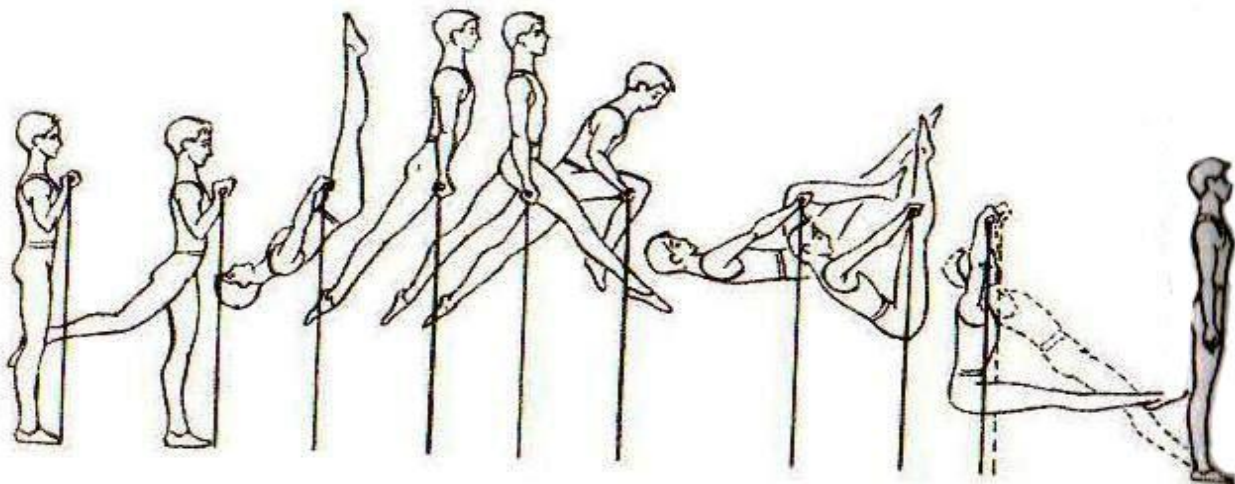
Gimnastika uskunalaridagi siltanish mashqlari gavdaning alohida qismlari harakat yo'lining jo'shqinligi va murakkabligi bilan farq qiladi. Bu mashqlarni bajarish ko'pincha o'qituvchi yoki tajribali, yaxshi tayyorlangan talabaning muhofazasini talab qiladi. Bu guruhlar, asosan, "kon" da, qo'shpoyada, baland turnikda, halqalarda mashq qiladilar.

Quyida keltirilayotgan gimnastika uskunalaridagi mashqlar oliy ta'lim muassasalarining amaldagi Jismoniy tarbiya va sport dasturiga binoan o'rganiladi.

1. Past turnikda. D.h. bukilgan qo'llarda osilib turish, bir oyoqda deysinib, boshqasi bilan siltanib ko'tarilish. O'ng (chap) oyoqda qayta siltanib, yuqorida

tayanish: orqaga sekin tushib, o'ng (chap) oyoqda osilib turish. Bukilib, burchak hosil qilib, oyoqlarni tushirish va turish (17-rasm).

2. Past turnikda. D.h. cho'qqayib osilish. Osilib, burchak hosil qilish va to'ntarilib ko'tarilish, sekin tushib, oldinga bukilib osilish: oyoqni bukib, ularni qo'llar orasidan o'tkazib, orqaga kerilib osilish; oyoqlarni tushirib, orqada bukilib, osilish; oyoqda deysinib, bukilib osilish; oyoqni tushirib, kerilib turish.

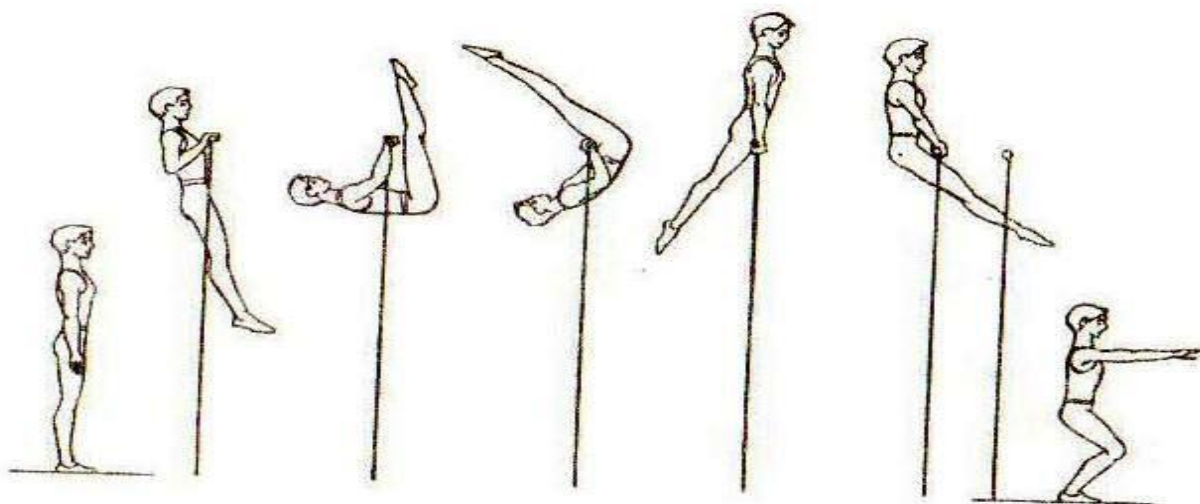


17-rasm

3. Baland turnikda. D.h. (asosiy tik turish). Sakrab bukilgan qo'llarda osilish va to'ntarilib ko'tarilish; turnikni tagiga sakrab turish (18-rasm).

4. Baland turnikda. D.h. osilish. Navbatma-navbat kuch bilan chiqish; qo'llarni bukib, sekin tushib, bukilib osilish; oyoqlarni bukib, ularni qo'llar orasidan o'tkazib, orqada osilish; teskari ko'tarish; oldinga sakrab tushish.

5. Baland turnikda tortilish 10-12 marta takrorlash.



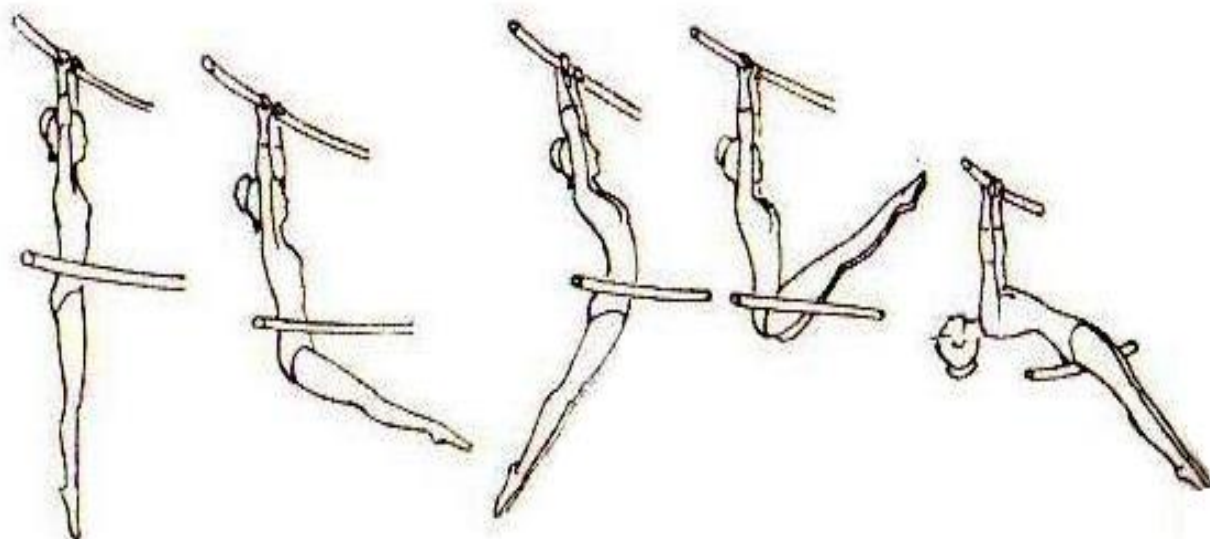
18-rasm





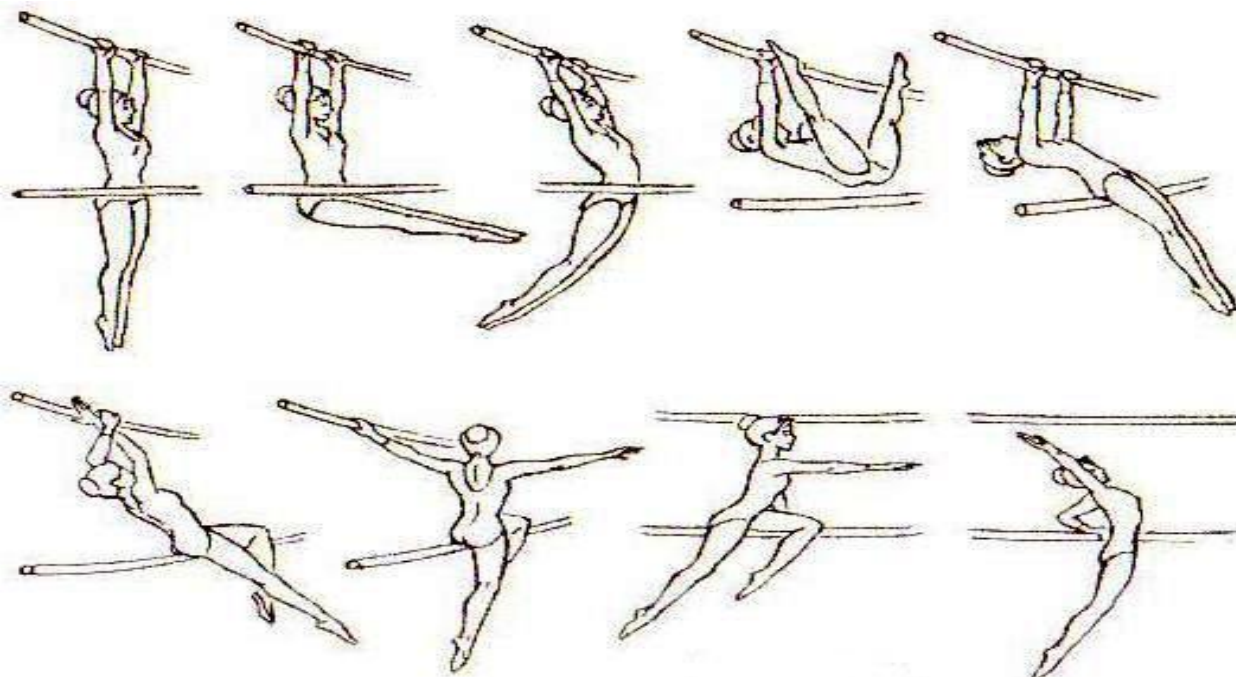
## Qizlar uchun past-baland qo'shpoyada bajariladigan mashqlar

1. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog'ochga osilish; bukilib tebranishlar va qayta siltanib egilib pastki yog'ochga yotib osilish (20-rasm).



20-rasm

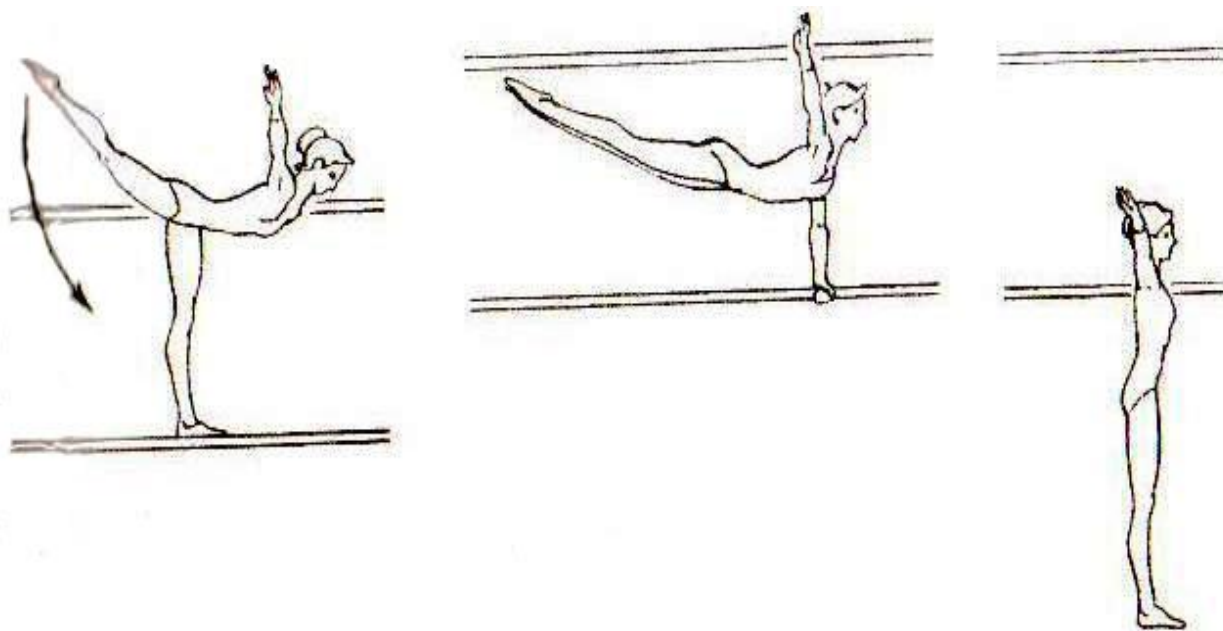
2. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog'ochga osilish; bukilib tebranishlar; qayta siltanib egilib pastki yog'ochga yotib osilish; chapga (o'ngga) burilib tos bilan o'tirish, bir qo'lda yuqoriga yog'ochni ushlash; pastki yog'ochni chap (o'ng) qo'l bilan ushlash va oldinga siltanib, egilib sakrab tushish (21-rasm).



21-rasm

3. D.h.-yotib, pastki yog'ochga osilish; o'ng qo'lni tushirib, chapga 2700 burilib, tos bilan o'tirish; chap (o'ng)ga burilib, pastki yog'och bo'ylab o'tirish; burchakli sakrab tushish.

4. D.h.-pastki yog'ochga tayanib turib muvozanat saqlash; bir qo'lda pastki yog'ochdan ushlab, boshqasini yon tomonga uzatib ("qaldirg'och"); orqaga siltanib, bukilib sakrab tushish (22-rasm).



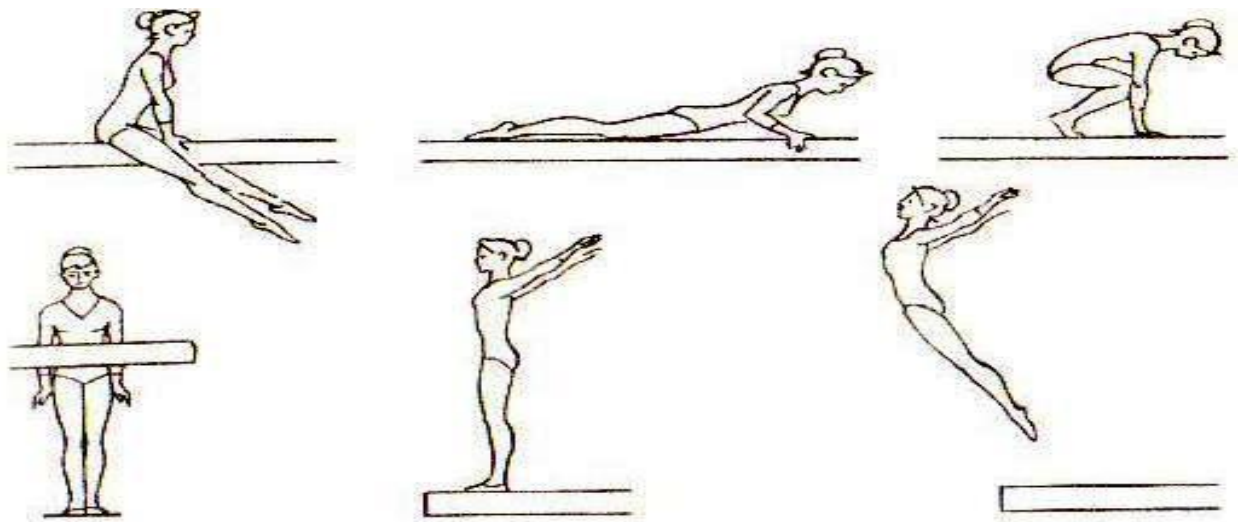
22-rasm

Talabalar uchun halqalarda bajariladigan mashqlar

1. Bukilgan qo'llarda kuch bilan osilib turish.
2. Oldinga siltanib bukilib turish.
3. Oldinga siltanib kerilib osilib turish.
4. Burchakli osilib turish; kuch bilan bukilib osilib turish; kerilib osilib turish.

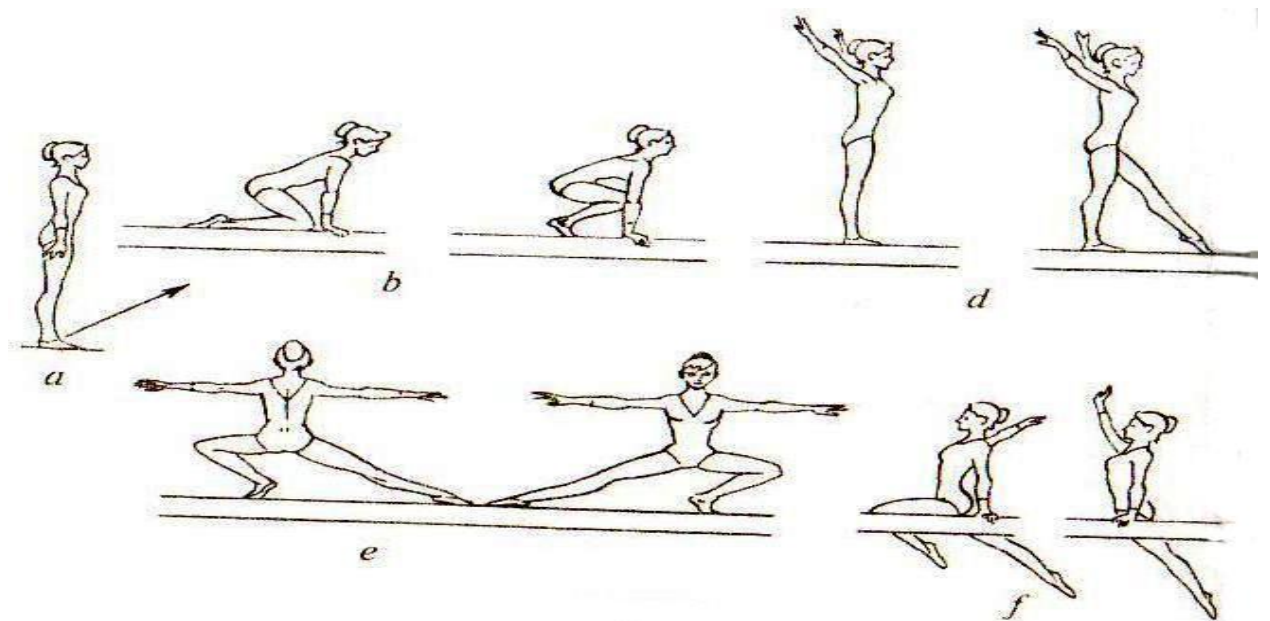
Qizlar uchun yakkacho'pda bajariladigan mashqlar

1. D.h. asosiy tik turish. Oldi bilan yakkacho'pga sakrab chiqib, chapga burilish va o'ng oyoqni siltab, o'tirib olib, oyoqlarni yozib egilish; orqaga siltanib qo'llarga tayanish va bukilgan qo'llarga tayangan holda songa tayanib yotish; yakkacho'p uchlariga yurib borib tayanib, cho'qqayish; oyoq uchiga turish, qo'llarni orqaga uzatish, so'ngra kerilib sakrab tushish (23-rasm).



23-rasm

2. D.h. asosiy tik turish. Yonlamasiga yugurib kelib, sakrab chiqib tizzalarga tayanish; cho'qqayib tayanish; turib qo'llarni yon tomonga uzatish; chapga 1800 ga burilib, so'ngra o'tirib oyoqlarni yozish; o'ngga siltanib chap songa o'tirish, chap qo'lni son bilan itarilib, kerilib sakrab tushish (24-rasm).



24-rasm

3. D.h. yakkacho'pda bir oyoqda turib, boshqasini orqaga uzatib, qo'llarni yon tomonga cho'zish. Oyoqni oldinga siltab, orqaga burilish va qo'llarni yuqoriga uzatish; to'liq oyoq kaftiga tushish. Boshqa oyoq uchida turib, qo'llarni yon tomonga uzatish; birida siltanish, boshqasi bilan deysinib, oldinga kerilib 900 burilish va yakkacho'pdan oldi bilan sakrab tushish.

4. D.h. yakkacho'pda bir oyoqda turib, boshqasini oldinga qo'yish va qo'llarni yon tomonga uzatish. Bo'sh oyoqni orqaga siltab, yarim barmoqlarda turish va qo'llarni oldinga uzatish; orqaga doirasimon burilish; to'liq oyoq kaftiga tushish, qo'llarni yon tomonga uzatish; qo'llarni yoysimon pastga, oldinga uzatib, jadal 1800 ga burilib, oldinga kerilib sakrab tushish.

Yigit va qizlar uchun tayanib sakrashlar

1. Yugurib kelib "kozyol"ga sakrab chiqib, cho'qqayib tayanish va kerilib sakrab tushish.

2. Yugurib kelib, ko'prikchadan ikki oyoqlab sakrab depsinish va ikki qo'lga tayanib, "kozyol"dan oyoqlarni yozib sakrab, oyoqlarni bukish.

3. Yonlamasiga yugurib kelib, burchak ostida sakrash.

4. Yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, yonlamasiga sakrash.

### 3.5. Gimnastikada mashg'ulotlarining jihozlari

Gimnastika turlari bilan shug'ullanish uchun zallarda maxsus gimnastika sportiga oid jihozlar o'rnatilidhi kerak. Jihozlarning soni zalda bir vaqtda nechta sportchi shug'ullanishiga qarab belgilanadi.

Bunda mshg'ulotning mazmuni, shug'ullanuvchilarning toifasi, o'quv guruhlari (ularni tarkibi, soni) hisobga olinadi.

Shved norvonlari (gimnastik stenka)

Shved narvonlarini odatda gimnastik stenka, gimnastika narvonlari deb ham atashadi. Gimnastika narvonlarini ishlab chiqarishda asosan 99% yog'och taxta maxsulotlari ishlatiladi. Uni devorga va polga mustahkamlash uchun faqat bolt, gayka, shayba, shurup, ishlatiladi hamda rangsiz lak bilan bo'yaladi.

Narvon ikkita yon tomondagi ustun taxtalar va ular orasiga ko'ndalang qo'yilgan to'sinlardan iborat bo'ladi.



25-rasm



Narvon bino devoriga va poliga temir burchakli detallar bilan qotiriladi. Zalda o'rnatilgan gimnastika narvoni umum- rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va tirmashib chiqish uchun qo'llaniladi. Uning balandligi 320 sm, ustunlar oralig'i 100 sm bo'lib, ko'ndalang to'sinlarning bir-birini orasidagi masofa 140 millimetr bo'ladi.

Gimnastika narvonining soniga qarab ularning kengiligi ham orta boradi. Devorga o'rnatilgan temir burchakli detallar 30 sm dan ko'proq devorga kirishi lozim. (25-rasm)

Gimnastika sport turi har bir jihozining o'rnatilgan joyidan tashqari uning ishchi mintaqalari ham mavjud. Gimnastika narvonining ham ishchi mitaqasi bo'lib, ular ikki yon tomondan 50 sm dan, oldinga 100 sm dan iboratdir. Ushbu beliglangan masofadan tashqari tomonda boshqa sport jihozlarni joylashtirish maqsadga muvofiqdir.

### **Gimnastika o'rindig'i (gimnastik skameyka)**

Gimnastika o'rindig'i umumrivojlantiruvchi mashqlar, muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqish, mashqlarni guruhlarga bo'lib bajarish, shuningdek, shug'ullanuvchilarning mashqlar orasida dam olishlari, turli sport o'yinlari va musobaqalar o'tkazish uchun mo'ljallangan.

Skameykaning o'rindig'i tekis bo'lishi va singan, chuqur, o'yilgan, darz ketgan, parcha bo'lib chiqib qolgan joylari bo'lmasligi kerak. O'rindiqning barcha qirralari yumoloqlangan bo'lishi lozim. O'rindiq taxtadan bo'lganligi uchun o'tirg'ichning chetlari yumoloqlanmasa o'tkir qirralari va o'tkir burchaklari darz ketib, o'yiqli joylari sportchining qo'l, oyoqlariga shikast etkazishi mumkin. SHuningdek, skameykaga qotirish uchun bolt, gayka, shurup va temirdan yasalgan burchak ishlatiladi. Skameykaning taxta qismi rangsiz lak bilan temir detallar qora emal yoki kukunli bo'yoqlar bilan bo'yaladi. Skameykalarning yaroqlilik muddati 4 yil.

Gimnastika skameykasining uzunligi 4 m ni, o'rindiq kenligi 24 sm ni, poldan balandligi 30 sm ni, muvozanat saqlash mashqlarini o'rganish uchun

mo'ljallab o'rnatilgan pastki eni 5 sm li uzun reykasining uzunligi 3,35 metr bo'ladi.(26-rasm)



26-rasm

Tirmashib chiqadigan arqon(kanat)

Tirmashib chiqadigan arqon shipdagi to'sinlarga yoki maxsus tirsaklarga osib qo'yiladi. Uning yo'g'onligi qo'l ushlab uchun qulay, uzunligi esa 4-6 metr bo'lishi lozim. (27-rasm)

Arqondan foydalanish davomida xavfsizlik va texnik qoidalarga rioya etiladi. Mashg'ulot yoki musobaqalar o'tkazish vaqtida osilgan arqon atrofida 4-5 metrgacha boshqa sport uskunalari bo'lishi taqiqlanadi. Arqonlardan asosan yopik, inshootlarda foydalanish maksadga muvofikdir. Ochiq maydonlarda foydalanilgan arqonlar mashg'ulot yoki musobakdlardan so'ng darhol yig'ishtirilib olib qo'yilishi lozim Ochiq, maydonlarda foydalanilgan arqonlarga chang, loy yoki suv, tekkanda, albatta, tozalanib, quritilgandan so'ng saqlash uchun olib kuyiladi. Arqonlarni beton polga, nam, zax erlarga sakdash uchun qo'ymaslik kerak. Jixozxonalarda ularni imkonqadar balandga o'rnatilgan maxsus ilgichlarga osilgan holatda saqlash lozim.



27-rasm

Arqondan foydalanishda uni ilgichlarga mustavkam o'rnatilganligini tekshirib chiqish lozim. Arqonga faqat o'qituvchining nazorati ostida chiqishga ruxsat etiladi.

Arkonga osilib arg'amchi qilib uchmaslik, ayniqsa 4-5 kishi bo'lib birdaniga arqonga osilmaslik kerak. Ko'pchilikning osilishi yoki qattiq silkinishi natijasida shirdagi to'sinlar yoki arqon uzilib ketishi mumkin.

Arqonning ish holatini doimo nazorat qilib turish tavsiya etiladi. Sport inshootlarida ta'mirlash ishlari olib borilayotgan paytlarda arqonlarni jihozxonaga yaxsilab taxlab maxsus kutilarga solib yoki polietilen g'illoflar bilan o'rab qo'yish lozim.

Ularni har xil buyoq, ohak va boshqa qurilish suyuqliklari ta'siridan asrash lozim. Arqonni nam holatda uzoq qoldirish natijasida tolalari uzilib sifatsiz holatga keladi. Ularni har doim quriq va shamollatib turiladigan joylarda saklab kuchli quyosh nuridan, olovdan asrash lozim.

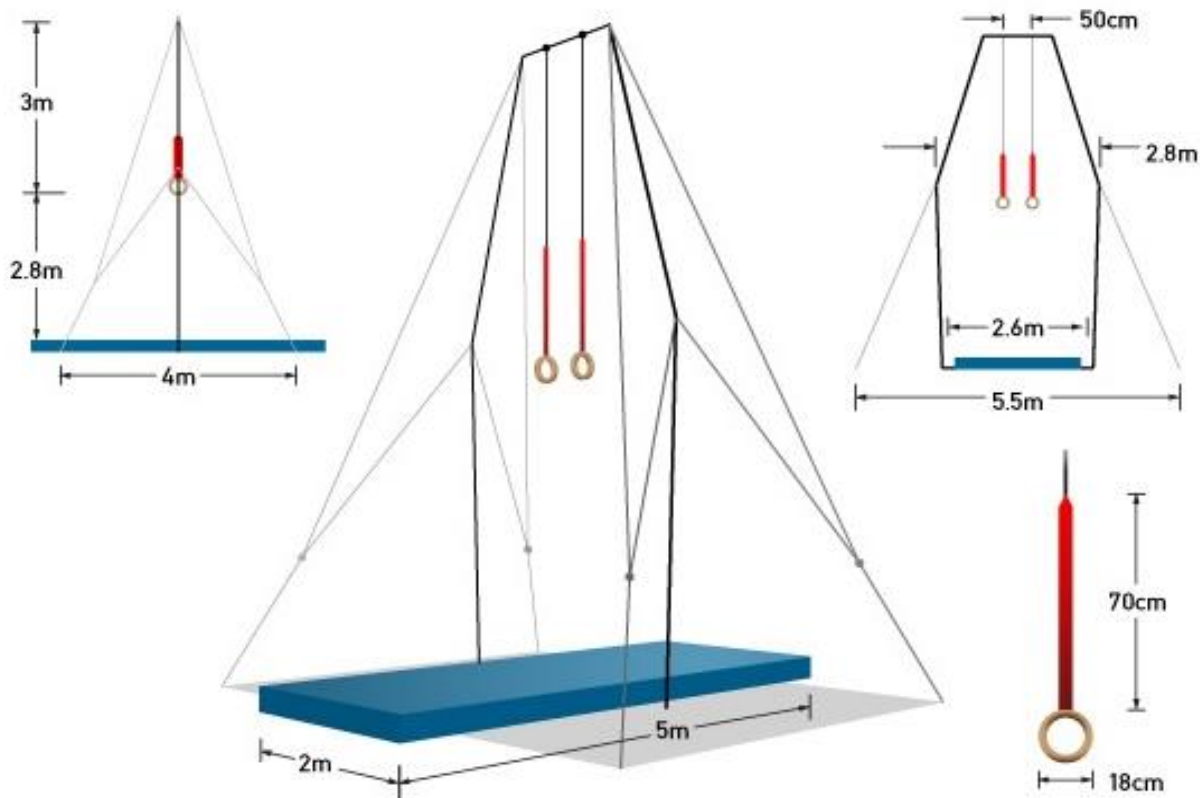
Arqonga o'tkir tig'li materiallar, singan deraza oynalarini shikast etkazishidan asrash lozim. Ularning ta'siri ya'ni tuqnashishi arqon tolalarini kesilishi va uzilishiga olib keladi.

### **Gimnastika halqalari.**

Halqalar boshqa gimnastika snaryadlaridan farqli o'laroq qimirlab turadi. Halqada tebranish mashqlari bajarilganda gimnastikachining og'irlik markazi halqalarning osma nuqtasidan o'tadigan vertikal yuzalik bo'yicha siljishga harakat qiladi.

Bunda tananing har qanday nuqtalari parabolaga o'xshash egri chiziqlarni hosil qiladi, chunki harakatchan xalqalar tebranishga teskari yo'nalishda old-orqa yuzalikda harakatlanadi.

Halqalar kasb-hunar kolleji va umumiy o'rta ta'lim maktablarida shirdagi to'sinlariga(to'sindagi ilgakka), sport gimnastikasi bo'yicha ixtisoslangan zallarda alohida ustunlarga osiladi.



28-rasm

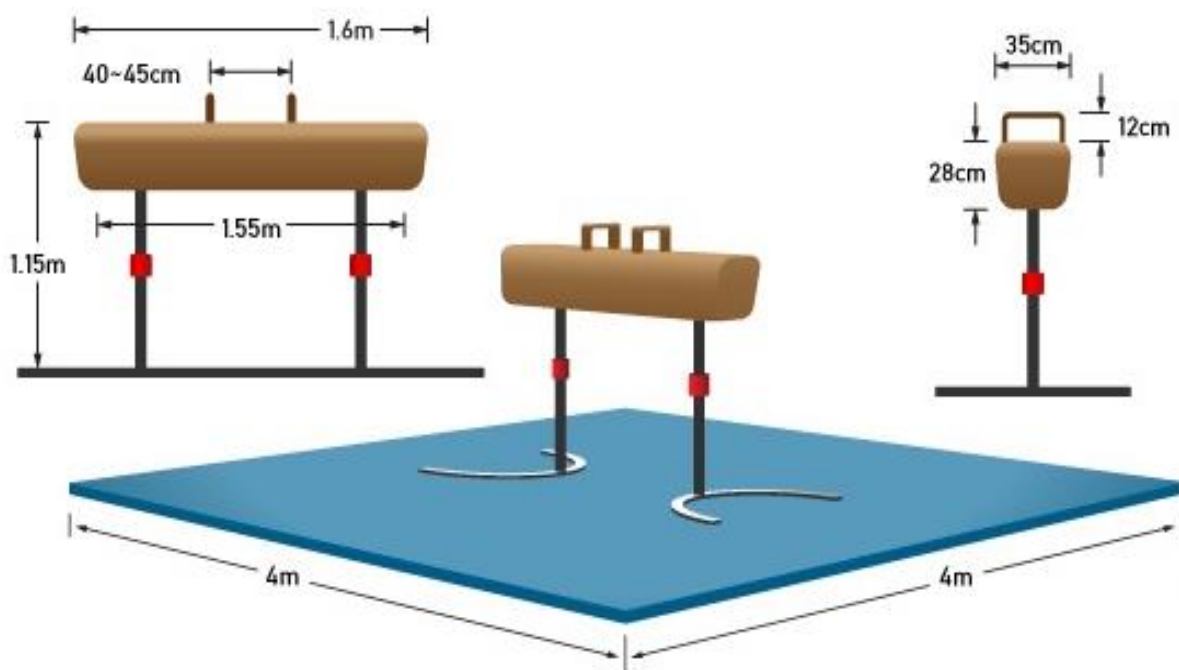
Halqalarni poldan shippgacha oraliq masofasi 5,5 metrni, poldan halqagacha bo'lgan bo'sh maydon 2,5 metrni, ikki xalqa orasidagi masofa 50 sm ni, xalqa aylanasining diametri 18 smni, xalqaning tros qismi va aylani o'rtasidagi tasma uzunligi 70 sm ni tashkil etadi. Halqalarda boshqa jihozlar singari ishchi mintaqalar mavjud bo'ladi. Alohida to'sinlarga o'rnatiladigan halqalarning ustun oralig'i 2,6 metrni, old tomonlarga tortiladigan troslar oralig'i 5,5 metrni, yon tomonga tortiladigan troslar oralig'i 4 metrni, xalqa ostidagi to'shamaning bo'yi 5 metrni, eni 2 metrni tashkil etadi.(28-rasm).

Mashg'ulotlar oldidan halqalarning poldan qancha balandligi, ular orasidagi maofani har ikkala halqaning baland-pastligi, shuningdek, tasmalarning mustahkamligini, arqonlar, troslar hamda to'qalarning, halqalarning sirti qay holatda ekanligini tekshirish kerak. Aks holda shug'ullanuvchilarda turli xil jarohatlanishlar yuzaga kelishi mumkin.

### **Oyoq siltash uchun dastakli ot (kon)**

Dastakli ot (siltanish va aylanishlar uchun) erkaklar ko'pkurashining eng murakkab turlaridan biri hisoblanadi.

Oyoq silasht uchun dastakli otning bo'yi 160 smni, eni 35 smni, dastaklarining oralig'i 40-45 smni, dastakning ot yuzasidan balandligi 12 smni, otning yon tomon kengiligi 28 smni, otning poldan balandligi 150-120 smni tashkil etadi.(29-rasm)



29-rasm

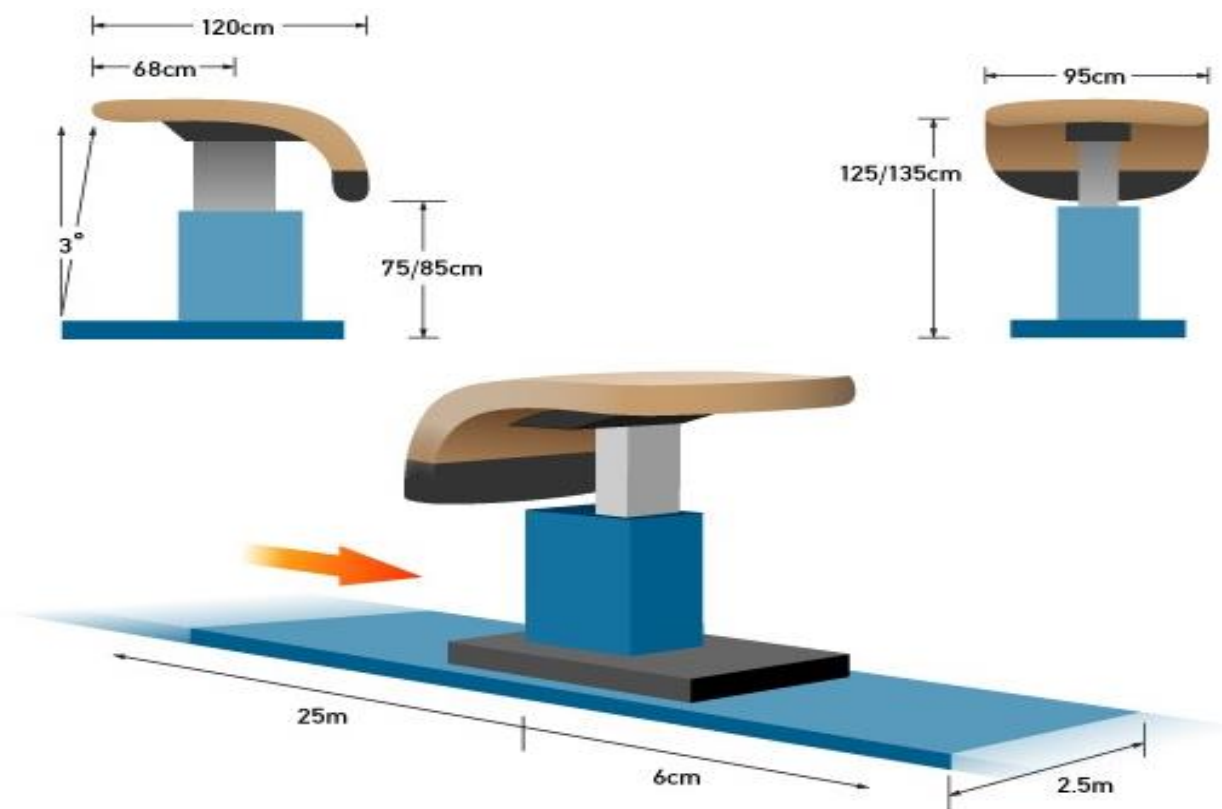
Dastakli otning ustiga og'ir narsalar qo'yish, dastaklarini ustiga oyoq bilan chiqish mumkin emas aks holda konning dastaklari va oyoqlariga zarar etishi mumkin.

Mashg'ulotlardan oldin va keyin jihozning yuza qismi, dastagi harakatlanuvchi oyoqlarning funksiyasi, to'liq ko'zdan kechirib chiqilishi lozim. Har olti oyda purijinali qulflar, shayba va gaykalarini ishdan chiqqanlarini almashtirib turish lozim.

### **Depsinish oti (kon)**

Sakrash uchun mo'ljallangan otning ikki xil turi Respublikamiz korxonalarida ishlab chiqarilmoqda.

Birinchi turdagi sakrash oti asosan sport gimnastikasiga ixtisoslashgan sport saroylarida o'rnatiladi va sport gimnastikasi ko'p kurash musobaqalarida asosiy gimnastika jihozi hisoblanadi. Ushbu otda mashqlarni bajarish davomida, sportchilar yuqori ko'nikma va malakaga ega bo'ladilar (30-rasm).



30-rasm

Sakrash uchun mo'ljallangan ikkinchi turdagi otidan, asosan umumiy o'rta ta'lim maktablari va kasb-hunar kollejlariida dastlabki malakalarni shakllantirish uchun foydalaniladi. Uning o'lchamlari ham dastakli otniki singari bo'ladi, faqatgina bu konda dastaklar bo'lmaydi. Ayollar va qizlar uchun ot 110 sm balanlikda ko'ndalang qo'yiladi. (31-rasm)



61-rasm

### **Kichik gimnastika oti**

Kichik gimnastika otining balanligi 100 sm.dan 160 sm.gacha bo'lgan balandlikda ko'ndalang yoki uzunasiga ko'yiladi, 60 sm, qalinligi 40 sm.ni tashkil etadi.(32-rasm)



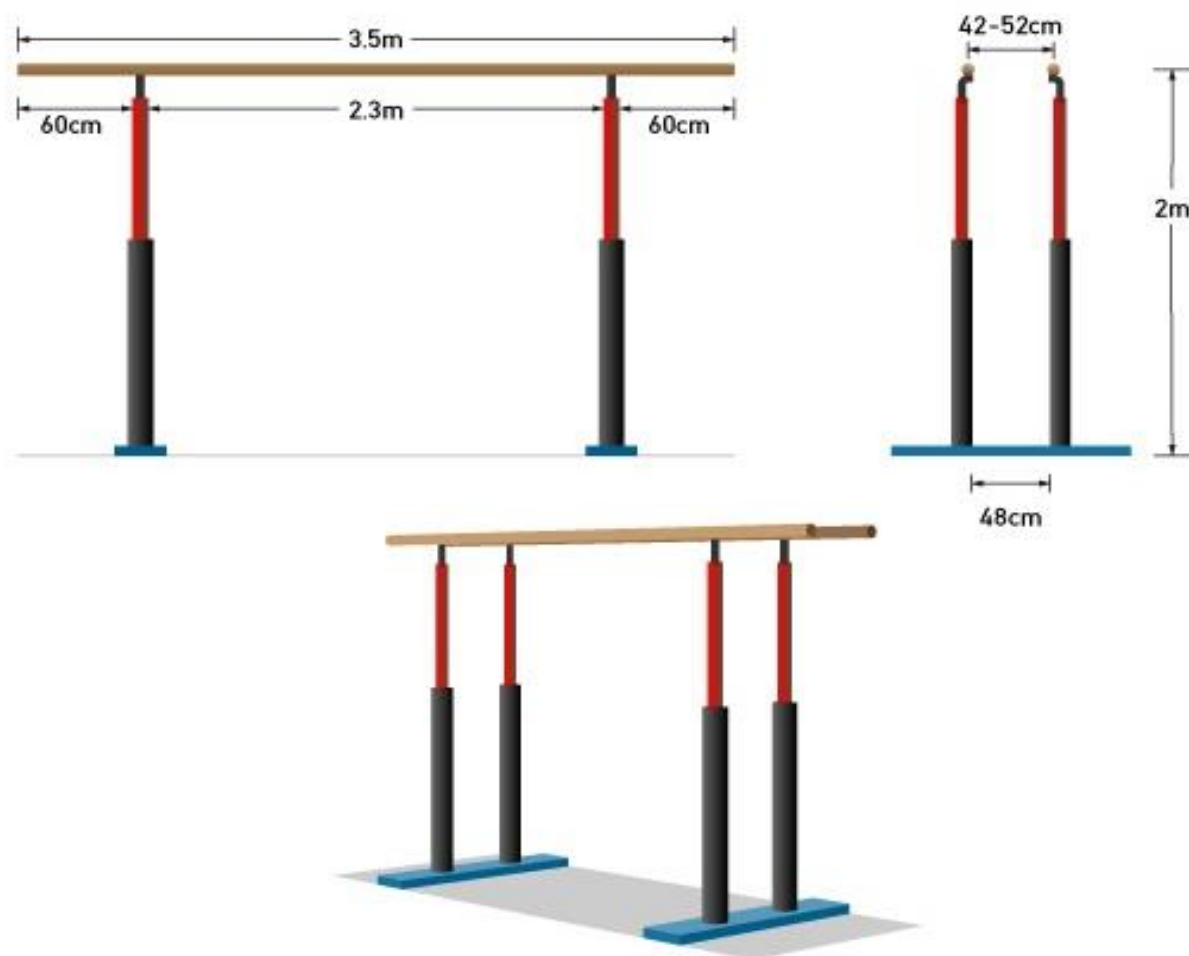
*32-rasm*

Gimnastika otini sudrash mumkin emas. Uni ikki kishi yoki maxsus arvachalarda tashish tavsiya etiladi. Ust qismidagi charamlarni yirtilishidan, yorilishidan saqlash lozim. Jihozni ko'tarayotganda yokierga qo'yayotganda, uni bir tomonga og'dirib turib, oyoqlari kerakli belgilargacha chiqiriladi, keyin narigi tomonga ag'darib, qolganlari chiqariladi.

Oyoqlari rangi bo'yoq bilan bo'yalgani ma'qul. Mashg'ulotlar oldidan jihozning qanchalik turganligi, qoplamasining butunligi, dastaklarini sirti tekshirilib ko'riladi.

**Bruss.** Brusslarni ikki xili mavjud. Birinchisi erkaklar uchun bo'lsa, ikkinchisi ayollar uchun(baland-past) brusslardir.

Erkaklar brussida ko'proq tayanib, tebranish mashqlari bajariladi.



33 -rasm

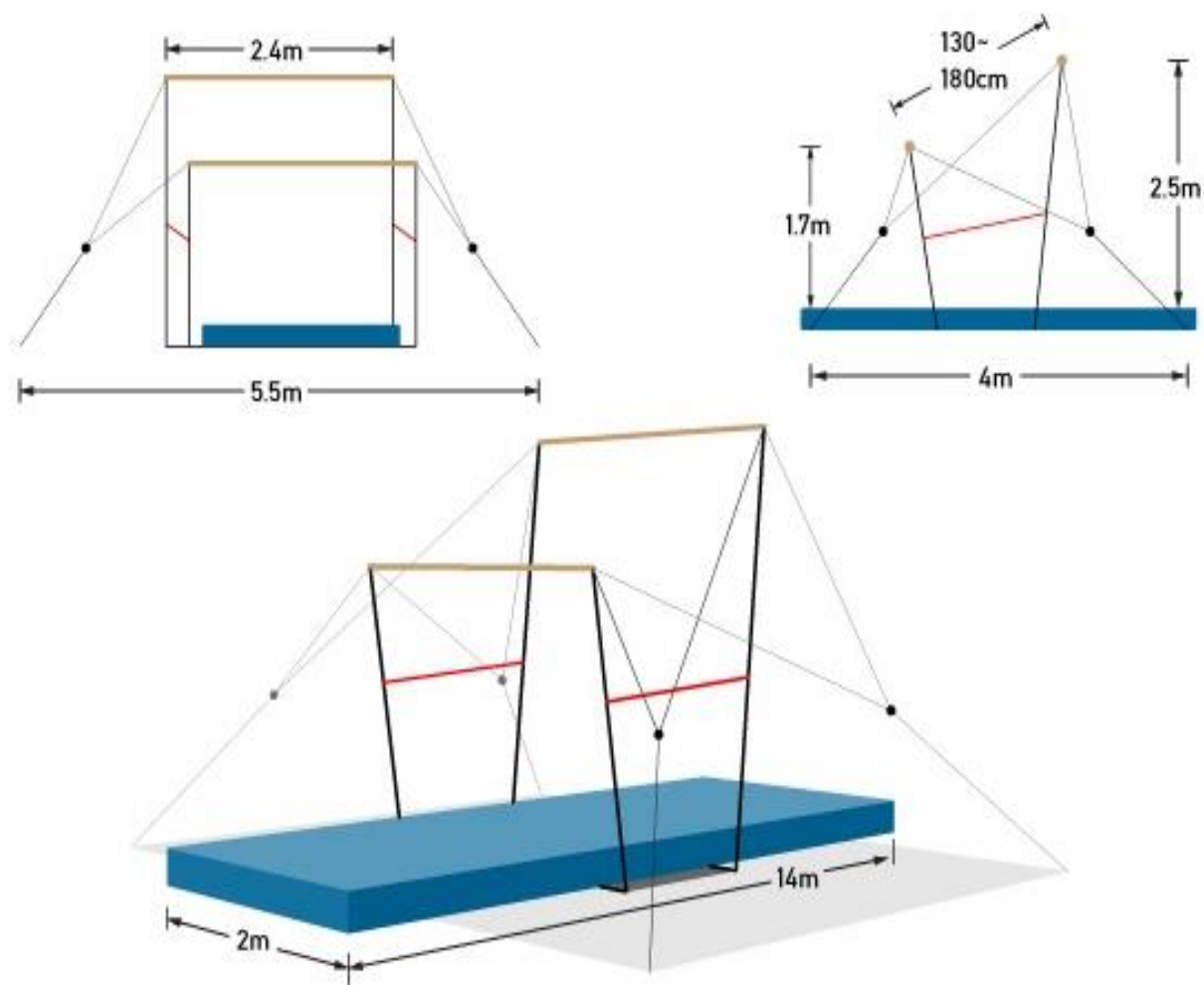
Brussning yog'ochlarini uzunligi 350 sm.ni tashkil etib, yog'och tuxumsimon ko'rinishga ega bo'ladi. Yog'ochlar poyaga maxkamlab qo'yilgan moslamalar, tirgovuchlarga sharnirda biriktirilgan bo'ladi. Yog'ochlarni poladan balandligi xalqaro musobaqalarda 200 sm.ni, mashg'ulotlarda va o'quv jarayonlarida 160-170 sm balandlikda o'rnatilib, ikkala yog'ochning oraliq masofasi 42-62 sm.ni tashkil etadi. (33-rasm).

### **Bruss (ayollar)**

Ayollarga sport gimnastikasi bilan shug'ullanishlari uchun hozirgi kunda zamonaviy baland-past brusslar ishlab chiqilmoqda. Ayollar brussi pastki yog'ochi 130-170 sm, yuqori yog'ochi 190-250 sm balandlikda bo'ladi. Yog'ochning



uzunligi 240 sm.ni, yog'ochlar oralig'i 130-180 sm.ni tashkil etadi. Brussning old tomondan 5,5 m, yon tomondan 4 m oraliqdagi masofaga trosolari tortib o'rnatiladi (34-rasm).



34-rasm

Yog'ochlarning balandligini, orlig'ini o'zgartirishda oyoq-qo'l bilan yog'ochni ushlab, ikkinchisi prujinani ushlab chiqariladi yoki mahkamlanadi.

Mashg'ulotlar oldidan yog'ochlarga mahkamlagichlarining qanchalik mustahkamligi, tashqi sirtlarini tekisligi, shikastlanmaganligi tekshirilib ko'riladi.

Boshqa jihozlarda bo'lgani singari brussda ham ishchi mintaqalar mavjud bo'lib, ularni boshqa jihozlar bilan oraliq masofani va shug'ullanuvchilarga keng imkoniyatlar yaratilishini ta'minlaydi.

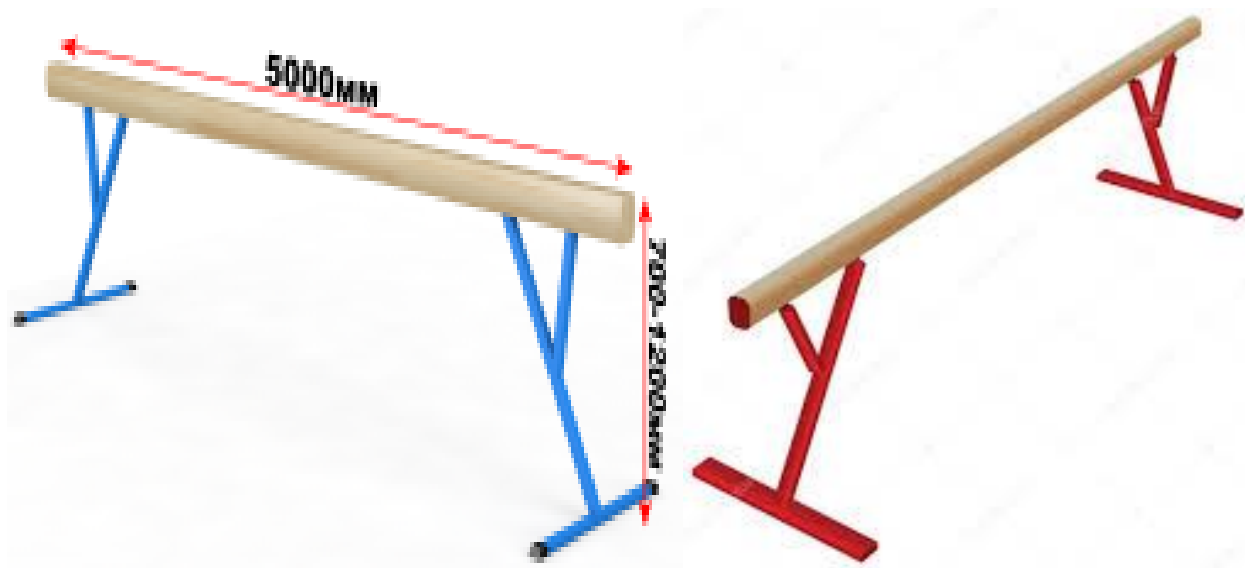
### **Gimnastika yakkacho'pi (brevno)**

Gimnastika yakkacho'pi muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun ishlatiladi. Uning uzunligi 5 metr, qalinligi(pastdan yuqoriga) 16 santimetr, ustki

va ostki sathining eni 10 santimetr, sirti tekis va sirg'anmaydigan bo'lishi kerak. Yakkacho'p poldan 120-125 sm balandlikda bo'lishi lozim (35-rasm).

Boshlang'ich mashg'ulotlar va chigil yozish mashg'ulotlari 40-50 sm balandlikda yoki erga yotiqizib qo'yilgan yakkacho'pdan foydalaniladi.

Yakkacho'pni etarli darajada baland va past qilib qo'yish mumkin. Mashg'ulotlardan oldin yakkacho'p qanchalik mustahkam o'rnatilganini o'qituvchi va murabbiylar tekshirib ko'rishlari lozim.



35-rasm

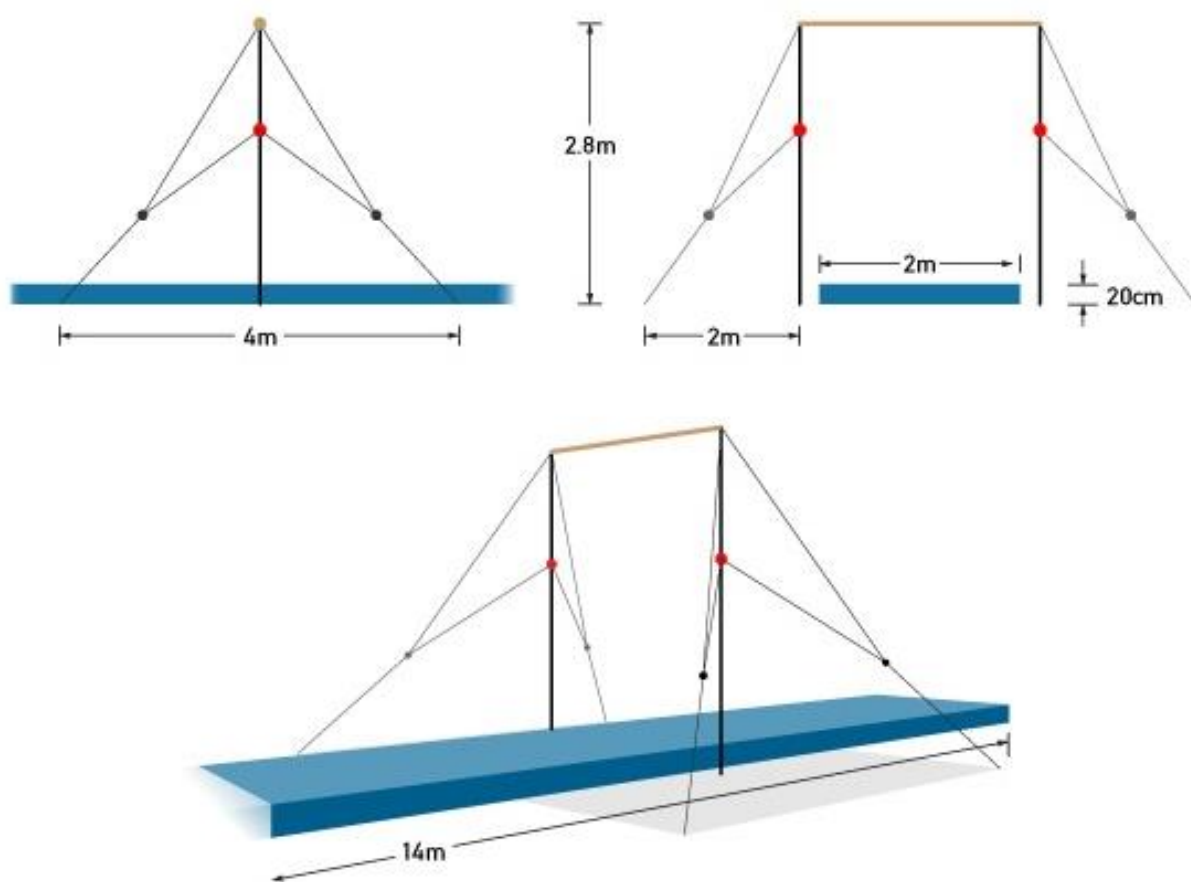
Boshqa jihozlarda bo'lgani singari yakkacho'pda ham ishchi mintaqalar mavjud bo'lib, ularni boshqa jihozlar bilan oraliq masofani va shug'ullanuvchilarga keng imkoniyatlar yaratilishini ta'minlaydi.

### **Turnik**

Gimnastik turnik balandligi 1400-2800 mm.dan iborat bo'ladi (36-rasm). Turnik asosan tekis, silliqlangan griflarni gorzontal tarzda polga tortib bog'langan ikkita ustunga mustahkam joylashtirilgan holda o'rnatiladi. Griflarni diametri 28 mm.li temir materialdan iborat.

Mashg'ulotlarni turiga qarab turnikni har xil balandlikda har xil balandlikda, 120 santimetrdan 280 smgacha o'rtnish mumkin. Yangi boshlovchilar bilan mashg'ulotni devor yoniga o'rnatiladigan turnik o'tkazish qulay va xavsiz.

Turnik tirgovichlari aniq vertikal, temir tayog'i esa gorizantal holatda o'tkaziladi. Bunda barcha mahkamlagichlari, ayniqsa polda o'rnatiladigan ilgaklar mahkam bo'lishiga e'tibor beriladi.



36-rasm

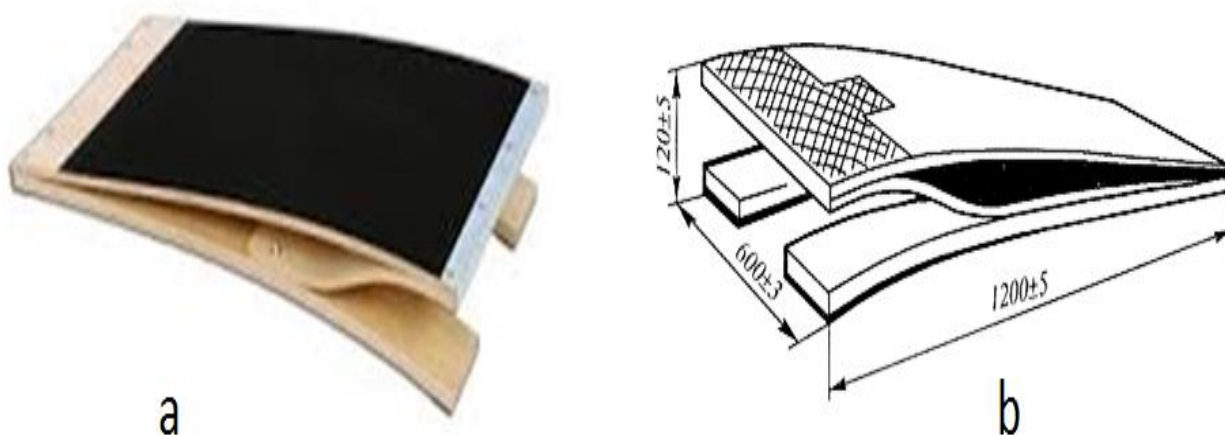
Turnikni tez o'rnatish uchun uni erga, tirgovichlari ostki qismi o'rnatiladigan joyiga mahkamlab, yotqizilib qo'yiladi. Torkichlari tekshirilib chiqilgach, uni o'z o'rniga o'rnatiladi. Devor yonidagi turnikni o'rnatish bundan ham oson kechadi. Bunda devorga mahkamlab qo'yiladigan tirgovuchga qarab ikkinchi tirgovuch holatida belgilanadi va tizgini o'rnatiladi. Mashg'ulotlar o'tkazishdan oldin uning to'g'ri turganligi tekshiriladi. Mashg'ulot boshlanishidan oldin va tugatilishidan keyin uning grif qismi quruq latta bilan tozalanadi. Xavfsizlik nuqtai nazaridan kryuk va troslar doimiy tekshirilib turilish lozim.

### **Prujinali ko'prikcha (Traplen)**

Prujinali ko'prikcha(traplen) balandligi 40 santimetr, bo'yi 120-130 santimetr bo'ladi.(37 a, b-rasm) Mashg'ulot paytida ko'prikcha oldingi chetini gimnatika to'shagida taqab, polda mahkam turadigan qilib rezina yo'lkaga

qo'yiladi. Ko'prikchani doimiy holatda foydalanish uchun uning ustki qismida turli xil og'irlikdagi yuklarni qo'yish mumkin emas. Chunki, uning prujinali qismi ezilib, o'z standart holatini yo'qotadi.

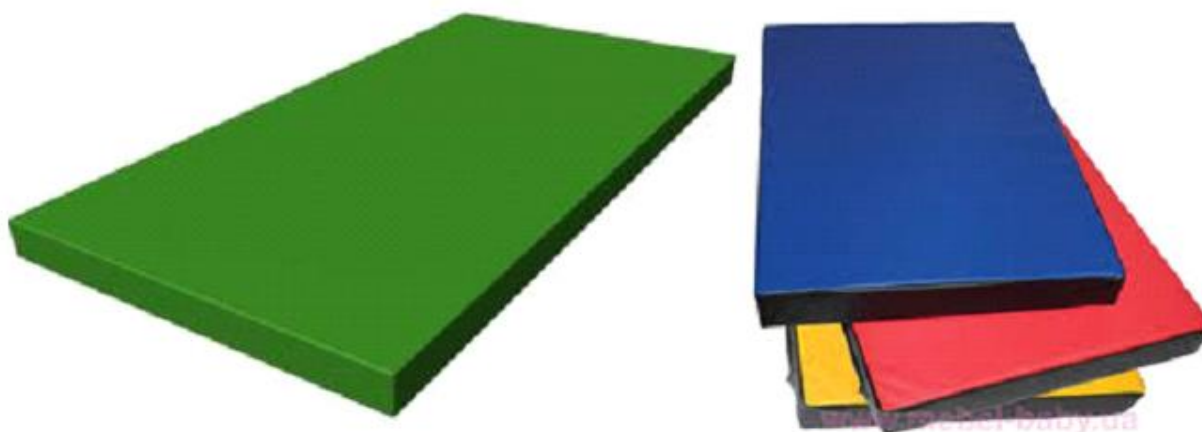
Ko'prikchani ustiga 2-3 kishi bo'lib, chiqib olish, o'tkir tiz oyoq kiyimlar bilan chiqish man etiladi. Ko'prikchani uski qismidagi matoni turli xil tig'li vositalardan saqlash lozim.



37-rasm

### **Gimnastika to'shamalari (mat)**

Odatda barcha mag'ulotlarni bajarish davomida gimnastik matlardan foydalaniladi.



38-rasm

Matlarning bo'yi 200 santimetr, eni 125 santimetr, qalinligi 60-65 santimetr bo'lib, erga kelib tuxiladigan joyga, odatda ikki qavat qilib to'shab qo'yiladi. Murakkab mashqlarni bajarishda porolon to'shaklardan foydalaniladi. Suv va namlik to'shaklarni yaroqsiz bo'lishiga olib keladi (38-rasm).

## **Batut**

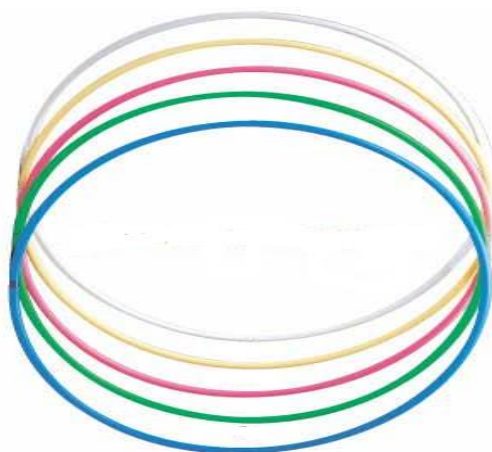
Sport gimnastikasining balanlikka sakrash mashqlarini bajarishga mo'ljallangan yana bir sport jihozlaridan biri batut hisoblanadi. Batut 1040 mm.ni, yon tomonlari bilan hamkorlikda 4750 mm.ni, mashg'ulot bajarish uchun asosiy ish maydonining o'lchami 3520 mm.ni tashkil etadi (39-rasm).



39-rasm

### **3.6. Badiiy gimnastika jihozlari**

**Halqalar (obruçh)** sintetik materialdan tayyorlanadi. Musobqalarda foydalanish uchun diametri 90 santimetr, mashg'ulotlarda foydalanish uchun diametri 85 santimetrdan iborat bo'ladi. Xalqalar qizil, sariq, yasxil, oq va ko'k ranglarda ishlab chiqariladi (40-rasm).



40-rasm

**Koptokcha (badiiy gimnastika)** yuqori sifatli PVXdan tayyorlanadi. O'rtacha og'irligi 420 gramm, diametri 190 millimetrdan iborat. Koptokchalarning

rangi oq, och-pushti, sariq, och-sariq, moviy, och-yasxil, qizil, to'q sariq, yasxil, pushti, ko'k, binafsha rang, qora, kulrang, och binafsha, olchipor ranglarda bo'ladi (41-rasm)



*41-rasm*

**Gimnastika lentalarining** og'irligi 35 gramm, eniga 4-6 santimetr, uzunligi 6 metr va tayoqchasining uzunligi karabini bilan 50-60 santimetr bo'ladi. Lentaning materiali tabiiy ipakdan, tayoqchasi yog'och yoki plastmassadan tayyorlanadi (42-rasm).



*42-rasm*



**Gimnastika iplari** (musobaqa uchun model')ning uzunligi 300 santimetr bo'lib turli ranglarda ishlab chiqariladi (43-rasm).



43-rasm

**Buvalalarning** uzunligi 40-50 santimetr, og'irligi 150 gramm bo'lib, plastmassa, qattiq rezina, kauchukdan ishlab chiqarilgan (44-rasm).



44-rasm

**Gimnastika tayoqchalari** - diametri 25-30 santimetr bo'lib, undan mashg'ulotlarda erkaklar ham(100 sm) ayollar ham(100 sm), bolalar ham(90 sm) foydalanadilar. Ular plastmassa yoki yog'ochdan yasalgan bo'lishi mumkin. Ularni maxsus jovonlarda saqlash lozim (45-rasm).



45-rasm

**To'ldirma to'plar** ichiha dengiz o'ti,yung yoki boshqa materillar zichlab tiqilgan charm yoki suniy charm vositasidan iborat materiallardan tayyorlanadi. Uning diametric 31-40sm, og'irligi 1-5 kg. (46-rasm).



46-rasm

**Arg'amchi** - chizimchadan(los arqondan) yoki rezinadan iborat bo'lib, qisqasi 2-3 metr, uzuni 4-5 metr bo'ladi. Ularni ish holatini saqlash uchun maxsus tokchalarda saqlash, osib qo'ymaslik, tortib o'ynamaslik, hamda ularni zax joylarda, quyosh nuri kuchli tushmaydigan joylarda uzoq vaqt qoldirmaslik lozim (47-rasm).



47-rasm

**Gantellar** - formasi ham, og'irligi ham har xil bo'lishi mumkin. Sharsimon gantellar ular orasida eng qulayi hisoblanadi. Uning og'irligi 3-8 kgni tashkil etadi.

Cho'qmorlar- butunlay yog'ochdan yasaladi yoki temir o'zakdan bir uchiga tennis koptokchasi, ikkinchi uchiga esa kallak kiydirib yasaladi. Uning uzunligi 40-52 santimetr, yog'och cho'qmorning og'irligi 400-500 gramdan tashkil topadi.

Uloqtirish shchiti o'lchami 100x100 sm bo'lib, gimnastika devorчасiga ilgaklar bilan mahkamlanadi. Uloqtirish shchitining belgilanishi mana bunday:



shchitning markazi “olma” shaklida belgilanadi, diametri 18 sm, keying doiralarning diametric 40,60 va 80 sm. Doiralar 1 sm kenglikda oq moy bo’yoq bilan chiziladi.

Himoya kamari(lonja)-qo’lda ushlab osib qo’yib qo’llaniladi. Osib qo’yiladiganida bitta tros bo’ladi.

Qoplama – anjomlarda (turnik,halqa va hokazolarda) mashq qilayotgan kaftlarni ehtiyotlaydigan maxsus moslama.

Sudyalar ko’rsatkichi- mashq qanday bajarilganligiga qo’yilgan bahoni ko’rsatadigan maxsus moslama. a) qo’l ko’rsatkich, b) shttivga o’rnatilgan bahoni ko’rsatadigan qurilma. Umumta’lim maktablarida xuddi shu maqsadda ba’zan o’quvchilar daftari qo’llanilib, uning varaqalariga 0 dan 10 gacha(butun va kasr) sonlar bilan bo’ladi.

### **3.7. Gimnastika maydonchasi**

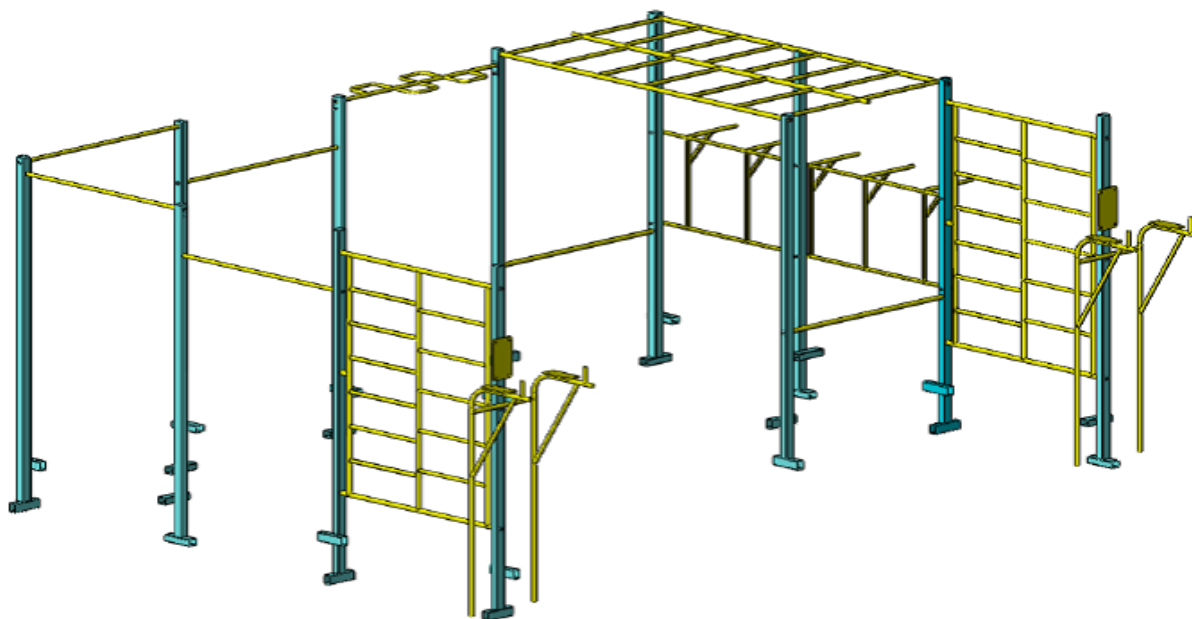
Gimnastika maydonchasi- gimnastika mashg’ulotlari o’tkaziladigan maxsus jihozlanib, ko’kalamzorlashtirilgan yer uchastkasi. Maydonchani o’lchamlari 40x26m. maktab bolalari bilan mashg’ulot o’kaziladigan maydoncha kichikroq (35x25m) bo’lishi ham mumkin. Bunday maydonchani maktab uchastkasida, stadionda, istirohat bog’ida yoki aholi turar joylarida tashkil etilishi mumkin.

Maydonchada gimnastika shahrchasi quriladi. Shaharcha osilib turuvchi snaryadlarni o’zida jamlovchi snaryadlar majmui hisoblanadi.

Bolalar gimnastika maydonchasida turli yoshdagi bolalarga mo’ljallangan anjomlar ko’proq bo’lishi, ular ichida tirmashib chiqish va oshib o’tish uchun muvozanat saqlash mashqlari, turli o’yin va estafetalar uchun kerakli jihozlar ham bo’lishi kerak.

Maydoncha atrofida bolalar URMIlarni va turli xil mashg’ulotlarni guruh bo’lib bajarishlari uchun alohida joy ham bo’lishi lozim. Madonchani bu qismining ostki qismi qalin mato yoki yumshoq tuproq bilan to’ldirilgan bo’lishi lozim.

Bunday maydonchalarda mashg'ulotlarni o'tish natijasida bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlanishiga, "Alpomish va Barchinoy" testlarini o'zlashtirishga ahamiyati kattadir (48-rasm).



48-rasm

### **3.8. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari**

Ushbu qoidalar ta'lim muassasasi sport zali kirish eshigining o'ng tomoniga o'rnatilish va o'quv yilining boshlanishi bilan o'qituvchi- murabbiy tomonidan talabalarga tushintirilishi lozim.

Talabalar quyidagi qoidalarga rioya qilishlari kerak:

1. Jihozlarni ehtiyot qilishlari, ularni mashg'ulotga tayyorlash va darsdan keyin yig'ib qo'yishlari, polga zarar yetkazmashk uchun jihozlarni maxsus aravachalarda tashishlari.

2. Magneziyani ehtiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan so'ng shug'ullanuvchilar yakkacho'pni temir tayog'ini, brusslarni yog'ochlarini, halqalarni, yog'och otni tutqichlarini magneziyadan tozalab, sochiq bilan, to'shaklarni esa hom latta bilan artib qo'yishlari.

3. Jihozlarni maxsus xonalar yoki taxmonlarda (isitish asboblari bilan) saqlashlari.

4. Zalni har kuni supurib-sidirishlari, pol, devor, deraza tokchalarini, eshik va h.k.larni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq jihozlarni (akrobatika poyandozi,

erkin mashqlar gilarni va h.k.larni) changyutgich bilan muntazam tozalab turish lari.

5. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslarda polni hom latta bilan artib, zalni shamollatishlari shart.

Zalga kiraverishda quyidagilarga rioya qilinadi:

- a) zalda faqat sport kiyimi va maxsus oyoq kiyimida yurish;
- b) mashg'ulot vaqtida o'qituvchi (murabbiy) ko'rsatmalarini aniq bajarish, o'rtoqlariga ko'maklashish;
- d) xavfsizlik qoidalarini, o'zini himoya qilish usullarini bilib olish;
- e) zalga kirish va chiqishda faqat o'qituvchidan ruxsat so'rashni eslatuvchi yo'riqnomalarni osib qo'yish shart.

O'quv jarayonini samaradorligini oshirish uchun jihozlarni xavfsizlik choralari rioya qilgan holda joylashtirish kerak. Gimnastika jihozlarini tashishga ko'p vaqt sarflamashk uchun ularni saqlanadigan joyga yaqinroq o'rnatgan ma'qul. O'quv bomimlari (kichik guruhlar)ni bir tur mashg'ulotdan ikkinchisiga eng yaqin yo'l bilan, tez o'ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish lozim.

## **IV-BOB. SPORT O'YINLARI**

### **4.1. Futbolning rivojlanish tarixi**

Futbol o'yini barcha mamlakatlarda o'ynaladi. O'yinlar to'ri ichida futbol eng keng tarqalgan o'yin.

Futbol o'yinini umuman butun yil davomida o'ynash mumkin. Fiziologik nuqtai nazardan qaralganda muskullar ish faoliyatini jadal o'zgaruvchan sur'atda ishlashni talab etadi. to'p uchun kurash o'yinchilardan bardamlikni, qat'iylikni, ustuvorlikni, o'yinchilardan turli kurinishdagi aldamchi harakatlarni epchillik va zehnni rivojlantiradi.

Futbol qadimda paydo bo'lgan bo'lib, yunonlar to'p o'yini juda qadrlaganlar, hatto uni gimnastlar maxsus maktablarining jismoniy mashqlar dasturiga kiritganlar.

Futbol inglizcha soʻz boʻlib, “fut”-“oyoq”, “ball”-“toʻp” degan maʼnoni anglatadi. Shu nom Ispaniya, Rossiya, Fransiya, Oʻzbekistonda saqlanib qolgan. Nemislarda u “fusbal”, venglarda “jabduragash”, Amerikada “esokper” deyiladi.

Angliya zamonaviy futbolning asoschisi hisoblanadi. Futbol Angliya maktablari burjuaziya vakillari uchun jismoniy tarbiya dasturlariga kiritildi. Angliyada ilk bor futbolni keyingi rivojlanishini taʼminlash uchun oʻyin qoidalari aniqlangan.

1862 yili Angliyada oʻsha vaqtdanoq futbol muassasalari bor edi, umumlashtirilgan oʻyin qoidalari 1863 yili futbol assotsiatsiyani tuzilishi bilan bu qoidal tasdiqlandi. Futbol bilan bir qatorda futbol-regbi oʻyini ham shakllanib bordi.

Angliyadan futbol butun dunyoga tarqaldi. 1875 yildan boshlab futbol gollandiyada, keyinroq esa daniyada va boshqa markaziy evropa mamlakatlarida keng tarqaldi.

Futbol sohasi boʻyicha xalqaro aloqalar rivojlanib bordi. Bu aloqalarni 1872 yili Glazgoda oʻtkazilgan Angliya va Shotlandiya jamoalari oʻrtasidagi musobaqalar boshlab berdi. Oʻyinlar avj olishi bilan bir qatorda futbol qoidalari ham takomillashib bordi. 1882 yili davlatlar idoralari va jamoat tashkilotlarining bir-biriga boʻysunadigan har bir bosqichida (instansiya) yuqori oʻyin sifatini oshirish maqsadida, hozirga qadar futbol qoidalari oʻzgartirish kiritish haqida hukm chiqaradigan xalqaro kengash tuzildi.

1872 yili chelen koʻchma kubogi uchun musobaqasi oʻtkazildi. 1904 yili hozirda 150 dan ortiq mamlakatlar aʼzo boʻlgan xalqaro futbol federatsiyasi tuzildi. SHu bilan bir qatorda 1954 yili hozirda 34 mamlakat aʼzo boʻlgan evropa futbol ittifoqi (UEFA) tuzildi. 1930 yildan boshlab har 4 yilda milliy terma jamoalar uchun futbol boʻyicha jahon chempionati va 1968 yildan beri futbol boʻyicha Evropa chempionati oʻtkaziladi. 1900 yil futbol olimpia sport toʻriga kiritildi, lekin faqat 1908 yili rasman tan olinib olimpia oʻyinlari dasturiga kiritildi. SHu yili Osiyo futbol Konfederatsiyasi (OFK) tuzildi va hozirda 44 dan ortiq mamlakat aʼzodir.

UEFA rahbarligida keyingi kuboklar uchun o'yinlar o'tkaziladi: 1956 yil evropa chempionlari kubogi, 1951 yil kubok sohiblari kubogi va 1971 yil UEFA kubogi uchun musobaqalar avval bozor savdo-sotiq kubogi (yarmarka) nomi bilan o'tkazilgan va bundan ham mamlakatning eng kuchli federatsiya jamoalari ishtirok etgan, lekin yuqorida sanab o'tilgan 2 kubok o'yinlarida qatnashganlardan tashqari jamoalar qatnashish huquqiga ega bo'lgan.

1984 yildan boshlab, o'smir jamoalar uchun UEFA turniri o'tkazilib kelinmoqda. Bundan tashqari, 1977 yildan beri har 2 yilda FIFA doirasida yoshlar o'rtasida jahon chempionati o'tkazilib kelinmoqda.

Sotsialistik mamlakatlarda 1945 yildan so'ng bu sport to'ri bo'yicha katta muvoffaqiyatlarga erishishdi. 1911 yili birinchi bo'lib Farg'ona viloyatida futbol jamoasi tashkil topdi. 1912 yili Qo'qon shahrida futbol jamoasi tuzildi va shu yilning avgustida Farg'onada tuzilgan futbol jamoalarini birlashtirib "Futbolchilar uyushmasi" tashkil etildi.

Jamoa o'yinchilari, asosan erli millat vakillaridan iborat bo'lgan. 1912 yili Toshkentda Toshkent xavaskor sportchilar uyushmasi (TXSU) tashkil topdi. 1913 yili Andijonning "Andijon futbolchilar klubi" ga asos solindi. 1913 yili 29 avgustda Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbol jamoalari birinchi bor Toshkentda uchrashishdi. 1914 yili 25 mayda Toshkentda Toshkent va Farg'ona futbolchilari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Toshkentliklar 3:2 hisob bilan g'olib chiqdilar. 1920 yilga kelib, futbol Respublikamizning qishloq va maxallalariga kirib kelib, ommaviylasha boshladi. 1921 yili birinchi bor Moskva va Toshkent futbolchilari uchrashishdi. 1928 yili Moskvada o'tkazilgan Xalqaro spartakiadada o'zbekistonlik futbolchilar ishtirok etdilar. 1931 yili 4 oktyabrda O'zbekiston milliy terma jamoasi Norvegiya terma jamoasi bilan futbol o'yini o'tkazdi. 1932 yili O'zbekistonga nemis futbolchilari kelib, 4:2 hisobda g'alaba qozonishdi. 1934 yilda o'tkazilgan O'rta Osiyo va Qozog'iston spartakiadasida "musulmonlar" jamoasi birinchi o'rinni egalladi.

1935 yili Toshkentda birinchi bor o'smirlar o'rtasida futbol bo'yicha birinchiligi o'tkazildi. 1937 yili futbol klubi jamoalari o'rtasida O'zbekiston

Kubogi uchun futbol musobaqa birinchiligi o'tkazildi. 1937 yili Sobiq Ittifoq chempionatida birinchi bor Toshkentning "Dinamo" futbol jamoasi ishtirok etib, 8-o'rinni (4 g'alaba, 3 durrang va 4 mag'lubiyat) egalladilar. 1939 yili 28 avgustda Moskvaning "Dinamo" stadionida Sobiq Ittifoq Kubogi uchun o'tkazilgan futbol musobaqalarida Toshkentning "Dinamo" jamoasi yarim finalga chiqishdi.

1942 yili Toshkentning ikkita, Farg'ona va Samarqandning bittadan futbol jamoalari o'rtasida O'zbekiston Kubogi uchun o'yinlar o'tkazildi. 1943 yili Markaziy Osiyoda va Kozog'iston mamlakatlari o'rtasida spartakiada o'tkazildi. 1948 yili "ODO" jamoasi Ittifoq kubogini olishga muvofiq bo'ldi. Bu o'lkamizda futbolning tez rivojlanayotganidan dalolat berdi. 1950 yili O'zbekistonda "Paxtakor" sport uyushmasi tashkil topdi. 1956 yilga kelib esa "Paxtakor" jamoasi tuzildi va shu yildan boshlab, Sobiq Ittifoq birinchiligida qatnasha boshladi. 1960 yildan to 1991 yilgacha (tanaffuslar bilan) "Paxtakor" futbol jamoasi sobiq Ittifoq Oliy ligasida ishtirok etdi. 1965 yili Chempionat yakuniga ko'ra Paxtakorchilar "Vechernaya Moskva" gazetasi sovrini bilan taqdirlandilar. sobiq Ittifoq Chempionati ishtiroki yillarida "Paxtakor" futbol jamoasi "g'alaba ortidan ozodlikka" (1971 y.), "Momaqaldiroq nufuzi" (1978 y.) va "Yaxshi niyat o'yinlari" (1983 y.) sovriniga ega bo'lishgan. 1964 yili "Paxtakor" futbol jamoasi "Pirasikaba" (Braziliya) futbol jamoasi bilan o'yinlari o'tkazildi.

1979 yili "Paxtakor" futbol jamosi avia xalokatga uchradi, unda 17 nafar iqtidorli o'yinchi halok bo'lishgan. 1980 yili "Paxtakor" futbol jamoasi yangi tarkib bilan sobiq Ittifoq Oliy liga chempionatida qatnashdi.

1992 yili O'zbekiston Respublikasi Chempionatini 17 jamoa oliy ligada va 18 ta jamoa birinchi ligada va 42 ta jamoa ikkinchi ligada to'p surish bilan boshlab berdilar. 1994 yili 7 iyunda O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFAg va shu yili O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFA va OFK tashkilotiga a'zo bo'ldi.

1994 yili dekabrda O'zbekiston Futbol Federatsiyasi (UFF) Osiyo Futbol Federatsiyasiga a'zo bo'ldi. 1994 yili o'zbekistonlik futbolchilar Yaponiyada bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlarida qatnashdilar. 1994 yili Farg'onaning "Neftchi"

futbol jamoasi birinchi bor Osiyo Kubogi chempionatida qatnashdilar. 2002 yili Qarshining “Nasaf” futbol jamoasi Osiyo Kubogi chempionatida qatnashdilar.

Hozirga kelib “Paxtakor” jamoasi bilan birga “Neftchi”, “Navbahor”, “Bunyodkor”, “Nasaf”, “Mash’al” kabi jamoalari xalqaro musobaqalarda qatnashib, Vatanimiz sharafini himoya qilmoqdalar.

#### **4.2. Futbol o’yini qoidalari**

Jamoa tarkibi - 16 kishi. Sportchilar – 15 nafar, murabbiy – 1 nafar.

Musobaqalar O’zbekiston futbol federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan “Futbol o’yini qoidalari” va FIFA uslubiy ko’rsatmasiga asosan o’tkaziladi.

Barcha bosqichda g’olib bo’lgan jamoga 3 ochko, durang bo’lganda 1 ochko, mag’lub bo’lgan jamoga 0 ochko beriladi.

Jamoalar bir xil ochkolarga ega bo’lgan taqdirda quyidagicha aniqlanadi:

- ★ o’zpar o’chrashuvlardagi natija;
- ★ o’zaro o’yinlardagi urilgan va o’tkazib yuborilgan toplar nisbatiga;
- ★ o’yinlardagi urilgan va o’tkazib yuborilgan toplar nisbatiga
- ★ agar barcha ko’rsatgichlar teng bo’lgan taqdirda qura tashlash orqali aniqlanadi.

Musobaqa ro’yxatida ko’rsatilmagan yoki o’yindan chetlashtirilgan o’yinchining qatnashtirilishi uchun jamoaga mag’lubiyat yoziladi.

O’yin jarayonida 4 tagacha o’yinchini almashtirishga ruxsat etiladi.

Norozilik bildirmoqchi bo’lgan jamoa vakili o’yin tugashi bilanoq Bosh hakamni va raqib jamoasi vakilini norozilik bildirmoqchi ekanligidan zudlik bilan ogoh etishi kerak.

Yozma norozilik to’la asosli, vakil imzosi qo’yilgan va Bosh hakamlar hay’atiga o’z vaqtida topshirilgan bo’lmog’i lozim (norozilik o’yin tugagandan keyin 1 soat mobaynida ko’rib chiqiladi).

Quyidagi hollarda norozilik ko’rib chiqilmaydi:

- ★ hakamlar tomonidan 11 metrlik jarima to’pi belgilanganligi yoki belgilanmaganligi;
- ★ o’yindan tashqari holat belgilangani yoki belgilanmagani;

★ darvoza to'g'ri yoki noto'g'ri ishg'ol qilinganligi;

★ ortiqcha vaqt o'ynalganda.

O'yin davom etish muddati: 2 taym 40 daqiqadan iborat, tanaffus 15 daqiqa.

O'rinlar uchun o'yinlarda durang natijasi qayd qilinsa, g'olib jamoa 11 metrlik belgidan jarima to'plarni 5 marotabadan tepish yordamida aniqlanadi. Shunda ham hisob durang bo'lsa, birinchi xatogacha davom ettiriladi.

O'yin maydonidan chetlatilgan futbolchi avtomatik ravishda bitta o'yinda qatnashmaydi va keyingi o'yinlardagi ishtiroki hakamlar hay'atida muhokama qilinadi va tegishli qarorga kelinadi.

Futbolchi o'yinda ikki marotaba ogohlantirilsa, navbatdagi o'yinga qo'yilmaydi. Bir o'yin davomida ikki marotaba ogohlantirilsa, futbolchi o'yindan chetlashtiriladi. Bundan avvalgi olgan ogohlantirishlari undan soqit qilinmaydi.

O'yindan chetlashtirilgan yoki talabnomada ko'rsatilmagan futbolchini qatnashishi, shuningdek, o'yinga kelmagan taqdirda jamoaga 0-3 hisobida texnik mag'lubiyat yoziladi.

### **4.3. Voleybol tarixiy rivojlanishi**

Voleybolning vatani AQSh. O'yin ixtirochisi Massachusette shtatining Gemyuk shahridagi kollejning jismoniy tarbiya o'qituvchi V.Morgan bo'lgan. U ortiqcha tayyorgarlik va jihozlari uchun harajatlar talab qilmaydigan oddiy o'yinni yaratmochi edi. 1895 yilda V.Morgan yangi o'yin qoidalarini ishlab chiqdi. Yangi o'yin "Voleybol", ya'ni inglizchadan tarjima qilinganda, "uchuvchi to'p" deb nomlandi. Birinchi marotaba voleybol o'yini tomoshabinlarga 1896 yilning iyul oyida Sprinfiltda namoyish qilindi. 1897 yilda AQSh da voleybol o'yini qoidalari 10 tadan iborat bo'lgan.

1. O'yin maydonchasini belgilash (chizish).
2. O'yin jihozlari.
3. Maydoncha kattaligi 25 x 50 fut (7,6 m x 15,1 m).
4. To'r o'lchami 2 x 27 fut (0,61 m x 8,2 m), to'r balandligi 6,5 fut (195 sm).
5. To'p charm qoplamali rezina kamera aylanasi 25-27 dyuym (63,5 sm x 68,5 sm), og'irligi 340 g.



6. To'pni o'yinga kiritish. To'pni o'yinga kirituvchi o'yinni bir oyog'i bilan chiziqda turib to'pni ochiq kafti bilan urib o'yinga kiritishi lozim. Agar bunda xatoga yo'l qo'yilsa, ushbu harakat takrorlanadi.

7. Hisob. Raqib qabul qila olmagan har bir o'yinga kiritilgan to'p bir ochko keltiradi. Ochkolar faqatgina o'zi o'yinga kiritgan to'pni raqib qabul qila olmaganagina beriladi. Agar to'p o'yinga kiritilganda to'r ustidan oshib o'tmasdan o'z maydonchasida kelib ketsa, to'pni o'yinga kiritgan o'yinchi almashtiriladi.

8. Agar o'yin vaqtida to'p to'rga tegsa, bu xato hisoblanadi (to'p o'yinga kiritish bundan mustasno).

9. Agar to'p chiziqqa tushsa, bu xato hisoblanadi.

10. O'yinchilar soni cheklanmagan.

1922 yilda AQSh voleybol o'yinini VIII olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish taklifi bilan chiqdilar. O'yin asta-sekinlik bilan turli mamlakatlarda almashib borildi. Ayniqsa, Evropada va boshqa qator mamlakatlarda voleybol bo'yicha rasmiy mamlakat birinchiliklari o'tkazila boshlandi (CHexoslovakiya, Polsha). 1928 yilda Moskvada o'tkazilgan birinchi Butunittifoq spartakiadasi dasturiga voleybol o'yini kiritildi. Voleybolning ommalashib borishi bilan bir vaqtda o'yin qoidalari ham takomillashib bordi. 1900 yili o'yin partiyasi 21 ochkogacha davom etgan. To'r balandligi 7 fut (215 sm), chiziq maydonining bir qismi hisoblangan. 1912 yili maydon o'lchami 35 x 60 fut (10,6 m x 18,2 m). O'yinga kiritilgan to'p boy berilgandan so'ng o'yinchilar almashtirilgan. To'r balandligi 7,5 fut (228 sm), kengligi 3 fut (91 sm). 1917 yili to'r balandligi 8 fut (245 sm) partiya 15 ochkogacha davom etgan. 1918 yili jamoalar tarkibida 6 nafar o'yinchi o'ynashi mumkin bo'lgan. 1921 yili o'rta chiziq joriy qilindi. 1922 yil jamoalarning har bir o'yinchisi to'pga 3 marta zarba berishi mumkin bo'lgan. 1923 yili maydoncha o'lchami 30 x 60 fut (9,1 m x 18,2 m). 14 x14 hisobida birinchi bo'lib ikki ochko to'plagan jamoa g'olib deb topilgan.

O'yin qoidalari bilan bir qatorda voleybol texnika va taktikasi ham o'zgarib bordi. Dastlab voleybol ko'ngil ochar o'yin hisoblangan. Uchuvchi to'p nomi bilan

o'yin mohiyatiga to'liq mos bo'lgan, chunki to'p asosan havoda bo'lgan. (O'yinchilar texnikasi past va ularning maydonchada ko'p 8-9 va undan ko'p bo'lishiga qaramay). To'pni raqib maydonchasining ochiq joyiga tushirish juda qiyin bo'lgan. Lekin asta sekinlik bilan raqib harakatini qiyinlashtiruvchi to'pni to'r ustidan urish usuli paydo bo'ldi. Tez orada birinchi zarbadan so'ng to'pni raqib maydonchasiga o'tkazib yuborish maqsadga muvofiq emasligi ma'lum bo'ldi. Agar to'p maydonchani oldingi qismidan to'r ustidan raqib maydonchasiga yo'llansa, ochko yutish uchun yaxshi imkoniyat yaratilgan. O'yinchilar to'pni bir-biriga oshirib o'ynay boshladilar, o'yin jamoaviy tusga kirdi. To'pga 3 martagina tegish mumkinligi to'g'risidagi qoida joriy qilingandan so'ng texnik usullar paydo bula boshladi. Uchinchi zarba hujumkor zarba hisoblana boshladi. O'yin taktikasi avvaliga o'yinchilarni maydonchada bir tekis joylashishi va to'pni raqibga uzatishdan iborat bo'lgan.

1921 – 1928 yillarda o'yin qoidalari mukammallashib, texnik usullar (to'pni o'yinga kiritish, uzatish, hujumkor zarba, to'siq) shakllandi. Birinchi navbatda bir necha o'yinchi harakatlarini tashkil etish va ularni taktik usullarini qo'llash bilan bog'liq, o'yin taktikasi usullari vujudga keladi. Voleybol rivojlanishning ushbu bosqichida oldin to'pni o'yinga kiritish imkoni hisoblangan usul hujumkor usul sifatida qo'llanila boshlandi. Yuqoridan yo'naltirilgan to'pni o'yinga kiritish usuli paydo bo'ldi. Texnik usullar yanada hujumkor tusga kira boshlandi. 1929-1939 yillarda o'yin texnika va taktikasining rivojlanishi bordi. Raqib zarbalariga guruh bo'lib to'siq qo'yish usuli ko'proq qo'llanila boshlandi. Bu o'z navbatda hujumkor zarbalar shakli rivojiga o'z ta'sirini o'tkazdi. Aldamchi, kuchli, hujumkor, zarbalar qo'llanildi. To'siq qo'yuvchilarni qo'llash zarurati tug'iladi.

Voleybol endi ko'proq jamoaviy o'yinga aylana boshlandi. Bu o'yinchilarning maydonchada joylashishi, o'yinchilarning hujum va himoyadagi harakatlarida o'z aksini topdi. 1934 yilda Stokgolmda o'tkazilgan sport federatsiyalarining xalqaro anjumanlarida voleybol bo'yicha kommissiya tuzish taklifi kiritildi. Ushbu taklif 1936 yil Berlinda o'tkazilgan XI Olimpiada o'yinlarida qabul qilindi. Komissiyaning birinchi raisi etib, Polsha voleybol

federatsiyasi raisi Revich Makovskiy saylandi. Komissiya tarkibiga 15 ta Evropa, 5 ta Amerika va 4 ta Osiyo mamlakatlari kiritildi. Amerikacha o'yin qoidalari qabul qilindi. Metrlik o'lchov birligiga o'tildi. To'pni belgacha bo'lgan tana qismi bilan urishga ruxsat berildi; to'siq qo'yuvchi o'yinchi to'pga boshqa tegmaguncha tegishi mumkin emas, to'r balandligi ayollar uchun 224 sm etib o'zgartirildi. To'pni o'yinga kiritish maydoni chegaralandi. Bundan tashqari komissiya voleybolni 1940 yilda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha muzoqaralar olib bordi. Ikkinchi jahon urushidan keyin Fransiya, CHexiya, Polsha tashabbusiga ko'ra yangi texnik komissiya tuzilib, uning qaroriga ko'ra 1947 yil aprelda Parijda voleybol bo'yicha birinchi kongress o'tkazildi. Ushbu kongressda 14 ta mamlakat vakillari qatnashdilar. Kongress xalqaro voleybol federatsiyasining (FIVB) tuzish to'g'risida qaror qabul kildi. Xalqaro federatsiyaning tuzilishi voleybolning o'yin turi sifatida xalqaro miqyosida tan olinganidan dalolati edi. 1948 yilda Rim shahrida FIVB voleybol tarixida birinchi marotada erkaklar jamoalari o'rtasida Evropa birinchiligini o'tkazadi. Unda 6 ta mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni Chexoslovakiya egalladi. Keyingi 1948-1968 yillarda voleybolning butun dunyoda juda rivojlanishi yillari bo'ldi. FIVB rahbarligi ostida Evropa va jahon birinchiliklari, Evropa chempionlari kubogi musobaqalar o'tkazildi.

Shu bilan birga o'yin qoidalari ham takomillashib bordi: 1949 yili har bir partiyada 3 ta tanaffus guruh to'sig'iga ruxsat berildi: 1951 yil hujum chizig'i joriy qilindi, to'p o'yinga kiritilgandan so'ng o'yinchilar maydonchada joy almashishlari mumkin: 1952 yil uchinchi tanaffus bekor qilindi. 1957 yil o'yindagi ko'plab to'xtashlar tufayli voleybol o'zining qiziqarliligini yo'qatayotganligi bois o'yinchi almashtirishlar (o'yin vaqtida) soni 12 tadan 4 taga qisqartirildi. O'yinchi almashtirish va tanaffus vaqti bir daqiqada 30 soniyaga qisqartirildi, to'pni o'yinga kiritish chog'ida to'sib qo'yish man qilindi. Bundan tashqari, qoidalarga faqat 4 yil bir marta o'zgartirish kiritish mumkinligi to'g'risida qaror qabul qilindi. 1961 yilda o'yin vaqtidagi almashtirishlar soni 6 taga etkazildi va bir vaqtning almashtirish uchun vaqt berish bekor qilindi. 1965 yildan kuchga kirgan o'zgartirishlar

voleybolning qiziqarliligini yanada oshirishga yo'naltirildi. To'siq paytida qo'llarni raqib tomonga o'tkazishga ruxsat berilishi to'sib qo'yuvchi o'yinchilarga to'pga yana bir bor tegish imkonini berdi. Hujumning himoya ustidan ustunligi kamayib, to'siq qo'yishdagi xatoni qayt etishda hakamning sub'ektiv baho berishi barham topdi. Qoidalar takomillashishi bilan bir qatorda o'yin texnikasi va taktikasi ham rivojlanib bordi. To'r chetlaridan pastdan uzatilgan to'pga to'siq ustidan zarba berish usullari paydo bo'ldi. Hujumda birinchi va ikkinchi to'p kiritish o'yin tizimlari rivojland. Ular o'z navbatida "krest", "eshelon" tashlab berishdan so'ng zarba berish kabi qiziqarli kombinatsiya paydo bo'lishiga sabab bo'ldilar. Asta sekin dunyoning ko'pgina etakchi jamoalarida oddiy va unumli o'yin texnikasini qo'llashga mayl sezila boshladi. Bo'nga to'pni o'yinga kiritishlarining xavfliligi (ayniqsa, Yaponiya jamoalarining xalqaro maydonlarda paydo bo'lishi bilan) va hujumning himoyadan juda ustunligi majbur kildi. Jamoalarning ko'pgina o'yinchilari to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilishdagi xatolar sonini keskin kamaytirdi (o'ngacha xatolar soni bir partiyada 6-8 tagacha etardi) ushbu usulga o'tgandan so'ng o'yin oddiy va unumli tus oldi, sababi ko'p hollarda o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish sifatida qiziqarli kombinatsiyalar uyushtirish imkonini bermayotgan edi. Birinchi to'p uzatishdan so'ng hujumdagi o'yin taktikasi kamrok, u ham bo'lsa o'yinning ba'zi bir vazifalarida qo'llanila boshladi. 1956 yilda to'siq qo'yish qoidalari o'zgartirilgach to'siq himoyaning faol vositasiga aylandi. To'siq qo'yuvchiga qo'llarini raqib tomonga o'tkazishga ruxsat berilgandan so'ng hujumchilar qiyin axvolda koldilar. Yangi usullar, turli tuman harakatlar uylab topish ustida izlanishlar boshlandi.

1949 yil sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalar o'rtasida jahon, ayollar o'rtasida Evropa birinchiliklari o'tkazildi. Jahon va Evropaning birinchi chempionlari sobiq Ittifoq vakillari bo'ldilar. 1952 yilda erkaklar o'rtasida ikkinchi, ayollar o'rtasida birinchi jahon chempionatlari o'tkazildi. Ushbu chempionat g'oliblari yana sobiq Ittifoq vakillari bo'ldilar. Ushbu chempionatda birinchi marotaba Osiyo qit'asi vakili Hindiston qatnashdi.

1956 yil Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida Osiyoning uchta jamoasi: Hindiston, XXR va HXDR qatnashdilar. Amerika qit'asi vakillari esa birinchi marotaba jahon birinchiligida ishtirok etdilar (AQSh, Braziliya, Kuba). Ushbu chempionatda jamoalar soni rekord ko'rsatgichga etdi: bitta ayollar va ikkita erkaklar jamoalari qatnashdilar.

Voleybol 1964 yilgi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Tokiodagi musobaqalarda 6 ta ayollar, 10 ta erkaklar jamoalari o'rtasida ishtirok etdilar. Erkaklar jamoalari o'rtasida sobiq Ittifoq jamoasi voleybol bo'yicha birinchi olimpiada chempionlari bo'ldilar. Ayollar jamoalari o'rtasida esa Yaponiya jamoasi zafar quchdi.

Voleybol sportning etakchi turlaridan biriga aylandi. Buni xalqaro voleybol federatsiyasiga bugo'ngi kunda 110 dan ortiq mamalakat a'zo bo'lganligidan ham bilib olish mumkin.

O'zbekistonda voleybol 1924 -25 yillarda paydo bo'lganligi haqida ma'lumotlar bor. O'zbekistonda voleybol o'yinining paydo bo'lganligi haqida sport xavaskorlaridan birining aytishicha, Toshkent shahrida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Chernishev 1925 yilning oxiri 1926 yilning boshlarida birinchi marta Moskva shahridan voleybol to'pi, to'r va musobaqa qoidalari yozilgan kitobini olib kelgan va maktabda voleybol to'garagini tuzadi. Shu maktabning voleybol jamoasi 1927 yil 27 aprelda Metalis jamoasi bilan o'ynab, 3:0 ga yutadi. Shu vaqtdan boshlab ushbu o'yin ishchi klub va jismoniy tarbiya to'garaklarida o'ynala boshlandi.

1927 yili KIM stadionida voleybol bo'yicha maktablararo bahorgi shahar birinchiligi musobaqasi o'tkazildi.

1927 yili 1-Butun O'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi va uni dasturida voleybol o'yini ham kiritildi. SHunday qilib, O'zbekistonda voleybol o'yini 1927 yildan boshlab o'ynala boshlandi.

O'zbekiston Respublikasi Xalqaro voleybol federatsiyasiga 1991 yili a'zo bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Osiyo Voleybol konfederatsiyasiga 1992 yili a'zo

bo'lgan. O'zbekistonda hozirda voleybol bilan 700 mingga yaqin kishi shug'ullanadi.

#### **4.4. Voleybol o'yini texnikasi**

Voleybolchi faoliyati maydon bo'ylab harakatlanish, joy almashtirish, to'p qabul qilib olish va uzatish, to'pni o'yinga kiritib berish, hujum qilish va to'pni to'sish (blok qo'yish) kabi usullar yordamida amalga oshiriladi.

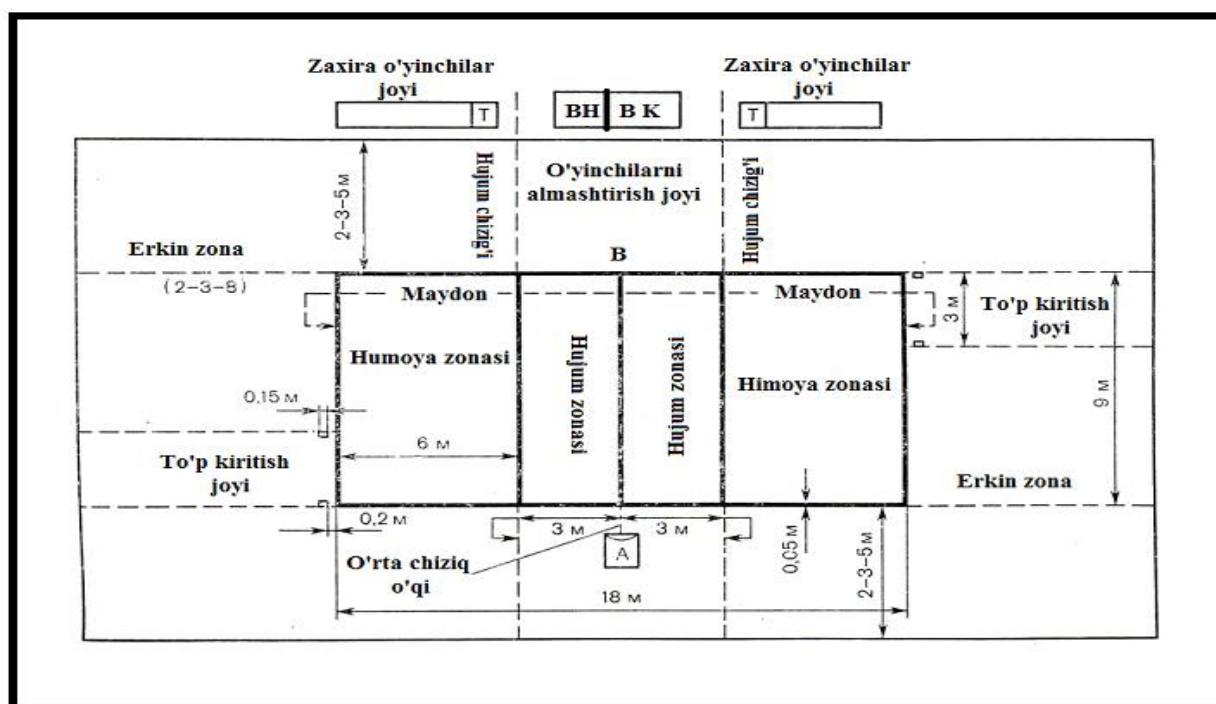
Hujumdagi o'yin texnikasi maydonchada harakatlanish va to'p bilan harakatlanish usullari yordamida amalga oshiriladi. O'yindagi hujum texnikasi harakatlanishi o'yinchining maydonchada joy tanlashdagi harakatlari. Bo'nga harakatanish va chalg'ituvchi (aldamchi) harakatlar kiradi.

Holat - bu o'yinchining biror usul qo'llash uchun qabul qilgan boshlang'ich holati. Joy va harakat to'riga qarab, hujumchi qulayrok yuqori holatni qabul qiladi. Bu holatda oyoqlarning bo'qilish darajasi unchalik katta emas ( $135^\circ$  S burchak ostida).

To'pni qabul qilib olish va uzatish uchun o'yinchilar ko'pincha keyingi harakatga o'tish uchun puxta tayyorgarlik ko'rish imkonini beruvchi o'rta (asosiy) holatni qo'llaydilar. (Son va boldir orasidagi burchak bu holatda  $130^\circ$  ni tashkil qiladi). O'yinchining ilk holati va boshlang'ich harakatlari usul samaradorligiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi.

Voleybolchining maydoncha bo'ylab harakatlari yurish, yugurish va sakrash kabi holatlarini o'z ichiga oladi. O'yinchi harakatlari boshida yurib, asosiy holatni qabul qiladi, bu o'nga to'pga aniq chiqishga va tana avvalgi holatiga qaytishiga imkon beradi.

Ko'pincha voleybolchilar to'pga tezlik bilan intilishlariga to'g'ri keladi. Bunday harakatlar hujumkor zarba berish, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ushbu yugurishda oxirgi qadam to'xtalish harakati bilan qo'llaniladi va bu to'pga aniq chiqish, ushbu usul qo'llanilib bo'lgandan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish imkonin beradi. Balandga sakray bilish voleybolchi uchun juda muhimdir.

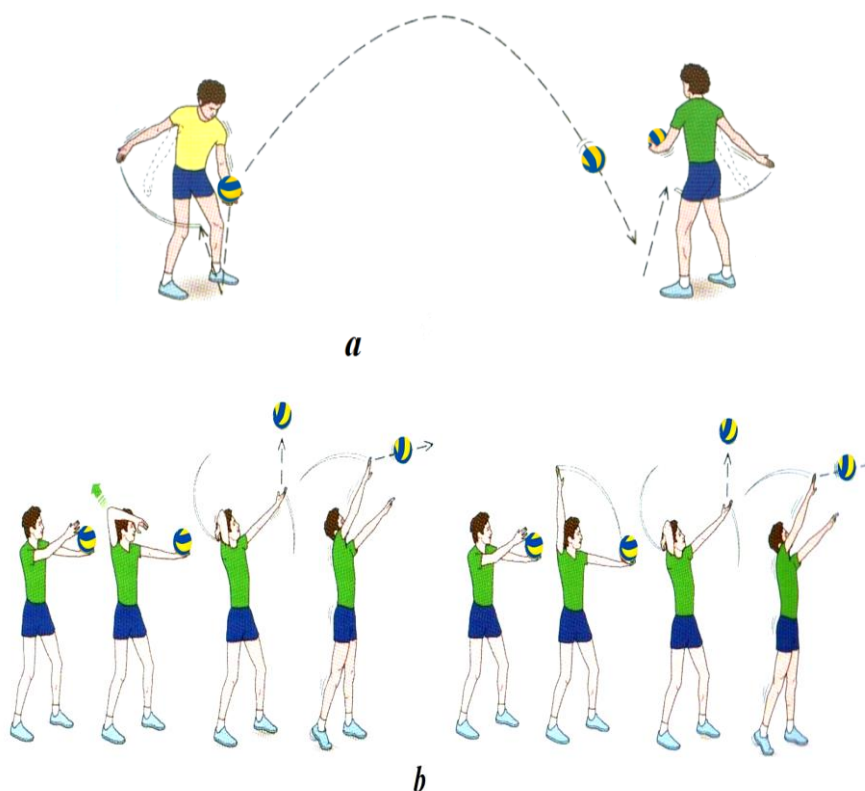


49-rasm. Voleybol maydoni

Sakrashning asosiy usuli ikkala oyoq yordamida depsinib sakrashdir. Ushbu usul hujumkor zarba, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish kabi usullarning asosi hisoblanadi. Ikki oyoqlab sakrash usuli voleybolchi joyidan turib yoki qisqa masofadan yugurib kelib amalga oshirishi mumkin. To'xtatuvchi harakatning bajara turib, voleybolchi oxirgi qadamni yugurishining gorizonta tezligini tikka iloji boricha balandroqqa sakrashga aylantira bilishi lozim. Uning uchun u oldinga qo'yilgan oyog'iga suyanib, ikkinchi oyog'ini qo'yadi. Qo'llar bilakdan buqilgan holda orqaga yo'naltirilgan bo'lishlari lozim. Keyingi jonli harakat bilan qo'llarni oldinga tepaga yo'naltirgan holda, tanasi va oyoqlarini bukkan holda, erdan depsinib sakraydi.

To'pni pastdan va yuqoridan o'yinga kiritish (50 a,b-rasm). Bu usul to'pni o'yinga kiritishning eng faol usuli. Boshlang'ich holat o'yinchi to'rga yoni bilan turadi oyoqlar bir chiziqda elka kengligida bo'ladi. To'p chap elka oldida yuqoriga otilib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'l tushiriladi va tana o'ng oyoq tomon egiladi. To'p pastlay boshlashi bilan zarba beruvchi harakat boshlanadi: oyoqlar bo'qilib, tana to'g'rilanadi, qo'l yoysimon harakat bilan pastdan tepaga zarba beradi. Zarba kuchi oyoqni birdan to'g'rilash, tana og'irligi va tanani zarba tomon egish hisobiga oshiriladi. To'pni tepadan yorilama kiritib berish zarbasining kuchi shuningdek,

o'yinchining oldindan yugurib kelishi va qo'l siltash kuchi hisobga ham oshirilishi mumkin.



50 a,b-rasm.

To'pni uzatish usuli o'yinchilar o'rtasidagi hamkorlikni ta'minlaydi. Qo'llarning boshlang'ich holati va bo'qilishiga qarab yuqoridan yoki pastdan to'p uzatilayotganligini aniqlash mumkin.

To'pni yuqoridan uzatish usulidan ko'proq to'r oldidan hujumkor zarba berish maqsadida foydalaniladi. Bu usul o'yinchidan o'z vaqtida va aniq chiqib borishni talab etadi va to'p uzatish uchun qulay joyni, holatni tanlay bilish zarur bo'ladi. Bunda oyoqlar tizzadin buqilgan va elka kengligida qo'llar buqilgan va oldinga uzatilgan, bo'g'inlar orqaga olingan bo'ladi. To'pni uzatish oyoqlar, qo'llar va tanani to'g'rilashdan boshlanadi. (To'p tezligini kamaytirish va to'pni to'g'ri yo'naltirish uchun).

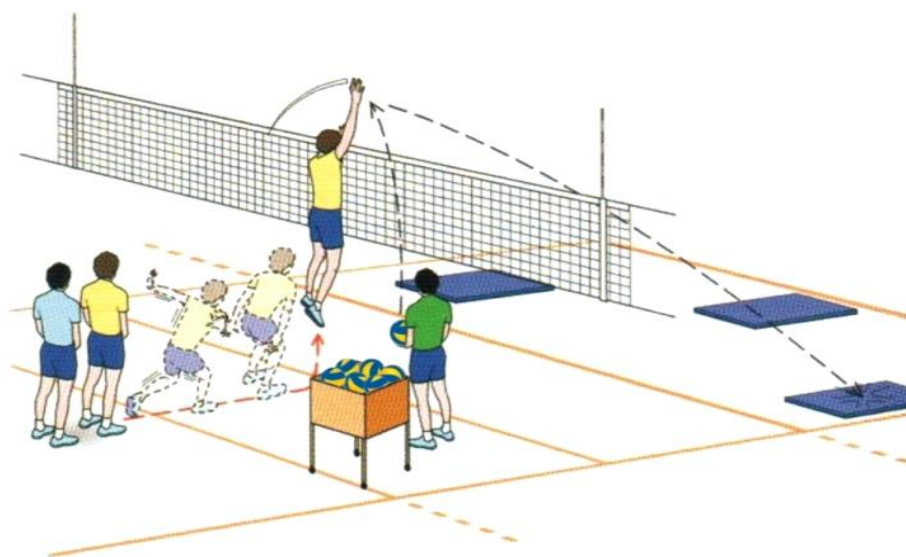
To'p uzatishda katta ko'rsatgich va o'rta barmoqlar muhim rol o'ynaydi. Barmoqlarning egiluvchan harakati to'pni to'g'ri yo'naltirish imkonini beradi. O'yinchi to'p uzatish xarakteri o'z harakatlarini doimiy ravishda o'zgartirib turishi lozim. Agar, masalan, to'p uzatish katta masofaga amalga oshirilsa, tana va



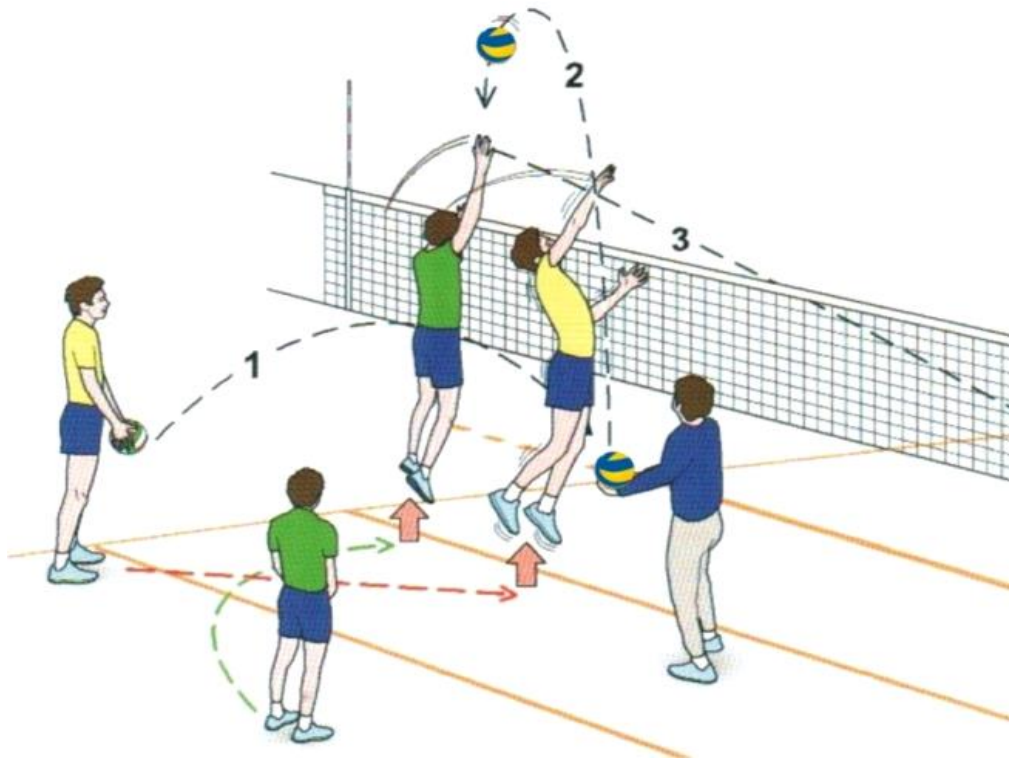
oyoqlar jonliroq to'g'rilanishi lozim. Sakraganda to'p uzatish hujumni tezlashtirish va raqib blokini dog'da qoldirish maqsadida amalga oshiriladi. Uni joyida yoki qisqa masofadan yugurib kelib bajarganda qo'llar faol yozilish lozim. «Yopiq» to'p uzatish usullaridan bir to'pni boshi uzra oshirib, orqaga uzatish. Bo'nga to'rga qo'llar tekkan chogda, tana va bosh sal orqaga egilgan bo'lishi lozim. Ushbu usulni sakrab turib bajarganda hujum uchun yaxshi imkoniyat paydo bo'ladi.

Hujumkor zarba. Zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarba kombinatsiyani tugallash vaqti ochko yutish yoki to'pni o'yinga kiritish huquqini qo'lga kiritish maqsadida amalga oshiriladi. Hujumkor zarbaning ikki to'ri mavjud: to'g'ridan va yonlama hujumkor zarabalar.

To'g'ridan hujumkor zarba (51-rasm). Hujumkor zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarbaning har qanday yo'nalishida va maksimal kuch bilan bajarish mumkin. Mazkur zarbani berish quyidagi bosqichlardan iborat: yugurib kelish, sakrash, zarba beruvchi harakat va erga tushish. Ko'p hollarda ushbu zarba ikki-uch qadam tashlagan holda beriladi. Oxirgi qadam katta tashlanishi lozim. Sakrash vaqtida harakatlar mutanosibligi, ayniqsa, erdan siltanish chog'ida muhim. Zarba tanani badan burish va qo'lni oldiniga harakatlantirish bilan beriladi. Zarba kuchi to'pni yuqoridan berkituvchi qo'lning yakuniy harakatiga bog'liq. Zarba to'pga pastdan oldinga qarab beriladi. Zarba bergandan so'ng o'yinchi sal buqilgan oyoqlariga yumshoqqina tushadi, tana va elkalar bo'shshagan holatda bo'ladi.



51-rasm. To'g'ridan hujum zarbasi berish



52-rasm. Yonlama hujumkor zarba.

To'r oldida o'tkir burchakdan beriluvchi eng unumli zarba hisoblanadi. Qo'l siltanganda tana zarba beruvchi qo'l tomon egilib, qo'l pastga yonga tushiriladi. O'ng qo'l zarba berilganda tana to'g'rilanib, elkalar chapga buriladi, chap qo'l tushirilib, o'ng qo'l yoysimon harakat bilan to'pga yo'naltiriladi. Zarba chog'ida qo'l to'g'ri bo'lishi lozim. Malakali voleybolchilar yonlama zarbani tanani bo'rgan holda amalga oshiradi.

#### 4.5. Basketbol tarixiy rivojlanishi

Basketbol so'zi inglizcha "basket" savat, "ball" to'p, degan ma'noni anglatadi. O'yinda 2 ta jamoa qatnashadi.

O'yin keskin to'p uzatishlar, to'pni maydonda olib yurish usullari va aldamchi harakatlar bilan raqib savatiga tashlanadi, raqib jamoa esa o'zining savatiga to'p tushirmaslik uchun harakat qiladi. Har bir savatga tushgan to'pga ochko beriladi. Qaysi jamoa ko'proq ochko olsa, g'olib hisoblanadi. Agar durang hisobi bilan o'yin yakunlansa, qo'shimcha vaqt beriladi va g'olib jamoa aniqlanadi.

Basketbol o'yini bolalarda kuchlilik, chaqqonlik, mo'ljalga ola bilishlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlantirganligi sababli butun jahonda ommaviy sport turi hisoblanadi.

Basketbol o'yini tezkorlikni talab etganligi sababli uncha katta bo'lmagan maydoncha kerak bo'ladi. Har bir basketbolchi o'zida yuqoriga sakrovchanlik, chaqqonlik, epchillik, maydonda o'yin vaqtida mo'ljalga to'g'ri ola bilishlik kabi xususiyatlarni puxta egallagan bo'lishi lozim. Ko'p sport to'rlari singari basketbol ham engil atletika bilan uzviy bog'liqdir.

Savatga to'pni tashlash fikri o'tgan zamonlarda tug'ilgan. Bundan 1000 yil oldin Norman xalqlariga bu o'yin tanish bo'lgan. Bundan tashqari markaziy va janubiy Amerikada (Mayya, Atsek, Ink, Florida aholisi) ham o'ynab kelgan.

1891 yil AQSh da D.J.Neysmit tomonidan basketbol o'yini qoidalari birinchi bo'lib ishlab chiqilgan. 1894 yil bu qoidalar tasdiqlanib, rasman tan olindi va basketbol tug'ilgan yili deb hisoblanib kelinmoqda.

1920 yildan boshlab basketbol o'yini butun Evropada ommaviylashib ketdi.

Ikkinchi jahon urushidan so'ng basketbol sobiq Ittifoq va sotsialistik davlatlarda rivojlanib, bu sport to'ri bo'yicha jahonda yuqori natijalarga erishdilar.

1932 yili Xalqaro xavaskorlar Basketbol Federatsiyasi (XBF) tashkil topdi. Hozirgi kunda XBF ga 150 dan ortiq milliy basketbol federatsiyalari kiradi, 113 mln kishini birlashtiradi.

1950 yildan boshlab, har 4 yilda erkaklar o'rtasida, 1953 yildan boshlab esa ayollar o'rtasida jahon birinchiligi o'tkazilmoqda. Har 2 yilda esa 1935 yildan boshlab erkaklar o'rtasida, 1938 yildan boshlab ayollar o'rtasida Evropa birinchiligi o'tkazilmoqda. 1936 yildan buyon basketbol Olimpia o'yinlari to'riga kiritildi. Evropada 1958 yildan boshlab erkaklar o'rtasida, 1959 yildan beri esa ayollar o'rtasida har yili Evropa kubogiga musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda.

O'zbekiston hududiga basketbol 1913-1914 yillarda kirib keldi. Toshkent va Farg'ona shaharlarida birinchi basketbol jamoasi tuziladi va chinakamiga basketbol rivojlana boshladi. Keyinchalik sobiq ittifoq birinchiligida "Universitet"

erkaklar jamoasi, so'ng "Mehnat", keyinroq "Skif" ayollar jamoasi respublikamiz sharafini himoya qildilar.

Basketbolchi Rabiya Salimova 4 marta jahon va 6 marta Evropa chempioni degan nomga sazovor bo'ldi. O'zbekistonlik basketbolchi ayollardan Elena Tarnikidu 1992 yili Barselona shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari chempioni unvoniga orasida shu unvonga sazovor bo'lgandi.

Hozirgi vaqtda "MASK" jamoasi Xalqaro musobaqalarda respublika sharafini muvaffaqiyatli himoya qilmoqda.

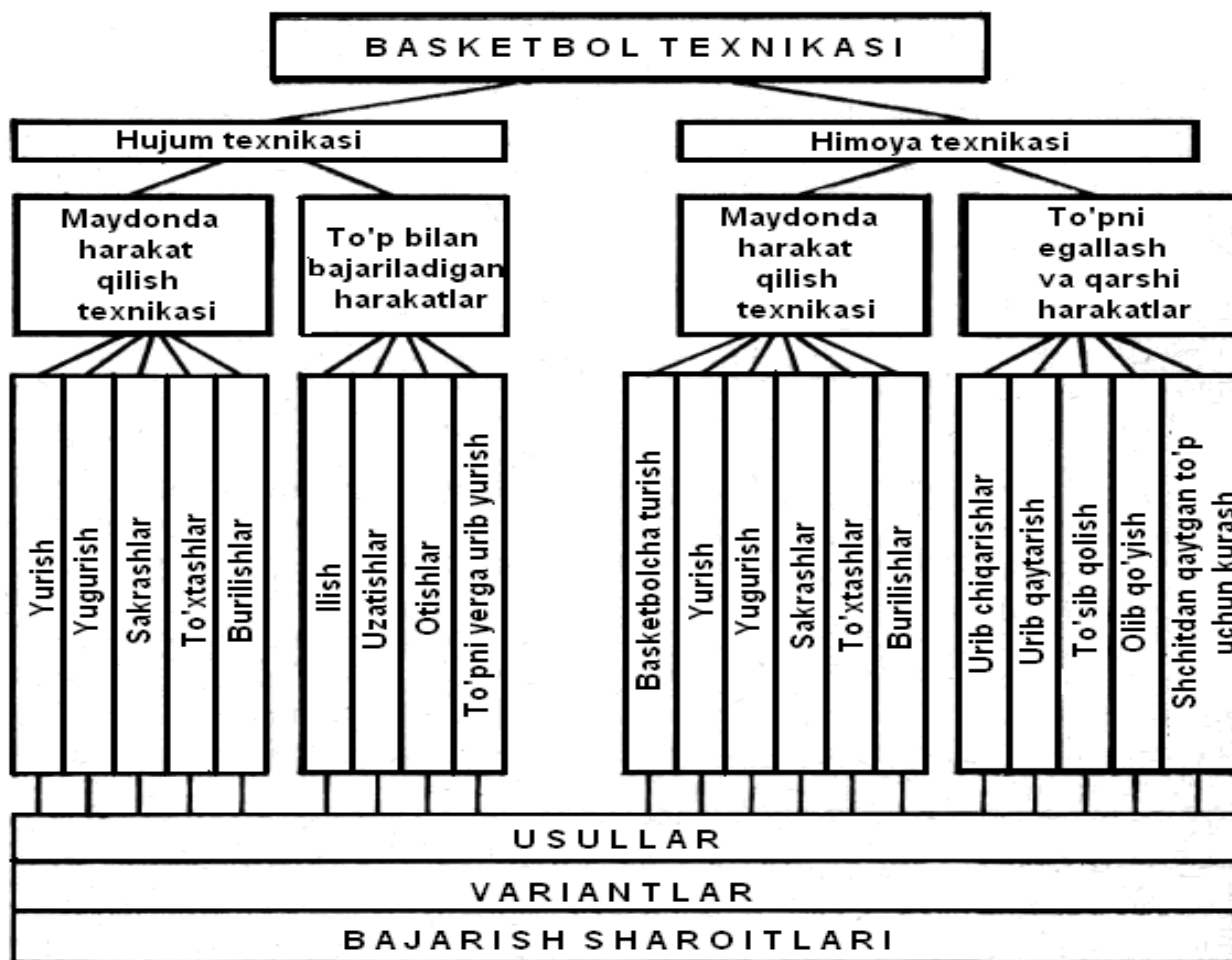
#### **4.6. Basketbol o'yini texnikasi**

O'yin texnikasini tasniflash – bu ma'lum belgilar asosida uning hamma usul, malakalarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng huquqni taqsimlashidir. Shunday belgilar qatoriga eng avvalo sport kurashidagi malakaning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol texnikasini ikkita katta bo'limga: hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo'linadi. Har bir bo'limda ikkitadan guruh: hujum texnikasida – maydonda to'psiz harakat qilish texnikasi va to'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi, himoya texnikasida esa – maydonda harakat qilish texnikasi va to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasida ajralib chiqadi. Har bir guruh ichida malaka va ularni bajarish usullari bor.

Malakani bajarishning deyarli har bir usuli harakat tuzilishining ayrim detallarini (ko'rsatkichlarini) ochib beradigan bir necha ko'rinishga ega. Bundan tashqari, usulning dinamik strukturasi, o'yinchining harakatini, dastlabki holatini, yo'nalishi va masofasini aniqlaydigan bajarish shartlari ta'sir ko'rsatadi. Tavsiya qilinayotgan tasnifda fintlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki fint – bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish), (savatga otish paytida mo'ljallash), raqibda xato reaksiya tug'dirish maqsadi (niyati) bilan o'yinchi qulay holatga erishishdir.

O'yin texnikasi tasnifining prinsipial chizmasi quyidagi ko'rinishda berilishi  
 mumkin



53-rasm.

#### 4.7. Qo'l to'pi tarixiy rivojlanishi

Qo'l to'pi sport o'yin to'rlari ichida eng yoshi hisoblanadi. Hozirda erkaklar va ayollar jamoalari ko'proq kichik qo'l to'pi (zal qo'l to'pii) o'yinini o'ynaydilar, 60-yillar o'rtalariga qadar xalqaro miqyosga katta qo'l to'pi yoki qo'l to'pi katta maydonda o'tkaziladigan kurinishda qo'l to'pi o'yini tanilgan.

O'yin maqsadi: Ikki jamoa o'yin qoidalariga rioya qilgan holda, raqib darvozasiga to'p kiritishga harakat qiladilar va shu bilan bir vaqtda o'z darvozalarini hujumdan himoyalashlari kerak. O'yin davomida darvozaga ko'p to'p kiritgan jamoa g'olib deb e'lon qilinadi.

Qo'l to'pi o'yinida o'yinchilardan o'yin davomida jismoniy jihatdan katta kuch berib o'ynash talab qilinadi. Startdan chiqish tezligi, sprinter tezligi, maxsus chidamkorlik, epchillik, yugurish yo'nalishini o'zgartira olishlik va ritmini

almashtirish kabi yugurishni turli kurinishlari, yugurish reaksiyasini rivojlantiradi. To'p otish va to'pga to'siq qo'yishda yuqoriga va uzunlikka sakrash mashqlari sakrovchanlikni rivojlantirishda yordam beradi.

Darvozaga to'p otish va to'p uzatish qo'l to'p ichidan epchillik va kuchni rivojlanganligi talab qilinadi.

Zal qo'l to'pii (kichik qo'l to'pi) tarixiy taraqqiyoti. Bu o'yin ildizlarini ko'p mamlakatlardan topish mumkin. 1892 yil Chexoslovakiyalik Klenker "Chex qo'l to'pii" nomi bilan bu o'yinni yaratdi va Chexoslovakiya milliy o'yini bo'lib qoldi. 1898 yil Daniyadagi gimnaziyalarning birida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Nekto Nilsen tomonidan "Qo'l to'pi" ("Hand"- "qo'l", "bol"- "to'p") deb nomlangan o'yinni kashf etdi. Ukrainada esa 1910 yili zamonaviy qo'l to'pi o'yinini eslatuvchi o'yin ma'lum edi. Qo'l to'pi o'yini, ayniqsa, shimoliy mamlakatlarda kichik maydonlar va usti yopiq maydonlarda o'tkazilib keldi. Faqatgina 1934 yili xalqaro qo'l to'pi federatsiyasi kongressi shvedlar tomonidan taklif etilgan o'yin qoidalarini xalqaro miqyosda qo'llashni tasdiqladi. O'zbekiston Respublika poytaxti Toshkent shahrida 1923 yilda ilk bor qo'l to'pi jamoasi tashkil etildi.

Xalqaro qo'l to'pi federatsiyasi 1928 yili tashkil topdi, 1946 yili esa uni qaytadan tuzishda. Hozirda esa XGF 70 dan ortiq milliy ittifoqdosh mamlakatlar kiradi.

1938 yildan buyon erkaklar o'rtasida va 1957 yildan ayollar o'rtasida har 2 yilda XGF si jahon chempionatini o'tkazadi. 1972 yildan (erkaklar uchun) va 1976 yildan (ayollar uchun) boshlab zal qo'l to'pii olimpia o'yinlari tarkibiga kiritildi.

O'zbekistonda qo'l to'pi bo'yicha birinchi chempionat 1938 yili o'tkazildi. Butunittifoq qo'l to'pi federatsiyasi 1955 yili tashkil topgan. Respublikamizda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar o'rtasida 11x11(o'yinchilar) qo'l to'pi musobaqalari 1960 yilgacha o'tkazilgan.

Qo'l to'pichilarimiz sobiq ittifoq musobaqalarida 1960 yildan boshlab qatnasha boshlaganlar.

Qo'l to'pi bo'yicha 1962 yili Tbilisi va Sverdlovsk shaharlarida erkaklar o'rtasida o'tkazilgan 2-sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanmani qo'lga kiritgan.

1992 yili O'zbekistonda qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topdi.

Qo'l to'pi bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida chempionat 1992 yildan buyon o'tkazilib kelinmoqda. 1993 yili O'zbekiston qo'l to'pi federatsiyasi Xalqaro va Osiyo qo'l to'pi federatsiyasiga qabul qilindi. 1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda "D-klub" (O'zDJTI) qo'l to'pichi qizlari g'alabaga erishdilar.

1997 yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O'zbekiston jamoalar orasida sport o'yinlari bo'yicha birinchi marta Jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi. 1997 yilning dekabr oyida Germaniyada qo'l to'pi bo'yicha Jahon chempionatida O'zbekistonlik qo'l to'pichilar qatnashib, yaxshi natijalarga erishdilar.

Qo'l to'pi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar 2001 y Jahon qo'l to'pi Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan mas'ul qoida bo'yicha o'tkaziladi.

#### **4.8. Qo'l to'pi o'yin texnikasi hamda qoidalari va maydon o'lchamlari**

Qo'l to'pi o'yin maydoni (54-rasm) uzunligi 40 metr, eni 20 metrli to'rt burchakdan iborat bo'lib, o'z ichiga ikki darvoza maydonini oladi. Maydonni belgilovchi bo'ylama chiziq, yon chiziq, ko'ndalang chiziq yuza chiziq deb ataladi.

O'yin maydonining atrofida yon chiziqdan 1 metr va yuza chiziqda 2 metrli xavfsizlik zonasi joylashgan bo'lishi lozim.

O'yin jarayonida maydon u yoki bu jamoaga imtiyoz beruvchi o'zlashtirishlar kiritilishi ma'n etiladi.

Qo'l to'pi darvoza yuza chiziq o'rtasiga o'rnatiladi. Darvoza polga yoki orqadagi devorga mahkam o'rnatilishi lozim. Darvozaning ichki tarafidagi o'lchami balandligi 2 metrni va eniga 3 metrni tashkil qiladi.

Darvoza ustunlari gorizontol joylashib, ularning o'lchami taraflari 8 sm hosil qiladigan kvadratdan iborat-dir. Maydon tarafdan ko'rinadigan darvoza ustunlarining 3 tarafi atrofdagi asosiy rangdan ajralib ko'ndalang ikki xil ranga





qismi shu chiziqga kelib qo'shiladi.

Erkin to'p tashlash chizig'i (9 metrli chiziq) darvoza maydonchasi chizig'i tashqarisidan 3 metr masofada parallel punktir chiziq chiziladi. Bu chiziq shtrixli va oraliq masofa 15 sm uzunlikda bo'ladi (54-rasm).

7 metrli jarima to'p tashlash chizig'i - darvoza o'rtasidan 7 metr masofada, darvoza maydonchasi chizig'idan parallel o'tkazilgan 1 metrli chiziqdan iborat bo'ladi (54- rasm).

7 metrli jarima to'p tashlash chizig'iga parallel 3 metr masofada, darvozabon maydonchasida uzunligi 15 sm bo'lgan, jarima to'p tashlashda darvozabon o'tishga huquqsiz chiziq belgilanadi (54-rasm).

Maydon o'rtasidan ko'ndalang yuza chiziqcha parallel chiziq o'tkazilib, u o'rta chiziq deb ataladi (54- rasm).

O'yinchilarni almashtirish zonasining chizig'i - yon chiziqga maydon o'rtasidagi chiziqning ulangan nuqtasida har bir maydon bo'lagi tomonga 4,5 metrli masofada markazi chizig'iga parallel yon chiziqdan 15 sm chiziq belgilanadi.

Sekretar va sekundometristlar uchun qo'yilgan stol hamda zahiradagi o'yinchilar uchun qo'yilgan skameyka shunday joylashishi kerakki, o'tirgan o'yinchilar almashish zona-sining chiziqlarini bemalol ko'rishlari lozim. Sekretariat stoli zahiradagi o'yinchilar skameykasiga nisbatan yon chiziqcha yaqinroq joylashadi, faqat 50 sm dan yaqin bo'lmasligi lozim.

Qo'l to'pi to'pi erkaklarniki og'irligi 425 –475 gr, aylanasi 58-60 sm. Ayollar uchun og'irligi 325-400 gr, aylanasi 54-56 sm to'plardan foydalaniladi. Qo'l to'pi o'yini 2 taymdan iborat. Har bir tayim 25 minut davom etadi. Taymlar orasida 15 minut tanaffus qilanadi. Qo'l to'pi musobaqasini xakamlar xa'yati boshqarib boradi.

**Qo'l to'pi o'yini texnikasi** qo'l to'pichining maydondagi asosiy jismoniy harakatlari turkumi hisoblanadi. Qo'l to'pi o'yinchilarining maydondagi o'yin faoliyatiga qarab maydon o'yinchisi o'yin texnikasi va darvozabon texnikasiga bo'linadi. Har bir texnik harakatlar maydon o'yinchisining hujum texnikasi va

himoya texnikasiga bo'lingan bo'lib, hujum texnikasi, joy almashtirish texnikasi va to'pni olib yurish texnikalaridan iboratdir.

***Qo'l to'pichining harakatlanishlari:*** Qo'l to'pi o'yini jarayonida o'yinchi har-xil sharoitlarda harakatlar bajaradi. O'yin jarayonida qo'l to'pichi doimo maydonda harakat qiladi, to'pni qabul qilish uchun qulay vaziyatlarni o'ziga yaratadi va to'pni qabul qilish uchun tayyor turgan o'yinchini holati ma'lum holatda, ya'ni qo'li salgina bukilgan, to'pni qabul etish uchun mo'ljallangan, qo'llari tirsakda bukilgan, elkalari bo'shashgan, beli to'g'ri holda turgan bo'lishi zarur. Bu qo'l to'pichining asosiy turishi deyiladi. Mana shu turish qo'l to'pichiga turli vaziyatlarga mos holda harakatlarini bajarish uchun dastlabki holat hisoblanadi. Qo'l to'pichining maydondagi harakatlari yugurish, yurish, sakrash, to'xtash va burilishlardan iboratdir. Yugurish qo'l to'pidagi eng tarqalgan harakat bo'lib, turli xil ko'rinishlarda bajariladi. Qadamlab yugurish oldinga va orqaga, yonlarga, oyoq uchida va oyoqni to'la bosib yugurishdir. To'xtash ham qo'l to'pichi harakatining eng asosiy turlaridan biridir.

***To'p bilan harakatlar:*** Qo'l to'pichi o'yinda to'pni olib yurish uchun birinchi navbatda uni avval albatta qabul qilishi zarur, qabul qilish (ushlab olish) vaziyatga qarab bir qo'l bilan yoki ikki qo'l bilan bajariladi. Qo'l to'pida to'pni uzatish ham bir va ikki qo'l bilan bajariladi. To'p uzatishlar o'yin vaziyatiga qarab yugurib ketayotib, yurib ketayotib yoki joydan uzatiladi. Qo'l to'pi to'pini uzatishni bir necha xillari va usullari mavjuddir. Qo'l to'pichi maydonda to'pni olib yurish uchun u albatta to'pni erga urib yurishi zarur. Ko'p paytlarda qo'l to'pichi to'pni olib yurishda bir yoki ikki marta urib yurishni qo'llaydi. Har bir o'yinchining eng asosiy vazifasi to'pni darvozaga otishdir. To'pni darvozaga sakrab otish, yiqilayotib otish, yugurib kelib otish va tayanib turgan holdagi usullari bilan otish o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda bajarish mumkin. Jarima to'pini otish qo'l to'pidagi eng zarur harakat bo'lib, o'yin davomida ko'p uchraydigan holatdir. Jarima to'pi albatta to'p qo'lidan chiqquncha oyoqni erga qo'ygan bo'lishi shart, qolgan bajarishlar yuqorida darvozaga otishga qanday bo'lsa shu usullar qoladi, faqat oyoq harakatiga e'tibor beriladi.

**Himoya texnikasi:** Himoyaning eng asosiy vazifasi o'z darvozasini raqib hujumidan himoya etishdir. Buning uchun himoyachi maydonda tez harakat qila olishi va harakat tempini keskin o'zgartira olish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Himoyachi bu vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishi uchun albatta himoyachining holatini egallagan bo'lishi zarur. Himoyachining asosiy holati-oyoqlarni 10-20 gradus bukilgan va 20-40 sm keng qo'yilgan bo'lib, bel ozgina oldinga bukilgan, bo'shashgan holda bo'ladi. Qo'llar tirsakda to'g'ri burchak holda bukilgan bo'lib, tana turli harakatlarni keskin bajarish uchun shay holatda bo'ladi. Tananing og'irligi ikkala oyoqqa tushadi. Raqiblar bilan yakka olishuv paytida oyoq va bel nisbatan ko'proq bukilgan bo'ladi.

**To'siq qo'yish:** Bu harakat hujumchining yoki to'pning yo'lini to'sish hisoblanadi. To'pni to'sish harakati bir qo'llab yoki ikki qo'llab bajariladi. To'sish harakatlari pastdan, yondan, yuqoridan bo'lishi mumkin. Buning uchun to'pning harakatini, yo'nalishini hamda to'pni tezligini to'g'ri aniqlay olish kerak. To'pni to'sishda chaqqonlik hamda tezkorlik bilan bir qatorda bilak va barmoq muskullarining kuchi muhim rol o'ynaydi. To'p bilan harakatlanayotgan o'yinchini to'sish ya'ni harakatlarni chegaralash uning harakat yo'nalishi qarshiga chiqarilib bajariladi. Bu harakatlar hujumchining darvozaga to'p otishi yoki sherigiga to'p uzatishi vaqtida bajarilsa hujumchi bilan teng sakraladi va qo'llarga muvofiq holda to'siladi. Qo'l to'pida o'yinchini to'sish vaqtida uni ko'krak bilan to'xtatish ruxsat beriladi.

**To'pni olib qo'yish:** Bu harakatlar hujumchi to'pni sherigiga uzatganda yoki darvozaga otganda bajarilish mumkin. To'pning yo'nalishi hamda uchish tezligini to'g'ri baholagan holda o'nga qarab sakraladi yoki intiladi. SHuningdek to'pni hujumchi qo'lida bo'lgan holatda ham olib qo'yish mumkin. Buning uchun kutilmagan tezkor harakat bilan hujumchi to'pni uloqtirishga shaylaganda to'p olib qo'yiladi. Qo'l to'pida to'pni urib olishga ham ruxsat beriladi. Bu harakatlar hujumchi to'p olib yurganda yoki uzatishga shaylanganda himoyachi tezkor harakat bilan to'pni urib yuboradi. Bu urib yuborish kaft va panjalar kuchi hisobiga bajarilish kerak. Musht bilan to'pni urib yuborish ta'qiqlanadi.

**Darvozabon:** Darvoza daxilsizligini ta'minlash hamda qarshi hujum uyushtirish darvozaboning muhim vazifasi hisoblanadi. Uning texnik harakatlari himoya va hujum texnikasiga bo'linadi.

**Turish:** Darvozaboning asosiy holati hisoblanib uni uloqtirilgan to'pni qaytarish va ushlab olish uchun shay turgan holatidir. Asosiy holat oyoqlar tizzada bir oz bukilgan hamda oyoqlar elka kengligida qo'yilgan bo'ladi. Darvozabon darvoza bo'ylab yurib, yugurib, sakrab, tashlanib harakatlanadi. Yurishda va yugurishda oddiy qadamlar yoki mayda va katta qadamlardan foydalanishi mumkin. Sakrash harakatlari oyoqlar bilan siltanib bajariladi. Bu harakatlar oldinga va orqaga, yon tomonlarga yo'nalgan bo'lishi mumkin. Murakkab holatlarda darvozabon to'p yo'nalishiga qarab tashlanish harakatini bajaradi. Bu holatda oyoqlarni keng ochishi va yon tomonlarga tashlanishi mumkin.

**To'pni ushlash:** Darvozaboning asosiy harakati hisoblanib darvozaga yo'naltirilgan to'pni ushlashi yoki qo'l va oyoqlar bilan to'sib qolishi kerak. To'pning yo'nalishi va uchish tezligini hisobga olgan holda to'sish yoki ushlab qolish harakatlari turlicha bo'ladi. Past uchib kelayotgan tezligi katta bo'lgan to'plarni oyoqlarda to'sish mumkin. Agar tezligi sust bo'lgan to'p bo'lsa qo'lda ushlab olinishi mumkin. Shunga muvofiq tezligi katta bo'lgan to'plarni darvozabon urib yuborishi yoki gavda bilan to'sishi mumkin. Shuningdek tezligi sust bo'lgan to'plarni qo'l bilan ushlab olinishi mumkin. Darvozabon to'pni bir qo'llab hamda ikki qo'llab to'sishi va ushlashi mumkin.

**To'p bilan harakatlar:** Darvozabon ushlagan to'pni jamoadosh hujumchi va himoyachiga uzun yoki qisqa masofa bo'ylab uzatishi mumkin. Shu bilan birga u maydonda o'yinchi sifatida harakatlanishiga ham ruxsat etiladi.

**Darvozaboning himoyadagi harakatlari:** To'pni ushlab olinishi, uchun joy tanlash darvozaboning muhim harakatlardan hisoblanadi. U to'g'ri joy tanlashi bilan hujumchini darvozaga to'p otishini qiyinlashtirishi, darvozaga to'p kirish burchaklarini kichaytirishga erishadi. Darvozabon o'yin davomida aldov harakatlari - fintlar qo'llashi mumkin. Ular hujumchini chalg'itishda katta rol o'ynaydi. Joy tanlashda aldov harakatini qo'llash bilan hujumchini darvozabon

o'zi xoxlagan tomonga to'p otishga majbur qilib qo'yadi. Tezkor va chaqqonligi yuqori darajada takomillashgan darvozabonlar hujumchi oldida erkin holatda turib uni xoxlagan tomonga to'p otishi to'sqinlik qilmaydi. Shunga qaramay darvozabon bu to'plarni chqqonlik bilan to'sib qoladi. Darvozabon jamoa bilan o'yin davomida g'alaba erishiga o'z hisasini qo'shishi mumkin. Ya'ni darvoza daxilsizligini taminlash, tezkor hujum uyushtirish, 9 mli erkin to'p otishda himoya to'sig'ini tashkil etish, himoyadagi o'yinchilarga tavsiya va ko'rsatmalar berish. Darvozabon qarshi hujum va tezkor hujumni tashkil etuvchi asosiy shaxs hisoblanib u maydonni yaxshi ko'ra bilishi, erkin holdagi hujumchilarga o'z vaqtida to'p uzatishi kerak.

Qo'l to'pi o'yini taktikasi o'yinchilarni o'zaro muvofiq holda g'alabaga erishish uchun texnik harakatlarni to'g'ri va o'z vaqtida bajarishidir. Qo'l to'pi o'yin taktikasi o'yinchi taktikasiga va darvozabon taktikasiga bo'linadi. SHuningdek himoya va hujum taktikalari mavjud. Taktik harakatlarda o'yinchilarni ishtirok etish soniga hamda tuzilgan harakatlar majmu'iga qarab shaxsiy taktika, guruh va jamoa taktikalari mavjud bo'ladi. Taktikada yakka harakatlar o'yinchining g'alabaga erishish uchun qiladigan yakka harakatlaridan iboratdir. Guruh harakatlari ikki va undan ortiq o'yinchilarni taktik harakatlarni o'zaro kelishgan holda bajarishlaridir. Jamoa harakatlari hujumning barcha jamoa azolari o'zaro muvofiq holda olib borishi hisoblanadi.

**Hujum taktikasi:** Hujum o'yinchilarning asosiy vazifasi bo'lib uni samarali tashkil etish va ijobiy yakunlash jamoadan jismoniy texnik va taktik maxorat talab etadi. Hujum tashkil etishda to'p olib yurish, to'pni uzatish, darvozaga to'p otish hamda aldov harakatlari asosiy rol o'ynaydi. SHu bilan birga qochish – hujumchini to'p bilan himoyachi qo'rig'idan qochish va darvozaga hujum uchun qulay vaziyat tanlashi ham muhim hisoblanadi. Hujumda to'p olib yurish shakllari yo'nalishilari va tezliklari xilma xil bo'ladi. Samarali hujum tashkil etishda, to'p uzatishning murakkab usullaridan foydalanish raqib jamoasini chalg'itadi. Bu usullar ochiq va yopiq usulda to'p uzatish turlaridir. Hujumchining darvozaga to'p otishi ham kutilmaganda bo'lishi, yaxshi rejalashtirilgan bo'lishi, aldov harakatlari natijasida

amalgga oshirilishi darvozaboni qiyin sharoitga soladi. Darvozaga to'p otish ochiq va yopiq holatda to'p otish turlariga ham bo'linadi. Hujumda aldov harakatlari – fintlar harakatlanishda to'p uzatishda to'p qabul qilishda va darvozaga to'p uloqtirishda qo'llaniladi.

Shuningdek hujumda hujumchilarning o'zaro paralel holda harakatlanishi ham ijobiy natijalarga olib keladi.

**Tezkor hujum:** Tezkor o'yinchilarning himoyachilar qo'rig'idan qochib tezkor hujum tashkil etish usulidir. Bu usul yakka holda yoki bir necha hujumchi ishtirokida amalga oshiriladi. Buning uchun to'pni epchillik bilan egallab olish hamda imkoni boricha raqib zonasidagi hujumchiga uzatish va shu hujumchi yakka holda yoki sheriklari ko'magida hujumni yakunlashi kerak.

O'yin sharoitida tezkorlik va chaqqonlik bilan harakatlanish, to'p egallash va olib yurishning yuqori texnikasiga ega bo'lish, doimo tezkor hujumni rejalashtirib borish hamda tezkor hujumda tashkil etuvchi a'zolardan darvozabon ham ishtirok etishi, tezkor hujumning asosini tashkil etadi..

**Yo'nalishdagi hujum:** Bu hujum usuli o'yinchilardan yuksak texnik va taktik maxorat talab etadi. Hujumda o'yinchilarni deyarli barchasi ishtirok etadi. Yo'nalishdagi hujumda raqib himoyachilarni bir joyga surib kelish, ularni yoyib tashlash usullari qo'llaniladi.

Yo'nalishdagi hujumning oqim usulida tashkil qilinishi ham samarali natijalar berishi mumkin. Bu usulda hujumchilar ketma-ket o'rin almashtirib boradilar. Bu holat raqib himoyachilarni chalg'itadi. Bu hujum usulida texnik harakatlarni tezkorlik va epchillik bilan bajarish, uzoq masofadan to'p uzatish va uloqtirish hamda mo'ljalga olish qobiliyati takomilshgan bo'lishi kerak.

**Hujumda jamoa taktikasi:** Taktikaning bu usuli butun jamoa o'yinchilarining o'zaro kelishgan holda texnik harakatlarni bajarishlari va taktik hujumlarni amalga oshirishlaridir. Buning uchun hujumchilar sonini ortirib borish va ularni maydon bo'ylab harakatlarni tez-tez o'zgartirib turish, qanot o'yinchilarni va markaz hujumchisini ham hujum zonalarini tez-tez almashtirib turish kerak bo'ladi.

**Himoya taktikasi:** Yaxshi tashkil etilgan himoya darvozaning daxilsizligini ta'minlabgina qolmay g'alabaga ham olib boradi. Himoya harakatlari hujum harakatlariga javob harakat hisoblanib uni tashkil etish va boshqarishning o'ziga xos xususiyatlari bor.

**Yakka holdagi taktik harakatlar:** Darvozani himoya qilishda va hujumchining harakatlarni cheklab qo'yishda himoyachi taktik jixatdan to'g'ri harakat qilish kerak. Buning uchun u hujumchidan o'z vaqtida to'pni olib qo'yishi shart. To'pni olib qo'yish harakati hujumchi yo'nalishini to'g'ri tanlash, to'p uzatish vaqtini to'g'ri aniqlash, to'pning yo'nalishi va uchish tezligini to'g'ri belgilash hamda hujumchi to'p olib yurganda uni qo'riqlab to'pini olib qo'yish. Shu bilan birga himoyachi hujumchi to'p olib yurganda to'pni urib yuborish harakatini qo'llashi mumkin. Himochining asosiy harakatlaridan biri hujumchiga to'siq qo'yishdir. To'p bilan harakatlanayotgan o'yinchini yoki hujumchi uloqtirgan to'pni to'sish muhim vazifa hisoblanadi. Buning uchun himoyachi hujumchini yo'nalishi tezligi va qo'llayotgan aldov harakatlarini oldindan aniqlash, shu bilan birga hujumchi darvozaga otgan yoki sherigiga chiqargan to'pni tezligi va yo'nalishini to'g'ri baholab uni to'sish himoyachining to'siq qo'yish usuli hisoblanadi. Himoyachining yakka holdagi taktik harakatlariga to'p bilan hamda to'psiz harakatlanayotgan o'yinchilarni qo'riqlash ham kiradi.

**Himoyadagi guruh harakatlari:** Himoyadagi guruh harakatlari taktikasiga ikki va uch o'yinchini o'zaro muvofiq holda himoya harakatlarini qo'llash tushiniladi. Ko'mak berish usuli har bir himoyachida o'z sherigiga yordamga tayyor turishidir. Bu usul hujumchini qo'riqlashda, to'siq qo'yishda qo'llaniladi. Ya'ni bir himoyachi hujumchini qo'riqlab turganda undan hujumchi qochishi bilan ikkinchi himoyachi uni qo'riqlab oladi. Almashinish usulida hujumchini qo'riqlab yurgan himoyachilar tez almashinib turadilar. Himoyachilar guruh harakatlarini tashkil etayotganda hujumchilarning to'siq qo'yishidan qochishlari ham tashkil etiladi.

**Himoyada jamoa harakatlari:** Jamoa harakatlari himoyada muhim rol o'ynab o'yinni taqdirini xal qilishi mumkin. Shaxsiy himoya jamoa himoyachilari

bittadan hujumchini qo'riqlab yuradilar. Uni to'p olib yurishiga, sheriklariga to'p chiqarishi va qabul qilishi, darvozaga to'p otishi umuman maydon bo'ylab harakatlanishiga to'sqinlik qiladilar. SHaxsiy himoyada himoyachilar tez-tez almashinib turishi hujumchilarni chalg'itadi. Zonadagi himoyalarda hujumchilarni himoyachilar o'z zonasida qabul qilishib shu zonada ularning har qanday harakatlarini chegaralashga intiladilar. Himoyada jamoa harakatlarini tashkil etishni quydagi usullari ham mavjud. Himoyachilar vazifalarini tez almashtirib turish. Himoyada himoyachilar sonini tez ortirish. Himoyachini hujumchiga qarshi usullar qo'llashi. Uloqtirilayotgan va darvozaga otilgan to'pni to'sib qolish va ushlash usullari. Himoyada jamoa harakatlari ham murabbiy tomonidan ishlab chiqilgan rejalar asosida tashkil etiladi.

Keyingi davrlarda Qo'l to'pi o'yini mamlakatimiz yoshlari va aholi o'rtasida keng ommaviylashib bormoqda. Qo'l to'pi sporti ba'zi bir jihatlari bilan milliy xalq o'yinlarimiz shakllariga ham o'xshab ketadi. Qo'l to'pi sporti harakatlariga o'rgatish jarayonlari o'rta maktablar, kasb hunar kollejlari hamda oliy ta'lim yurti jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilgan. Qo'l to'pi harakatlari texnikasi va taktikasiga jismoniy tarbiya darslari hamda sport mashg'ulotlari jarayonlarida o'rgatiladi. Shu bilan birga qo'l to'pi mashg'ulotlarida jismoniy fazilatlardan tezkorlik va chaqqonlik sifatleri rivojlantirib boriladi.

Qo'l to'pi sport musobaqalarida o'yinchilarning to'qnashuvlari ko'p uchrab, jarohatlanishlar sodir bo'ladi. Shunga qaramay qo'l to'pi o'yini yoshlar, ayniqsa qizlar o'rtasida keng ommaviylashgan. Mashg'ulotlarda va musobaqalarda jarohatlanishlarni oldini olish va bartaraf etishda, tayyorlov mashqlarini to'liq o'tkazish, sportchilar texnik va taktik maxoratlarini takomillashtirib borish bilan birga jismoniy fazilatlarini rivojlantirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Qo'l to'pi musobaqalari oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida o'tkaziladigan an'anaviy "Universiada" musobaqalarida ham muntazam o'tkazib kelinadi.

Darvozabon maydonini belgilash uchun yuz chiziqqa parallel ravishda 6 m uzoqlikda 3 m li uzunlikda chiziq chizilib, darvoza ikala ustunining ichki burchagidan 6 m. radiusi yarim aylana 3 m. li chiziqqa tutashtiriladi. Shu maydon



darvozabon maydoni deyiladi. Darvozabon maydoni tashqarisida undan 3 m. uzoqlikda parallel holda yana bir uzoq-uzoq chiziq chiziladi. Bu erkin to'p otish zonasi deyiladi.

Qo'l to'pi to'plari – yumaloq shaklda, bir xil tusda, charm va ichki qismi rezina kamerali, havoga to'ldiriladi. To'p juda tarang va ustki qismi sirg'anuvchan bo'lmasligi kerak.

3-o'lcham erkaklar va o'smirlar jamoasi uchun (o'yindan oldin) to'p aylanasi 58-60 sm, og'irligi 425-475 g bo'ladi.

2-o'lcham ayollar guruhi va boshqa yoshdagi qizlar (14 yoshdan yuqori) uchun (o'yindan oldin) to'p aylanasi 54-56 sm va og'irligi 325-375 g bo'ladi.

1-o'lcham qizlar (8-14 yoshgacha) va o'zmir jamoalari uchun (8-12 yoshgacha) to'p aylanasi 50-52 sm. og'irligi 290-330 gr. bo'ladi (55-rasm).



55-rasm. Qo'l to'pi to'plari

Qoidasi. Jamoalar 12 kishidan: 2 darvozabon va 10 ta maydon o'yinchilaridan tashkil topgan. O'yin paytida maydonda bitta darvozabon va 6 nafar o'yinchi harakatlanadilar.

Qolgan o'yinchilar zaxira o'rindiqlaridan joy oladilar va tez-tez almashtirib turish mumkin. Buning uchun maydondagi almashinuvchi o'yinchi zaxiradagi o'yinchi tushmasidan avval maydonni tark etishi lozim. O'yinchilar almashtirish maydonning o'rta chizig'idagi 4,5 metrli almashtirish zonasi atrofida amalga oshiriladi.

O'yin vaqti. Erkaklar va o'smirlar uchun 2x30 daqiqa, ayollar va qizlar uchun 2x30 daqiqa, maktab o'quvchilari uchun 2x15 daqiqani tashkil etadi. Musobaqa tashkilotchilarni kelishuvlari bilan o'yin vaqtlari qisqartirilishi mumkin.

## **V-BOB. SUZISH**

### **5.1. Suzish turlari va ularning texnikasi**

Suvda suzish qo'llar va oyoqlarning ketma-ket faol harakatlari va oldinga, orqaga, yonga, uzunasiga yotgan holda bajariluvchi murakkab mashqlar majmuasidir. suzish insonlarning sog'lig'ini saqlash jismoniy chiniqishi va faol harakatlarini tarbiyalovchi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayondir. Ayniqsa yoshlarni mehnat va mudofa ishlari, kasb-hunarga tayyorlashda, shuningdek mehnatkashlarning ish qobilyatini va samaradorligini oshirishda hizmat qilish bilan muhim ahamiyatga egadir. Ana shu jihatlarni etiborga olingan holda suzish bog'cha tarbiyasi, o'quv yurtlarining hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari tarkibidan muhim o'rin egallaydi.<sup>6</sup>

Suzishning kelib chiqishi va sport darajasiga chiqish qadimgi ajdodlarning ijtimoiy turmush sharoitlari, jamiyat taraqqiyoti qonuniyatlari bilan uzviy ravishda bog'liqdir. XIX-asrning ikkinchi yarmida Yevropa va boshqa qit'alarida suzish musobaqa tariqasida shakllanib, u xalqaro sportga aylangan. Qit'alar, jahon birinchiliklari va Olimpiada o'yinlaridan suv sportining kupchilik turlari (qisqa masofalarga suzish, suvga sakrash, suvda to'p o'ynash, sinchronli suzish-suv osti badiiy gimnastikasi va b) mustaqil o'rin egallagan. Bu mamlakatlarnig geografik joylashishi, iqlim sharoitlari (daryo, dengiz, okeanlarning yaqinligi, issiq xavo va h.k) bilan bevosita bog'liqdir.

O'zbekiston dengiz va okeanlardan juda yiroqda joylashgan bo'lsada suv omborlari, sun'iy ko'llar, kanallar, daryolar va maxsus suv havzalarida (Basseyn) suzish bilan shug'ullanuvchilar ko'pchilikni tashkil etadi.

---

<sup>6</sup> «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari majmui, 2000.

O'zbekiston sportchi-suzuvchilari o'tkazilgan Spartakiadalarda qatnashib, yaxshi natijalarga erishgan. S. Koniyeu (1972), E. Shagayev (1980), S.Babanina (1964) va boshqa bir qator sporchilarimiz Olimpiada o'yinlari, Jahon birinchiliklarida ishtirok etib, o'z jamoalariga katta yutuqlar keltirgan.

Oytoji Sobirova mahalliy millat ayollari ichida birinchilardan bo'lib suzish bo'yicha respublika musobaqalarida yaxshi natijalarga erishgan. Keyingi yillarda o'z faoliyatini kadrlar tayyorlash bilan bog'lab O'zDJTI suzish kafedrasida o'qituvchi, dotsent, kafedra mudiri vazifalarida ishlagan A.N.Levitskiy (Suvga sakrash) S.M.Korbut (Eshkak eshish) kabi yetakchi murabbiylar va olimlar Respublikada suzish sportini rivojlantirishga katta hissa qo'shganlar.

O'zRVMning "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish tug'risida"gi qarori (30.10.2002) viloyatlarda suzish sport maktablarini va bo'limlarini tashkil qilishda amaliy jihatdan e'tiborga moliqdir. Yangidan qurilayotgan litseylar, kollejlarning o'quv binolari majmuida suv havzalarining borligi g'oyat katta voqealik bo'lib hisoblanmoqda. Shu sababdan maktab o'quvchilari, litsey kollejlari va oliy o'quv yurtlarining o'quvchi va talabayoshlarining jismoni barkamolligini tarbiyalashda suzishga e'tibor kuchaytirilmoqda.<sup>7</sup>

Bo'lajak mutaxassis sifatida o'rta-maxsus o'quv yurtlarining yoshlari qishloq sharoitlaridagi daryo, ko'lmak, kanallar, ariqlar va b.da bolalarning yozda cho'milib miriqishlarini e'tiborga olgan holda ularni yaxshi suza bilish, suzish texnikalarini egallash bilan bog'lik bo'lgan faoliyatlarida amaliy jihatdan yordam berish yo'llarini o'rganishlari maqsadga muvofiq bo'ladi. Qolaversa xar bir mutaxassis yoshlarimiz Vatan himoyasiga doimo tayyor bulishlari, harbiy-jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida qobilyatli kishi ekanliklarini ko'rsata olishlari lozimdir.

Eng avvalo ta'kidlash lozimki, Xalqaro sport harakatida suv sport turlari iborasi mavjud. Ularga vodnaya polo (Suvda to'p o'ynash), turli hil qayiqlarda eshkak eshish (Kano, parus va h.k), suvga tramplin (Sakratkich taxta) va

---

<sup>7</sup> Тангиоров Ю. , Ливицкий А.Н. , Сузиш, ўқув қўлланма, 1986

minoradan (Vishka-5,10m) sakrashlar kiradi. Shu jihatdan ularni suzish sporti turlarida tilga olinmaydi.

Bevosita suvda suzish sport turlari asosan 4 hil ya'ni:

- ☞ erkin suzish;
- ☞ delfin (baterflyay);
- ☞ brass;
- ☞ chalqancha suzish.

Mazkur suzish turlarida qorinda, chalqancha yotgan holda va yon tomonlama usullari mavjuddir. Suzish sport, amaliy (tayanch), sinxron (suv tagida gimnastika) va o'yin guruhlaridan iboratdir.

Suzishning deyarli barcha turlarida qo'llarning ketma-ket yoki baravariga (brass, delfin) ishlatish, bunda nafas olish va chiqarish, shuningdek oyoqlarning ketma-ket yoki birdaniga (brass, delfin) ishlatilishi bilan bog'liq texnikaviy usullar mavjud bo'lib ular suzish texnikasining asos-larini tashkil qiladi.

Suzishning erkin-(krol) usuli jismoniy tarbiya darslarida va bolalarning o'z holicha cho'milishlarida ko'p qo'llaniladi. Chunki bu usul eng qulay va bajarilish jihatidan bir muncha osonroq hisoblanadi.

Xar bir o'quvchi va suvda suzishni mashq qiluvchilar suzishning bu usulini o'rganishda yassi taxta, kamera (mashina baloni) va maxsus boshqa moslamalardan foydalanishlari tavsiya etiladi.

Chalqancha suzish, depsinib burilish va ular bilan bog'liq faoliyatlardagi hilma-hil texnikaviy usullar, gavdani tutish, nafas olish va chiqarishda boshning holatlari muhim ahamiyatga egadir. Bu jihatlarni o'rganish va yetarli darajada malaka, mahorat hosil qilish zarurdir.

## **5.2. Suzishga dastlabki o'rgatish usullari**

Suzish qanchalik maroqli, zavqli bo'lmasin, uning negizida turli hil noxush hodisalar ham mavjuddir. Ya'ni suzishni bilmasdan suvga tushish, ayniqsa chuqur va tez oqar joylarda cho'milish o'ta havflidir. Shuningdek suv ichida oyoqlarning tomiri tortib qolishi, tez oqar suvlarga bardosh beraolmaslik natijalarida suvga cho'kish va oqib ketish sodir bo'lishi mumkin. Bunday ko'ngilsizliklar yuz

bermaslik uchun bolalarni yoshlikdan yaxshi suzishga va jismonan chiniqishga o'rgatish lozim bo'ladi. M: O'tgan asrning 70-yillarida Leningrad va boshqa shaharlarda uch kunlik chaqaloqni vannaga tushurib qo'yib yuborishgan. Chaqaloq xuddi o'rdak bolasidek suvda harakat qila boshlaydi. Bunda bolaning qornida va chalqancha yotgan holdagi harakatlari suzuvchilarnikiga o'xshaydi. Demak, bolalardagi amaliy harakatlar tug'ma ravishda bo'lishi, ularni tarbiyalab rivojlantirish zarurligi sinov-tajribalardan o'tkazilgan. Shu asosda juda ko'p oilalarda chaqaloqlikdan suvga va suzishga odatlantirish, eng muhimi ularni sog'lom chiniqqan qilib o'stirishda ijobiy natijalarga erishilmoqda. Shahar sharoitlarida ochiq va yopiq suv havzalarida bolalarni suzishga o'rgatish sharoitlari va ularda maxsus murabbiylarning faoliyati yaxshi yo'lga qo'yilmokda.

Qishloq sharoitlarida yozgi paytlarda juda ko'p yosh bolalar, o'smirlar ariq, kanal, ko'lmaklarda o'zlaricha cho'miladi. Ular katta yoshdagilardan ko'rib xar hil usullarda (kuchikcha suzish – birdaniga ikki qo'l va ikki oyoqlarni harakatlantirish, qurbaqa) suzishni mashq qiladi. Bunday paytlarda ota-onalar, mutaxassis hodimlar dala sharoitida bolalarning cho'milishlarini kuzatadilar. Shu asosda aytish lozimki, ular bolalarga suzishning dastlabki usullarini o'rgatishlari lozim, ya'ni:

Oyoklarni suvga solib birma-bir harakatlantirish (chirpash).

Sayoz joyda o'tirgan holda, qorin va chalqancha yotgan usulda qo'llar hamda oyoqlarni birma - bir harakatlantirish.

Tizza va yelka baravaridagi chuqur suvda turgan holda avvalgi barcha harakatlarni takkrolash.

Qo'lda taxta va b.q. moslamalarni ushlab, gavdani uzatib qorinda suvda yotish va oyoqlar harakatini ishlatish.

Ma'lum malaka hosil qilingach, 5-10 metr masofaga erkin holda suzish. Bunda nafas olish va nafas chiqarish jarayonlariga alohida e'tibor berish shart bo'ladi.

Ma'lumki, suzish usullarini u yoki bu darajada bilgan, o'zlashtirgan bolalar chuqur va oqib borayotgan suvlarga oyoq, boshlari bilan sakrashni xush ko'rishadi.

Bunday joylarni avvaldan yaxshi tekshirib ko'rish suv tagida qattiq buyumlar (temir, tosh, shisha, yogoch, shox, va x.k.) bo'lmasligini ta'minlash zarurdir.<sup>8</sup>

Yuqorida takidlangan holatlar katta yoshdagilarda ham yuz berishi mumkin. Shu sababdan suvda suzishning asosiy usullarini, sir asrorlarini bilmasdan turib, chuqur va tez oqar suvlarga tushish mumkin emasligini yaxshi bilishlari zarurdir. Eng muhimi xar bir inson suvda suzishni u yoki bu darajadi bilishlari hayotiy zaruriyatdir.

### **5.3. Suzish bilan mustaqil shug'ullanish yo'llari**

Qishloq sharoitlarida bolalar ariq, kanal va ko'lmaklarda o'z hollaricha cho'milishib suzishni o'rganishadi. Shahar va qishloq sharoitlarida suvli joylarida (hovuz, kanal, ariq, ko'l, va suv omborlari va hakoza) ko'pincha katta yoshdagi kishilar yolg'iz ravishda yoki oila, tengdoshlari bilan birgalikda ko'ngil ochish, dam olish, hordiq chiqarish, sog'liqni mustahkamlash, jismonan chiniqish maqsadida mustaqil ravishda shug'ullanadilar. Buning uchun albatta suzish usullarini o'rganishga to'g'ri keladi. Shu sababdan mustaqil shug'ullanishda suzishda qo'llaniladigan oddiy va murakkab texnik mashqlar va tegishli vositalardan foydalanish zarurdir.

Shahar sharoitlarida suv havzalari, ko'llar, tez oqar katta ariqlar (kanallar) da o'smirlar, yigitlar va katta yoshdagi kishilar yozning issiq paytlarida deyarli xar kuni cho'milishadi. Bunda suvga sakrash, kalla tashlash, suv tagida uzoq suzish (turish) qirg'oqlarga tez borib qaytish va h.k. turlar bo'yicha baxslashadilar. Suzish usullarini yaxshi bilmagan va ba'zi hastaliklari (tomir tortishi, qo'yonchik, asab va h.k) bor kishilar suvga cho'kishi oqib ketishi mumkin. Buning oldini olish uchun doimo o'rtoqlar, birga borishgan kishilar yoki kuzatib turganlar hushyorlikni qo'ldan boy bermasliklari lozim bo'ladi.

Suvda cho'kkanda yaxshi suzuvchi yoki maxsus qutkaruvchi cho'kkan kishining qo'ltig'idan ushlab, iyagini ko'tarib uni qutqarishi lozim. Quruqlikka chiqarib, cho'kkan kishi behush bo'lsa uning og'zini ochib latta yoki boshqa

---

<sup>8</sup> Собирова О, Сузишни ўрганинг. 1990.

buyumni jag'iga qistirish (tishlatish), tilini qo'l bilan oldinga tortish (ro'molcha ushlab) lozim. Keyin uning og'ziga puflab ko'krak qafasini 2-3 marta qisib harakat qilishlari kerak bo'ladi.

Cho'kkan kishi suv yutgan bo'lsa, tizzaga uni qorni bilan yotqizib siltash (og'zi ochiq bo'lishi kerak), oyoqlarini qisman yuqoriroq ko'tarish lozim. U tezda hushiga kelavermasa yoki og'ir ahvolda bo'lsa, zudlik bilan yaqin oradagi shifoxonaga yetkazish kerak bo'ladi.

O'rta-maxsus o'quv yurtlarining o'quvchi talaba-yoshlari eng avvalo suzishning u yoki bu turini yaxshi o'rganishlari, bolalarga ham o'rgatish yo'llarini bilishlari lozim. Eng muhimi shundaki, suvga cho'kayotganini qutqarish va unga birinchi tibbiy yordam berish usullarini puxta o'zlashtirish kerak. Umuman olaganda suzish ijtimoiy turmush va sport olamida o'ziga xos hususiyatlarni mujasammlashtirgan tarbiyaviy sog'lomlashtirish, chiniqtirish kabi muhim jarayonlaridan iboratdir.

Suzishning amaliy (tayanch) hususiyatlari ham mavjud bo'lib, u asosan qutkarish stansiyalari, harbiy qismlar va daryo, ko'l, suv ombarlaridagi mehnat jarayonlarida keng qo'llaniladi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki suvda suzish usullarini egallash xar bir talabaning burchi bo'lishi lozim. Suzish orqali sog'lomlashtirish, jismoniy chiniqtirish, mudofaa va maxsus yo'naltirilgan sohalarda muhim ahamiyatga egadir. Shu bilan birgalikda ba'zi hastaliklarni (asab, charchash, kam harakatchanlik, zaif va h.k) davolashda ham muhim omil sifatida hizmat qiladi.

## **VI-BOB. HAKATLI O'YINLAR**

### **6.1. Harakatli o'yinlarning umumiy tasnifi**

Harakatli o'yinlar millatimiz hamda dunyo xalqlari miliy o'yinlaridan iborat bo'ladi. Harakatli o'yinlarning estafeta usullarida o'zaro saflarda bellashuvlar tarzida tashkil etiladi. Harakatli o'yinlarning musobaqa usullarida erkin bellashuvlar va musobaqalashishlar o'tkaziladi. Harakatli o'yinlar sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy va ta'limiy vazifalarni bajarib, barcha yoshdagi

insonlar, har hil jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talabalar uchun ham qo'llanishi mumkin. Harakatli o'yinlar organizmni sog'lomlashtirish bilan birga jismoniy rivojlantirishga, shug'ullanuvchilarni xissiy va ruhiy barqarorlikka ega bo'lishga katta yordam beradi.

Barcha harakatli o'yinlar hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tutib olish kabi harakatlardan iborat bo'lib, jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlik hamda egiluvchanlik sifatlarni rivojlantirishga asos bo'la oladi. Harakatli o'yinlar davomiyligi va unda beriladigan jismoniy yuklamalar hajmi shug'ullanuvchilar jismoniy tayyorgarligi, yosh va jins ko'rsatkichlariga muvofiq bo'lishi kerak. O'yinlar davomida jismoniy yuklamalarni boshqarishda o'yinchilar sonini o'zgartirish, o'yin davomiyligini ortirish, o'yin maydoni hajmini tanlash, harakatlar yoki mashqlarni takrorlash, og'irliklar miqdorini o'zgartirish hamda dam olish vaqtlarini ozaytirish yoki ko'paytirish mumkin.

Harakatli o'yinlar yosh avlodni tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirish vositasi bo'lib ularni ijtimoiy moslashuvchanligini ta'minlashning asosiy shakllaridan biri bo'lib hisoblanadi. Harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarni jismoniy rivojlantirish bilan birga jamoatchilik, hamkorlik, tashabbuskorlik va tartib intizomlilik kabi axloqiy sifatlarni tarbiyalashga ham katta yordam beradi. Harakatli o'yinlarning tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirish vazifalarini to'g'ri tashkil etishda tarbiyachi va mutaxassislarning kasbiy mahoratlari, sport turlari bo'yicha malakalari va tajribalari muhim rol o'ynaydi. Harakatli o'yinlarning maqsad va vazifalarini to'liq amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning o'yinlarga bo'lgan qiziqishlari va o'yindagi faol ishtirok muhim bo'lib hisoblanadi. SHuning uchun harakatli o'yinlar tashkil etishda shug'ullanuvchilarning yosh va jinsi hamda jismoniy tayyorgarlik darajalari hisobga olish kerak. O'yinda barcha ishtirokchilarning faol ishtirok etishlarini ta'minlash uchun, o'yin mazmuni va qoidalarini to'liq va batafsil tushuntirish maqsadga muvofiq bo'ladi. O'yin davomida murabbiy ishtirokchilar faolligini ortirish uchun zaruriy shart sharoitlarni yaratish kerak. Harakatli o'yinlar barcha jismoniy fazilatlarni



rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. SHunga qaramay bir o'yin davomida ayrim fazilatlarni rivojlantirishga e'tiborni qaratish kerak bo'ladi.

Harakatli o'yinlar davomida shug'ullanuvchilar hilma hil harakatlar bajaradalar, bu bilan ularning jismoniy tayyorgarlik darajalari rivojlanib boradi, harakat malaka va ko'nikmalari takomillashadi.

Jismonan barkamollik insonning shaxs va jismoniy imkoniyatlarini takomillashtirib, jamiyatning ijtimoiy mexnat faoliyatida muvaffaqiyatli ishtirok etish, yuqori mexnat samaradorligiga erishish hamda kasbiy malaka va tajribalarini ortirish bilan kasbiy muvaffaqiyatlarga erishishga yordam beradi. Jismoniy barkamollik darajasi, shaxsning kasbiy darajalarini ortishi, yangi faoliyatga tez moslasha olishi hamda ijtimoiy muhit va tashqi ta'sirlarga chidamliligi bilan belgilanadi. Shu bilan birga yangi shakldagi faoliyat qiyinchiliklariga tez moslashishni ta'minlaydi.

Harakatli o'yinlardan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining barcha shakllarida foydalanish mumkin. Jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov qismida harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarni jismoniy yuklamalarga tayyorlashga katta yordam bersa, yakuniy qismda esa ular organizmni tinchlantirishga, darsni yaxshi kayfiyatda yakunlashga yordam beradi.

Sport mashg'ulotlari jarayonlarida ham harakatli o'yinlar sportchilar organizmini jismoniy yuklamalarga tayyorlash bilan birga sport turining maxsus mashqlari texnikasi va taktikasini egallashga ham asos bo'la oladi.

Harakatli o'yinlar sodda va murakkab o'yinlar shakllarida bo'ladi. Murakkab o'yinlarga estafetalar va sport bellashuvlariga oid o'yinlarni kiritish mumkin. Shuningdek harakatli o'yinlar yosh va jins ko'rsatkichlariga muvofiq ham guruhlarga saralanadi. Harakatli o'yinlarni jismoniy harakatlar shakllari engil atletika, yakkakurash turlari, sport o'yinlari va gimnastika, akrobatika harakatlariga muvofiq ham guruhlarga ajratiladi. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish darajasiga muvofiq ham harakatli o'yinlar turlarga bo'linadi. Sport turlari texnikasi va taktikasini egallash va takomillashtirishga qaratilgan harakatli o'yinlarning ko'plab shakllari ham mavjud.

Talabalar jismoniy tayyorgarlik darajalarini rivojlanishiga, sport turlari texnikasi va taktikasini samarali takomillashtirishda tashkil etiladigan harakatli o'yinlarning mazmuni va shakli muhim hisoblanadi. Harakatli o'yinlar talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish bilan birga maxsus jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishga ham o'z xissasini qo'shadi.

Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishda shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklari muhim hisoblanmaydi. Harakatli o'yinlarning turlari va shakllari hilma hil bo'lganligi uchun barcha yoshdagi va har hil jismoniy tayyorgarlikdagi shug'ullanuvchilar uchun mos keluvchi o'yinlardan foydalanish imkoniyati bor. Sodda o'yinlarda o'yinchilarni soni belgilanmaydi, o'yin maydoni chegaralanmagan hamda maxsus jixozlardan foydalanilmaydi. SHunga qaramay o'yinlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari rejasiga muvofiq, jismoniy tarbiya dasturida keltirilgan jismoniy mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

Harakatli o'yinlar sog'lomlashtiruvchi, ta'lim va tarbiyaviy vazifalarni amalga oshirish bilan talabalar o'rtasida keng ommaviylashgan. Harakatli o'yinlar bilan muntazam shug'ullanish yoshlar organizmini jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish bilan birga hayotiy zarur jismoniy harakatlar malaka va ko'nikmasini takomillashtirishni ta'minlaydi. SHu bilan birga talabalarda ruhiy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashga katta yordam beradi.

Harakatli o'yinlar davomida bajariladigan sakrash, yurish va yugurish harakatlari, uloqtirish, akrobatika va muvozanat saqlash mashqlari jismoniy fazilatlarni uzviy mutanosiblikda rivojlanishini amalga oshiradi. Shunga qaramay harakatli o'yinlar davomiyligi muksimum 30 daqiqa bo'lib, dam olishlar bilan o'yinni davom ettirish mumkin. Harakatli o'yinlarda talabalarning charchamasligini ta'minlash uchun beriladigan jismoniy yuklamalar me'yori qat'iy nazorat qilinishi kerak. Shu bilan birga shug'ullanuvchilar o'yin davomida zerikib qolishlari, o'yinga qiziqishlarini yo'qolishini oldini olish uchun o'yin davomiyligini ham chegaralab turish kerak.

Yugurish, yurish va sakrash harakatlaridan iborat bo'lgan, chaqqonlik, chidamlilik va harakatlar kordinatsiyasini talab etadigan harakatli o'yinlar

oganizmga har tamonlama ta'sir etadi. Ular organizmning barcha tizimlari va organlariga - yurak qon tomir, nafas olish tizimi va tayanch harakat apparatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Davolash muassasalarida, sanatoriy va kurortlarda tashkil etiladigan harakatli o'yinlar bemorlarni va dam oluvchilar organizmini sog'lomlashtirish hamda kasalliklarni davolash maqsadida tashkil etiladi. O'yinlar toza havoda sayrlar, engil va sodda o'yinlar, suv muolajalari shakllarida o'tkazilishi mumkin.

Davolash muassasalarida bemorlar bilan harakatli o'yinlar o'tkazishda mutaxassis shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi, sog'ligining holati hamda organizmni jismoniy yuklamalarga chidamliligi darajasini qat'iy e'tiborga olishi kerak. O'yin davomida bemorlarni charchab qolishi, sog'ligini yomonlashuvini nazorat qilib borishlari kerak.

Harakatli o'yinlarni shug'ullanuvchilar yosh va jins ko'rsatkichlari hamda jismoniy tayyorgarliklariga muvofiq to'g'ri tashkil etish tayanch harakat apparatini takomillashuviga, ko'rkam qad qomatni shakllanishiga hamda organizm funktsional imkoniyatlarini ortib borishiga katta yordam beradi. Harakatli o'yinlar davomida bo'g'imlar harakatlari ta'minlanib, barcha muskullar guruhi faolligi ortadi. Harakatli o'yinlarda bajariladigan jismoniy mashqlar ta'sirida moddalar almashinuvi yaxshilanadi, ichki sekretsiya bezlarining faoliyati kuchayadi.

## **6.2. Milliy harakatli o'yinlardan namunalar**

Oq va qora qarg'a, xo'rozlar jangi, oq terakmi ko'k terak, kim birinchi, pistirma, oq qushlar, bo'ri va quyon, kun va tun, quvlashmashoq. Jismoniy tarbiyaning erkin shaklda shug'ullanishning asosiy vositasi harakatli o'yinlar hisoblanadi. Harakatli o'yinlar bir necha pedagogik vazifalarni hal etadi: ta'limiy, mustaqil harakatlanishlar, faol jismoniy harakatlar, ixtiyoriy tabiiy harakatlar, sharoitlarni keskin o'zgarib turishi, yangi harakatlarni yaratish, guruhdagilar bilan hamkorlikda harakatlanish, o'yin vazifasi uchun zarur harakatlar.

Harakatli o'yinlar bir necha turlarga bo'linadi.

1) Taqlidiy o'yinlar - hayvonlar, o'simliklar, tabiat hodisalariga taqlid qilib o'ynaladigan harakatli o'yinlar.

2) Guruh o'yinlari - guruh bo'lib o'ynaladigan, ashula, she'r va musiqa jo'rligida o'ynaladigan harakatli o'yinlar.

3) Estafeta va musobaqa o'yinlar - buyumlar va buyumlarsiz o'ynaladigan belleshuvdan iborat harakatli o'yinlar.

Taqldiy o'yinlar talabalarda ijodkorlik, tashkilotchilik sifatlar tarbiyalanadi. hisoblanadi. Bu o'yinlar ularni jismoniy rivojlanish bilan birga aqliy va ahloqiy sifatlarini tarbiyalashga, dunyo qarashlarini kengayishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Guruh o'yinlari ishtirokchilarni individual jismoniy qobiliyatlarini namoyon qilishga, hamda jamoa bilan birga hamkorlikda harakatlanishga asos bo'ladi. Bu bilan shug'ullanuvchilarning ahloqiy sifatlaridan botirlik, jasurlik va mustaqil fikrlash fazilatlari shakllanadi. Guruh o'yinlariga bir va bir necha ishtirokchi bo'lib, guruhlarda o'ynaladigan o'yinlarni kiritish mumkin.

Estafeta va musobaqa o'yinlari talabalarning jismoniy fazilatlarini, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini takomillashtirishni ta'minlovchi harakatli o'yinlardir. Bunday o'yinlar musobaqalar va estafetalar shaklida o'tkaziladi. Estafetalar to'plar bilan, gimnastik mashqlar bilan, engil atletika mashqlari bilan o'tkazilishi mumkin. Musobaqalarda esa kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik namoyon etiluvchi jismoniy mashqlar bajariladi. Yugurish, sakrash, uloqtirish, osilish, tirmashib chiqish va shu kabi mashqlardan foylaniladi. Harakatli o'yinlar sifatida halqimizning an'anaviy milliy harakatli o'yinlardan foydalanish ham talabalarni jismoniy fazilatlari, harakat malaka va ko'nikmalari bilan birga milliy qadriyatlar ruhida ahloqiy tarbiyasini ham ta'minlaydi.

Oliy ta'lim muassasasi talabalari jismoniy tarbiya jarayonlarida harakatli o'yinlarning har hil shakllaridan foydalaniladi. Jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar va sport bayramlari g'amda ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarda harakatli o'yinlarni tashkil etishda jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiy tashkilotchilik va rahbarlik qilishi mumkin. Talabalar jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarida esa faol sportchi talabalar bu vazifani yuqori saviyada olib borishi mumkin.

Talabalar bilan harakatli o'yinlar o'tkazish ularning jismoniy fazilatlari kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish bilan birga ruhiy axloqiy tarbiya jarayonlarini amalga oshiradi. O'yinlar davomidagi erkin harakatlar, mustaqillik talabalarda tashabbuskorlik, tashkilotchilik, o'zaro hamkorlik va mardlik, shijoatlilik kabi axloqiy va ruhiy sifatlarni rivojlanishga katta yordam beradi. SHu bilan birga harakatli o'yinlar talabalarda sport o'yinlari harakatlari malaka va ko'nikmalarini to'g'ri shakllantirishga, sport turlari harakatlari texnikasi va taktikasini takomillashtirishga ham asos bo'la oladi.

O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish mavjud tafakkur tushuncha va mo'ljal olishni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi, o'yinlar ijodiy hayot va xayol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi.

Umuman milliy harakatli o'yinlarni o'tkazishda qo'yidagi maqsad va vazifalar qo'yiladi:

- talabalarning sog'ligini mustahkamlash;
- sport o'yinlari harakat ko'nikmalari bilan tanishtirish;
- o'rgatilgan harakat ko'nikmalarni takomillashtirish;
- jismoniy fazilatlardan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarni rivojlantirish;
- tafakkur, xotira, diqqat, fikrlash, sezgirlik fazilatlarni, axloqiy sifatlarni xarakatli o'yinlar yordamida takomillashtirish;
- tashkilotchilik qobiliyatlarini oshirish uchun ko'maklashish;
- organizmni mashg'ulotlarda beriladigan jismoniy yuklamalarga tayyorlash.

### **6.3. Atletik gimnastika**

Atletik gimnastika - Atletizm bilan organizmni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish maqsadida shug'ullanish uchun bir qator qoidalarga rioya qilish kerak. Tanani kelishgan qilib shakllantirishda barcha muskul guruhlarini rivojlantirish ko'zda tutiladi.

Tana vaznini ortirish, muskul shakllarini rivojlantirish va koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirishda muskullarning har hil shakldagi ish faoliyatlaridan foydalaniladi. Mashg'ulotlar samaradorligini ortirishda to'g'ri va sifatli ovqatlanish, kun tartibiga va gigiena talablariga qat'iy rioya qilish, maroqli dam olishning ahamiyati katta.

1. Atletizm bilan shug'ullanishda mexnat va o'quv faoliyatidan bo'sh vaqtlarda, kechki uyqudan 1,5-2,0 soat oldin va ovqatlanishdan 1-1,5 soat keyin shug'ullanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

2. Atletizm mashg'ulotlarida organizmni sog'lomlashtirish, jismoniy yuklamalarda hosil bo'lgan jismoniy toliqishlarni bartaraf etishda quyidagi talabalarga rioya qilish tavsiya etiladi: Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari bilan 30-60 daqiqa shug'ullanish, mashqlar tarkibi egiluvchanlik va tsiklik mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Barcha sport mashg'ulotlari kabi atletizm mashg'ulotlari ham tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan iborat bo'ladi.

Tayyorlov qismi (razminka) - og'ir jismoniy yuklamalarni bajarishga organizmni sekin asta tayyorlash jaryonlarini o'z ichiga oladi. An'anaviy tayyorlov mashqlari bo'lgan umum rivojlantiruvchi mashqlar va engil yugurishlar bilan birga engil og'irlikdagi yuklar - gantellar va rezina espanderlarda mashqlarni ham qo'llash mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni qo'llashda stretching mashqlaridan keng foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulotning tayyorlov qismi mashg'ulot umumiy davomiyligini 10-15 % tashkil etishi kerak.

Mashg'ulotning asosiy qismi kuch mashqlari bajarilishini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari koordinatsion, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish ta'minlanadi.

Bu mashqlar sifatida akrobatik mashqlar, oldga va orqaga do'mbaloq oshishlar, oldga va orqaga sal'to oshishlar, gimnastik jixozlarda kuch mashqlari, tortilish, ko'tarilib aylanishlar, tayanishlar, kuch bilan chiqish kabi mashqlarni bajarish mumkin.

Ko'tariladigan yuklarning og'irligini va o'z vazni og'irligi bilan

bajariladigan mashqlar ta'sirini asta sekin ortirib borish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy yuklamalar ta'sirini ortirishda yuklarning og'irligini ortirish bilan birga mashqlarning bajarish soni va takorlashlarning sonini ham ortirib borish tavsiya etiladi.

Og'irlik mashqlar bajarishda katta zo'riqish talab etiladigan og'irliklar tanlanadi. Shunda yuqori zo'riqish bilan belgilangan miqdordagi takrorlashni bajariladi. Yigitlar uchun yukning boshlang'ich og'irligi 3 kgdan oshmasligi kerak, og'irlik asta-sekin 4-5 kggacha ko'tarilishi mumkin.

Jixozlardagi mashqlar bajara bilish malakasiga muvofiq tanalanadi. Shu bilan birga mashqlarni bajarishda biron-bir muhim talablarga rioya qilinmaydi, aksincha mashqni to'liq bajarish ta'minlanadi. Harakat vazifasi malakalari shakllanish darajasiga muvofiq harakatlar murakablashtirib borilishi taklif etiladi.

Har bir mashqlarni 2-4 urinishlarda bajarish mumkin. O'smirlar dastlabki mashg'ulotlar jarayonlarida mashqlarni bir urinishda bajarishlari tavsiya etiladi.

Atletizm mashg'ulotlarida har bir urinishlar orasidagi dam olish jarayonlari juda qisqa bo'lishi kerak, bu bilan shug'ullanuvchilarda kuch chidamlilik sifatleri rivojlanishlariga asos solinadi. Dam olish vaqtida nafas olish ritmini tiklash, yurak urishlar sonini bir me'yorga solishi muhim ahamiyatga ega. Dam olish jarayonlarida bo'g'imlar va paylarni cho'zishga qaratilgan stretching mashqlarni bajarish mumkin.

Ayniqsa, katta zo'riqishlar talab etadigan kuch mashqlaridan so'ng shug'ullanuvchilar to'g'ri dam olishni tashkil etishlari kerak. Muskullarni zo'riqish holatidan bo'shashtirish holatiga o'tishlari asta sekinlik yoki keskinlik bilan amalga oshirilishi mumkin.

Muskullarni zo'riqishida chuqur nafas olishi va nafasni tutib turish qo'llanilsa, muskullarni bo'shashtirishda butun nafasni to'liq chiqarish qo'llaniladi. Shuningdek zo'riqish bo'lgan muskul guruhlarini uqalash, silash bilan massaj qilish ham ish faoliyatini tiklashga katta yordam beradi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlarining yakuniy qismi mashg'ulot jarayonida asab muskul tizimida shakllangan toliqishlarni barataraf qilishga qaratilgan

bo'ladi. Buning uchun sekin yurish, nafas olish mashqlari, harakatli o'yinlar o'tkazish, chaqqonlik talab etiladigan mashqlardan foydalaniladi.

Shuningdek tiklanish vositalari sifatida diqqat uchun mashqlar - autogen mashqlar bajarish mumkin.

#### **6.4. Atletizm mashg'ulotlarida kuchni rivojlantirish uslublari**

Atletizmدا kuchni oshirishning asosiy uslublari takrorlash va maksimal kuch ishlatish usullari hisoblanadi.

Mashg'ulotlarda muskul faoliyatining eng optimal shaklini tanlashda, og'irlik hajmi mashqlar bajarishning har bir urinishida takrorlashlarning sonini belgilashda muhim bo'lib hisoblanadi.

2-jadval

#### **Takrorlashlar soniga muvofiq og'irliklar miqdori**

<b>Og'irlikni belgilash (ta'siri)</b>	<b>Bir urinishda mumkin bo'lgan takrorlashlar soni</b>
Chegarali	1
Chegaraga yaqin	2-3
Og'ir	4-7
O'rtacha og'ir	8-12
O'rta	13-18
Kichik	19-25
Juda kichik	25 martadan oshiq

#### **6.5. Takroriy urinish usuli**

Atletik gimnastika bu usulida muskul zo'riqlari kuchli bo'lib, "chiday olmaydigan" darajada ish bajariladi. Amaliyotda kuchli zo'riqlardagi mashqlardan foydalanish muskul kuchini takomillashtirishga yordam beradi. Kichik og'irlikdagi yuklar bilan ishlash esa muskul chidamliligini rivojlantirishda hamda tana vaznini ozaytirishda katta ahamiyatga ega.

"Chiday olmaydigan" darajada mashq bajarish usulida ko'tarildigan yuklar hajmi, maksimal darajada urinish usuliga nisbatan ancha ko'p bo'lib, oxirgi urinishlar markaziy asab tizimi qo'zg'alishining susayishi jarayonlariga to'g'ri keladi. Takroriy urinish usuli quyidagi bir necha afzalliklarga ega:

❖ katta hajmda ish bajarish muskul hajmini shakllantirishni faollashtiradi, muskul shaklini o'sishini ta'minlaydi va natijada muskul kuchini ortishni amalga



oshiradi;

- ❖ bajariladigan mashqlar kuchli zo'riqishga olib kelmaydi;
- ❖ jismoniy mashqlar bajarishda haraktlar texnikasini boshqarish imkoniyati

mavjud;

- ❖ maksimal zo'riqish talab etilmaganligi uchun jarohatlanish uchramaydi.

Maksimal urinishlar usulida zo'riqishlar chegarali va chegaraga yaqin mashqlardan foydalanish bilan tavsiflanadi. Bunday mashqlarni kuchli va yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega sportchilar qo'llaydilar.

Maksimal urinishlar usuli boshqa usullar bilan muvofiqlikda bajariladi. Bu jarayonlarda bir qator kuch mashqlaridan foydalaniladi:

- ❖ tashqi ta'sirlarni engish - gantel, gira va shtanga og'irliklari bilan mashqlar, sherigining qarshiligi bilan mashqlar, rezina epander va shunga o'xshash jixozlardagi mashqlar;

- ❖ o'z tanasining og'irliklari bilan mashqlar – turnikda tortilish, brusyalarda tayanish mashqlari;

- ❖ statik mashqlar;

- ❖ izometrik mashqlar;

- ❖ o'ziga qarshilik ko'rsatadigan mashqlar.

Atletizm mashg'ulotlariga statik mashqlarni kiritish, muskul kuchi chidamliligini ortirishga hamda statik kuchni samarali rivojlantirishga yordam beradi. Statik mashqlar bajarish bilan kuchni rivojlantirishda gimnastika jihozlarida bajariladigan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin.

- ❖ Turnikda osilgan va brusda tayanich holatida oyoqlarni burchak shaklida tutib turish;

- ❖ turnik yoki xalqada osilgan holda tanani gorizontaal muallaq tutish;

- ❖ halqada xoch shaklida turish;

- ❖ brusya va polda gorizontaal holda qo'llarga tayanib turish;

- ❖ tayangan holda oyoqlarni baland ko'tarib, burchak shaklida tutish.

Atletizm mashg'ulotlarida izometrik mashqlardan foydalanish maksimal statik kuchni rivojlantirish uchun samarali hisoblanadi. Izometrik mashqlarni

bajarishda nafasni bir necha soniyaga tutib turish, muskul guruhlarini zo'riqishini ta'minlaydi.

Shuni esda tutish kerakki, qarshilik hajmiga muvofiq kuch namoyon bo'ladi, qarshilik ortib borishi bilan esa uni engish uchun ko'proq kuch talab etiladi.

O'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish mashqlaridan foydalanish, atletizmda muhim ahamiyatga ega bo'lgan muskul zo'riqishlarini keltirib chiqarishi mumkin. SHu bilan birga bunday zo'riqishlar, atletlarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi. Atletizm mashg'ulotlarini tashkil etishda yuqori samaralarga erishish uchun, bir qator qoidalarga qat'iy rioya qilish kerak.

**Mashqlar majmualarini tuzishga qo'yiladigan talablar:** Majmualarni tuzishda shug'ullanuvchilar jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi kerak. Buning uchun shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash uchun maxsus sinov testlar o'tkazish kerak. Majmualar tarkibiga barcha muskul guruhleri faoliyatini ta'minlaydigan 10-12 hil jismoniy mashqlar kiritiladi.

Tayyorlov mashqlarni bajargandan so'ng, mashqlar majmuasi quyidagi ketma ketlikda tuziladi: elka kamari va qo'l muskullari uchun mashqlar; tos-son va oyoq muskullari uchun mashqlar; gavda uchun mashqlar; bo'yin uchun mashqlar; to'g'ri qomatni rivojlantirish uchun mashqlar.

Bu guruhlarning har birida, albatta gavdaning orqa va old muskullari uchun, bitseps tritseps muskullari uchun, ko'krak muskullari uchun mashqlar kiritilgan bo'lishi kerak. Mashqlarni "chiday olmaydigan" zo'riqish bilan 8-12 marta takrorlash o'z samarasiga ega bo'ladi. Kuchli jismoniy yuklamalardan iborat bo'lgan mashg'ulotlarni kun ora o'tkazish tavsiya etiladi. Bir hil shakldagi jismoniy yuklamalarga organizm tez moslashuvini hisobga olgan holda jismoniy yuklamalar, hajmini va shiddatini o'zgartirib turish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Og'ir jismoniy yuklamalar bilan mashqlarni mashg'ulotning o'rtasida bajarish tavsiya etiladi. Bu vaqtga kelib, organizm etarli darajada qizdirilgan va og'ir jismoniy yuklamalarga tayyor holga kelgan bo'ladi. Bir oy davomida bajariladigan mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalar ta'siri to'liqsimon shaklda o'zgarib turishi kerak.

Jismoniy mashqlar majmualarini tuzishda jismoniy mashqlarni bajarishdagi urinishlar va takrorlashlar soniga alohida e'tibor berish kerak. Muskul absolyut kuchini va muskul massasini ortirishda 3-4 urinishda, mashqlarni 12-15 marta takrorlash tavsiya etiladi.

Mashg'ulotlar jarayonida shug'ullanuvchilarga jismoniy yuklamalar berishda ularni kun davomida olib borgan mexnat faoliyati va kun taribi qat'iy hisobga olinadi.

Agar shug'ullanuvchi kun davomida og'ir jismoniy mexnat bilan shug'ullangan bo'lsa, mashg'ulot jarayonida beriladigan jismoniy yuklamalar hajmi va ta'siri kamaytiriladi va aksincha shug'ullanuvchi kun davomida "o'tirib" mexnat qilgan bo'lsa jismoniy yuklamalar ta'siri va hajmi kuchaytirilgan shaklda bo'lishi kerak.

**Trenajerlar va uskunalar:** Skeletning shakllanishi bilan, mushaklarning kuchini va chidamliligini yaxshiroq rivojlantirish va mavjud bo'lgan tashqi nuqsonlarni bartaraf etish uchun yanada qiyin va og'ir mashqlarga o'tish tavsiya etiladi.

Kuch mashqlarni muntazam ravishda bajarish muskullarni yanada uyg'un rivojlantirishga, gavdaning orqa va butun tananing mushaklarini kuchaytirishga imkon beradi.

Mashqlarni to'g'ri rejalashtirish yurak qon tomir va nafas olish tizimlarini sog'lomlashtirishga, tanani umumiy tetiklashtirishga yordam beradi.

Hozirgi davrda atletizm sportida zamonaviy asbob uskunalardan, trenajerlardan keng foylanilmoqda. Atletizm trenajerlari tananing barcha muskul guruxlarini rivojlanirishga qaratilgan.

Kompleks trenajerlar tananing barcha muskullarini rivojlantrishga yordam beradi. Individual trenajerlar esa faqat bir muskul guruhini rivojlantirishni ta'minlaydi.

Shuningdek trenajerlar gavda va qo'l muskullarini rivojlantirishga hamda tos son va oyoq muskullarini rivojlantirishga qaratilgan trenajerlarga ham bo'linadi.

**Sport anjomlari: Shtanga** - atletizmda og'irlikni ko'tarish uchun mo'ljallangan sport anjomidir. Shtanga asosi - grif uchlarida maxsus qisqich bo'lib, yuk diskklarini ushlab turadi.

Shtanga grifi og'irligi 20 kg, uzunligi 220 sm va diametri 28 mm bo'lib, diskklar ilinadigan asos diametri 51 mmga teng. Yuk diskklari diametri 450 mm va og'irliklari 25, 20, 15 va 10 kg (qizil, ko'k, sariq va yashil rangda), kichik diskklar 5, 2,5, 1,25, 1, 0,5 va 0,25 kg og'irlikda bo'ladi.

Pauerlifting sportida og'irligi 50 kg bo'lgan diskklardan foydalaniladi. Diskklarni ushlab turuvchi qisqichning og'irligi 2,5 kg bo'ladi.

Ayollarning shtangalari grifi erkaklarnikiga o'xshaydi, uning uzunligi qisqaroq - 2,05 m, engilroq - 15 kg va diametri kichikroq - 25 mm.

**Gira (polvon tosh)** - bu maxsus shakldagi og'irlik yuki bo'lib, ma'lum shaklga va dizayn xususiyatlariga ega. Jixoz aniq vazn bilan ishlashning barcha mashqlarida qo'llaniladi. Giralar o'lchov toshlari va sport jixozlariga bo'linadi.

**16 kgli giralar:** Giralar (polvon tosh) yumaloq shaklda bo'lib, ushlab uchun dastagi bo'ladi. Sport giralarida mashqlar sportchilar muskul kuchini rivojlantirish, bo'g'implarni mustahkamlashga katta yordam beradi. Giralar yaxlit quyilgan va yig'ma shakllarda bo'ladi.

Yaxlit quyilgan giralar og'irliklari 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 48, 56 kg vaznlarda bo'ladi. 16 kg vaznga 1 pud deyiladi (1 pud - 16 kg). Og'ir atletika musobaqalarida 16, 24 va 32 kg og'irlikdagi giralar foydalaniladi.

#### **Atletizm mashqlaridan namunalar:**

1. Shtanga ko'krakda, shtangani ushlab elka kenglikda, oyoqlar o'rtacha kenglikda yozilgan. Qo'llar yordamida shtangani boshdan yuqoriga ko'tarish va asta-sekin dastlabki holatiga qayting.

2. Bitseps uchun mashq bajarish. D.h: sportchi tik turadi, qo'llar elka kengligida shtangani bel sohasida ushlab turadi, shtangani o'ziga tortib ko'taradi.

3. D.h: sportchi tik turadi, qo'llar yon tamonda, gantellar ushlab turiladi. Qo'llarni bukmasdan gantellarni yon tamondan tepaga ko'tarish, to'g'ridan tepaga ko'tarish.

4. D.h: skameykada orqa bilan yotgan holda, tizzalar bukilgan, shtangani ko'krak oldida ushlab turiladi. Shtangani tepaga ko'tariladi va asta sekin tushiriladi.

5. D.h: shtanga bosh ortida, elka ustida, oyoqlar elka kengligida. O'tirib turish harakatlarini bajarish.

6. D.h: Turnikda yoki gimnastik devorda osilib turish. Oyoqlarni bukmasdan qo'l balandligiga qadar ko'tarish.

7. D.h: tik holda turish, shtangani o'rtacha ushlash, oyoqlar elka kengligida. Shtangani bel balandligida tutib turish. Asta sekin shtangani ko'krak kengligida ko'tarib tushirish.

8. D.h: tik holda turish, oyoqlar elka kengligida, qo'llarda gantel, qo'llar bel sohasida. Gantelni navbat bilan elka kengligida ko'tarish.

9. D.h: tik holda turish, shtanga elkada, bosh ortida, oyoqlar keng qo'yilgan. Gavda oldinga egilib, tiklanish, belni to'g'ri tutib turish.

10. D.h: skameykada orqa bilan yotgan holda, qo'llarda gantel to'g'riga ko'tarilgan. Qo'llarni yon tamonga yozish va d.h.ga qaytish.

11. D.h: tik holda turish, shtanga elkada, bosh ortida. Tizza bukilib o'ng oyoq oldinga tashlanadi, chap oyoq to'g'ri va tizzalar bukilmagan. O'ng oyoqdagi bu harakatlar 5-7 marta bajariladi, so'ng bu harakatlar chap oyoq bilan takrorlanadi.

12. D.h: skameykada orqa bilan yotgan holda, qo'llarda gantel ko'krak ro'parasida. Qorin pressini zo'riqishi bilan gavnani oldinga ko'tarish va d.h.ga qaytish.

Mashqlarni besh urinishda 15 - 20 marta bajarish tavsiya etiladi.

13. D.h: qiya qo'yilgan skameykaga suyangan holat. Qo'llarda shtanga, o'rtacha ushlash. Shtangani sekin asta elka ro'prasiga, qo'llarni tirsakda bukib yozib, oldga - tepaga ko'tarish.

14. D.h: qiya qo'yilgan skameykaga suyangan holat. Qo'llarda gantel, bel sohasida. Qo'llarni tirsakda bukib yozib, navbat bilan gantellarni ko'tarib tushirish. Bitseps uchun mashq.

15. D.h: brus'yada tayangan holda qo'llarni bukib yozish. Og'irliklar osilgan holda ham bajarish mumkin.

16. D.h: skameykada yotgan holda, qo'llarda shtangan, ko'krak to'g'risida ko'tarib turiladi. Vertikal holda elkaning holatini o'zgartirmasdan, qo'llarni bukish va to'g'rilash. Tritseps uchun mashq.

17. D.h: tik holda turish, qo'llarda shtanga, tor ushlash, qo'llar bel sohasida. Shtangani polga qo'yish va sekin asta bel yuqorisiga qadar ko'tarish.

Mashqlarni besh urinishda 8 - 10 marta bajarish tavsiya etiladi. Nafas olish erkin, har bir urinish oralig'ida 1 - 2 daqiqa dam olish.

## **6.6. Shaxmat**

Xind xalqining buyuk kashfiyotlaridan biri shaxmat o'zining besh ming yillik tarixiga ega. Bu ajoyib sport va san'at turining mamlakatimiz tarixida ham ming yillardan beri o'ynalib kelayotganligidan tarixiy manbalar shoxidik beradi.

Mamlakatimiz ilm-fanida ahamiyatli o'rin tutadigan bir qator mo'tabar manbalar: Abu Rayhon Beruniyning "Hindiston", Abdurazzoq Samarqandiyning "Matlai sa'dayn va majmai bahrayn", Alisher Navoiyning "Majolis un-nafois", "Lison ut-tayr", Zahiriddin Muhammad Boburning "Boburnoma" kabi tarixiy asarlarda shaxmat (shatranj) o'yiniga oid qimmatli ma'lumotlar bor.

O'zbekiston zaminida shaxmat chuqur ildiz otganini tasdiqlovchi manbalar mavjud. 1972 yilda Dalvarzintepa (Surxondaryo)da olib borilgan arxeologik qazilmalar vaqtida Kushon davri (I - II-asrlar)ga oid shaxmat donalari, 1977 yilda Afrosiyob (Samarqand)da o'tkazilgan tadqiqotlar chog'ida VII - VIII-asrlarga taalluqli 7 ta shaxmat donasi topilgan. IX-asrda yashagan arab olimi va shatranjchisi al-Adliyning yozishicha, shatranjdagi inson tafakkurini cheklagan shashxoldagi xollarning tushishiga qarab yurish (shashxol)ning bekor qilinishi va bu o'yinning rivojlanishida O'rta Osiyo xalqlari muhim rol o'ynagan. Abu Rayhon Beruniyning "Hindiston", Abdurazzoq Samarqandiyning "Matlai Sa'dayn va majmai bahrayn", Alisher Navoiyning "Majolis un-nafois", "Lison uttayr", Zahiriddin Muhammad Boburning "Boburnoma" va boshqalar tarixiy asarlarda shaxmat (shatranj)ga oid qimmatli ma'lumotlar bor. Amir Temur davrida quchli

shatranjchilar Samarqandda to'planishgan. Tabrizlik Ali ash Shatranjiy (Oloviddin at-Tabriziy) Samarqandda o'tkazilgan musobaqalarda g'olib chiqqan. Shatranj haqida kitob yozib, unga o'zining va XIV-asrgacha O'rta Osiyoda yashagan ko'plab oliya (grossmeyster)larning mansubalarini kiritgan. U sohibqironning o'zi bilan ham shatranj o'ynab turgan.

XIV asrning ikkinchi yarmiga kelib Amir Temur Turkiston taxtini egallaydi. Yosh bo'lishiga qaramay, o'tkir zehni, dovyurak, vatan, el yurt uchun jonini ham fido etuvchi mard, jasur, shijoatli shaxs edi. U davlat boshqarishda huddi shaxmat taxtasida o'z donalarini oldinga surayotgan va raqibiga nisbatan xujum-yurish boshlayotgan o'yinchini eslatar edi.

XIV-XVI asrlarda Turkistonda madaniyat yana taraqqiy eta boshlaydi. Qisqa vaqt ichida Amir Temur davrida bir qator taniqli va iste'dodli shoirlar, yozuvchilar va olimlar etishib chiqadi. Bular qatori shu davrda mashhur shatranj ustalari ham paydo bo'la boshlagani diqqatga sazovordir. XV asrning mashhur shatranj ustasi Ali Shatranjiy butun Amir Temur zamonasida nom chiqargan. Tadqiqotchi Merreyning ko'rsatishicha, XV asrda bitilgan mashhur shatranj risolasi Ali SHatranjiy qalamiga mansubdir.

Nihoyatda o'tkir xotiraga ega bo'lgan Amir Temur hazratlarining o'zlari ham shaxmat o'yiniga ishqiboz bo'lgan. Tarixiy manbalardan berilgan ma'lumotlarga qaraganda, "bu o'yinda yuksak san'atga erishgan". Amir Temur bilimdonlikda suhbatdoshlarini ham taajubda qoldirgan.

Abulfath Ahmad ibn Sijziy "Shatranj kitobi"ning topilishi, undan oldin Turkistonda yashab ijod etgan boshqa mualliflarning ta'siri ostida yozilgan, degan xulosa chiqarishga olib keladi. Abulfath Ahmad ibn Sijziy ya'ni Ali Shatranjiy risolasidagi rivoyatlarning Germes haqidagisi, ya'ni "SHatranji kabir" ("Katta shaxmat") tafsiloti "Shatranj kitobi" kitobidagi bayonning huddi o'zginasidir. Ali Shatranjiy zamonida "Shatranji kabir"ning huddi shu varianti Amir Temurning sevgan o'yini bo'lgan.

Ali Shatranjiyda "Shatranj kitobi" risolasida boshqa ham ko'pgina kitoblar bo'lganga. "Shatranj kitobi"da huddi Adliy kitobidagi singari, mansubalarning

ko'pi kimga tegishli ekanligi ko'rsatilmagan. Ali Shatranjiy esa, aksincha, hamma mualliflarni birma-bir aytib o'tgan. Bu borada u Abu Bakr as-Suliy kitobidan foydalangan ko'rinadi. Mansubalarning 60 tadan 19 tasi Ali Shatranjiy ijodi, qolganlari esa turkistonlik shaxmatchilar: Rabrob, Xorazmiy, Abulfatx ijodiga oiddir.

Alisher Navoiyning zamondoshi, mashhur tarixchi Xondamir o'zining "Habib us-siyar fi axbori afrodil bashar" asarida XIV asrning ikkinchi yarmida Tabrizda, keynchalik Eron va Ozarbayjonda yashagan Hoja Ali Tabriziyni o'sha davrda shuhrat topgan shaxmatchi sifatida ta'riflaydi: "U shatranj ilmidan shunchalik voqif ediki, uni ustod deb atardilar. Hatto g'oyibona ham huddi hozironadek go'zal o'ynardi. U Amir Temur majlislarida hamisha o'ynardi"<sup>9</sup>.

Manbalarda ma'lum bo'lishicha, - deydi M.Muhiddinov, Xoja Ali bir vaqtda to'rt kishi bilan to'rt taxtada g'oyibona o'ynay olgan. Holbuki bu davrlarda Evropada bu usul bilan ikkita taxtada arang o'ynaganlar. Xoja Ali Tabriziyning Amir Temurni farmoni bilan usta shatranj sifatida Samarqandga olib kelingach, Ali SHatranjiy Samarqandiy nomi bilan shuhrt topgan. Bu fikrni tasdiqlovchi yana bir ma'lumot borki, uni bizgacha arab tarixchisi Ibn Arabshohning "Ajoib al-maqdur fi tarixi Taymur"- "Temur tarixida taqdir ajoyibotlari" asarining o'zbek tiliga tarjima qilib, sharhlab bergan tarix fanlari doktori, arabshunos-sharqshunos olim Ubaydullo Uvatov taqdim etgan. Ibn Arabshohning 1436-1437 yillarda yozgan "Ajoib al-maqdur fi tarixi Taymur" ("Temur tarixida taqdir ajoyibotlari") asarida XV asr Samarqand shaxmatchilari va umuman, shaxmat haqida ba'zi bahslar va hikoyalar keltirilgan. Jumladan amir Temurni shaxmat o'ynashi haqida:

"Temur har handay hunar va kasb bo'lmasin, agar unda biron fazilat va sharofat bo'lsa, shu kasb egalariga g'oyatda mehr qo'ygan edi. U tabiatan masxaraboz va shoirlarni yoqtirmas, munajjimu tabiblarni (o'ziga) yaqin tutib, ular gaplariga e'tibor qilar va so'zlarini tinglardi. O'z fikrini peshlash maqsadida u muttasil shatranj o'ynardi. Uning qimmatini kichik shatranj (uynash)dan oliy bo'lib, u katta shatranj o'ynardi. Bu shatranj taxtasining eni o'n bir (xona), bo'yi o'n

---

<sup>9</sup> Абулфатх Аҳмад. Рисолаи шатранж (форсча), Ўзбекистон ФА Шарқшунослик институти фонди, № 8141.



(xona)dan iborat edi. Unda ortiqcha ikki tuya, ikki jiraf, ikki taliy'a (oldingi), ikki zubaba (chivin), vazir va bulardan boshqa toshlar bo'lib, uning (aniq) surati keyinroq keladi. Kichik shatranj katta shatranjga nisbatan arzimas narsadir"<sup>10</sup>, deb yozadi.

Bundan tashqari 1401-1408 yillarda Samarqanda yashagan Ibn Arabshox mohir shaxmatchilarning ba'zilari haqida ma'lumot beradi. "SHatranjchilardan Muhammad ibn Aqil al-Xaymi va Zayn al-Yazdiy va boshqalar. Shatranjchilarning allomasi faqihchi, hadischi (olim) Alouddin at-Tabriziy edi. U Zayn al Yazdiyga ortiqcha bir piyoda qo'yar va undan g'olib chiqar, Ibn Aqilga esa bitta ot qo'yib, uning ustiga minib olardi (engardi). Temur sharqu g'arb iqlimlarini alg'ov-dalg'ovga soldi. Uning jangu jadalida har bir sulton yutqazib, har bir shoh jangda ham, (shaxmat) o'yinida ham undan (engilib) mot bo'ldi"<sup>11</sup>, deb yozadi.

"Temur Alouddinga "Go'yo men mulk siyosatida yagona bo'lganim kabi, sen ham shaxmat olamida tengi yo'qsan". (Shuningdek yana u) bizlardan, ya'ni men va mavlono Ali Shayxdan har qaysimiz o'z san'atida karomatlarga ega bo'lib, benazir kishilarmiz, - deyardi. Shaxmat uyiniyu mansubalari ilmida uning (o'ziga xos sharhi bo'lib, u bilan o'yinda chuqur o'ylamasdan (uning) fikri haddiga etishga hech biron kimsa qodir emasdi. U shofi'y mazhabidan, fiqh ilmini yaxshi bilgan hadis olimi, xayr-saxovatli (kishi) bo'lib, chiroylik yuzliyu so'zli edi. Menga hikoya qilishicha, u, olloh yuzini karomatli qilrur amirul muminiyn Alini tushida ko'rgan, Ali unga bir xaltada shaxmat tutqazgach, shundan keyin hech bir inson undan g'olib chiqmagan. Uning o'yin paytidagi sifatlaridan biri shu ediki, o'yin vaqtida u hech tafakkur qilmas, faqat (uning) raqibi uzoq o'ylab fikrga cho'mgandan keyin o'ynagach, u hech bir tadbir ko'rmasdan yurib qo'yardi. Bir vaqtning o'zida u ikki raqib bilan g'oyibona o'ynardi va hisoblashi natijasida o'z tomonida qanday donolar va raqiblari tomonida qanday donalar borligini bilardi. U va Amir (Temur) katta shatranj o'ynardilar. Shuningdek, men unda davralik va uzunchoq shaxmatni ham ko'rgan edim. Katta shatranjda avval zikri o'tganidek,

---

<sup>10</sup> Ибн Арабшох. Ажойиб ал мақдур фи ахбори Таймур. (Темур тарихида тақдир ажойиботлари). 2-китоб. – Т.: Мехнат, 1992. 69-70 бетлар.

<sup>11</sup> Муҳиддинов М. Катакларда яширинган олам. -Т.: Ўзбекистон, 1976. 66 бет.

ortiqcha donalar bo'lib, mana bu uning bir tomonining suratidir.

- |                      |                    |             |
|----------------------|--------------------|-------------|
| 1) Ruh piyodasi.     | 12) Ruh.           | 23) Fil.    |
| 2) Ot piyodasi.      | 13) Ot.            | 24) .....   |
| 3) Dabbaba piyodasi. | 14) Dabboba.       | 25) Tuya.   |
| 4) Ilg'or piyoda.    | 15) Ilg'or.        | 26) .....   |
| 5) Jirafa piyodasi.  | 16) Jirafa.        | 27) Vazir.  |
| 6) .....             | 17) Shoh piyodasi. | 28) Shoh.   |
| 7) Fil piyodasi.     | 18) Jirafa.        | 29) Farzin. |
| 8) Tuya piyodasi.    | 19) Ilg'or.        | 30) .....   |
| 9) Vazir piyodasi.   | 20) Dabboba.       | 31) Tuya.   |
| 10) Farzin piyodasi. | 21) Ot.            | 32) .....   |
| 11) Piyoda piyodasi. | 22) Ruh.           | 33) Fil.    |

Bu o'yinni o'rganish yo'li amalda osonroq bo'lib, uni (quruk) so'zlar bilan sharhlash foydasizdir<sup>12</sup>, deb tavsiflab bergan.

Demak, Ibn Arabshoxning yozishicha Amir Temur Ali Shayxiy bilan katta shaxmat o'yini o'ynagan. Qadimiy shatranj-shaxmat madaniyatining yuksalishiga Alisher Navoiy ma'lum darajada hissa qo'shganligini va bu sohaning ilg'or vakillarini o'z qanoti ostiga olib, ularga rahnomolik qilganligini boshqa tarixiy manbalardan tashqari, mutafakkirning o'z asarlaridagi ma'lumotlar ham tasdiqlaydi.

“Majolisun-nafois” asarida Alisher Navoiy o'sha davr ilg'or kishilari qatorida shatranj ustodlarini ham birin-ketin tilga olgan. Alisher Navoiy oltinchi she'riy dostoni “Lisonut-tayr”ni umrining so'nggi yillarida yaratgan, Bu falsafiy asarda u majoziy obrazlar va ularning obrazli sarguzashtlari orqali ob'ektiv borliqni e'tirof etgan, insonni ko'klarga ko'targan. Bu asarda realistik hikoyalar ham bor. «Shatranji kabir hikoyati» shular jumlasidandir. Taniqli navoiyshunos olim Aduqodir Haytmetov uning

---

<sup>12</sup> Ибн Арабшох. Ажойиб ал мақдур фи ахбори Таймур. (Темур тарихида тақдир ажойиботлари). 2-китоб. – Т.: Мехнат, 1992. 86 бет.

Ikki shatranj o'ynaguvchi ustoz

Arsan shatranjga aylab kushod.

Ikki jonibdin bo'lib oromgir,

To'kdilar o'rtada shatranji kabir... satrlari bilan boshlangan shu hikoyasini qisqacha tahlil etib, bu hikoyada shatranjning ustalik bilan tafsillanganligini, Alisher Navoiy ikki tomonning bir-biriga qarshi yurishlarini harbiy urushlarga o'xshatganligini va harbiy terminlardan keng foydalanganini aytadi.

Navoiyning o'zi shatranj o'ynaganligi haqidagi biron-bir ishonchli yaxlit manba hozircha uchramadi. Lekin yuqoridagi hikoyaning mohirona yozilganligiga hamda o'sha davrning ustoz shatranjchilariga berilgan ta'riflarga qarab Alisher Navoiy faqat kuzatuvchigina bo'lmasdan, bu o'yinni o'zi ham sevgan va yaxshi bilgan deb dadil ayta olamiz. Alisher Navoiy «Majolis un-nafois» nomli tazkirasida o'sha zamonning madaniyati keng aks ettirilgan. Bu asarda o'sha zamonning eng ko'zga ko'ringan shatranj ustalariga berilgan ta'rif-tavsiflar, baholar Navoiy zamonida shatranj madaniyati va san'at ahllari o'rtasida qadrlanganligining yaqqol dalilidir.

Alisher Navoiy o'sha vaqtlarda ikki xil shaxmat: shatranji kabir va shatranji sag'ir mavjud ekanligini aytibgina qolmay, yuqorida zikr etilganidek, «SHatranji kabir hikoyati»ni bitgan. Shatranji kabirda (katta shaxmatda) sipohlar orasida ayiq (dabboba), zurofa kunnofa(tuya)lar ham bo'lgan. Amir Temur ana shunday 100-112 xonali shatrajda o'ynashni afzal ko'rgan. SHatraji sag'ir esa 64 xonadan iborat taxtada o'yinaladigan odatiy shaxmatdir.

Alisher Navoiy zamonida shatranj ana shunday yuksak darajaga ko'tarilgan. Bunda madaniyat ahlining ulkan g'amxo'ri, homiysi bo'lgan Navoiyning xizmatlari benihoyat kattadir. Temuriylar davrida shaxmat o'yini o'ziga xos madaniyat namunasi bo'lib xizmat qilgan. Yuqorida keltirilgan alloma va olimlarning asarlaridan keltirilgan fikrlar bunga misol bo'la oladi degan fikrdamiz.

Shaxmatda inson qalbidan qaynab chiqqan tuyg'ular, to'g'risidagi masala inson madaniyati tarixidan qiziqarli o'rin olgan. Eng muhim xulosa shuki, shaxmat - jahon xalqlari jamoaviy ijodining mevasi bo'lib, bunda o'rta osiyoliklarning

xizmati alohida o'rin tutishi endilikda har taraflama e'tirof etilmoqda<sup>13</sup>. Shaxmat insonda aqliy musobaqalarning qiziqarliroq shakllariga ehtiyoj tug'ilishi oqibatida paydo bo'lgan desak, yanglishmaymiz.

Shaxmat taxtasining har bir katagida sirli olam yashiringan. U kishini mushohadaga, jo'shqin hislar girdobiga, kurash maydoniga etaklaydi. Ha, shaxmat o't-olovi yo'q ulkan jang maydoniga, yakuni yo'q kitobga o'xshaydn. Ming yillardan beri shu 64 katakda 32 dona bilan jang qilinadi, shu 64 "sahifa"da 32 ta "harf" bilan "so'z" yasaladi, lekin hali hech kim uning adog'iga etgan emas! Uning muammolari shu qadar cheksiz.

Shaxmat donalarini bizda ba'zan "tosh" deb ham ataydilar. Madomiki shunday ekan, ana usha "mitti tosh"larning 64 katakli kichkinagina maydon - shaxmat taxtasida turli-tuman tarzdagi joylashuvidan vujudga keluvchi, ammo aslo barbod bhlmaydigan "bino" o'ziga xos san'at namunalarini men "mangulik" dostonlar deb atagim keladi. Chunki ular qog'ozu dillarda abadiy muhrlanib qoladi.

Shoir deydi:

...Shaxmat abadiydir, she'r ham abadiy,

Yurish tugamasu so'z bo'lmas tamom.

Shaxmat taxtasida, she'r maydonida

G'oyalar kurashi etadi davom.

(Erkin Vohidov)

Hozir kunda mamlakatimizda bolalar va yoshlar o'rtasida ham shaxmatni rivojlantirishga katta e'tibor berilyapti. Shaxmat "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" musobaqalari dasturiga kiritilgan. O'zbekistonlik yosh shaxmatchilar bolalar-o'smirlar o'rtasida o'tkazilayotgan xalqaro musobaqalarda sovrinli o'rinlarni egallab kelishyapti.

Mustaqillik yillariga berilgan har bir nom zamirida chuqur mazmun-mohiyat va chuqur falsafa yashringan bo'lib, joriy yil bolajon xalqimizni farzand tarbiyasiga e'tiborli ekanligi ko'satuvchi xalq ekanligini ifodasidir.

---

<sup>13</sup> Муҳиддинов М. Ўн тўққиз чемпион. –Т.: Юлдузча, 1998. 8-9 бетлар.

Bu jarayonda bolalarimizning ota-bobolarimiz hayot faoliyatidan va merosidan ibrat olgan xolda san'at va sport turi bo'lgan shaxmat o'yinini o'rganishi ularning tafakkurini kengaytirib, barkamol va zakovatli bo'lib o'sishlariga xizmat qiladi.

### **6.7. Kurash turlarining umumiy jismoniy tayyorgarligi**

**Milliy kurashning maxsus jismoniy tayyorgarligi:** Zamonaviy milliy kurashda polvonlarni muvaffaqiyatga erishishi ularning jismoniy tayyorgargigiga bevosita bog'liqdir. J.M.Nurshin, T.S.Salomov, F.A.Kerimovlar malakali kurashchini tayyorlashda umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab. Ushbu jarayonni texnik mahoratni shakllantirishda asosiy omil bo'lib xizmat qilishini ko'rsatib o'tganlar. Mualliflar milliy kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'pdan ko'p mashklarni va ularni qo'llash uslublarini yoritib berganlar.

Sportchi talabalarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlar, chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari (quyoshda chiniqish, havo va suv muhitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigienik sharoitlarda foydalanadilar. Bunda mahsus tanlangan jismoniy mashqlar asosiy rol' o'ynaydi. Milliy kurashning xususiyatlari, sportchilarning individual qobiliyatlari va ularning texnik-taktik tayyorgarligini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish kurashchida yuksak sport mahoratini ta'minlaydi.

Hozirgi vaktida sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikki: umumiy va mahsus qismdan iborat bo'ladi. UJT mahsus tayyorgarlik vazifalarini hal etishga imkon beradi. Texnik tayyorgarlikning o'zi ham sportchi organizmining hamma sistemalarini mahsus jismoniy (ixtisoslashgan) va qo'shimcha (yordamchi) jismoniy tarbiya vositalarini uzviy ravishda qo'shib olib borilgan taqdirdagina sportchi talabaning umumiy, maxsus va irodaviy harakat sifatlari muvaffaqiyatli rivojlanadi. Bu hol sportchining har tomonlama rivojlanishini va yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlaydi. Sportchi

talabanning umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda ular tanlagan sport turi uchun o'ziga xos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi). Sportchi talabanning jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bulgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash demakdir. Milliy kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bevosita sport yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir. Tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik xam umumiy va mahsus bo'ladi).

Milliy kurash turidagi muvaffaqiyat faqat shu turning o'ziga xos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlarni bilangina emas, organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan xam belgilanadi. Shu sababdan maxsus tayyorgarlik bilan birga qo'shib olib borilgandagina sportchining jismoniy tayyorgarligi har tomonlama bo'lishi mumkin. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart sharoit sifatida kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlikni har tomonlama rivojlantishni taxmin etadi. Sportchi talabanning umumiy jismoniy tayyorgarligi qaysi sport bo'yicha ixtisosligiga bog'lik. Biroq ixtisosga qarab g'oyat katta farqlar bo'lishiga qaramay, hamma sohadagi umumiy tayyorgarlikda qator uxshash tomonlar saqlanib qoladi. Bunga sabab, birinchidan sportning har xil turlari faqat bir biridan farq qilib qolmay, ma'lum darajada umumiylikka ham ega ekanligida bo'lsa, ikkinchidan, umumiy tayyorgarlikning mazmuni faqat sport faoliyatidagi vazifalarni hisobga olib belgilanmay, balki jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga ham muvofiqlashib belgilanishidadir. Shuning uchun bizning sharoitimizda sportchi talabanning umumiy jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, sport mahoratining dastlabki paytlarida, "Alpomish" va "Barchinoy" majmuasining mezon va talablarini bajarish bilan bog'liq.

V.N.Platonovning fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchi ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Chunki, sport kurashining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir kurash turida ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi turida chidamlilik sifati etakchi rolini o'ynaydi yoki uchinchi sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Ammo, kayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim "ulushi" mavjud bo'ladi. Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning kurash turlarida, ayniqsa, yaqqol ko'zga tashlanadi. Kurash sohasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga alohida e'tibor qaratilgan. So'nggi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali kurashchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda. Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi.

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor-kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Milliy kurashda ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor - kuch sifati xal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi. Milliy kurashda mazkur sifat xujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan bajarishdir. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra kurash bo'yicha Jaxon, Olimpiya, Ovrova, Osiyo va boshqa xalqoro musobaqalarda g'alabaga erishgan askariyat milliy kurashchilari yuksak darajada rivojlangan tezkor-kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar. Malakali milliy kurashchilarni tayyorlashda, bundan tashqari, chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham

alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv-trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli kurashchilarni tayyorlash garovidir.

Kurash turlarida chidamlilik sifati ham g'alabaga etakalovchi asosiy manbalardandir. Ayniqsa, milliy kurashga oid mahsus chidamlilikning o'rni beqiyos. Bu borada taniqli tadqiqotchi - olim (16) diqqatni jalb etuvchi o'ta muhim ma'lumotlarni keltiradi. Chunonchi, sportning yakkakurash turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri-bu o'zgaruvchan musobaqa paytida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z etakchiligini namoyish etadi. F.A.Kerimov uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik mahoratga va musobaqa (olishuv) jarayoniga tug'ridan-tug'ri aloqador ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlarning qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlarning taxliliy sharhi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darxaqiqat, jismoniy tayyorgarlik yosh kurashchilarni tayyorlashda eng muxim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishida beqiyos omil bo'lib hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ilmiy ma'lumotlarning taxliligiga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik taktik mahoratni shakllanishiga ijobiy ta'sir eta olmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir etishi ham extimoldan holi emas. Milliy kurashchilarni tayyorlashda va texnik mahoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati xam zarur omillardan biridir.

Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan kurashchi «most» holatidan keskin halos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muyassar bo'ladi. Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib



ketishi yoki susayishi mumkin. Milliy kurashda qo'llaniladigan usullar (texnik) malakalarning o'zi egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkonini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni chuzish, egish, yoyish, siqish, burash kabi mahsus mashqlarni sekin - asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi, Zo'rma - zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay bo'g'imlarining shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatga olib kelishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari kurashchining har tomonlama rivojlanishiga yordam beradigan va uning uchun zarur bo'lgan maxsus sifatlarni takomillashtirishga ta'sir etuvchi sportchining boshqa faoliyat turiga o'tishda hamda hayotiy muhim ko'nikma va malakalarni egallashda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladigan sifatlar kompleksini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi zarur. Milliy kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish zarur: - mashqlar asab-muskullarining zo'r bera olish xarakteriga va organizmdagi barcha sistemalarning ish rejimiga yaqin bo'lishi kerak. Mashqlar mahsus sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi lozim. Masalan, yakkama - yakka kurash elementlari bo'lgan ba'zi bir akrobatik mashqlar, sherigi bilan qarshilik ko'rsatilgan holda juft - juft bo'lib bajariladigan mashqlar va x.k.; - mashqlar-harakat kordinatsiyasini rivojlantirishi hamda sportchi faoliyatini o'zgaruvchi vaziyatlardagi xilma-xil harakat amallari bilan boyitishi kerak.

Masalan, - sport o'yinlari: basketbol, mini-futbol, gimnastika va boshqalar; - mashqlar sportchining boshqa harakat va markaziy nerv sistemasi faoliyatining tezroq tiklanishiga xizmat qilishi kerak. Bularga sayllar, krosslar, poxodlar, harakatli o'yinlar, bamaylixotir suzib yurish va ochiq havoda o'zgacha sharoitda o'tkaziladigan boshqa o'yinlar kiradi.

**Yordamchi jismoniy tayyorgarligi** Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta xajmdagi ishni

samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishlarga ega, hamda quyidagi vazifalarni hal etadi: 1. Asosan milliy kurash uchun ko'prok xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish; 2. Milliy kurashda kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar ko'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi, hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra milliy kurashning musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. SHunday mashqlar orasida qo'yidagilarni ajratish mumkin: - milliy kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; - maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar; - kurashchilar manekini bilan mashqlar.

Chiniqish sog'lomlashtirishning tabiiy omillari hamda gigienik sharoitlardan trenirovka mashg'ulotlari vaqtida ham, shuningdek trenirovkadan tashqari holatlarda (maxsus gigienik omillar, saunaga kirish, massaj qilish, umumiy sog'lom turmush tarziga rioya qilish, ovkatlanish tizimi va x.k) ham foydalaniladi. Mazkur omil va sharoitlarning sport faoliyatidagi ahamiyati trenirovka yuklamalarini oshirib borgan sari tobora ortib boradi.

### **6.8. Milliy kurashning maxsus jismoniy tayyorgarligi**

Milliy kurashning maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, ogirroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va x.k. Mana shu tanlashlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmini shakllanishiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi, hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning ko'rsatilgan barcha turlari bir-biri bilan uzviy borliq. Treirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining oshishiga tusqinlik qiladi. SHuning uchun treirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarining optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turini o'ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy sifatini tarbiyalash jarayonidan iboratdir. Ma'lumki sportning xar bir turi, sportchining jismoniy sifatlariga maxsus talablar qo'yadi, xilma xil jismoniy sifatlar o'ziga xos uyg'unlashgan bo'lishi va namoyon etilishini talab qiladi. Masalan, kurashchidan avvalo tezkor - kuchlilik sifatlarining mahsus nisbatda bo'lishi, shuningdek, mushak qisqarishining energetik resurslaridan anaerob foydalanishga asoslangan tezlikka chidam talab qilinadi. Turli jismoniy sifatlarni o'ziga xos ravishda namoyon etish va uyg'unlashtirishga asoslangan ana shunday spetsifik qobiliyatlarni tarbiyalash sportchi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi orqali erishiladi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishish nihoyatda muxim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sababi mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning xajmi va shiddati, hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. Kurashchining maxsus chidamkorligini samarali rivoj-lantirishda asosiy vositalardan biri gilam ustida ijro etiladigan olishuv usullari-texnik malakalardir. SHu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamlilik sifatiga bevosita bog'liqligini isbot talab qilmaydi. Maxsus chidamlilik umumiy chidamlilik yaxshi rivojlangan holdagina samarali shakllanishi isbot qilingan. A.N.Lentsning fikricha maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun kurashchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt

davomida, xatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Yu.I.Chuyko kurashchilarning jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlarini tavsiya etgan: - baland startdan 30 metrga yugurish; - arqon uzra oyoqlar yordamisiz chiqish (5 m); -qo'l-elka va bel mushaklari kuchini aniqlash; - joydan turib yuqoriga sakrash; - 20 - 2x800 metrga yugurish; - katta tezlikda (20 s) manekenni ko'tarib tashlash.

**Tezkorlikni tarbiyalash** Kurashchining tezkorligi-uning ma'lum harakatini qisqa muddat ichida bajara olishidir. Agar kurashchining tezkorligi xaqida gapiradigan bo'lsak, ideal harakat sifatida kurashchi reaksiyasi uchun eng kam vaqt sarflashini, tezda raqibini ushlab, ma'lum usulni qo'llashi yoki ximoya va qarshi xujum harakatini qo'llashini tushunamiz. Sport kurashi uchun harakat reaksiyasining tezligi alohida o'rin tutadi. U signal berilishidan boshlab javob harakati boshlanishigacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasining vaqti turlicha bo'ladi (0,15 sekunddan 0,5 sekundgacha). Harakat reaksiyasining tezligi zarur javob harakatining murakkabligiga bog'liq.

Jumladan, agar harakat oddiy bo'lsa, reaksiya vaqti 0,15 sekunddan 0,25 sekundgacha, agar murakkab bo'lsa, reaksiya vaqti 0,25 sekunddan 0,5 sekundgacha davom etadi. Kurashchining shaxsiy xususiyatlari va uning sport formasidagi ahvoli, harakatni baholashda amaliy tajribasi va raqibning kay holatda turgani, javob harakatining murakkablik darajasi, javob harakatini qanchalik tez bajara bilishi, charchaganligiga bog'liqdir.

Texnika harakatlari bajariladigan tezlik oddiy va murakkab harakat uchun har xildir. Murakkab harakatning tuzilishi qanchalik sodda va tejamli bo'lsa, u shunchalik katta tezlikda bajariladi.

**Harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash.** Faol xujumkorlik yoki qarshi xujum harakatida qulay vaziyat yuzaga kelganligini o'z vaqtida payqash ma'lum darajada qiyin bo'lib, uni bilish kurashchining amaliy tajribasi bilan bevosita bog'liq. Kurashda reaksiyaning 3 asosiy turi uchraydi: oddiy reaksiya, tanlash reaksiyasi, kuzatish reaksiyasi). Oddiy reaksiya milliy kurashda usul qo'llashini bog'langanligini sezganda, shuningdek ximoya yoki qarshi xujum

harakatining boshlanishida yuzaga keladi. Oddiy reaksiya juda muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu orqali kurashchi raqibi tug'risida dastlabki ma'lumotga ega bo'ladi, o'rta malakadagi kurashchilar uchun oddiy reaksiya vaqti 220 - 260 milli sekundga teng. Tanlash reaksiyasi kurashchining ikki va undan ortiq signal variantlaridan qaysi biri tayyorlangan harakatga mos kelishini belgilashda yuzaga keladi. Tanlash reaksiyasi vaqti 280-320 millisekundga teng.

Kuzatish reaksiyasi harakatdagi raqibning ma'lum holatga erishgandan keyin kurashchi o'z harakatining boshlanishida ko'rinadi. Agar kurashchi zarur daqiqada o'z harakatini boshlasa kuzatish reaksiyasining vaqti ijobiy bo'lishi, agar u kechikib harakat qilsa, salbiy bo'lishi mumkin. Demak u nol' bo'lishi ham mumkin. Milliy kurashda zarur bo'lgan kuzatish reaksiyasini tarbiyalash sherik bilan juft bo'lib mashq qilishda yaxshi natija beradi. Ayrim harakatlarni bajarish tezligi tezkorlikni hosil bo'lish shakllaridan biri hisoblanadi. harakatni bajarish tezligini oshirish uchun texnikadan iloji boricha unumli foydalanish, tegishli mushak guruhini zarur darajagacha rivojlantirish va ko'p marta takrorlash bilan harakatni bajarishning eng yaxshi uyg'unligiga erishish zarur. SHuningdek, mushaklar etarlicha egiluvchan va bug'imlar harakatchan bo'lishi zarur. Kurashchining o'z vaqtida mushaklarini bo'shashtira olishi juda ham muhim. Chunki mushaklarning doimo tarang turishi tezkorlik qobiliyatini ko'rsatishda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tezlikni tarbiyalash maqsadida sharoitni murakkablashtirish, musobaqa sharoiti yoki yanada kiyinroq sharoitga maksimal ravishda yakinlashtirish ma'quldir (masalan, ancha yuqori malakadagi sportchi yoki boshqa og'ir vazndagi sportchi bilan mashq qilish qo'llaniladi). SHu maqsadda zarur mushak guruxlarini rivojlantirish uchun zarur harakatning aniq tuzilishini ifodalovchi ma'lum tezlik bilan bajariluvchi mashqlarni murakkablashtirish qo'llaniladi.

Murakkablashtirish bilan birga sharoitni engillashtirish ham qo'llaniladi (engil snaryad, harakat imitatsiyasi, qarshilik ko'rsatmaydigan raqib, birmuncha engil vazn kategoriyasida sherik va shu kabilar). Tezlik qobiliyatini rivojlantirishda umumrivojlan-tirish va maxsus mashqlardan foydalanish. Tezlik qobiliyatini

rivojlantirish uchun umumrivojlanish mashqlariga: - qisqa masofaga yugurish (vaqtga qarab); - uzunlikka va balandlik sakrash mashqlari kiradi. O'tkazilgan har bir mashqqa musobaqa elementlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Har xil sport o'yinlari tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi (futbol, basketbol, qo'l tupi va boshqalar).

**Chidamlilikni tarbiyalash** Kurashchilarning sport formasini takomillashtirishda omillar o'rtasida maxsus chidamlilik alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki bellashuv qoidasi o'zgarishi bilan kurashni yuqori sur'atda o'tkazish, charchashga qaramasdan texnik harakatlarni bajarish kerak (49, 50). Kurashchining chidamliligi-musobaqa jarayonida ma'lum shiddatda samarali ishlash qobiliyatidir. Ishning kup davom etishi toliqish bilan chegaralanadi. Shuning uchun xam chidamlilik organizmni charchashga qarshi turish qobiliyat va yuksalishidan keyin ish qobiliyatini yana qaytib tiklashi bilan xarakterlanadi. Chidamlilikda barcha jismoniy sifatlar va sportga tayyorgarlikning hamma tomonlari (texnik, sifatlar va g'oyaviy-irodaviy) o'z ifodasini topadi. Organizmning funktsional chidamliligi barcha a'zolari barobar tayyorgarligiga bog'lik, asab xujayralarning qobiliyati, nafas olish, qon aylanishi va boshqalar bilan belgilanadi).

Chidamlilikni rivojlantirishda yurak tomir va nafas olish sistemalarida katta o'zgarishlar ro'y beradi. Misol uchun nafas olish tezlashib chuqurligi ortib, yurak - tomir urishi sur'ati daqiqada 220 zarbagacha etadi, maksimal ancha oshib, minimal (AB) pasayadi, qonning tsirkulyar aylanma miqdorining zahira chiqishi hisobiga ancha ortadi (jigardan, boshqa organlardan), tayyorlov sistemasi va ichki sekretiya organlari ham katta yuklanish bilan ishlaydi. Kurashchi bunday o'zgarishlar sharoitida mashg'ulotni davom etirib, ortib borayotgan charchashga qarshi turadi, ayni vaqtda barcha organlar va sistemalarni shu sharoitda yanada harakatchan va shiddatli ishlatishga o'tadi. Mashg'ulot jarayonida quyidagi belgilar bo'yicha chidamlilik belgilanadi: 1. Tomir urishi sur'atini sekinlashtirish 2. Maksimal AB ning ma'lum darajada pasayishi 3. Dam olishda. Nafas olish sur'atining bir oz kamayishi 4. Nafas olishda uni uxlab turish vaqtining oshishi 5. Organizmning

yuklanishdan keyin kuchni qayta tiklanish jarayonida gormotonik reaksiya tipining ko'tarilishi. Mashq bilan tayyorgarlik ko'rsatkichini quyidagicha aniqlash mumkin: ertalab ko'zni ochish bilan yotgan holda tomir urishini farqi bo'ladi. Bu farqning oshishi, organizmdagi funktsional notug'ri o'zgarishning kamayishi esa chidamlilikni tarbiyalash tug'ri tashkil qilinganidan dalolat beradi.

Trenerlarning anketalariga bergan javoblari quyidagilarni ko'rsatadi: 80 % kishi milliy kurashda umumiy chidamlilikni roli katta deb o'ylasa, 100 % trenerlar milliy kurashda maxsus chidamlilik muhim deb hisoblaydi.

**Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish.** Sport amaliyotida umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Umumiy chidamlilik o'rtacha shiddatda uzoq vaqt davom etadigan ishlardagi chidamlilik bo'lib, barcha mushak guruhlarini ishga soladi. U maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun zamin yaratadi. quyidagilar umumiy chidamlilikni tarbiyalash manbai bo'lib hisoblanadi. Sportning o'yin turlari: o'rtacha sur'atda o'rta masofaga yugurish suzish, krosslar va boshqalar. Kurashchi o'zining butun mashq faoliyatida umumiy chidamlilikni tarbiyalash va uni saklab turish bilan shug'ullanadi. Maxsus bardoshlik milliy kurashning doimo o'zgarib turuvchi bellashuv sur'ati, raqib tomonidan muntazam taxdid sharoitida uzoq vaqt davom etgan faoliyatiga nisbatan chidamlilikni rivojlantirish bilan qo'shib olinadi. Uning ish qobiliyati mashg'ulot yuklanishining ta'sirida sezilarli darajada toliqquncha, ayrim vaqtlarda eng yuqori nuqtaga etadigan bo'lishi orqali ta'minlanadi. Shuning uchun ham musobaqaga yaqin yuklanish berishi kerak bo'ladi.

Ko'pincha bellashuvlarda kurashchilarga spurtlar (5-10 sekund) taklif qilinadi. Bu bilan kurashning bellashuv maromi o'zgarishiga layoqati shakllanadi. Milliy kurash amaliyotida chidamlilikni tarbiyalash uchun quyidagi uslublardan foydalaniladi: - Bir tekis bajariladigan mashq uslubi umumiy chidamlilikni tarbiyalashda qo'llaniladi. Bu uslub kurashning tomir urishi bir daqiqada 130 dan ko'p bo'lmagan holda muntazam shiddatda bajariladigan maksimal tinimsiz (40 daqiqagacha) ishlashi bilan tavsiflanadi. U asosan mashg'ulotning tayyorgarlik davrida, o'quv bellashuvlarida qo'llaniladi. Ko'pchilik holatda bir tekis

bajariladigan mashq uslubida bajariladigan yuklanishi kam deb hisoblash mumkin. - O'zgaruvchan mashq uslublari umumiy va maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun qo'llaniladi. U maksimal tomir urishi daqiqada 180 bo'lganda o'zgaruvchan shiddat bilan bajarilgan uzluksiz ish bilan xarakterlanadi. - Mashq sifati vaqti-vaqti bilan tezlikni o'zgartirgan holda yugurish, sportning o'yin turlari, spurtlardan foydalanish bilan kurash turlarida qo'llaniladi, o'zgaruvchan mashq metodidan tayyorgarlik davrining oxirida umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi.

Takrorlash mashq uslubi kurashchilarni ma'lum xajm va shiddatli mashg'ulotda mashg'ulot yuklanishiga tayyorlash maqsadida qo'llaniladi. U bir xil mashqlarni ish qobiliyatini tiklash uchun dam olish oralig'i bilan takrorlash orqali xarakterlanadi. Tayyorgarlik davrida ayrim uch daqiqalik bellashuvlardan qo'llaniladi, keyin ular birlashtiriladi. Bellashuvlar to'lik o'tkazishdan yuklanishlarni takrorlash hosil bo'lib, buning yakunida kurashchining ish qobiliyati yanada oshadi. - Intervalda mashqlar metodi kurashchining maxsus chidamliligini bir yo'nalishda oshirish maqsadida qo'llaniladi. U ham takroriy mashq metodi kabi bir xil mashqlarni qaytarish bilan xarakterlanib, ma'lum dam olish oralig'i bilan bajariladi.

Musobaqa uslubi kurashchini bevosita musobaqaga tayyorlash uchun qo'llaniladi. Bu uslubdan mashg'ulotlar jarayonida ko'p foydalanish shart emas.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi jarayonida o'yin metodi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladi. - Aylanma trenirovka usuli mashg'ulot jarayonida har xil maksadlarda qo'llaniladi. Uning mohiyati shundaki, mashqlar kurashchilarning harakatlanayotgan okimi sharoitida bajariladi.

Mashqlarning xajmi va mazmuni pedagogning topshirig'i bilan belgilanadi. Masalan, besh polvon uchun besh gimnastika snaryadidan bekatlar yasalgan, ularda kuch va kuch chidamliligini tarbiyalash vazifasini xal qilish mumkin.

**Chaqqonlikni tarbiyalash** Chaqqonlikni birinchidan, yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati, ikkinchidan harakat faoliyatini to'satdan



o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta qurish qobiliyati deb qarash mumkin. O'zgaruvchan sharoitda harakatni tug'ri bajarish uchun kurashchiga umumiy va maxsus tayyorgarlik lozim. Bundan tashqari kurashchi vaqtning ma'lum qismida harakat qilishiga tug'ri keladi. Bu uning reaksiya vaqti va harakatga tug'ri tayyorligi bilan bog'liq. SHuning uchun xam chaqqonlik kurashchining yuksak mashq qilgan holatida yaxshi namoyon bo'ladi. Chaqqonlik etarlicha ma'naviy-g'oyaviy tayyorgarlik darajasida (dadillik, qat'iylik), shuningdek, ko'tarinki ruxiy holatda namoyon bo'ladi. Chaqqon ish bajaradigan kurashchining asosiy ustunligi yangi murakkab harakat uyg'unligini tezroq uzlashtirish qobiliyatiga bog'lik. Chaqqonlikni rivojlantirishda kurashchi mushak tarangligi va bo'shashtirishni boshqarish, ya'ni ishlayotgan mushaklarni tarang tutish va bo'shashtirishni almashtirish katta ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni rivojlantirish maqsadida jismoniy tayyorgarlik manbalaridan foydalanishda quyidagilarni ko'zda tutish kerak: -muayyan sifatlarni rivojlantirish (kuchli, chidamiylik, tezkorlik) uchun qo'llanilgan har bir mashq bir vaqtning o'zida chaqqonlikni ham rivojlantirishga xizmat qilishi lozim.

Shu maqsadda maxsus mashqlarni o'zlashtirishda bo'lganidek, ongli ravishda har bir mashqni bajarish texnikasini o'rganish kerak. Faqat shundan keyingina bu mashqlarni bajarish shiddatini oshirish mumkin. - chaqqonlik yangi harakatlarni o'zlashtirish jarayoni, yangi sharoitda harakatni bajarish, shuningdek kutilmaganda yuzaga keluvchi yangi harakatlarni murakkab vaziyatlarda bajarganda muvaffaqiyatli rivojlanadi. - chaqqonlikni rivojlantirish uchun avval o'zlashtirilgan mashqlarni murakkablashtirish usulidan foydalanish kerak.

Buning uchun harakatning tuzilishiga yoki uni bajarish texnikasiga ayrim o'zgartirishlar kiritish, mashqlarni bajarish uchun shart va sharoitni o'zgartirish mumkin. - harakat chaqqonlikni rivojlantirish uchun ikki tomonlama mashqni o'zlashtirish (o'ng va chap tomonga) uslubiy usullaridan foydalanish lozim.

### **Egiluvchanlikni tarbiyalash**

D.C.Pool va S.A.Caesser o'z tadqiqotlarida shunday xulosaga kelganlarki, sportchilarning funktsional imkoniyatlarini oshirish uchun oraliqli yuklama,

to'xtovsiz yuklamaga, nisbatan ancha samaralidir. Biroq yuklamalarni me'yorlash bo'yicha keltirilgan ma'lumotlarda mualliflar faqat xajm parametrlarini berganlar, yuklamalarni ixtisoslashganligi, yo'nalishi va koordiniatsion murakkabligi bo'yicha me'yorlash tug'risida esa ma'lumotlar keltirilmagan. N.N.Ozolin va boshqalarning belgilashicha jismoniy yuklama bu insonga ta'sir ko'rsatuvchi ko'pgina olimlar qatorida yagona, ya'ni energiya mahsuloti tizimi imkoniyatlarini, jismoniy va axloqiy ish qobiliyatini haqiqatdan xam oshira olgan, favqulotda vaziyatlarni engib o'tish uchun energiya zahirasini yarata olishga qodir bo'lgan omil hisoblanadi. N.D.Graevskaya va boshqalarning tadqiqotlari natijalari favqulotda vaziyatlarda sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlari o'lchamlarini, patologik ko'rinishlarsiz yuqori talablarga moslashish malakalarini aniqlashga imkon beradi. N.I.Berezova musobaqa oldi bo'sag'asida yuklamalarning ta'sir etishida malakali sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishni taklif qiladi. Morfofunktsional va ruxiy fiziologik tavsiflarning individual dinamikasini hisobga olish, muallifning fikricha mashq yuklamasining sportchi organizmiga bir xilda ta'sir ko'rsatishini oshiradi hamda mavsumda xal etuvchi startlar uchun sportchida mustahkam emotsional - irodaviy muxitni shakllantiradi.

G.S.Tumanyanning ta'kidlashicha sportning, jumladan, sport kurashining kelajagi energiya ta'minotining mexanizmlarini shakllantirishga qaratilgan. A.A.Novikov, A.O.Akopyan va G.A.Sapunov musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida tsillik tsiklda tayyorgarlikni strategik rejalashtirish elementlarini ishlab chiqishni tavsiya etadilar. A.A.SHepilov va V.P.Klimin ishlarida har bir mashg'ulot uchun yuklamalarning taxminiy tuzilmasi, mikrotsikllar uchun yuklamalar o'lchami darajasi hamda ularning umumiy yo'nalishi keltiriladi. A.N.Abdiev shuni ta'kidlab o'tadiki, musobaqa oldi tayyorgarligining oxiri maxsus tayyorlov bosqichida va musobaqadan keyingi bosqich oxirida, xajmi bo'yicha to'liq shiddatdagi mashqlar boshlanishi oldidan kurashchilarning maxsus tayyorgarligi dinamikasini o'rganish alohida qiziqish uyg'otadi. V.A.Dement'ev kurashchilarning kombinatsiyali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun

murakkab TTX ni tashkil etishning “bo’tasimon” uslubi asosida standart xolatlardan foydalanishni tavsiya etadi. Muallif kurashchilarning vaziyatlarni tez xal qila olish va o’zlari qabul qilgan qarorlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoniyatlariga e’tibor qaratadi.

**ATAMALARNING IZOHLI LUG'ATI (Glossariy)**  
**ТОЛЬКОВЫЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ (ГЛОССАРИЙ)**  
**GLOSSARY**

O'zbekcha	Inglizcha	Ruscha
IAAF – Xalqaro Yengil atletika Federatsiyalar Assotsiatsiyasi (IAAF; ingl. International Association of Athletics Federations;	IAAF – International Association of Athletics Federations; (IAAF; ingl. International Association of Athletics Federations;	ИААФ – Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ; ingl. International Association of Athletics Federations;
Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiyligi ko'rinishidagi ko'pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.	Track and field is a sport which includes athletic contests established on the skills of running, jumping, and throwing. The name is derived from the sport's typical venue: a stadium with an oval running track enclosing a grass field where the throwing and jumping events take place. Track and field is categorised under the umbrella sport of athletics, which also includes road running, cross country running, and race walking.	Лёгкая атлётика -олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды (спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета) спортивную ходьбу, технические виды (вертикальные прыжки в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота
Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.	Running – Is a method of terrestrial locomotion allowing humans and other animals to move rapidly on foot. Running is a type of gait characterized by an aerial phase in which all feet are above the ground (though there are exceptions)	Бег – один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.
Balandlikka sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankadan oshib o'tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.	The high jump – is a track and field event in which competitors must jump unaided over a horizontal bar placed at measured heights without dislodging it	Прыжок в высоту – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.
Balandlikka sakrash usullari – sportchilarning depsinishi va plankani zabt etish uchun sakrashning depsinish va uchish	Methods for high jump – three ways to overcome strips - "step over", "rocker" and "Fosbury Flop" - have been relatively short historical	Способы прыжки в высоту – три способов преодоления планки – «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флоп» - прошли сравнительно

<p>fazasidagi ko'rinishidagi farqlanuvchi harakatlardan tashkil topadi. Uning usullari "fosbyuri-flop", "hatlab o'tish", "perikidnoy",</p>	<p>path.</p>	<p>короткий исторический путь.</p>
<p>G'ov – har bir yo'lakda o'rnatiluvchi to'siq ko'rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko'rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog'liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to'siqning umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq bo'lmaydi.</p>	<p>Hurdler – is the act of running and jumping over an obstacle at speed. In the sport of athletics, hurdling forms the basis of a number track and field events which are a highly specialized form of obstacle racing. The most prominent hurdles events are 110 meters hurdles for men, 100 meters hurdles for women, and 400 meters hurdles. High hurdler by 762 mm, to 1067 mm.</p>	<p>Барьер-устанавливаются на дистанциях бега с барьерами на 60, 100, 110 в 400 м. Универсальные должны устанавливаться на три высоты, предусмотренные правилами соревнований.: 762, 1067 мм. Барьер постоянной высоты изготавливают высотой 762, 1067 мм.</p>
<p>Disk (uloqtirish) – doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o'lchami 180 – 182 mm gacha ayollar uchun, 219-221 mm erkaklar uchun bo'lgan (sport-chilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi</p>	<p>Discus (throw) - (pronunciation) is a track and field event in which an athlete throws a heavy disc-called a discus-in an attempt to mark a farther distance than their competitors. Weight 1kg, 1,5kg, 1,75kg, 2kg. Diamerts – for a men 219-221sm, for women 180-182sm.</p>	<p>Диск (метание) – дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – диска, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Вес диска у мужчин-2кг, у юниоров 1,75кг, у юношей 1,5кг. У женщин, юниорок и девушек-1кг. Диаметр диска составляет 219—221 мм для мужчин и 180—182 мм для женщин.</p>
<p>Nayza – yengil atletika sport turida uloqtirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metaldan yasalgan uchlik va o'rama qismi. Nayzaning og'irligi 600, 700, 800 gramm, uzunligi ayollar uchun 2,20–2,37, erkaklar uchun 2,60 – 2,70 metrni tashkil qiladi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).</p>	<p>Javelin – Is a light spear intended for throwing. It is commonly known from the modern athletic discipline, the Javelin throw.</p>	<p>Копьё - метательное, колющее или колюще-рубящее древковое холодное оружие. Копья бывают двух видов: метательные и для ближнего боя.</p>
<p>Nayza uloqtirish - yengil atletikaning eng qiziqarli turlaridan biri hisoblanib, uzoqqa uloqtirish bilan</p>	<p>Javelin throw is a track and field event where the javelin, a spear about 2.5 m (8 ft 2in) in length, is thrown. The</p>	<p>Метание копья- дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного</p>

yakunlanadi. Bu texnik tur hisoblanadi.	javelin thrower gains momentum by running within a predetermined area.	снаряда -копья, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов силы и координации движений.
Ko'pkurash – yengil atletika turlaridan (yugurish, sakrash va uloqtirish) tashkil topgan ko'pkurash bahslari hisoblanadi. Olimpia dasturi tarkibida hozirgi kunda ko'pkurashning ikkita turi qayd qilinadi: jumladan, erkaklar uchun o'nkurash va ayollar uchun yettikurash turlari mavjud. O'nkurash erkaklar 100m, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400m, 110m g'ovlar osha yugurish, disk uloqtirish, langar cho'pda sakrash, nayza uloqtirish, 1500m. Ettikurash 100m g'ovlar osha yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, 200m, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800m.	Combined events are competitions in which athletes participate in a number of track and field events, earning points for their performance in each event, which adds to a total points score. Outdoors, the most common combined events are the men's decathlon and the women's heptathlon. Men's decathlon 100 metres, Long jump, Shot put, High jump, 400 metres, 110 metres hurdles, Discus throw, Pole vault, Javelin throw, 1500 metres. Women's Heptathlon 100 metres hurdles, High jump, Shot put, 200 metres, Long jump, Javelin throw, 800 metres	Легкоатлетические многоборья – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне. Десятиборье мужчины (летний сезон): бег 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400м, 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500м. Семиборье женщины (летний сезон): бег 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200м, прыжок в длину, метание копья, бег 800м.
Marafon – yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi (26 mil 385 yard).	The Marathon is a long-distance running event with an official distance of 42.195 kilometres (26.219 miles, or 26 miles 385 yards) usually run as a road race.	Марафон (греч. Μαραθών, Marathōn) - дисциплина легкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров (26 миль 385 ярдов)
Uloqtirish – xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi)	Throwing is the launching of a ballistic projectile by hand. This action is only possible for animals with the ability to grasp objects with their hands (mainly primates).	Легкоатлетические метания это спортивные упражнения, к которым относятся: толкание ядра, метание копья, диска и молота. Кроме того, к ним следует причислить метания малого мяча и гранаты, которые считаются прикладными видами.
Pastki start – spriterlik yoki g'ovlar osha yugurish masofalarida yugurishni boshlash usuli hisoblanib,	down start – (plural down starts) (sports, long track speeds kating) a starting position in long track speeds	Низкий старт – В беге на короткие дистанции, где требуется как можно быстрее набрать предельную скорость,

<p>bunda sportchining to'rtta tayanch nuqtasiga ega bo'lishi (ikkala oyoq va ikkala qo'l bilan yerga tegib turish holati) va «Startga», «Diqqat», «Qadam bos» ko'rinishidagi buyruqlardan foydalanish bilan tavsiflanadi.</p>	<p>kating, whereby the speeds kater adopts tripod position with the ice surface, with one hand down, and both skates.</p>	<p>применяют. Низкий старт спортсмены заимствовали у кенгуру. Сжимаясь, как пружина, бегун после выстрела или команды стремительно выбрасывает тело вперёд. Для этого бегун обычно пользуется специальными стартовыми колодками.</p>
<p>Sakrash – odamning vertikal yoki gorizontal holatdagi to'siqni oshib o'tish usuli hisoblanadi</p>	<p>Jumping - is a form of locomotion or movement in which an organism or non-living (e.g., robotic) mechanical system propels itself through the air along a ballistic trajectory.</p>	<p>Прыжки – группа видов легкой атлетики, в которую входят прыжки в высоту, в длину, тройной и с шестом. По структуре движений П.л. относятся к ациклическим физическим упражнениям, по характеру мышечной деятельности к группе скоростно-силовых упражнений</p>
<p>Uzunlikka sakrash – gorizontal holatdagi engli atletika sakrash turi bo'lib, sportchi tomonidan ma'lum bir masofadan yugurib kelib, itarilib sakrashdan keyin ma'lum bir uzunlik masofasini zabt etishi hisoblanadi.</p>	<p>long jump historically called the broad jump) is a track and field event in which athletes combine speed, strength, and agility in an attempt to leap as far as possible from a take off point. Along with the triple jump, the two events that measure jumping for distance as a group are referred to as the "horizontal jumps".</p>	<p>Прыжок в длину – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр.</p>
<p>Langarcho'p bilan sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sport turi bo'lib, maxsus moslama – tayoq (shest) yordamida ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankani oshib o'tish va maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.</p>	<p>Pole vaulting – is a track and field event in which a person uses a long, flexible pole (which today is usually made either of fiberglass or carbon fiber) as an aid to jump over a bar.</p>	<p>Прыжок с шестом – дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.</p>
<p>Sportcha yurish – yengil atletikaning turlaridan biri bo'lib, odatdagi yurishdan har bir qadam tashlashda tayanch sifatidagi oyoqning vertikal holatda rostlanishi va tizza bukilmaligi, shuningdek harakatlanishning 15 km/soat va undan ortiq</p>	<p>Race walking, or race walking, is a long-distance discipline within the sport of athletics. Although it is a foot race, it is different from running in that one foot must appear to be in contact with the ground at all times. This is assessed by race judges. Distance an a OG 20km,</p>	<p>Спортивная ходьба – олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на</p>

tezlikka ega bo'lishi bilan farqlanadi.	50km for men and 20km for women	дистанции 20км и 50км, у женщин на 20км.
Sprinter – yengil atletikaning sprinterlik turi bo'yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.		
Stayer – uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.		
Startyor (start beruvchi) yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi.		Стартёр (англ. starter, от start – начинать, пускать в ход), основной агрегат пусковой системы двигателя, раскручивающий его вал до частоты вращения, необходимой для запуска двигателя
Yadro itqitish – yengil atletikada uloqtirish turlaridan biri bo'lib, maxsus sport snaryadini – ya'ni, diametr o'lchami 2,135 metrga teng bo'lgan doira sohasida soqqani (yadro) «irg'itish» ko'rinishida (qo'llarning irg'itish ko'rinishidagi siltanishi asosida) uloqtirilishidan tashkil topadi.	The shot put (pronounced /'ʃɒt pʊt/) is a track and field event involving "throwing"/"putting" (throwing in a pushing motion) a heavy spherical object—the shot—as far as possible. The shot put competition for men has been a part of the modern Olympics since their revival in 1896, and women's competition began in 1948.	Толкание ядра - соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда – ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года.
Uch hatlab sakrash – gorizontal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, quyidagi ketma – ketlikda uchta hatlab sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, «sapchish» (bitta oyoqda itarilib sakrash va o'sha oyoqda yerga tushish), «qadam tashlash» (bitta oyoqda tiralib ko'tarilish va boshqasida yerga tushish), «sakrash» (itarilib sakrash va handaqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi.	The triple jump, sometimes referred to as the hop, step and jump or the hop, skip and jump, is a track and field event, similar to the long jump. As a group, the two events are referred to as the "horizontal jumps." The enter to Olympic games program for man 1900 and 1904 y	Тройной прыжок – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной олимпийской программе ещё с самого начала проведения Олимпийских игр в 1896 году, причём на Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места.
Falstart – yengil atletika turlarida belgilangan	False Start – In sports, a false start is a movement by a	Фальстарт (англ. false start – «неправильное начало») —в



<p>qoidalarning buzilishi bo'lib, bunda startni bajarishda buzilish (start berilmasdan yugurishni boshlash), startyor buyrug'idan oldin yoki start reaksiyasi ko'rsatilmasdan oldin sportchining 0,1 sekunddan kam bo'lgan vaqt davomida harakatni boshlashi (sprinterlik va to'siqlar osha yugurishda) kabilar ko'rsatib o'tiladi.</p>	<p>participant before (or in some cases after) being signaled or otherwise permitted by the rules to start. Depending on the sport and the event, a false start can result in a penalty against the athlete's or team's field position, a warning that a subsequent false start will result in disqualification, or immediate disqualification of the athlete from further competition.</p>	<p>спорте-неправильно взятый пстарт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды. В телеигра-дача ответа до сигнала. В лёгкой атлетике-начало движения атлета ранее выстрела стартового пистолета. Согласно соревновательным правилам IAAF в редакции 2010-2011 годов, фальстартом считается начало движения спортсмена из стартовой позиции, которую он занимает по сигналу «Внимание» (на международных соревнованиях английской команды «Set») ранее 100 миллисекунд после выстрела стартового пистолета.</p>
<p>Marra – yengil atletikaning ma'lum bir aniq turida g'olibning aniqlanishi bo'yicha musobaqa bosqichi hisoblanadi. Yengil atletikaning yugurishga tegishli turlarida boshlang'ich yugurishsiz musobaqani amalga oshirish shaklidan tashkil topadi. Musobaqani bu ko'rinishda o'tkazish shaklida xohlagan yugurishda eng yaxshi natija ko'rsatgan sportchilar yuqori o'rin egallashadi</p>		<p>Финиш (англ. Finish — окончание) — конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходится на скорость (бег, ходьба, лыжные и велогонки, автотоциклетный, горнолыжный, конькобежный, конный, парусный спорт, плавание, гребля и др.), а также заключительная, решающая часть таких состязаний. Финиш обозначается линией или плоскостью финиша, иногда— финишной лентой, которую разрывает победитель, приходящий первым на финиш</p>
<p>Shipovka – yugurish va sakrash uchun maxsus oyoq kiyimi bo'lib, oyoq kiyimi tag charmining oldingi qismida maxsus tishchalari bo'lishi bilan farqlanadi (balandlikka sakrashda bu tishchalar barmoqlar sohasida joylashtirilishi mumkin).</p>	<p>Track spikes, or just spikes, are pointed protrusions usually made of metal, ceramic or plastic that are screwed into the bottom of most track and field shoes to increase traction and minimize the likelihood of slipping. The term "spikes" can also refer to track shoes</p>	<p>Шиповки – это разновидность специальной спортивной обуви. От кроссовок они отличаются наличием шипов на подошве, которые обеспечивают обуви лучшее сцепление с поверхностью беговой дорожки, придают ей необходимую жесткость для более эффективного</p>

	featuring such protrusions.	отталкивания. Шиповки разрабатываются отдельно для каждой беговой дисциплины – существует обувь для бега на длинные и короткие дистанции, а также шиповки для спринта.
Estafetali yugurish – yengil atletikaning jamoaviy turi bo'lib, jamoaning har bir a'zosining alohida estafeta bosqichini bosib o'tishi va estafeta tayoqchasini navbatdagi ishtirokchiga uzatishi bilan belgilanadi. Tayoqcha yo'qotilganda uni faqat tushirib yuborgan sportchi qaytarib olishi talab qilinadi	During a relay race, members of a team take turns running, orienteering, swimming, cross-country skiing, biathlon, or ice skating (usually with a baton in the fist) parts of a circuit or performing a certain action. Relay races take the form of professional races and amateur games. In the Olympic games, there are several types of relay races that are part of track and field.	Эстафёта (фр. Estafette — «нарочный, посыльный, курьер»)-совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки (стадионные виды) или ленты (экиден); в лыжных видах - физическим касанием рукой атлета следующего этапа, в плавании – касании бортика. Задача эстафетной команды-первой добраться до финиша.
Yadro – og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,260 (±5g) kg ni tashkil qiluvchi (sportchilarning yoshi va jinsiga bog'liq holatda) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi.	Discipline, Shot put. ... The shot, a metal ball (7.260kg/16lb for men, 4kg/8.8lb for women), is put – not thrown – with one hand. The aim is to put it as far as... the diameter of sector shut put 2,135m.	Ядро представляет собой металлический шар. Вес ядра в мужских соревнованиях - 7,260 кг, а в женских - 4 кг. Участники соревнований выполняют «бросок» из круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда

## ADABIYOTLAR

1. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O’rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O’quv qo’llanma. Vuxoro. “Durdona” – 2015 yil.
2. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухоро. “Durdona” – 2015 yil.
3. Azizova R.I. “Sport va harakatli o’yinlarni o’qitish metodikasi” O’quv qo’llanma T.: 2010.
4. Айропетянц Л.Р. “Волейбол” Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
5. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. –Т.: 1998 йил.
6. Арзуманов Г.Г, Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент «Медицина», 1988 г.
7. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007.
8. Eshtayev A.K. Karabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o’rgatish uslubi. O’quv qo’llanma. “Fan va texnologiya nashriyoti” -T.: 2013
9. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg’ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo’llanma). O’DJTI nashriyot-matbaa bo’limi. -T.: 2009.
10. Егоров А.В. Плавание и методика обучения. Учебное пособие. Тошкент ТДПУ 2007 йил.
11. Егоров А.В., Нурматов Ф.А. Сузиш ва уни ўқитиш методикаси (маъруза матнлари) 2002 йил.
12. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
13. Жуков М.Н. — М.: Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издателский центр «Академия» 2000. - 160 с.
14. Жуков М.Н. — М.: Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издателский центр «Академия» 2000. - 160 с.
15. Н.Т.Рафийев. Yengil atletika va uni o’qitish metodikasi. –Т.: “NOSHIR”.2012.
16. К.Т.Шокирjonova. Yengil atletika. –Т.: “Lider Press”.2007.
17. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
18. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent., “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.
19. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L “Sport bayramlarini tashkil qilish va o’tkazish metodikasi” Darslik T.: 2008 y.
20. Nigmanov B.B, Xo’jaev F, Raximqulov K.D “Sport o’yinlari va uni o’qitish metodikasi” o’quv qo’llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

21. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
22. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari T.: - 1999 y.
23. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005 y.
24. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Акромов Ж. "Гандбол" дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
25. Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.
26. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
27. Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni) 2001y.
28. Расулов О.Т. "Баскетбол ўйиннинг расмий қоидалари" Методик қўлланма. Тошкент 1993 й.
29. Рахимқулов К.Д. «Кичик уошдаги болаларнинг қадди - қомадини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар» ўқув қўлланма ТДПУ нашриюти Тошкент 2001 й.
30. Собирова О.А. Сузиш Тошкент: (ўқув қўлланма), 1993 йил.
31. Usmonxo'jayev T.S. "Harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma T.: O'qituvchi 1992 y.
32. Xo'jayev F, Murodov M, Mirsolixov.S. Xalq milliy o'yinlari 1-qism. Toshkent - 2001 y.
33. Xo'jayev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
34. Xojayev P, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. "Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" Cho'lpon nashriyoti T.: 2010 y.
35. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
36. Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 year.
37. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 p.

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b> .....	3
<b>I BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING NAZARIY</b>	
<b>ASOSLARI</b> .....	5
1.1. Jismoniy tarbiya va sport harakatini tashkil qilish va boshqarish..	5
1.2. Jismoniy tarbiya va sportning gigiyenik asoslari.....	11
<b>II-BOB. YENGIL ATLETIKA</b> .....	14
2.1. Yengil atletika sport turining tavsifi va tasnifi.....	14
2.2. Yengil atletika sport turining texnikasi.....	17
2.3. Yugurish turlari.....	18
2.4. Kross yugurish texnikasi.....	20
2.5. Estafetali yugurish texnikasi.....	26
2.6. Sakrash turlari texnikasi asoslari.....	26
2.7. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari.....	29
2.8. Granata uloqtirish.....	39
<b>III-BOB. GIMNASTIKA</b> .....	41
3.1. Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi.....	41
3.2. Gimnastika turlari va ularni tasniflash.....	42
3.3. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar.....	43
3.4. Oliy ta'lim muassasalarida gimnastikaning turlari.....	48
3.5. Gimnastikada mashg'ulotlarining jihozlari.....	56
3.6. Badiiy gimnastika jihozlari.....	69
3.7. Gimnastika maydonchasi .....	73
3.8. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari.....	74

<b>IV-BOB.</b>	<b>SPORT O'YINLARI</b> .....	75
4.1.	Futbolning rivojlanish tarixi.....	75
4.2.	Futbol o'yini qoidalari.....	79
4.3.	Voleybol tarixiy rivojlanishi.....	80
4.4.	Voleybol o'yini texnikasi.....	86
4.5.	Basketbol tarixiy rivojlanishi.....	90
4.6.	Basketbol o'yini texnikasi.....	92
4.7.	Qo'l to'pi tarixiy rivojlanishi.....	93
4.8.	Qo'l to'pi o'yini texnikasi.....	95
<b>V-BOB.</b>	<b>SUZISH</b> .....	106
5.1.	Suzish turlari va ularning texnikasi.....	106
5.2.	Suzishga dastlabki o'rgatish usullari.....	108
5.3.	Suzish bilan mustaqil shug'ullanish yo'llari.....	110
<b>VI-BOB.</b>	<b>HARAKATLI O'YINLAR</b> .....	111
6.1.	Harakatli o'yinlarning umumiy tasnifi.....	111
6.2.	Milliy harakatli o'yinlardan namunalar.....	115
6.3.	Atletik gimnastika.....	117
6.4.	Atletizm mashg'ulotlarida kuchni rivojlantirish uslublari.....	120
6.5.	Takroriy urinish usuli.....	120
6.6.	Shaxmat .....	126
6.7.	Kurash turlarining umumiy jismoniy tayyorgarligi .....	134
6.8.	Milliy kurashning maxsus jismoniy tayyorgarligi.....	139
	<b>GLOSSARIY</b> .....	150
	<b>ADABIYOTLAR</b> .....	157