

K. MAHKAMJONOV, F. XO‘JAYEV

# JISMONIY TARBIYA

*O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta‘limi vazirligi  
umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining 2-sinfi  
uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etgan*

Qayta ishlangan to‘rtinchi nashri



TOSHKENT  
«O‘ZBEKISTON»  
2016

UO'K: 796(075)  
KBK 74.2000.54  
M 31

*Taqrizchilar:* R. MAVLONOVA — pedagogika fanlari doktori,  
professor;

S. OMARGALIYEV — O'zbekiston Respublikasida  
xizmat ko'rsatgan xalq ta'limi xodimi.

### **Shartli belgilar:**

D.h. — Dastlabki holat  
A.t.t. — Asosiy tik turish  
T.t. — Tik turish

M 31 **Mahkamjonov K., Xo'jayev F.** Jismoniy tarbiya.  
2-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma: — T.:  
«O'zbekiston», 2016. — 136 b.

ISBN 978-9943-01-191-5

**UO'K: 796(075)**  
**KBK 74.2000.54ya72**

**Respublika maqsadli kitob jamg'armasi**  
**mablag'lari hisobidan chop etildi.**

ISBN 978-9943-01-191-5

© K. Mahkamjonov va boshq., 2016.  
© «O'ZBEKISTON» NMIU, o'zgarishlar bilan,  
2014–2016.



## **Aziz o‘quvchilar!**

Siz 1-sinfda jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi, uning hayotda tutgan o‘rni haqidagi ma’lumotlarga ega bo‘lgansiz va har bir odam o‘z tanasini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlarni bajarishi lozimligini tushungansiz.

Jismoniy tarbiya orqali jismoniy harakatlarni bajarish usullarini o‘rgangansiz va mustaqil bajara oladigan bo‘lgansiz.

O‘quv yili davomida Siz «Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati» bo‘yicha bilimga ega bo‘lasiz. «O‘quvchilarning kun tartibi», dastlabki holatlar va turli harakatlarni o‘rganasiz. Bulardan tashqari, dars jarayonida o‘rganiladigan asosiy harakatlarni shakllantirib borasiz.



Jismoniy tarbiya darsiga alohida e'tibor berish va u bilan do'stlashish lozim, chunki jismoniy tarbiya darslarida Siz hayotda zarur bo'ladigan bilim va turli harakat ko'nikma, malakalariga ega bo'lasiz. Qo'shimcha mashg'ulotlar va sport bilan shug'ullanish orqali jismoniy tayyorligingizni takomillashtirasiz.

Aziz o'quvchilar! Doimo sog'lom, kuchli, aqlli, odobli bo'lishga harakat qiling!



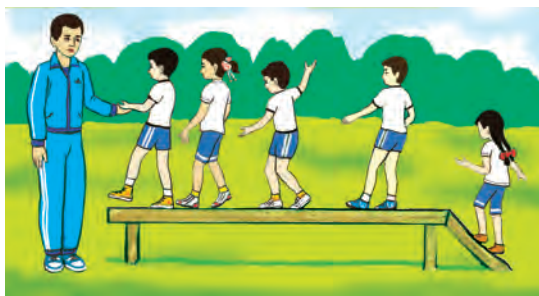
## JISMONIY BILIM ASOSLARI



### Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati

Rasmlarda ko'rsatilgan ayrim harakatlari: yurish, muvozanat saqlash, yugurish, sakrash va boshqa jismoniy mashq turlari bilan shug'ullanish jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash bilan birga inson tanasini mukammal rivojlantiradi (1, 2, 3-rasmlar). Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganlar chaqqon, chidamli, irodali, bardam, jasur, go'zal va harakatchan, ish qobiliyati yuqori bo'ladi.

Shuning uchun har bir harakatni mustaqil, yaxshi va kam kuch sarf-



1-rasm.



2-rasm.

lagan holda aniq va to'g'ri bajarishni o'rganing. Shunda jismoniy mashqlarni bajarganda kam charchaysiz.

Yuksak ish qobiliyatiga ega bo'lish — sog'lomlikning birinchi belgisi.

Ikkinchidan, yangi harakat ko'nikmalariga ega bo'lish hamda murakkab mashqlarni bajarish natijasida inson bosh miya qobig'ida va tana-



3-rasm.



sida qon aylanishi yaxshilanadi, ishlash qobiliyati kuchayadi.

Shuningdek, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish o'pka, ovqat hazm qilish va tanamizdagi boshqa a'zolarining ishini yaxshilaydi. Eng asosiysi, organizmimizning tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga hamda kasallik qo'zg'atuvchi mikroblarga qarshi chidamliligini oshiradi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanadigan kishi hayoti davomida duch kelgan har qanday qiyinchiliklarni osonlik bilan yengib, doimo ruhan tetik, jismonan baquvvat bo'ladi.

Uchinchidan, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullangan kishining tana a'zolarida modda almashinuvi faollashishi tufayli uning hujayra to'qimalari o'sib, yangilanib borishi natijasida umumiy rivojlanish sodir bo'ladi va inson tanasida qon-tomir harakatlari ortib boradi.



To'rtinchidan, jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan kishi tanasining qarishi sekinlashadi, chunki bunday odam tana a'zolari tinch holatda ham, ishlash vaqtida ham bir me'yorda faoliyat ko'rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan kishi dam olish vaqtida tez uyquga ketadi va kun bo'yi orttirgan charchoqlari tez yo'qoladi. Uning ishtahasi yaxshi bo'ladi, ovqat hazm qilish a'zolari me'yorida ishlaydi, kayfiyati doimo yuqori darajada bo'ladi.

Beshinchidan, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega odam kam kasal bo'ladi, mabodo kasal bo'lib qolsa, xastalikni oson va to'liq yengadi, ish qobiliyatini esa tez tiklaydi.

Demak, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish inson salomatligiga ijobiy ta'sir etib, uni jismonan rivojlantiradi, baquvvat qiladi, salomatligini mustahkamlaydi va hayotning yangi qirralarini ochishga imkon yaratadi.





## Savollar

1. Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiya qanday ahamiyatga ega?
2. Kasal bo'lmalik uchun nima qilish kerak?

## Kun tartibi va shaxsiy gigiyena

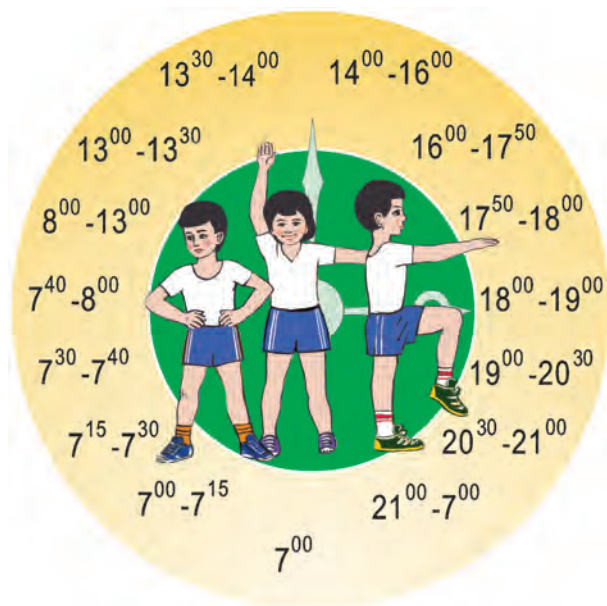
Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda o'z kun tartibingizni tuzishingiz hamda kun tartibiga va shaxsiy gigiyenaga qat'iy rioya qilishingiz kerak.

Shaxsiy gigiyena deganda nima tushuniladi? Bu, avvalo, kun tartibi, ularda harakat faolligi, teri va tanani parvarish qilish, me'yorida dam olib uxlash, vaqtida to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan o'zini tiyish, o'rganilgan bo'lsa, voz kechish, kiyim-kechaklarni toza tutish, zaruriy talab va shartlarga rioya qilishdan iborat.

Kun tartibi nimani bildiradi? Har bir o'quvchi kun bo'yi ko'plab xilma-



xil unumli faoliyat bilan band bo‘ladi: maktabga boradi, uy ishlarini bajarishda ota-onasiga ko‘maklashadi, o‘rtoqlari bilan turli jismoniy mashqlar



4-rasm.

bajaradi, harakatli o‘yinlar o‘ynaydi, dars tayyorlaydi va hokazo. Buning uchun o‘quvchi o‘zi bajaradigan kundalik hamma asosiy ishlarni rejalashi, shu ishlarning har biri bilan qachon shug‘ullanishi kerakligini o‘ziga belgilab olishi va uni o‘z



vaqtida to'liq bajarishga odatlanishi lozim. Bu — kun tartibidir (4-rasm).

Kun tartibiga amal qilishda jismoniy mashqlarning ahamiyati juda katta. Chunki, hatto eng kichik harakatdan so'ng ham miyaga juda ko'p muhim asab signallari (impulslar) yetib boradi. Miya ularga javob berib, nafas, qon aylanishi va boshqa a'zolarga o'zining maxsus buyruqlarini yo'naltiradi. Natijada nafas, qon aylanishi tezlashib, hamma a'zolar ko'proq kislorod oladi va faoliyat yaxshilanadi. Inson o'zini tetik, bardam, sog'lom his qiladi, ish qobiliyati oshadi.

### **2-sinf o'quvchisining taxminiy kun tartibi**

$7^{00}$	uyqudan uyg'onish
$7^{00}—7^{15}$	badantarbiya, yuvinish, o'rinni yig'ish
$7^{15}—7^{30}$	ertalabki nonushta



7 <sup>30</sup> —7 <sup>40</sup> 7 <sup>40</sup> —8 <sup>00</sup>	maktabga tayyorgarlik maktabga borish
8 <sup>00</sup> —13 <sup>00</sup> 13 <sup>00</sup> —13 <sup>30</sup>	maktabda o'qish vaqti maktabdan uyga qaytish
13 <sup>30</sup> —14 <sup>00</sup> 14 <sup>00</sup> —16 <sup>00</sup>	tushki ovqat tushki ovqatdan keyingi uyqu, dam olish, harakatli o'yinlar
16 <sup>00</sup> —17 <sup>50</sup>	dars tayyorlash, ish joyini yig'ishtirish
17 <sup>50</sup> —18 <sup>00</sup>	yengil tamaddi
18 <sup>00</sup> —19 <sup>00</sup>	ochiq havoda bo'lish, uy ishlariga qarashish
19 <sup>00</sup> —20 <sup>30</sup>	kechki ovqat va erkin mashg'ulot
20 <sup>30</sup> —21 <sup>00</sup>	kechki uyquga tayyorgarlik
21 <sup>00</sup> —7 <sup>00</sup>	kechki uyqu



## Savollar

1. Shaxsiy gigiyena deganda nimani tushunasiz?
2. Kun tartibi nimani bildiradi?
3. Kun tartibida jismoniy mashqlarning qanday o'rne bor?

## Topshiriqlar

1. O'z kun tartibingizni tuzib keling.
2. Eng sevimli va qiziqarli milliy harakatli o'yinlarning nomini yozib keling.
3. Uyda bajariladigan boshqa jismoniy harakatlarning nomini yozib keling.

## Badantarbiya

Jismoniy tarbiya jarayonida badantarbiyani to'g'ri tashkil qilish organizmni chiniqtirish va rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Inson hayotida badantarbiya katta ahamiyatga ega. Birinchidan, hayotda har kim jismoniy jihatdan sog'lom, kuchli bo'lishni istaydi. Ikkinchidan, tan sog'lig'i fikrning tiniqligiga va axloqiy poklikka olib keladi. Fikr va



axloq bilan sog'lomlik orasida kuchli bir bog'lanish bor.

Badantarbiyani bajarishdan maqsad butun tana a'zolarining o'z vazifalarini mukammal bajarishlarini ta'minlashdan iborat. A'zolarimizdan ba'zilarining quvvatini oshirib, ba'zilarini esa quvvatsiz holda qoldirish maqsadni amalga oshirish imkonini bermaydi. Tana a'zolarining turli harakatlaridan iborat bo'lgan gimnastika mashqlari, suvda suzish, futbol o'yini kabi turli mashqlar badan tarbiyasi uchun juda zarur.

Ota-bobolarimiz «Harakatda barakat» deganlaridek, faol jismoniy mehnat va badan tarbiyasi salomatlik garovidir. Shular qatorida turli sport turlari bilan muntazam shug'ullanib borish jismoniy kamolotga yetishish imkonini beradi.

Siz o'zingizga yoqqan sport turini tanlab olib, mustaqil va muntazam ravishda shug'ullanib borsangiz, orangizdan mashhur sportchilar



yetishib chiqishi mumkin hamda ular sport bellashuvlarida O'zbekiston bayrog'ini yanada balandroq ko'tarishlariga ishonchimiz komil. Siz, albatta, buning uddasidan chiqasiz.

### Savollar

1. Badantarbiya nima uchun kerak?
2. Kundalik jismoniy tarbiya jarayonida harakatli o'yinlar qanday rol o'ynaydi?

### Quvnoq daqiqalar

Bolalar, ko'p vaqt harakatsiz o'tirish organizmning quyi qismlarida, qorinda qon yurishmay qolishiga, bosh miyaning qon bilan to'la ta'minlanmasligiga sabab bo'ladi. Bu esa, o'z navbatida, asab hujayralarining hayotiy faoliyatiga shikast yetkazadi. Natijada diqqatingiz ham beqarorlashadi. Bundan tashqari ko'p vaqt bir joyda qimirlamay o'tirganingizda, belingiz toliqadi, ruchkani ko'p vaqt qo'lda tutganingizdan barmoqlaringiz qotib



qoladi. Oqibatda tez charchaydigan bo'lib qolasiz, ish qobiliyatingiz susayadi. Tez-tez darsdan chalg'iydigan, diqqatsiz va parishonxotir bo'lib qolasiz.

Bunday charchashlarni yo'qotish uchun 1–2 daqiqa davomida 3–4 ta jismoniy mashqlar bajariladi. Bunday mashqlar «Quvnoq daqiqalar» deb ataladi.

## **Birinchi majmua**

*(Partada o'tirgan holda bajariladigan mashqlar)*

1-mashq. D.h.: qo'llar oldinda, parta tepasida uzatilgan. Qo'llarni yuqoriga ko'tarish, cho'zilish, qo'l-larga qarab, dastlabki holatga qaytish (5-rasm).



5-rasm.





6-rasm.



7-rasm.

2-mashq. D.h.: qo'llar bosh orqasida. O'ng tomonga burilib, o'ng qo'lni o'ng tomonga uzatish va dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini boshqa tomonga chap qo'l bilan bajarish (6-rasm).

3-mashq. D.h.: barmoqlarni chalishtirgan holda qo'llar bosh orqasida. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib cho'zilish, qo'llarga qarash va dastlabki holatga qaytish (7-rasm).

## **Ikkinchi majmua**

*(Partada o'tirgan holda bajariladigan mashqlar)*

1-mashq. D.h.: barmoqlarni chalishtirgan holda qo'llar bosh orqasida, tirsaklar parta ustida. Asta rostlanib tirsaklarni yon tomonga



8-rasm.



9-rasm.



10-rasm.

qo'yish, ochish va dastlabki holatga qaytish (8-rasm).

2-mashq. D.h.: qo'llar bilan parta o'rindig'i orqasini ushlab o'tirish.

Oyoqlarni oldinga uzatish, dastlabki holatga qaytish (9-rasm).

3-mashq. D.h.: oyoqlar oldinga uzatilib, qo'llar o'rindiqning orqa chetiga qo'yilgan. Oyoqlarni pol-dan ko'targan holda, yelkalarni orqaga kerish, dastlabki holatga qaytish (10-rasm).



## Uchinchi majmua

*(Parta orasida turib bajariladigan mashqlar)*

1-mashq. D.h.: qo'llar belda.

Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, orqaga egilib cho'zilish va dastlabki holatga qaytish (11-rasm).



11-rasm.

2-mashq. D.h.: qo'llar yelkada.

Partaga o'tirib, qo'llarni oldinga uzatish va dastlabki holatga qaytish (12-rasm).



12-rasm.



13-rasm.



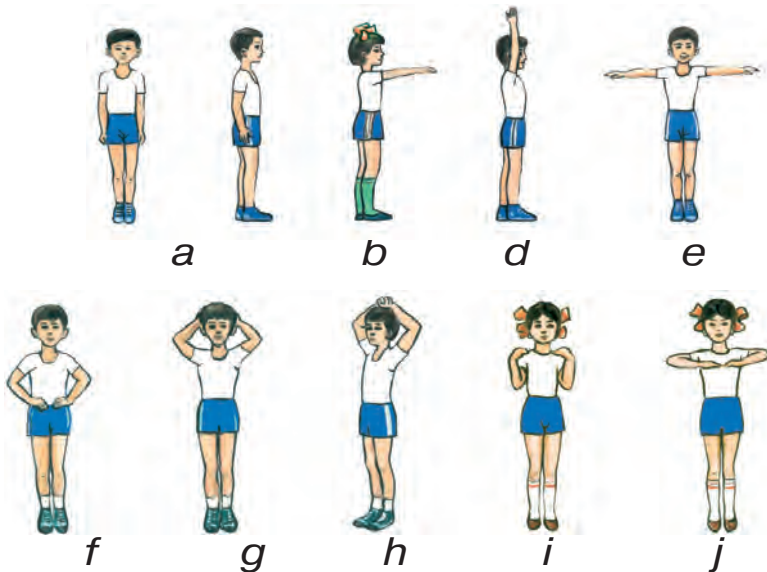
3-mashq. D.h.: qo'llar belda.

O'ngga burilib, dastlabki holatga qaytish. Chapga burilib, dastlabki holatga qaytish (13-rasm).

### **Dastlabki holatlar**

Hayot uchun zarur bo'lgan asosiy harakatlarga yurish, yugurish, sakrash, tirmashib yuqoriga chiqish va to'siqni oshib o'tish, to'pni otish va ilish, muvozanat saqlash, umbaloq oshish va hokazolar kiradi. Harakatning mana shu turlari organizmning rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo'lib, hayot uchun zarur harakat, ko'nikma va malakalarni shakllantirish, takomillashtirish imkonini beradi. Har qanday harakat qo'l, oyoq, tananing ma'lum dastlabki holatidan boshlanadi va bu holat tavsiya etilgan mashqni bajarish uchun eng qulay bo'ladi.

Siz dastlabki holatlarni va ularning nomlarini bilishingiz kerak. Bu Sizga o'yin vaqtida ixtiyoriy harakat va jismoniy mashqlarni bajarishda do'st-



14-rasm.

laringiz bilan sport tilida gaplashishga yordam beradi.

Quyida qo‘l, oyoq, tananing asosiy dastlabki holatlari va harakatlar keltirilgan (14-rasm).

1. D.h. — t.t., tovonlar juftlashgan, oyoq uchlari biroz ochilgan, qo‘llar tana bo‘ylab pastga tushirilgan, bosh to‘g‘riga qaratilgan (14-rasm, a).

2. D.h. — t.t., qo‘llar old tomon uzatilgan (14-rasm, b).

3. D.h. — t.t., qo‘llar yuqoriga ko‘tarilgan (14-rasm, d).



4. D.h. — t.t., qo'llar yon tomonga uzatilgan (14-rasm, e).

5. D.h. — t.t., qo'llar belda (14-rasm, f).

6. D.h. — t.t., qo'llar bosh orqasida (14-rasm, g).

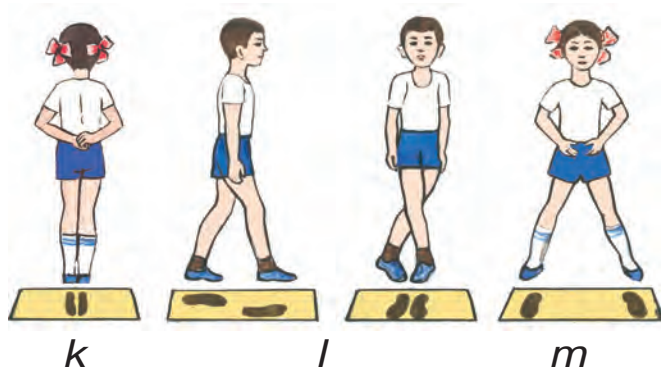
7. D.h. — t.t., qo'llar bosh ustida (14-rasm, h).

8. D.h. — t.t., qo'llar yelkada (14-rasm, i).

9. D.h. — t.t., qo'llar ko'krak oldida, tirsaklar bukilgan (14-rasm, j).

10. D.h. — t.t., qo'llar orqada (14-rasm, k).

11. D.h. — t.t., oyoqlar yelka kengligida, o'ng (chap) oyoq oldinda.



14-rasm.

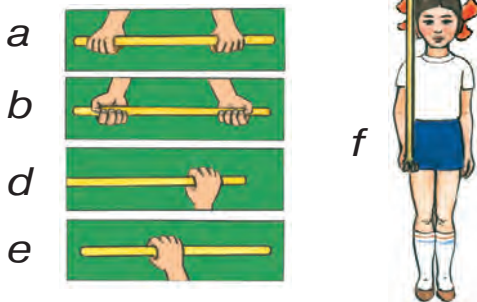


Oyoqlar chalkashtirilgan, qo'llar pastga tushirilgan (14-rasm, *l*).

12. D.h.—t.t., oyoqlar kengroq ochilgan, qo'llar belda (14-rasm, *m*).

### Gimnastika tayoqchasini ushlash usullari va dastlabki holat

1. Tayoqcha uchlari ustidan ikki qo'llab ushlash (15-rasm, *a*).



15-rasm.

2. Tayoqcha uchlari tagidan ikki qo'llab ushlash (15-rasm, *b*).

3. Tayoqcha uchidan bir qo'llab ushlash (15-rasm, *d*).

4. Tayoqcha o'rtasidan bir qo'llab ushlash (15-rasm, *e*).

5. A.t.t., tayoqcha yelka oldida (15-rasm, *f*).

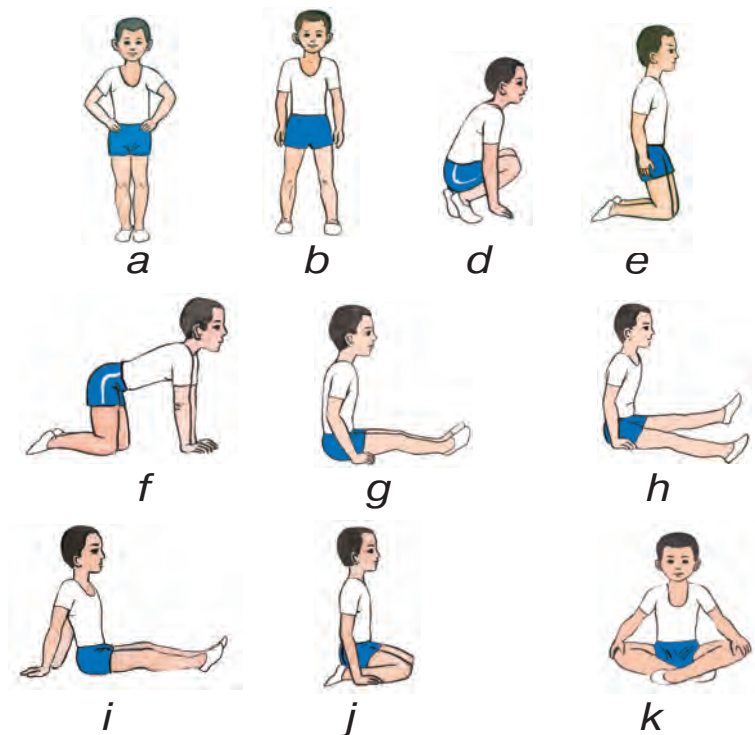


## Dastlabki holat — tik turish, o'tirish

1. Qo'llarni belga qo'yib, tik turish (16-rasm, *a*).

2. Oyoqlarni yelka kengligida ochib, qo'llarni pastga tushirish (16-rasm, *b*).

3. Qo'llarga tayangan holda cho'q-qayib o'tirish (16-rasm, *d*).



16-rasm.





4. Tizzalarda tik turgan holda qo'l-larni tana bo'ylab pastga tushirish (16-rasm, e).

5. Qo'llarga tayangan holda tizzalarda turish, bosh ko'tarilgan (16-rasm, f).

6. O'tirib, oyoqlarni juftlagan holda oldinga uzatish, qo'llar pastga tushirilgan, bosh tepaga ko'tarilgan (16-rasm, g).

7. O'tirgan holda oyoqlarni ochib oldinga uzatish, qo'llar pastga tushirilgan, bosh sal tepaga ko'tarilgan (16-rasm, h).

8. Qo'llarni orqaga qo'yib, unga tayangan holda oyoqlarni juftlashtirib oldinga uzatib o'tirish (16-rasm, i).

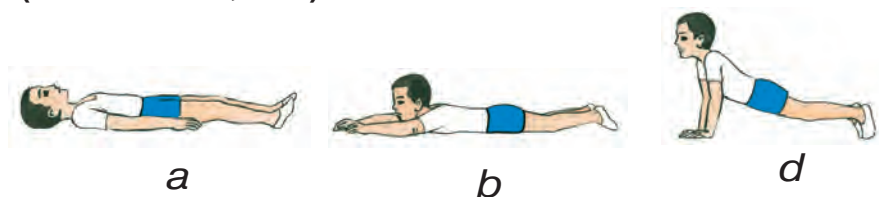
9. Qo'llarni pastga tushirgan holda tovonlarga o'tirish, bosh sal tepaga ko'tarilgan. Chuqurroq o'tirish uchun oyoq kaftlarini sal ochish mumkin (16-rasm, j).

10. Qo'llarni tizzalarga qo'yib chordan qurib o'tirish (16-rasm, k).



## Yotgan holatda bajariladigan mashqlar

1. Chalqancha yotish (17-rasm, a).
2. Qorinda yotish (17-rasm, b).
3. Qo'llarga tayangan holda yotish (17-rasm, d).



17-rasm.

### Savollar

1. Qanday asosiy dastlabki holatlarni bilasiz?
2. Nima uchun hamma mashqlarni dastlabki holatdan boshlash kerak?
3. Gimnastika tayoqchasini ushlashning qanday usullarini va dastlabki holatlarini bilasiz?

### Topshiriqlar

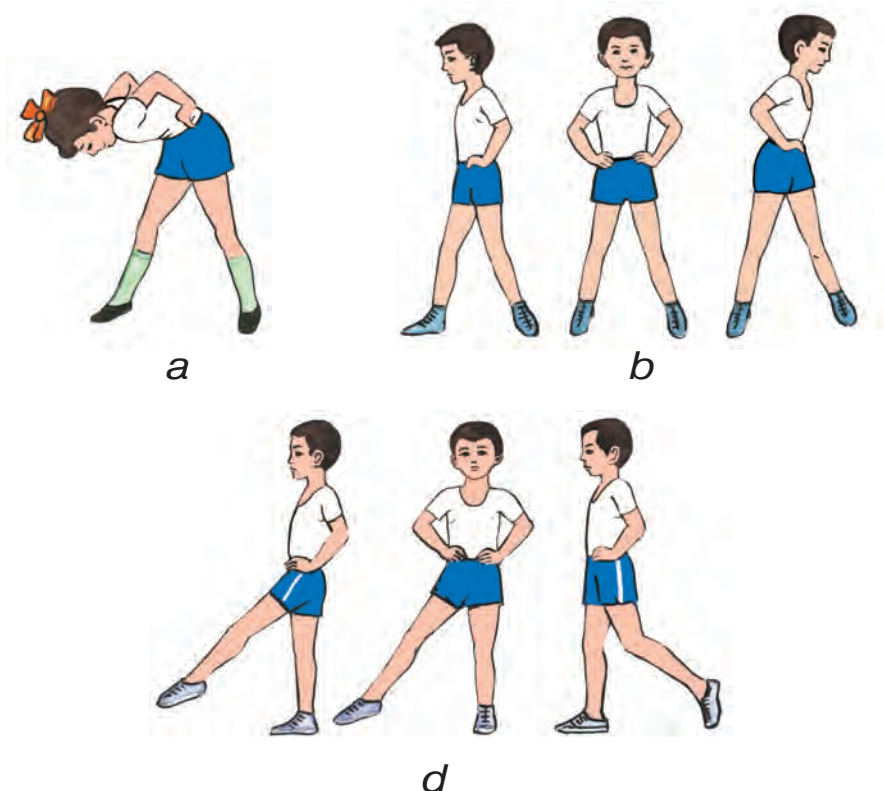
1. Asosiy dastlabki holatlar nomini yoddan bilishga va ularni bajarishga o'rganing.
2. Gavdaning dastlabki holatini to'g'ri bajarishga o'rganib oling.



## OYOQ VA TANANING ASOSIY HARAKATLARI

*Aziz o'quvchilar!* Siz o'rgangan asosiy dastlabki holatlardan har xil harakatlar bajariladi. Ular oyoq, qo'l va tana harakatlari (18-rasm):

1. Tanani oldinga, orqaga, o'ngga, chapga harakatlantirish (18-rasm, a).



18-rasm.



2. Tanani o'ngga, chapga burish (18-rasm, *b*).

3. Oyoqlarni oldinga, yon tomonga, orqaga harakatlantirish (18-rasm, *d*).

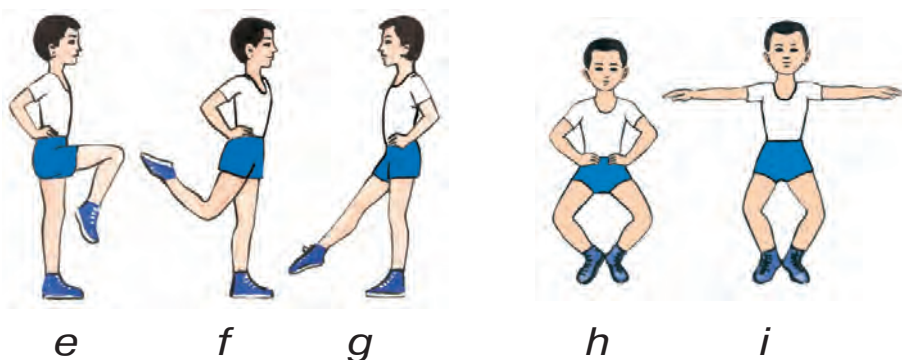
4. Tizzani bukib, oyoqni tepaga ko'tarish (18-rasm, *e*).

5. Tizzani bukib, oyoqni orqaga ko'tarish (18-rasm, *f*).

6. Qo'llarni belga qo'yib, chap oyoqda tik turish va o'ng oyoqni oldinga uzatib, oyoq uchini yerga tekkizish (18-rasm, *g*).

7. Qo'llarni belga qo'yib, yarim o'tirish (18-rasm, *h*).

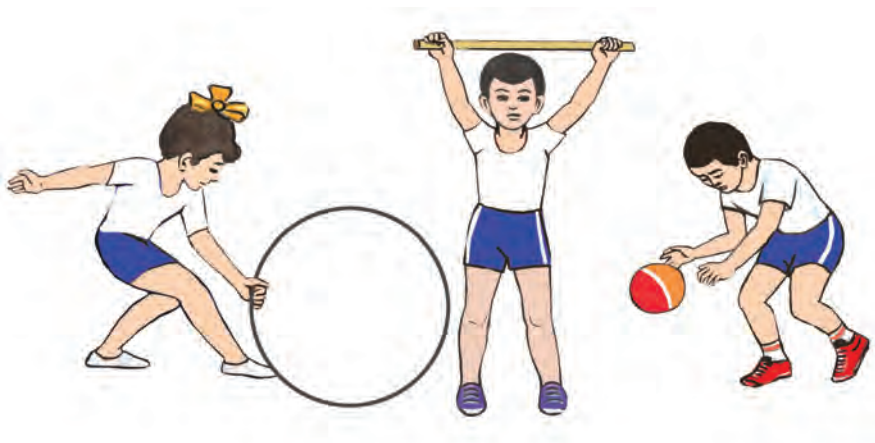
8. Tizzalarni bukib, qo'llarni yon tomonga uzatish (18-rasm, *i*).



18-rasm.



## O'RGANILADIGAN HARAKATLAR



### Saf mashqlari

Har qanday mashg'ulot, dars saf-  
lanish mashqlaridan boshlanadi.

Saf mashqlari o'quvchilarning qo-  
matini shakllantirishga, diqqatini jalb  
etishga, intizomli bo'lishiga yordam  
beradi. Ular o'qituvchining buyrug'iga  
qarab bajariladi (19-rasm).

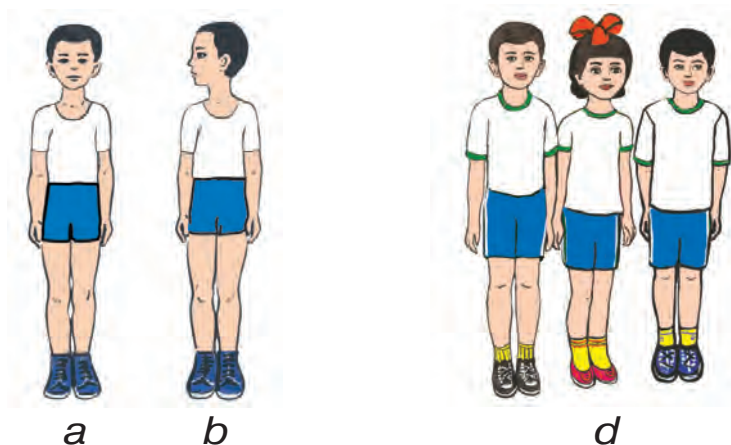
1. «Bir qator bo'lib saf-  
lan!» buyrug'iga asosan o'quvchilar chiziq  
bo'ylab safga turadilar (19-rasm, a).



2. «Tekislan!» deyilishi bilan oyoqlarni bir tekislikka qo'yib, bosh o'ng tomonga buriladi (19-rasm, *b*).

3. «Rostlan!» buyrug'i bo'yicha o'quvchilar safda tik turish holatini oladilar (19-rasm, *d*).

4. «Erkin!» buyrug'i berilgach, o'quvchilar o'z joylarida erkin tu-



19-rasm.

radilar, ya'ni bir oyoqlari tizzadan ozgina bukilgan holatda bo'ladi.

Saflanishlar jismoniy tarbiya o'qituvchisining ko'rsatmasi bo'yicha sport maydonchasi yoki sport zalining turli chiziqlarida bajariladi (20-rasm).



20-rasm.

### Savollar

1. Sport zali, sport maydonchasining qanday tomonlarini bilasiz?
2. Nima uchun deyarli hamma darslar va mashg'ulotlar saflanishdan boshlanadi?
3. Qanday saf mashqlarini bilasiz?
4. Saf mashqlari jarayonida qanday buyruqlar qo'llaniladi?

### Topshiriqlar

1. O'rtoqlaringiz bilan to'rtburchak maydoncha chizib o'rta, diagonal, pastki va yuqori chiziqlarni belgilang.
2. Saf turlari — bir qatorli safga turish va bir qatorga ketma-ket turishni o'rganib oling.



## Muvozanat saqlash mashqlari

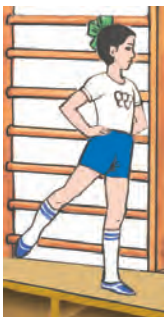
Muvozanat saqlash mashqlarini turarjoylarda, maktabda o'rtiqqlaringiz bilan va mustaqil bajarishingiz mumkin.

Muvozanat saqlash mashqlarini xoda, qiya qo'yilgan narvonchalar ustida yurib bajarishingiz ham mumkin.

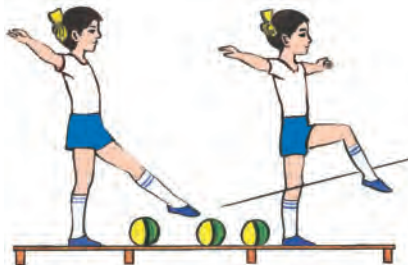
Gimnastika o'rindig'ida bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga uzatish, qo'llarni belga qo'yib yoki bir qo'l bilan gimnastika devorining tayoqchalaridan ushlab turish (21-rasm, a).

Gimnastika o'rindig'iga qo'yilgan to'ldirma to'plar yoki tortilgan arqon ustidan o'tib yurish (21-rasm, b).

Qo'llarni har xil holatda harakatlan-



a



b

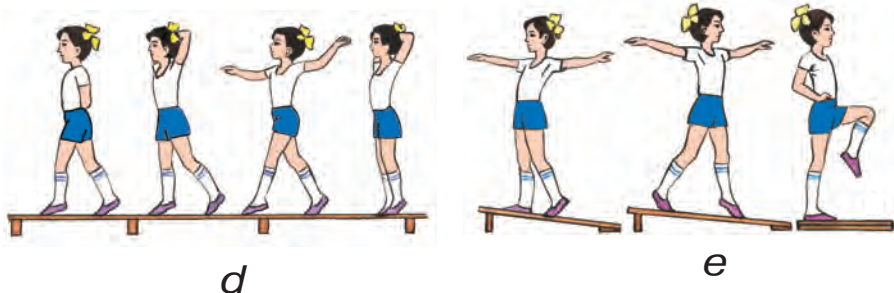
21-rasm.





tirib, oyoq uchlarida gimnastika o'ringi ustidan yurish (21-rasm, d).

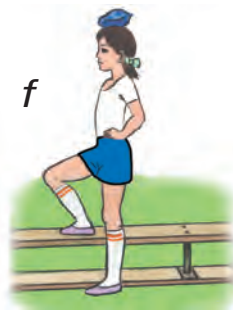
Qiya qo'yilgan gimnastika o'ringi ustida qo'llarning holatini o'zgartirib,



21-rasm.

tizzani baland ko'tarib yurish (21-rasm, e).

Qumli xaltachani bosh ustiga qo'yib gimnastika o'ringi ustidan yurish (21-rasm, f).



### Savollar

1. Muvozanat saqlash mashqlari qanday joylarda bajariladi?
2. Muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda qanday buyumlardan foydalanish mumkin?
3. Muvozanat saqlash mashqlarining qanday turlarini bilasiz?



## Topshiriqlar

1. Qo'llaringizni belga qo'yib bir oyoqda turing, ikkinchi oyog'ingizni bukib, tizzalarni baland ko'tarib, ko'zlaringizni yuming.

2. Turli buyumlar — gimnastika o'rindig'i, to'ldirma to'p va boshqa buyumlar ustida qo'llaringizni yonga uzatib oyoq uchida turing.

## Emaklab oshib o'tish va tirmashib chiqish

Emaklab yurish, emaklab o'tish, oshib o'tish, gimnastika devori va arqon bo'ylab tirmashib chiqish Siz uchun juda foydalidir. Chunki bu mashqlar tana, yelka qismi, qo'l, oyoq muskullaringizni mustahkamlashga yordam beradi. Bu mashqlarda chaqqonlik, mardlik, balandlikka sakrashni o'rganish kabi xususiyatlar tarbiyalanadi.



22-rasm.

Stul tagidan yoki to'nkarilgan o'rindiq orasidan emaklab o'tish (22-rasm).

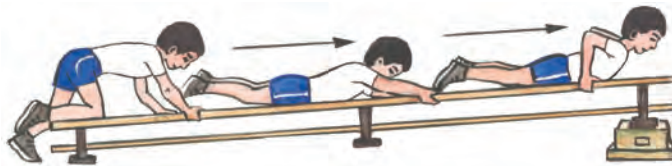


Buyumlar ustidan oshib o'tish (23-rasm).

Gimnastika o'rindiqlari ustida emaklash va tortilish (24-rasm).



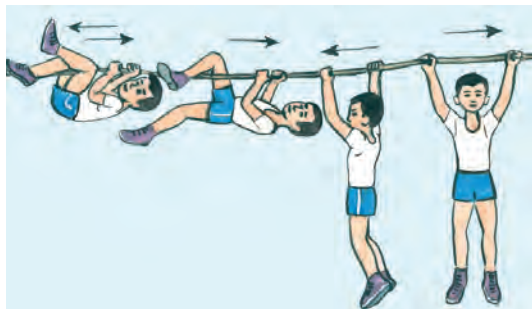
23-rasm.



24-rasm.



25-rasm.



26-rasm.



*27-rasm.*

Narvonga va tayoqqa tirmashib chiqish (25-rasm).

Gorizontal tortilgan arqonda oyoqlar yordamida osilib o'tish (26-rasm).

Arqonga tirmashib chiqish (27-rasm).

## **Akrobatika**

Akrobatika mashqlari oldinga va orqaga umbaloq oshish, kuraklarda, boshda tik turish, «ko'prik» hosil qilish va boshqalardan iborat:

— chalqancha yotgan holda ikkala qo'l bilan tizzalarni ko'krak oldiga tortish, g'ujanak bo'lib chapga, o'ngga, oldinga va orqaga tebranish (28-rasm);



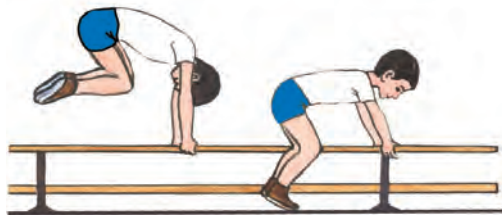
28-rasm.

— oyoqlarni sal kerib, cho‘qqayib o‘tirish, ikkala qo‘l bilan oyoqlarni quchoqlagan holda g‘ujanak bo‘lib, boshni oldinga engashtirib o‘tirish;

— g‘ujanak bo‘lib tez orqaga dumalab, umbaloq oshish. Odatda, bu mashqlar gimnastika to‘shag‘i yoki gilam ustida bajariladi (29-rasm);



29-rasm.



30-rasm.

— oldinga umbaloq oshish mashqiga tayyorgarlik ko‘rilayotganda gimnastika o‘rindig‘i va xodalarga tayangan holda juftlashgan ikki oyoq



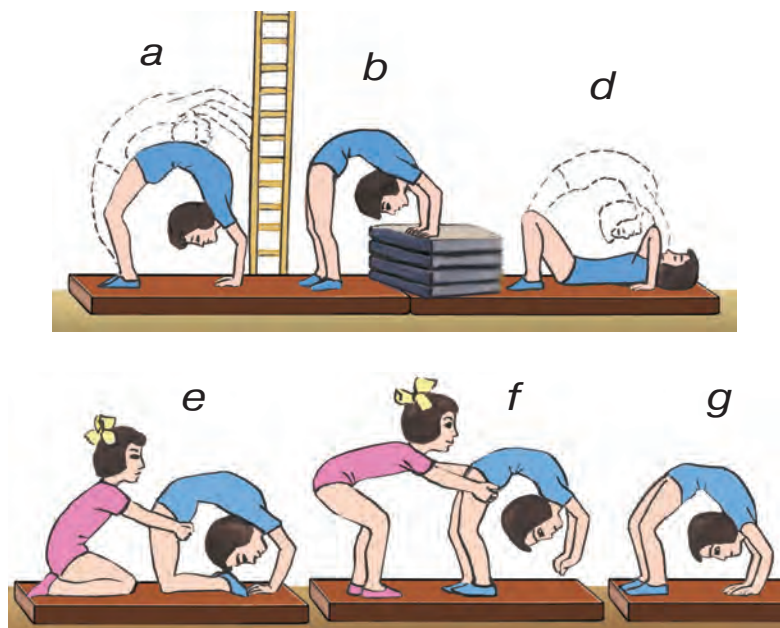
bilan depsinib chap, o'ng tomonga sakrab o'tish (30-rasm).

### **Chalqancha yotgan holda «ko'prik» hosil qilish**

Gimnastika devorchasidan bir qadam uzoqlikda unga orqa bilan turib, qo'llarni yuqoriga ko'tariladi. Orqaga engashib, gimnastika devorchasi taxtalarini birin-ketin ushlab, asta-sekin qo'llarni polga qo'yib, «ko'prik» hosil qilinadi (31-rasm, *a*).

Ustma-ust qo'yilgan gimnastika to'shaklariga orqa qilib, oyoqlar orasi ochib turiladi, so'ngra orqaga engashib «ko'prik» hosil qilinadi, uch marta prujinasimon tebranib (tana og'irligini oyoqdan qo'lga va aksincha), to'rtinchi hisobda ko'tarilib, asosiy tik turish holatiga qaytiladi (31-rasm, *b*).

Chalqancha yotgan holatda «ko'prik» hosil qilishdan oldin tayyorlov tebranishlar davomida tana og'irligi qo'lga, qo'ldan oyoqqa o'tkaziladi,



31-rasm.

chalqancha yotiladi, so'ngra tebranish yana takrorlanadi. Faqat shundan keyingina «ko'prik» hosil qilinadi (31-rasm, *d*).

Tizzalarda tik turgan holatda «ko'prik» hosil qilish. Orqaga engashish vaqtida sherigi uning sonidan ushlab, o'ziga tortib turadi (31-rasm, *e*).

Ikki o'quvchi oyoqlar orasini ochib bir-biriga yordam bergan holda «ko'prik» hosil qiladi (31-rasm, *f*).



Mustaqil «ko‘prik» hosil qilish (31-rasm, g).

### Savollar

1. Emaklab yurish, oshib o‘tish va tirmashib chiqish mashqlarining qanday foydasi bor?
2. Gimnastika o‘rindiqlari ustida tortilish mashqlari qaysi mushaklarni mustahkamlashga yordam beradi?
3. «Ko‘prik» yasash mashqlari qanday ketma-ketlikda o‘rganiladi?

### Topshiriqlar

1. Emaklab va oshib o‘tish, tirmashib chiqish mashqlarining ahamiyatini tushuntirib bering.
2. G‘ujanak bo‘lish holatini tushuntiring va izohlab bering.
3. Umbaloq oshish mashqlarini bajaring.

## Qomatni to‘g‘ri shakllantirish

Bolalikdan boshlab qomatingizni to‘g‘ri shakllantirishga e‘tibor berishingiz zarur. To‘g‘ri qomat — odam tanasi (bosh, tana, oyoqlar) qismlarining bir chiziqda bo‘lishidir, yax-





shu qomat butun organizmning funksional faoliyati va muvozanatini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Qomatning buzilishi yurak-tomir va nafas olish faoliyatida, harakat apparati hamda markaziy asab tizimida jiddiy o'zgarishlarga olib keladi.

### **Qomatni to'g'ri shakllantirish mashqlari**

1. Ish jarayonida stul va partada to'g'ri o'tirish (32-rasm).

2. Devorga boshning orqa qismi, yelka, tovonlarni tekkizib turish va qo'llarni yon tomonga, yuqoriga ko'tarish.

3. Ohista o'tirib-turish mashqlarini bajarish.

4. Gimnastika devori pillapoyasiga o'ng, chap (navbatma-navbat) qo'l bilan (yelka balandligida) tiralib turish, boshqa qo'l belda.

5. Chap (o'ng) oyoqning tizzasini oldinga, yon tomonga, orqaga ko'tarish, qo'llar belda (33-rasm).



6. Boshga yuk (150–200 g) qo‘yib, oyoq uchida turish, ohista o‘tirish, qadam tashlab yurish.

7. Gimnastika o‘rindig‘i ustida yurish.

8. Gimnastika tayoqchalari bilan turli mashqlar bajarish (34-rasm).

9. Oyoq panja muskullarini rivojlantirish uchun oyoq uchida yurish, oyoq kaftini yon tomonga bosib yurish.

10. Tovonda yurish, gimnastika tayoqchasi (arqon) ustida oyoq kaftining o‘rtasida turgan holda tovon-dan oyoq uchiga yoki, aksincha, oyoq uchidan tovonga harakatini bajarish.

11. To‘pni bosh ustidan, oyoqlar orasidan, yon tomondan bir-biriga uzatish.



32-rasm.



33-rasm.



12. Yerdan, to'shakda qorinda yotgan holda, qo'llarni va oyoqlarni orqaga ko'tarish (35-rasm).

13. Gardish ichida turib, gardishni tepaga ko'tarish va aksincha harakat bilan dastlabki holatga qaytish (36-rasm).

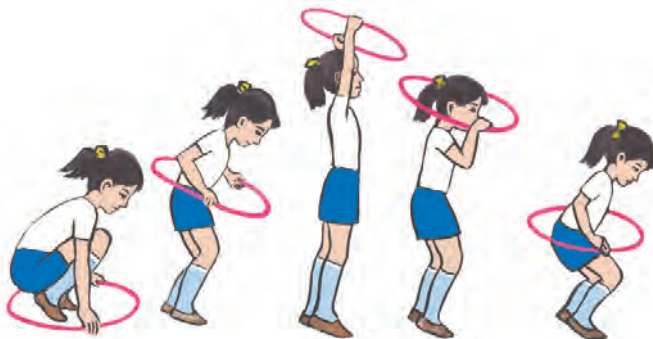


34-rasm.

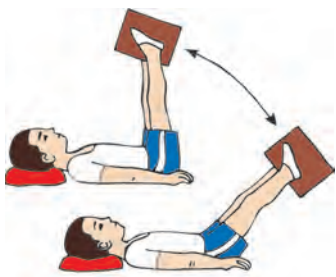


35-rasm.

14. Orqada qo'llarga tayanib o'tirgan holda oyoq tizzalarini bukish, to'g'rilangan oyoqlarni ko'tarish va tushirish.



36-rasm.



37-rasm.

15. To'plarni orqadan va oyoqlar tagidan dumalatib o'tkazish, so'ng oyoq uchlari bilan qisib olib ko'tarish va tushirish.

16. Gimnastika devoriga tirmashib chiqish.

17. Chalqancha yotgan holda juftlashgan oyoqlarni tepaga ko'tarish va tushirish (37-rasm).

### Savollar

1. Qomatni to'g'ri saqlash va chiroyli bo'lish uchun nima qilish kerak?

2. Qomatni to'g'ri shakllantirish uchun qanday mashqlarni bajarish lozim? O'zingiz qanday mashqlarni bilasiz va qaysi birini ko'proq yoqtirasiz?

3. Qomatni to'g'ri shakllantirishga oid mashqlarni bajarishda qanday buyumlardan foydalanish mumkin?



4. Qomatning buzilishi qanday oqibatlariga olib keladi?

### Topshiriqlar

1. To'g'ri qaddi-qomatni qanday tasavvur qilasiz?

2. Qomatni rostlashga oid 5–6 ta mashqlarni ko'rsatib bering.

### Yurish turlari

Yurish paytida odam tanasining barcha a'zolari, muskullari, bo'g'imlari yaxshi harakatlanadi va rivojlanadi.

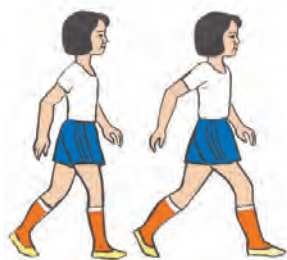
Yurish qoidasiga to'g'ri amal qilinda tana, orqa va qorin muskullari ancha mustahkamlanadi, oyoq kafti muskullari rivojlanadi, qomat to'g'ri shakllanib boradi. Yurishning quyidagi asosiy turlari mavjud:

**Bir me'yorda oddiy yurish.** Bola-jonlar, Siz yurganingizda tovoningizni yerga qo'yasiz, so'ngra oyoq uchi tomon harakatlanib yurishga o'tasiz (mumkin qadar tizza bukilmaligi darkor). Qo'llar harakati sekin, tirsakdan bukilgan, qo'llar navbatma-



navbat ko'krakdan yuqori bo'lmagan holda old tomonga ko'tariladi, so'ng tirsak orqaga, yuqoriga yo'naltiriladi, qo'l barmoqlari taxminan bel sathida bo'ladi. Bosh sal ko'tarilgan, yelka bo'sh qo'yilgan (38-rasm).

**Oyoq uchida yurish.** Qo'llar holatini o'zgartirib oyoq uchida yurish (39-rasm).



38-rasm.



39-rasm.

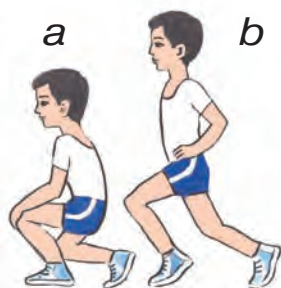


40-rasm.

**Tizzani yuqori ko'tarib yurish.** Harakat tez va aniq, qadamlar qisqa va dadil bo'ladi (40-rasm).

**Yarim cho'qqayib o'tirish va cho'qqayib o'tirgan holda yurish** (41-rasm, *a*, *b*).

**Shaxdam qadam tashlab yurish.** Bu askarcha yurishga o'xshab,



41-rasm.



42-rasm.

oyoqni ko'tarib, oyoq kaftini to'la qo'yiladi (42-rasm).

## Yugurish turlari

Yugurish bolalar hayotida boshqa harakatlarga nisbatan ko'proq uch-raydi. Yugurishning quyidagi turlari Sizga tavsiya etiladi:

**Oddiy yugurish.** Bu — yugurish qoidasini to'g'ri bajargan holda erkin, yengil, qo'llarni tabiiy harakatlantirib yugurishdir (43-rasm).

43-rasm.



44-rasm.





45-rasm.



46-rasm.

**Oyoq uchida yugurish.** Oyoq uchi yerga qo'yilib, tovonlar yerga tekizilmaydi. Tez sur'atda qisqa qadam tashlab yuguriladi (44-rasm).

**Sakrab-sakrab yugurish.** Tez va keng harakat qilib oyoqdan oyoqqa sakrab yuguriladi (45-rasm).

**Tez sur'atda yugurish.** Oyoqning old qismida bajarilib, keng qadam qo'yiladi (46-rasm).

**Sekin yugurish.** Sekin yugurish boshqa yugurishlarga nisbatan ko'proq qo'llaniladi. Bu yugurish umumiy chidamlilikni rivojlantiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi. Shu sababli ko'p qo'llaniladi (47-rasm).





47-rasm.



48-rasm.

***Tepalikka va tepalikdan pastlikka yugurish.*** Tepalikka yugurish vaqtida mayda qadam tashlab, oyoq uchida yugurish yaxshi samara beradi. Bunda tana old tomonga biroz egiladi.

Pastlikka yugurishda esa tanani sal orqaga yo'naltirib katta-katta qadam qo'yiladi (48-rasm).

### Savollar

1. Tananing qanday asosiy harakatlarini bilasiz? Ular qanday nomlanadi?
2. Qanday yurish turlarini bilasiz?
3. Yugurishning qanday turlari bor?
4. Tepalikka va pastlikka yugurish qoidalarini aytib bering.



## Topshiriqlar

1. O'rtog'laringiz bilan bir qatorga yonma-yon va ketma-ket turishni takrorlang.
2. Chapga, o'ngga burilishlarni takrorlang.

## Sakrash turlari

*Turgan joyida ikki oyoqda hakkalab baland sakrash (49-rasm).*

49-rasm.



*Oyoqdan oyoqqa gardishlar bo'ylab sakrash (50-rasm).*

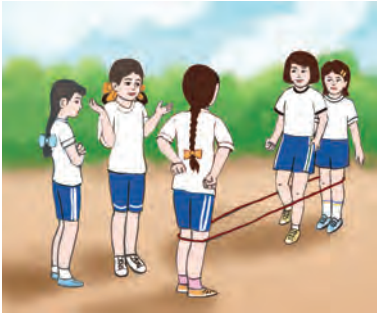
*Gardishdan gardishga hakkalab sakrash (51-rasm).*



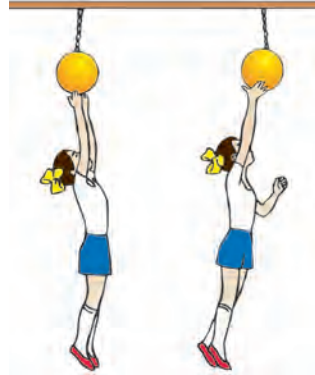
50-rasm.



51-rasm.



52-rasm.

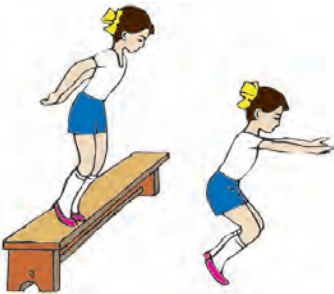


53-rasm.

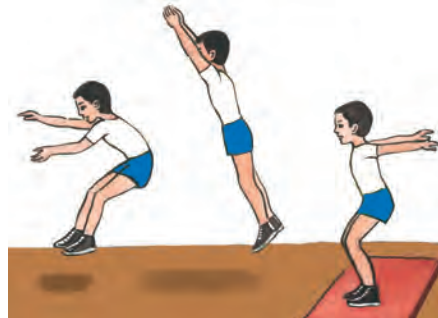
*Turgan joyida balandlikka sakrashda* depsinish oyoq muskullarini yaxshi rivojlantiradi, sakrash qobiliyatini oshiradi, tezkorlik bilan almashinish malakasini shakllantiradi.

*Turgan joyida balandlikka sakrash* ko'proq o'yin tarzida o'tkaziladi.

Rezina ustidan sakrash o'yini (52-rasm).



54-rasm.



55-rasm.



Sakrab, qo'llarni osilgan buyumlarga tekizish (53-rasm).

40–50 sm balandlikdagi gimnastika o'rindig'i ustidan pastga sakrash (54-rasm).

Joyidan turib uzunlikka sakrash (55-rasm).

**Arg'amchi bilan sakrash** chidamlilikni rivojlantiradi, yurak-tomir va nafas olish faoliyatini hamda muskullarni mustahkamlaydi. Arg'amchi bilan sakrashning turli usullari mavjud (56-rasm):

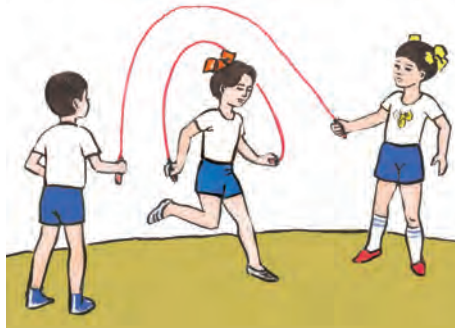
- a) arg'amchi tagidan yugurib o'tish;
- b) arg'amchi ustidan sakrash (56-rasm, a);
- d) arg'amchi bilan sakrab qochish;



56-rasm, a.



56-rasm, b.

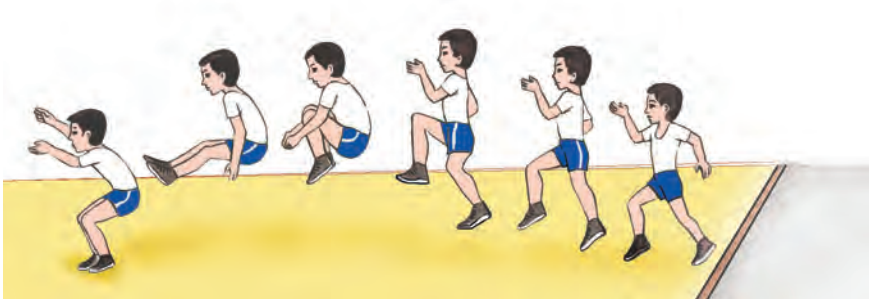


56-rasm, d.

e) juft-juft bo'lib sakrash (56-rasm, b);

f) katta arg'amchi tagidan arqoncha bilan sakrab o'tish (56-rasm, d).

**Yugurib kelib uzunlikka sakrash.** Odatda bu mashq qumli xandaqlarda o'tkaziladi. Sport zalida esa ustma-ust qo'yilgan 2–3 ta gimnastika to'shaklariga sakrash ham mumkin (57-rasm).

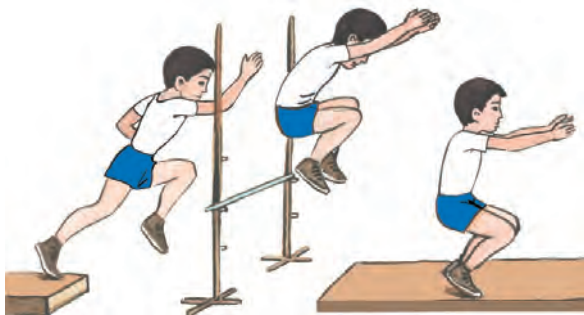


57-rasm.



**Yugurib kelib balandlikka sakrash.** Sakrashning bu turi nisbatan murakkabroq bo'lganligi uchun sakrashni o'rganishdan oldin 2–3 qadam yugurish, so'ng to'xtamasdan o'sha zahoti bir oyoq bilan depressinish va to'siqdan o'tishda ikkala oyoqni bukish lozim. Avval oyoq uchlariga, so'ng butun oyoqqa o'tib yumshoq qo'nish bilan mashq tugallanadi.

Balandlikka sakrash uchun qumli xandaq, ikkita ustuncha va planka bo'lishi kerak. 1- va 2-sinf o'quvchilari sport zalida tortilgan rezinali arqoncha ustidan gimnastika to'shaklariga sakrashlari mumkin (58-rasm).



58-rasm.



## Savollar

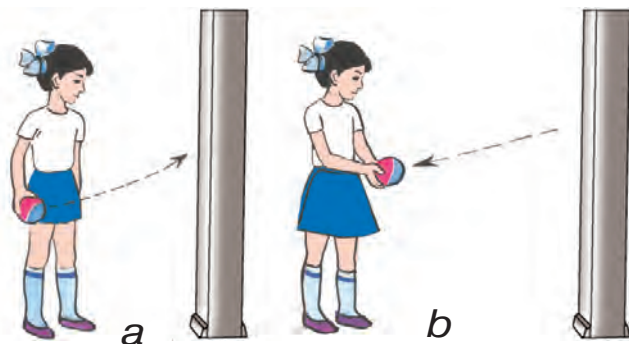
1. Uzoqqa sakrashni o'rganish uchun qanday buyumlardan foydalanish mumkin?
2. Balandlikka sakrash uchun qanday buyumlardan foydalanish kerak?
3. Joyidan turib uzunlikka sakrashda Siz qanday natijaga erishasiz?
4. Arqon bilan sakrash turlarini aytib bering.

## Topshiriqlar

1. Arqon bilan bir oyoqda va ikki oyoqda sakrashni o'rganib oling (har kuni 10–20 soniyadan qo'shib boring).
2. Yuqori startdan 20–30 m ga tez yugurishni takrorlang.
3. Turgan joyingizdan uzunlikka sakrashni takrorlang.

## Kichik koptokchalar bilan bajariladigan mashqlar

Siz turli o'yinlarda to'p va koptok so'zlarini ko'p ishlatasiz. Ularning qanday farqi bor? Kattaroq bo'lgani to'p deb ataladi (basketbol, voleybol, futbol va boshqa to'plar). Kichiklari



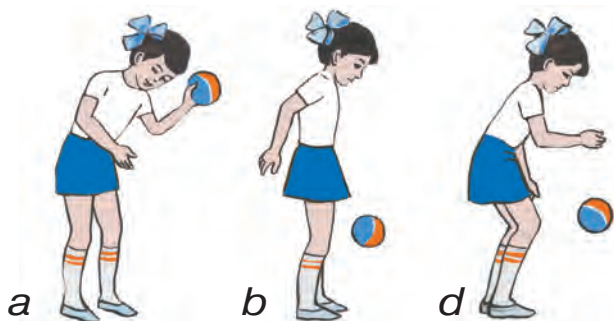
59-rasm.

koptok deyiladi (tennis koptogi, rezinali kichik koptoklar).

Koptokcha otish va ilishni o'rganish mos ketma-ketlikda rasmlarda berilgan.

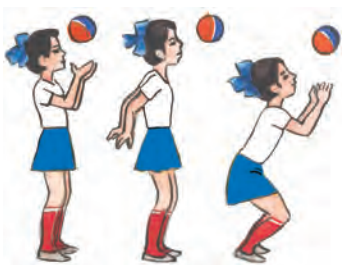
Koptokchani chap, o'ng qo'l bilan devorga otish va yerga tushirmasdan ikki qo'llab ilib olish (59-rasm, *a*, *b*).

Chap, o'ng qo'l bilan yerga otib, oldida, orqada va o'tirgan holda



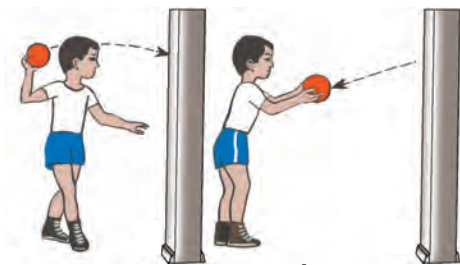
60-rasm.





*a*      *b*      *d*

61-rasm.



*a*      *b*

62-rasm.

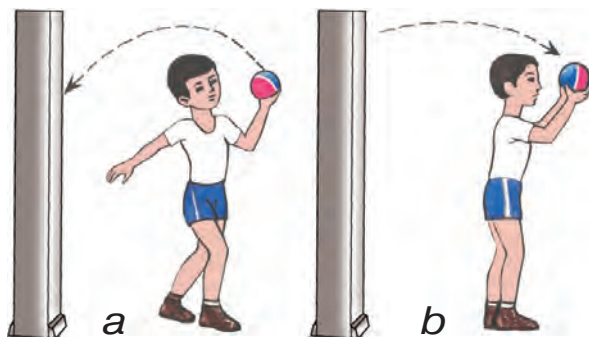
chapak chalib, so'ng koptokchani ilib olish (60-rasm, *a*, *b*, *d*).

Koptokchani chap, o'ng qo'l bilan tepaga otib (baland otilmasin) uni ikki qo'llab ilib olish. Shu mashqni chapak chalib, o'tirib, turgandan so'ng ikki qo'llab ilib olish (61-rasm, *a*, *b*, *d*).

Koptokchani chap, o'ng qo'l bilan baland devorga otish va ikki qo'llab ilib olish (62-rasm, *a*, *b*).

Devorga orqa tomon bilan turib, koptokni o'ng, chap, ikki qo'llab devorga otish va yerdan sapchigan koptokni ikki qo'llab ilib olish (63-rasm, *a*, *b*).

Koptokchani ikki qo'llab devorga otish va devordan sapchigan koptok-

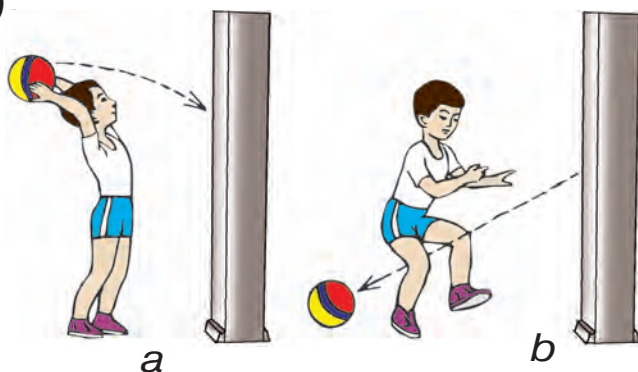


63-rasm.

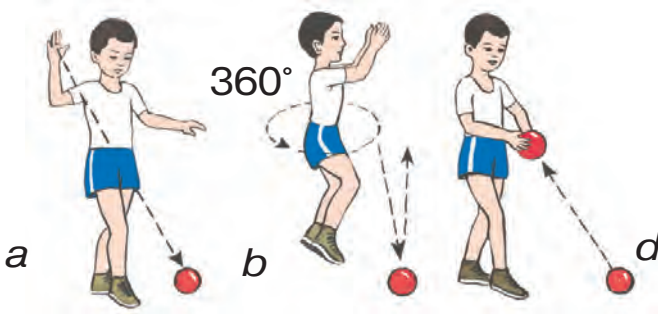
cha yerga tushmasdan, ular ustidan sakrash (64-rasm, *a*, *b*).

Koptokchani yerga otib, turli harakatlarni bajargandan so'ng ilib olish (chapga, o'ng tomonga  $360^\circ$  aylanish, ikki marta sakragandan keyin va h.k.) (65-rasm *a*, *b*, *d*).

Koptokcha bilan yakkama-yakka va juft bo'lib o'ynash mashqlari (66-rasm)



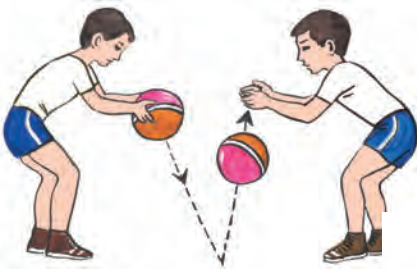
64-rasm.



65-rasm.

Koptokni 1–2 qadam masofadan ikki qo‘l bilan bir-biriga otish va ikki qo‘llab ilib olish (67-rasm).

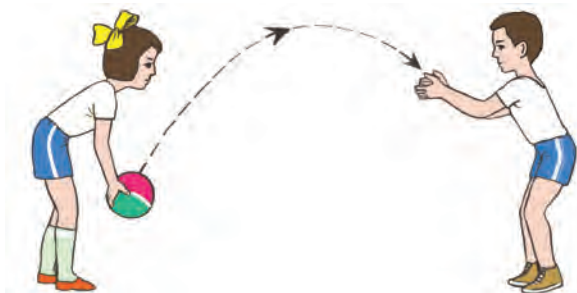
Koptokni juft-juft bo‘lib, ikki qo‘llab pastdan bir-biriga otish va ilish (oraliq ixtiyoriy bo‘lishi mumkin, 68-rasm).



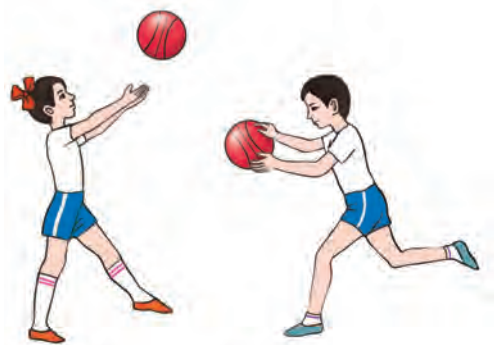
66-rasm.



67-rasm.



68-rasm.



69-rasm.

To'pni chap, o'ng qo'l bilan yerga urib yurish, yugurish, savatga tashlash (69-rasm).

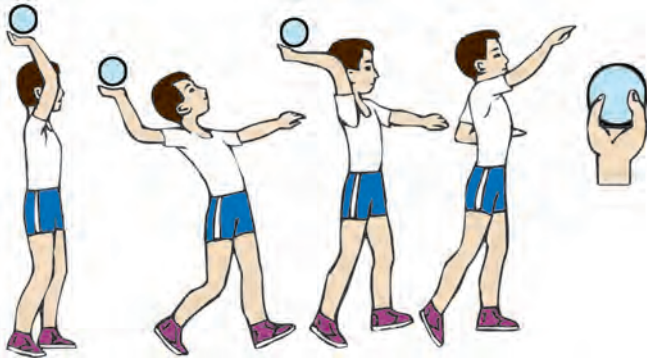
## Koptokni uloqtirish

Koptokni otib-ilish harakati ko'nikmasi va malakasini turli usullar bilan shakllantirib borish mumkin. Bu mashqlar koptokni uzoqqa uloqtirish, mo'ljalga — nishonga otishga yordam beradi.



Koptokni nishonga otishda (gorizontal va vertikal nishonga) rezina yoki tennis koptoklaridan foydalaniladi. Yashik, to'nka va savatchani—gorizontal nishon, doira shakli chizilgan taxta, gardish, daraxtlarni esa vertikal nishon deb hisoblash mumkin. Otish usuli otilayotgan jismning og'irligi va kattaligiga qarab tanlab olinadi. Masalan, katta koptok savatga yoki yerda yotgan gardishga pastdan ikki qo'llab otiladi. Agar koptok uloqtirilsa, uni bir qo'l bilan bajarish qulayroq.

*Koptokni turgan joyidan uzoqqa uloqtirish.* Dastlabki holat. Chap oyoqni biroz oldinga qo'yib, tirsak ozgina bukiladi, koptokni o'ng qo'lda bosh tepasida ushlanadi, so'ng tana va qo'lni oldinga yo'naltirilgan holda tana og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazib koptokni uloqtirish yoki mo'ljalga otish barmoqlar bilan boshqariladi (70-rasm).



70-rasm.

### Savollar

1. Koptokni otish va ilishni o'rganishni qaysi mashqdan boshlash lozim?
2. Koptokni otish va ilib olish mashqlari bilan bog'liq qanday harakatli o'yinlarni bilasiz?
3. Katta va kichik koptok bilan bajariladigan qanday yakkama-yakka o'yin mashqlarini bilasiz?
4. Koptok bilan juft bo'lib bajariladigan qanday mashqlarni bilasiz?

### Topshiriqlar

1. Koptokchani har xil masofadan turib bir qo'l bilan mo'ljalga otib tushiring.
2. Vertikal mo'ljal yasab, har xil masofadan turib koptokni mo'ljalga otib tushiring.



## Sport o'yini elementlari

To'pni otish, ilish, uloqtirish mashqlari yelka muskullaringizni, tana muskullaringizni hamda qo'llarning mayda muskullarini takomillashtiradi. Ko'z bilan chamalash malakasini shakllantirish imkonini beradi. To'p bilan bajariladigan o'yinlar Sizni chaqqonlik harakatlarini bir maromda va aniq bajarishga o'rgatadi. To'p bilan bajariladigan harakatlar mustaqil o'yinlar va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida muhim ahamiyatga ega. Chunki bolalarga to'p bilan bajariladigan o'yinlar yoqadi. Ayniqsa, kichik yoshdagi bolalar bu o'yinga ko'proq qiziqadilar.

*Bolalar,* Siz asta-sekin to'p bilan mustaqil o'yinlarni tashkil qilish, to'pni ixtiyoriy yo'nalishda otish, otishning istalgan usullarida — pastdan, yon tomondan, yelka va bosh ustidan bir yoki ikki qo'llab otishni mustaqil bajarishga o'rganasiz. Jismoniy sifatlarni rivojlan-



tirishda ularning foydasi katta.  
Masalan:

— o‘tirgan yoki turgan holda to‘pni bir-biriga dumalatish (71-rasm);



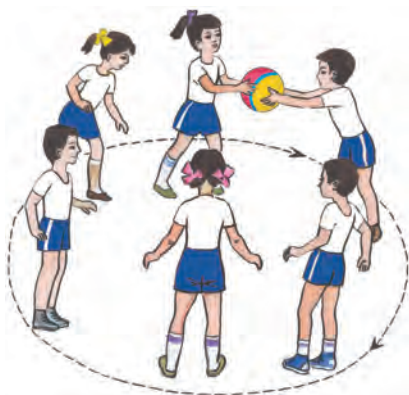
71-rasm.

— to‘pni bosh ustidan orqaga uzatish (72-rasm);

— o‘tirgan yoki turgan holda davra hosil qilib to‘pni chap (o‘ng) tomonga uzatish (73-rasm);



72-rasm.



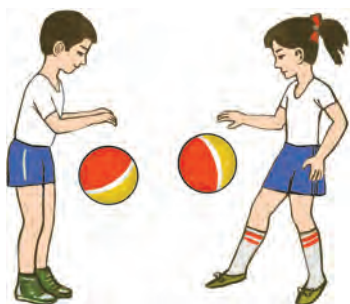
73-rasm.



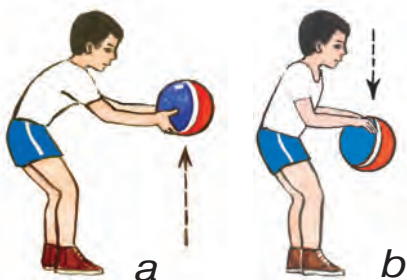


— to‘pni ikki qo‘llab yoki bir qo‘l bilan (chap, o‘ng) yerga urib o‘ynash (74-rasm);

— to‘pni ikki qo‘llab yerga otish va yerdan sapchigan to‘pni ikki qo‘l bilan ilib olish (75-rasm, a, b);

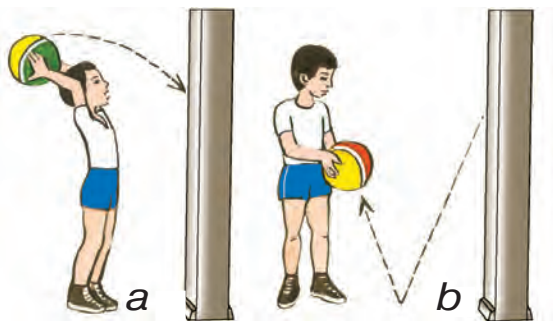


74-rasm.

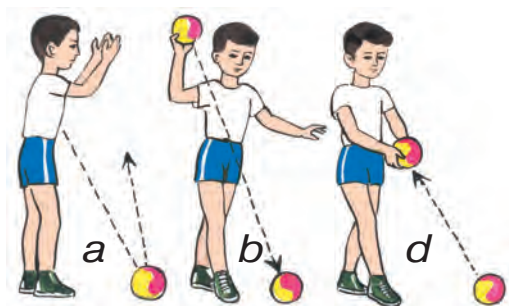


75-rasm.

— to‘pni ikki qo‘llab devorga otish va yerdan sapchigan to‘pni ikki qo‘llab ilib olish (76-rasm, a, b);



76-rasm.



77-rasm.

— to‘pni ikki qo‘llab yerga otish (yerdan sapchigan to‘pni sherigi — o‘rtog‘i ikki qo‘llab ilib oladi, 77-rasm, *a*, *b*, *d*).

### Savollar

1. Sport o‘yini elementlari qanday mashqlardan iborat?
2. To‘pni otib-ilish, uloqtirish, mo‘ljalga otish qanday jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi?
3. Kichik koptokchalar bilan bajariladigan qanday o‘yinlarni bilasiz?

### Topshiriqlar

1. Chap, o‘ng qo‘l bilan to‘pni yerga urib yurishni o‘rganing.
2. To‘pni boshingiz ustida ikki qo‘l bilan yuqoriga otib, ilishni o‘rganing.
3. Juft-juft bo‘lib to‘pni uzatish va ilib olishni o‘rganing.



## Harakatli o‘yinlar

Aziz o‘quvchilar, o‘yin jismoniy tarbiyaning muhim vositalaridan biridir. O‘yinlarda Siz harakatning hamma asosiy turlari: yurishni, yugurishni, sakrashni, irg‘itishni, to‘siqlarni, qarshiliklarni yengishni o‘rganasiz. O‘yinlar diqqatni, fikrlashni, chaqqonlikni, tezkorlikni, kuchni, chidamlilikni rivojlantirishga, jamoa o‘yinlari esa do‘stlik va o‘rtoqlik hissini tarbiyalashga yordam beradi.

Harakat — hayotning asosi. Usiz hech qanday faoliyat bo‘lmaydi. Uning cheklanishi yoki buzilishi esa barcha hayotiy jarayonlarga yomon ta‘sir ko‘rsatadi.

Shuni ham bilishingiz kerakki, o‘z salomatligingizni saqlash va mustahkamlash uchun maktabda o‘tilayotgan 2 soat jismoniy tarbiya darsi yetarli emas. Siz bu harakatlar hajmini oshirish uchun darsdan tashqari vaqtda o‘rtoqlaringiz bilan



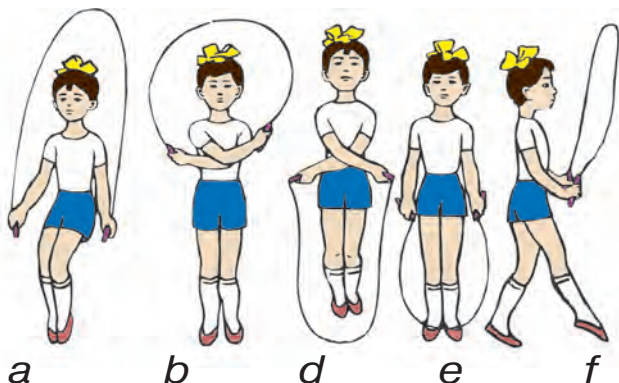
har xil o'yinlarda ishtirok etsangiz o'zingizning jismoniy rivojlanishingizga yordam bergan bo'lasiz.

Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar sog'liqqa foydali ta'sir ko'rsatadi, butun organizm ishchanligini yaxshilaydi va faol dam olish vositasi bo'lib hisoblanadi.

Quyida yakka holda, jamoa va guruh-guruh bo'lib o'ynaladigan turli qiziqarli o'yinlardan misollar keltirilgan.

***Arg'amchi bilan sakrash.*** Bu o'yin oddiy mashq bo'lib, turli yoshdagi kishilar ham bajarishlari mumkin. Mashhur sportchilar ham o'z mashg'ulotlarida arg'amchi bilan sakrash mashqlarini juda ko'p bajaradilar. Bu mashqlarni yakka, juft va guruh bo'lib, turlicha usullarda bajarish mumkin.

Bu o'yin chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va boshqa zarur sifatlarini tarbiyalaydi (78-rasm, *a*, *b*, *d*, *e*, *f*).



78-rasm.

**Velosipedda, samokatda uchish** (79-rasm). Bu o‘yin ham tezkorlikka, chaqqonlikka, muvozanat saqlashga va fazoni tasavvur qila bilishga o‘rgatadi.

**Gardish dumalatib poyga o‘ynash** (80-rasm). Bu o‘yin juda qiziqarli o‘tadi. Gardishni bir tekisda dumalatib yugurish hammaning ham



79-rasm.



80-rasm.

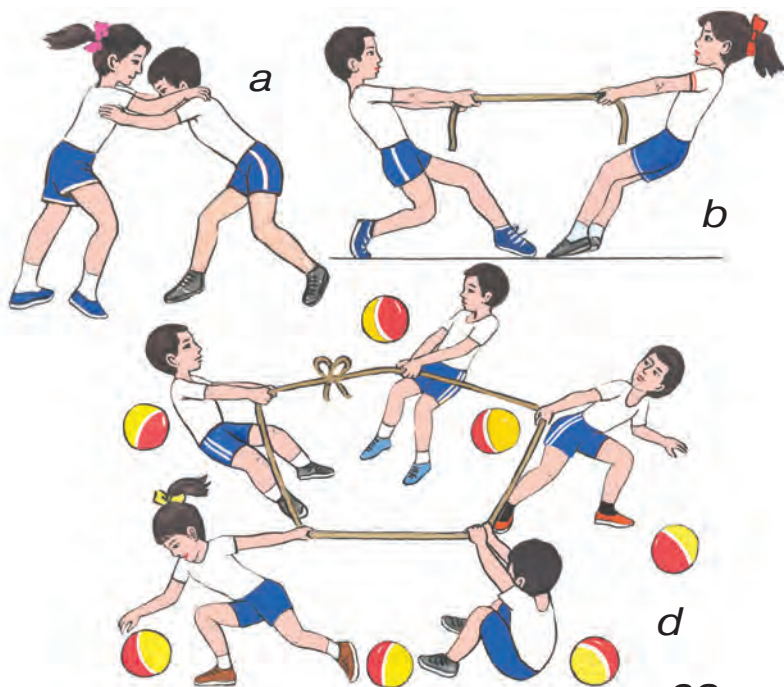


81-rasm.

qo‘lidan kelavermaydi. Buning uchun muntazam shug‘ullanish kerak.

**Pirpirak bilan yugurish.** Pirpirakni hamma o‘zi yasashi mumkin. Pirpirak tomonlari 10–12 sm bo‘lgan to‘rtburchak qog‘ozdan yasaladi. Har bir burchakdan diagonal bo‘ylab o‘rtasigacha (5 sm) yetkazmasdan qirqiladi va to‘rtta uchini o‘rtaga bukib, uni qalam, ruchka yoki yog‘ochdan yasalgan tayoqchani uchiga o‘rnatiladi. Tayoqchani ushlab qanchalik tez yugurilsa, u shuncha tez aylanadi (81-rasm).

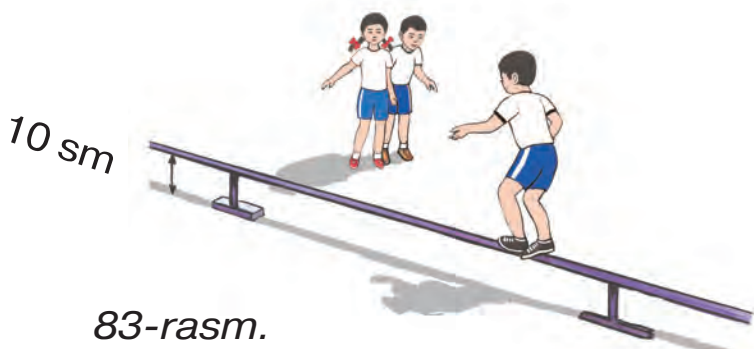
**«Tortishmachoq» o‘yini.** Bu mashqlar kuchni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, u turli usullarda o‘tka-



82-rasm.

ziladi. Har bir bola kuchli bo‘lishni istaydi va shunga harakat qiladi. Bu o‘yinda bolalar o‘z kuchlarini sinab ko‘rishlari mumkin (82-rasm *a*, *b*, *d*).

«**Dor**» o‘yini. Dor o‘yini odamdan katta jismoniy tayyorgarlikni, epchillikni, dovyuraklikni talab qiladi. Bu o‘yindagi harakatlarda muvozanat saqlash va fazo sezgisi katta rol o‘ynaydi. Shuning uchun xoda, gimnastika o‘rindig‘ida, yerda tortilgan



83-rasm.

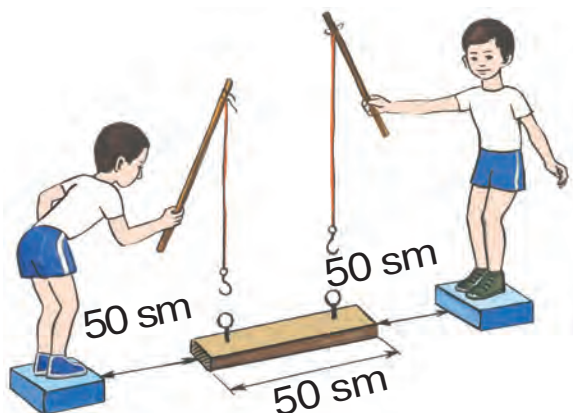
arqonlarda yurish, bir oyoqda turish va shu kabi mashqlar muvozanat saqlash hamda fazo sezgisi ko'nikmalarini tarbiyalaydi (83-rasm).

**«Kim tezkor» o'yini.** Bu o'yinda juft-juft bo'lib kim tez yugurishga musobaqalashadilar. Bu o'yinlarni qiz bolalar ham, o'g'il bolalar ham qiziqib o'ynaydilar va birinchi bo'lishga intiladilar.

O'yinda har juft yugurishda marraga birinchi kelganlar g'olib hisoblanadi. Guruhlarga bo'linib o'ynash ham mumkin. Bunda qaysi guruhda ko'proq g'olib chiqqan bo'lsa, shu guruh yutadi.

**«Baliq tutish» o'yini.** Bunda bolalar o'yin anjomlarini o'zlari yasash-





84-rasm.

lari mumkin. Unda 50 sm li taxtachaga 2 ta halqali mix qoqiladi. Bolalar bittadan qarmoq oladilar. Kim yarim, bir metr masofadan turib mixli halqani qarmoq bilan tezroq ilib olsa, o'sha baliq tutgan hisoblanadi va g'olib chiqadi (84-rasm).

«**Bekinmachoq**» o'yini. O'yinda taxminan 10 ga yaqin bola qatnashadi. O'yin sanash yo'li bilan: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 — ketdi, deb boshlanadi. «Ketdi» so'zi qaysi qatnashuvchiga to'g'ri kelsa, shu bola ko'zlarini berkitib turadi. Qolgan o'yinchilar esa xohlagan joylariga berkinadilar.



Ko'zi ro'mol bilan bog'langan bola «bo'ldimi, bo'ldimi?» deb so'raydi. Yashiringan bolalarning birontasi «bo'ldi», deb javob beradi. Shundan keyin u bolalarni qidirib ketadi. Shu vaqt bolalar payt poylab, birin-ketin marraga yuguradilar. Qidiruvchi ularni quvlaydi. Agar yashiringan o'yinchilardan birortasi marraga qidiruvchidan oldin yetib kelsa, «yetdim» deb qichqiradi. Quvlayotgan qidiruvchi yashiringan bolalarga yetib kelib,



85-rasm.

qo'lini tekkizsa, «qo'l tegdi, tutdim», deb to'xtatadi. Oxirgi ushlangan bola ko'zini berkitadi, ya'ni yumib turadi. Quvlagan bola yashiringan o'yinchilarning birortasini ham tuta olmasa,



qaytadan koʻzini bogʻlab turadi va oʻyin boshqatdan boshlanadi (85-rasm).

«**Chetan devor gir-gir aylan**» oʻyini. Bolalar qoʻl ushlab (zanjir boʻlib) turadilar. Bolalardan bittasi bir chekkada turadi va zanjirda birinchi boʻlib turgan bola doira boʻylab ichkari tomon yuguradi va zanjirdan ilonsimon shakl hosil qiladi hamda quyidagi soʻzlarni aytadi:

Chetan devor  
Gir-gir aylan,  
Boʻl yana tor  
Chetan devor, —

deyishi bilan hamma toʻxtaydi. Bir chekkada turgan qiz, masalan, Lola ilonsimon shaklning tashqari tomondan uchiga yaqinlashadi va eng chetdagi bolaning qoʻlidan ushlab olib, ilonsimon shaklni yoyib, doira boʻylab yuguradi. Zanjirdan doira hosil boʻladi. Lola doira oʻrtasiga tushib qoladi. Bolalar esa:



Lola kelardi chopib,  
Topib oladi g'altak,  
Iplari pushti,  
G'altagi tushdi.

Oxirgi so'zlarni Lolaning o'zi aytadi:

Dumaladi g'altak,  
Chuvaladi iplari.  
G'altak u yoqda  
Ipni ushladim,  
Uzdim, tishladim.

U doiraning istalgan yeriga borib «uzdim, tishladim» so'zlarini aytayotganda zanjirni o'sha yerdan uzib yuboradi va o'zi zanjirning uzilib ketgan yeriga borib turadi. Zanjirning boshqa uchida birinchi bo'lib qolgan o'yin ishtirokchisi esa o'yin takrorlanayotgan vaqtda Lolaning rolini bajaradi. O'yin qaytadan boshlanadi (86-rasm).

**«Ro'molchani ol» o'yini.** O'yin biror-bir balandlikka, ya'ni daraxt shoxiga yoki gimnastika devori zina-poyalariga osib qo'yilgan ro'molchani sakrab olishdan iborat. Ro'molchani



86-rasm.



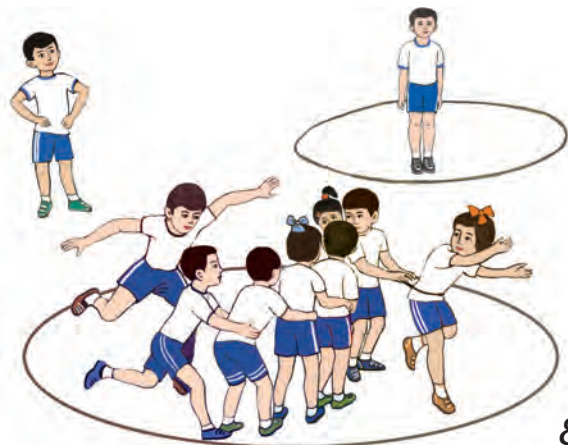
87-rasm.

shunday osish kerakki, uni asta-sekin balandroqqa ko'tarish mumkin bo'lsin. Buning uchun kichik arqonchadan foydalanish mumkin. Dastlabki balandlik oshirib boriladi, ba'zi bolalar bu balandlikda ro'molchani ololmaydilar. Har bir harakat qilishda ro'molchani oladigan bolalar soni kamayib boradi. Natijada bittasi g'olib bo'lib chiqadi (87-rasm).

«**Qoch bolam, qush keldi**» o'yini. O'yin maydonchada o'tkaziladi. Qatnashuvchilarning soni 10–15 tadan oshmasligi kerak. O'yinda bir bola «burgut», bir bola esa «onaboshi» etib saylanadi. O'yin qatnashchilarning qolgan hammasi «jo'ja» bo'la-



dilar. Maydonning bir chekkasida kattaroq qilib «aylana» chiziladi. Barcha joʻjalar aylana ichida turadilar. Onaboshi esa aylananing tashqarisida turadi. Burgut onaboshi oldiga kelib: «Bitta bolangdan berib tur», — deydi. Onaboshi: «Hoy burgut, kechagi bolam qani?» — deb soʻraydi. Burgut esa: «Tuzlashdi, piyozga qorishdi. Mushuk miyov etdi, qargʻa qagʻ etdi, olib qochdi», deydi-da birdan joʻjalarga tashlanadi. Shunda onaboshi oʻz bolalarini himoya qilishga harakat qiladi. Onaboshining ogohlantirish uchun aytgan soʻzlarini eshitgan bolalar bir-birlarini mahkam ushlab, burgutdan qochadilar va unga tutqich bermaslik uchun onaboshining orqasiga berkinadilar. Agar burgut biror-bir joʻjaga qoʻl tekkizsa, joʻja asir tushgan hisoblanadi va boshqa bir aylana, yaʼni burgutning uyiga kiritib qoʻyiladi.



88-rasm.

Onaboshi o'z jo'jalaridan ajralmagan holda «asirni» qutqazishi mumkin. Buning uchun onaboshi burgutning uyiga yaqinlashib, asir «jo'ja»ga qo'l tekkizadi. Asir jo'ja shu zahotiy oq asirlikdan qutulib, o'yinga qo'shiladi. O'yin onaboshidan boshqa hamma jo'jalar tutilguncha davom ettiriladi. Bu o'yinni bolalarning yoshi va tayyorgarligiga qarab murakkablashtirish (aylana diametri o'zgarishi) mumkin (88-rasm).

**«Qopqoq» o'yini.** Bu o'yinda ko'proq qizlar qatnashadi. Buning uchun 9 ta qopqoq yig'ish kerak. So'ng 9 ta katak chizib chiqiladi.



O'yinchilar 2 guruhga bo'linadilar. Qizlarning bittasi qorovul bo'lib turadi. Har bir guruhda sanama orqali kim boshlashini va «qorovul»ni tanlashadi. Qorovul oldindan tayyorlangan 9 ta qopqoqni bir katakka ustma-ust qo'yib chiqadi va shu katak oldida turadi. Boshqa qizlarning bittasi 1–1,5 metrli masofadan turib taxlab qo'yilgan qopqoqlarni to'p bilan urishi kerak. Agar qopqoqlarni ura olmasa, yana boshqasi uradi. Ura olsa va qopqoqlar sochilib ketsa, ular qochadi. Qorovul qizlarni quvlaydi.

Qorovul qizlarni quvlab yurgan paytda qizlar qopqoqlarni bitta-bit-tadan shu kataklarga qo'yib chiqishlari kerak. Agar hamma qopqoqlar joyiga qo'yib chiqilsa, guruh g'olib bo'ladi. Qorovul bo'lgan ikkinchi guruh yutqazgan bo'ladi. O'yinni ikkinchi guruh boshlaydi.

**«Bog'lam» o'yini.** Bolalar ikki guruhga bo'linadilar va ikki tarafda,





ya'ni qarama-qarshi tomonda qo'l ushlab turadilar. Bir tomon savol beradi, ikkinchi tomon javob beradi.

### Savol:

1. Bog'lam-bog'lam
2. Quyon qayda?
3. Nima yedi?
4. Tuguningiz qani?
5. Aravakashingiz qani?

### Javob:

- Jonim bog'lam  
Olatog'da  
Sabzi yedi  
Aravada  
Yonimda, —

deb bog'langan bolalarni ko'rsatadilar va qo'llarini qo'yib yuboradilar.

O'yin qaytadan boshlanadi.

Har bir to'g'ri javobdan so'ng, qo'l ushlab turgan bola yonidagi bolaning qo'li tagidan o'tadi, ya'ni bog'lanadi. Qaysi guruh bolalari ko'proq bog'langan bo'lsa, shu guruh g'olib hisoblanadi. Savol berish faqat onaboshilar zimmasida bo'ladi. O'yindagi savol-javobni o'qituvchi so'z boyligiga qarab o'zgartirishi mumkin.

**«Xo'rozlar jangi» o'yini.** O'yin maydonchada o'tkaziladi. Yerga diametri 2 m li doira chiziladi. Hamma



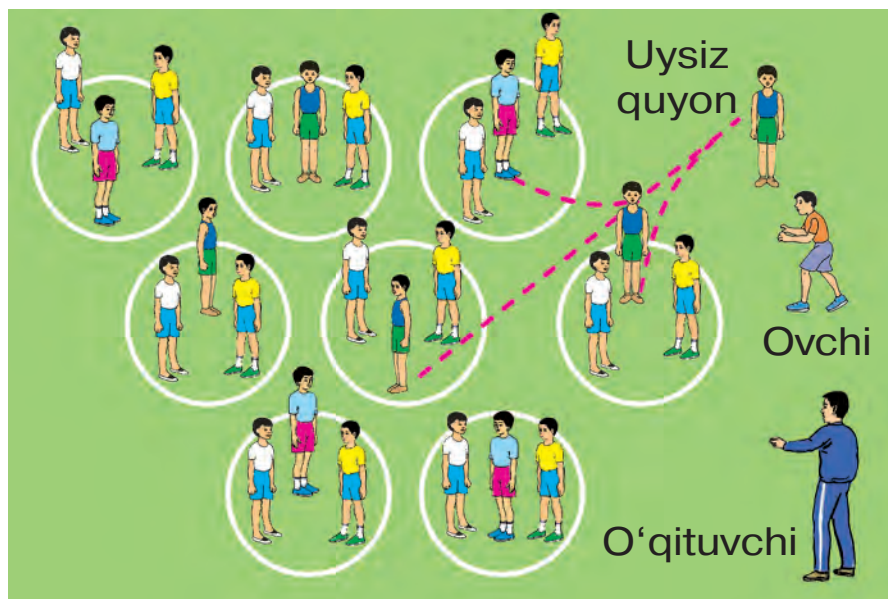
o'yinchilar 2 ta guruhga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzmayuz bo'lib, ikki qatorga saflanadilar. Har bir guruhdan bittadan sardor tayinlanadi.

Sardorlar o'z guruhlaridan bitta o'yinchini doiraga yuboradilar. Doiraga kelgan o'yinchilar qo'llarini orqaga qilib, bir oyoqlab turadilar. Ruxsat berilgan zahoti, ular bir-birlarini yelkalari bilan turtib, doiradan itarib chiqarishga harakat qiladilar. O'z raqibini doiradan itarib chiqara olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi va guruhi uchun bir ochko yutgan bo'ladi.

Undan keyin doira o'rtasiga sardorlar tanlagan navbatdagi «xo'rozlar» jufti tushadi. O'yin hamma o'yinchilar «xo'roz» rolini bajarib bo'lgunlaricha davom ettiriladi. Eng ko'p ochko to'plagan guruh g'olib hisoblanadi. O'yin davomida kim qo'llarini tushirsa, ikkinchi oyog'ini ham yerga qo'ysa, o'sha yutqazgan hisoblanadi.



«**Uysiz quyon**» o‘yini. Ikki boshqaruvchidan boshqa o‘yinchilar 3–5 kishilik guruhlarga bo‘linadilar. Har qaysi guruh a‘zolari qo‘l ushlab aylana hosil qiladilar. Aylanalar maydonchanning har yer, har yerida bir-biridan 3–6 qadam narida bo‘ladi. Har qaysi aylana uya hisoblanib, birinchi raqamli o‘yinchilar quyon nomini olib, aylana o‘rtasida turadilar. Boshqaruvchilardan biri ovchi, ikkinchisi uysiz quyon bo‘ladi (89-rasm).



89-rasm.



O'qituvchining signali bilan uysiz quyon ovchidan qochib ketadi va u o'zi istagan uyaga kirib olishi mumkin. Ammo u yerdagi quyon tezda qochib chiqishi lozim. Ovchi esa uyadan chiqqan quyonna ta'qib qilishda davom etadi. Ovchi quyonna tutib olsa, ular o'rin almashadilar. Uzoq vaqt uyaga kirmasdan qochib yurish mumkin emas.

**«Quvlashmachoq» o'yini.** Tanlangan boshlovchi rangli ro'molcha bilan maydon o'rtasida, boshqa o'yinchilar esa uning atrofida erkin joylashadilar. Maydon juda katta bo'lgan paytlarda undan chegara chizig'i tortish lozim.

Boshlovchi — «Tutuvchi» ro'molchani yuqoriga ko'tarib, «Tutuvchi — men!» deydi. Shundan so'ng hamma o'yinchilar maydon bo'ylab yugurib ketadilar, boshlovchi esa ulardan birortasini tutishga harakat qiladi. Boshlovchining qo'li tekkan o'yinchi tutilgan hisoblanadi. U ro'molchani

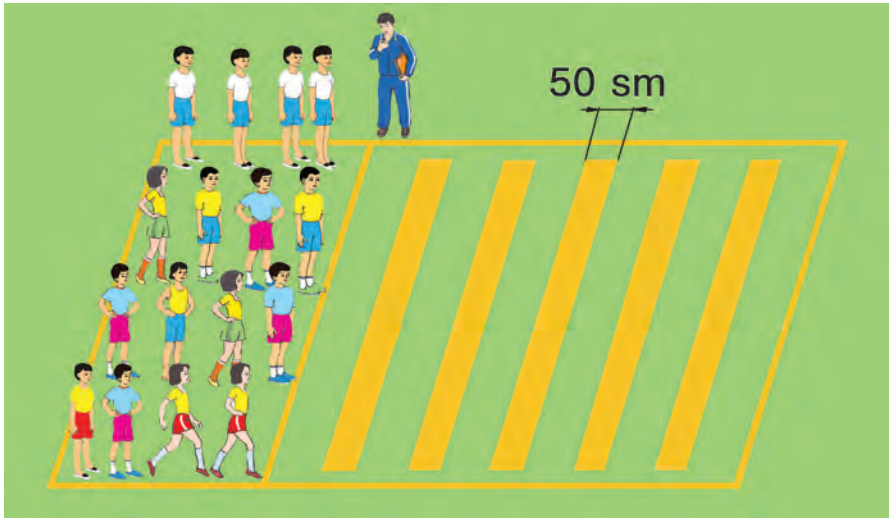


90-rasm.

olib, boshlovchi vazifasini bajaradi. Avvalgi boshlovchi esa hamma qatori o'yinda qatnashaveradi (90-rasm).

O'yin qoidasi. 1. Boshlovchi faqat «Tutuvchi — men!» deganidan keyingina o'yinchilarni tutishi mumkin. 2. Yangi boshlovchi shu zahotiy oq avvalgi boshlovchini tutishi mumkin emas. 3. Maydon chegarasidan chiqib ketgan o'yinchi tutilgan hisoblanadi va boshlovchi vazifasini bajaradi.

**«Yo'laklar ustidan sakrash» o'yini.** Maydonchaga eni 50 sm ga teng 5 ta yo'lak chiziladi. O'yinchilar maydonchanning bir tomoniga 2–4 guruhga saflanadilar.



91-rasm.

O'qituvchining signaliga binoan guruhlarning birinchi o'yinchilari bir yo'lakdan ikkinchi yo'lakka sakrab o'ta boshlaydilar. Bu vazifani to'g'ri bajargan o'yinchi o'z guruhiga bir ochko keltiradi. O'yinda xatoga kam yo'l qo'yib, ko'p ochko to'plagan guruh g'olib chiqadi (91-rasm).

O'yin qoidasi. 1. Yo'laklarni belgilab turgan chegara chiziqlarini bosib o'tish mumkin emas. 2. Zal yoki maydonchalar katta bo'lsa, guruhlar soni ko'paytiriladi. 3. Maydoncha torroq bo'lganda esa guruhlar



navbat bilan o'yinga tushishlari kerak.

«**Otliq sportchilar**» o'yini. Zalning yoki maydonchanning markaziga doira — manej chiziladi. Yon tomoniga «otlar» uchun qatnashuvchilarning sonidan kelib chiqib 3–5 ta «og'ilxona» ajratiladi. Hamma o'yinchilar — «otliqlar» manej atrofida turadilar.

O'qituvchining birinchi signalidan keyin «otliqlar» manej atrofida tizzalarini baland ko'tarib, bir tarafga yuguradilar. Ikkinchi signaldan keyin ular qarama-qarshi yo'nalishda harakat qila boshlaydilar. Uchinchi signaldan so'ng «otliqlar» «og'ilxonalar»ning qarama-qarshi tomoniga qarab harakat qiladilar. To'rtinchi signal bilan «otliqlar» «og'ilxonalar»ga qarab yugurib, ularni egallaydilar. Joysiz qolgan «otliqlar» mag'lubiyatga uchragan hisoblanadilar (92-rasm).

O'yin qoidasi. 1. Faqat birinchi signaldan so'ng doira bo'ylab harakat

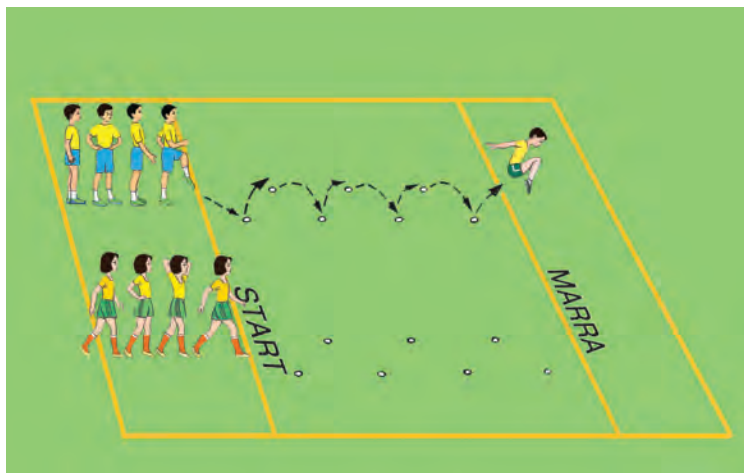


92-rasm.

qilish, to‘rtinchi signaldan so‘ng «og‘ilxonalar»ga qarab yugurish mumkin. 2. «Otliq sportchilar» manej atrofida harakat qilganlarida o‘qituvchining ko‘rsatmalarini bajarishlari shart.

**«Do‘ngdan do‘ngga sakrash» o‘yini.** 2–3 guruhga bo‘lingan o‘quvchilar bir kishilik qatorga saf lanib, bir-birlariga parallel holda sport chizig‘i oldida turadilar. Startdan marragacha bo‘lgan to‘g‘ri yo‘nalishda bir-biridan 70–80 sm oraliqda 10–12 aylana (do‘ng) chiziladi.

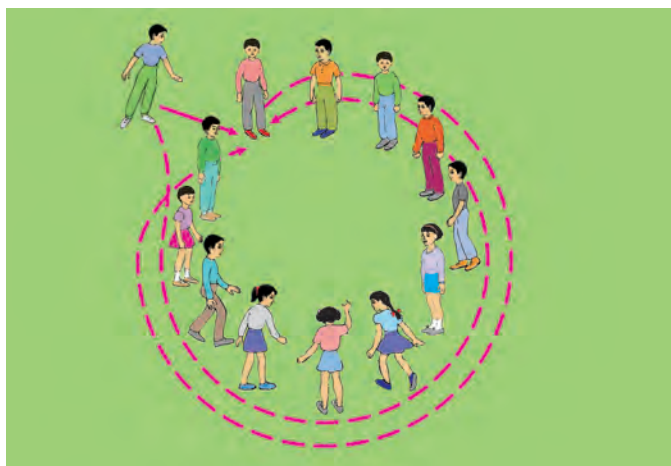




93-rasm.

O'qituvchining signali bilan guruhlarning birinchi o'yinchilari startdan marragacha do'ngdan do'ngga sakrab boradilar va qo'llarini yuqoriga ko'taradilar. Bu ishni birinchi bo'lib bajargan o'yinchi o'z guruhi foydasiga bir ochko, ikkinchi bajargani esa ikki ochko keltiradi. O'yin oxirida eng kam ochko to'plagan guruh g'olib chiqadi (93-rasm).

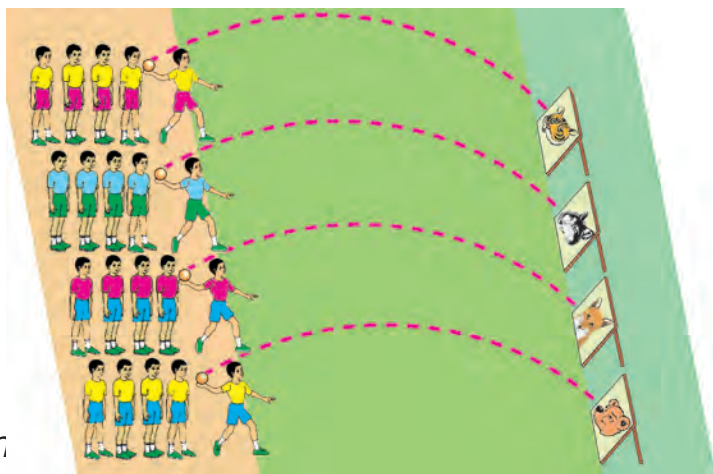
«**Bo'sh joy**» o'yini. Boshqaruvchidan boshqa hamma o'yinchilar bir-birlaridan bir qadam oraliqda aylana hosil qilib turadilar. Bosh-



94-rasm.

qaruvchi aylana atrofida yurib o'yinchilardan birini asta turtadi va u yoki bu tomonga qarab yuguradi. Qo'l tekkan o'yinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib tezroq o'z o'rnini, ya'ni bo'sh joyni egallab olishga harakat qiladi. Aylana atrofidan yugurib kelib, bo'sh joyni birinchi egallab olgan o'yinchi o'sha yerda turib qoladi. Yetib kela olmagan o'yinchi boshqaruvchi bo'ladi. O'yin yana davom ettiriladi (94-rasm).

Yugurish musobaqasini oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin.



95-rasm

**«Mergan ovchi» o'yini.** O'quvchilar to'rtta qatorga saflanadilar. Har bir qator qarshisida 6–8 m narida sher, ayiq, bo'ri, tulki yoki boshqa yovvoyi hayvon rasmi chizilgan yoki shunga o'xshash suratlar yopishtirilgan 1×1 m li taxta qo'yilgan bo'ladi. Har bir qatorda bittadan o'yinchi koptok otadi. Har bir o'yinchi uchtdan koptok otishi zarur. Qaysi qatordagi o'quvchilar koptokni yovvoyi hayvonga ko'p marta tekkiz-salar, shu qator o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi (95-rasm).

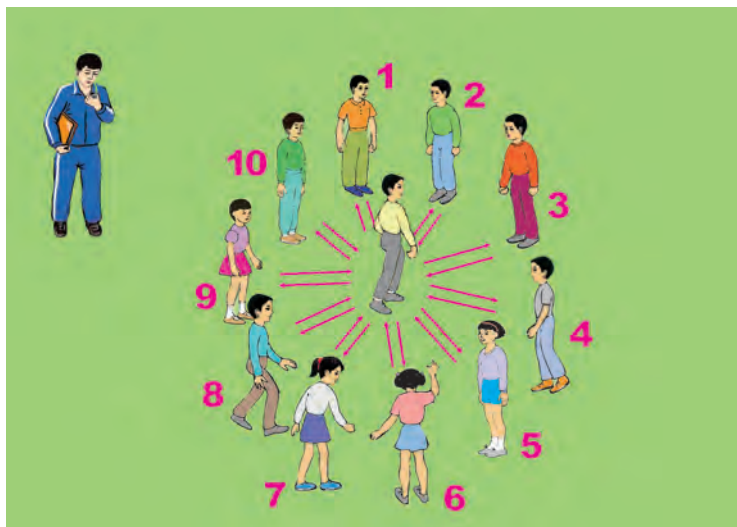
O'yinni boshlashdan oldin yovvoyi hayvonlar va ularni nima uchun



ovlashlari haqida o'quvchilarga so'zlab berish lozim. O'yinni obrazli qilib so'zlab berish, shuningdek, o'quvchilarni aniq mo'ljalga otishga, guruh a'zolari orasida uyushqoqlikni saqlashga o'rgatish zarur.

**«To'p o'rtadagiga» o'yini.** O'quvchilar bir necha guruhlarga bo'linib, doira hosil qilib turadilar. Har bir doirada 8–10 kishi bo'ladi. Doira hosil qilib turgan o'quvchilar oralarda qulochni yoyganda tegar-tegmas masofa qoladi. O'quvchilarning oyoqlari oldidan chiziq o'tkaziladi. Har bir doiradan boshlovchi tayinlanib, u davra o'rtasida (maxsus chizilgan kichik doira ichida) turadi (96-rasm).

O'qituvchining signalidan keyin boshlovchi to'pni navbati bilan o'z o'rtoqlariga uzatadi va ular qaytargan to'pni ilib ola boshlaydi. Boshlovchi davradagi oxirgi o'yinchi qaytargan to'pni ilib olgandan keyin uni baland ko'taradi. Bu bilan u to'p uzatish tugaganligini bildiradi.



96-rasm.

O‘yin qoidasi. 1. To‘p uzatish paytida boshlovchi o‘z doirasidan chiqmasligi, davra bo‘ylab turgan o‘quvchilar esa uning chizig‘ini bosmasliklari kerak. 2. To‘pni tushirib yuborgan o‘quvchi uni borib olishi va o‘yinda belgilangan tartibda davradagi o‘rtog‘iga uzatishi kerak.

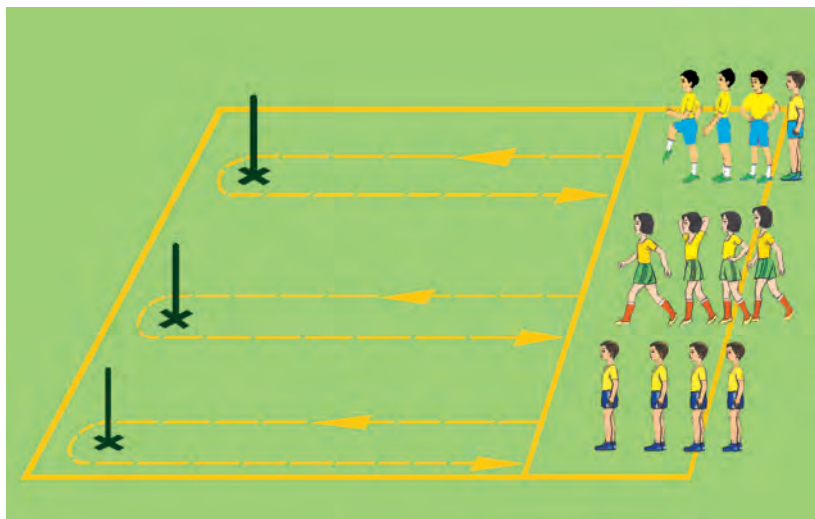
«**Polizdagi quyonlar**» o‘yini. Maydonga diametri 3–4 va 6–8 metrga teng bo‘lgan ikkita doira chiziladi. Boshlovchi — qorovul kichik doiraga, qolgan o‘yinchilar — quyonlar katta doiraning tashqarisiga joylashadilar.



Signal berilgach, quyonlar ikki oyoqlari bilan sakrab polizga tushishga, qorovul esa katta doira ichiga yugurib quyonlarni tutishga harakat qiladi. Qorovulning qo‘li tekkan quyonlar tutilgan hisoblanadilar va o‘rindiqa borib o‘tiradilar. 3–5 ta quyon tutilgandan keyin, eng chaqqon quyonlardan yangi qorovul belgilanadi. O‘rindiqa o‘tirgan tutilgan quyonlar yana o‘yinda qatnashishni davom ettiradilar. O‘yin oxirida biron marta ham tutilmagan quyonlar va quyonlarni ko‘p tutgan qorovullar g‘olib deb e‘lon qilinadi.

O‘yin qoidasi. 1. Qorovul quyonlarni poliz ichida ham, katta doira ichida ham tutishi mumkin. 2. Quyonlar o‘qituvchining ko‘rsatmasiga muvofiq bir yoki ikki oyoqlarida sakrashlari mumkin. Bu qoidani buzgan o‘quvchi tutilgan hisoblanadi.

**«Raqamlarni chaqirish» o‘yini.** O‘yinchilar teng 3 ta guruhga bo‘linib, bir-birlariga parallel holda saflanadilar. Guruhlarning o‘yinchilari



97-rasm.

tartib bilan sanaydilar va o'z raqamlarini eslab qoladilar. O'yinchilarning oyoqlari oldidan start chizig'i chiziladi. Har bir guruhning qarshisiga marra (start) chizig'idan 10–20 metr masofa narida bittadan ustuncha o'rnatiladi (97-rasm).

O'qituvchi xohlagan raqamini chaqiradi. Chaqirilgan o'yinchilar oldinga yugurib chiqib, ustunchalarni aylanib o'tadilar va orqaga qaytadilar. Marra chizig'ini birinchi bo'lib bosib o'tgan o'yinchi o'z guruhiga bir ochko keltiradi. Shundan so'ng o'qi-



tuvchi keyingi o'yinchilarning raqamlarini chaqiradi va hokazo. O'yinchilarning raqamlari tartibsiz ravishda chaqirilishi lozim. Bunda ba'zi bir o'yinchilar ikki marta chaqirilishi ham mumkin. Yugurib kelgan o'yinchilar yana o'z joylariga qaytib, safga turadilar.

O'yin 5–10 daqiqa davom etadi va ochkolar soni hisoblanadi. Ko'proq ochko to'plagan guruh g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi. 1. Agar guruhlarining o'yinchilari marraga bir vaqtda yetib kelsa, ikkalasiga ham ochko berilmaydi.

2. Marraga yugurib kelmagan o'yinchi o'yinda yutqazgan hisoblanadi.

### Savollar

1. Yakkama-yakka o'ynash, jamoa yoki guruhli o'yinlardan qaysilari Sizga ko'proq yoqadi?

2. Qaysi o'yinda tezkorlik sifati ko'proq tarbiyalanadi? Chaqqonlik-chi?





3. Sakrashni o'rganishda qanday o'yinlardan foydalanish mumkin?

4. Shu o'yinlardan nechtasini yaxshi bilasiz? Nomlarini ayting.

5. Qaysi o'yinni o'rtoqlaringiz bilan ko'proq o'ynaysiz?

### Topshiriqlar

1. Yakkama-yakka tashkil qilinadigan o'yinlar nomini yozing.

2. Jamoa o'yinlari nomini yozing.

## SPORT TURLARI BILAN TANISHTIRISH



*Aziz o'quvchilar!* Siz jismoniy tarbiya darslarida o'tiladigan ayrim sport turlarining elementlarini o'rgandingiz va sport turlari bilan tanishdingiz.

Ulardan o'zingizga yoqqan sport turi bilan shug'ullanishingiz mumkin.



## Musobaqaning kelib chiqish tarixi

Qadimgi ajdodlarimiz jismoniy harakat qilish jarayonida, ayniqsa, ov qilishni o'rgana borish davridan boshlab mashqlarni kim yaxshi bajaradi, ov qilishda kim tezkor, chaqqonlikda kim ustun chiqadi degan masalaga jiddiy qarashgan. Oddiy so'z bilan aytganda bellashuvlar bo'lgan.

Amir Temur bobomiz davridayoq lashkarlarni har tomonlama kuchli, baquvvat, chaqqon, chidamli, jasur, botir qilib tarbiyalashda ularning jismoniy tayyorgarligini sinab ko'rish maqsadida musobaqalar tashkil qilinardi. Musobaqalar kurash, ot poygasi, suvda suzish, qoyalarga tirmashib chiqish, daryolardan arqonga osilib o'tish, qilichbozlik, tosh ko'tarish bo'yicha o'tkazilar edi. Bunday musobaqalarning muntazam o'tkazib turilishi lashkarlarning jismonan baquvvat bo'lishlarini ta'minlar edi.



Amir Temur lashkarlari faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilangina emas, «1000 askar» o'yinlari, ya'ni karatega yaqinroq bo'lgan sport turi bilan ham muntazam shug'ullanib turganlar va musobaqalar o'tkazganlar.

Vaqt o'tishi bilan sport turlarining soni ko'payib bordi. Endilikda Respublika birinchiligi musobaqalari bilan birga Osiyo, Jahon chempionatlari, Olimpiada o'yinlari o'tkazilib, eng kuchli sportchilar aniqlanmoqda.

## **Dastlabki turizm**

Turistik sayrlarga tayyorgarlikni bog'cha yoshidan boshlash kerak. Sayr jarayonida bolalar tabiat, undagi hayot, bog' va shu atrofdagi o'simliklar, daraxtlar nomi, shuningdek, ba'zi hayvonlar dunyosi bilan tanishadilar. Bolalarda intizomlilik, safda yurish, oraliq masofani saqlab yurish va boshqalar shakllanib boradi. Sayrda bolalar gerbariyalar yig'a-



dilar, gullar, daraxtlar ekadilar, ularga suv quyadilar, maktab atrofini tozalaydilar. Sayr jarayonida bolalar faoliyati turli harakatlarni (yurish, yugurish, sakrash, irg'itish) hamda musobaqalar va o'yinlar bilan boyitib borilishi mumkin.

Boshlang'ich sinflarda sayrlar ancha takomillashib, masofalar ohista oshirib boriladi. Turizmning oddiy bilim va ko'nikmalari: sayoz suvdan yalangoyoq o'tish (bog'da buni yerda ma'lum kenglik va uzunlikda belgilash mumkin), rukzakka narsalarni joylashtirish (rukzakni o'zlari tayyor-



98-rasm.



98-rasm.

lashlari mumkin), rukzak bilan xoda ustida va turli joylarda yurishni o'rganish, turli shakldagi gulxanlarni yoqish, o'choq yasash va ovqat tayyorlash (o'qituvchi yordamida), chodir (palatka)ni o'rnatish (chodirni o'zlari tayyorlaydilar) ko'nikmasi shakllanib boradi (98- rasm *a, b, d*).

### Savollar

1. Turistik sayr qilish uchun qanday tayyorgarlik kerak?
2. Turistik sayr qilish jarayonida o'quvchi nimalar bilan tanishadi?
3. Turistik sayr qilish jarayonida o'quvchi nimalarga o'rganadi?
4. Qanday turistik sayr turlarini bilasiz?



## Topshiriqlar

1. Sayr jarayonida qanday ko'nikmalar shakllanib boradi?

2. Turistik sayrga tayyorgarlik ko'rish ma'lumotlarini yozib bering.

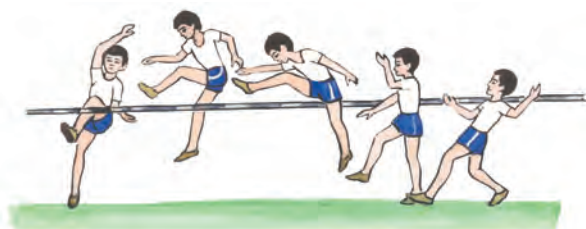
## Yengil atletika

Sportning asosiy turlaridan biri bo'lgan yengil atletikaga quyidagilar kiradi (99-rasm):

- a) past startga turish;
- b) masofaga yugurish;
- d) marraga yetib kelish;
- e) yugurib kelib balandlikka sakrash;
- f) nayza uloqtirish;
- g) tennis to'pini uloqtirish;
- h) kross yugurishi;
- i) yugurib kelib uzunlikka sakrash;
- j) estafeta yugurish.

Yengil atletika bo'yicha mashhur sportchilar:

1. *Rodion Gataulin* — xalqaro sport ustasi, langar cho'pi bilan sakrashda Seulda o'tkazilgan Olimpiadaning kumush sovrindori.



*h*

99-rasm.

*i**j*

99-rasm.

2. *Anvar Ko'chmurodov* — xalqaro sport ustasi, 100 m ga yugurishda xalqaro uchrashuvlar qatnashchisi.

### Savollar

1. Yengil atletikaning qanday turlarini bilasiz?

2. Yengil atletikaning qaysi turi Sizga yoqadi?

3. Yengil atletika sporti turlarining qaysi biri maktabda jismoniy tarbiya darslarida o'tiladi?





4. Yengil atletika bo'yicha maktabda qanday natijalarga erishdingiz?
5. Shu sport turi bo'yicha qanday mashhur sportchilarni bilasiz?

### Topshiriqlar

1. 30 m masofada tez yugurish qobiliyatingizni sinab ko'ring.
2. Kichik koptokni uzoqqa uloqtirishda erishadigan natijangizni aniqlang.
3. Yengil atletika turlarining nomini yozing.

### Gimnastika

Gimnastika o'z ichiga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatikani qamrab oladi.

Sport gimnastikasi bo'yicha mashhur sportchilar:

1. *Sergey Diamidov* — xizmat ko'rsatgan sport ustasi, jahon chempioni.
2. *Elvira Saadi* — xizmat ko'rsatgan sport ustasi, Olimpiya o'yinlari hamda jahon chempioni.
3. *Marat Karimov* — sport ustasi.



100-rasm.



101-rasm.

4. *Gennadiy Yakunin* — xalqaro sport ustasi va xalqaro uchrashuvlar qatnashchisi.

5. *Olovutdin Otaxonov* — xalqaro sport ustasi, xalqaro uchrashuvlar g'olibi.

Yakkacho'pda mashq bajarish (100-rasm).

Halqada mashq bajarish (101-rasm).



102-rasm.



103-rasm.



Dastakli gimnastik konda mashq bajarish (102-rasm).

Turnikda mashq bajarish (103-rasm).

### Savollar

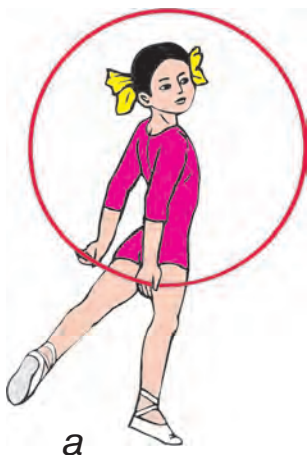
1. Sport gimnastikasining qanday turlarini bilasiz?

2. Jismoniy tarbiya darslarida gimnastika bo'yicha qanday sport anjomlari qo'llaniladi?

3. Sport gimnastikasi bo'yicha yana qanday mashhur sportchilarni bilasiz?

### Badiiy gimnastika

Gardish bilan mashq bajarish (104-rasm, a).



104-rasm.



Lenta bilan mashq bajarish.

Bulava (cho‘qmor) bilan mashq bajarish.

To‘p bilan mashq bajarish (104-rasm, *b*).

«Arg‘amchi» bilan mashq bajarish.

Badiiy gimnastika bo‘yicha mashhur sportchilar:

1. *Venera Zaripova* — jahon chempioni.

2. *Alina Kabayeva* — jahon chempioni.

### Savollar

1. Badiiy gimnastika bo‘yicha qanday mashqlarni bilasiz?

2. Badiiy gimnastika bilan o‘g‘il bolalar shug‘ullanadimi?

3. Badiiy gimnastika mashqlari qayerda o‘tkaziladi?

### Topshiriq

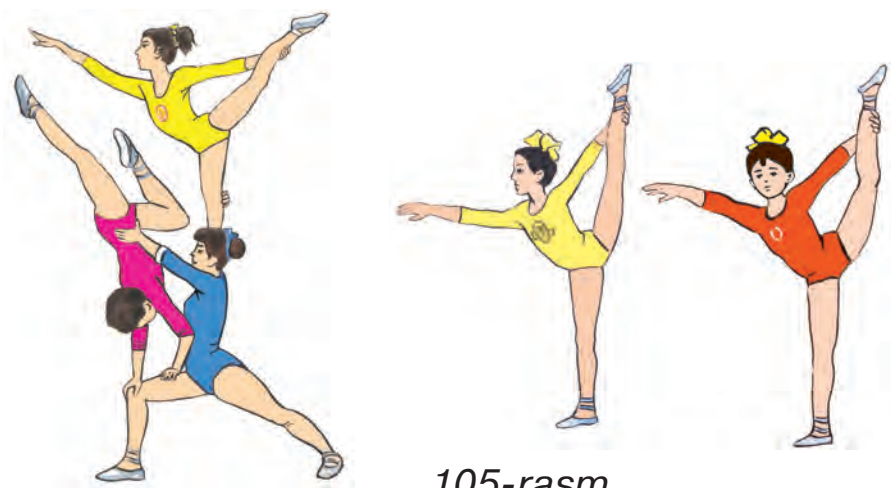
Gimnastika bo‘yicha maktabda nimalarni o‘rganganingiz to‘g‘risida yozib bering.



## Akrobatika

Akrobatika mashqlari — fazoda har xil tezlikda harakatlanishda mo'ljallanishni takomillashtirishning samarali vositalaridan biridir. Shunga ko'ra ular hozirgi davrda kosmonavtlarni, shuningdek, har xil ixtisosli sportchilarni tayyorlashda keng qo'llanilmoqda. Bu mashqlar yordamida kuch, qayishqoqlik, jasorat va qat'iylik rivojlantiriladi, muvozanat saqlash funksiyasi takomillashtiriladi (105-rasm).

Akrobatika bo'yicha mashhur sportchilar:



105-rasm.



1. *Mahamadali Tojiyev* — xizmat ko‘rsatgan sport ustasi.
2. *Dmitriy Kostin* — xizmat ko‘rsatgan sport ustasi.
3. *Akmal Ochilov* — sport ustasi.
4. *Ahmad Yoqubjonov* — sport ustasi.
5. *Meli Teshaboyev* — sport ustasi.

### Savollar

1. Akrobatikaning qanday turlarini bilasiz?
2. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida akrobatika bo‘yicha qanday mashqlar bajariladi?
3. Ularning qaysi biri Sizga yoqadi?
4. Akrobatika bo‘yicha sport ustalaridan kimlarni bilasiz?

### Topshiriq

Akrobatika bo‘yicha o‘tilgan mashqlarni takrorlang va nomlarini yozib bering.

## Futbol

Futbol haqida juda ko‘p eshitgansiz. Jahonning barcha mamlakatlarida bolalar ham, kattalar ham



maza qilib futbol o'ynashadi. Odam-zodning u yoki bu darajadagi dumaloq buyumlarni dumalatish, uzatish va irg'itish mumkinligini anglab yetganiga ancha zamonlar bo'ldi.

Angliyaliklarni futbolga asos soluvchilar deb hisoblashadi; aynan shu yerda bu o'yin birinchi marta futbol deb atalgan. 1863-yili Kembridj kollejida futbol uyushmasi tashkil qilindi va futbol dumaloq koptok bilan oyoqda o'ynash o'yini deb e'lon qilindi. Ana shuning uchun futbolning vatani Angliya deb ataladi. Futbolning birinchi qoidasi 1863-yil dekabr oyida nashr qilindi.

Futbol so'zi inglizcha bo'lib, «fut» — oyoq, «bol» — to'p, ya'ni oyoqda to'p tepish ma'nosini bildiradi (106-rasm).

Futbol to'pining og'irligi 400–450 g.

Futbol to'pining aylanasi 65–68 sm.

O'zbekistonda birinchi futbol jamoasi 1912-yili Qo'qon shahrida tashkil etildi. Ayniqsa, mustaqillikka



106-rasm.

erishganimizdan keyin bolalar o'rtasida futbol o'yinini rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda.

«Paxtakor» jamoasi birinchi bo'lib O'zbekistonni dunyoga tanitdi. Mazkur jamoada Gennadiy Krasnitskiy, Hamid Rahmatullayev, Birodar Abduraimov, To'lagan Is'hoqov, Vladimir Fyodorov, Mixail An kabi mohir sportchilar to'p surishgan.

### Savollar

1. Har bir futbol jamoasida necha kishi o'ynaydi?
2. Mashhur o'zbek futbolchilaridan kimlarning nomlarini bilasiz?





3. Futbol o'yini qancha vaqt davom etadi?

4. Futbol to'pi haqida ma'lumot bering?

### Topshiriqlar

1. 106-rasmdagi futbol o'yini haqida so'zlab bering.

2. Futbol to'pini tepib, bir mo'ljalga tushirishni o'rganing.

### Basketbol

Basketbol 1891-yilda AQSHning Massachusetts shtatidagi Springfield kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan «kashf» etilgan. Bu o'yinni yaratishda Neysmit uzoq vaqtlardan beri keng tarqalgan to'p bilan o'tkaziladigan oddiy o'yinlar haqidagi tarixiy ma'lumotlardan foydalangan deb taxmin qilish mumkin.

To'p savatga tashlanganligi uchun bu o'yin basketbol («basket» — savat, «bol» — to'p) deb atala boshlandi.

Basketbolda ham boshqa ko'pgina o'yinlarda bo'lgani singari, o'yin-



107-rasm.



chining o'rnini uning o'ziga xos qobiliyati bilan belgilanadi. O'zining aniq nishonga uloqtirishi bilan ochkolar keltiruvchilardan, odatda, hujum chog'ida foydalanishadi va ular raqib halqasi tomon hujumlar uyushtiradilar (107-rasm).

Markaziy o'yinchi, odatda, juda ham baland bo'yli bo'ladi. U koptokni birinchi irg'itilgandayoq jamoadoshlariga uzatishni bilishi kerak. Uning bo'yi shunday bo'lishi kerakki, koptok noaniq irg'itilgan holatlarda — halqaga yoki shitga urilib qaytganida, uni nazardan qochirmasligi lozim.

Himoyachilar raqib hujumchilariga ochko yutishlariga har qanaqasiga xalaqit berishlari kerak. Shu bois ular harakatchan, ayyor bo'lishlari va shuning barobarida o'z jamoalarining hujumlarida ishtirok etishga ham ulgurishlari lozim.

Barcha toifadagi erkaklar musobaqalari uchun to'pning aylana uzunligi 74,9–78 sm, og'irligi 567–



650 g, ayollar uchun to'pning aylana uzunligi 72,4–73,7 sm, og'irligi 510–567 g bo'lishi kerak.

O'zbekiston sportchilari orasida birinchi Olimpiya o'yinlari chempioni bo'lganlar:

Erkaklar o'rtasida — *Alijon Jarmuxamedov*.

Ayollar o'rtasida — *Tatyana Tarnikidi*.

Eng nomdor sportchimiz Ravilya Salimova uch karra Jahon va olti karra Yevropa chempioni unvoniga sazovor bo'lgan.

### Savollar

1. Basketbol so'zi qanday ma'noni bildiradi?
2. Basketbol to'pi qanday tuzilishga ega?
3. Shu sport turi bo'yicha yana qanday mashhur sportchilarni bilasiz?

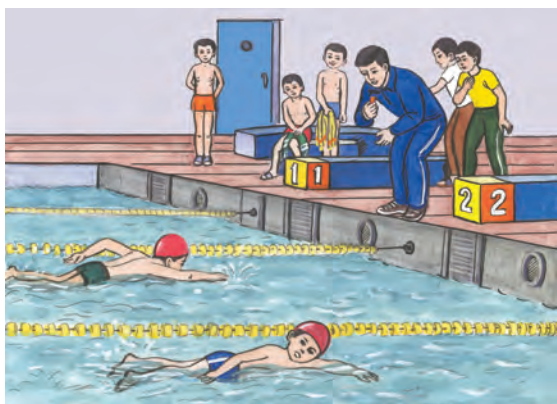
### Topshiriq

1. Basketbol to'pini to'g'riga va buyumlararo bir qo'l bilan yerga urib yurishni o'rganing.

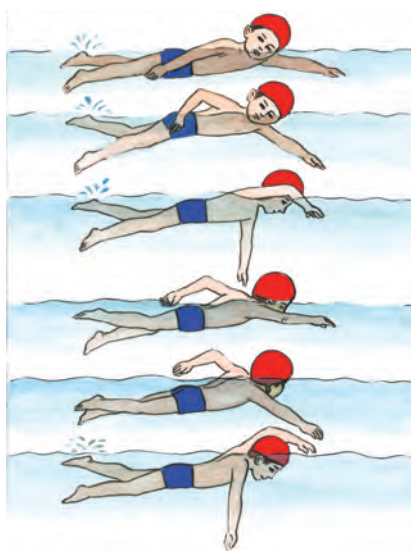


## Suzish

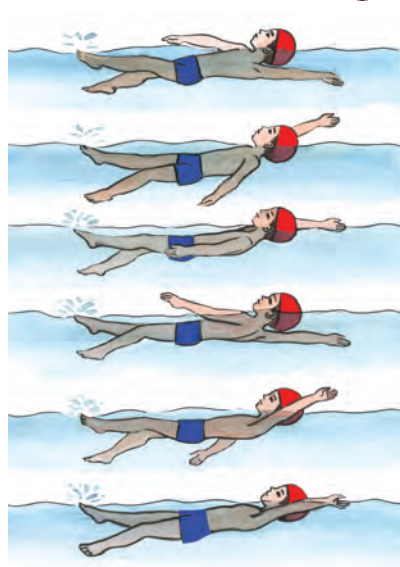
Aslida suv bu — hayot. O‘simliklar va hayvonot dunyosi, insonlar uchun suv asosiy zaruriyatdir. U organizmni chiniqtiradigan eng foydali vositalardan biri. Chunki u tana, oyoq, yelka muskullarining bir me’yorda taraqqiy etishiga imkon beradi. Ayniqsa, suzish jarayonida o‘pka juda yaxshi taraqqiy etadi, nafas olishda ishtirok etuvchi muskullar mustahkamlanadi, nafas olish va nafas chiqarish chuqurlashadi. Bu, oqibatda, suzuvchi kishi o‘pkasining har tomonlama kengayishiga olib keladi (108-rasm).



108-rasm.



109-rasm.

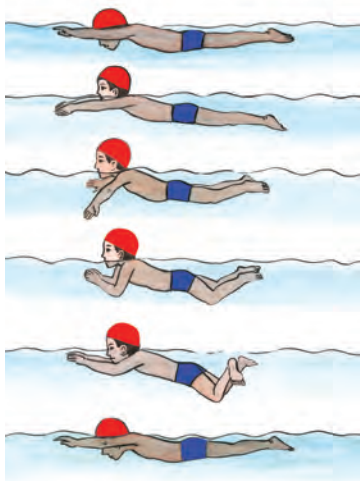


110-rasm.

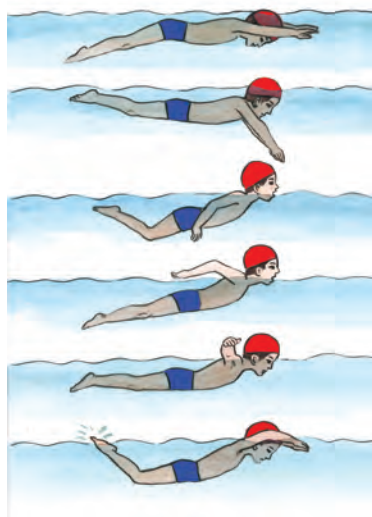
Bundan tashqari, suv o'zining bosim kuchi bilan qon aylanishini, ayniqsa, vena qon aylanishini yaxshilaydi. Turli ob-havo sharoitlarida, past-baland haroratlarda suvda cho'milish organizmni chiniqtiradi.

Mamlakatimizda mazkur sport turi bo'yicha juda ko'p mashhur sportchilar yetishib chiqqan:

1. *Svetlana Babanina* 100 m ga brass usulida suzish bo'yicha ikki marta jahon rekordini o'rnatgan. Yaponiyaning Tokio shahrida o'tka-



111-rasm.



112-rasm.

zilgan Olimpiadada u 200 m ga brass usulida (2,28,6), 4×100 m ga kombinatsiyali estafetada suzib, ikkita bronza medalini qo‘lga kiritgan.

2. *Sergey Konov* va *Sergey Zolotnovlar* — sobiq Ittifoq chempioni va Olimpiada qatnashchilari.

**Suzish turlari.** Krol usulida ko‘krakda erkin suzish (109-rasm).

Chalqancha yotib krol usulida erkin suzish (110-rasm).

Brass usulida suzish (111-rasm).

Baterflyay usulida suzish (112-rasm).



## Savollar

1. Siz suzishni bilasizmi?
2. Sizga suzish sporti yoqadimi?
3. Qanday suzish turlarini bilasiz?
4. Suzish bo'yicha sport ustalaridan kimlarni bilasiz?

## Topshiriqlar

1. O'zingizga yoqqan usulda suzishni o'rganing.
2. Suzish usullarini yozib bering.

## Boks

Mushtlashuv olishuvlari Qadimgi Yunonistonda Olimpiadalar va boshqa musobaqalarda ham bo'lib o'tar edi. O'sha zamonlardagi ayrim boks qoidalari hozirgilariga juda ham o'xshash bo'lgan. Ammo katta bir farq bor edi: olishuvchilar qo'lqop o'rniga sestus deb ataladigan moslama taqishgan.

Rim imperiyasi parchalangandan keyin hech kim boks bilan shug'ullanmay qo'yadi. Boks XVII asrning





boshlaridagina Angliyada qaytadan vujudga keladi. Olishuvlar yalang'och qo'llar bilan o'tkazilar va ular bir necha soatlab davom etar edi.

Nihoyat, 1867-yilda har bir raund davomiyligini 3 daqiqa bilan cheklash va ular o'rtasida 1 daqiqalik tanaffus berishga qaror qilindi. XX asrga qadar boks bilan faqat ikki mamlakatda — Angliya va AQSHda shug'ullanishardi. Bugun esa u barcha mamlakatlarda eng ommaviy sport turlaridan biriga aylangan va tobora rivojlanib bormoqda (113-rasm). O'zbekistonda R. Risqiyev, V. Shin, N. Anfimov, A. Grigoryan, M. Abdullayev, T. Tulyakov va



113-rasm.



boshqalar O‘zbekiston bayrog‘ini baland ko‘tarib kelmoqdalar.

### Savollar

1. Boks Sizga yoqadimi?
2. Boks bo‘yicha sport ustalaridan kimlarni bilasiz?

### Topshiriq

113-rasmga qarab izoh bering.

## Milliy «Turon» yakkakurashi

Har bir sport turi o‘z nomiga ega. Turon nomi o‘zining tarixiy ma‘nosiga ega, ya‘ni «Turon» atamasining qadimiy ma‘nosi «jasur-u tengsiz, dovyurak va bahodir, pahlavon» degan ma‘noni bildiradi. Bu degani, tarixiy manbalarda O‘zbekiston hududi «Turon zamin» deb ko‘rsatilganligi, bu hududda imoni toza, ruhan kuchli, halol hayot kechiradigan xalq yashaganligini bildiradi.

Masalan, «Turon» sport yakkakurashining qonun-qoidalariga asosan,



raqiblar maydonga chiqishganda dastlab qo'llarini yuqoriga ko'tarishib, bir-birlariga kaftlarini ko'rsatishadi. Bunday usul kurashda ham bor. Bu «ko'rib qo'y, qo'limda hech narsa yo'q, halol kurashaman», degan ma'noni bildiradi. Bellashuvga chiqqan raqiblar jang oldidan bir-birlariga qo'l berishadi. Bundan «o'zimning nimaga qodirligimni bilishga imkon berganingiz uchun rahmat», degan ma'no kelib chiqadi. Demak, «Turon» kurashida maydonga chiqqan jangchining birinchi vazifasi raqibini yengish emas, balki o'z kuch-qudrati, mahoratini to'la ishga solish, sinashdir.

«Turon» kurashida qatnashchilar jangovar hamda zarbasiz ravishda musobaqalashadilar. Qatnashchilar erkin mashqlar namoyishi, juftlik, ko'rgazmali chiqishlarda bellashadilar. Tayoq va arqondan qurol sifatida foydalanadilar.



## Tennis

Tennis o'yini tarixi ham uzoqlarga borib taqaladi. Bu o'yin avval yunonlarda, so'ng Rimda paydo bo'lgan, keyinchalik bu o'yinni fransuzlar o'zlashtirishgan.

«Tennis» so'zi fransuzcha bo'lib, «tenez», ya'ni «o'ynang» ma'nosini anglatadi. Bu o'yin XIII, XIV va XV asrlarda butun Fransiya bo'ylab keng tarqalgan. U, hatto, qirollar o'yini deb ham atalgan edi.

Hozirgi vaqtda respublikamizning ko'pgina viloyat markazlarida tennis maydonlari qurilib, ishga tushirildi. Ularning barchasida bo'lajak chempionlarimiz shug'ullanishmoqda. «Chelenjer», «Toshkent open» va Andijon, Farg'ona, Namangan, Samarqand, Qarshidagi «Satillit» turnirlari o'tkazilishining tarbiyaviy ahamiyati katta bo'lmoqda.

Tennis o'yinidagi geymlar hisobi 15, 30, 40 hisobida olib boriladi (agar hisob 40:40 bo'lsa, ko'p-oz tizimi qo'llaniladi).



## Kurash

Kurash — mard, pahlavon, epchil, tanti ikki er yigit oʻrtasida oʻtkaziladigan bellashuv (olishuv), kuch sinashdir. Kurashda halollik, mardlik va kuchlilik bosh mezon boʻlib hisoblanadi. Shu boisdan kurashning asosiy ikki hukmi ham oʻz maʼnosiga koʻra odil soʻzdir — halol va gʻirrom. Buyuk olim Abu Ali ibn Sinoning yozishicha, 1000 yil ilgari ham kurashning ikki turi boʻlgan. Shulardan birida raqibning belidan ushlashga ruxsat berilgan va polvonlar oyoq ishlatmasdan olishishgan. Ikkinchi kurash turida esa gavdaning qayeridan ushlab olsa ham, oyoqlari bilan



114-rasm.



harakat qilishgan, ammo har ikkala kurash turida ham qo'l bilan oyoqdan olish man etilgan (114-rasm).

Dunyoda qancha davlat bo'lsa, ularning deyarli har biri o'z kurashiga ega. Ularning ko'pchiligi necha yillardan buyon o'z kurashini xalqaro miqyosga olib chiqish uchun harakat qilayotgan bo'lsalar-da, buning ud-dasidan chiqishgani yo'q. Chunki biror sport turining dunyo miqyosida tan olinishi oson ish emas.

Vatanimiz mustaqillikka erishganidan keyin kurashimizni dunyo maydoniga olib chiqish maqsadida qat'iy harakatlar boshlandi. Atigi 7 yil ichida Xalqaro kurash assotsiatsiyasiga asos solindi. 1998-yil 6-sentabrda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tuzildi.

1999-yil may oyida Toshkent shahrida kurash bo'yicha birinchi jahon chempionati o'tkazildi. Akobir Qurbonov, Kamol Murodov, Tosh-temir Muhammadiyevlar birinchi



jahon chempioni degan nomga sazovor bo'ldilar.

### Savollar

1. Kurash qachondan boshlab dunyo maydoniga kira boshladi?
2. Kurashning qanday turlarini bilasiz?
3. O'zbekistonda xalqaro kurash assotsiatsiyasi qachon tuzilgan?
4. Kimlar kurash bo'yicha birinchi jahon chempionlari bo'ldilar?

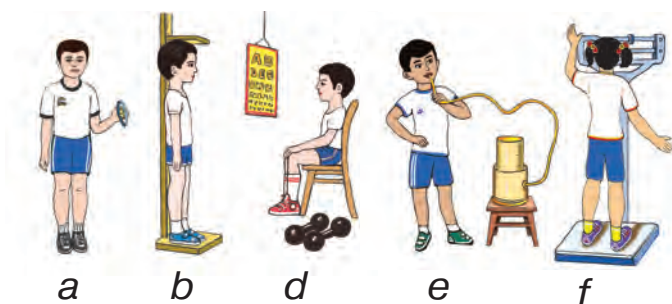
### Topshiriq

Kurash turlariga oid mashqlarni bajarishni o'rganing.

### Tibbiy nazorat

Har bir bola o'zini muntazam nazorat qilib borishni o'rganishi kerak. Bu juda katta ahamiyatga ega. Nazorat qilish bolalar uchun qiyin emas, buni kattalar boshqarib borishlari lozim.

Shuni ham aytib o'tish kerakki, tibbiyot xonalarida qo'l kuchlarini o'lchaydigan asbob (dinamometr,  $a$ ), maxsus bo'y o'lchash asbobi (rost-



115-rasm.

mer, *b*), ko‘z ravshanligini aniqlash uchun doska (*d*), o‘pkaning hayotiy sig‘imini o‘lchash uchun spirometr (*e*), tana og‘irligini o‘lchaydigan tarozi (115-rasm, *f*) bor.

Bo‘y uzunligini bilish uchun bola boshi, kuraklari, orqasi va tovonlarini maxsus belgilangan devorga tekkizgan holda unga suyanib turadi. Ikkinchi bir bola yoki hamshira uning boshiga chizg‘ich qo‘yib bo‘yini devordagi chiziqlar bo‘yicha belgilaydi, so‘ng shu yo‘sinda bo‘y uzunligi aniqlanadi.

### «Alpomish» va «Barchinoy» test me‘yorlari

«Alpomish» va «Barchinoy» testlari bo‘yicha me‘yorlarni tayyorlash va





bajarish ishlari o'quv yili davomida amalga oshiriladi.

Sinovlarning barcha turlari bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar jismoniy tarbiya o'quv rejasiga kiritiladi.

Musobaqalar sport turlari bo'yicha musobaqalarni o'tkazish qoidalariga muvofiq tashkil etiladi.

Mashg'ulotlarda muntazam ravishda qatnashayotgan, kompleks bo'limlariga muvofiq o'tilgan materiallar bo'yicha ijobiy baholar olgan hamda shifokor ruxsati bo'lgan o'quvchilar test me'yorlarini topshirishga qo'yiladi.

Maxsus tibbiy guruhga kiritilgan o'quvchilar test sinovlarini topshirishdan ozod etiladilar.

### **Foydali maslahatlar**

Yassioyoqlilikning oldini olish, uni yo'qotish uchun quyidagi mashqlarni muntazam bajarishni tavsiya etamiz:

— o'yin tarzida juft-juft bo'lib, oyoq kafti bilan qisib olingan tayoqchani bir-biridan tortib olish;



## Sinov turlari va me'yorlari

№	Sinov turlari	O'Ichov birligi	O'g'il bolalar		Qiz bolalar	
			hi-sob	ni-shon	hi-sob	ni-shon
1.	Mokisimon yugurish 3×10 m	So-niya	9,8	9,7	10	9,8
2.	Arg'amchida sakrash (1 daqiqa)	Marta	50	60	60	70
3.	Kichik koptokni 1 ×1 m li nishon- ga 10 metrdan uloqtirish	5 im- koni- yat- dan	3	4	2	3
4.	Joyida turib uzun- likka sakrash	Sm	110	120	95	110
5.	Gimnastika devo- riga tirmashib chiqish (tepaga — pastga)	So- niya	6	4	7	5
6.	Ag'darilgan gim- nastika o'rindig'i ustidan yurish (muvozanatda)	Metr	4	5	5	6
7.	Suzish (suvda o'yinlar)	Daqi- qa	15	17	12	15
8.	Sayrga chiqish 1,5–2 km	Yordam qilish malakalarini egallash				
9.	To'pli harakatli o'yinlar	Daqi- qa	15		12	
10.	Estafetalar	Vaqt- siz				



— yerda yotgan holatda dastro‘mol va boshqa buyumlarni oyoq panjalari bilan (orqada qo‘lga tayanib o‘tirgan holatda) tepaga ko‘tarish;

— qumli, toshli joylarda yalangoyoq yurish;

— o‘yin tarzida har xil buyumlarni (yalangoyoq yurgan paytda) goh chap, goh o‘ng oyoq panjalari bilan ushlab ko‘tarish (116-rasm);



116-rasm.

— o‘tirgan yoki chalqancha yotgan holda rezina koptokni oyoq kafti bilan siqib olib, ko‘tarib, bosh orqasiga qo‘yish. Aksincha harakat bilan dastlabki holatga qaytish (117-rasm);

— uzun arqon, reyka ustidan yonlamasiga qadamma-qadam bosib yurish.



117-rasm.

Maktablarning tibbiyot xonasida yuqorida qayd etilgan barcha o'lchov asboblari mavjud. Albatta, ulardan unumli foydalanish lozim. Shahrimiz ko'chalarida ham ayrim o'lchov asboblarni ko'rish mumkin (masalan, tarozi). Nazorat olib borish uchun ulardan ham foydalanish mumkin.

Qo'l kuchini aniqlash uchun dinamometrlar bor. Undan foydalanish juda oson. Dinamometrni qo'lingiz kaftiga olib, imkoni boricha qattiq siqish kerak, so'ng uning raqamlariga qarab chap va o'ng qo'lingizning kuchini aniqlaysiz.

O'pkaning hayotiy sig'imini o'lchash uchun chuqur nafas olib, rezina naychaga puflanadi. Bunda asbobning ichidagi silindr ma'lum balandlikka ko'tariladi.



118-rasm.

Jismoniy rivojlanish uchun keyingi paytlarda uyga oʻrnatiladigan sport «shaharchasi»dan keng foydalanilmoqda. Uni qurish uncha qiyin emas.

Tana kattalar nazoratida asta-sekin chiniqtirib borilishi kerak. Ertalabki badantarbiyani boshlashdan oldin uyni yaxshilab shamollatib olish lozim. Tanani chiniqtirish mashqlarini imkoni boricha ochiq havoda oʻtkazish kerak.

Koʻproq yalangoyoq yurishga odatlanish zarur.

Bolajonlar, muntazam ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shugʻullanib borsangiz, kuchli, baquvvat, pahlavon boʻlasiz (118-rasm).



## Mundarija

<b>Jismoniy bilim asoslari .....</b>	<b>5</b>
Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati .....	5
Kun tartibi va shaxsiy gigiyena .....	9
Badantarbiya .....	13
Quvnoq daqiqalar .....	15
Dastlabki holatlar .....	20
<b>Oyoq va tananing asosiy harakatlari .</b>	<b>27</b>
<b>O'rganiladigan harakatlar .....</b>	<b>29</b>
Saf mashqlari .....	29
Muvozanat saqlash mashqlari .....	32
Emaklab oshib o'tish va tirmashib chiqish .....	34
Akrobatika .....	36
Chalqancha yotgan holda «ko'prik» yasash .....	38
Qomatni to'g'ri shakllantirish .....	40
Yurish turlari .....	45
Yugurish turlari .....	47
Sakrash turlari .....	50
Kichik koptokchalar bilan bajariladigan mashqlar .....	55
Koptokni uloqtirish .....	60
Sport o'yini elementlari .....	63
Harakatli o'yinlar .....	67
<b>Sport turlari bilan tanishtirish .....</b>	<b>97</b>
Musobaqaning kelib chiqish tarixi .....	98
Dastlabki turizm .....	99



Yengil atletika .....	102
Gimnastika .....	105
Badiiy gimnastika.....	107
Akrobatika .....	109
Futbol .....	110
Basketbol .....	113
Suzish .....	117
Boks.....	120
Milliy «Turon» yakkakurashi .....	122
Tennis .....	124
Kurash.....	125
Tibbiy nazorat .....	127
«Alpomish» va «Barchinoy» test me'yorlari .....	128
Foydali maslahatlar .....	129

---

*O'quv nashri*

**Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev**

### **JISMONIY TARBIYA**

*Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 2-sinfi uchun o'quv qo'llanma*

*(O'zbek tilida)*

Original-maket «O'zbekiston» nashriyot-matbaa ijodiy uyida tayyorlandi.  
100011, Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30.

Rassom *A. Baxromov*. Muharrir *B. Xudoyorova*.

Badiiy muharrir *H. Qutluqov*. Texn. muharrir *B. Karimov*.

Musahhah *M. Ishonxonova*. Kompyuterda tayyorlovchi *K. Hamidullayeva*

Nashriyot litsenziyasi AI № 158, 14.08.2009.

Bosishga 2016-yil 6-aprelda ruxsat etildi. Bichimi 60×90<sup>1/16</sup>.  
Ofset qog'oziga ofset usulida bosildi. «Pragmatika» garniturasini.

Kegli 16. Shartli bosma tabog'i 8,50. Nashr tabog'i 10,10.

Nusxasi 481815. Buyurtma № 16-223.



### **Ijaraga beriladigan darslik holatini ko'rsatuvchi jadval**

№	O'quvchining ismi, familiyasi	O'quv yili	Darslikning olingandagi holati	Sinf rahbarining imzosi	Darslikning topshirilgan-dagi holati	Sinf rahbarining imzosi
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

**Darslik ijaraga berilib, o'quv yili yakunida qaytarib olinganda yuqoridagi jadval sinf rahbari tomonidan quyidagi baholash mezonlariga asosan to'ldiriladi:**

Yangi	Darslikning birinchi marotaba foydalanishga berilgandagi holati.
Yaxshi	Muqova butun, darslikning asosiy qismidan ajralmagan. Barcha varaqlari mavjud, yirtilmagan, ko'chmagan, betlarida yozuv va chiziqlar yo'q.
Qoniqarli	Muqova ezilgan, birmuncha chizilib chetlari yedirilgan, darslikning asosiy qismidan ajralish holati bor, foydalanuvchi tomonidan qoniqarli ta'mirlangan. Ko'chgan varaqlari qayta ta'mirlangan, ayrim betlarga chizilgan.
Qoniqarsiz	Muqova chizilgan, yirtilgan, asosiy qismidan ajralgan yoki butunlay yo'q, qoniqarsiz ta'mirlangan. Betlari yirtilgan, varaqlari yetishmaydi, chizib, bo'yab tashlangan. Darslikni tiklab bo'lmaydi.