

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA MUTAXASSISLARNI  
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**MAKTABDA JISMONIY TARBIYA  
DARSLARINI TUZILISHI VA UNING  
MAZMUNINI TAKOMILLASHTIRISH**

**(Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun uslubiy qo'llanma)**

**Toshkent – 2021**

UO'K 37.016:796

КБК 74.267.5

G' 21

G'aniyeva, N., Qosimov U.

Maktabda jismoniy tarbiya darslarining tuzilishi va uni o'qitish uslubiyati [Matn]: uslubiy qo'llanma / N. G'aniyeva, U. Qosimov.- Toshkent: "Umid Design", 2021.-108 b.

### **Taqrizchilar:**

**J. Eshnazarov** Samarqand Davlat Universiteti "Jismoniy madaniyat metodikasi" kafedrasini mudiri, professor

### **Ma'sul muharrir:**

**B. N. Saidov** p.f.n., dotsent.

Qo'llanmada pedagogika fanining ibtidoiy tuzum vaqtidagi taraqqiyoti, jismoniy tarbiya jarayonida qo'llanila boshlangan birinchi uslubiyatlarning yaratilishi – qadimgi Yunonstonda quldorlik davlati davri, qadimgi dunyoning falsafiy tizimida tug'ilib, asta-sekin muayyan doiradagi masalalar va hodisalarni o'rganadigan mustaqil bilim sohasiga aylana boshlaganligi haqida, qadimgi olimpia o'yinlari to'g'risida va X – XI sinflarida jismoniy tarbiya darslari: Yengil atletika, shaxmat, gandbol, basketbol, voleybol, futbol, stol tennisi, gimnastika va kurash sport turlariga maktabda jismoniy tarbiya darslariga tayyorgarlik ko'rish haqida yo'l-yo'riqlar keltirilgan.

Mazkur qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlaydigan oliy o'quv yurtlarining talabalari, magistrleri, malaka oshirish va qayta tayyorlash kursi tinglovchilari, hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun mo'ljallangan bo'lib uslubiy qo'llanma sifatida tavsiya qilinadi.

Mazkur uslubiy qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy – metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish Markazi ilmiy-metodik kengashi majlisining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan (2019-yil 9-iyul, 7 – sonli bayonnoma).

## **So‘z boshi**

“Kitob mutolaasiga havas avvalo, oiladan boshlanishi, ota-onalar farzandlarida kitob o‘qishga mexr uyg‘otishi uchun o‘zlari kitobxon bo‘lishlari lozim”

**Shavkat Mirziyoyev**

Kitoblar insoniyat fikri durdonalarini to‘plab, avlodlarga yetkazadi, degan edi O‘zbekiston xalq yozuvchisi Muso Toshmuhammad o‘g‘li Oybek.

Kitob aloqa, mehnat, kurashning qudratli qurolidir. U odamni insoniyat hayoti va kurashi tajribasi bilan qurollantiradi, fikr ufqlarini kengaytiradi, unga tabiat kuchlarini o‘z maqsadlari yo‘lida xizmat qildirishga ko‘maklashuvchi bilimlarni beradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida qo‘llanila boshlangan birinchi uslubiyatlarning yaratilishi – qadimgi Yunonistonda quldorlik davlati davri va O‘rta asrni o‘z ichiga oladi. Buyuk hakim, olim va faylasuf Ibn Sinoning “Tib qonunlari” asari dunyo miqyosida “Meditsina”, “Sog‘lom turmush tarzi” degan tushunchalarning fundamental asosi bo‘lib xizmat qilgani, albatta, chuqur hayotiy va ilmiy zaminga ega, deydi muallif.

Gomerning asarlari, Spartak boshchiligidagi gladiator (qullar) qo‘zg‘oloni, antik davrda 880 yil davomida 220 marta Olimpiya o‘yinlari bo‘lganligi haqida ma‘lumotlar keltirilgan.

Tarixiy jismoniy tarbiyaga oid manbalar bilan hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati mustaqil ilmiy-amaliyligi isbotlandi, deyiladi mazkur kitobda.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya hayotiy turmushda – ibtidoiy jamiyatda, quldorlik davrida, o‘rta asrlarda, yangi asrda muhim rol o‘ynayotgani aniq bo‘ldi va u izchillik bilan mukammallashib bormoqda.

## I BOB.

### JISMONIY TARBIYANING VUJUDGA KELISHI

Pedagogika – shaxsni rivojlantirish, shakllantirish, tarbiyalash, ma'lumotli qilish va o'qitish qonunlarini tadqiq qiladi. Qisqa qilib aytganda, pedagogika insonni tarbiyalaydigan fandır.

Pedagogik tarbiya ibtidoiy tuzum vaqtdan beri mavjuddir. Pedagogika fani o'z taraqqiyoti davomida katta va murakkab yo'lni bosib o'tdi. U qadimgi dunyoning falsafiy tizimida tug'ilib, asta-sekin muayyan doiradagi masalalar va hodisalarni o'rganadigan mustaqil bilim sohasiga aylana boshladi.

Insoniyatning paydo bo'lgan vaqtdan boshlab yosh avlodni tarbiyalash va o'qitish **stixiyali** tarzda vujudga kelgan tajribani nazariy jihatdan anglab olish va umumlashtirish talablari kuchayib borishi natijasida pedagogika fani sifatida maydonga keldi va shakllandi. Pedagogika so'zining ma'nosi "bola yetaklovchi" degan ma'noni bildiruvchi yunoncha "paydagogos" so'zidan kelib chiqadi. Qadimgi Yunonistonda o'z xo'jayinining bolalarini maktabga olib borib qo'yish va yo'lda ularning kitob hamda boshqa o'quv asboblarni ko'tarib yurish ishi topshirilgan qul pedagog (so'zma-so'z tarjimasi – bola etaklovchi) deb ataladi. Keyinchalik esa maxsus o'qitilgan pedagogikani kasb qilib olgan kishilarni pedagog deb atay boshladilar.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining rivojlanishi ham uzoq ibtidoiy jamoa tuzumiga borib taqaladi. Bashariyat taraqqiyotining ilk davridagi harakat - faoliyatini organizmga ta'siri haqida eng dastlabki (emperik – hali fan darajasiga etmagan bilim) bilimlar, ularning to'planishi, "mashqlanganlik"ning foydasini sezib, ma'nosiga etish va to'plagan tajribani avloddan-avlodga uzatish usullarini anglashga imkoniyat yaratilgan "jismoniy mashqlar"ni va "jismoniy tarbiya"ni paydo bo'lishi uchun shart-sharoit yaratilishida omillar yuzaga kelgan.

Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llanila boshlangan birinchi uslubiyatlarning yaratilishi – Qadimgi Yunonistonda quldorlik davlati davri va O'rta asrni o'z ichiga oladi.

Qadimgi Yunonistonning mashhur faylasufi Platon (Aflotun. er.ol. 427 – 347 yy.) – idealist faylasuf, Sukrotning shogirdi, ob'ektiv idealizm nazariyasining asoschisi. U xotin-qizlarni tarbiyalash Spartadagi

tarbiyaga o'xshab faol jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi lozim, deb hisoblaydi.

**Aristotel** (Arastu. er.ol. 384 - 322 yy.) Platonning shogirdi bo'lgan, makedoniyalik Iskandarni tarbiyalagan. Arastu odamda tana va jon bor, tana bilan jon materiya bilan shakl tariqasida bir-biridan ajralmagan holda mavjuddir, deydi. U uch xil tarbiya: jismoniy tarbiya, ahloqiy tarbiya va aqliy tarbiya bo'lishi kerak, deb ta'kidlaydi.

Arastu pedagogika tarixida birinchi bo'lib, yoshni davrlarga bo'lishga urinib ko'rdi, u insonning yoshlik yillarini uch davrga bo'ladi.

Yunonstonning jismoniy tarbiya uslubi aytarli darajada keng tarqalgan bo'lib, u mavjud vositalar va uslubiyatlarni kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa harakat sifatlarini va estetik rivojlantirish uchun ularni yagona tizimga birlashtirgan edilar.

O'rta asrning o'rtalarida jismoniy tarbiya uslubiyatlarining xillari ortdi. Ajdodlarimiz O'rta Osiyo zodagonlari bolalarni tarbiyalash - ot minish, qilichbozlik qilish, o'q otish (kamon otish), ovchilik, shaxmat o'ynash, she'r yozish va uni kuyga solib ashula aytish va suzishdan iborat edi. Dastlabki qo'lyozmalar paydo bo'ldi. Ajodlarimiz Abu Nasr Farobiy (870-950 yy.), Abu Ali ibn Sino (980-1037 yy.) va Abu Rayhon Beruniylar (973-1048 yy.)ning tan tarbiyasiga oid ilmiy dunyoqarashlari vujudga keldi.

Tez-tez bo'lib turgan feodal urushlarida harbiy ish rivojlandi. Islom dini tarqalmasdan oldingi davrda urush va harbiy-jismoniy jihatdan tayyorlash nazariyasi Sosoniylar davlatida ishlab chiqildi va saroy ahillari uchun yozilgan "Oyinnoma" nomli didaktik kitobida bayon qilinadi.

Temuriylar avlodlaridan bo'lgan shahzodalar XI asrda qanday tarbiyalanganligi "Boburnoma" kitobida bayon qilinadi.

Yosh feodallarga suvda suzish ham o'rgatilgan. Bobur (1483-1530) ning o'zi suzishga juda mohir va ephil bo'lgan. Bu to'g'rida uning quyidagi yozuvlaridan bilamiz: "O'sha kuni men Gang daryosini suzib o'tdim va u chekkasidan bu chekkasigacha necha qadam ekanligini hisoblab chiqdim. O'ttiz qadam masofaga suzib borgan ekanman shu ondayoq, dam olmay yana ketinga suzib o'z joyimga qaytib keldim. Men hamma daryolarni suzib o'tgan edim, faqat Gang daryosi qolgan edi".

Jismoniy tarbiya haqidagi nazariy bilimlarni shiddatli to'planishi, uyg'onish davridan XIX asrning oxirigacha bo'lgan davrni o'z ichiga

oladi. Bu ma'lumotlar hali turlicha, chunki, ko'pincha o'sha davrda mustaqilroq sanalgan falsafa tarkibida, pedagogika, meditsina, fanlari voyaga yetar edi.

Yangilanish davridayoq pedagog-gumanist (insoniylik)lar T. Mor, V.Felte, F.Rable bq. va hayoliy sotsialistlar jismoniy tarbiyada bir butun tarbiyaning qismlaridan biri deb qaray boshladilar.

Jumladan, qadimgi Rim pedagogi Mark Fabiy Kvintilian (eramizning 42 - 118 yy.) bolalarning tabiiy qobiliyatlariga yuksak baho berdi. K A. Gelvesiy (1715 - 1771) va Deni Didro (1713 -1784) tarbiya odamning jismoniy tuzilishini va tabiiy xususiyatlarini hisobga olganidagina tarbiyalash yo'li bilan uning yaxshi tabiiy qobiliyatlarini o'stirish va yomonlarini esa yo'qotish mumkin, degan.

Shveysariyalik demokrat pedagog Iogann Genrix Pestalossi tomonidan (1746-1827 yy.) bolalar harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun tuzilgan jismoniy mashqlar tizimida bo'g'inlar harakati alohida o'rin egallaydi.

Yan Amos Kamenskiy (1592-1670 yy.)ning pedagogika nazariyasi esa yoshning har bir keyingi bosqichi o'zidan oldingi bosqichning davomidir. Bu hozirgi maktablarning birinchi yilligining ikkinchi yili uning davomidir...

Jon Lokk (1632-1704 yy.) jismoniy tarbiyaga juda katta ahamiyat beradi. U "sihat-salomatlik ishlarimiz va farzandlarimiz uchun zarurdir" deydi va o'sha zamon fani darajasiga puxta ishlangan tizimni taklif qiladi. *"Tana sog'lom bo'lsa, uning ruhi ham sog'lom bo'ladi"*, deb takidlaydi u. Shu sababli, bolaning yoshlik chog'idanoq tanasini chiniqtirish, charchashga, qiyinchiliklarga, o'zgarishlarga bardosh bera oladigan qilish zarur. Lokk bolaning hayotida qattiq kun tartibiga rioya qilishning ahamiyatini mufassal asoslab beradi.

G'arbiy Yevropaning Jorj Demen (1850-1917yy.) deb ataladigan farangiston jismoniy tarbiyasi, o'sha vaqtda keng tarqaldi.

G'arbiy Yevropaning yana bir namoyondasi chexiyalik filosofiya doktori Miroslav Tirsh tomonidan "Sokol" - "Lochin" deb ataladigan gimnastikasiga asos solindi. Bu gimnastika to'rt bo'limda bo'lib: 1) anjomsiz mashqlar bajarish (yurish, yugurish, erkin mashqlar,; 2) anjomlar bilan mashqlar; 3) jamoaviy mashqlar (piramida, harakatli o'yinlar,; 4) harbiy mashqlar (qarshilik ko'rsatish, kurash, qo'l jangi, qilichbozlik).

M. Tirsh tomonidan “Sokol” – “Lochin” ixtirosi mashqlari Rossiyada va slavyan Bolqon yarim orolining mamlakatlarida keng foydalanildi.

XIX asrning oxiridan ilmiy va o‘quv fani sifatida jismoniy tarbiyaning nazariyasi va uslubiyati shakllana boshladi. Chunki 1896-yilda birinchi Olimpiada o‘yinlari tashkil etilgan edi.

Bu davrning tavsifli tomoni shundaki, fan sifatida jismoniy tarbiya jamiyat hayotining boshqa tarmoqlariga ham ta‘sir ko‘rsata boshladi.

Jismoniy tarbiya sohasi nazariyasi olimlaridan biri Pyotr Fransevich Lesgaft (1837 - 1909 yy.) o‘zining tarix, anatomiya, antropologiya va jismoniy tarbiyaga oid asarlari bilan hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati mustaqil ilmiy-amaliylikni isbotlandi.

Rivojlangan davlatlar va sobiq sho‘rolar davlati olimlarining izlanishlari, fanning jadal rivojlanishi materialistik dialektikaga asoslangan holda o‘sha davrda faol hisoblangan uslubiyatlarga tayanib amalga oshirildi. Jismoniy tarbiya muammolarini majmuyli hal etishda butun bir olimlar jamoalari, mutaxassislashtirilgan ilmiy va o‘quv muassasalari samarali mehnat qildilar.

***O‘rta Osiyo xalqlarida ibtidoiy jamiyat davrining oxiridagi tarbiya.*** Boshqa mamlakatlarda bo‘lgani kabi, O‘rta Osiyoda ham mehnat taqsimoti oilaviy tarbiya orqali nasldan-naslga o‘tib, mustahkamlanib keldi. Jismoniy mehnat bilan shug‘ullanuvchi oddiy xalqdan ustun darajada turuvchi jangchilar va kohinlar guruhlari paydo bo‘la boshladi.

Kohinlar o‘zlari o‘rganib olgan boshlang‘ich ilmiy bilimlarni oddiy kishilardan yashirib, bolalariga o‘rgatardilar va shu tariqa bu bilimlar avloddan-avlodga o‘tadigan bo‘lib qoldi.

Tarixiy taraqqiyotning keyingi davrlariga kelib, ibtidoiy tuzum o‘rnini yangi ijtimoiy formatsiya – quldorlik tuzumi oldi. Qadimiy sharqda birinchi sinfiy jamiyatlar paydo bo‘ldi hamda moddiy va ma‘naviy madaniyatga negiz solindi. Gresiya va Rim xalqlari bu madaniyatni ma‘lum darajada qabul qilib, amaliy-ilmiy ravishda o‘zlariga moslashtirib, ishlab chiqdilar.

Misir, Mesopotamiya, Hindiston, Xitoy mamlakatlarida insoniyat madaniyatining murakkab shakllarini boshqa joylarga qaraganda oldinroq vujudga keltirdi. Bu erlarda katta davlatlar oldinroq paydo

bo'ldi. Shu vaqtlarda yangi dinlar Buddizm va Xristianlik (katolik va pravoslaviya) paydo bo'ldi. O'rta Osiyo, Eron va Kavkaz ortida Avesto (otashparastlik – mazdenzm yoki dini isloh qilgan kohinning nomi bilan Zaratushtra dini deyilgan) dini paydo bo'ldi. Diniy “muqaddas kitoblar”ning nodir qo'lyozma nusxalari faqat kohanlar qo'lida bo'lar edi.

Turli mamlakatlar va xalqlar jahon madaniyatiga turlicha hissa qo'shganlar. Xitoyda qog'oz ixtiro qilingan, Hindistonda hisoblashning o'nlik tizimi o'ylab chiqildi, Mesopotamiyada Yer kurrasini graduslarga, sutkani soatlar, minutlar va sekundlarga bo'lish o'ylab topildi. Graduslar, soatlar hisoblashning oltilik tizimiga asoslangan. Ibtidoiy jamoa tuzumidan quldorlik tuzumiga o'tish O'rta Osiyoda Misr, Mesopotamiya, Hindiston, Xitoydagiga nisbatan keyinroq sodir bo'ldi. Eramiz boshlanishidan oldin O'rta Osiyoning janubiy chekkasiga yaqin bo'lgan joyda quldorlik tuzumi vujudga kelgan edi. O'rta dengiz bilan Hindistonni birlashtiruvchi karvon yo'li qurildi; so'ngra O'rta Osiyo orqali Xitoydan O'rta dengizga tomon “Buyuk Ipak yo'li” ochildi. O'rta Osiyo xalqaro savdo-sotiq markazi bo'lib qoldi. Bu o'z navbatida O'rta Osiyo vohasida madaniyatni o'stirdi, yozuvning tarqalishiga yordam berdi.

O'sha vaqtda (eramizning boshlarida) O'rta Osiyoning turli vohalarida atrofdagi mamlakatlarning alfavitlari: aramiya alfaviti (Suriyada), yunon alfaviti (Yunonistonda), shuningdek, aramiya alfavitidan kelib chiqqan mahalliy yozuvlar: Xorazm, So'g'd, baqtriya yozuvlari ishlatilar edi. Eramizning boshida O'rta Osiyoning katta shaharlarida anchagina savodli kishilar bor edi.

VII – VIII asrlardagi arab istilosi natijasida xalifalik deb atalgan katta davlat vujudga keldi. Bu davlat tarkibiga: Arabistondan tashqari, Suriya, Falastin, Mesopotamiya, Eron, O'rta Osiyo, Shimoliy Afrika va Pireniy yarim orolining janubi kirdi. Ular bu erlik xalqqa yangi din – islom dinini keltirdilar.

Islom dini bilan birga, shu dinning “muqaddas” kitobi bo'lgan Qur'onning tilini, ya'ni arab tilini o'rganish joriy qilindi.

Xalifalikning o'zida va uning bosib olgan yangi davlatlarida mirzalar (dabirlar) toifasi ko'payib ketdi. Shundan beri tevarak-atrofdagi ko'p mamlakatlarda bo'lgani kabi butun O'rta Osiyoda ham



xatlar Xorazm, So'g'd, baqtriya yozuvlari o'rniga arab harflari bilan va asosan, arab tilida yoziladigan bo'ldi, qog'oz ko'p tarqaldi.

Muhammad payg'ambar nomi bilan bog'langan islom dini ta'limoti dastlabki vaqtlarda og'zaki tarzda tarqatilib kelindi. Bu diniy harakat rahbarlari Qur'oni Karimni ko'chirib yozadigan kotiblar, islom dini va arab tilini targ'ibot qilish va sardor ul-shar'ia (shariat qonunlarini sharhlovchi)lar uchun xat-savodli kishilar lozim bo'lib qoldi.

Qur'on kitobi oldin bir nusxada bo'lgan va u Muxammadning ishini davom ettirayotganlarning uyida saqlangan: Abu Bakr, Umar Ibn al-Xatab va xalif Usmon (davlatni 644 - 656 yy. boshqargan) vaqtida islom dini Arabistondan tashqariga chiqdi. Shuning uchun Qur'on kitobini asos qilib olib, uni Zeyd ibn Tabit tomonidan to'rtta nusxada ko'chirilgan. Bu kitoblar dunyoning to'rt tomoniga yuborilgan; sharqqa (Vavilon - Iroq va Eron), g'arbga (Misr va Nil vohasi), shimolga (Sham davlatlariga - Suriya, Livan, Iordaniya, janubga (Yaman va u bilan chegaradosh bo'lgan o'lka Afrika). Yaratganning o'zi hifzi-himoyatida asraydigan Ulug' bir Kitob - Qur'oni Karim o'zining qariyb 1500 yil o'tganiga qaramay, bironta harifi o'zgarmadi.

VIII asrning boshlanishida xalifa hamma masjidlar huzurida *maktablar* ochilsin va o'g'il bolalarga shu maktablarda Qur'on o'qish o'rgatilsin, deb farmon berdi. O'sha vaqtlarda savod chiqarish harf va so'zlarni yozishni o'rganishdan boshlanar edi; maktab, ya'ni *yozish o'rgatiladigan joy* degan arabcha so'zning ma'nosi ham shundan kelib chiqadi.

**Madrasa.** X asrda madrasalar - "*dars o'qiladigan joylar*" paydo bo'ldi. Bo'lajak xatiblar madrasalarda dars tinglash bilangina kifoyalanib qolmasdan, balki shu madrasalar hujralarida diniy ruknlarga qat'iy rioya qilgan holda, besh vaqt namozni kanda qilmay yashar edilar. Xatib bo'lish uchun musulmon ulamolarining darsma'ruzalarini tinglar edi. Dastlab bunday ma'ruzalar shahardagi katta masjidlarda o'qilgan.

Madrasalarda dunyoviy fanlar o'qitishni joriy qilishga boshqa joylarda ham urinib ko'rildi: XI asrda Ulug'bek Samarqandda o'zi qurdirgan madrasada dars berar edi. Lekin reaksiyon ruhoniylar bunga ham hamisha to'sqinlik qilib turdilar. O'tgan karvon yo'llar orqali O'rta Osiyo O'rta dengiz, Xitoy va Hindiston bilan savdo-sotiq qilar edilar. Shu vaqtda Farobiy (870-950 yy.), Al-Xorazmiy va boshqa olimlar

qadimgi Gresiya va Sharqning asarlarini arab tiliga tarjima qildilar. Bu o'z navbatida bir-biridan uzoq bo'lgan madaniyatlarning muvaffaqiyatlarini o'sha davrda jahon tarixida birinchi marta birlashtirishga harakat qilindi. IX – XI asrning ulug' olimlari etishganligi ham tasodifiy emas edi. Meditsina, matematika va tabiat to'g'risidagi boshqa fanlar xususiy darslar yo'li bilan o'qitilar edi. XI asrning o'rtalarida Eronning shimoliy-sharqida sayohat qilgan Nosir Xisrav bir maktabni borib ko'rganligini va bu maktab muallimi o'zini Ibn Sinoning shogirdi deb aytadi.

Sharq mutafakkirlari ma'naviy boy, jisman barkamol, komil inson masalasiga azal-azaldan alohida e'tibor berganlar. Komillik fazilatlaridan eng ulug'i tanning, inson jismining, barkamolligidadir, deyiladi.

Buyuk hakim, olim va faylasuf Ibn Sino Abu Ali Husyin Ibn (980-1037 yy. suratda) 980 yilda Buxoro shahri yaqinidagi Afshona qishlog'ida tug'ildi. Uning "Tib qonunlari" asari necha asrlar davomida Yevropaning eng nufuzli oliy o'quv yurtlarida asosiy tibbiyot darsliklaridan biri sifatida o'qib kelingani, dunyo miqyosida "Meditsina", "Sog'lom turmush tarzi" degan tushunchalarning fundamental asosi bo'lib xizmat qilgani, albatta, chuqur hayotiy va ilmiy zaminga ega. Quyida "Tib qonunlari" dan lavha keltiramiz:

Bilsang riyozot turlari necha-necha,  
Sharofatli bo'lur agar u o'rtacha.  
Hozir etur jisingni u -izi uchun,  
Go'daklarni yo'llar nash'u namo uchun.  
Oshsa riyozot haddan xorush bo'lur,  
Ruhing tushub, tanang qurub, har ish bo'lur.  
Riyozotsiz yotishdan ko'p topma rohat,  
Bu rohatdan topolmassan hech manfaat.

Insonning matonati, diyonati, riyozati, qanoati, ilmi, sabri, intizomi, nafis, vijdoni, haqqoniyliги, nazari, ibrati, hayosi, idroki, zakovati, iroati, haqshunosligi, avf eta olish, vatanni sevish kabi ijobiy hislatlariga faqat sog'lom jism, tani-sihatlik orqali erishiladi deb qaralgan.

Gomerning "Iliada" va "Odisseya" asarlarida jismoniy mashqlar, o'yinlar, musobaqalar haqida yozilgan.

Antik davr, ya'ni milloddan oldingi 776-yilda 1-Olimpiya o'yinlari o'tkazilgan. Bu anjumanda faqat bir masofaga yugurish o'tkazilgan. Bir stadiyaga – 192 m 27sm yugurish. G'olib – Koroibos, Elliy shahridan

bo'lganligi haqida ma'lumotlar bor. Bu sport o'yinlari har to'rt yilda o'tkazilgan. Olimpiada o'yinlari 880 yil davom etgan. oxirgi Olimpiada o'yinlari milodning 101-yilida o'tkazilgan.

Miloddan oldingi 74-71-yillarda Spartak boshchiligida gladiator (qul)lar qo'zg'olon boshladi. Gladiatorlar yaxshi jismoniy tayyorgarlik ko'rganlar, ularga shu maktabning boshlig' I Lentul Batiot rahbarlik qilgan.

Spartak asli Frakalik bo'lgan. Qullar maktabidan isyon ko'tarib chiqib ketganlarida bir necha gladiatorlar halok bo'ladi. Natijada Spartak bilan birga 78 ta gladiator qoladi.

Agarda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmaganlarida qullar bu ayovsiz janglarda birdaniga halok bo'lishi muqarrar edi. Jismoniy tarbiya natijasida gladiator (qul)lar Rim imperiyasining katta harbiy qismlari bilan, ham yaxshi qurollangan, ham harbiy katta taktikani ishlata oladigan qo'mondonlarga qarshi jang olib borib, bir necha bor g'alabaga erishdilar.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyaning hayotiy turmushda – ibtidoiy jamiyatda ham, quldorlik davrida ham, o'rta asrlarda ham, yangi asrda ham kerakligi aniq bo'ldi.

Sport va jismoniy tarbiya jarayonida hayot uchun kerak bo'lgan harakat malakalarini tarbiyalash rivojlantirishdagina hayotiy ahamiyat kasb etish bilan cheklanmay, ijtimoiy hayotda ham foydalanadilar. Aslida esa u yoki bu jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali hosil qilingan malaka to'g'ridan-to'g'ri mehnat faoliyatining jarayoniga ko'chsagina, hayotiydir.

To'g'ri, velosipedda yurish malakasi, granata uloqtirish, yugurish va boshqalar aynan amaliy hayotga ega. Lekin bu bilan jismoniy tarbiyaning hayotiy zaruriyati hali aytarli cheklanmaydi. Agar cheklansa, biz futbol va boshqa sport o'yinlari, gimnastika, shtanga bilan bajariladigan jismoniy tarbiya jarayonidagi eng muhim mashqlar asosiy omillar, hayotiy ahamiyatga ega emas, degan xulosaga kelishimiz mumkin. Aslida esa bizning jismoniy tarbiya tizimimiz bu mashqlarni "hayot uchun zarur" deb o'zining pedagogik jarayoni tarkibidan chiqarmaydi. Tushunarliki, futbolchi mehnatda mudofaa sharoitida kuchini tejab sarflab, to'pni aniq nishonga urishiga ehtiyoji yo'q. Biroq futbol o'yini mashg'ulotlarida egallangan chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, qisqa vaqt ichida hal qiluvchi qaror qabul qila

olish, dadil, aniq bajariladigan harakat sifatlarini rivojlantirishga erishish hayotiy zaruriyatdir.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi mehnatga va mudofaaga to'g'ridan-to'g'ri yo'naltirilsagina, unda tarbiya orqali egallangan malaka va ko'nikmalar zaxirasi ko'p bo'lsa, kishi notanish sharoitda – ishlab chiqarishdami, armiyadami qisqa vaqt ichida tez moslashadi va lozim bo'lgan mehnat faoliyati, harakat texnikasini tez egallaydi.

Amalda sog'lom bo'lsa, harakat zaxirasi kam bo'lsa, u kishi lozim bo'lgan harakat texnikasini sekin o'zgartiradi va sekin amalga oshiradi.

Ma'lumki chaqqon, kuchli chidamli, tezkor va egiluvchan kishi yangi harakat malakasini egallashda qiyinchilikka nisbatan kam uchraydi.

Amaliyot shuni isbotlaydiki, sportchi armiya safiga borgandan keyin soldatlik kun tartibiga, yuklamalarga tez moslashib, harbiy vazifalarni tez bajaradigan bo'ladi. Oldingi sportchi armiya xizmati vaqtida harbiy-o'quv manyovrida ishtirok etib, harbiy topshiriqlarni a'lo darajada bajargani, tirishqoqligi, katta irodasi va albatta, chidamliligi uchun tashakkurnomalar berilgan.

Sport hayot uchun juda muhimdir. SPORT – hayot uchun kurashdir.

Demak, jismoniy tarbiya hayotiy va zaruriy. Shuning uchun jismoniy tarbiya mutaxassisi jismoniy tarbiya jarayonida mehnat va harbiy amaliyotning hayotiy-amaliy mashqlaridan mukammal foydalanishni o'z faoliyatining ehtiyojiga aylantirishi shart.

Ulug' vatan urushi va hozirgi zamon harbiy o'quv mashg'ulotlari tajribasi, maksimal avtomatlashgan harbiy texnika, tez manyovr qilish uchun harbiyga yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini so'ramoqda. Bunga esa grajdanlik paytida va harbiy hayotda jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish, mashq qilish orqaligina erishish mumkinligiga amalda yuqorida aytganimizdek guvohmiz.

Shuning uchun ham mehnatni uyushtirishning yuqori darajasi takomillashgan mehnat ishlab chiqarishi "har tomonlama rivojlangan shaxs tarbiyasi" muammosini paydo bo'lishiga olib kelishi tabiiydir.

1997-yil 29-avgustda Oliy Majlis tomonidan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" protokol № 463-I bilan qabul qilindi. Dasturda ko'rsatilgan "Jismoniy tarbiya" va "Chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik va jismoniy tarbiya" o'quv kamchiligi va muammolar keltrildi.

Kadrlar tayyorlashning milliy modeli talablaridan kelib chiqib, jahon standartlariga javob beruvchi, ilg'or xalqaro tajribalarga tayanib yozilgan maxsus adabiyotlarga, ayniqsa, davlat tilida yozilgan o'quv adabiyotlariga ehtiyoj katta. Biz mavjud holatdan kelib chiqib, sohaning keng ko'lamidagi ilmiy izlanishlarning nazariy va amaliy yig'indisini qamrab olish imkoniyatidan yiroqligimizni nazarda tutib, rusiyzabon olimlarning (N.A.Fomin, V.P.Filin, L.P.Matveev, A.D.Novikov, V.P.Tenov, A.A.Derkach, A.A.Isayev, I.V.Zimkin, V.M.Kachashkin, Ye.N. Kaytmazova, D.D.Donskoy, B.A.Ashmarin, V.M.Zasiorskiy, M.Ya.Vilenskiy va boshqa qator mualliflar) manbalaridan foydalandik.

Shu bilan birga, o'zbekistonlik olimlarimiz Sh.X.Xonkeldiyev, T.S. Usmonxo'jayev, R.S.Salimov, A.Abdullayev, M.B.Aliyev, H.H.Sagdiyev, I.Yu. Yusupov, F.K.Turdiyev, J.A.Normurodovlarning darsliklari va o'zbekistonlik murabbiy-o'qituvchilarning amaliy-ilmiy adabiyotlari: R.Xayitov "Yugurish hayotim mazmunidir" 1-6-jild, "Yengil atletika", "Yengil atletika va pedagogika", "Sport nazariyasi va amaliyoti" asosida jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining umumiy asoslarini bayon qilishni maqsad qildik.

Xalq ta'limi vazirligi hay'at majlisining 1997-yil 25-oktyabrdagi qaroriga binoan "Ta'lim to'g'risida"gi qonun qabul qilindi.

Maktab rahbarlari va barcha o'qituvchilar oldida turgan eng muhim vazifalardan biri - umumiy majburiy ta'lim to'g'risidagi Qonunni bajarish.

Maktabdan va sinfdan tashqari ishlar ham bor. Biz sport ishlarini shu o'rinda ko'rsatib o'tmoqchimiz.

Jismoniy tayyorgarlikni sportchida rivojlantirish umumiy ta'lim maktablarining dars jarayonida, shuning bilan birga, maktabdan va sinfdan tashqari ishlar jarayonida keng qamrovli rivojlantirish ancha qo'l keladi. Shu o'rinda bizga sport haqidagi qonun juda ma'quldir.

1992-yil 14-yanvarda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun qabul qilindi. 2000-yil 26-mayda 76-II-sonli qonuning yangi tahriri tasdiqlandi. Mazkur Qonunga 2005-yil 15-sentabrda O'RQ-5-sonli o'zgartirishlar kiritilgan. 2015-yil 24-iyulda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunning yangi tahriri Oliy Majlisning qonunchilik palatasi tomonidan 2015-yil 15-sentabda qabul qilindi va Senat tomonidan 2015-yil 6-avgustda ma'qullangan. Bu Qonun 8 ta bob va 47 ta moddadan iborat.

Ushbu Qonunga asosan “Har bir insonning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug‘ullanishiga bo‘lgan huquqni ta‘minlaydi”, deb ko‘rsatilgan. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga hech kimsa to‘sqinlik qila olmaydi.

Sinfdan tashqari ishlar maktab ta‘lim-tarbiya jarayonining tarkibiy qismi, o‘quvchilarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli yo‘lga qo‘yish shakllaridan biridir. Sinfdan va maktabdan tashqari ishlarga doir mashg‘ulotlar mazmuni maktab o‘quv rejasi hamda dasturlari doirasidan tashqari chiqadi va bolalarning qiziqish hamda mayllarini va jismoniy-intellektual jihatini hisobga olish asosida uyushtiriladi.

Tarbiya bor joyda mikromuhitning ijobiy ta‘siridan to‘la foydalaniladi va salbiy ta‘sirni zaiflashtirishga harakat qilinadi. Tarbiya bor joyda o‘quvchilarga ta‘sir ko‘rsatadigan barcha vositalarning birgalashib, ahillik bilan ishlashiga erishiladi. Tarbiya bor joyda kishi o‘zini o‘zi tarbiyalash qobiliyatiga ertaroq ega bo‘ladi.

Yuqorida bayon qilinganlarga asosan, davlat dasturiga maktabda jismoniy tarbiya darslari kiritildi.

## **II BOB. X – XI SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINING TUZILISHI**

### **GIMNASTIKA (10 DARS)**

Gimnastika mashqlari minglab yil muqaddam ko‘p xalqlarda sog‘liqni saqlash maqsadida ishlatib kelingan. Ma‘lumotlarga qaraganda, 5000 yil oldin Xitoy va Hindistonda bu mashqlar ishlatilgan. Antik davrda Yunonistonda gimnastika so‘zi butun jismoniy tarbiya tizimini bildirgan.

Ibn Sino, J.Demen, M.Tirsh, J.Lok, J.J.Russo va I.Pestalossilarning gimnastikani jismoniy tarbiya tizimiga o‘tishiga qimmatbaho xizmatlari kattadir. “Sokol” – “Lochin” gimnastika maktabi ham gimnastikaning rivojlanishiga o‘z hissasini qo‘shgan (bu xaqda oldingi mavzumizda aytgan edik).

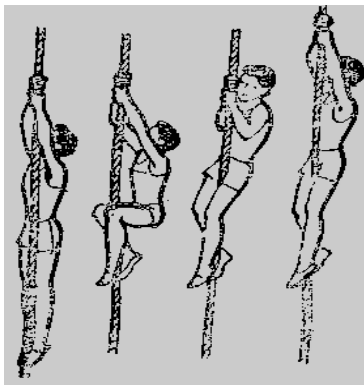
Gimnastikaning maqsadi to‘g‘ri jismoniy rivojlanishga erishish, inson organizmi faoliyatidagi kamchiliklarni tuzatish, harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyatini yuzaga keltirish, tartib-intizomni rivojlantirish va asab tizimini mustahkamlashdan iborat. Mashg‘ulotlarni toza havoda yoki shamollatilgan xonalarda o‘tkazilish kerak.

Sport gimnastikasi 1896-yilgi I Olimpiada o'yinlari dasturiga erkaklar uchun kiritilgan. 1903-yildan dunyo chempionatlari o'tkazilib kelinmoqda. 1928-yilgi Olimpiada o'yinlaridan boshlab ayollar uchun ham musobaqalar o'tkazilmoqda. 1929-yili Toshkentda birinchi marta jismoniy tarbiya to'garaklari tashkil topib, unda gimnastika sporti bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. 1934-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan I O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari spartakiadasida jamoa birinchiligida birinchi o'rinni o'zbekistonlik gimnastlar qo'lga kiritdilar.

1936-yilda O'zbekistonda ilk bor sport gimnastikasidan bolalar o'rtasida birinchilik bo'lib o'tdi.

1993-yili O'zbekistonda Sport gimnastikasi federatsiyasi tashkil topib, uni Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) o'z tarkibiga qabul qildi. O'zbekiston gimnastika federatsiyasi vakillari FIJ va Osiyo uyushmasi anjumanlarida ishtirok etishadi.

O'zbekistonlik ayollar sport gimnastikasi musobaqalarida a'lo darajada ishtirok etib kelmoqdalar. 1952-yilda O'zbekistonlik gimnastikachi **Galina Shamray** Xelsinki shahrida bo'lib o'tgan XI



Olimpiya o'yinlarida sobiq SSSR terma jamoasi tarkibida oltin medal sohibasi bo'lgan. 1954-yili **G. Shamray** Rim shahrida o'tkazilgan Jahon chempionatida mutlaq chempion - 2 ta oltin medal sohibasi bo'lib qaytgan. Sergey Diomedov 1964-66-68-69-70-yillarda Qo'shpoyada mashq bajarish bo'yicha jahon chempioni bo'lgan. XVII - XIX olimpiada o'yinlari kumush medali sovrindori (1964-1968yy.), mutlaq jahon chempion bo'lib (1966-1970) yillar, tanilgan.

**Elvira Saadi** sport gimnastikasi bo'yicha mamlakatda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, 1974-yilda jahon chempioni, 1972-1976 ikki marta olimpiada chempioni, "Xalqlar do'stligi" ordeni sohibasi.

1972-yili Myunxenda o'tkazilgan olimpiada o'yinlarida ishtirok etish uchun milliy olimpiada terma jamoasi a'zosi, olimpiada chempioni bo'ldi. 1974-yili Elvira jahon chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. 1976-yili Monreal shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari

chempioni bo'ldi. 1976-yili sport sohasida ko'rsatgan xizmatlari uchun "Xalqlar do'stligi" ordeni bilan taqdirlangan.

**Oksana Chusovitina** – xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha turli musobaqalar sovrindori, "Yaxshi niyat o'yinlari" musobaqasi g'olibi, XXV, XXVI, XXVII Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi. 1993-yilgi jahon chempionatining bronza medali sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustasi.

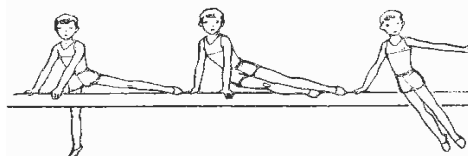
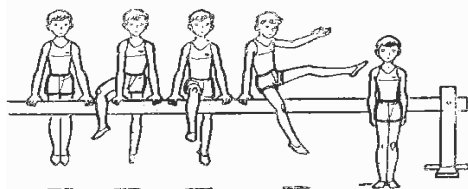
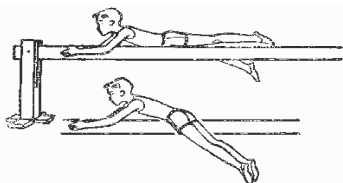
**Nazariy ma'lumotlar.** Gimnastika mashg'ulotlarida bir guruh o'rtoqlari bilan chigalayozdi o'tkazish qoidalari.

### ***Malaka va ko'nikmalar***

**Saf mashg'ulotlari.** Bildirgi; (O'zbekiston Qurolli Kuchlarining Saf ustavi talablariga muvofiq). Yurishdan yugurishga va yugurishdan yurishga o'tish. Harakat paytida orqaga aylanish.

"Alpomish" va "Barchinoy" majmuining I bosqich 7-guruhining gimnastika mashqlari.

Arqondan-arqonga (4-5ta arqon) tirmashib o'tirish; oyoqlar yordamisiz arqonga tirmashib chiqishni takrorlash; otdan uzunasiga oyoq kerib sakrash; ikkita anjomdan ketma-ket sakrab o'tishni takrorlash (balandlik 110-120 sm).



**Akrobatika.** Sherikning yel-kasiga chiqish (pastdagining yel-kasiga o'tirib olish; yondan chiqib sherigining yelkalariga oyoq qo'yib, tik turish). To'siq-dan sakrab o'tib, dumbaloq oshib ketishi, qo'llarda tik turib orqaga dumbaloq oshishni, yon tomonga to'ntarilishni takrorlash.

To'siqlar qatori. Sherigini opichib yoki elkasiga o'tqazib 10 m masofaga olib borish, arqondan-arqonga (4 – 5 ta arqon) tirmashib o'tirish, ikki marta ketma-ket tayanib



sakrash. Balandligi 260 sm gacha bo'lgan to'siqlardan sherik yordamida o'tish.

**Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun mashq.** Kuchni, kuch talab va statik chidamlilikni va muvozanat organlarini rivojlantiradigan mashqlar (og'irroq narsalar bilan bajariladigan mashqlar, shuningdek, anjomlarda bajariladigan gimnastika va akrobatikadan o'tilgan mashqlarni takrorlash).

### ***Sport zallaridan foydalanishda qo'yiladigan gigiena talablari***

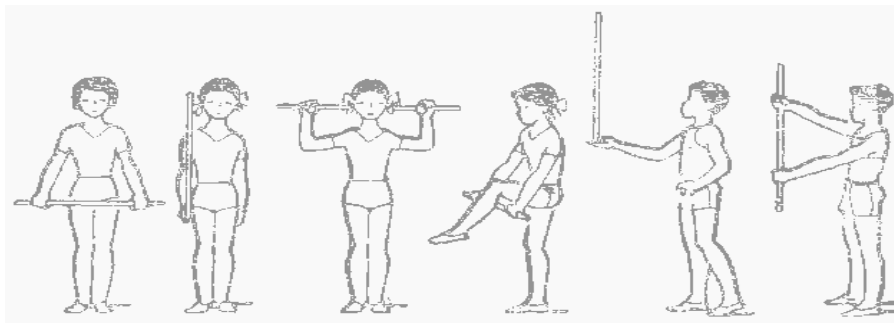
Sport zali, uning yordamchi xonalari supurish va yuvish uchun qulay bo'lishi kerak. Devorlar 1,75 sm balandlikkacha to'g'ri va tekis bo'lishi lozim. Ular ochiq rangli bo'yoqda bo'yaladi yoki ustiga tekis va yaxlit qoplama qoplanadi. Ship ochiq rangli boladi. Pol kemalar palubasi singari tekis, yoriq joylarsiz qoqilgan bo'lishi kerak. Isitish asboblari ham turtib chiqmaydigan qilib, devor sathiga tekislab panjara bilan qoplanadi. Odatda, gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi harorat doimiy 18-20°C saqlab turiladi, havoning namligi 50-60% atrofida bo'ladi. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylarda havoni 1 soatda 3 marta almashtirishini ta'minlaydigan tabiiy yoki sun'iy jihozlar o'rnatilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Derazalar poldan 1,5 metr balandlikda bo'lishi darkor. Elektr nuri yetarli (pol yaqinidan 150 luks yoritilgan) bo'lishi lozim.

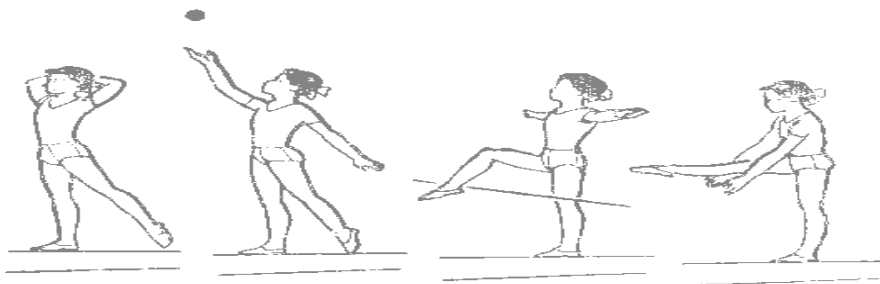
**Qizlar uchun.** Akrobatika: oldingi sinflarda o'tilgan mashqlarni takrorlash (oldinga va orqaga dumbaloq oshish, "ko'prik" hosil qilish, kuraklarda tik turish, elementlardan kombinatsiya hosil qilish, "qaldirg'och" nomli muvozanat, oldinga qatorasiga ikki marta dumbaloq oshish, qadni rostlash, orqaga sakrab



aylanish va orqaga dumaloq oshib, yarim shpagat hosil qilish, qorinda yotib orqaga egilish; dumalab chalqancha tushib “ko‘prik” hosil qilish, ixtiyoriy usulda turib olish). Qo‘llar ikki yonga uzatilgan, bir oyoq orqaroq qo‘yilgan holatdan burilib, 180° aylanish; silkinadigan oyoqni tayanadigan oyoqdan oldin qo‘yib, qo‘llarga tayanmay yonlama o‘tirish, qo‘llar oldinga qarama-qarshi tomonga uzatiladi, cho‘kkalab olish, narigi tomonga yonlama o‘tirish, chalqancha yotib qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish; oyoqlarni ko‘tarib, burchak hosil qilib, qo‘llarni ikki yonga uzatib o‘tirish, chalqancha yotish, dumalab qoringa ag‘darilish, tayanib cho‘qqayish, o‘rindan turish. Past-baland buruslar: VIII va IX sinflarda o‘tilgan mashqlarni takrorlash. Balandligi 115 sm eshshakdan oyoq yig‘ib, oyoq kerib sakrash. Badiiy gimnastika. Lenta bilan bajariladigan mashqlar: lenta aylantirish, “sakkiz”, “ilon izi”, “spiral” hosil qilishni raqs qadamlarini qo‘yish, sakrash, burilish va oyoq uchida yugurish bilan birga qo‘shib bajarish. Halqa bilan bajariladigan mashqlar: halqani oyoqlar tagidan o‘tkazish mashqi.



Qo‘lda halqa bilan xilma-xil muvozanat saqlash va turlicha engashish; yon tomonlarga va oldinga-orqaga halqani tebratib, undan oyoqlarning birini olib, birini qo‘yib sakrash; halqani belda aylantirish, halqa bilan bajariladigan harakatlarni burilish, sakrash va raqs qadamlari bilan birga qo‘shib bajarish.



### *O'quvchilarga qo'yiladigan talablar*

1. Gimnastika bo'yicha "Alpomish" va "Barchinoy" majmuining I bosqich, 7-guruhi talablarini bajarishga tayyor bo'lish.

2. Gimnastika bilan shug'ullanish uchun bir guruh o'rtoqlari bilan chigalayozdi o'tkaza bilish (sport gimnastikasi yoki akrobatika tanlab olinadi).

### **YENGIL ATLETIKA (16 DARS)**

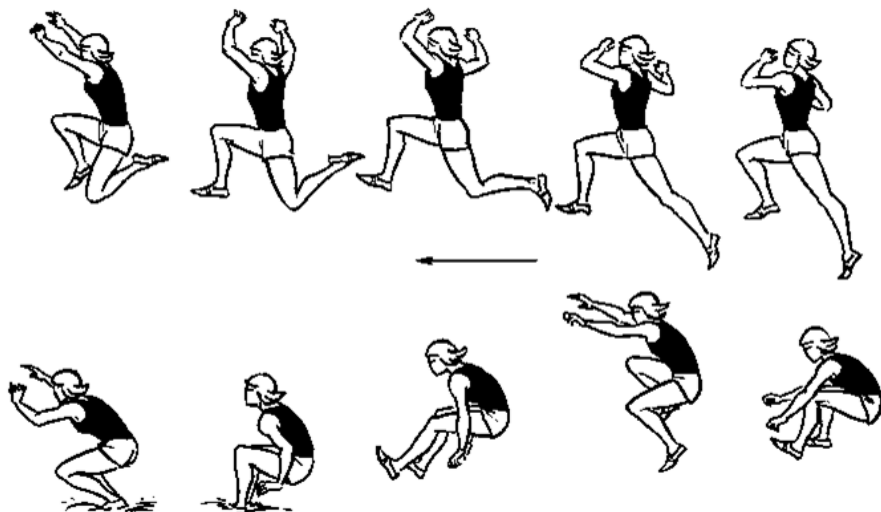
**Nazariy ma'lumotlar:** Sport zali va maydonda o'zini tutib yurish. Yengil atletika mashg'ulotlarida bir guruh o'rtoqlari bilan chigalayozdi o'tkazish qoidalari. Musobaqada yugurish va yurish texnikasi.

#### *Malaka va ko'nikmalar*

Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash. Bu mashqlarning maxsus mashqlarni uzunlikka sakrashda "oyoq bukib sakrash", balandlikka sakrashda "hatlab o'tish usulida" sakrash. Yurish, sportcha yurish texnikasini takomillashtirish. Past startdan 60 m ga tez yugurish va 4 x 100 m estafetada yugurish.

**"Oyoqlarni bukib" uzunlikka sakrash texnikasi.** Bu usul ancha oddiy va tabiiydir. Yangi boshlayotganlar o'rgatilmasdan turib shu usulda sakraydilar. "Uchish qadam" tashlab ko'tarilgandan keyin (7-rasm), orqadagi oyoqni oldingi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqni ko'krakka tortish kerak. Bu holatda gavnani ortiqcha engashtirib yuborish kerak emas. Taxminan erga tushishga 0,5m qolganda oyoqlar sal kam to'liq to'g'rilanadi. Qo'llar boshlagan harakatni davom ettirib, pastga - orqaga tushiriladi.

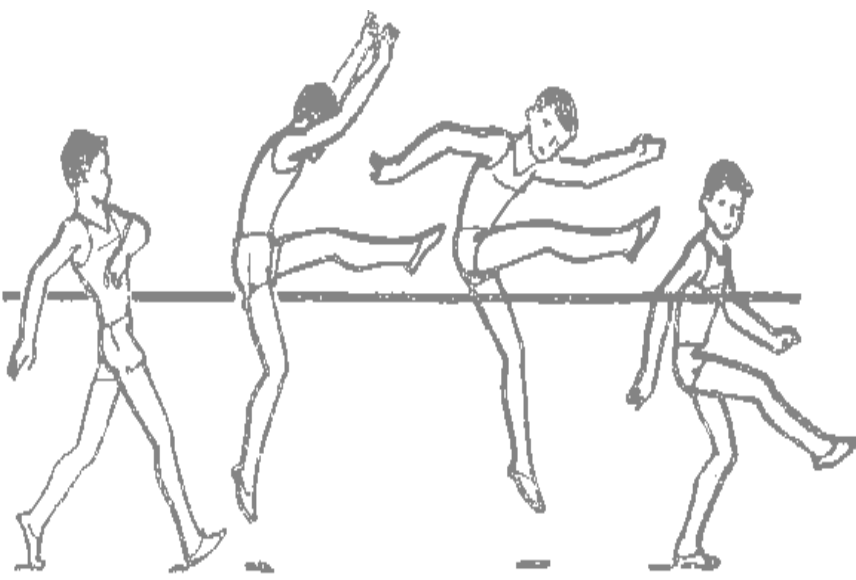
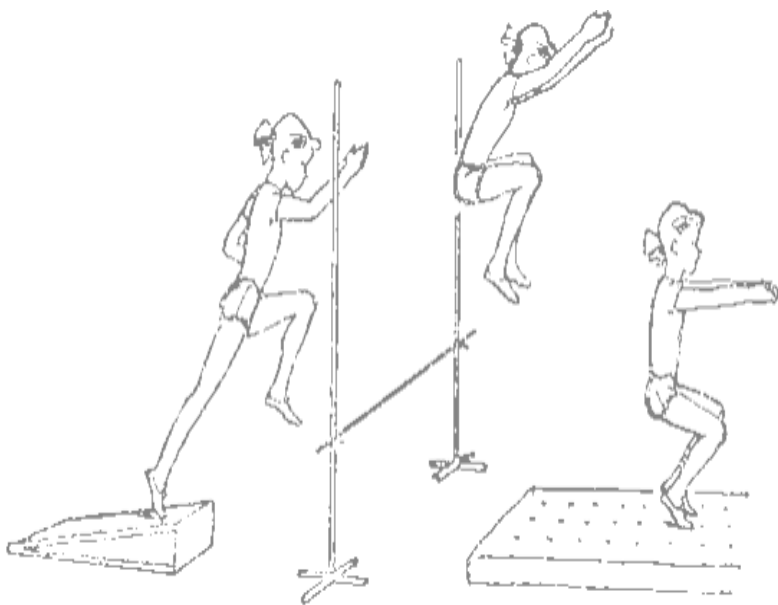
Bunday kompensator harakat boldirlar erga tushish oldidan yaxshiroq cho'zilishiga, muvozanatni saqlashga yordam beradi. Sakrashning "oyoqlarni bukib" usulidagi jiddiy kamchilik uchib chiqqandan keyin oldinga aylanish daqiqasi ortib ketish ehtimolidir.



7 - rasm. Yugurib kelib uzunlikka „oyoq bukish“ usulida sakrash.

Depsinishdan keyingi salgina aylanish ham kuchayib ketadi. Oyoqlarni bukish va unga engashish natijasida sakrovchi aylanish radiusini kamaytiradi, burchak tezligini va aylanish daqiqasini oshiradi; bu esa muvozanatni yo'qotish degan so'zdir (7-rasm). Muvozanatni saqlash uchun gavdani tiklash, qo'llarni yuqoriga ko'tarish boshqa usullarga nisbatan bu usulda samarasizdir.

**Balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash.** Yugurib kelish yon tomondan 30-45° burchak ostida bajariladi. Plankadan uzoqda turgan oyoq bilan, chuqur chetidan 70 - 80 sm naridan depsiniladi. Sakrovchi depsingandan keyin gavdasini vertikal holatda saqlab, yuqoriga ko'tariladi; tizzasi bukilgan sikanch oyoqni balandroq ko'taradi; depsinuvchi oyoq esa pastga erkin tushib turadi (8-rasm). Planka balandligiga etganda, silkanch oyoq keskin to'g'rilanadi. Undan keyin gavdani juda ham engashtirib, plankadan "hatlab o'tiladi".



8-rasm. Balandlikka "hatlab" o'tish usulida sakrash

Bu bilan bir vaqtda qo'llar ham pastga tushiriladi. Sal bukilgan depsinuvchi oyoq yoysimon harakat bilan planka ustidan o'tadi. Sportchi yon tomonini plankaga burib, silkinch oyog'ida erga tushadi.

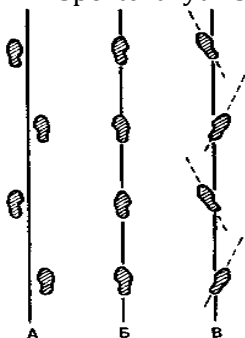
### **Sportcha yurishning texnikasini o'rgatish**

Sportcha yurishning texnikasini kattalar ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkin. O'rgatishning asosiy vazifasi to'g'ri yurish texnikasini o'rganish, turli xil siljish tezligida ortiqcha kuchanmay, bemalol yurishni o'rgatishdir. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni (yurish sur'ati va qadam uzunligini aniqlab olish kerak. Bu vazifani hal etish uchun, quyidagi o'rgatishning uslubiy ketma-ketligi ko'rsatilib, xususiy vazifalar, mashqlar va uslubiy ko'rsatmalar keltirilgan.

**1-vazifa.** Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

#### **Mashqlar:**

1. Sportcha yurishni o'qituvchi tomonidan ko'rsatish texnikasini tushuntirish.



2. Sportcha yurishni ko'rsatish.

3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** O'qituvchi tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirishdan keyin, bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. Yurishning texnikasini bajarishga urinib,

shug'ullanuvchilar 50-60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (ikki tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qilinadi **2-vazifa.** Sportcha yurish paytida oyoqlarning to'g'ri harakat qilishiga o'rgatish.

#### **Mashqlar.**

1. Oyoqni yerga tik qo'yib va vertikal bo'yicha shunday holatni saqlab qolish.

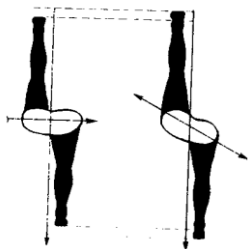
2. Shu mashqning o'zini tez va asta-sekin oshirib bajarish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Yurishni bajarish paytida erga oyoqni tovondan boshlab ko'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday butun oyoq tagini qo'yish kerak. Shug'ullanuchilarga erga qo'yayotgan paytda oyoqni faol to'g'irlash kerakligini eslatish foydalidir.

Boldirni oldinga tez chiqarishni erga qo'yayotganda uni yozishga qiynalayotganlarga tavsiya qilish kerak.

Tosni oldinga cho'zish bilan oyoq qo'yishning uzunligini kattaytirish.

**3-vazifa.** Sportcha yurishda tosni harakatga o'rgatish.



**Mashqlar:** 1. Vertikal o'q atrofida

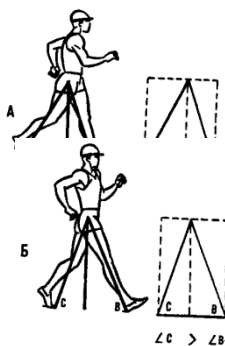
tosni zo'r harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish.

2. Vertikal o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish.

3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz).

4. Shuning o'zini oyoqni tovondan boshlab erga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Har bir mashq, texnika elementini o'zlashtirishiga qarab, bir necha marta takrorlaniladi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa 50-100 m. Agarda shug'ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hech qanday tangliksiz bemaolol o'tkazsalar, unda 3 va 4-mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. 2-mashqni o'yingohdagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin.



**9, 10, 11-rasm.**

Uchburchak yordamida sprincha yurishning sifatini aniqlash.

*A – ratsional variant.*

*B – ratsional emas varianti.*



## **Qisqa masofaga yugurish texnikasi**

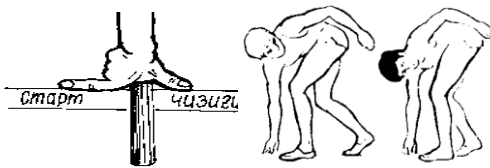
Birinchi etapda yugurish past startdan boshlanadi (30, 60, 100, 200 va 400 m). Qisqa masofalarga yugurish asosan to'rt qism (faza)ga bo'linadi:

1. Startda turish holati.
2. Startdan chiqish.
3. Masofa bo'ylab yugurish.
4. Marraga kelish (finish).

### **1. Estafetali yugurish**

Estafetali yugurish shahar ko'chalarida va o'yingohda o'tkaziladi. O'yingohda o'tkaziladigan estafetali yugurishlar qisqa va o'rtacha masofali etaplardan iborat bo'lishi mumkin. Qisqa masofaga alohida-alohida yo'laklarda (butun masofa oxirigacha yoki birinchi etapgacha) yuguriladi. O'rta masofalarga esa – bitta umumiy yo'lakdan yuguriladi. 4x400 metrli estafetada uch yuz metrdan keyin umumiy yo'lakka o'tiladi.

### **1. Startda turish holati**



### **12- rasm. Past startdan chiqish, estafeta tayoqchasini ushlash va 2, 3 va 4-etaplarda estafeta tayoqchasini qabul qilishga tayyorgarlik holati.**

Yuguruvchi estafetaning keyingi uchini o'ng qo'li uch barmog'i bilan tutib, boshmaldoq va ko'rsatkich barmog'ini start chizig'i yaqinida erga tirab turadi.

Startdan keyingi va masofa bo'ylab yugurish 100 m.ga yugurishdan farq qilmaydi. Estafetali yugurish texnikasining murakkabligi yuqori tezlikda ketayotib, estafetani chegaralangan joyida uzata bilishdir. Estafetani bir etap oxirida 10 m va ikkinchi etap boshlanishida 10 m masofadan iborat 20 m.li zonada uzatish qabul qilingan. Yangi qoidaga



binoan estafetani qabul qiluvchi yugurishni uzatish boshlanishidan 10 m oldin boshlashi mumkin (30 m). Bu makonni tezlikni oshirish joyi deyiladi. Yuguruvchi tezlikni oshirish joyida birinchi 10 m.da estafetani sherigiga uzatishga haqqi yo'q. Tezlikni oshirish joyi qo'shilganligi sababli yuqori tezlikka erishishga yordam beradi.

4x100 va 4x400 m.ga yugurishda estafeta tayoqchasini uzatishning quyidagi usullari bor: birinchi etapda start oluvchi estafetani o'ng qo'lida ushlab, mumkin qadar yo'lakning ichki raxiga yaqin yuguradi.

Uni kutuvchi ikkinchi yuguruvchi o'z yo'lkasining tashqi chizig'iga yaqin turib, estafetani chap qo'li bilan qabul qiladi. U to'g'ri yo'lni yo'lakning o'ng tomonidan yugurib, estafeta tayoqchasini chap qo'li bilan uchinchi yuguruvchining o'ng qo'liga uzatadi, buni esa yo'lakning chap tomonidan yuguradi. To'rtinchi etapda yuguruvchi estafeta tayoqchasini chap qo'li bilan qabul qilib, yo'lakning o'ng tomonidan yuguradi. Bizning kuzatishlarga qaraganda, chap qo'lda estafeta tayoqchasi bilan yugurganda noqulay va qo'lidan tayoqcha chiqib ketish hollari bo'lgan.

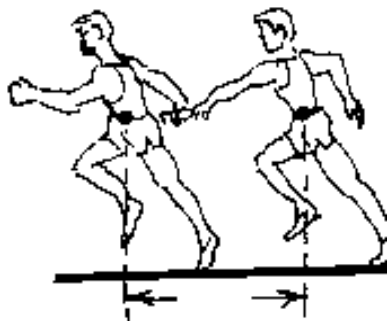


**13- rasm. Estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilib olish**

Uzatishning ikkinchi usuli – qabul qilingan estafetani bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga o‘tkazib olish bu estafeta uchun noqulaydir. Ammo o‘ng qo‘lda estafeta tayoqchasi bilan yugurish ancha osonroq. Bu usulda, o‘ng qo‘lda estafeta tayoqchasi bilan yugurganda jamoaning hamma estafetachilari yo‘lakning chap tomonidan harakat qiladilar va estafeta tayoqchasini o‘ng qo‘l bilan uzatadi. Chap qo‘l bilan qabul qilib olgan yuguruvchi tayoqchani chap qo‘ldan o‘ng qo‘lga almashtiradi. Chap qo‘lda estafeta tayoqchasi bilan yugurganda tayoqchani tushirib yuborish xavfi bor. Bu ayniqsa 4x400 m yugurishda namoyon bo‘ladi va noqulaylik tug‘dirishi mumkin. Usullarning qaysi birini qabul qilishni har qaysi murabbiy, jamoa o‘z mentalitetlariga qarab tanlashi mumkin.

2, 3 va 4-etaplarda yuguruvchi sportchilar yugura boshlash tezlanish joyidan (10 m) uzatish (20 m) joyidan estafetani maksimal tezlikda qabul qilish va o‘z etaplarini kela turib yugurib o‘tish uchun foydalanadilar. Buning uchun estafeta qabul qiladigan yuguruvchi past startga yaqin holatda turadi. O‘ng oyog‘ini yugurish boshlanishi ko‘rsatilgan chiziq yaqiniga qo‘yib, chap oyog‘ini oldinga qo‘yadi, o‘ng qo‘li bilan erga tayanadi, chap qo‘lini esa orqaga – yuqoriga cho‘zadi. Yuguruvchi mana shunday holatda chap elkasi ostidan yaqinlashib kelayotgan yuguruvchiga qarab turadi.

Birinchi etapda yuguruvchi uzatish zonasiga (joyiga) maksimal tezlikda yaqinlashadi. Uning yugura boshlash zonasiga etishiga 7-8 m qolganda, ikkinchi etapda yuguruvchi o‘z yo‘lagining o‘ng tomonidan tez yugura boshlab, uzatish zonasi oxiriga 2-3 qadam qolganda etib kelayotgan sherigi estafetani uzatib ulguradigan darajada mumkin qadar yuqori tezlikka erishmoqqa intiladi. Uzatish vaqtida yuguruvchilar orasidagi masofa (1-1,3 m) estafetani olayotgan yuguruvchinig orqaga uzatilgan qo‘li uzunligi bilan estafetani uzatayotgan yuguruvchining oldinga uzatilgan yuguruvchi gavdasini oldinga engashtirsa, bu masofa ortishi mumkin (14-rasm a, b).



**14- rasm (a) 1 - 1,3 m  
Estafeta uzatayotganda  
yuguruvchilar orasi eng uzoq  
payti.**



**(b)-(v) 10 m tezlanish  
zonasidan keyin,  
Estafetani qabul qilish  
20 m zonasida.**

Estafeta etaplarida yuguruvchining tezligi maksimal bo'lib, uzatish joylari (zonasi)da tezlik kamayishiga hech yo'l qo'yib bo'lmaydi. Yaxshi sportchi 100 m.lik masofa oxirida uzatish zonasiga kela turib 2 sekundda, ya'ni 10 m/sek tezlikda yugurib o'tishi mumkin. Demak, start oluvchi yuguruvchi mumkin qadar yuqori tezlikka ega bo'lishi



uchun 30 m.lik masofadan to'liq foydalanishi kerak. Eng yaxshisi - estafetani uzatayotganda har ikkala yuguruvchining tezligi bir xil bo'lishidir. Estafetani uzatish paytigacha har ikkala yuguruvchining qo'llari, sprintdagidek harakat qiladi. Ammo yuguruvchi estafetani qabul qiluvchiga estafetani uzatish darajasida yaqinlashishi bilan "xo'p" degan signal beradi. Shu zahoti estafetani qabul qiluvchi yugurish shiddatini o'zgartirmay, chap qo'lini (2 va 4-etaplar uchun) boshmaldog'i bilan boshqa barmoqlari o'rtasida erga qaragan burchak hosil qilib, orqaga uzatadi.

Uzatuvchi esa shu daqiqada o'ng qo'lini tezda olg'a uzatib, pastdan olg'a va sal yuqoriga yo'nalgan harakat bilan qabul qiluvchining kaftiga estafetani aniq joylab qo'yadi.

Bordi-yu, estafetani qabul qiluvchi “xo’p” degan signal bilan emas, balki zona yoqasidagi mashg’ulotlar jarayonida belgilab qo’yilgan joyda qo’lini orqaga uzatadigan bo’lsa, juda ham yaxshi. Buning uchun albatta, yuguruvchilarning harakatlari bir-biriga nihoyatda mos bo’lishi kerak.

Estafetani aniq uzatish uchun mashg’ulotlar vaqtidayoq qabul qiluvchi yugurishni qayerdan boshlash kerakligini aniqlab olishi zarur. Buning uchun zonadagi ma’lum masofadan beriroqda belgi qo’yiladi. Uzatuvchi shu belgiga etib kelishi bilan qabul qiluvchi yugurishni boshlaydi.

Belgi bilan qabul qiluvchi orasidagi masofa estafeta keltirayotgan yuguruvchi xuddi estafetani uzatish joyida qabul qiluvchiga etib oladigan qilib aniqlanadi.

Mashg’ulot jarayonida va chamalashlarda belgi qayerda bo’lishi aniqlanadi. Uzatish paytida yuguruvchilar bir xil oyoqda baravar qadam tashlaganlari yaxshi. Buning uchun 100 m.ga yuguruvchi shu qadar yaxshi mashq ko’rgan bo’lishi kerak. U uzatish zonasida hamma vaqt bir joydan, bir xil oyoqda kirib boradigan bo’ladi. Bunga ishonch hosil qilish uchun esa, uzatuvchining etapi bilan zonani 2-3 marta birga yugurib o’tish kerak. Qadamlar mos tushmagan taqdirda, zonada start oluvchi sherigining oyog’iga moslanishi kerak.

Ayrim estafetalarda qabul qiluvchi va uzatuvchining tezlik nisbati turli xil bo’lganligi sababli, ba’zi o’zgartirishlar kiritish kerak. 200 va 400 m.ga yugurishda chamalash va musobaqalarda oxirgi 10 m.ni o’tish tezligini aniqlab, shunga asosan tegishli reja tuzish kerak. Tabiiyki, yuguruvchi o’z masofasini qanchalik sekin tamomlasa, uzatish zonasi boshidan nazorat belgigacha bo’lgan masofa ham shunchalik kam bo’ladi.

### **Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun mashq**

Tezlik-kuch sifatlarini, kuch va tezlik chidamliligini o’stiradigan mashqlar (100 m ga, 1000 m ga yugurish mashqlari, yugurib kelib balandlikka sakrash, granata uloqtirish; yadro itqitish va maxsus yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari, 10 daqiqagacha ohista yurishdan foydalaniladi).

#### *O’quvchilarga qo’yiladigan talablar*

1 “Alpomish “ va “Barchinoy” majmuining I bosqich 7-guruhi engil atletika bo’yicha talablarini bajarishga tayyor bo’lish.

2. Yengil atletika mashg'ulotlari uchun bir guruh o'rtoqlar bilan chigalayozdi o'tkaza olish.

### **Baland-pastda yugurish (batba)**

**Nazariy ma'lumotlar.** Baland-pastda yugurish oldidan bir guruh o'rtoqlar bilan chigalayozdi o'tkazish qoidalari.

#### *Malaka va ko'nikmalar*

Batba masofasida joyning relefiga, baland-pastlikning o'zgarishiga va ob-havo sharoitiga qarab harakat usullari.

### **Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun mashq**

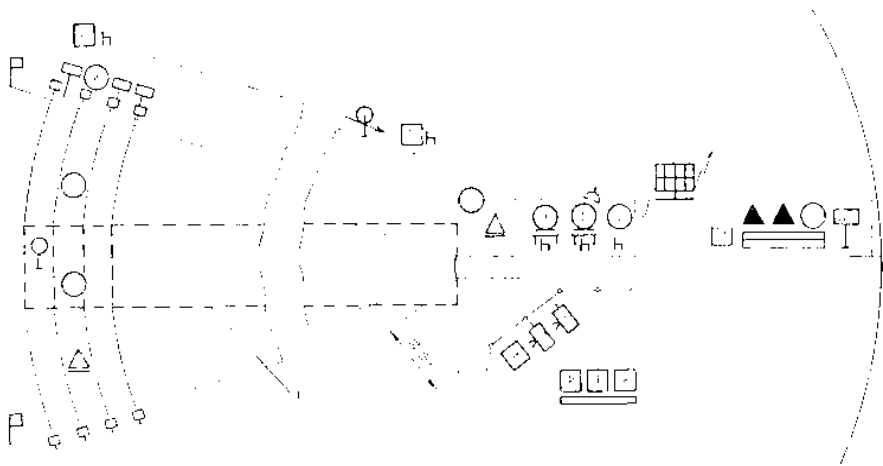
O'rtacha tezlikda yugurishga chidamlilikni o'stiradigan mashqlar (quyidagi tartibda yugurish va yurish: 500 – 1000 m yugurish, 300 – 400 m yurish, 600 – 1600 m yugurish, 300 – 400 m yurish – bunda har 100 m ni taxminan 28-30 soniyada yugurib va 50-60 soniyada yurib o'tiladi; umumiy masofa sekin-asta darsdan-darsga uzaytira borilib, 8 daqiqadan 34 daqiqacha o'tiladigan darajaga etkaziladi). 3 km ga (batba) (vaqt hisobga olinmaydi).

#### *O'quvchilarga qo'yiladigan talablar*

1. Batba bo'yicha "Alpomish " va "Barchinoy" majmuining talablarini bajarishga tayyor bo'lish.
2. Batba oldidan bir guruh o'rtoqlar bilan chigalayozdi o'tkaza olish.

### **Granata va koptok uloqtirish bo'yicha musobaqa joylari va jihozlar**

Nayza va koptok yoy shaklidagi qiyshiq chiziqli plankadan snaryad qo'nishi uchun belgilangan sektorga qarab uloqtiriladi (15-rasm). Viloyat miqyosidagi musobaqalarda koptok uloqtirish musobaqalarini granata uloqtirish koridorida o'tkazish mumkin (7.9.3.,7.9.2.-band **15-rasm**



Eni 20 mm planka yog'och, fanera metall dan yoki erga bo'yoq bilan chizib tayyorlanishi mumkin. Planka radiusi 8 m bo'lgan yoy shaklida bukilgan bo'lib (uning ichki chizig'i bo'ylab), uchlari orasidagi masofa 4 m, yugurish yo'lagi ustiga mahkamlanadi va oq rangga bo'yaladi. Plankaning ikkala uchlari erda yugurish yo'lagiga perpendikulyar o'q asosida yo'naltirilgan, har birining uzunligi 1,5 m va eni 70 mm bo'lgan chiziqlar tortiladi.

Granata uloqtirish to'g'ri plankada belgilangan joy - qo'nish koridoriga qarab amalga oshiriladi.

Granata va koptok uloqtirish qo'nish joyining eni 10 m bo'lgan koridor bilan belgilanib, shu koridor ichiga tushgan (qo'ngan) snaryadlar hisobga olinadi (15-rasm da shtrix chiziq).

Koridorning yon chiziqlari yugurish yo'lagi o'qiga simmetrik va unga parallel joylashgan eni 50 mm li oq chiziqlar bilan belgilanadi. Chiziqlarning eni koridor enining o'lchoviga kirmaydi.

Koridor ichidagi qo'nish joylari yugurish yo'lagiga qaratilgan planka chekkasigacha bo'lgan masofani ko'rsatuvchi oq chiziqdan iborat.

Eni 20 mm planka yog'och, fanera metall dan yoki erga bo'yoq bilan chizib tayyorlanishi mumkin. Planka radiusi 8 m bo'lgan yoy shaklida bukilgan bo'lib (uning ichki chizig'i bo'ylab), uchlari orasidagi masofa

4 m, yugurish yo‘lagi ustiga mahkamlanadi va oq rangga bo‘yaladi. Plankaning ikkala uchlarida erda yugurish yo‘lagiga perpendikulyar o‘q asosida yo‘naltirilgan, har birining uzunligi 1,5 m va eni 70 mm bo‘lgan chiziqlar tortiladi.

Granata uloqtirish to‘g‘ri plankada belgilangan joy – qo‘nish koridoriga qarab amalga oshiriladi.

Granata va koptok uloqtirish qo‘nish joyining eni 10 m bo‘lgan koridor bilan belgilanib, shu koridor ichiga tushgan (qo‘ngan) snaryadlar hisobga olinadi (15-rasmda shtrix chiziq).

Koridorning yon chiziqlari yugurish yo‘lagi o‘qiga simmetrik va unga parallel joylashgan eni 50 mm li oq chizitlar bilan belgilanadi. Chiziqlarning eni koridor enining o‘lchoviga kirmaydi.

Koridor ichidagi qo‘nish joylari yugurish yo‘lagiga qaratilgan planka chekkasigacha bo‘lgan masofani ko‘rsatuvchi oq chiziqlar bilan belgilanadi. Chiziqlar plankaga parallel qilib 20 m (30 m.dan boshlab), qatnashuvchilarning jinsi va kvalifikatsiyasiga qarab (har 5 m.ga) o‘tkaziladi. Belgi chiziqlarning koridorini yon chiziqlari bilan kesishgan nuqtalardagi raqamlari yaxshi ko‘rinadigan ko‘rsatkichlar o‘rnatilib, ular plankada bo‘lgan masofani ko‘rsatishadi.

Yugurish yo‘lagi 30 m.dan kam bo‘lmasligi, lekin 36,5 m.dan oshmasdan, butun yo‘nalish bo‘ylab eni 4 m bo‘lishi kerak. 33,5 m.dan kam bo‘lmagan yugurish yo‘lagidan foydalanish tavsiya qilinadi.

Yo‘lak ikki tomondan eni 50 mm bo‘lgan oq chiziqlar bilan belgilanib, bu chiziqlar yo‘lak eniga kirmaydi.

Granata va koptok uloqtirishda yugurish yo‘lagining eni 12,5 sm.gacha kamaytirilishi mumkin, lekin plankagacha 6-8 m qolganda, u 4 m gacha kengaytirilishi kerak.

Yugurish yo‘lagining ikkala tomoni va snaryad qo‘nish sektorining yon chiziqlarini tashqarisidan yugurish yo‘lagi bilan bir bo‘lgan balandlikda tashqi narsalardan holi, eni kamida 1 metrli ochiq joy bo‘lishi kerak.

Granata qo‘nadigan sektor qattiq bo‘lmasligi, tuproqli yoki o‘tli bo‘lishi kerak.

## **Granata va koptok uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari**

Granata va koptok uloqtirish sportchining turgan joyidan yoki yugurib kelib (burilishsiz) amalga oshiriladi.

Granata va koptok uloqtiruvchi sportchi yugurib kelish masofasini belgilash huquqiga ega. Bu belgilar musobaqa tashkilotlari tomonidan taqdim etilgan kichkina bayroqchalar yoki turli xil buyumlardan bo'lib, ular yugurib kelish yo'lagi bo'ylab yo'lak tashqarisidan o'rnatiladi (yo'lak ichiga o'rnatish mumkin, lekin har bir sportchi o'z urinishi bajarilgandan so'ng o'z belgisini olishi shart).

### **Granata musobaqasiga qo'yilgan talablar**

Granata yog'ochdan yoki ustki qoplamasi metallardan bo'lgan boshqa yaroqli metallardan bo'lishi mumkin.

11, 12 va 13 yoshli o'g'il va qizlar musobaqalarida granataning vazni 255-275 g, 14-15 yoshli qiz bolalar, 16-17 yoshli qizlar va 14-15 yoshli o'g'il bolalarning musobaqalarida 505 -550 g, katta guruhlar musobaqalarida 705-750 g bo'lishi kerak.

Vaznidan qat'i nazar, granataning eng kam o'lchovi (mm da) quyidagicha bo'lishi kerak: 442.195

Snaryadning umumiy uzunligi – 236 mm

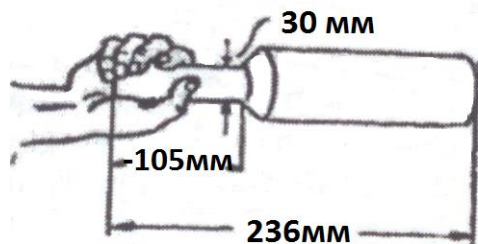
Dastasining diametri – 30 mm

Dastasining uzunligi – 105 mm

Granata tanasining diametri – 50 mm

Granata tanasining uzunligi – 131 mm

Granata tanasi dastasi orasidagi bo'ychaning uzunligi (granata o'qi bo'ylab) – 26 mm. Har bir o'lchov 2 mm.gacha siljish mumkin.



**16-rasm. Granataning o'lchamlari.**



Granata dastasi silliq, hech qanday burutmasiz, chuqursiz va o'ramasiz bo'lishi kerak.

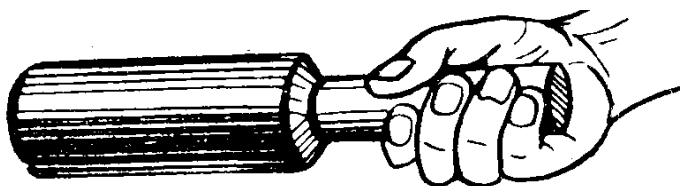
### **Uloqtirish**

Uloqtirish kuch-quvvat, epcillik, chaqonlik, merganlikni o'stiradi, barcha muskullarni va ayniqsa qo'l, qorin va orqa muskullarni rivojlantirishga yordam beradi.

### **Granata uloqtirish texnikasi**

Granata uloqtirish amaliy ahamiyatga ega bo'lib, nayza uloqtirishni o'rganishni o'rgatish uchun asosiy mashg'ulot vositasidir. Granata tik turib, yotib, tiz cho'kib va yugurib kelib uloqtirishadi.

Musobaqalarda granata odatda yugurib kelib uzoqqa uloqtiriladi. Yugurib kelish bilan uloqtirish texnikasi bir-biriga to'g'ri moslansa yaxshi natijaga erishish mumkin. Granatani 26-rasmda ko'rsatilgandek ushlab kerak.



**17-rasm. Granatani ushlab texnikasi.**

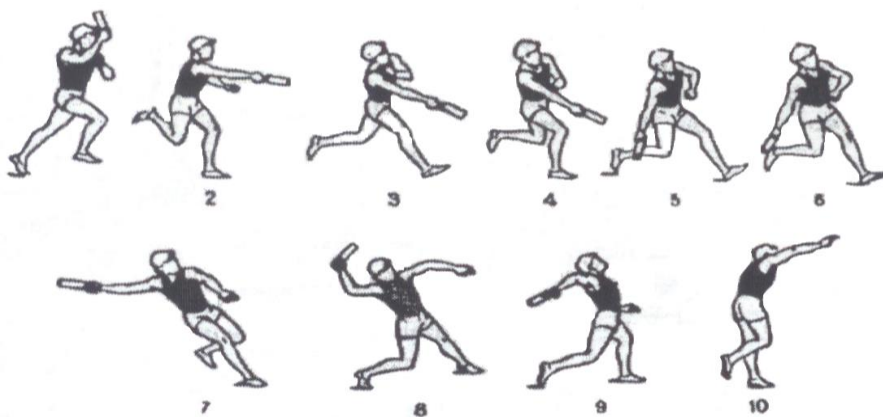
Granatani uloqtirishda kuch richagini uzaytirish uchun dastasini uchidan ushlagan ma'qul. Granatani oldingi to'rt barmoq bilan siqib ushlanadi, jimjiloq esa dastaning asosiga tirab bukiladi. Bu usulda ushlaganda granataning bo'ylanma o'qi boshqa xil usulda, ya'ni barcha barmoqlar bilan musht holda ushlangandagiga qaraganda bilakka nisbatan kichikroq burchak hosil qilib turadi. Granatani to'rt barmoq bilan ushlab tavsiya qilinadi, chunki bunda qo'lga unchalik zo'r kelmaydi va oxirgi harakat paytida granata yaxshi boshqariladi.

Granatani yugurib kelib uloqtirganda eng ko'p uzoqlikka erishish mumkin. Yugurib kelganda granata bukilgan qo'lda bo'lib, ko'krak oldida yoki kaft ustida tutiladi. Granata uloqtirishning asosiy farqi bu asbobning xususiyatiga va uni ushlab usuliga bog'liq bo'lib, uloqtirish

harakatlari ancha erkin va yengilroq boshqariladi. Granatani uchish vaqtida pastlash payti shunchalik ozki, hatto unga e'tibor berilmasa ham bo'ladi. Shuning uchun granata nayzaga nisbatan kattaroq burchak ostida uloqtiriladi va u vetikal yuzada aylanib uchadi. Yugurib kelish uzunligi 22-30 m shundan 14-20 m granatani orqaga olib bormasdan, yugurishga ajratiladi. Yugurishning qolgan qismi (8-10 m) uloqtirishga tayyorlanish va uni bajarishga mo'ljallanadi. Yugurib kelish vaqtida granata tutgan qo'lni taranglatmaslik kerak. Tezlanish bilan bajariladigan yugurib kelish tezligi uloqtirishning tayyorgarligiga bog'liq. Bu tezlik uloqtirishga tayyorlanishni va uloqtirishning o'zini bajarishga qiyinchilik tug'dirmaydigan bo'lishi kerak. Granatani orqaga olib borish va uloqtirish to'rt qadamda bajariladi. Yugurib kelganda granata odatda oldinda tutiladi, granatali qo'lni orqaga olib borish o'ng oyoq bilan uni pastga tushurishdan boshlanadi va granata uloqtirish oddiy tosh uloqtirish usulida bajariladi. Granatani orqaga olib borishni o'ng oyoq bilan qadam qo'yishdan boshlab, yuqoridan orqaga pastga bjarish mumkin.

Uloqtiruvchi granatani orqaga olib borishda uloqtirish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga biroz engashishi va o'ng elkani pastga tushura turib, elka kamarini burish kerak.

Granatani orqaga olib borish chalishtirma qadamning boshlanishi bilan tugaydi.

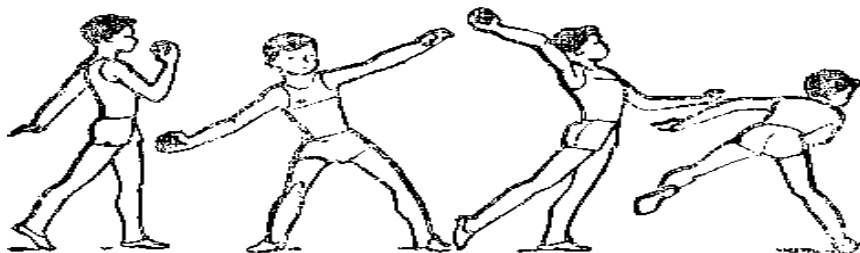


**18-rasm. Granatani uloqtirish texnikasi.**

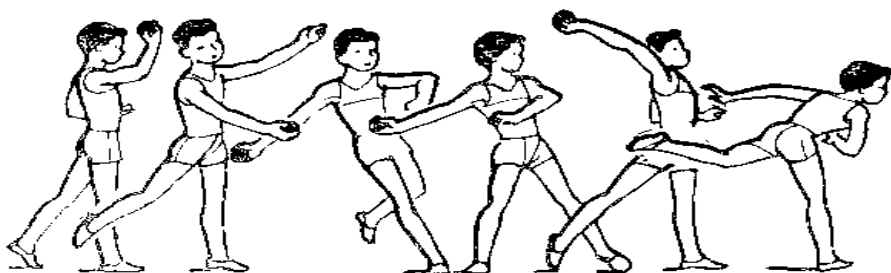
## Koptokka qo'yilgan talablar

Uloqtirish uchun qo'llaniladigan koptok butun materialdan yoki shar shaklidagi ichi to'ldirilgan materialdan bo'lishi kerak.

Koptokni vazni 154-160 g, diametri 58-62 mm bo'lishi kerak.



A



B

**19-rasm. Koptokni uloqtirish texnikasi. A - joyida turib uloqtirish, B - kela turib uloqtirish.**

**Sport o'yinlari (12 dars).**

**Qo'l to'pi (gandbol), basketbol, voleybol**

**Qo'l to'pi (gandbol).**

Xand - qo'l, bol - to'p (xandbol). 1882 yilda chexoslovakiyalik maktab nazoratchisi Iosef Klenkar tomonidan hozirgi zamon gandboliga o'xshagan o'yin ixtiro qilingan.

Bu sport o'yinini 1898 yilda daniyalik gimnaziya sport o'qituvchisi Xolgren Nilson qizlar uchun o'ylab topgan, ular 7x7 o'yinchi bo'lib

o'ynaganlar. Oradan 19 yil o'tgach boshqa o'qituvchi Olmoniyada katta ganbol o'yinini ixtiro qilgan 11x11 o'yinchi bo'lib o'ynaganlar. Hozirda 7x7 o'yinchi bo'lib o'ynash qabul qilingan. Qo'l to'pi maydoni – 20 x 40 m. Darvoza 3x2 metr. Darvozadan birinchi chizig'i – 6 m., ikkinchi chizig'i – 9 m masofada joylashgan. Jarima to'p tashlash joyi darvozadan 7 metr masofada joylashgan. To'pni aylanasi 54-56 sm va og'irligi 325-375 gr. Erkaklar jamoasi 1936 yilda IX olimpia o'yinlari dasturiga, ayollar jamoalari esa 1976 yilgi Monreal shahrida o'tkazilgan olimpia o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi gandbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus siniflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo'yadilar va gandbol o'ynash sirlarini o'rganadilar

Gandbol bo'yicha umumtalim maktablari, sport maktablarida bolalarni tanlab olish, ya'ni maxsus testlar orqali qabul qilinadi. Ayni vaqtda qabul qilinayotgan testlar orqali shuni aytishimiz mumkinki, o'sib kelayotgan yosh sportchilarni kelajakda barkamol sportchi bo'lib etishishiga sabab bo'ladi. Hamda shuni aytishimiz mumkinki, maktablarda bolalarni tanlab olish nazorat testlari orqali ruhan sog'lom bo'lishiga va jismonan etuk gandbolchi bo'lishda muhim ahamiyat kasb qiladi.

Bolalarning yoshlariga hamda ular oldiga qo'yiladigan mashg'ulotlarning maqsadi va vazifalariga ko'ra boshqaruvchi jarayonni 3-4 davrga bo'lish mumkun.

**Birinchi davr** (7-9 yosh) dastlabki tayyorgarlik davri deb qaraladi. Bu davrdagi asosiy vazifa bolalarda gandbolga bo'lgan qiziqishni uyg'otish va sport mahorati uchun umumiy zamin yaratishdir. Bu vazifalarni amalga oshirishda maxsus mashg'ulotlardan tashqari, darsdan keyingi seksiya va to'garak ishlari vaqtida ham foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

**Ikkinchi davr** (10-12) yosh, ham biologik ham pedagogik jihatdan tanlab olinadigan boshlashning eng muhim davri hisoblanadi).

**Uchinchi davr** (13-16 yosh) ixtisoslikni chuqur o'zlashtirish davri.

**To'rtinchi davr** (16 yosh va undan katta) sportda takomillashish davridir. Bunda gandbolchi o'smirlar katta yoshlar jamoalariga tanlab olinadi.

**Birinchi bosqichda** – gandbol o‘yniga qobiliyatli bolalar tanlaniladi va tanlangan sport mutaxassisligi bo‘yicha dastlabki mashg‘ulotlar tashkil etiladi.

Dastlabki tayorgarlik bosqichida bolaning gandbol o‘yiniga yaroqligi, tanlangan mutaxassislikka bola imkoniyatlarining javob bera olish va taklif etiladigan ta‘sir vositalari hamda dastlabki ko‘rsatkichlarining o‘zgarish darajasi aniqlanadi.

**Ikkinchi bosqichda** – bolaning tanlangan mutaxassislikka qobiliyati test ko‘rsatkichlari dinamikasining o‘tib borishi asosida chuqur tahlil qilinadi.

1,5-2 yil mobaynida to‘g‘ri tashkil etilgan o‘quv mashg‘ulotlari orqali gandbolchilarning o‘yin faoliyati uchun kerak bo‘lgan asosiy xususiyatlar bilib olinadi. Bolaning gandbolni tanlashi maqsadga qanchalik muvofiqligi 2 yil ichida bilinadi, shundan so‘ng (trener) murabbiy bu haqida qat‘iy qarorga kelishi mumkin. Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhlarini tashkil etish 2 yil davom etadi. Buning natijasida shu sport turini tanlagan yoshlarning maktabdagi o‘qishlariga va boshqa shaxsiy xususiyatlari rivojlanishiga xalaqit bermagan holda ularning yuqori sport natijalariga erisha olishlarini aniqlab, o‘quv guruhlarida qoldirish zarurligini oldindan aytib berish mumkin bo‘ladi.

Gandbol mashg‘ulotlari bo‘yicha o‘quv guruhlarini tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning bo‘yiga ayniqsa, katta ahamiyat berish lozim.

Gandbol bo‘yicha sport maktablariga bolalarni tanlab olishda quyidagi testlar qo‘laniladi.

1. 30 m ga yugurish (*sek*).
2. To‘pni olib 30mga yugurish (*sek*).
3. Tennis koptogini uzoqqa otish (*m*).
4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (*sm*).
5. Turgan joyidan uch xatlab sakrash (*bolalar uchun, sm*).
6. Oltita ustunchani aylanib o‘tish (masofa 30 m, sek).
7. Murakkab kompleks mashqlarini bajarishda hamda harakatli o‘yinlarda qatnashish.

Tanlov sinflarini o‘tkazish uchun mo‘ljallangan nazorat testlari mashqlarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ular o‘z hajmi va ko‘rsatkichlari bo‘yicha gandbol o‘yini uchun zarur bo‘lgan hozirgi

zamon talablariga bemalol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga xolisona yordam beradi.

**Nazariy ma'lumotlar.** Bir guruh o'rtoqlar bilan sport o'yinlari uchun mustaqil chigalyozdi o'tkazish qoidalari. Guruh va jamoa bo'lib taktik harakat qilish.

#### *Malaka va ko'nikmalar*

1. 5+1, 4+2 hujumda o'ynash taktikasi.
2. 6+0, 4+2, 3+3 himoyada o'ynash taktikasi.

#### **Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun mashq**

Tezlik – kuch sifatlarini, o'yin harakatlariga chidamlilikni o'stiradigan, o'yin harakatlariga tezlikni o'stiradigan mashqlar (medsinbol to'plar (3-4 kg) bilan bajariladigan mashqlar, arg'amchidan bemalol sur'atda ko'p marta sakrash; balandlab uzoqqa sakrashni ko'p marta takrorlash; o'yin topshiriqlarini signalga binoan bajarish, qo'l to'pi yuzasidan o'tilgan mashqlar).

#### *O'quvchilarga qo'yiladigan talablar*

1. Qoidalarga rioya qilib qo'l to'pi o'ynash bilan.
2. Qo'l to'pi mashg'uloti uchun bir guruh o'rtoqlar bilan chigalyozdi o'tkaza olish.

#### **Basketbol**

“Pok-ta-pok” o'yinini bundan 2550 yil muqaddam qadimgi ink, osek va mayya qabilalari Gvatimala, Meksika, Gondurasda o'ynaganlar. Basketbol sport o'yini AQSh davlatining Massachusets shahrining Springfield kollejida paydo bo'lgan. Bu o'yinning “Otasi” shu kollejning anatomiya va fiziologiya o'qituvchisi Djeyms Neysmitdir. U shaftoli solinadigan savat ichiga to'pni tushirish o'yinini hazil-hazildan o'ylab topgan. Ingliz tilida “basket” savat, bol” to'p so'zini umumlashtirib “Basketbol” so'zini yangi sport o'yiniga ishlatgan. Shu 1891yilda birinchi bor basketbol sport turidan musobaqa o'tkazilgan.

Basketbol sport o'yini Olmoniya davlatining poytaxtida 1936 yilda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari dasturiga erkaklar uchun birinchi

marotaba kiritilgan. Ayollar esa 1976 yilgi Monreal olimpiadasida basketbol musobaqasida ishtirok etishga muvassar bo'lishgan.

Basketbol maydoni – (26 x14m.) 28 x15 m.

Shitning o'lchamlari: 180sm x1,05 sm; poldan shitgacha 2m 75 sm, poldan xalqagacha 3 m 05 sm.

Jarima to'p tashlash joyi yon chizig'idan 5 m 80 sm.

Uch ochkolik chizig'i halqadan 6 m 25 sm masofada joylashgan.

Savatlar halqa va to'rlardan iborat. Halqa qattiq metaldan tayyorlanadi, uning ichki diametri 45 sm ga teng bo'lib, to'q sariq rangga bo'yaladi. Halqalarning metali 1,7-2 sm diametrga ega bo'lib, pastki qirrasida to'plarni ilish uchun qo'shimcha bir xil kichik ilmoqlar yoki shunga o'xshash ilgaklari bo'lishi kerak.

To'p sharsimon shaklda va tasdiqlangan qizg'ish rangda bo'lishi kerak: u sirti bilan birga charmdan, rezina yoki sun'iy xom ashyodan tayyorlanadi; uning aylanasi uzunligi 74,9-78,0 sm bo'lishi kerak; og'irligi esa ayollar uchun 510-567 gr, erkaklar to'pi esa 567-650 grdan iborat bo'lib to'p 180 sm balandlikdan o'yin maydoniga tushgan vaqtida 120-140 sm balandlikka ko'tarilishi lozim, yoshlar uchun – og'irligi 400-450 gr. aylanasi 68-69,5 sm.



O'yinchilar soni maydonda ikki jamoada 5 kishidan iborat.

**Texnik jihozlar:** a) O'yin vaqtini belgilovchi soat va tanaffuslarni hisoblaydigan soat; soniya hisoblovchi o'lchagich bilan ta'minlangan bo'ladi. O'yin bo'limlarini va ular orasidagi tanaffuslarni hisoblashda ishlatiladigan soniya o'lchagichni, ham soniya hisoblovchi, ham kotib aniq va ravshan ko'rib turishlari lozim;

b) 24 soniya qoidasiga rioya qilinishini nazorat qilish uchun barcha o'yinchilar va tomoshabinlarga ko'rinadigan tegishli moslama bo'ladi. Uni 24 soniya vaqtini belgilovchi operator boshqaradi .

v) Xalqaro basketbol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan qaydnoma rasmiy hisoblanib, undagi qoidalarga asosan o'yin boshlanishidan oldin va o'yin davomida kotib tomonidan to'ldirilib boriladi ;

O'yinchilar tomoshabinlar va kotibga ko'rinadigan qo'shimcha hisob tablosi bo'ladi.

d) 1-raqamdan 5-raqamgacha bo'lgan ko'rsatkichlar kotib ixtiyorida bo'lishi zarur. Har safar u yoki bu o'yinchi fol qilganida kotib o'yinchi nechanchi fol olganligiga qarab shu raqamli ko'rsatkichni har ikkala trener ko'ra oladigan darajada yuqoriga ko'taradi. Ko'rsatkichlar oq rangda bo'lishi, raqamlari o'lchov bo'yicha 2 sm va eniga 1 sm hamda 1-dan 4-chi raqamgacha qora rangda , 5-qizil rangda bo'ladi.

e)Kotib jamoa follarini belgilovchi ikkita ko'rsatkichlar bilan ta'minlangan bo'lishi shart. Ko'rsatkichlar qizil rangda bo'ladi.

j) Jamoa follarini belgilash uchun ishlatiladigan moslama.

**Jamoalar:** Har bir jamoa trener va ko'pi bilan 10 ta o'yinchidan iborat bo'ladi. O'yinchilardan biri sardor bo'lib hisoblanadi. Har bir jamoa tarkibida trener yordamchisi bo'lishi mumkin. Agar jamoa biron-bir turnirda uchtdan ortiq o'yinda ishtirok etadigan bo'lsa, har bir jamoaning o'yinchilari soni 12 tagacha ortishi mumkin. O'yin paytida har ikkala jamoadan 6 tadan o'yinchi maydonda bo'ladi.

Har bir o'yinchining ko'krak va orqa tomonida raqami bo'ladi.

Bu raqamlar tushunarli va bir xil rangda maykaning rangidan yaqqol ajralib turishi zarur. Raqamlar aniq ko'rinib turishi lozim; orqadagi raqamlarning balandligi kamida 20 sm, ko'krakdagi raqamlarning balandligi kamida 10 sm bo'lishi shart. Raqamlar uchun ishlatiladigan ashyoning eni 2 sm dan kam bo'lmasligi kerak. Jamoalar 4-dan 15-gacha bo'lgan raqamlarni ishlatishlari lozim. Bir jamoa o'yinchilari takrorlanadigan raqamli maykani kiyib chiqishlari mumkin emas.

Musobaqa qatnashchilari yoshiga qarab quyidagi guruhlariga bo'linadi:

- bolalar (o'g'il va qizlar) 10-12 yosh;
- o'spirinlar (o'g'il va qizlar) 13-14 yosh;
- kichik yoshdagi o'smirlar (o'smir va qizlar) 15-16 yosh;
- katta yoshdagi o'smir va qizlar 17-18 yosh;



– o‘smirlar (erkak va ayollar) 19-20 yosh;  
kattalar (erkak va ayollar) 21 yosh va undan yuqori.

## JHOZLAR

Basketbol shchitlari devorga mahkamlangan, yuqoriga osilgan, maxsus moslamalar yoki ko‘chma to‘siqlardan foydalanilgan. Shchit



ustunlari temirdan, yog‘ochdan yoki ochiq maydonlarda temir-betondan qilinadi (2-rasm).

Ustun rangi ochiq, yorqin rangda, ustun balandligi 3,90-4,10 m, basketbol ustunlari osti 62-91-86 bo‘lishi va barcha xavfsizlik talablariga javob berishi kerak.

Shchitgacha bo‘lgan balandlik poldan 2,75 sm, xalqagacha 3,05 sm bo‘ladi.

Ikkala shchit ham mustahkam yog‘ochdan yoki mos keladigan shaffof xom ashyodan ishlanib, qalinligi 0,03 m bo‘lishi kerak. Olimpiada va jahon chempionatlarida ularning o‘lchami, gorizontal tomoni 1,80 m, vertikal tomoni 1,05 m, poldan schitgacha 2,30 sm bo‘ladi.

Savatning ichki diametri 45 sm, savatcha oq rangdagi qalin ipdan tayyorlanib, uzunligi 40-45 sm bo‘ladi.

Katta o‘lchamdagi zallarda maydon old chizig‘i orqasiga 2 m uzoqlikda 6x4 m<sup>2</sup> o‘lchamdagi to‘r bilan chegaralanadi.

**Texnik anjomlar.** Mezbon jamoa hakam va uning yordamchilari uchun quyidagi texnik qulayliklarni yaratib berishi lozim:

- o'yin soati va sekundometrlar shunday joylashtirilishi kerakki, u o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha kishilarga, hatto tomoshabinlarga ham aniq ko'rinarli bo'lishi lozim. O'yin soatlari o'yin oralig'idagi tanaffuslarni va o'yin vaqtini hisoblash uchun qo'llaniladi. Sekundomer esa olingan tanaffuslarni (taym aut) hisobga olish uchun qo'llaniladi;

- 24 soniyani hisobga olish moslamasi masofaviy boshqaruv pulsiga va tabloga ega



bo'lishi kerak. Ikkita tablo har bir shchitning tepasida, 30-50 sm orqada yoki to'rtta tablo old chiziqning orqasidagi to'rtta burchakka yoki ikkita tablo pastdagi burchakning diagonal chizig'i orqasiga 2 m uzunlikda o'rnatiladi. Tablo o'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rinarli bo'lishi kerak (4-rasm).

**Nazariy ma'lumotlar.** Basketbol mashg'ulotida bir guruh o'rtoqlari bilan chigalayozdi o'tkazish qoidalari.

#### *Malaka va ko'nikmalar*

To'pni yarim sapchib ilish. To'pni bir qo'llab pastdan va yon tomondan uzatish. Taktik harakatlar: ikki o'yinchi hamkorligida g'ov ishlatish. himoyada 2x3, 3x2, 2x1x2 va 1x2x2 taktikalari.

### **Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun mashq**

Tezlik-kuch sifatlarini, sakrash chidamliligi, kuch talab chidamlilikni, o'yin harakatlariga tezlikni o'stiradigan mashqlar (medsinbol to'plar (3-4 kg) bilan bajariladigan mashqlar, bemalol sur'atda arg'amchidan ko'p marta sakrash; og'irroq narsalar bilan ko'p marta sakrash; o'yin topshiriqlarini signalga binoan bajarish, basketbol bo'yicha o'tilgan mashqlar, "Besh kishilar hujumda" harakatli o'yini; estafetalar).

#### *O'quvchilarga qo'yiladigan talablar*

1. Qoidaga rioya qilib basketbol o'ynashni bilish.
2. Bir guruh o'rtoqlari bilan chigalyozdi o'tkazishni bilish.
3. Hakamlik qilish qoidalarini bilish.

### **Voleybol**

Voleybol o'yinining kelib chiqishi haqida ko'plab har xil ma'lumotlar bor. Shulardan biri 4000 yil muqaddam antik Misrdan shunaqangi voleybolga o'xshagan qiziqarli o'yin bo'lgan. Ammo shu o'yinni Amerika davlatining Massachusets shtatining fuqarosi Vilyam Morgan 1895-yilda ixtiro qilgan. Uning fikricha, tennis to'rini 197 sm balandalikda osib qo'yilgan tennis to'rini ustidan basketbol to'pining kamerasini oshirib o'ynaydilar. Bu o'yinga voleybol deb nom berish kerak, degan fikrni Springfild kolleji direktori doktor Alfred Xalsted bergan. Ingilizchadan tarjima qilinganda "Voley" – uchayotgan "bol" – esa "to'p" degan ma'noni anglatgan. 1949-yili sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalar o'rtasida jahon, ayollar o'rtasida Yevropa birinchiliklari o'tkazildi. Jahon va Yevropaning 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 Hindistondan qatnashdi.

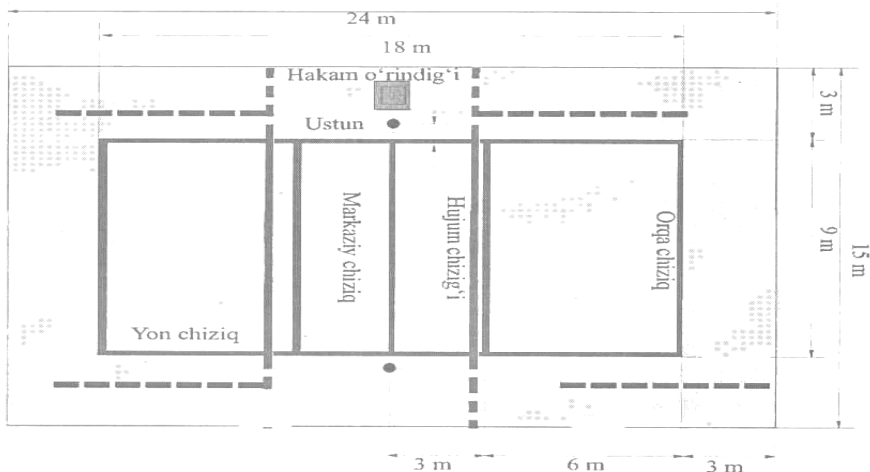
1956-yili Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida Osiyoning uchta jamoasi: Hindiston, XXR va KHDR qatnashdilar. Voleybol 1964-yilgi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. O'zbekistonda voleybol 1924-1925-yillarda paydo bo'lganligi haqida ma'lumotlar bor.

**Voleybol to'pi** (6-rasm). To'p charmdan yasaliq, yumaloq shaklda, aylanasini 65-67 sm, og'irligi 260-280 g bo'ladi. To'pning ichki havo

bosimi 0,30-0,325 kg sm<sup>2</sup> (294,3 dan 318,82 m bar yoki gPa) bo'lishi kerak.

**Voleybol maydoni – 18 x 9 m. Barcha chiziqlarning kengligi – 5 sm.**

Maydon jihoz va anjomlari  
**Maydon o'lchamlari (5-rasm).**



Hujum chizig'i to'rdan 3 metr masofada joylashgan. O'yinchilar soni maydonda bir jamoada 6 kishidan o'ynaydi. To'rning uzunligi – 9,5 m eni – 1,0 m. To'rning orasidagi katakchalar –10x10 sm. To'rning poldan balandligi 200-243 sm, 11-12 yosh o'smir (o')-220, qizlar -200, 13-14 yosh o'g'il bolalar -230, qizlar -210, 15-16 yosh o'g'il bolalar – 240, qizlar – 220, 17-18 yosh o'g'il bolalar – 243, qizlar – 224sm.

**Hakamlar:**

- birinchi hakam (minbardagi hakam)
- ikkinchi hakam
- hakam-kotib
- axborot beruvchi hakam
- 4 ta chiziq hakamlari



– 6 ta to'p uzatib turuvchilar hakamlarning har birini o'z vazifasi, xuquqlari, hakamlik qilish joylari va vositalari mavjud.

**Nazariy ma'lumotlar.** Bir guruh o'rtoqlar bilan sport o'yinlari bo'yicha chigalyozdi o'tkazish qoidalari. Guruhning va jamoaning taktik harakatlari.

#### *Malaka va ko'nikmalar*

Turgan joyda va joydan-joyga o'tib to'pni orqaga boshdan oshirib uzatish. To'pni pastdan qabul qilgandan keyin yiqilish. Qo'shni zonalardan uzatilgan to'plarga 4-, 2-, 3-zonalaridan hujumkor zarba berish. Guruh bo'lib to'siq qo'yish.

Hujumda va himoyada taktik harakatlar: oldingi qator o'yinchilarning hujumdagi hamkorligi; oldingi qator o'yinchisi orqali hujumda o'ynash tizimi; orqa qator o'yinchilarning o'zaro va to'siq qo'yuvchi bilan hamkorligi; himoyada "uchi old tomonga qaragan burchak" hosil qilib o'ynash tizimi.

#### **Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun mashq**

Tezlik-kuch sifatlarini, sakrashga va kuch talab chidamliligini, o'yin harakatlaridagi tezlikni o'stiradigan mashqlar (medsinbol to'plar (3 -4 kg) bilan bajariladigan mashqlar: ko'p marta maksimal yuqori ko'tarilib sakrash; bemalol sura'atda arg'amchidan sakrash; og'irroq narsalar bilan ko'p marta sakrash; o'yin topshiriqlarini signalga binoan bajarish, voleyboldan o'tilgan mashqlar).

#### *O'quvchilarga qo'yiladigan talablar*

1. Voleybol o'ynash qoidalarini bilish.
2. Voleybol mashg'uloti uchun guruh o'rtoqlari bilan chigalyozdi o'tkazishni bilish.

#### **FUTBOL (10 DARS)**

Antik davrda futbolga o'xshagan sport o'yinlari ko'p davlatlarda keng tarqalgan. Jumladan Misr, Xitoy, Yunoniston va Rimda bo'lgan. Ammo futbolning texnikasi va taktikasining rivojlanishi futbol koptogining rezinali kamerasi paydo bo'lishi bilan XIX asrning 50-yillariga borib taqaladi. 1-dekabr 1863-yildan boshlab Angliyada hozirgi zamon futbolining boshlanishi, deb hisoblanadi. To'pning vazni 396-453 gr. Uning aylanasi 68-71 sm. 1904-yilda futbol assotsiatsiyasi – FIFA tashkil qilingan. O'zbekiston futboli 1912-yilda Qo'qon shahrida tashkil etilgan.

Futbol – jamoalar o‘yinidir. Bu so‘zning ingliz tilidan tarjimasini fut - “oyoq” bol esa “to‘p” degan ma‘noni anglatgan

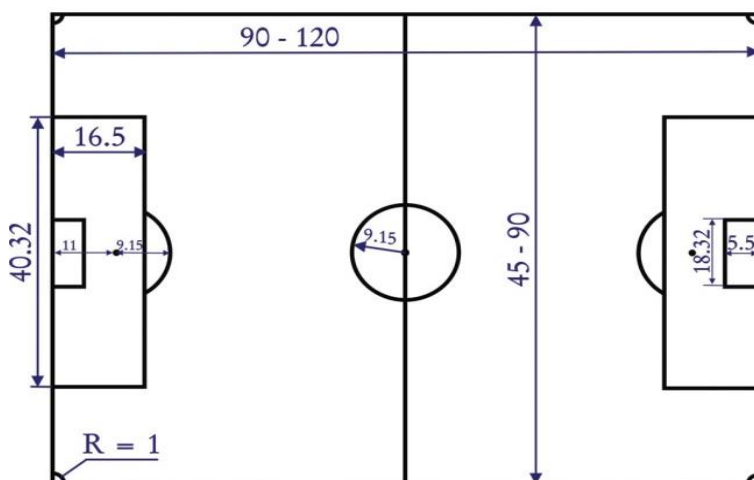
Bu sport turi 1908-yilgi London shahrida bo‘lgan Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritildi.

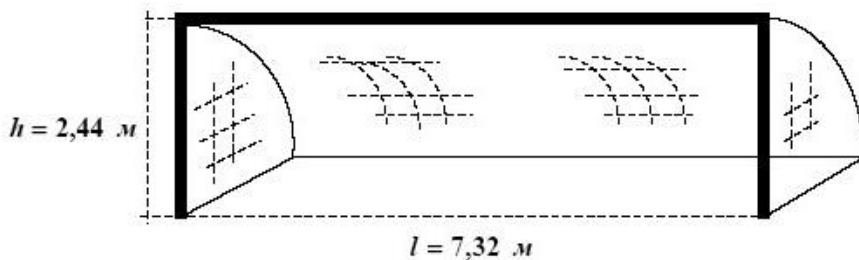
Xamyurtlarimiz 1994-yilgi futbol sport turi bo‘yicha Osiyo chempioni bo‘lishgan.

Taniqli futbolchilar Mirjalol Qosimov, Ravshan Ermatovlar O‘zbekistonda futbol sport turini yanada rivojlantirishda o‘z hissalarini qo‘shib kelmoqda.

Vazirlar Mahkamasining 1996-yil 17-yanvardagi 27-sonli “O‘zbekiston futbolini rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori hamda respublika xalq ta‘limi vazirligining 1996-yil 26-yanvardagi 1/1sonli xay‘at qaroriga asosan ko‘p ijodiy ishlar qilinmoqda.

### Futbol o‘yini maydoni. 20-rasm





**21-rasm**

Futbol darvozasi uzunligi 732 sm gorizontal va balandligi 244 sm ikkita vertikal ustunlardan iborat. Darvoza ustunlarining diametri 12 sm tashkil qiladi. Darvoza erga o'rnatilgan/vertikal ustunlari ko'milgan. Darvozaning orqasida vertikal ustunlarda mustahkamlanib to'pni ushlab qoluvchi to'r 60-100 sm nariga tortiladi.

### **To'p**



Futbol to'pi - bu o'yinda qo'llanadigan sport anjomi. U qat'iy dumaloq shaklda bo'lib, yuqori sifatli charmdan tayyorlanadi. To'pning vazni 396 - 453 g., uning aylanasi 68 - 71 sm., yoshlar uchun: og'irligi 320 - 396 gr., aylanasi: 64 - 68 sm. Har bir rasmiy o'yin oldidan hakam to'p vaznini, qolip orqali aylanasining to'g'riligini tekshiradi

**22-rasm. To'p.**

### **Bayroqlar**

Futbol maydonining burchaklarida va yon chiziqlarining markazida bayroqlar o'ranatiladi. Ular 4 burchakdagi bayroqlarni va yon chiziqlarning markazidan 1 m oralig'ida 2 bayroqdan iborat. Bayroq yog'ochining balandligi 1 m 50 sm. Bayroq rang-barang tayyorlanishi mumkin.

**Nazariy ma'lumotlar.** Bir guruh o'rtoqlar bilan sport o'yinlari uchun mustaqil chigalyozdi o'tkazish qoidalari. Gruh va jamoa bo'lib taktik harakat qilish.

### *Malaka va ko'nikmalar*

1. Hujumda o'ynash taktikasi.
2. Himoyada o'ynash taktikasi.

## Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun mavzu

Tezlik-kuch sifatlarini, o'yin harakatlariga chidamliligini o'stiradigan, o'yin harakatlariga tezlikni o'stiradigan mashqlar (medsinbol to'plar (3 – 4 kg) bilan bajariladigan mashqlar, arg'amchidan bemalol sur'atda ko'p marta sakrash; balandlab uzoqqa sakrash ko'p marta takrorlash; o'yin topshiriqlarini signalga binoan bajarish, futbol yuzasidan o'tilgan mashqlar).

### *O'quvchilarga qo'yiladigan talablar*

1. Qoidalarga rioya qilib futbol o'ynashi.
2. Futbol mashg'uloti uchun bir guruh o'rtoqlar bilan chig'alayozdi o'tkaza olish.

Futbol o'yin texnikasi – bu to'pni aniq egallab olish maxorati tushuniladi. Xuddi maktabda alifbedan o'qish va yozishni o'rgandek “futbol” “alifbe”sini o'zlashtirishda ham “alifbe”dan, ya'ni faqat uchta texnik usul va ularning qo'shilmasini bajarishni o'rganib olish kerak:

- **Oyoq yuzining ichki va tashqi qismlaridan to'p surish.**
- **Yugurib kelib oyoq yuzining o'rtasi bilan to'pni tepish.**
- **Qarshi tomondan dumalab kelayotgan to'pni oyoq yuzining ichki tomoni bilan to'xtatish.**

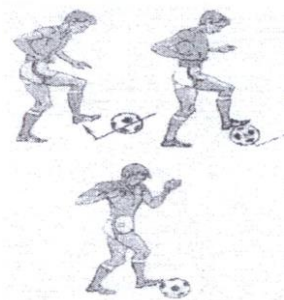
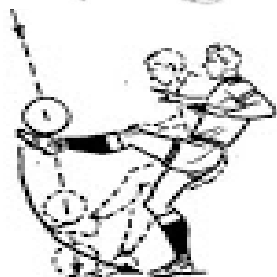


**Oyoq yuzining ichki va tashqi qismlaridan to'p surish.** Futbol maydonida, yugurib yoki sekin harakt qilib, ushbu amal/texnik/ uslubni oyoq uchlarining tashqi yon qismi bilan ketma-ket to'pni tepish amalga oshiriladi. To'pni olib yurishning bu uslubi universal bo'lib to'g'ri chiziq va harakat yo'nalishini osongina o'zgartirishga imkon yaratadi.

Futbol maydoni bo'ylab to'pni oyoq yuzasi bilan ketma-ket tepish – bu usul oyoq yuzasi bilan to'pni tepib olib yurish tenikasini oshiradi.



## Yugurib kelib oyoq yuzining o'rtasi bilan to'pni tepish



Bu usul turli masofalarda mo'ljalga tepishlarda hamda uzoq va o'rta oraliqlarda to'pni uzatish jarayonida qo'llaniladi. To'pni tepadigan oyoqni uzatish jarayonida qo'llaniladi. To'pni tepadigan oyoqning uzatish jarayonida va to'pga nisbatan  $45^{\circ}$  burchaklikdan yuguriladi. To'pni tepadigan oyoqning tebranishi maksimal. Tayanch oyoq esa tizzalardan sal bukilgan. Gavda holati tayanch oyoq tomonga engashgan.

Tizzaning buklanishidan boshla-nib boldirning keskin

### Oyoq yuzasi bilan to'pni tepib olib yurish

Futbol maydoni bo'ylab oyoq yuzasi bilan ketma-ket tepish – bu usul oyoq yuzasi bilan to'pni tepib olib yurish texnikasini oshiradi.

### Qarshi tomondan dumalab kelayotgan to'pni oyoq yuzining ichki tomoni bilan to'xtatish

Bu usul keng tarqalgan bo'lib, past uchib kelayotgan va o'yinchi oldiga tushayotgan to'pni to'xtatish uchun qo'llaniladi. Taxminan  $90^{\circ}$ ga to'xtatuvchi oyoq soni va tizzalar bukilgan holda oldinga ko'tariladi. Oyoq uchlari ko'tarilgan. Oyoq yuzasi to'p bilan to'qnashish vaqtida orqaga amartizon xarakterni bajaradi. Yuqori yo'nalishdan tushayotgan to'pni to'xtatishda oyoq panjalarining yuzasi erga parallel holatda bo'ladi. Yengaluvchi amartizasion harakat – pastga orqaga bajariladi.

## Oyoqning tagi bilan to'pni to'xtatish

Bu usul tushayotgan va dumalayotgan to'pni to'xtatish uchun qo'llaniladi. To'pni qabul qiluvchi o'yinchining dastlabki holati – tayanch oyoqqa tana og'irligini o'tkazib, to'pga qarab turadi. To'pni to'xtatuvchi oyoqni to'p yaqinlashgan sari tizza bo'g'inlarida ozgina bukilib to'p tomon chiqiladi. Oyoq uchlari yuqoriga ko'tarilgan. Tovon nisbatan pastroq. Oyoq kaftining tagi to'pga tegishi bilan bir oz yon beruvchi harakat bajariladi.

### Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni to'xtatish



Tushayotgan, uchayotgan va dumalayotgan to'plarni qabul qilishda bu usul qo'llaniladi. Bu usul bilan to'pni to'xtatishda oyoq kaftining katta qismi qatnashishi borasida xam amortizatsion xususiyatlari bilan yuqori ishonch hosil qiladi. Dastlabki holat: to'pga qaragan holatda turish.

Tizza bo'g'inlarida ozgina bukilgan tayanch oyoqqa tana massasi o'tkazilgan og'irligi tushgan. To'xtatuvchi oyoq oldinga chiqiladi to'pga tushgan. To'xtatuvchi oyoq oldinga chiqiladi to'pga qarshi oyoq  $90^\circ$  tashqi tomon burilgan. Oyoq uchi ozgina ko'tarilgan.

Oyoq panjalari va to'p to'qnashishi vaqtida oyoqni orqaga tayanch oyoq oldiga olib qilinadi. Oyoq panjalarining ichki o'rta qismi to'xtatuvchi qismi xisoblanadi. Yerdan sapchigan to'pni to'xtatuvchi oyoq engiluvchi xarakatdan so'ng oyoq panjalari kafti uchining ichki qismi bilan to'pni erga bosadi.

### Oyoqning son qismi bilan to'pni to'xtatish

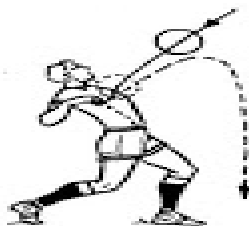


Zamonaviy futbolda bu usul keng qo'llaniladi. Turli-tuman yo'nalishda tushayotgan to'pni son bilan to'xtatish mumkin. Oyoq sonining to'xtatuvchi yuzasi hamda uning amortizatsion yo'li xususiyatlari juda katta bo'lgani uchun bu usul chuqur ishonch hosil

qiladi. To'pni to'xtatish oldidan oyoq soni oldinga ko'tarilib tushayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchakda bo'lishi kerak oyoq sonining burchak xosil qilishi to'pni uchish yo'nalishiga bog'liq. Oyoq sonining o'rta qismi to'p bilan to'qnashgan vaqtida orqaga engiluvchi xarakat bajariladi.

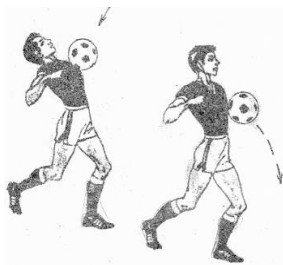
### **Ko'krak bilan to'pni to'xtatish**

Bu usulni bajarishdan oldin o'yinchi to'p tomon qarab turgan bo'lib dastlabki holatni oladi. Kichik qadam kengligida 60-70 sm oyoqlar ochilgan, ko'krak oldinga chiqarilgan, qo'llar tirsaklarda egilgan holda pastga tushiriladi. Ko'krak to'p bilan to'qnashgan vaqtda ko'krakni orqaga – ichiga o'tkazib elkalar va qo'llari oldinga chiqariladi. To'pni to'xtatish yakunida tana og'irlik markazi taxminan to'p yo'nalishi tomon o'tkaziladi.



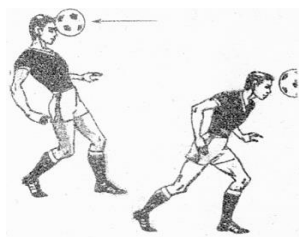
### **Tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish**

Tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga engashtiriladi. Gavdaning egilish burchagi to'pni uchish yo'nalishiga bog'liq tushayotgan to'pga ko'krak to'g'ri burchakda bo'lishi kerak. Tos ozgina oldinga chiqariladi. To'pni uchish yo'nalishi va tezligini aniqlash hamda o'z vaqtida engiluvchi harakatni bajarish bu usulni qo'llashda juda zarur.

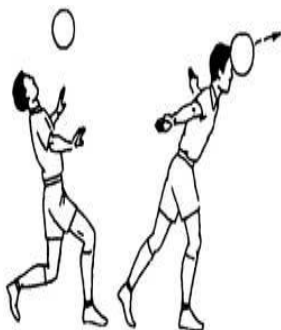


### **Bosh bilan to'pni to'xtatish**

To'p, asosan, peshonaning o'rta qismi bilan to'xtatiladi. O'yinchining dastlabki holati – kichik qadamda bo'lib to'pga tomon qarab turish. Oldinda qo'yilgan oyoqqa tana massasi og'irligi o'tkaziladi. Bosh va gavda oldinga chiqarilgan, taxminan tayanch oyoqqacha. To'p yaqinlashgan sari tana massasi orqaga qo'yilib oyoqqa o'tkaziladi hamda bosh va gavda orqaga engashadi.



## Tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish



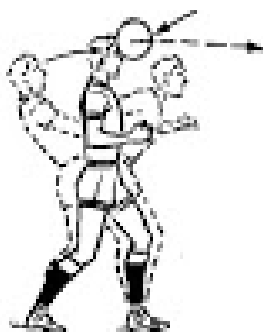
Dastlabki holat – oyoq uchlarida tik turish, oyoqlar elka kengligida ochilgan yoki kichik qadamda bo'lish. To'p tomon qarab bosh orqaga engashgan. Bosh to'pga tegish vaqtida egiluvchi harakat qilib, oyoqlarni tizzalarda bukib, boshini elka ichiga tortish hisobiga bajariladi.

## Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni olib yurish



Bu texnik usulni qo'llashda futbol maydoni bo'ylab yugurib oyoq panjalari kaftining ichki qismi bilan to'pni ketma-ket tepib olib yurishda amalga oshiriladi. Oyoq panjalari kaftining ichki qismi bilan to'pni olib yurish harakatning yo'nalishini keskin o'zgartirishga imkoniyat yaratadi.

## Peshona o'rtasi bilan to'pni urish



Bu usulni bajarish uchun bosh va gavda orqaga engashadi. To'p o'yinchining ko'z nazoratida bo'lishi uchun orqaga tashlash, engashtirish mumkin emas. Gavdaning keskin to'g'irlanishi bilan o'tish harakati boshlanadi. Gavda va bosh frontal yuzada bo'lgan holatda urish bajariladi. Bu holatda bosh harakatlari, eng yuqori tezlikka ega bo'ladi, bu katta kuch bilan urishni ta'minlaydi. Bundan keyin futbolchi keyingi harakat uchun dastlabki holatni egallaydi. Futbolchi sakramasdan to'pni peshona bilan urganda, oyoqlari oralig'i kichik qadamda bo'ladi. Orqada qo'yilgan oyog'ini

tizza bo'g'imlarida bukib, unga butun tana og'irligini yo'naltiradi, o'yinchi tebranib gavdasini orqaga engashtiradi, qo'llari esa tirsaklarda bir oz bukilgan. Orqadagi oyoqning keskin yozilishi bilan gavda ham to'g'irlanadi va urish harakatida bo'ladi, hamda keskin oldinga

qo'yilgan bosh egilish harakati bilan yakunlanadi. Butun tana massasi oldingi qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi.



### **Hamla qilib to'pni olib qochish**

Bu usul 2 m dan ko'proq bo'lgan oraliqdagi to'pga ega bo'la olishga imkoniyat yaratadi. O'yinchining orqasidan yoki yon tomonidan amalga oshiriladi. Hujum qilayotgan o'yinchi, raqib bilan yaqinlashib, yiqilishda oyog'ini oldinga uzatib to'p bilan bo'lgan o'yinchi tomon o't ustida sirg'anib boradi. To'p bilan harakatlanuvchi o'yinchi o'yinchiga nisbatan o't ustida yiqilishda sirpanib borishi bir necha marotaba tezroq bo'lgani uchun to'p urish yo'nalishini hujum qiluvchi o'yinchi o'zgartiradi.

### **Yelka bilan tortib to'pni olib qochish**



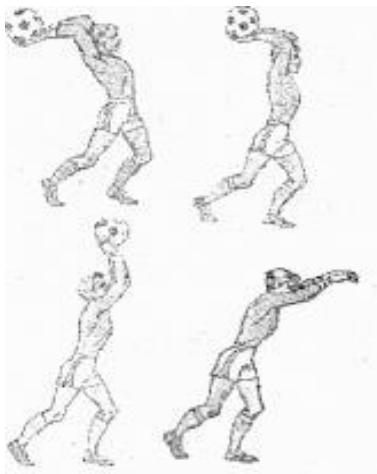
Ushbu usul yakkama-yakka kurashda kuchli xarakatlarga kiradi. Shuning uchun bunday harakatlarga ruxsat etilgan qoidalarga qat'iy rioya qilish zarur. Faqatgina o'yin oralig'ida bo'lgan holda o'yinchi elkasining 1/3 yuqorisini turtishga ruxsat beriladi. Raqib orqa oyoqdan tayanch xolatda bo'lgan vaqtda elka bilan turtish mumkin.

### **To'pni o'yinga kiritishda qo'l barmoqlarining holati**



To'pni tashlashda qo'l barmoqlari ochilgan holda uni yon tomonlarini qamrab oladi, katta barmoqlar bir-biriga tegish oraliqda.

## Futbol maydonining yon chizig'idan to'pni o'yinga kiritish



Bu tabiiy texnik usul maydon o'yinchisining qo'llari bilan bajariladi. Dastlabki holat – qadam tashlash holatda yoki oyoqlar elka kengligida turadi. To'p bilan qo'llar tirsaklarda bukilib, tepaga ko'tarilib bosh orqasiga o'tkaziladi. Tana massasi orqada turgan oyoqqa o'tkazilib, oyoqlar tizza bo'g'inlarida bukiladilar, gavda orqaga engashadi.

To'pni tashlash qo'l, gavda, oyoqlarning keskin to'g'rilanishi bilan tashlash tomon yo'nalishiga yakunlovchi barmoqlar zo'r berishidan boshlanadi. Yakunlovchi fazani bajarishda to'pni tashlash qoidalariga rioya qilib futbolchi ikkala oyog'ini erdan uzmasligi kerak.

### Darbvozabon o'yini

Eng murrakab va og'ir vazifalar darvozabonlar oldida turadi. Chunki darvozabon maydonda hamma o'yinchilarni nafaqat ko'rish, ularni kuzatib turishi lozim. Ayniqsa, to'p bilan o'ynayotgan sportchini, to'pni tepilishini, yo'nalishini ko'rish va sezishi kerak. Bulardan tashqari, futbolchilarning o'yin texnikasini, taktikasini va tayyorgarligini darvozabon bilishi ham shart va maqsadga muvofiqdir.

Darvozabon o'yin mahoratiga binoan ko'pincha jamoaning yutuqlari batafsil bog'liqdir. Shuning uchun darvozabondan katta jismoniy tayyorgarlikni, ephilikni, tezkorlikni, chidamlilikni va sezgirlikni talab qiladi. Shu boisdan ephillikni tarbiyalashda, shuningdek xuddi kuch va tezlikda ham oldingi yuklamadan /nagruzka/ charchash alomatlari bo'lmagandagina, o'zlari mashqlarni bajaradilar, shunga nisbatan etarli darajada to'liq tiklash uchun bu dam olish vaqt oralig'idan foydalanish muhimdir.

Futbolchi "portlash" kuchini, tezlikni, ephillikni egallashi qiyin, shuning uchun bu sifatni butun sport hayoti davomida tarbiyalash kerak. Uni tarbiyalashga diqqat, e'tibor bilan yondoshish kerakki,

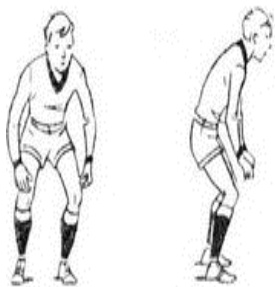
aynan shu sifat futbolchilarning o'yin faoliyati samaradorligini aniqlaydi. Quyida darvozabon o'yin texnikasi keltirilgan.



### **Darvozaboning asosiy holati**

Texnik usullarni samarali bajarilishi ko'pincha darvozabonning harakatiga tayyorgarligidan aniqlanadi. Buning uchun darvozabonning har xil harakatlarini bajarishdan oldingi dastlabki holat asos bo'ladi. Bu esa, oyoqlar tizza bo'g'inlarida ozgina bukilgan, oyoqlar elka kengligida ochilgan. Tirsakda bukilgan qo'llar ko'krak sathida oldinga uzatilgan. Barmoqlar kengroq ochilgan. To'g'ri, dastlabki holat to'pga sakrashda, yiqilishda, qadamlab yurishda, umumiy markaz nuqtasini tezda tayanch holatdan tashqariga o'tishda imkoniyat yaratadi.

### **Yerdan sapchigan to'pni olish**



Dastlabki holat – darvozabonning asosiy holati. Bu to'pni ushlash usulida darvozabon sapchilgan to'p bilan uchrashish nuqtasini aniqlashi va hisobga olishi kerak. O'ng darvozabon oldinga engashadi, qo'l kaftlari va barmoqlaribirlashgan, qo'llar tirsak bo'g'inlarida ozgina bukilgan va to'pni ilib oladi. So'ng to'pni ikki qo'li bilan ko'kragiga tortadi va to'g'irlanadi.

### **Dumalayotgan to'pni pastdan ilib olish**



Dastlabki holat – darvozabonning asosiy turishi. Darvozabon oldinga engashib qo'llarini pastga tushiradi. Qo'llari tirsak bo'g'imlarida ozgina bukilgan bo'lib, barmoqlari ochilgan qo'l kaftlari to'pga qaratilgan va erga tegish holda. To'p bilan to'qnashish vaqtida darvozabon uni tagidan ko'tarib oladi. Tushirilgan qo'llar massasi va ularni egilish amortizatsiyasi harakat xisobida

to'pning tezligi susayadi. So'ng darvozabon gavdasini to'g'irlab – ko'tariladi.

### **Uchayotgan to'pni pastdan ilib olish**



Dastlabki holat – asosiy turish, tirsakda engil bukilgan qo'llar kaftini to'pga qaratilgan holda oldinga uzatiladi. Barmoqlar ozgina bukilgan va bo'shashtirilgan taranglanmagan. Oyoqlar ozgina tizzalarida bukiladi va gavda oldinga engashadi. To'p bilan to'qnashganda darvozabon uni barmoqlar bilan ushlab qorniga yoki ko'kragiga tortadi. Katta zarba bilan tepilgan to'p uchayotgan to'pni ushlashda gavdani oldinga engashish va oyoqlarni to'g'irlash hisobiga

olgan holda orqaga egiluvchi xarakat bajariladi.

### **O'rta balandlikdagi to'pni ushlash**



Dastlabki holat – ushlashning tayyorlov fazasidagi asosiy turish. Gavda oldinga ko'proq engashadi, qo'llar tirsaklarda engil bukilib, qo'l kaftlarini to'p ro'parasiga qaratib oldinga uzatiladi. Darvozabon qo'llari to'p bilan to'qnashishi zahoti qo'l barmoqlari bilan pastdan uni ushlab tezda ko'krak yoki qorniga tortadi, so'ng yarim bukilgan oyoqlariga tushadi; etarli to'g'irlangan qo'llarining kaftini pastga qaratilgani holda uchib kelayotgan to'pga uzatiladi. Qo'llar to'p bilan

to'qnashganda egiluvchi harakat qilib to'pni qorniga tortadi. To'pni qorniga tortish vaqtida ushlash usulini o'zgartiradi va to'pni pastdan ushlab hamda o'ziga tortib oldinga engashadi. So'ng to'g'irlanadi va o'yin sharoitiga binoan harakatni bajaradi.





### **Sakrab to'pni ushlash**

To'pni uchish yo'nalishiga binoan bir yoki ikki oyoq bilan depsinib baland sakrashni bajaradi – old tomon balandlikka yoki yon tomon balandlikka. Harakat vaqtida bir oyoq bilan depsinish bajariladi, bir joyda turganda ikki oyoq bilan depsinish bajariladi. Qo'llar tirsaklarda ozgina bukilgan holda oldinga uchib kelayotgan to'pga qarshi uzatiladi. Qo'l kaftlari to'pga qaratilgan bo'lib, barmoqlari keng ochilib bir-biriga yaqinlashadi. Darvozabon qisqa yo'l bilan qo'llarini maksimal holda bukib, to'pni ko'kragi oldiga tortadi. Darvozabon to'pni ushlagandan so'ng ozgina bukilgan oyoqlariga tushadi.

### **Yon tomondan to'pni ushlash**



Dastlabki holat – darvozabonning asosiy turishi. Bu usul darvozabonning yon tomonidan o'rta yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ushlashda qo'llaniladi. Qo'llar to'pni uchish tomoniga qarab uzatiladi. Qo'l barmoqlari salgina bukilib, kaftlari parallel holda bo'ladi. Tana massasi to'pni ushlash tomonga yaqinroq oyoqqa o'tkaziladi. Xuddi shu tomonga gavnani ham buradi. So'ng to'pni ikki qo'llab ustidan ushlagandek harakatlar bajariladi.

### **Ikki qo'llab to'pni darvoza tepasidan o'tkazish**



Darvozabon baland uchib kelayotgan to'pni ikki qo'l bilan darvozaning yuqori ustun tepasidan tashqariga uzatib yuboradi. Bu katta tezlik bilan, asosan, darvozabon ustidan yoki uning yon tomonidan uchib kelayotgan to'p. To'pni tashqariga uzatib yuborish bir yoki ikki qo'l bilan amalga oshiriladi. Buning uchun to'pni darvoza yuqori ustunlaridan tashqariga uzatib yuborishda harakatning

boshlanishida bir yoki ikkala taranglashgan qo'lni to'pni yo'nalishi tomon uzatiladi. Darvozabon baland sakrab burchak hosil qilgan qo'l kaftini uchib kelayotgan to'pga qarshi qo'yiladi va to'p unga tegib yo'nalishini o'zgartirib, darvozaning yuqori ustun tepasidan o'tadi.

### Yiqilishda to'pni ushlab



Darvoza tomon aniq va to'satdan zarb bilan tepilgan to'pni ushlab yiqilish darvozabon uchun eng ishonchli usul bo'lib hisoblanadi. Bu harakat to'pni uchish tomonga tez qadamlab yoki chalakashma qadamlar qo'yilishidan boshlanadi. So'ng to'pni yo'nalishiga yaqin turgan oyoq bilan depsinib to'pni ushlab tomonga gavda engashiladi. Darhol qo'llar to'pga uzatiladi. Qo'l harakatlari va ikkinchi oyoqning tebranib bukilishi kuchli depsinishga ko'maklashadi. O'rta sathida uchib kelayotgan to'pni ushlab depsinishning yon tomonga, baland uchib kelayotgan to'pni ushlab depsinish yuqoriga yon tomonga bajariladi. Darvozabon uchish fazada to'pni ushlab amalda bajariladi. To'pni ushlagandan so'ng darvozabon g'ujak bo'ladi. To'p bilan qo'llari qorin va ko'krak oldiga tortilgan, tizzalar ham ko'krak oldiga tortilib bosh oldiga bukilgan. Vazn og'irligining kuchi ta'sirida yiqilish sodir bo'ladi.

### Raqibning oyog'iga tashlanish



Bu usul, himoyachilardan raqib to'p bilan o'tib darvozaga yaqinlashganda qullaniladi. Darvozabon raqibning oyog'iga tashlanib to'pni olib qo'yishga, uni urib yuborishga yoki to'pni darvozaga o'tish yo'lini to'sishga intiladi. Raqibning ro'parasiga keskin harakat qilishdan so'ng uning oyog'iga tashlanish boshlanadi. Darvozabon bir oz engashadi, gavdasi va qo'llari maksimal pastga tushirilgan. So'ng raqibga bo'lgan oraliqni hisobga

olib darvozabon to'pga tashlanishni bajaradi; u to'pni raqib oyog'iga bosib qolishga intiladi yoki ikki qo'l bilan to'pni tepishdan oldin yoki tepish vaqtida uni to'sish kerak. Raqib oyog'iga to'pga ko'krak va qo'llar bilan tashlanishda uni olib qo'yish mumkin. Agarda to'pni olishga erisha olmasa, darvozabon qo'llarini, oyoqlarini, ko'kragini butun bag'rini to'p tepilishiga qarshi qo'yishi kerak.

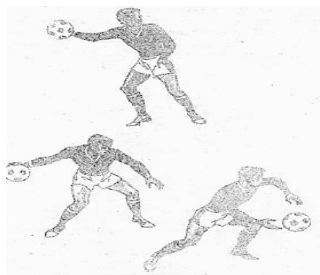


### **Musht bilan to'pni urib yuborish**

To'pni musht bilan urish gavnani burish bilan uradigan qo'l mushtni tirsaklarda bukilgan holda orqaga tebratilishidan boshlanadi. Taranglashgan qo'lning keskin to'g'irlanishi bilan va gavnani burilishi bilan urish harakati boshlanadi. Mushtning to'p bilan to'qnashishi qo'lni to'la

to'g'irlanishidan oldiniroq bo'ladi. To'pni urish barmoqlarning birinchi bo'g'iniga to'g'ri keladi. Mushtlar bilan urib yuborish. Dastlabki holat – qo'llar tirsaklarda bukilib va ko'krak oldida bo'lib barmoqlar musht bo'lib, birga qaratiladi. Taranglashgan qo'llarni bir vaqtda keskin to'g'irlab ikki musht bilan to'pni urib yuborish bajariladi. Urib yuborish turgan joyda va sakraganda amalga oshirish mumkin. Sakrashda eng yuqori nuqtaga etganda to'pni urib yuborish amalga oshiriladi. Yengilgina bukilgan oyoqlarga qo'nish bo'ladi.

### **To'pni pastdan tashlash**



Dastlabki holat – oyoqlar etarlicha bukilib qadam qo'yish holatida bo'ladilar. To'pni tagidan barmoqlar bilan ushlab turgan qo'l pastga tushirilgan. So'ng darvozabon tebranish uchun qo'lini orqaga uzatadi va tana massasini oldinda turgan oyoqqa olib o'tadi. To'p bilan qo'l yerga parallel bo'lgan holda oldinga

shiddatli harakatda bo'ldi. Gavda oldinga engashadi. To'p qo'lining uchiga tegishi bilan mo'ljal tomon intiladi.

### **To'pni tepadan tashlash**



Bu to'pni o'yinga kiritish uchun keng qo'llaniladigan usul. To'pni sherigiga turli yo'nalishda, har xil oraliqda va etarlicha aniq uzatishga imkoniyat yaratadi.

Dastlabki holat – qadam qo'yilgan holda turish. Darvoza-bonning yarim bukilgan va ochilgan barmoqlari bilan kaftida erkin yotgan to'pni ushlab turadi. To'p tirsak bo'g'inlarida bukilgan qo'lda tebranib yon tomondan orqaga va yuqoriga bosh satxicha ko'tariladi. Gavda ham shu

tomonga buriladi. Tana massasi orqaga ozgina egilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavdani burilishi va orqaga turgan oyoqni tez qo'lni to'g'irlash harakatini qilish kerak. Tashlash barmoqlarni shiddatli harakati bilan yakunlanadi.

### **STOL TENNIS**

Stol tennisi birinchi marta XVII asrda paydo bo'lgan. 1894-yilda inglialik muhandis Djeym Gibson tomonidan tennis koptokchasi ixtiro qilingan. Stol tennisi sport o'yini sifatida 1900-yilda Angliyada tan olingan. Shu yilning o'zida stol tennisi qoidalari ishlab chiqilib, tasdiqlangan. 1926-yil yanvar oyida Berlin shahrida Xalqaro stol tennisi fedratsiyasi tashkil etilgan – ITTF. 1927-yil dekabr oyida birinchi jahon chempionati o'tkazildi va shu vaqtdan boshlab har yili jahon chempionatlari o'tkazilib kelinmoqda. 1957-yildan boshlab jahon chempionatlari ikki yilda bir marta o'tkaziladi.

1988-yili stol tennisi Olimpiya sport turlari sirasiga kiritildi. hozirda 40 milliondan ortik o'yinchi xar yili rasmiy turnirlarda ishtirok etib kelmoqda.

2011-yilda o'yin 11 ochkogacha davom etishi to'grisidagi xalqaro o'yin qoidasi kiritildi.

1993-yilda O'zbekiston Stol tennisi Federatsiyasi tashkil topdi.

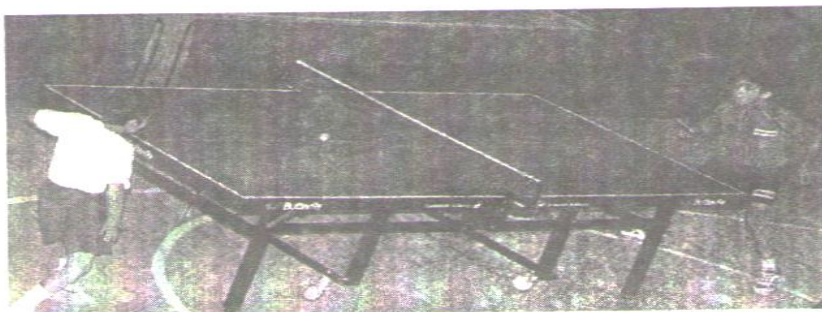
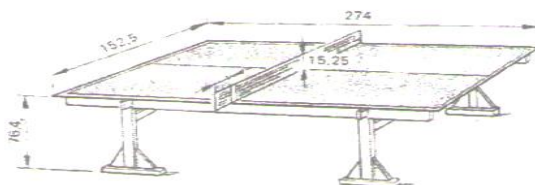
**Moddiy ta'minot.** O'yin joyi. O'yin maydoni sharoitdan kelib chiqqan holda  $12 \times 6 \text{ m}^2$  o'lchamda, Xalqaro uchrashuvlar o'tkazish uchun esa  $14 \times 7 \text{ m}^2$  maydon o'lchamda bo'lishi kerak.

Pol qoplamasi elastik bo'lishi va yoritish moslamalari poldan 4 m balandlikda o'rnatilishi zarur. O'yin stoli yoritilganligi 400 lik tashkil etish maqsadga muvofiq.

**Tennis stoli** uchun qalinligi 3 sm bo'lgan ko'chmas stol tayyorlanadi. Stol sirti shar yaxshi sakrashi uchun silliq va tekis bo'lishi kerak.

**Stol uzunligi** 274 sm, kengligi 152,5 sm va balandligi 76,4 sm, to'r uzunligi 183 sm, balandligi 15,25 sm, chiziqlar oq rangda, qalinligi 1,5 sm va stolning o'rta chizig'i 30 mm ni tashkil qiladi (91-rasm). To'q yashil to'r stolni teng ikkiga bo'lib turadi.

СТОЛ ТЕННИСИ СТОЛИ



**To'p o'lchami** 11,43-12,70 sm gacha va og'irligi 2,4-2,53 g gacha bo'ladi. To'p oq yoki to'q sariq rangda bo'ladi.

**Hisoblash uskunasi.** Musobaqalarda har bir partiyadagi ochkolarni hisobga olish uchun o'yin hisoblarini hisoblash uskunalari qo'llaniladi.

**Kiyimi.** Sport poyabzali, paypoq, sport ishtoni, kalta ishton (short) yoki yubka, mayka yoki kalta ko'ylakdan (bluzok) iborat sportchi kiyimi (poyabzal va paypog'idan tashqari) oq yoki sariq rangda bo'lmasligi kerak.

**Vaqt chegaralanishi.** Agar partiya 15 daqiqa davomida tugallanmasa, bu holda o'yin quyidagi tarzda davom etadi: o'yinga kiritish navbati har bir yutilgan ochkodan so'ng amalga oshiriladi va sharni o'yinga kirituvchi o'yin 13 zarbadan so'ng (sharni o'yinga kiritish bilan birga) ochko yutishi kerak. Aks holda bu ochko raqibga beriladi. Agar har bir partiya oxirigacha shu qoida bo'yicha o'ynalsa, qolgan partiyalar ham shu qoida bo'yicha o'ynaladi.

**Hakamlilik.** Shaxsiy turnirlarda, asosan, olimpiya tizimida o'yinlar olib boriladi. Undan tashqari, musobaqalar "har kim bir-biriga qarshi" o'yin tizimida olib boriladi. Jamoali kurashlarda g'alaba uchun berilgan ochkolar qiymatiga qarab aniqlanadi. Jamoali musobaqalar ko'proq, aylanma tizimida o'tkaziladi.

Har bir musobaqada (turnir) bosh hakam tayinlanadi. Bahsli masalalarda u chiqargan hukm qat'iy qaror hisoblanadi.

O'yinchilar o'z vaqtida kelmasa yoki sportchiga xos bo'lmagan hatti-harakatlar qilsa, hakam yoki uning yordamchisi o'rnini egallash huquqiga ega. Hakam musobaqa jarayoni borishini ta'minlaydi, o'yin holatini baholaydi. Har bir berilgan ochko to'g'risida partiyalar hisobini ma'lum qiladi. U aniq asoslarga tayangan holda, hech kim inkor eta olmaydigan hukm chiqarishi lozim. Ammo o'yinchilar yoki jamoa sardori tomonidan chiqargan hukmga oydinlik kiritish uchun norozilik bildirgisi ijobiy hal etilsa, hakam tomonidan chiqarilgan hukm bosh hakam tomonidan o'zgartirilishi mumkin. Shuningdek, o'yinga chiziq hakami yoki ochkolarni hisobga oluvchi hakamlar, bosh hakamdan ko'ra to'g'ri qaror qabul qilishlari ham mumkin.

**O'yin qoidalari:** Stol tennis o'ynalayotganda, ayrim hollarda, o'yinchi harakatining to'g'riligini yoki ochkoni kimga berish kerakligini aytish o'ziga xos qiyinchilik yaratadi. O'yinchilar o'rtasida bahs chiqmasligi uchun o'yin qoidalarini yaxshi bilish lozim. O'yin qurra tashlashda boshlanadi va o'yinni boshlashda quyidagi holatlardan birini tanlash huquqini beradi.

– To'pni uzatishni yoki qabul qilishni (bu holda raqib o'zi uchun stol tomonini tanlaydi).

– Stol tarafini tanlashni (unda raqib to‘p uzatishni yoki qabul qilishni tanlaydi).

– Raqibga birinchi bo‘lib tanlash huquqini berish mumkin.

**Ochkoni yutib olish:** Shar o‘yinga kiritilganda, o‘yinchi uni faqatgina o‘zining o‘yin maydonidan shar sakrashida qaytarilishi mumkin.

Sharni raketka yoki uni ushlab turgan bilak yordamida qaytarish mumkin.

Quyidagi hollarda ochko o‘yinchi tomonidan yuritilgan hisoblanadi:

– sharni qaytarayotib uni raqibning o‘yin maydoniga tushira olmasa;

– sharga hali uning maydoniga tushmay turib raketka yoki qo‘li bilan tegib ketsa;

– shar bittadan ko‘p tegsa;

– sharni qaytarmay turib, o‘zini o‘yin maydoniga 2 marotaba tushushiga yo‘l qo‘ysa;

– sharni qo‘li bilan qaytarib yuborsa.

O‘yinchiga quyidagi hollarda halaqit bersa, o‘yinni “stop” so‘zi bilan to‘xtatish kerak:

– shar 3 marta setkaga tegib o‘tsa;

– raketka doskaga tegsa;

– o‘yin maydoniga boshqa shar o‘tib ketsa.

Chetdagi odamlar harakat, yon stolga o‘tgan shar, yorug‘lik o‘chsa va hokazo. O‘yin paytida shar setka yoki uning tutqichiga tegib, raqib tomonga o‘tsa, o‘yin davom etaveradi. Ayrim bahsli hollarda ochko qaytatdan o‘ynaladi.

**O‘yin vaqti:** Musobaqa qoidalariga ko‘ra, bir partiya muddati 15 minutgacha chegaralangan. Agar o‘yin cho‘zilib ketsa, vaqt tugagandan so‘ng yoki o‘yinchilar talabi bilan “13 zarba” qoidasi qo‘llaniladi. Bu qoida mazmuni shundaki, to‘pni qabul qilayotgan o‘yinchi 13 marta xatosiz raqibiga qaytarsa, u ochkoni yutgan hisoblanadi. Zarbalar sonini hakam yoki to‘pni qabul qilayotgan o‘yinchi ovoz chiqarib sanaydi. 13 zarbadan so‘ng o‘yin to‘xtatiladi. Agarda o‘ynashni hohlovchilar ko‘p bo‘lsa, tomonlar 10 daqiqa o‘ynashni kelishshlari mumkin.

**O'yin texnikasi:** Stol tennisi texnikasi stoyka, siljish, zarba berishdan iborat. To'pchaning aylanish harakatiga va taktik mo'ljallanishiga qarab zarbalarni shartli ravishda oraliq, hujumkor va himoya zarbalariga ajratish mumkin. Oraliq zarbalari eng sodda zarbalar. U itarish va qaytarma zarbalariga bo'linadi. Hujumkor zarbalar qattiq zarbdor aylanish harakatlarini berishi bilan xarakterlanadi. Tayyorlangan va yakunlanuvchi bo'lishi mumkin. Bunday zarbalarga quyidagilar kiradi: uzatma, to'liqinli, top - spin, yakunlovchi zarba, aks to'liqinli qisqarma zarbalar, qayirma "svecha"lar.

**Himoya zarbalari** - to'pchaning qaytarma aylanishi bilan xarakterlanadi. Asosan, o'rta va uzoq zonalarga beriladi. Bu texnik usullarni qo'llash tomondan raketkani ushlab holatlariga va o'yinchining dastlabki holatiga bog'liq bo'ladi.

**Raketkani ushlab usullari.** Raketkani ushlab ko'p tomondan o'yin texnikasini belgilab beradi. Ushlabning ikki xil turi mavjud: osiyocha raketka vertikal tutiladi, ("pero" tutish) evropacha raketka gorizontal tutiladi. Osiyocha ushlabda bosh va ko'rsatkich barmoqlari erkin tarzda bir xil kuch bilan dastani ushlaydi va raketkani boshqaradi.

O'ngdan zarba berilganda, raketkaga bosh barmoq kuchi, chapdan zarba berganda ko'rsatkich barmoq bilan bosim beradi.

"Pero" usuli tutilganda, tennischi bir necha texnik usullarni o'zlashtiradi, ularni mukammallashtiradi va barcha zonalarda muvaffaqiyatli hujum qiladi. "Pero" usulida ushlab texnik imkoniyatlarni cheklaydi. Bunday ushlabda to'pga kuchli aylanma zarba berish qiyin.

Gorizontal ushlabda ko'proq, raketkaning dastasi uchta barmoq bilan ushlanadi. Ko'rsatkich barmoq raketkaning dastasi chekkasi bosh bo'ylab orqa tomondan tutadi. Bosh barmoq old tomondan tutadi va o'rta barmoqqa tegib turadi. Yevropacha ushlabning asosiy afzalliklari: stol yonida ko'proq siljimasdan o'ng va chapdan, hujumkor va himoyaviy zarbalar berish imkoniyatida.



## Zarba berish va to'pni tashlash texnikasi

To'p stoldan sakragan va setkadan yuqoriga ko'tarilgan paytda raketka oldinga yo'naltiriladi va bunga engil, tekis harakat qilinadi. Bunda qo'l to'p yo'naltirayotgan tomon oxirigacha cho'ziladi. Pastlatib yo'naltirilgan to'plarni qaytarishda raketkani to'pdan teskari egish lozim.



Yuqoridan yo'naltirilgan to'plarni qaytarishda, aksincha, raketkani o'zgina to'p tomonga egish kerak.

**To'g'ri o'yinga kiritishda** raketka ushlagan qo'l stol ustida gorizontal joylashadi. To'pga zarba to'g'ri ushlangan yoki ozroq bukilgan raketka bilan beriladi. Birinchi holatda to'p aylanmasdan uchadi, ikkinchisida u aylanishga erishadi. To'pning aylanib uchish yo'nalishi burilish burchagiga va raketkaning harakat yo'nalishiga bog'liq.



Stol tennisida ham boshqa sport turlaridagidek o'z rekordchilari bor. Masalan: erkaklar o'rtasida eng tezkor tempdagi o'yinni 1876-yil 1-dekabrda ingliz tennischilari Desmund Duglas va Niki Yarvis Londonda o'rnatishgan. Ular 60 soniyada 162 ta zarba bajarishgan. Ayollar o'rtasida eng tez o'yin ingliz tennischilari Livda Xovard va Melodii Jyudiga tegishli bo'lib, ular 11-oktyabr 1977-yilda Blekpulda bo'lib o'tgan o'yinda 60 soniyada 148 ta zarba bajarishgan. Stol tennisida erkaklar o'rtasida eng uzoq yakka o'yin Janubiy Afrika kollejaridan birida qayd etilgan: talabalar Miter Van der Merv va Andre Veterlar orasidagi o'yin 1983-yil 30-maydan 4-iyungacha 6 kun mobaynida, 143 soat 46 minut davom etgan. Erkaklar o'rtasidagi

juftlik o'yinida esa rekord 1979-yili 9-13-aprel kunlari Lanse-Fil va Vorren-Veyar' (AQSh, Kaliforniya shtati, Sokramento ) juftliklari o'rtasida o'rnatilgan bo'lib, o'yin 110 soat 3 minut davom etgan.

O'zbekistonlik stol tennischilaridan Manzura Inoyatova, Saida Burxonxo'jayeva, Cvetlana Geta, Nodira Burxonxo'jayeva, Madina Ayupova katta shuhrat qozonishgan.

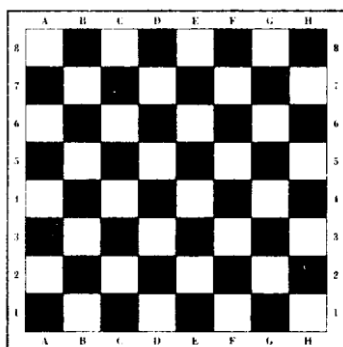
## SHAXMAT (2 DARS)

Bu o'yin eramizdan 600 yillar oldin Shmoliy Hindistonda vujudga kelgan. Shaxmat o'yini "ashtapada" deb nomlangan sodda bir o'yindan tarqalgan ham bo'lishi mumkin. Ammo shunisi ma'lumki, ashtapada o'yini stolda o'ynaladigan yangi "chaturang" o'yinining yaratilishiga asos bo'lib xizmat qilgan. Keyinchalik yangilangan o'yinning nomini – shatranj deb atay boshlashdi. Shu tariqa shaxmat o'yini butun dunyoga tarqaldi. 570-yili Xitoyda, suyak (tosh) tashlanib o'ynaladigan shaxmatning bir turi mavjud bo'lgan.

Bugungi zamonaviy shaxmat o'yini taxminnan 500 yil avval vujudga kelgan. 10-jahon chempioni Robert Fisher, shaxmat – bu ham san'at, ham fan, ham sportdir, degan.

O'zbekistonlik Rustam Qosimjonov dunyo chempioni bo'lgan.

Shaxmat taxtasi 64 ta xonadan iborat.



*Oldingizda shaxmat taxtasini joylashtirayotib, taxta burchagidagi oq xona shaxmat taxtasiga qaragan holatingizda sizdan o'ng tomonda joylashganligiga amin bo'ling.*

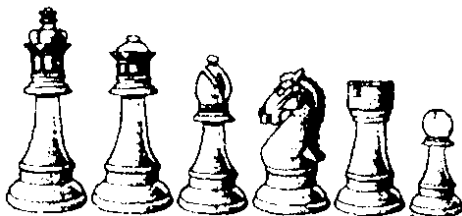
### Shaxmat spohlarini dastlabki holatida joylashtirish

Har bir tomonning o'yin boshida 16 tadan spohlari bo'ladi.

*Spoh Uning belgisi*

Shoh Kr

Farzin F



Ruh (to'ra) L

Fil S

Ot K

Piyoda

*Shaxmat spohlarining shakli turlicha bo'lishi mumkin, ammo bu suratda ko'rsatilganlari deyarli bir xildir. Chapdan o'nga: shoh, farzin, fil, ot, ruh, piyoda.*

Qora tomonda ham oq tomonda ham, partiyaning boshida 8 ta piyoda spohlar bo'ladi. Oq tomondan 8 ta piyoda spohlari partiya boshida hamisha ikkinchi gorizontol chiziqda, qora tomondagi 8 ta piyoda spohlari esa ettinchi gorizontol chiziqda joylashadi.

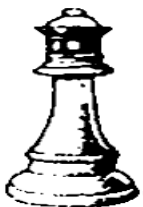
(rasmda). O'yin davomiyligi partiya deyiladi.

### Shoh



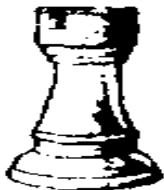
**Shoh** - shaxmat o'yinidagi eng muhim spoh sanaladi. Agar siz o'z shohingizdan mahrum bo'lsangiz, demak siz o'yin partiyasini yutqazdingiz degani. Shunday qilib, siz har qanday yo'l bilan o'z shohingizni **asrga tushushidan** himoya qilishingiz lozim. Lekin shohni yutib olish mumkin emas.

### Farzin



Tomonlarda bittadan farzin spohi bo'ladi.

Shoh - shaxmat o'yinidagi eng muhim ahamiyatga ega bo'lgan spoh bo'lishiga qaramay, uning harakatlanishi juda susdir. **Farzin** esa shaxmat o'yinidagi eng kuchli va eng harakatchan spoh hisoblanadi. U shoh kabi har tarafga harakatlanishi mumkin, ammo undan ko'proq masofaga yuradi. Farzinni serharakat spoh deb atashimizning asosiy sababi, u ham ruh, ham fil kabi harakat qila oladi.



### Rux

**Rux** - farzindan keyin kuchi bo'yicha ikkinchi o'rinda turadigan spoh hisoblanadi. Har bir ishtirokchining partiya boshida ikkitadan ruxi bo'ladi. Ruh to'g'ri chiziq bo'ylab yuradi.

Rux yurish qilayotgan xonada joylashgan raqibning

har qanday piyoda yoki spohini asr olishi mumkin (shohdan tashqari).

### Fil



**Fil** spohi diogonal chiziq bo'yicha o'zining rangidagi xonalarga yurish qila oladi. Bu holatda ular diogonal chiziqlar bo'yicha har qanday yo'nalishda harakat qila oladi.

Dastlabki joylashuvda oq va qora tomonda ikkitadan fil siphilari bo'lib, ulardan biri oq xonada, ikkinchisi qora xonada joylashadi. U yurish qilayotgan har qanday xonadagi, raqib piyodasi yoki spohini olishi mumkin (shohdan tashqari).

### Ot



**Ot** – barcha shaxmat spohilari orasida eng noyob va o'ziga xos spoh hisoblanadi. Har ikki tomon raqiblarida ikkitadan ot spohilari bo'ladi.

Otning yurishi lotin yozuvidagi L (yoki rus “Kirill, Mefodiy” alifbosidagi G) harfining chizig'iga o'xshab ketadi. Ot o'zi joylashgan rangdagi xonadan boshqa rangdagi xonaga harakatlanishi lozim. U o'zi yurish qilayotgan xonadagi har qanday piyoda yoki spohni asr olishi mumkin (shohdan tashqari).

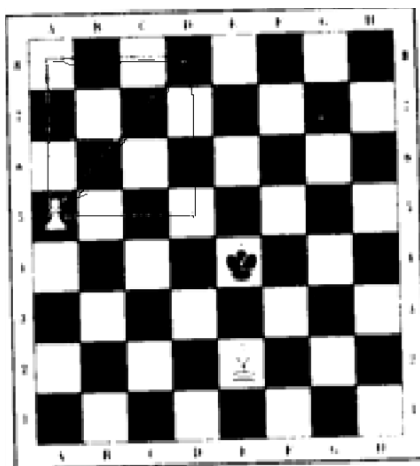
### Piyoda



**Piyodalar** – bu aslida piyoda yurish qiluvchi askardir. Piyoda boshqa spohlarga qaraganda o'ta kuchsiz va kam harakat qiladigan spoh hisoblanadi. Har ikki tarafda 8 tadan piyodasi bo'ladi.

Piyoda faqatgina vertikal yo'nalishda, bitta xonaga yurish qila oladi. Ammo u birinchi yurishda dastlabki holatdan ikkita xonaga yurishi mumkin.

Piyoda faqatgina to'g'riga harakat qilsa, raqib tomon spohlarini asr olishda u diogonal chiziqda haraktlanadi (ammo bu erda ham faqat bir xona oldinga). Piyoda orqa tomonda yoki uning orqasidagi xonalarda turgan raqib tomon piyoda va spohlarni asr ololmaydi.



Ammo piyoda uning oldidagi qo'shni xonada raqib tomon spohi turgan taqdirda oldinga harakatlana olmaydi. Piyoda bu vaziyatda oldiga yura olmasa ham dioganal bo'ylab raqibga qarshi xujum qilish imkoniyatiga ega. Rasmdagi kombinsiyaga izoh:

Piyoda – yurishidan farqli o'laroq, hujum qilish usuli boshqacha bo'lgan shaxmatdagi yagona spoh hisoblanadi.

### Rokirovka

**Rokirovka** usulining asosiy maqsadi shohni iloji boricha xavfsizroq joyga olib o'tish hisoblanadi. Rokirovka imkoniyati ham shoh, ham farzinni qanotida mavjud bo'lishi mumkin. Rokirovkani amalga oshirayotib, siz bir vaqtning o'zida ham shoh, ham ruh bilan yurish qilasiz – oq spohilar bilan birinchi gorizontol chiziqda, qora spohilar esa – sakkizinchi gorizontol chiziqda harakat qilishingiz mumkin.

Shohga xujum qilinganda “**Kisht**” vaziyati deyiladi. Agarda shohni “kisht”dan spohilari himoya qilolmasa va shoh bu vaziyatdan himoyalana olmasa unda **Mot** vaziyati vujudga keladi, ya'ni partiya yutqaziladi.

**Pot** holati, yurish gali sizda bo'lib, shohingizga “kisht” xavf solmay, ammo hech bir spohingiz yurish qila olmaganida vujudga keladi. Bu holda partiya **durang** bilan yakunlanadi.

**G'alaba:** Mot bilan, raqibning taslim bo'lishi bilan, vaqtzni boy berish usuli bilan g'alabaga erishiladi.

Shaxmat partiyasi uch bosqichdan iborat:

**Debyut, mittelshpil, endshpil.**

## Debyut

**Debyut** – shaxmat partiyasining boshlang'ich bosqichi hisoblanadi. Bu vaziyatda shaxmat taxtasi markazini nazorat qilish, ya'ni markaziy xonalarni egallash; o'z spohilaringizni mukamallashtirish – ularni turgan joyida yanada samara beruvchi xonalarga o'tkazish; shohni rokirovka yordamida iloji boricha tezroq yanada xavfsiz joyga o'tkazish.

Shaxmat taxtasining markazi – jang maydonining asosiy nuqtasi hisoblanadi. Demak, uni nazorat qilgan ishtirokchi partiyada ustunlik qiladi.

**Mittelshpil** – bu bosqich debyutdan so'ng boshlanib, odatda 11 – 20-yurishlar o'rtasida davom etadi.

**Endshpil** – bu shaxmat partiyasining eng so'nggi bosqichi hisoblanadi. Ushbu holatda shaxmat spohilari unchalik ko'p bo'lmagan vaziyat vujudga keladi. Bunda shoh faollashib, qat'iy ishonch bilan harbiy harakatlarda ishtirok etishi mumkin.

**Nazariy ma'lumotlar.** Bir guruh o'rtoqlar bilan shaxmat o'yinlari bo'yicha qoidalarini tanishtira bilish. Individual taktika ishlatib bilishi. Notatsiyani yozishni va uni o'qiy bilishi.

### Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun mashq

Tezlik-kuch sifatlarini, sakrashga va kuch talab chidamliligini, o'yin harakatlaridagi tezlikni o'stiradigan mashqlar (medsinbol to'plar (3 – 4 kg) bilan bajariladigan mashqlar: ko'p marta maksimal yuqori ko'tarilib sakrash; bimalol sura'atda arg'amchidan sakrash; og'iriroq narsalar bilan ko'p marta sakrash.

### *O'quvchilarga qo'yiladigan talablar*

1. Shaxmat o'ynashni bilish.
2. Shaxmat mashg'uloti uchun guruh o'rtoqlari bilan nazorat o'yinini o'tkazishni bilish.

## KURASH (10 DARS)

**Nazariy ma'lumotlar.** Bir guruh o'rtoqlari bilan chigalayozdi o'tkazish qoidalari. Yunon-rum usulida kurash bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari.

### *Malaka va ko'nikmalar*

**Parterda kurashish usullari.** Gavdani teskari ushlab dumalatib tushurish. Himoya: gavadani ushlab olishga yo'l qo'ymay, hujum qiluvchi tomonga ko'krak o'girib, yonboshlab yotish, uning bilagi bilan gavdasini ushlab olish va bo'sh qo'l va oyoqni gilamga tirab, undan o'zini olib qochish. Kontr usul: himoyachining narigi bilagidan ushlab, ustiga "minib" olish.

Tik turishda kurashish usullari. Gavdani (pastdan va yuqoridan) ushlab orqadan oshirib uloqtirish. Himoya: cho'qqaya borib, hujumchining orqasidan gavadasi bilan qo'lini ushlab olish; qo'l va gavdasidan ushlab yiqitish; turtish paytida hujumchi yaqinidagi oyoqni orqaga tortib olish.

Qo'l va gavadadan ushlab, egilib uloqtirish. Himoya: ushlangan qo'lni sherigi ko'kragiga tirab, undan o'zini olib qochish.

O'quv-jarayon bellashuvi o'tkazish 9 x 3 daqiqadan, tanafus – 3 daqqa).

Kurash taktikasi: bellashuv o'tkazish taktikasi.

### **Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun mashq**

Kuchni, tezkorlikni, maxsus harakat koordinatsiyasini va bo'g'inlar harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlar (umumrivojlantiruvchi va akrobatik mashqlar: "ko'prik" holatida turish va tushish; og'irroq narsalar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan mashq qilish, yakkama-yakka bellashuv usullari bo'yicha o'tilgan mashg'ulot). Milliy kurash.

#### *O'quvchilarga qo'yiladigan talablar*

1. Parterda va tik turish (Tt)da kurashish usullaridan 2 – 3 tanasining nomini aytish va amalda ko'rsatish.

2. O'rganilgan usullardan foydalanib, Tt.da va parterda bellasha olish.

3. "Kurash" elementlari.

### **Milliy kurashni o'rgatish metodikasi.**

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT).

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT).

3. Kurashchining texnik tayyorgarligi.

4. Kurashchining taktik tayyorgarligi.

## 5. Taqiqlangan usullar.

O'zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy qadriyatlarni e'zozlash orqali yoshlar qalbida Vatanga muhabbat tuyg'usini kuchaytirishga jiddiy e'tibor berila boshlandi. Aholi, shuningdek, o'quvchi-yoshlarning madaniy va ma'rifiy tushunchalarini yanada rivojlantirish, ularni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash asosiy vazifalardan biri etib belgilandi.

Vatanparvarlik, jasurlik g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy qadriyatimiz bo'lgan kurash dunyoda sport turi sifatida tan olindi, Xalqaro "Kurash" assotsiasiyasi tashkil topdi.

O'zbek xalq dostonlarida xalqimizning bayramlarida, to'ylarida, sayllarda kurash bo'yicha bellashuvlar o'tkazishga katta ahamiyat berilganligi ta'kidlanadi.

X asrda yashagan arab geograf-sayohatchisi Maqdisining ma'lumotiga ko'ra, bayramlar arafasida Samarqandda, Balxda kurash bo'yicha bellashuvlar uyushtirilgan.

X-XII asrlarda o'zbek xalqining jismoniy baquvvat va sog'lom bo'lishida asosiy o'rinni kurash egallagan. Abu Ali ibn Sino o'zining "Kitob al-qonun fit-tib" kitobida jismoniy mashqlarni va jismoniy tarbiyani tibbiyotga asoslanib tartibga solish to'g'risida yozgan. Shuningdek, "Tib qonunlari" kitobida kurash haqida ma'lumot beriladi.

Bobokalonimiz Amir Temur davrida vatan himoyasida bo'lgan askarlarning jismonan baquvvat bo'lishlari uchun kurash usullarini chuqur egallashlariga katta e'tibor berilgan.

## **1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)**

**Kurashchining jismoniy tayyorgarligi** sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ularga snaryadlarda va ular bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, engil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k. dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kiradi.



## 2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

*Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi* harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilami ustida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklardan iborat musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'kv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k.

## 3. Kurashchining texnik tayyorgarligi

**Kurash texnikasi** – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalashlar yig'indisidir.

Kurashning texnik tayyorgarligi shug'ullanuvchining yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlovchi harakatlar tizimini egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi aniqlanadi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Kurashda texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi. Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

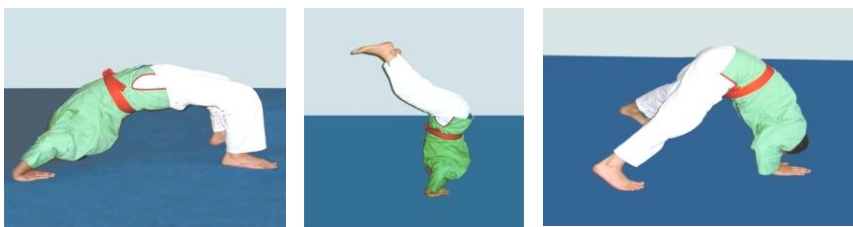
***Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi:***

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

#### 4. Kurashchining taktik tayyorgarligi

**Kurash taktikasi** - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek, taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

##### 1.1. Kurashchilar badantarbiyasi bo'yicha an'anaviy mashqlar



A)

B)

Ko'prik holatida bo'yinlarni toblash



A)

B)

Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlar

#### ***Yiqilishdan saqlanish usullari***

Kurashchi, eng avvalo, kurash texnikasini o'rganishdan oldin yiqilayotganda o'zini saqlash usullari bilan tanishishi va ularni

o'rganishi lozim. Bu o'zini o'zi saqlash, himoya usullari u yoki bu usulning oxirgi soniyalarida, ya'ni yiqilayotganda bajariladi.

**Yiqilish usullari.** Bu usulni o'rganishdan oldin shug'ullanuvchiga, albatta, orqa, yon tarablarga dumalashni o'rgatish lozim. Shug'ullanuvchi o'tirgan holda oyoqlarining tizzadan pastini qo'llari bilan ko'krak qafasiga qarab tortadi va boshini gilamga tekkizmagan holda orqaga dumalaydi. Qo'llari esa sonlardan 45-50 sm uzoqlikda gilam ustiga qarsak chalgan kabi uriladi. Bu mashqni o'tirib bajarishni o'rgangandan keyin, shug'ullanuvchi uni tik holatda bajarishga o'tadi.



Orqaga yiqilish.

**Yon tomonga yiqilish.** Kurashchi gilamda orqasiga, yoniga dumalaydi va o'tirgan holda chap yoki o'ng yoniga yiqiladi, yiqilayotganda boldirlarini o'ziga tortadi, sonlari pastda oyoq ustida tik bukilgan holda bir-biriga tegmasdan turadi.

Gavdasi tagidagi qo'li tizzadan yoki sonidan 45-50 sm oraliqda gilamga tushadi, gavda ustidagi qo'l esa yuqoriga ko'tariladi.



a



b



d



e



f



g

Yonga yiqilishdan saqlanish usullariga oid mashqlar (a, b, d, e, f, g).

**Orqaga, yonga yiqilishdan saqlanish usullari.** Bu holda shug'ullanuvchi orqasi bilan gilamda yotib oyoqlarini ko'kragiga tortgan holda boldirlaridan ushlab orqaga dumalaydi. Keyin panjalari yoki kaftlarini gilamga urib, orqaga dumalaydi. Bu mashqni yaxshi o'zlashtirgandan so'ng, mashq bir oz egilgan holatda bajariladi. Bu mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilarning boshi ko'krakkacha egilishi, ya'ni gilamga tegmasligi kerak. Qo'llar esa gavdaga nisbatan 45 gradusda joylashishi lozim.



a



b



d

Sakrab orqaga yiqilish (a, b, d).

### 5. Ta'qiqlangan usullar

Kurashda quyidagilar ta'qiqlanadi:

- a) raqibni boshi bilan tashlash;
- b) amalni bajargandan keyin raqibning ustiga gavda bilan tushish;
- s) raqibning burni va og'zini berkitish;
- d) qo'l bilan bo'yinni burash;
- g) boshni raqibning yuziga tirash;
- e) barmoqlardan ushlab va qayirish;
- h) qo'lini orqaga burash;
- i) yaktakning etaklaridan ushlab;
- j) barcha og'rituvchi va bo'g'uvchi usullar;
- k) oyoqdan ushlagan holda usul bajarish.

Ta'qiqlangan amallarni tushuntirish bilan bir vaqtda, uni amalda ko'rsatib o'tish ham zarur.

#### **Mashg'ulot**

Bunda:

- saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish;
- jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishdagi ahamiyati mavzu-sida suhbat;
- umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish;
- orqaga yiqilib o'z-o'zini himoya qilish mashqlarini bajarish;
- kurashning amaliy texnikasini o'rganish (chalish texnikasini o'rganish):

- a) raqibning yoqasi va qo'lidan ushlagan holda bajarish;
- b) bir qo'lini ikki qo'l bilan ushlagan holda bajarish;

- d) qo'ldan va belbog'ning oldidan ushlagan holda bajarish;
- e) qo'ldan va belbog'ning orqasidan ushlagan holda bajarish.

Jismoniy mashqlar to'g'ri qo'llanilgan taqdirdagina samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto'g'ri qo'llash salomatlikka putur etkazishi mumkin. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlari va salomatligini hisobga olish zarur. Muntazam ravishda olib boriladigan shifokor va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarini qat'iy hisobga olishni ko'zda tutadi. Shuni unutmaslik kerakki, hatto yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan murabbiy ham, mashg'ulotlarda qatnashuvchining o'zi ham jismoniy mashqlar ta'sirida kishi organizmida yuz beradigan o'zgarishlarni vaqtida sezmasligi mumkin. Bu borada unga shifokor yordam beradi. Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilar har yili ikki marta shifokor ko'rigidan to'liq o'tishlari shart.

Kurashda har bir sportchi ma'lum usullar orqali harakatni amalga oshiradi. Mukammal bajarilgan usulgina kerakli natija beradi. Maqsadga etish uchun harakatlar va usullar amalga oshiriladi. Shu o'rinda usullar haqida to'xtalib o'tish lozim. Kurashda bajariladigan barcha usullar asosiy ustun hisoblanadigan qoqish, chil, yuk (yuklama), yelka, boldir, yonbosh kabi 7 ta bosh usullarda jamlanadi. Mazkur usullar, o'z navbatida, yuzlab usullarni o'zida birlashtiradi.

### **Orqadan chalish usuli**

Kurashdagi bu usulni qashqadaryolik taniqli kurashchi, sport ustasi Sayfulla Rasulov juda chiroyli bajarar edi. Bu amalni bajarishda ko'pgina tajribali kurashchilar raqibning o'ng yoqasini va o'ng qo'lini ushlab, doimo oldidan chalib chalg'itadi, raqib esa oldinga yiqilmaslik uchun o'zini himoya qilib, og'irligini tovonlariga tashlaydi, kurashchi esa bundan foydalanib raqibining orqasidan chalib yiqitadi.

### **Orqadan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar**

1. Raqib oyog'ini oldinga qo'yib, sherigini o'ziga tortadi.
2. Og'irligi bajaradigan oyog'ida bo'lsa, masalan, o'ng oyog'i oldinda bo'lsa, o'ng oyog'i bilan unga hujum qilish.
3. Qo'llar yordamida raqibni muvozanatdan chiqarib, usulni bajarishga tayyorgarlik ko'rish.

Usulni bajarishda bir necha xil ushlashlardan foydalanish kerak.

1. Kurashchi chap qo'li bilan raqibning yaktagi yoqasidan, o'ng qo'li bilan esa raqibning chap tirsagidan ushlaydi.

2. Kurashchi uslubni raqibning ikki qo'lidan ushlab bajarishi ham mumkin.

3. Kurashchi raqibning o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlagan holda ham bajarishi mumkin.

4. Kurashchi o'ng qo'li bilan raqibning belbog'i yonidan va qo'lidan ushlab bajarishi mumkin.

### ***Usulni bajarish texnikasi***

Usulni kurashchi chap oyog'ini oldinga qo'yib o'ng qo'li bilan raqibning bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibining tirsagidan ushlaydi. Kurashchi qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, chap oyog'ini uning o'ng oyog'i yoniga parallel qo'yadi, o'ng oyog'ini esa raqibning chap oyog'i orqasiga qo'yadi va qo'llari bilan raqibni yoniga, oldinga tortib yiqitadi.

### **Usulni bajarayotganda uchraydigan xatolar**

1. Usulni bajarayotganda kurashchi gavda og'irligini orqada qoldiradi.

2. Kurashchi chap oyog'ini raqibning oyog'i orasiga qo'yayotganda gavda og'irligi bilan bosmaydi.

3. Kurashchi usulni bajarayotganda qo'l mushaklarini qattiq taranglashtiradi.

Bu usulni yaxshilab o'rganish uchun murabbiy mashg'ulotning oxirida 2 daqiqadan kurash tushiradi. Raqiblardan biri 2 daqiqa hujum qiladi, ikkinchi kurashchi esa qarshilik qilib yiqilmaslikka harakat qiladi. Bu usulni bajarayotganda kurashchi o'ziga qulay ushlashi lozim. 2 daqiqadan keyin o'rin almashiladi.

G'olib chiqishning asosiy sharti 1 – 2 daqiqa ichida kimni ko'p usul bajarishiga bog'liq. Kim ko'p usul bajarsa, ya'ni yiqitsa, shu yutgan hisoblanadi.

### **Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar**

*1-mashq.* Gilamning ustiga bo'r bilan to'g'ri chiziq chizing va sherigingizni shu chiziqqa to'g'rilab ko'ring. Oyoqlari elka kengligida bo'lishi kerak. Raqib qarshisida oddiy holatda turib, ushlash yo'llarining birortasi bilan ushlang, chap oyog'ingiz bilan chap tomonga qarab yuring va uni chiziqqa qo'yib, qo'llar bilan raqibni chapga torting. Shu mashqni 20-30 marta takrorlang.

*2-mashq.* Bu mashqda o'ng oyog'ingizning barmoqlarini ishlatasiz. O'ng oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'i orqasiga bukkan holda qo'yasiz va shu oyog'ingiz tizzasini to'g'rilaysiz.

### **Taktik tayyorgarlik**

Usulni taktik jihatdan tayyorlash paytida bajariladigan harakatni sezdirmaslikka harakat qilish kerak. Masalan, hujum qiluvchi go'yo raqibni elkadan tashlayman, deb hamla qiladi. Shu vaqtda raqib og'irlik markazini, asosan, tovonga o'tkazadi, bajaruvchi esa oyoq yordamida raqibini orqadan chalib yiqitadi.

### **Qarshi usullar**

Orqadan chalish usuliga, orqadan chalish usuli bilan qarshi hujum qilish mumkin.

1. Raqib oyog'i oyog'ingiz ustidan o'tishi bilan burilib, uni elkadan tashlash.

2. Hujumchi usulni bajarayotganda uni ko'tarib ko'krakdan oshirib tashlash kerak.

3. Hujum vaqtida raqib burilishi bilan uning tovoniga chap (o'ng) oyog'ini qo'yib, orqaga tortib yiqitadi.

### **Mashg'ulot**

1. Saflanish, salomlashish, mashg'ulotning maqsadi bilan tanishtirish.

2. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi mavzusida suhbat.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish. Yonga yiqilayotganda o'zini himoya qilish.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish, yoqasi va qo'ldan ushlab, oldidan chalish:

a) bir yo'la ikki qo'l bilan ushlab bajarish;

b) o'ng yoqasi va o'ng qo'ldan ushlab bajarish;

d) belbog'idan va qo'ldan ushlab bajarish.

### **Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi**

Sportga ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlani-shiga monelik qilmaydi. Aksincha, organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilash, jismoniy va psixologik qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va amaliy tadqiqotlarning ko'plab ma'lumotlari ham shuni tasdiqlaydi.



Sport yutuqlari sportchining har tomonlama rivojlanganligiga bog'liq bo'lishining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning bir butunligi — uning barcha a'zolari, tizim va funksiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida uzviy bog'liq bo'ladi. Qaysi jismoniy fazilatlarini ko'proq, qaysilarini kamroq rivojlanishi zarur ekanligi, har qaysi sport turining o'zigagina xos bo'ladi. Biror jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirish uchun organizmning funksional imkoniyatlari umuman yuksak bo'lishi shart. Ikkinchidan, turli harakat ko'nikmasi va mahorati o'zaro uzviy bog'liqdir.

Demak, sportcha takomillashishning ob'ektiv qonunlari sport mashg'ulotlari chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga, har tomonlama rivojlanishga ham olib kelishi zarurligini talab qiladi. Shu sababli, mashg'ulotlarda umumiy va maxsus tayyorgarlik qo'shib olib boriladi.

### ***Oldidan chalish usuli***

Kurashdagi bu usulni mamlakatimizdan etishib chiqqan ko'plab polvonlar qo'llagan. Masalan, qashqadaryolik Abdumavlon Ahmanov ko'plab to'y, sayl kurashlarida shu usuldan foydalanib, polvonlarning yelkasini yerga tekkizgan.

O'zbekistonning bir necha bor g'olibi Xushvaqt Ro'ziqulov bu usulni o'z mahorati bilan bajarardi. Xushvaqt Ro'ziqulov chap qo'li bilan raqibining o'ng qo'lini tirsagidan, o'ng qo'li bilan uning chap qo'ltig'i tagidan ushlab, o'ng oyog'i bilan raqibini chap oyog'i orasidan ilmoq qilish chalg'itardi. Raqib ilmoqdan chiqish uchun chap oyog'ini ko'tarishga majbur bo'lardi. Shundan foydalangan X. Ro'ziqulov raqibining o'ng oyog'i oldidan o'ng oyog'ini qo'yib, qo'llari bilan uni pastga – yonga tezlik bilan harakat qilardi.

Shuningdek, Rustam Yo'ldoshev, Xorazm viloyatidan Saydulla Kuryazov, Surxondaryo viloyatidan Tohir Durdiyev, Xolmamat Dadaqiqov, Buxoro viloyatidan yetti aka-uka Yusupovlarning deyarli hammasi shu amalni bajarar edilar. Jo'raqul Yusupovning bu amalni bir qo'li bilan ushlab ham bajargan paytlari bo'lgan.

Keling, siz ham shu ajoyib usulni o'zingiz sevgan polvonlardan birortasini ushlab yo'llari bo'yicha o'rganing!

### **Oldidan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar**

1. Raqib hujum qilib qolishidan cho‘chib, o‘ng oyoqni orqaroqda ushlab turish.

2. Raqibni orqaga itarish.

3. Og‘irlikni hujum qiladigan oyoqqa o‘tkazish.

#### ***Uslubni bajarishda taktik tayyorgarlik***

1. Agar o‘naqay bo‘lsangiz raqibni orqaga qarab shunday itarish kerakki, u o‘z og‘irligini siz hujum qiladigan oyog‘iga o‘tkazsin.

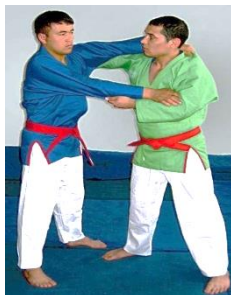
2. Chap oyog‘ingiz bilan raqib o‘ng oyog‘ini o‘ng oyog‘iga o‘tkazishga majbur qilish kerak.

3. Raqibni tahlikaga solish yo‘li. Raqib oyog‘i ichidan boldir bilan qoqish. Raqib bu usuldan o‘zini himoya qilib hujumchi ko‘targan oyog‘ini ko‘tarib olishga harakat qiladi. Shu vaqtda hujumchi o‘zining o‘ng oyog‘ini raqibning chap oyog‘i oldidan qo‘yadi-da, qo‘llari bilan pastga — chap tomonga tortib yiqitadi.

4. Charxpalak qilib tashlash ham ushlab olish usuliga o‘xshaydi.

#### **Oldidan chalish usuli texnikasini o‘rganish**

Oldidan chalish usulini o‘rganishda, asosan, hujum qilayotgan polvon, raqibning og‘irlik markazini qo‘llari bilan o‘ng oyog‘iga tushirib, chap oyog‘ini raqibning chap oyog‘i yoniga yoki bo‘lmasa, oyog‘ining o‘rtasiga bukkan holda qo‘yadi.



a



b



d

Oyoqlar oldidan oyoq bilan chalish (a, b, d).

Bu vaqtda qo'llar harakatini davom ettiraveradi. Siltab tortayotganda o'ng oyog'ini raqib tizzalari ustidan o'tkazib, oyoq uchida ko'taradi. Hujumchi qo'llari bilan raqibni doimo pastga, chap yoniga tortishni davom ettiradida, gilamga tashlaydi.

### **Uslubni bajarishdagi himoyalar**

1. Hujumchi yaqinlashib kelishini payqagan raqib o'zi va hujumchi o'rtasidagi masofani uzaytirishga harakat qiladi.

2. Hujumchining hujum qilayotgan oyog'i harakatiga qarshi harakat qiladi.

3. Raqib hujumchi og'irligini o'ng oyog'iga, ya'ni hujum qiladigan oyog'iga o'tkazishga harakat qiladi.

4. Raqib hujumchining hujum qiladigan oyog'i orqasiga oyog'ini qo'yadi. Masalan, hujumchi o'ng oyog'i bilan sizga hujum qildi, deylik. Siz esa chap oyog'ingizni hujumchining chap oyog'i orasiga qo'yasiz, ya'ni o'z og'irligingizni qo'l bilan qo'ygan chap oyog'ingizga o'tkazasiz-da, qo'llaringiz bilan raqibni shu oyog'ingizga tortasiz.

### **Qarshi usullar**

1. Hujumchi oyoq uzatgan zahoti uzatilgan oyog'idan tizza bilan kutib olish.

2. Orqaga egilib, ko'krakdan oshirib tashlash.

3. Tovonni qo'yib, orqadan chalish.

### **Uslubni bajarishda uchraydigan holatlar**

1. Hujumchi oyog'ini raqibning oyoqlari oldidan qo'ymay, yonidan qo'yadi. Bu eng qo'pol xato hisoblanadi, chunki bu bilan raqibining oyog'ini shikastlashi mumkin. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik kerak.

2. Hujumchining oyog'i raqibining oyoqlari oldiga qo'yilganda tizzadan bukiladi. Hujumchining oyog'i raqib oyoqlari oldida bir to'siq shaklida bo'lishi kerak.

### **Xatolarni to'g'rilash**

1. Hujumchi hujum qiladigan oyog'ini, raqib oyoqlariga parallel qo'yishi kerak.

2. Hujumchi oyog'ini qo'yganda raqibning tizzasiga suyanib turishi lozim.

3. Hujumchining usulni bajaradigan oyog'i gilamda qattiq turishi kerak, ya'ni gilamdan xuddi sakragandek bo'lsin.

## Oyoq yonidan qoqib yiqitish

Bu usulning bir necha turi bo'lib, asosan, oyoqning ich va yon qismi, ya'ni panjalarining tagi yoki oyoqning kafti bilan bajariladi. O'zbekiston polvonlari ichida qashqadaryolik Mamaraim Eshmurodov, xorazmlik Komil Ibrohimov, Odil Otaniyozov bu usulni juda mahorat bilan bajarishgan.

### Oyoqlarni yonidan qoqish usulini bajarish texnikasi

Yondan qoqish usuli kurashchi oyoq kafti yoki panjalarining ichi bilan raqib og'irligini o'ng yoki chap oyog'iga qo'llari bilan o'tkazib bo'lgandan keyin bajariladi. Yonga qoqishni o'rganishda kurashchi bilan raqib bir tomonga qo'llarning tirsagidan yoki bo'lmasa, yoqasi va qo'lidan ushlagan holda yurishi mumkin. Sakrab yurish vaqtida raqibni chap oyog'ini o'zining o'ng oyog'i bilan siltab tortib, siltab yiqitadi.

Xuddi shu sakrab yurishda amalni chap oyoq bilan ham bajarishni o'rganish lozim.



a



b



d



e



f

Oyoqlarni yonidan qoqish usuli (a, b, d, e, f).

***Usulni bajarishda uchraydigan xatolar***

1. Hujumchi usulni bajarayotganida raqib o'z og'irligini hujum qilayotgan oyog'iga o'tkazadi. Qoqishni gilamda qattiq turgan oyog'ida bajaradi.

2. Usulni hujumchi panjasining tagi bilan emas, balki oyog'ining yoni bilan bajaradi.

3. Hujumchi usulni bajarishdan oldin chap oyog'ini raqibning ikkinchi oyog'i o'rtasiga ko'ndalang emas, balki to'g'ri qo'yadi.

**Himoyalaniş turlari**

Yondan siltab tortish usulidan himoyalaniş uchun raqib quyidagi harakatlarni bajarishi lozim:

1. hujum qilayotgan oyog'iga og'irligini o'tkazishi;
2. og'irlik markazini bo'sh qolgan oyog'iga to'liq o'tkazishi;
3. oyoqlarni hujumchidan uzoqlashtirishi lozim, toki uning oyoqlari raqibnikiga yetmasin.

## **Qarshi hujum**

1. Raqib oyog'ingizni qoqishga harakat qilgan vaqtda qoqilayotgan oyoqni gilamdan ko'tarib olib, raqibni xuddi shunday qoqib yiqitish.

2. Hujumchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini qoqayotganda raqib o'ng oyog'i bilan uning chap oyog'iga qoqish orqali yiqitishi mumkin.

## **Tezkorlik**

Tezkorlik deb, kishidagi harakatlarning tezligiga, shuningdek, harakat reaksiyasi vaqtini bevosita va belgilovchi funksional xususiyatlar jamlamasiga aytiladi.

Tezkorlik namyoan bo'lishining uch asosiy elementi yoki shakli mavjud:

1. Harakat reaksiyasining yashirin vaqti.

2. Ayrim harakatlar tezligi.

3. Harakatlar tezligi.

Ko'rsatib o'tilgan uchta turning biriga kelishi tezkorlikdir.

## **Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishdagi qulay vaziyatlar**

Qoqish usuli deb, raqibning oyog'iga oyoqlari tagi bilan urib, og'irlik markazini yo'qotib yiqitishga aytiladi.

1. Uslubni bajarishda raqib og'irligini hujum qiladigan oyog'iga o'tkazadi.

2. Oyoqlarini bir-biriga chalishtirib yuradi.

3. Yurishda oyoqlarini bir-biriga juda yaqin tutadi.

## **4. Sakrab-sakrab yuradi. Uslubni bajarish texnikasi**

Raqib oyoqlari frontal holatda yoki hujumchi bilan bir xil holatda. Hujumchi hujum qilishi yoki orqaga yurishi mumkin. Qoqishni bu ikki holatda ham bajarish mumkin. Eng asosiysi, raqib yurish harakatida bo'lishi lozim. Agar raqib yurishni xohlamasa, sal "ayyorlik" qilish kerak, ya'ni raqib tomon yoki orqaga yurish lozim. Raqib noiloj oldinga yoki orqaga yuradi. Yurgan vaqtda oldindagi oyog'iga qoqish lozim, chunki raqibning og'irligi shu oyog'ida bo'ladi.



a



b



d



e



f

Hujumchi raqibning og'irlik markazini u yoki bu oyog'iga qo'llar harakati bilan o'tkazishi zarur. Shunda hujumchi chap oyog'i bilan raqib oyog'i oldidan qoqish kerak. Bajarish vaqtida hujumchi o'z og'irligini tovonlariga, ya'ni orqaga o'tkazib, qo'llari bilan raqibini yiqilgunicha tepaga tortaveradi.

***Uslubni bajarishda uchraydigan asosiy xatolar:***

1. Uslubni bajarish davrida hujumchi oyog'ining yoni bilan qoqadi.
2. Oyoqlarni bukish mumkin emas.
3. Bajarishda raqibi oyog'ini bukib, hujumchi oyoqlari ustidan o'tkazib oladi.

**Qoqish usulidan himoyalaniish**

1. raqib himoyalaniish uchun hujumchiga nisbatan quyidagi harakatlarni qo'llashi mumkin:

- a) hujumchi raqibining tayangan oyog'iga qoqmasligi uchun og'irlik markazini hujum qilayotgan oyog'iga o'tkazishi;

b) og'irlik markazini hujum qilayotgan oyog'ining tayanch maydoniga o'tkazishi;

d) hujumchining oyog'ini unga etmasligi uchun undan uzoqroq turishi.

### **Qarshi usullar**

1. Oyoqqa oyoq bilan oldidan qoqish usuliga qarshi hujumchining oyog'ini ustidan raqib o'z oyog'ini olib, uning oyoqlarini qoqadi.

2. Hujumchi raqibining oyog'iga usul qilayotganda, hujumchini qo'llari bilan orqaga surish kerak.

### **Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash usuli**

Bu usulni kurashda dong'i ketgan polvonlar bajargan va hozirda ham bajarishmoqda. Shulardan ayrimlarini eslatib o'tamiz: Xorazm viloyatidan Odil polvon Otaniyozov, Rahim polvon Masharipov, surxondaryolik Ergash polvon Xudoyorov va boshqalar.

Qashqadaryo viloyatidan Abdumavlon polvon Axmanov, Jobir polvon Yazdanov, taniqli kurashchi Erkin Xoliqov (Shahrisabz shahridan) va boshqalar ham bu usulni yaxshi bajarishgan.



a



b



d



e



f

Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash (a, b, d, e, f).



### ***Usulni bajarish***

Bu usul o'ng va chap oyoq bilan bajariladi.

Usul bir necha turga bo'linadi. Quyidagilar o'rganish uchun tavsiya qilinadi.

1. Oyoqlarni ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.
2. Ikki oyoqdan qo'shsha qilib, oyoq bilan ko'tarib tashlash.
3. Belbog' ustidan ushlab oyoq bilan tashlash.

### **Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:**

1. Usulni bajaruvchi oyog'ini qattiq siltab, sherigining tizzasiga uradi.

2. Usulni bajaruvchi raqibni oyoqlari ichiga chap oyog'ining tizzasini bukib kiritmaydi, bu bilan ko'tarishni qiyinlashtiradi.

3. Bajaruvchi raqibni qo'llari bilan tortib, og'irlik markazini o'ziga, ya'ni oyoqlari uchiga tushirmaydi.

1. Usulni bajaruvchi raqibini chap qo'li bilan ushlab turib, burilayotganida ko'kragiga tortmasdan qorniga tortadi. Shu bilan raqibga og'irlik markazini tovonlarida qoldirishga yordamlashadi.

### **Himoya va qarshi usullar:**

- a) ichidan ko'taradigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqibdan uzoqlashish;
- d) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizzani tirash;
- e) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- f) hujumchi ushlagan qo'lni uzib bo'shatish va qayta ushlashlar.

### **Qarshi usullar:**

a) hujumchi yoki bajaruvchining (uzatilgan) oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;

b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan oshirib otish;

d) hujumchi oyog'i bilan oyoqlar ichiga hujum qilgan zahoti, raqib uni oyoqlari o'rtasiga oyog'ini qo'yib qoqishi mumkin.

### **Yelkadan oshirib tashlash usuli**

Bu usul, asosan, kurashda ko'p qo'llaniladi. Kurashdan olingan bu usul keyinchalik sambo va dzyudoda ham qo'llanilgan. Yelkadan oshirib tashlash uslubini o'zbek polvonlari qatori qo'shni respublikalar va kavkazlik polvonlar ham nihoyatda ustalik bilan bajarishadi. Bunga bir misol. 1972-yili sambo bo'yicha "Burevestnik" musobaqasi bo'lib o'tdi. Musobaqa ochilishidan oldin katta bayram dasturi o'tkazildi. Shu uchrashuvda samboning asoschilaridan biri, musobaqa bosh hakami A.

A. Harlampiyev elkadan oshirib tashlash usuli haqida shunday degan edi: “Nima uchundirki, elka usulini yaponlar usuli deyishadi. Qani ayting-chi, shu gap to‘g‘rimi?” Zaldagilardan sado chiqmadi. U yana so‘zini davom ettirdi: “O‘zbekistonga borib, to‘y va sayllarni tomosha qilsangiz, 7-8 yoshdagi bolalarning ham shu usulni bajarishini ko‘rasiz. Qani, endi ayting-chi, bu usulning nimasi yaponlarniki?”

Haqiqatan ham, Qashqadaryo, Surxondaryo, Buxoro, Xorazmdagi to‘y va sayllarda qatnashgan kurashchilarning ko‘pchiligi shu usulni bajarishlarini ko‘rish mumkin.

### **Qo‘llar bilan qo‘lidan ushlab elkadan tashlash usulini bajarish**

Dastlabki holat: bajaruvchi o‘ng oyog‘ini raqibining o‘ng oyog‘i oldiga qo‘yadi va qo‘llari bilan o‘ng yoqasidan, qo‘lidan ushlaydi.

Usulni bajarishda o‘ng qo‘lingiz bilan raqibning qo‘lini chapga yoki tepaga qarab ko‘tarib, o‘ng oyoq uchi bilan uning oyoqlari oldiga buriling va chap oyog‘ingizni o‘ng oyog‘ingiz yoniga qo‘ying.

Qo‘llaringiz bilan raqibingizni tortavering. Raqib ustingizga chiqishi bilan uni elkangizdan chap oyog‘ingiz tomonga tashlaysiz, *a, b, d, y e, f*.

Usulni to‘g‘ri bajarish yuzasidan maslahatlar:

1. O‘ng oyoqni chap oyoq yoniga qo‘yib, iloji boricha tizzalaringizni buking.

2. Belingiz bilan raqibga qarab burilgandan keyin uning ko‘kragi bilan sizning belingiz oralig‘i zich bo‘lishi shart (17-rasm, *a, b, d, e, f*).

3. Keyin tizzalaringizni birdan to‘g‘rilab, tos chanog‘i bilan ko‘tarib oldinga harakat qilinganda, raqibni elkadan oshirib tashlang.



a



b



d



e



f

Usulni bajarish (a, b, d, e, f).



e



f

Usulni bajarish (a, b, d, e, f).

Usulni bajarishda himoya va qarshi usullar.

1.Himoya:

- a) raqib yoki bajaruvchining erkin holatda ushlashiga yo'l qo'ymaslik lozim;
- b) bajaruvchi ushlaganda raqib qo'li bilan bajaruvchining belbog'i oldidan ushlab turish lozim;
- d) raqib bajaruvchiga teskari turishi kerak. Masalan, bajaruvchi o'ng oyog'ini oldinga qo'yib, raqibni o'ng elkasidan oshirib tashlamoqchi bo'lsa, raqib bunga qarshi chap oyog'ini oldinga qo'yib turishi lozim;
- e) bajaruvchi raqibiga qarab burilishi bilan raqib qo'lini uning ishlovchi qo'lini uzadi;

f) raqib bajaruvchining amalni bajarishga to'sqinlik qilish uchun oldinga emas, orqaga qarab harakat qiladi;

g) bajaruvchi burilganda raqib chap oyoog'i bilan bajaruvchining chap oyog'i tomonga katta qadam qo'yadi.

## *2. Qarshi amallar:*

a) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining tovonlari ortidan qoqib yiqitishi mumkin;

b) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining o'ng tizzasiga o'ng oyog'i bilan oldinga yoki yoniga qulatiishi mumkin.

## **Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:**

1. Bajaruvchi raqib tomon burilib, tizzasini bukmagan (tik) holatda usulini bajarmoqchi bo'ladi.

2. Bajaruvchi raqibiga burilib qo'lini elkasiga tortgan vaqtida o'zining elkasi ustiga tortadi. Umuman, bajaruvchi elkasi raqib elkasining oldiga tiralib qolishi kerak. Ko'pchilik bajaruvchilar elkasini sherigining qo'ltig'i ostidan chiqaradilar.

## **Chil usuli. Oyoq ichidan ilib yiqitish (oyoq boldiri bilan boldirni ildirib olish usuli)**

Bu usul har kurashda keng tarqalgan usullar qatoriga kiradi.

Asosan, bu usulni O'rta Osiyo polvonlari ko'proq bajarishadi. Keng tarqalgan usulni polvonlar to'y, sayil va marosimlarda ko'p ishlatadilar.

Kurashchi polvonlar raqibini elkasining ustidan qo'lini oshirib belbog'idan ushlaganda raqib yotib, past holatga turib oladi. Ya'ni ilmiy til bilan aytganda, raqib o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. Shunda hujum qilayotgan sherigi uning o'ng oyog'ining ichidan o'zining o'ng oyoq boldirlari bilan sherigining tovonini ilib orqaga tashlaydi.

Izchil yoki bir xil oyoq ichidan boldir bilan boldirni ilib, orqaga tashlash usulini bajarish texnikasi. Bu usulni ikki xil ushlashda bajarsa bo'ladi:

1. Kurashchi sherigini elkasining ustidan oshirib belbog'idan ushlaganda.

2. Kurashchi raqibining bir qo'lini ikki qo'llab ushlaganda.

Birinchisida, belbog'idan ushlaganda, raqibini pastga bosib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazgan holda bajaradi, ya'ni o'zining o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining o'ng oyog'ining ichidan ilib orqaga tashlaydi yoki shuning teskarisi (chap oyoq bilan chap oyog'ini).

Ikkinchi yo'li raqibining bir qo'lini ikki qo'llab ushlab og'irlik markazini o'ng yoki chapdan ushlasa chap oyog'iga o'tkazib amalni bajarsa bo'ladi.



a



b



d



e



f

Chil usulini qo'llash (a, b, d, e, f).

**Bajarishda uchraydigan xatolar:**

- raqibini tik turgan holatida bajarganda;
- raqib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazmasdan;
- raqibning oyoqlari uzoqda bo'lsa.

**HAKAMLAR ISHLATADIGAN IBORALAR**



1. **“TANISHING”** - kurashchilar gilamga chikib kelganlaridan keyin o'rtadagi xakam chap yoki o'ng qo'lini kurashchi tomoniga qaratib “tanishing” degan iborani baland ovozda aytadi. E'lon qiluvchi xakam esa kurashchilarni tanishtiradi. (Bu ishora olishuvda galaba qilgan kurashchiga nisbatan ham ishlatiladi).



2. **"TA'ZIM"** — kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan xolda bir-birlariga buyin va gavdani egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora. Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan xolda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan xolda balanddan bukib, qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch xolga kelishi kerak.



3. **"O'RTAGA"** - bu so'z ikkala kurashchini bir-birlariga yaqinlashib, xalol, mardona olishishlariga undovchi so'z.

Hakam qo'llarini ikki tomonga yoygan holatda va shu holatni tuxtatmasdan o'rtaga ishorasini ko'rsatadi, ya'ni qo'l kaftlarini bir-biriga qaratib, elka kengligiga olib keladi.

4. **"KURASH"** — kurashchilar bir-birovlariga **ta'zim** qilib salomlashgandan keyin olishuvni **boshlash** uchun hakam tomonidan ishlatiladigan **ibora**. Hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon **tomonga** qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib **ishora** qiladi.



5. **"TO'XTA"** — olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o'ng qo'lini kafti

bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlar bir joyga jipslashgan) oldinga cho‘zib ishora qiladi.

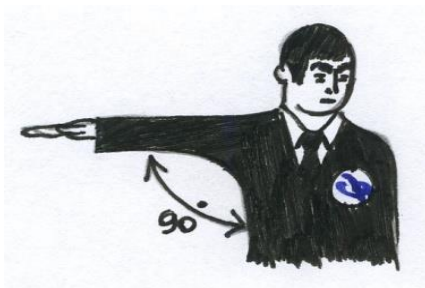


6. **“HALOL”** — kurashchilardan birovini sof g‘alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko‘tarib, (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.

- a) ikki “YONBOSH” bahosi olsa;
- b) raqibga usul ishlatib o‘zi ikkala kuragiga yiqilsa;
- d) raqibiga “G‘IRROM”
- e) “Yonbosh” olgan hold
- f) raqib 3 minut ichida g



7. **“YONBOSH”** — hakam qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yonboshga urib, yon tomonga cho‘zib ( $90^\circ$ ) ishora qiladi.





A kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;

B yoki raqibiga **"DAKKI"** e'lon qilinsa beriladi.



8. **"CHALA"** — kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan yoniga qaratgan holda tirsagidan bukib ( $90^\circ$ ) ishora qiladi.

a) kurashchilardan biri usul qo'llab to'lig'icha bajara olmasa, raqibining beli yoki undan yuqori **qisimni** gilamga tekkizsa;

b) raqibiga **"TANBEH"** e'lon qilinganda beriladi;

d) nechta **"CHALA"** bahosi berilishidan qat'iy nazar, ularning umumiy soni jamlanmaydi.

ye) agar ikkala kurashchida ham bir nechtadan **"CHALA"** bo'lsa, g'oliblik ko'p **"CHALA"** olgan kurashchiga beriladi.



9. **"TANBEH"** — birinchi ogohlantirish. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan tanbeh olgan kurashchini ko'rsatib, ishora qilib shu iborani ishlatadi.

“TANBEH”, – ogohlantirish unchalik katta bo‘lmagan xatolarga yo‘l qo‘ygan kurashchiga beriladi.

a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo‘l qo‘ymasa;

b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o‘zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;

d) ataylab o‘zining kiyimini, ishtonini hakam ruxsatisiz echib yuborsa;

e) ataylab raqibning ishtoni yoki oyoqlaridan ushlasa;

f) ushlab olgandan keyin 8-10 sekund vaqt davomida usul qo‘llamasa, beriladi.



**10. “DAKKI”** — ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora.

Hakam qo‘lini musht qilib tirsagidan bukib ( $90^\circ$ ) ishora qiladi (*Qo‘l* barmoqlar musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo‘lishi kerak).

(DAKKI) – “TANBEH”dan keyin ikkinchi, unchalik katta bo‘lmagan xatoga yo‘l qo‘ygan kurashchiga e‘lon qilinadi.

Dakki qachon birdaniga berilishi mumkin?

a) kurashdan bosh tortib, ataylab tizzaga ko‘p marotaba o‘tirsas;

b) hakamning buyruqlariga rioya qilmasa, noma‘qul so‘zlarni gapirsa yoki baqirsa.



**11. “G’IRROM”** — oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. *Hakam* kurashchi tomonga burilib, qo’lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho’zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

“G’IRROM” — katta xatoga yo’l qo’ygan (yoki “**DAKKI**” jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo’lmagan yoki o’rta toifadagi xatoga yo’l qo’ygan) kurashchiga e’lon qilinadi.

a) olishuv davomida raqibning, hakamlarning sha’niga noma’qul so’zlarni ishlatrsa, baqirsa, har xil imo-ishoralar qilsa;

b) agar kurashchi olishuv davomida raqibiga bila turib jarohat etkazsa, unda raqibga “G’IRROM” e’lon qilinib, shikastlangan kurashchiga

“HALOL”, beriladi.

**12. “BEKOR”** — olishuv to’xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.

Hakam qo’lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho’zib ikki-uch bor chapga va o’ngga harakatlantirib ishora qiladi.



**13. “VAQT”** – olishuv vaqti tugaganligini ko’rsatish uchun ishlatiladigan ibora. Hakam ikkala qo’lini yuqoriga ko’tarib kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo’shib ishora qiladi.

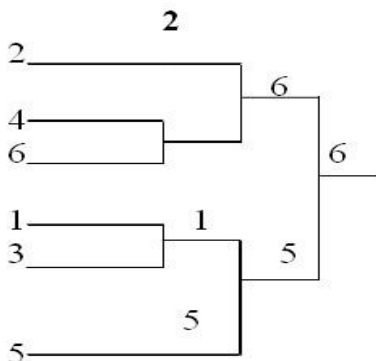
Izoh: Ishoralar o’rtadagi hakamning ikki tomonida turgan kurashchining yaktagi rangiga qarab o’ng yoki chap qo’l bilan ko’rsatiladi. O’rtadagi hakam qo’l ishoralarini ko’rsatish bilan bir vaqtda gilam o’rtasida tik holatda iboralarni baland ovoz bilan aniq aytib borishi shart.

### Bellashuv natijalari

Baho		Ogohlantirish	
HALOL	10:0	G’IRROM	0:10
YONBOSH	5:0	DAKKI	0:5
CHALA	3:0	TANBEH	0:3
DAKKI-YONBOSH	0:10	YONBOSH-DAKKI	10:0
TANBEH-CHALA	0:3	CHALA-TANBEH	3:0
YONBOSH-YONBOSH	0:1	DAKKI-DAKKI	1:0
CHALA-CHALA	0:1	TANBEH-TANBEH	1:0

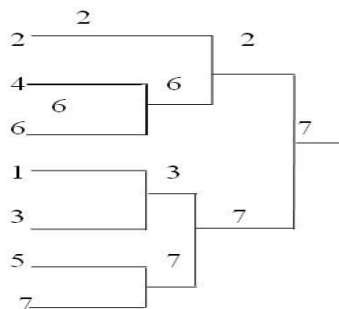
Kurash bo’yicha musobaqalar bo’yicha musobaqalar o’tkazish

**B A Y O N N O M A S I**  
(6 kishilik)



Kurash o’tkazish

**B A Y O N N O M A S I**  
(7 kishilik)

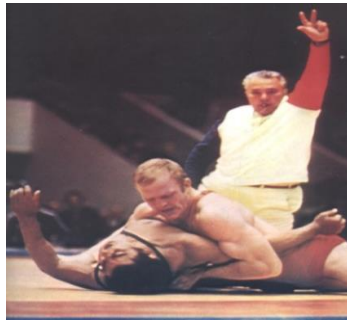


### Nazorat savollar.

Kurash qachon va qayerda kashf qilingan ?

1. Qachondan boshlab O'zbekiston chempionatlari o'tkazila boshladi?
2. O'zbekistonlik kurashchilardan kimlarni bilasiz ?
3. Qanday usullarni bilasiz?

**Izoh:** jismoniy tarbiya darslari maktab an'anasi, geografik va demografik sharoitiga qarab (o'zgarishi) transformatsiya bo'lishi mumkin.



## Xulosa

Ibtidoiy jamiyatda jismoniy kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va qayishqoqlik har kungi hayotda kerakligi haqida soʻz yuritilib, keyinchalik insoniyat shu jismoniy sifatlarni pedagogik ravishda har kungi jismoniy tayyorgarlik koʻrish kerakligi zaruratligi fikri paydo boʻlganligi isbotlab berilgan.

Oʻrta asrning oʻrtalarida jismoniy tarbiya uslubiyatlarining xillari ortdi. Ajdodlarimiz Oʻrta Osiyo zodagonlari bolalarni tarbiyalash – ot minish, qilichbozlik qilish, oʻq otish (kamon otish), ovchilik, shaxmat oʻynash, sheʼr yozish va uni kuyga solib ashula aytishni va suzishni oʻrgatishgan. Dastlabki qoʻlyozmalar paydo boʻldi. Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobiy, Abu Ali ibn Sino va Abu Rayhon Beruniylarning tana tarbiyasiga oid ilmiy dunyoqarashlari vujudga keldi.

A. Avloniyning aytishicha, insonning matanoti, diyonati, riyozati, qanoati, ilmi, sabri, intizomi, nafis, vijdoni, haqqoniyligi, nazari, ibrati, hayosi, idroki, zakovati, haqshunosligi, avf eta olish, vatanni sevish kabi ijobiy hislatlariga faqat sogʻlom jism, tani-sihatlik orqali erishiladi deb qaralgan.

Shu tariqa jismoniy tarbiyaning hayotda kerakligi isbotlangan va u ilmiy-amaliy tomonlari ochib berilgan.

Endigi kunimizda umumtaʼlim maktablarida jismoniy tarbiya darslari davlat dasturiga qonun bilan kiritilgan.

Xalq taʼlimi vazirligi hayʼat majlisining 1997-yil 25-oktyabrdagi qaroriga binoan "Taʼlim toʻgʻrisida"gi qonuni qabul qilindi.

Maktab rahbarlari va barcha oʻqituvchilar oldida turgan eng muhim vazifalardan biri umumiy majburiy taʼlim toʻgʻrisidagi qonunni bajarish.

1992-yil 14-yanvarda "Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida"gi qonun qabul qilindi. 2000-yil 25-mayda Qonunning yangi tahriri tasdiqlandi.

"Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida"gi Oʻzbekiston Respublikasi qonuniga oʻzgartirish va qoʻshimchalar kiritish haqida Oliy Majlisning qonunchilik palatasi tomonidan 2015-yil 24-iyulda qonun qabul qilingan, qonun 8 ta bob, 47 ta moddadan iborat. Bu qonunning ijrosini taʼminlash maqsadida, mazkur kitobda maktabda jismoniy tarbiya dars jarayonlarining sport turlari ishlab chiqilgan.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Umumiy o'рта ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi "Ta'lim taraqqiyoti". -T.: «Sharq» 1999 y.
2. Uzviylashtirilgan davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi Jismoniy tarbiya (1-9 sinf), Toshkent, 2010.
3. M. Rahmatxo'jayev, B. Safarov. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport maktablarining rahbar va murabbiylari uchun qo'llanma. Toshkent 2009 yil.
4. T. S. Usmonxo'jayev, M. B. Aliyev, H. H. Sagdiyev, F. K. Turdiyev, J. A. Akramov, S. T. Usmonxo'jayev. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari. Toshkent. "Ilim ziyo", 2006 y.
5. R. Sh. Xayitov. Yengil atletika va pedagogika. Navoiy. "A.Navoiy" 2017 y.
6. R. Sh. Xayitov. Yengil atletika, 7-kitob. Navoiy. "A.Navoiy", 2016 y.
7. A. N. Normurodov. Yengil atletika. Toshkent. "TDSHIN", 2002 y.
8. J. Polgar, P. Truong, L. Gorvis. "24 soatda shaxmat o'rganish". Toshkent. "Yurist-media markazi", 2015 y.
9. F. A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi usuliyati. Toshkent. "O'zDJTI", 2001-yil.
10. В. М. Качашкин. Методика физического воспитания. Москва. "ФИС", 1972 г.
11. A. Abdullayev, Sh. X. Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent. "O'zDJTI", 2005 y.

12. В. Голубничий. Почему люди ходят? Москва. “Молодая гвардия” 1981 г.

13. K.Yashin. Tafakkur gulshani. Toshkent. “G‘. G‘ulom”, 1981 y.

14. Yo‘ldoshev J. Yo‘ldosheva G. J Ta‘limda marketing.-Toshkent 2003 yil.

15. Barkamol avlod-O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori.-T.: “Sharq” 1997 yil.

16. Atoyev A. K “Kurash”, Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 1984.

17. Atoyev A. K va N. S. Jalilov. “Yoshlar va o‘smirlarni O‘zbekistonda kurashishga o‘rgatish usuliyoti” Qarshi, “Nasaf nashriyoti 2002-yil.

### **ELEKTRON TA'LIM RESURLAR**

1. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www.Ziyonet.uz](http://www.Ziyonet.uz)
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
5. [tdpu INTRANET.uz](http://tdpu.INTRANET.uz)
6. [www.kurash.ru/athletics](http://www.kurash.ru/athletics)
7. Xalq ta'limi vazirligi rasmiy sayti – [www.uzedu.uz](http://www.uzedu.uz)
8. Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi – [www.lex.uz](http://www.lex.uz)







## Mundarija

Soʻz boshi .....	3
I bob. Jismoniy tarbiyani vujudga kelishi.....	4
II bob. Maktabda jismoniy tarbiya X – XI sinflarida jismoniy tarbiya darslarining tuzilishi .....	14
Gimnastika.....	14
Yengil atletika .....	19
Sport oʻyinlari Qoʻl toʻpi (gandbol), basketbol, voleybol, futbol ....	35
Basketbol.....	38
Voleybol.....	43
Futbol.....	45
Stol tennisi.....	60
Shaxmat.....	66
Kurash.....	70
Xulosa.....	102
Foydalanilgan adabiyotlar.....	103

N.G'aniyeva, U.Qosimov

# **MAKTABDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TUZILISHI VA UNING MAZMUNINI TAKOMILLASHTIRISH**

(Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun uslubiy qo'llanma)

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, «Cambria» garniturasida, Ofset qog'ozi

Bosma tabog'i 6,75 p.l. Adadi 50 nusxa. Buyurtma № 52

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko'chasi 22-uy