



**2017-2018-O'QUV YILIDA
UMUMIY O'RTA TA'LIM
MAKTABLARINING
9-SINF O'QUVCHILARI
UCHUN JISMONIY TARBIYA
FANIDAN BITIRUV
NAZORAT IMTIHON
MATERIALLARI VA
JAVOBLAR TO'PLAMI**



1. Kun tartibi nima va u qanday tuziladi?

7.00 — uyqudan uyg'onish;

7.00—7.25 — o'rinni yig'ishtirish, ertalabki gigi- yenik badantarbiya, suv muolajasi;

7.25—7.40 — ertalabki nonushta;

7.40—8.00 — maktabga borish;

8.00—12.30 — maktabda boMish. Darslar orasida quvnoq daqiqalarini o'tkazish, katta tanaffusda o'quvchilar tashqariga chiqib, jamoa bo'lib, turli harakatli o'yinlarni tashkil qilishi;

12.30—13.00 — uyga qaytish;

13.00—13.30 —tushlik;

13.30—16.00 — dam olish, ochiq havoda o'ynash, sport seksiyalari va to'garaklariga qatnashish, uyo'zg'or ishlarida ota-onalarga yordamlashish;

16.00—17.30 — dars tayyorlash;

17.30—19.00 — sayr qilish, o'yinlar o'ynash, jismoniy mashqlar bajarish;

19.00—19.30 — kechki ovqat;

19.30—21.00 — dam olish;

21.00—21.30 — uyquga tayyorgarlik;

21.30—07.00 — uyqu.

Turli harakatlar, avvalo, jismoniy mashqlarning asabni tinchlantirishda, yurak-qon tomir, nafas olish, gavda-muskullarning rivojlanishida foydasi katta. Inson jismoniy mashq- lardan oqilonqa foydalanganda uning muskullari kuchli, o'zi chaqqon, harakatlari aniq, barcha a'zolari tashqi muhitning har xil ta'siriga qarshi tura oladigan va yaxshi moslasha oladigan bo'ladi. Kun tartibi sizning uzoq umr ko'rishingiz va samarali faoliyat ko'rsatishingiz uchun zarur va qulay omildir. ertalabki badantarbiya mashqlari majmuyi va darslarga tayyorlanish paytidagi jismoniy pauzalar uchun mashqlar, maxsus tibbiy guruh- dagi o'quvchilarga mashqlar sizga o'qituvchi va shifokor maslahati hamda badantarbiya o'qituvchisi tomonidan tavsiya etiladi.

2. Chiniqish turlari va tabiiy omillar haqida yozing

Chiniqish deganda, organizmnning tashqi muhit ta'siriga chidamlilagini oshirish tushuniladi. Chiniqishni amalga oshirishda quyosh nuri, havo va suv, ya'ni tabiatning tabiiy omillari eng muhim va hal qiluvchi o'rinni egallaydi. Ulardan o'rinli va to'g'ri foydalanishingiz sog'lig'ingizni mustahkamlaydi va organizmingizni chiniqtirishda kutilgan natijaga erishasiz. Chiniqqan bolalar chiniqmagan bolalarga qarganda sabr-qanoat qila oladilar, ichki o'zgarishlarga ortiqcha kuch sarflamagan va o'z salomatligi hamda ish qobiliyatini yo'qotmagan holda bemalol faoliyat ko'rsata oladilar.

Chiniqish 3 turga bo'linadi:

1. Ochiq havoda chiniqish - Ochiq havoda chiniqish, ya'ni havo vannasi qabul qilish — bu eng naqli va xavfsiz chiniqish tadbiridir.

2. Suv bilan chiniqish - Suv muolajasi — chiniqishning eng samarali yo'llaridan biri bo'lib, bunga sabab kishining issiqlikni sezuvchanligidir.

3. Quyoshda chiniqish - Quyosh nuri organizm uchun kuchli ta'sir qiluvchi omil hisoblanadi. U qizil, sariq, yashil, havorang, ko'k, binafsha hamda infraqizil, ultra- binafsha nurlardan tashkil topgandir.

3.Chaqqonlik deb nimaga aytildi?

Jismoniy mashqlarni yengil , og'irligiga qarab harakatchanlikni yuqori darajaga chiqarishga aytildi.

CHaqqonlik harakatli o'yinlar va sport o'yinlardida bajariladigan mashqlari orqali rivojlantiriladi.

Jismoniy tarbiya - insonni jismoniy kamolotga erishishiga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya – bu jismoniy kamolotga erishish yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. Bu jarayonda aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Harakat sifatlarini rivojlantirish vazifalari sport o'yinlari texnikasi elementlarini o'rganish jarayonida hal etiladi. Harakatli o'yinlar bular: Kun va tun, Yugurish estafetas, Uzoqroqqa vaqtadan yutish, Gulor to'p, Harflar bilan estafeta, Doiradan doiraga, Ajdarxoning dumini ushla va boshqa harakatli o'yinlar bor.

Chidamlilik va chaqqonlik sport o'yinlari vaqtida siljishlar va to'xtashlarni egallahsga oid maxsus mashqlarni bajarishda, harakatli o'yin mashg'ulotlarida to'p bilan o'yinlar o'ynashda va o'yin texnikasi usullarini bajarishda rivojlantiriladi.

Sport o'yinlariga quyidagi turlar kiradi: futbol, basketbol, voleybol, gandbol, xokkey, tennis, stol tennis, badminton va hokazolar.

Barcha sport o'yinlari turlicha harakat va usullardan tashkil topgan. Masalan, futbolda eng asosiysi raqib darvozasiga to'p kiritish va o'z darvozasini raqib hujumidan himoya qilishdir. Basketbolda to'pni savatga tashlash bo'yicha musobaqa boradi. Buning uchun har xil o'quvchi maydonni yaxshi ko'rib, to'pni yaxshi olib yurishi va raqibiga to'pni oldirib qo'ymaslik ni bilshi zarur. Voleybolda o'yinchilar raqib maydoniga to'pni aniq tushirish bo'yicha musobaqalashadilar.

4.Olimpiya o'yinlari haqida gapirib bering.

Olimpiada o'yinlari qadimgi yunon jismoniy tarbiyasi taraqqiyotini tavsiflovchi yorqin palla bo'ldi. Ushbu Olimpiada o'yinlari doimiy ravishda xar to'rt yildan keyin o'tkazilgan va Olimpiada Zevsi sharafiga xar to'rt yildan keyin o'tkazilgan va Olimpiada Zevsi sharafiga o'tkazilgan bayramlar bilan bog'liq bo'lган. Xujjalarga asoslangan ma'lumotlar bu bayramlarning boshlanishi eramizdan avvalgi 776 yilga to'g'ri keladi deb ko'rsatadi, lekin u 108 yil ilgariroq boshlangan, buni yunon muarixlari Aristodam va Polibiylar xam tasdiqlaydilar, chunonchi faqat 27-Olimpiadadan boshlab g'oliblarning nomlari qayd qilinadigan bo'ldi. Eramizdan avvalgi 776 yilni mazkur bayramni yunonlar bayram sifatida tan olgan yil deb xisoblash lozim. Afsonada shu yili Olimpiada bayrami o'tkazilishi ikki yunon davlati Elida va Sparta davlatlari o'rtaida tinchlik o'rnatilishi bilan bog'lanadi. O'yinlar o'tkaziladigan vaqtida butun Gretsya bo'yab «muqaddas» tinchlik e'lon qilinadi.

Olimpiya bayrami o'yinlari dastlab bir kun o'tkazilar edi. Eramizdan avvalgi V asrga kelib, bu bayram 5 kun davom etadigan katta tantanaga aylanib ketdi. Bayram vujudga kelgan paytida diniy xarakterga ega edi, lekin uning asosiy mazmunini atletika musobaqalari tashkil etar edi. Olimpiada musobaqalarning eng qadimgi turi! bosqichga (qariyb 192 m) yugurishdan iborat edi. III- o'yinlardan boshlab, musobaqalar dasturiga 2 stadiyaga chopish. 15-olimpiada o'yinlaridan boshlab esa chidamliligini sinash uchun yugurish kiritildi. 18-o'yinlardan boshlab, musobaqa besh kurash musobaqasi bilan to'ldirilib, bu musobaqa keyinchalik bayramning markaziy qismi bo'lib qoldi. Bu vaqtarda musobaqalar dasturiga kurash xam kiritilgandi. Biroz keyinroq mushtlashish, kush gildirakli aravada yurish va pankration (mushtlashish bilan kurashning birlashuvi) qo'shildi. Dastlabki vaqtarda o'yinlarda xarbiy majburiyatlarini o'tayotgan katta yoshdagi yunonlargina ishtiroy etardi. 37-o'yinlardan boshlab o'yinlarda bolalar qatnasha boshladilar. Bolalarning chiqishlari uchun bayram paytlarida aloxida kun ajratilardi. 1992-yili 21-yanvarda O'zbekiston Respublikasining „Xalqaro Olim-piyada qo'mitasi" tuzildi, shu yili 3- martdan esa Xalqaro Olimpiyada qo'mitasi tarkibiga kiritildi va uning haqiqiy a'zosi deb hisoblandi. Bu O'zbekiston sportchilarining Olimpiada, Osiyo va Jahan birinchiiiklarida mustaqil termajmoa sifatida ishtiroy etishlariga imkon yaratdi.

5.Egiluvchanlik deb nimaga aytildi? Egiluvchanlik ko'proq qaysi sport turida rivojlanadi?

Sportchi tanasining mumkin qadar har tomonlama mashqlarni bajarishda egiluvchanlik ning yuqori darajada bo'lishi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda gimnastik mashqlar beriladi.

6.Mokisimon yugurishga izoh bering.

Yengil atletikaning kupchilik turlari (yugurish, o'zunlikka, balandlikka sakrash, granata uloqtirish va boshqalar shunchalik tabiiyki, ularni xatto endi boshlayotgan sportchilar ham qynalmay bajara oladilar. Yengil atletikaning har qanday turida bu mashqlarni bajarish uchun maxsus ishlab chiqilgan texnikasi bor sportchilargina muvaffaqiyatga erisha oladi. Takomillashgan texnika deganda, eng yaxshi natijalarga erishishga imkon beradigan sport mashqlarini bajarishning eng ratsional va eng samarali usullari tushuniladi.

Sport texnikasi harakatlar shakligina emas. Yengil atletika mashqi qanday usulda bajarilmasin, u har doim sportchining ongiga , uning irodaviy va jismoniy fazilatlariga ma'lum malakalarga , organ va sistemalarining funksional tayyorgarlik darajasiga, tashqi muxitning ma'lum sharoitidagi harakat faoliyatiga bog`liqdir. Har bir yengil atletik mashqning o'z shakli va mazmuni bor.

Mashq shakli-harakatlarning, yo`nalishlarning, amplitudalarning, ayrim zvenolar tezligining, sur`atining, ritmining va yaxlit faoliyatidagi bir vaqtida va ketma-ket ijro etiladigan harakatlar muayyan mosligining kinematik to`zilishidir.

Yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasi biomexanika nuqtai nazaridan ratsional bulishi kerak.

Harakat yoki ishni erkin, yengil ortiqcha qiyalmay bajaradigan bulishi juda muxim. Xatto maksimal kuchlanish kerak xatto maksimal kuchlanish kerak

Sportchining nafas olishi – sport texnikasining uzviy qismidir. Nafas tezligi va chiqurligi, nafas olish va chiqarish fazalarining davom etish vaqt va pauzalar harakat yo`nalishi, amplitudasi va ritmi bilan, sportchiga qanchalik zur kelayotgani bilan shartli-reflektor bog`liqidir.

Sport mashqlari texnikasini ma`lum sharoitlarda yaxlit ishni bajarish usuli, deb bilmox kerak. Shuning uchun ham yengil atletikachi harakatlarni boshqarish to`g`risidagina emas, balki konkret sharoitda uning hamma psixik va jismoniy faoliyatini boshqarish xakida ham gapirsa buladi.

Sport texnikasini o`rgatish va uni analiz qilishni yengillashtirish uchun yaxlit harakatlarni –yugurish, sakrash, uloqtirish - qismlarga, fazalarga, momentlarga bulish mumkin.

7.Yengil atletika so`zi qanday ma`noni anglatadi?

- Yengil atletika sportning eng qadimiylar turlari-dandir. «Atletika» yunoncha so`z bo`lib, o`zbek tilida «kurash», «mashq» degan ma`nolarni biidi-radi. Qadimiylar Yunoniston (Gretsiya)da kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni *atletl-ar* deb atar edilar. Hozirda esa jismoniy kamo-lotga yetgan kuchli sportchilarni atlet deyishadi.

- Yengil atletika qadimdan rivojlanib kelayotga[^] sport tun hisoblanadi. Uning yutuqiari boshqa sport turfarining rivojlanishiga katta yordam bera-di. Chunks' sportning boshqa turlari ham yengi! atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish singari asosiy mashqlari orqali rivojlanib boradi. Yengil atletika besh turga bo`linadi:

- — sportcha yurish;
- — yugurish;
- — sakrash
- — uloqtirish;
- — ko`pkurash.
- Sportcha yurish

Sportcha yurish musobaqafari stadion yo`f-kalarida va oddiy yo`ilarda 3 dan 50 km gacha masofaiarda o`tkaziladi. Sportcha yurish musobaqasida qatnashuvchi-iar qoidada belgilangan yurish yo`iyo`rig`iga rioya qilishlari kerak, Bularning eng asosiysi -™ bir soniya bo`lsa ham ikkala oyoq bir vaqtida yerdan uzilib qolishiga yo`l qo`ynrsaslikdan iborat. Shun-day holat sodir bo`isa, sportchi yurishdan yugurishga o`tgan hisoblanadi va u musobaqadan chetlatiladi.

- Yugurish
- Yugurish — yengil atletika turlari ichida eng hammabop jismoniy mashqdir. Bu jismoniy mashqning ko`proq tarqalgan turi bo`lib, juda ko`p sport turlari, ya`ni futbol, basketbol, qo`l to`pi, tennis tarkibiga kiradi.

- Sport musobaqaiarida erkaklar 60 metrdan to 42 km 195 metr masofaga qadar yugurishadi.
- Musobaqlarda yugurish uchun quyidagi uch xi! masofa qabul qilingan: qisqa masofa, o`rta masofa, uzoq masofa.
 - Qisqa masofalar — 60, 100, 200, 400 m,
 - O`rta masofalar — 800, 1500 m.
 - Uzoq masofalar — 5000, 10000, 20000, 30000 m.
 - Estafetali yugurish masofalari: 4x100, 4x200, 4x400, 4x800 m.
 - Ma`lum bir masofaga yugurish vaqt (soniya, daqiqqa, soat) bilan o`lchanadi,
 - Sakrash va uning turlari quyidagilardan iborat: balandlikka va uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, langar bilan sakrash.
 - Uloqtirish turlari: koptokni uloqtirish, granatani uloqtirish, nayza, disk, yadroni otish, bosqonni uloqtirish.

8.Basketbol o`yini nechinchi yil va kim tomonidan kashf etilgan hamda to`pning o`g`irligi va aylanasi qancha?

Basketbol 1891 – yilda AQSH ning Massachusete shtatidagi jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Nesmit tomonidan "kashf" qilingan. Basketbol jamoa o'yini bo'lib, o'zin 28 x 15 m o'lchamdagagi maydonda, 5 tadan o'yinchi bo'lgan jamoalar o'rtasida 40 daqiqa davomida (4 x 10 daqiqali bo'lim) o'tkaziladi. Har bir jamoa hujum uyushtirib raqib savatchasiga to'p tashlashga harakat qiladi. Basketbol inglizcha so'z bo'lib, basket – savat, ball – to'p degan ma'noni bildiradi. Basketbol to'pining aylanasi erkaklar uchun 74,9 sm dan 78 sm gacha. To'pning og'irligi 567 gr dan 650 gr gacha. Ayollar uchun esa 72,4 sm dan 73,7 sm gacha, og'irligi 510 gr dan 567 gr gacha.

9. Jismoniy mashg'ulot jarayonida asosiy texnika xavfsizligi va shikastlanganda birinchi yordam ko'rsatish.

- Sport va jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanish jarayonida maktab o'quvchilari tananing ayrim qismlarida — bilaklar, tirsak va yelka atroflari, tizzalar, oyoq tovoniari va be! atroflarida kutilmaganda og'riq bezovta qilayotganini aytishadi. Bunday noxush og'riqlar paydo bo'lischening asosiy sababi — mashqlarni bajarishda xavfsizlik texnikasiga rioya qilmaslik, xavfsizlik choralarini ko'rmaslik, o'zini o'zi nazorat qilish (himoyalash)ni bilmaslik yo mashqni noto'g'ri bajarishlik, yuklamaning keragidan ortib ketishi; tibbiy-gigiyenik va iqlimi shart-sharoit — issiq,sovuj, yomg'ir, sirpanchiq maydoncha va boshqalarning noqulayligi; sportchilarning mavjud qoidalarni buzishi va ularga amal qilmasligi; masbg'ulot yoki musobaqa jarayonida man qilingan usullarni (itarib yuborish, chalishlar, oyoqqa va boshqa joylarga turtishlar)ni qo'llashlik natijasida kelib chiqadi. Shoshma-shosharlik, e'tiborsizlik, keragidan ortiq hissiyotga berilish, atayin ishlatalgan qo'pollik oqibatida esa shikastlanishga yo'l qo'yilishi mumkin. Sportning aiohida turiari bilan shug'ulianuvchi maktab o'quvchilari mashg'ulotlar davo-mida ko'proq qanday shikastlanishlari mumkin? *Futbolda*. O'yinchilardan yuqori toifada jismoniy rivojlanish, kuch, chidamlilik, tezlik, harakat faolligi talab qilinadi. O'yinda eng katta yuklama oyoqlarga, ko'proq uning pastki qismiga tushadi va ularning charchashi natijasida harakat muvofiqligi (koor-dinatsiyasi) buziladi. Shunda quyidagi shikastlanishlar: paylarning cho'zilishi, tizza va boldir bo'g'inlari chiqishi ro'y berishi mumkin. *Basketbolda*. Bu o'yin standart bo'lмаган harakatlarga boy bo'lgan sport turidir. Ya'ni o'yinda ushlab olishlar, ilishlar, aldam-chi harakatiar, sakrashlar paytida o'yinchilarning to'qnashishi va qida buzilishi kuzatiladi. Bulardan tashqari, o'yin davomidagi qo'polikiar va maydonning qulay emasligi oqibatida ham shikastlanish mumkin. Natijada barmoqlarning chiqishi yoki et uziishi, tizza va boldir bo'g'inlarining shikastlanishi yuzaga keladi. *Voleybolda*. Bu atletik sport o'yini hisoblanib, u o'zining dinamik tezkorlik, kuch, egiluvchanlik va sakrash harakatlari bilan ajralib turadi. O'yinda shikastlanish ko'proq yiqilish, sakrash va to'pni to'sishda sodir bo'ladi. O'yin chog'ida tizza ko'zi (eti) apparatining cho'zilishi, tana va qo'l barmoqlari lat yeyishi mumkin. *Qo'l to'pida*. Qo'l to'pi o'yinida, asosan, lat yeyish, tizza ko'zi apparati va tizza, boldir bo'g'inlarining shikastlanishi, tirsak va kaft-bilak bo'g'inlarining shikastlanishi hamda mushaklar bo'-linishi yuz beradi. *Tennisda*. Yuqori dinamik, egiluvchan, tezkor reaksiyali va bir qancha harakatlar uyg'unligi (koordinatsiyasi) amalga oshiriladi. Shu bois tennischilarda bog'lam apparati va boldir cho'zilishi, tirsak va bilak-kafti shikastlanishi mumkin. *Yengil atletikada*. Yengil atletikaning barcha turlarida ko'pincha tizza va boldir bo'g'inlarining shikastlanishi — cho'zilishi, uzilishi, shuningdek, mushakiarning shikastlanishi ko'p uchrab turadi. Bu sport turida qanday oyoq kiyimi kiyish katta rol o'ynaydi (ya'tii tagida mixi bor tuqli, kross yugurishiga maxsus oyoq kiyim, tagi rezinali bo'lgan tuqli). *Sport gimnastikasi va akrobatikada*. Bu turdag'i sport bilan shug'ullanuvchilar uchun kaftlar va terining shikastlanishi odatiy holdir. Bulardan tashqari, yelka, tirsak, tizza, kaft, boldir, to'piq paylari, mushaklar shikastlanishi, oyoq-qo'llarning qayilib ketishi (ayniqsa, snaryaddan tushishda) ularga xosdir. *Kurashda*. Kurashda ko'proq qorin a'zolarining bosilishi, tezkor harakatlar tufayli mushakiarning lat yeyishi, shikastlanishi, bo'yin va umurtqa pog'onasi hamda bilak, tirsak bo'g'inlarining sliikastlanishi yuz beradi. *Suzishda*. Bu sport turi bilan shug'ullanuvchilarda turli a'zolarning, ya'ni quloq, tomoq, burunlarning shamollashi yuz berishi mumkin. Shuning uchun sovuq suvda bo'lish vaqtini doimo nazorat qilib borish, suvdan chiqib esa quruq sochiqda badan va qulogni yaxshilab artish iozim. Bu sport turlarida ishonchli sug'urta qilish muhim o'r'in tutadi. **BIRINCHI YORDAM**. Mashg'ulotlar vaqtida mashqlarni ehtiyyotsizlik bilan bajarish natijasida favqulodda shikastlanishlar yuz berib turadi. Shuning uchun har qaysingiz o'zingiz yoki o'rtog'ingizga shifokor kelgunga qadar birinchi yordam ko'rsatishm bilishingiz kerak. Lat yeyish. Yiqilib yoki urilib ketishdan biron joy lat yeydi va u yerda shish paydo bo'lib, qizarib ketadi. Shunda lat yegan joyga 20-30 daqiqa sovuq kompress qo'yish, siqib boylab qo'yish kerak.

- Ishqalaeish. Ishqalanish yoki poyabzalning siqishi natijasida oyoq va qo'Uaming terisi qizarib ketadi. Bu joy maddalab ketmasligi uchun uni tozalab, doka yoki bint bilan dori qo'yib, boylab qo'ymoq kerak. Ba'zida badanning u yoki bu yeri biror joyga tegib, shilinib, qonashi mumkin, Shunda bu joyni zudlik bilan toza suv yoki vodorod peroksid bilan yuvib, yod yoki zelyonka surib, dastlabki yordam bermoq lozim.

10. Shahsiy va jamoat gigiyenasi qoidalariga qanday rioya qilish kerak. "Sog'lom turmush tarsi deganda nimani tushunasiz?

Badanni toza tutishdagi asosiy vosita, bu sovun bilan suvidir. Yuvinish uchun atir sovun va yumshoq, suvdan foydalangan ma'qul. Badanning teri quruq yoki yog'li bo'lishi mumkin. Terini parvarish qilganda, uning shu xususiyatlarini e'tiborga olish zarur. Har kuni, ayniqsa, ertalabki badantartibyadan so'ng dush qabul qilish maqsadga muvofiq bo'lib, suvning harorati +37 - +38° dan oshmasligi kerak.

Hammonga haftada bir marta borsangiz, bunda dadanni mochalka bilan sovunlab yuvishingiz lozim. Tishingizni har kuni ikki maxal yuvishingiz kerak ertalab va kechqurun.

Suv muolajalarini har kuni, ertalabki badantartibi mashqlaridan keyin olganingiz ma'qul.

Suvning harorati asta – sekin pasaytirib borishingiz lozim.

Suv muolajalaridan so'ng badanni sochiq bilan qurib qizarguncha artishingiz zarur.

Tabobat bilimdoni Abu Ali ibn Sino «Odam o'zini o'rab turgan muhit bilan o'zaro muloqotni buzmasligi salomatlikni saqlashda muhim omildir», degan edi. Demak, tozaiikka doirn rioda qilish, ozoda bo'lib yurish insonga ham farz, ham qarzdir. Shaxsiy gigiyena ta'lif va tarbiyaning asosiy masalaiaridan biridir. Siz eng avvalo o'z tanan-gizni toza tutishga, ozoda kiyinishga, o'zsngizga nisbatan talabchan bo'lishga o'rganishingiz ke-rak. Siz iliq va sovuq suv bilan yuvinish, kiyirv boshni alsnashtirish, ovqatlanishdan oldin qo'lni yuvish, sochni parvarishlash nima uchun kerakigini bilishingiz zarur. Har bir kishining sog'lig'i o'ziga bog'liq. Tozalikka e'tibor bermaslik natijasida turli kasalliklar keiib chiqadi. Ozoda yoursangiz badanda modda almashinuvi, qon aylanish, nafas olish a'zolari yaxshi ishlaydi, ovqat hazm bo'lishi yaxshi-lanadi. Kishi doim toza yursa, u jismoniy va aqliy jihatdan yaxshi rivojlanadi, qolaversa, ozo-da yurgan odamning kayfiyati yaxshi bo'ladi. Gigiyenik tadbirlar kundalik turmushga singib, ovqatianish kabi odat tusiga aylanishi lozim. Ozodalik — teri gigiyenasining birinchi qoidasidir. Terini toza tutish uchun haftada kamida bir marta hammomda cho'milib turish iozim. Kishi tanasiga atrof-muhit ta'sir qiiga-nidek, hammomdagи issiq havo, bug', issiq-so-vuq suv ijobjiy ta'sir ko'rsatadi. Organizmni toza tutish va chiniqtirish har xii kasaliiklarning oldini oiishda muhim ahamiyatga ega. Siz o'z sog'lig'ingizni saqish va rnustahkamlashingizda, har tomonlama jismoniy rivojlani-shingizda yaxshiy tuzilgan kun tartibi asosiy omillardan biri hisoblanadi (4-rasm). Harakat, avvalo, jismoniy mashqiar organizmning barcha sistemalari: asab, yurak-qon tomir, nafas olish, mushak sistemalarining rivojlanishi uchun juda zarur. Jismoniy mashqlardan to'g'ri foydalanilsa, inson mushaklari kuchli, harakatlari aniq bo'ladi, butun organizm esa tashqi muhitning har xil ta'siriga yaxshi moslashadi.

11. Jismoniy tarbiya nima? Jismoniy tarbiya darslarida asosan nimalarga e'tibor qaratish lozim?

Jismoniy tarbiya, badan tarbiya — sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. J. t.ning asosiy vositalari: jismoniy mashq'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. J. t. aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya b-n qo'shib olib boriladi.

Ibtidoiy davrdan boshlab J. t.ga alohida e'tibor qaratilgan. Dastlab u jismoniy mashqlar, turli o'yinlar, mehnat jarayonlari, ovchilik, harbiy harakatlarga o'xshatilgan musobaqalar va sinovlar shaklida mavjud bo'lgan, turli marosimlarni aks ettirgan. Keyinchalik yoshlarni qilichbozlik, chavandozlik, kamondan otish, yakkama-yakka kurash mahoratiga o'rgatish jamiyatning asosiy vazifalaridan biriga aylana borgan. Uyg'onish davrida J. t.ga e'tibor yanada kuchaydi. Gumanistlar J. t.ni o'quv dasturiga kiritishga uringanlar. J. t.ga o'rtalarda Yevropada oilaviy tarbiya va maktabdagi pedagogik jarayonning muhim qismi sifatida karala boshlandi. J. J. Russo "Emil, yoki Tarbiya to'g'risida" deb atalgan pedagogik risolasida J. t.ning bolalarning aqliy kamoloti va mehnat tarbiyasidagi ahamiyatini ta'kidlagan. 18-a.da asosan Russo g'oyalari ta'sirida Germaniyada paydo bo'lgan "insonparvarlik va yaxshi xulq maktablari" — filantropinlar J. t.ning shakl va uslublarining takomillashuviga olib keladi. Gimnastika mashqlari maktab dasturlaridan

mustahkam o‘rin oladi. 19-a. oxiri va 20-a. boshida Fransiya, Buyuk Britaniya va b. mamlakatlarda J. t.ning milliy tizimlari tarkib topdi.

O‘zbekistonda J. t.ga juda qadimdan salomatlikni mustahkamlashning asosiy vositasi deb qaralgan. Mahmud Koshgariyning "Devonu lug‘otit turk" asarida 100 dan ziyod xalq o‘yinlari to‘g‘risida ma’lumot berilgan. "Alpomish" o‘zbek xalq qahramonlik dostoni, Alisher Navoiyning "Farkod va Shirin", Zayniddin Vosifiyning "Badoye ul-vaqoye" ("Nodir voqealar"), Boburning "Boburnoma" asari va b.da jismoniy, jangovar mashqlar, kuchlilik bahsmunozaralarining xilma-xil namunalaridan xikoya qilinadi.

O‘zbekistonda mustaqillik yillariga kelib J. t. va sport davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi. 1992 y.da (2000 y.da esa yangi tahrirda) "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"gi qonunning qabul qilinishi, 1993 y.da Sog‘lom avlod davlat dasturining ishlab chiqilishi, Vazirlar Mahkamasining sportning alohida turlarini rivojlantirishga oid va nihoyat 1999 y.da "O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi qarori J. t.ning huquqiy asoslarini yaratdi.

J. t.ning keng tarmoqli tizimi: oilaviy-maktabgacha davr (chaqaloqlikdan boshlab bog‘cha yoshidagi), maktab yoshi, o‘rta maxsus va oliy ta‘lim davri hamda katta yoshdagi (erkak va ayol)lar J. t.sini o‘z ichiga oladi. O‘zbekistonda umumta‘lim maktablaridagi J. t. pedagogik jarayon hisoblanib, J. t. darslari, sport seksiyalaridagi mashg‘ulotlar orqali amalga oshiriladi. "Umumiyl o‘rta ta‘lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat ta‘limi standarta" bo‘yicha 1 — 9-sinflarda haftasiga 2 soatdan J. t. darslari joriy etilgan. O‘quvchi-yoshlar o‘rtasida J. t.ni yanada ommalashtirish va ularning salomatligini mustahkamlash maqsadida 1999 y.da maxsus test sinovlari ishlab chiqildi. Mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirganlar uchun 3 darajali "Alpomish" va "Barchinoy" nishonlari ta’sis etildi. 1.588.298 nafar o‘quvchi mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirdi (2002). Shuningdek, maktab o‘quvchilari uchun "Umid nihollari", litsey-kollej o‘quvchilari uchun "Barkamol avlod", oliy o‘quv yurti talabalari uchun "Universiada" ommaviy musobaqalarini har 2 y.da o‘tkazish yo‘lga qo‘yildi. Xalq o‘yinlari va ommaviy sport turlari bo‘yicha qar 2 y.da "Alpomish o‘yinlari" festivali hamda "To‘maris o‘yinlari" o‘tkazib kelinadi.

J. t.ning ilmiy-amaliy asoslari va shu soha mutaxassislari O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, oliy o‘quv yurtlarining f-tlari hamda bo‘limlarida tayyorlanadi. Respublikada 6 ta olimpiya o‘rnbosarları bilim yurti, 8 ta oliy sport mahorati maktabi va 369 ta bolalar-o‘smlar maktabida ham o‘quvchilarga J. t.dan saboq beriladi. "Yoshlik" ko‘ngilli sport tashkiloti, "Vatanparvar" mudofaaga ko‘maklashuvchi tashkiloti, "Dinamo" sport klubi kabi sport jamiyatları aholining turli qatlamlarini J. t. mashg‘ulotlariga jalb etishga xizmat qiladi.

12.Yugurib kelib uzunlikka sakrashni bajarish ketma-ketligini yozing.

Javob: 4 ta faza bajariladi: yugurish, depsinish, uchish, qunish.

Qadim davrlarda katta-katta tadbir va tantanalarda yugurish, sakrash, uloqtirish bo‘yicha musobaqalar uyuştirilgan. Shunga ko‘ra, aynan sportning mazkur turi ham qadimgi olimpiada o‘yinlariga kiritilgandi. Zamonaviy yengil atletika ham yuqorida sport turlari: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va shu singari turlarni qamrab olgan ko‘pkurashdan iboratdir. Qamrab olingan sport turlari hammabop bo‘lgani uchun Yer sharidagi millionlab odamlar yengil atletika bilan shug‘ullanmoqdalar. Mashqlarning turli-tumanligi va ulaming nafi katta ekanligi, jihozlarning murakkab emasligi yengil atletikani har bir shaxs shug‘ullanishi mumkin bo‘lgan ommaviy sport turi bo‘iib qolishiga olib keldi. Shuning uchun ham yengil atletikani „Sport qiroli“ deb ataydilar.

har ikkala oyoq bukiladi, qo‘llar esa oldinga cho‘ziladi. Uzunlikka sakrashning fazalari: yugurish, depsinish, uchish va qo‘nish bo‘lib, o‘zaro uzviy bog‘liq, ajralmas va bir xilda muhimdir. Eslatma: depsinayotgan oyoqning son qismini gorizontal holat-gacha ko‘tarish (xuddi tizza bilan to‘pni yuqoriga tepayotgandek qilish) lozim. Ikki qo‘l bilan navbatma-navbat sultanish harakatlari bajarilsa, yelkalar tez ko‘tariladi, bu esa sakrashga yordam beradi.Uchish chog‘idagi harakatlar. Uchishning boshida gavdaning yuqori qismi dastlabki holatda bo‘ladi. Sakragandan keyin tayanch oyoq orqada qoladi. Yerga tushishdan awalgina har ikkala oyoq keskin oldinga cho‘ziladi va gavdaning yuqori qismi „bukiladi“, qo‘llar tizzanining ustiga keladi. Har ikkala oyoq bir xil balandlikda ushlanib, sakrash chuqurligiga parallel holatda kelib tegadi. Ko‘krak tizzalarga tegib turadi. Oyoqlar tovoni birlashtiriladi. Qo‘llar pastga-orqaga uzatilgan, oyoqlar oldinga cho‘zilgan bo‘ladi.Yerga tushayotganda tovonlar yerga tegishi bilan oyoqlar tizzadan yurnshoq bukiladi. Dastlab, dumba yerga tegib qolmasligi kerak. Har ikkala oyoq bir xilda yerga tushadi. Oyoqlar qumga

tekkandan keyin gavda to'g'ri chiziq bo'ylab oldinga siljiydi yoki yon tomonga qarab yiqilish mumkin. Qo'llar gavdaning oldinga siljishiga yordam beradi. Shundan so'ng sakraladigan chuqurlikdan oldinga yoki yon tomonga chiqiladi.

13. Jismoniy tarbiyada nechta sifat bor va ular qaysilar? Jismoniy sifatlarning har biriga ta'rif bering.

Kuch. Kaft va yelkalar bilan turli harakatlar qilish. Qo'lda buyum va buyumlarsiz turli harakatlarni bajarish. Tizzani bir tekis bukib turib, gavdani yerga tekkuncha egib borish. Tayanib yotgan holatda qo'llarni galma-gal bukib, yelkalarni yerga tekkizish va yana awalgi holatga qaytish. Baland tayanch (40 sm) ga tiralib turgan qo'llarni 3 marotaba 5 — 7 soniya mobaynida egib turish va to'g'rakash. Gimnastika devoriga tirmashish. Oyoq uchlarini qo'shib turib, tizza bilan aylanma harakat qilib, tovonga yarim bukilish, Bir va ikki oyoqda sakrashlar. Oyoqni to'g'rilaq oldinga, yonga va orqa tomonlarga asta ko'tarish. Tizzaga turib orqaga egilish, Chalqancha yotgan holatda oyoqlami bukib, tizzani ko'krakka yaqinlashtirish. Chalqancha yotgan holatda awal bir oyoqda, so'ngra ikki oyoq bilan 90° burchak shaklini yasash. Gimnastika devoriga orqa tonion bilan osilib, oyoqlarni ko'tarish. Old tomon bilan yotib, gavdani orqaga egish. Yerda surilib 50 sm masofaga bir maromda suzish. Qo'l va oyoq mushaklarini bo'shash-tirish mashqlari. „Koptokni nishonga otish”, „Kim kuchli”, „Tortishmachoq” kabi harakatli o'yinlarni o'ynash. Tezkor-kuch. Tizzalarni ko'krakka yetkazib, bir joyda turib sakrash. Turgan joydan uzunlikka sakrash. Chopib kelib, natijasi qayd qilinadigan uzunlik va balandlikka sakrash. Tez sur'atda aylanayotgan arqonchadan 20 — 40 soniya mobaynida sakrash. Orqaga o'girilib, vazni 1 kg li to'ldirma to'pni boshdan oshirib, pastdan tepaga, bosh orqasidan va boshqa holatlarda 5 — 7 marotaba otish va uloqtirish. Ikki oyoqda 7 — 8 marotaba tez sur'atda o'tirib-turish. „Aravachalar musobaqasi”, „Zarb bilan otish”, „Ikki tomon”, „Koptok uchun kurash” kabi harakatli o'yinlarni o'ynash. ChaqqonUk. Yo'rg'alashdan tez chopishga o'tib, so'ngra shu ketayotgan yo'ldan yugurish. Natijasi qayd qilinadigan 60 m masofaga yugurish. 4 — 6 liar xil holatlardan 3 marotabadan harakat boshlash. Doira bo'ylab, bir qator tizilgan saflardan to'pni qo'lma-qo'l uzatish, koptokni uzoqqa otish, qo'l to'pi o'yinlari elementlaridanbajarish. „Markazdagi to'p”, „fo'pni boshdan o'tkazib oshir”, „Tutqich bermas ip kabi harakatli o'yinlarni o'ynash. Chidamiiik. Qadamlarni yonma-yon qo'yib yurishni 4 daqiqali bir maromda sekin yugurish bilan navbatlashtirish. 500 m masofaga erkin poyga, 60 m masofaga 4 — 6 marotaba tez yugurish. Bir joyda turib, 2 daqiqagacha arqonchada sakrash. 200 — 400 m li masofaga estafeta yugurish. 25 m li masofaga 3 - 5 marotaba suzish, „Juft doiralar”, „Sakrash qarmoqchalari”, „Arqonchada sakrab quvlashmachoq” kabi harakatli o'yiniar o'ynash. Epckillik. Erkin tarzda qo'l va oyoq harakatlarmi uyg'unlash-tiruvchi harakatlami bajarish. Gimnastika skameykasida muvozanatni saqlab yurish. Oyoqlarni chalishtirib yurish. Oldinga umbaioq oshish. Cho'kka tushib, oldinga va orqaga umbaioq oshish. To'pni qo'ldan qo'lga irg'itib o'ynash. „Juftlashib tutishmachoq”, „Pingvinlar yugurishi” kabi harakatli o'yinlarni o'ynash.

14. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari qachon va nima maqsadda Respublikamizga joriy etildi? "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari nechta bosqichga bo'lib o'tkaziladi?
Ommaviy sport va jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari: sport bayramlari, sport turlari bo'yicha va milliy harakatli o'yinlar, musobaqalar, spartakiadalar, "ALPOMISH" va "BARCHINOY" majmuasidagi tayyorgarlik testlarni bajarish bilan bajariladigan musobaqalar. Aholini jismoniy sifatini aniqlash maqsadida. Kichik yoshdagi, o'rta yoshdagi va katta yoshdagi aholi o'rtasida o'tkaziladi. 2002 yil. 30 metrga yugurish(soniya), 4 x 10 m ga imkon qadar yugurish (soniya), 1000 m ga yugurish (daqqa, soniya), Turgan joydan uzunlikka sakrash, Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm), Yugurib kelib balanlikka sakrash (sm), Baland-past turnikda tortilish (marta), Arg'imchida 30 soniya sakrash (marta) va Tennis to'pni uloqtirish (metr).

15. Zamoniaviy Olimpiada o'yinlari ramzi bo'lgan halqalarining ranglari bo'yicha qit'alarining ketma-ketligini aniqlang?

Olimpiya o'yinlарining ramzi - besh qit'ani ifoda etuvchi beshta birikkan xalqadan iborat. 5 halqa — olimpiada harakatiga birlashgan 5 ta qit'a ramzi. Yuqori qatordagi ranglar: havorang - Yevropa, qora - Afrika, qizil - Amerika, pastki qatorda: sariq - Osiyo, yashil - Avstraliya.

Olimpiada o'yinlari - 1) Yunonistonda umumyunon bayrami va musobaqlari (2 g'ildirakli aravada tez yurish, beshkurash, mushtlashish musobaqlari, san'at konkursi). Miloddan avvalgi 776 yildan boshlab

milodiy 394 y.gacha har 4 yilda Olimpiya shaxrida xudo Zevs sharafiga o'tkazilgan. Ana shu 4 yillik davr Olimpiada deb atalgan. O'yinlar 5 kun davom etgan;

2) Yunonistonning Olimpiya o'yinlarini eslatuvchi jahon sport musobaqlari. 1896-yil (Olimpiadaning 1-yili)dan boshlab o'tkaziladi. Olimpiya o'yinlarini o'tkazish tartibi, qoidalari Olimpiya hartiyasida belgilab berilgan. Bu hartiyan zamona viy olimpiya harakati asoschisi, fransiyalik jamoat arbobi Pyer de Kuberten (1863—1937) ishlab chiqqan. 1894 yil Parijda Xalqaro sport kongressi hartiyan tasdiqlagan (yangi tahriri 1999-yil qabul qilingan). O'yinlar Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ) tomonidan tashkil qilinadi. O'yinlarda musobaqalar sportning faqat olimpiya turlari bo'yicha o'tkaziladi. Olimpiya sport turi hartiaga binoan aniqlanib, u eng keng tarqalgan (yozgi o'yinlarning erkaklar uchun sport turi 4 qit'aning kamida 75 davlatida va ayollar uchun esa, 3 qit'aning kamida 40 davlatida tarqalgan) bo'lishi kerak. Dasturga yengil atletika, gimnastika, suzish, og'ir atletika, kurash, boks, qilichbozlik, eshkak eshish, velospert, futbol, basketbol musobaqlari kiritilgan. 1968-yildan Olimpiya o'yinlari tashkiliy qo'mitasi XOQ tomonidan tasdiqlangan madaniy dastur tadbirlarini o'tkazib keladi. Bu tadbirlar san'at vositasida olimpiadaning xalqlar o'rtasida tinchlik va totuvlik ideallarini targ'ib qilishga qaratilgandir. 1924-yildan Olimpiya o'yinlarining qishki qismi mustaqil musobaqalar sifatida o'tkaziladi (q. Qishki olimpiada).

Tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, birinchi Olimpiya o'yinlari eramizdan avvalgi 776-yilda o'tkazilgan. O'yinlar antik olimpiya xudolariga bag'ishlangan bo'lib, o'yin musobaqlari qadimgi Olimpiya maydonlarida o'tkazilgan. Asrlar o'tib eramizning 393-yili Olimpiya o'yinlari imperator Feodosiya buyrug'i bilan to'xtatilgan. Antik Olimpiya o'yinlari Pelopones g'arbiy qismida joylashgan qadimgi Olimpiyada o'tkazilib kelingan. Grek mifologiyasiga ko'ra, Olimpik o'yinlar asosi Pelopsa orollarida vujudga kelgan. Qadimgi Olimpiya o'zining go'zal tabiatni, maftunkorligi bilan, shuningdek, o'zining muhtasham ibodatxonalarini va sport maydonlari bilan ajralib turadi. Eramizdan avvalgi 10-asrlarda Olimpiyada madaniy marosimlarni hamda boshqa diniy va siyosiy tadbirlarni o'tkazishga xizmat qilgan joy hisoblangan. Olimpiyaning markazi qismida hashamatli Zevsa, uning tog'risida esa Geri ibodatxonasi qad ko'targan. Olimpiya o'yinlari Zevsga sig'inish, diniy marosimlar bilan chambarchars bog'liq edi. So'zsiz o'yinlar yuqori saviyada o'tkazilib, grek shaharlari o'rtasida o'zaro munosabatlarni yaxshilashga yo'naltirilgan edi. Qadimgi misflarda aytishicha, Olimpiya o'yinlarining tug'ilishi yarimxudo Gerakl nomi bilan bog'liq.

12 asrdan buyon qadimgi Olimpiya o'zining qadimiy o'yinlar o'tkaziladigan maydoni va otchoparlarida muxlislar qalbidan joy olgan chaqqon hamda baquvvat sportchilarni namoyon qildi. Sportchilarning nomlari ularning Olimpiya g'alabalari tarix varoqlarida muxrladi. Qadimgi Olimpiada o'yinlarida barcha ozod erkaklar — Gretsiyada yashovchilar qatnashish huquqiga ega bo'lган. Megardan general Orsip, cho'pon Polimnist, Rodos orolidan qirol oilasi a'zosi Diagor, Makedoniya qiroli Aleksandr I, faylasuf Demokrit — bularning barchasi qadimgi Olimpiya o'yinlari ishtiroychilari bo'lishgan.

16. Voleybol o'yini qanday jismoniy sifatlarni rivojlantiradi?

Voleybol (ingl. volleyball) — «urib qaytarmoq» va ball — «to'p») to'pli sport o'yini bo'lib, har biri 6 kishidan iborat ikki jamoa bilan o'rtasidan to'r tortilgan maydonchada o'ynaladi.

Voleybol (ing . volleyball, volley — urib qaytarmoq va ball — koptok) — jamoa bo'lib o'ynaladigan sport o'yini; o'rtasidan to'r b-n (erkaklar musobaqasi uchun 2,43 m va ayollar musobaqasi uchun 2,24 m balandlikda) bo'lingan 9x18 m li maydonchada o'ynaladi. Bir jamoa 6 kishidan iborat bo'lib, 2 jamoa o'ynaydi. O'yinchilar to'pni qo'l b-n urib, raqib maydoniga tushirishga harakat qiladilar. Koptokni uch urishda raqiblar tomoniga o'tkazish lozim. Musobaqa 3 yoki 5 qur o'ynaladi. V. AQShda paydo bo'lган (1895). Xalqaro federatsiya (FIVB; 1947 y. asos solingan) ga 180 dan ortiq mamlakat a'zo. 1964 y. dan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan, 1949 y. dan jahon birinchiliklari o'tkaziladi.

V. O'zbekistonda 1920 y. dan o'ynaladi. O'zR 1991 y. Xalqaro V. federatsiyasiga, 1992 y. Osiyo V. konfederatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekistonda bu sport turi b-n 700 mingdan ortiq kishi muntazam shug'ullanadi. U maktablarda om-maviy tus organ, jismoniy tarbiya bo'yicha dasturning ajralmas qismi hisoblanadi. [1]

Voleybol 1895 yilda Amerika qo'shma shtatlarining Massachusetts shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Vilyam Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutib yangi o'yinning qoidalarini ishlab chiqdi. O'yin nomini avvaliga mintonett deb nomladi. 1896 yilda Springfield shahridagi kollej direktori doktor Alfred Xalsted bu o'yinga "voleybol" deb nom berdi. "Voleybol" inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida "parvoz qiluvchi to'p" degan ma'noni bildiradi. 1897 yilda tadbiqu etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi: 1. Maydonchaga chegaralari 7,6 x 15,1 m 2. To'rnning o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 198 sm 3. To'pning vazni 340 g, aylanasi 63,5 – 68,5 sm 4. O'yinchilarning soni chegaralanmaydi va hokazo. 1895-1920 yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi. O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha: 1900 y – Kanada, 1908 y – Kuba, 1909 y – Puerto-riko, 1910 y – Peru, 1917 y – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1900-1913 yillar – Yaponiya, Kitay, Filippinda, 1914 y – Angliya, 1917 y – Fransiya. Voleybol o'yinining sobiq ittifoqda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

Voleybol sobiq ittifoqda 1920-1921 yillarda o'rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) nohiyalarida tarqala boshladi. 1922 yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi. Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishga san'at va teatr vakillari kirishdilar. 1923 yilda tashkil etilgan «Dinamo» jamiyatni sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi. Xuddi shu yillarda voleybol Uzoq SHarqda – Xabarovsk va Vladivostokda paydo bo'ldi. 1925 yildan esa Ukrainada ham rivojlana boshladi. SSJIda jismoniy tarbiya va sportning keyingi taraqqiyoti uchun RKP/b/ MK 1925 yil 13 iyul qarori katta ahamiyatga ega bo'ldi. Unda ommani tarbiyalashning samarali usullaridan biri bo'lgan jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish zarurligi uqtirib o'tildi. Markaziy qo'mita qarori voleybolning tobora taraqqiy etib borishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Sovet voleybolchilari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar. Voleybol hamma erda tarqala boshladi. SHu bilan bog'liq ravishda musobaqalarning yagona qoidalari ishlab chiqish zarurati tug'ildi. 1925 yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalrini tuzib tasdiqladi. To'rnning balandligi – ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun – 2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15 x 7,5 o'lchamli maydonchada o'tkaziladigan bo'ldi. 1926 yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o'tkazildi. 1927 yildan voleybol bo'yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o'tkazila boshladi. «Sobiq Ittifoqida» birinchi bosmadan chiqarilgan voleybol bo'yicha maxsus adabiyot 1926 yilda 9 paydo bo'ldi va u «Voleybol va mushtlar jangi» deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V.Sisoev va A.A. Marku...edi. 1926 yilda yana bir qator muhim voqealar bo'lib o'tdi, ya'ni voleybol Butunittifoq jismoniy tarbiya kengashining o'yinlar sho'basi voleybol bo'yichamusobaqalarning yagona qoidalari tasdiqladi. Xarkovda moskvalik va xarkovlik voleybolchilarning shaharlararo uchrashuvi o'tkazildi. SHu yillarda voleybol faqatgina Moskvada emas, balki Ukrainada, shimoliy Kavkazda, Kavkazortida, Uzoq SHarq va O'rta Volga o'lkalarida ham keng tarqaldi. «SSJI» voleybolda taalluqli muhim voqealardan biri 1928 yilning avgustida birinchi Butunittifoq spartakiadasi vaqtida o'tkazilgan Ittifoq birinchiligi bo'ldi. Unga Moskva, USSJ, SHimoliy Kavkaz, Kavkazorti Federatsiyasi va Uzoq SHarK o'lkasining erkaklar va ayollari qatnashadilar. Musobaqalar chiqib ketish tartibida o'tkazildi. Moskva ayollar jamoasi va Ukrainianing erkaklar jamoasi g'olib chiqdilar. Birinchi Butunittifoq spartakidasida voleybolchilarning uchrashuvlari musobaqa qoidalaring alohida bandlarini yagona tartibda izohlash uchun imkon berdi. SHuni aytib o'tish kerakki, bu erda ayollar jamoalari birinchi bor normal o'lchovli maydonchalarda (18/9 m) o'ynaydilar. Sovet Ittifoqining turli mintaqalarida voleybol taraqqiyotida xilma-xil yo'nalishlar yuzaga kela boshladi. Ukrainianiklar jamoali o'yin taktikasini va fidokorona himoyani namoyish etdilar, moskvaliklar kuchli hujumchi ekanliklari bilan ko'zga tashlandilar, Uzoq SHarqliklar esa past uzatilgan to'p bilan hujum qilishdek ajoyib yangilik olib keldilar. SHuni ta'kidlash kerakki, terma jamoalarning Butunittifoq spartakiadasiga tayyorlanishi voleybolning joylarda ommaviy ravishda rivojlanishiga turtki bo'ldi. Butunittifoq spartakiadasi arafasida o'tkazilgan Ukraina birinchiligidagi jumhuriyatning viloyat shaharlaridan 21 jamoa ishtirot etdi. Kavkazortining eng kuchli jamoasini aniqlash uchun Boku, Tiflis va Erevan shaharlarining jamoalararo uchrashuvlari o'tkazildi. Xuddi o'sha 1928 yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi. Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakia qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib etishdilar. Shaharlararo musobaqalar

soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keldi. SHu davrda o'yinchilar maydonga to'pni kuch bilan kiritish, allov zarbalari usullarini keng qo'llay boshladilar, uzatish texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib o'yin tezkor, shiddatli bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi. 1931 yilda BLKEI tashabbusi biln mamlakatimizga jismoniy tarbiyaning asosi bo'lgan «Mehnat va mudofaaga tayyor» Butunittifoq kompleksi ta'sir etildi. Bu tadbir voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yuksaltirishgagina emas, balki yoshlarni voleybol mashg'ulotlariga jalb etishga ham imkoniyat yaratdi. Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targ'ib qilinishida ko'pgina madaniyat va istirohat bog'larining maydonchalarida o'tkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi. Moskvadagi markaziy madaniyat va istirohat bog'inining 20 ta maydonchasi atrofida tomoshabinlar yig'iladilar. O'tkazilayotgan o'yinlar faqat moskvaliklar uchun emas, balki chet elliq mehmonlar uchun ham yaxshigina maktab edi. SHuning uchun 30-yillarda Olmoniyada (Germaniya) «Voleybol – rus halq o'yini» deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitobcha holida chop etildi. Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazib turildi. 1931 yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovsk va maydon egalarining erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar g'olib chiqdilar, har uchchala erkaklar jamoasi bittadan mag'lubiyat va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar «tez sur'atli» o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi. 1932 yildan voleybol barcha katta spartakiadalarning dasturiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi. SHu sababdan voleybol bo'yicha butunittifoq musobaqalarining har yili muntazam o'tkazib turilishi haqidagi masala ko'tarildi. 1932 yilning bahorida Butunittifoq jismoniy tarbiya kengashi qoshida voleybol seksiyasi tashkil topdi va uning tarkibiga A.Potashnik (rais), V.Oskolkov, M.Vilgrat, YU.Bagon, V.Kryuk va boshqalar kiritildilar. 1932 yildan avval «Voleybolchilarning Butunittifoq bayrami» deb atalgan «Sovet Ittifoqi» birinchiliklari muntazam o'tkazila boshladi. Voleybol bo'yicha SSJI birinchiligi ilk bora Dnepropetrovsk shahrida 1983 yilning 4-6 aprelida bo'lib o'tdi. Musobaqlarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Boku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Tiflis, Minsk) ishtirot etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Qiziqarli birinchilik tugagach, moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi.

17. Sportchilarimiz O'zbekiston Respublikasi mustaqil davlat bo'lib nechi marta Olimpiada o'yinlarida ishtirot etishgan?

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat ahamiyatiga molik vazifa etib belgilandi. O'zbekiston sporti milliy madaniyatimizning uzviy qismi hisoblanib, u keng xalq ommasini yuksak axloqiy ruhda tarbiyalashda va salomatligini mustahkamlashda muhim vositalardan biri bo'lib qoldi.

Xalqaro maydonda tarixan qisqa davr ichida obro' orttirishga ulgurgan mustaqil O'zbekiston dunyoga nafaqat qadimiy madaniyat, buyuk mutafakkirlar, olimlar, shoir va sarkardalar tuhfa etgan yurt, balki xalqaro sport olamida ulkan muvaffaqiyatlarga erishgan davlat sifatida ham tanildi. Hozir bemalol aytishimiz mumkinki, O'zbekiston sport sohasida yirik davlatga aylanib, boshqa mamlakatlarga ko'plab yillar kerak bo'lgan yo'lni tarixan qisqa muddat ichida bosib o'tdi.

O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasining chorak asrlik faoliyatiga nazar tashlar ekanmiz ko'pgina tarixiy yutuqlar ko'z oldimizda gavlanadi. Mamlakatimizda Milliy olimpiya qo'mitasi 1992 yil 21 yanvarda, ya'ni bundan roppa-rosa 25 yil muqaddam tashkil etilgan bo'lib, 1993 yil sentabr oyida Xalqaro Olimpiya qo'mitasining 101-sessiyasida rasman tan olingan. So'ngra mamlakatimiz sport delegatsiyasi mustaqil O'zbekiston nomidan to'rt yillikning eng nufuzli musobaqalari Olimpiya hamda Osiyo o'yinlarida qatnashish huquqini qo'lga kiritdi.

O'zbekiston delegatsiyasi mustaqil jamoa sifatida birinchi marta 1994-yilda Norvegiyaning Lillixammer shahrida o'tkazilgan XVII qishki Olimpiya o'yinlarida ishtirot etgan va ilk urinishdayoq hamyurtimiz Lina Cheryazova fristayl sport turi bo'yicha barcha raqiblarini ortda qoldirib, Olimpiya o'yinlarining oltin medaliga sazovor bo'lgan. Ushbu sovrin mustaqil O'zbekiston tarixidan Olimpiya o'yinlarining birinchi oltin medali sifatida joy olgan.

Oradan ikki yil o'tib sportchilarimiz yozgi Olimpiya o'yinlaridagi ishtirotklarini ham boshlab berishadi va 1996-yilda AQShning Atlanta shahrida tashkil etilgan XXVI yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston delegatsiyasi endi ikkita medalga sazovor bo'ladi. Armen Bagdasarov dzyudo bo'yicha kumush, Karim To'laganov esa boks bo'yicha bronza medalini qo'lga kiritishadi.

O'zbekistonning sport sohasidagi islohotlari va bu boradagi tajribasi jahonda e'tirof etilib, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga hamda Xalqaro olimpiya harakatiga qo'shgan ulkan hissasi uchun 1996 yilda Xalqaro Olimpiya qo'mitasining oliv mukofoti – Olimpiya Oltin ordeni bilan taqdirlanadi.

O'zbekiston Prezidentining tashabbusi bilan 1996 yilda Toshkent shahrida «Olimpiya shon-shuhrat» muzeyi tashkil etilib, uning ochilish marosimida Xalqaro Olimpiya qo'mitasining Prezidenti Xuan Antonio Samaranch ishtirok etadi. Umuman olganda Samaranch Xalqaro Olimpiya qo'mitasiga rahbarlik qilgan paytda Toshkentga uch marotaba tashrif buyuradi. U dastlab Lillixammerdagi Olimpiya o'yinlaridan so'ng, keyinchalik poytaxtimizda I Markaziy Osiyo o'yinlari o'tkazilishi munosabati bilan va niyoyat «Olimpiya shon-shuhrat» muzeyining tantanali ochilish marosimida ishtirok etish uchun mamlakatimizga yetib keladi.

O'zbekistonlik sportchilar navbatdagi Olimpiya o'yinlarida ham muvaffaqiyatli odimlashni davom ettirishadi. 2000 yilda Avstraliyaning Sidney shahrida bo'lib o'tgan XXVII yozgi Olimpiya o'yinlarida Andijon boks maktabi tarbiyalanuvchisi Muhammadqodir Abdullayev o'zbek yigitlari orasida birinchi bo'lib Olimpiya o'yinlari championi degan sharaflı nomga sazovor bo'ladi.

Shuningdek, erkin kurash bo'yicha bellashuvlarda Artur Taymazov kumush, Sergey Mixaylov va Rustam Saidovlar esa boks bo'yicha musobaqalarda terma jamoamiz xisobiga bronza medallarini qo'shib qo'yishadi. O'zbekiston delegatsiyasi umumjamoa hisobida 199 ta davlat vakillari orasida 42-o'rinni egallaydi.

2004-yilda jahonning to'rt yillikdagi eng yirik sport festivali Olimpiya o'yinlari vatani sanalgan Gretsianing Afina shahrida tashkil etiladi. Bu safar mamlakatimiz sportchilari bir yo'la ikkita oltin medalga ega chiqishadi. Erkin kurashda Artur Taymazov, yunon-rum kurashida Aleksandr Dokturishvili Olimpiya o'yinlari championi unvoniga sazovor bo'lgan bo'lsalar, Magomed Ibragimov erkin kurashda kumush medalini qo'lga kiritadi. O'tkirkub Xaydarov va Bahodir Sultonovlar esa boks bo'yicha bronza medallari bilan taqdirlanishadi.

Mamlakatimiz delegatsiyasi bu safar 202 ta davlat orasida 34-o'rinni band etadi. Hisob bo'yicha XXIX yozgi Olimpiya o'yinlari Xitoy poytaxti Pekin shahrida tashkil etiladi. Mazkur musobaqada o'zbekistonlik sportchilar tomonidan jami oltita medal qo'lga kiritiladi. Artur Taymazov o'z shaxsiy kolleksiyasiga Olimpiya o'yinlarining yana biroltin medalini qo'shib qo'ygan bo'lsa, erkin kurashda Soslan Tigihev, dzyudoda esa Abdullo Tangriev kumush medali bilan taqdirlanishadi.

O'z navbatida yana bir dzyudochimiz Rishod Sobirov bronza medaliga sazovor bo'ladi. Quvonarli jihat, aynan Pekin Olimpiadasiga kelib gimnastikachilarimiz ham dastlabki medallarni qo'lga kiritishadi. Chunki, shu paytga qadar asosan boks va sport kurashlari bo'yicha terma jamoamiz a`zolari Olimpiya o'yinlari medallariga ega chiqishgan bo'lishsa, bu safar Yekaterina Xilko trampolinda, Anton Fokin esa sport gimnastikasida bronza medaliga sazovor bo'lishadi. Delegatsiyamiz Pekin Olimpiadasini 202 davlat orasida 40-o'rinda yakunlaydi.

Yubiley - XXX yozgi Olimpiya o'yinlariga Buyuk Britaniya poytaxti London shahri mezbonlik qiladi. Mazkur musobaqada terma jamoamiz delegatsiyasi biroz kamtarroq natija qayd etib, bor yo'g'i uchta medal bilan qaytadi. Artur Taymazov uchinchi marta jahonning tengsiz polvoni ekanligini isbotlab, Olimpiya o'yinlarining uchinchi oltin medalini qo'lga kiritadi va ushbu natijasi evaziga xaqli ravishda dunyoning buyuk polvonlari orasidan joy oladi.

Dzyudochimiz Rishod Sobirov bu safar ham bronza medali bilan cheklanadi. Bokschimiz Abbos Atoyevga ham Olimpiya o'yinlarining bronza medali nasib etadi. O'zbekiston delegatsiyasi 204 davlat orasida umumjamoa hisobida 47-o'rinni egallaydi.

Aytish kerakki, aynan London Olimpiadasidagi natijalar yurtimizda butun sport jamoatchiligi, olimpiya harakati ishtirokchilarini yangi g'alabalar sari chorladi. Chunki o'sha musobaqada delegatsiyamiz aslo o'ziga munosib bo'limgan o'rinni egallagandi. Bo'lajak Olimpiya o'yinlariga munosib tayyorlarlik ko'rish yo'lida eng avvalo davlatimiz rahbarining "O'zbekiston sportchilarini 2016 yil Rio-de-Janeyro shahri (Braziliya)da o'tkaziladigan XXXI yozgi Olimpiya va XV Paralimpiya o'yinlariga munosib tayyorlash to'g'risida"gi qarori qabul qilinib, mamlakatimiz sportchilari uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish borasida aniq chora-tadbirlar ishlab chiqildi.

2013 yil 25 fevralda e`lon qilingan mazkur qaror yakunda juda katta ahamiyat kasb etdi va "Rio-2016" Olimpiadasining o'zbek sporti tarihiga oltin harflar bilan bitilishiga asosiy turtki bo'ldi desak mubolag'a bo'lmaydi. Braziliyadagi XXXI yozgi Olimpiya hamda XV Paralimpiya o'yinlarida o'zbekistonlik sportchilar qayd etgan natijalar butun dunyoni hayratga soldi.

Olimpiya o'yinlarida birinchi marta yurtimiz vakillari bir yo'la to'rtta oltin medalga sazovor bo'lishdi. Ilk bor O'zbekiston terma jamoasi tomonidan jami 13 ta medal qo'lga kiritildi. Birinchi marta og'ir atletikachimiz Ruslan Nurudinov Olimpiya o'yinlarining oltin medalini qo'lga kiritish bilan birqalikda o'zbek sportchilari orasida ilk marotaba Olimpiya o'yinlarining rekordini yangiladi.

Shuningdek, birinchi marta boks bo'yicha terma jamoamiz umumjamoa hisobida birinchi o'rinni egalladi. Bokschilarimizdan Hasanboy Do'smatov, Shahobiddin Zoirov va Fazliddin G'oyibnazarov va aytib o'tganimizdek og'ir atletikachimiz Ruslan Nurudinov Olimpiya o'yinlari championligini tantana qilishdi. Yana ikki nafar bokschimiz Shahram G'iyosov va Bektemir Meliqo'ziyev delegatsiyamiz hisobiga kumush medallarini qo'shib qo'yishdi. Charm qo'lqop ustalaridan shuningdek, Rustam To'laganov va Murodjon Ahmadaliyev, dzyudochilarimiz Diyorbek O'rozboyev va Rishod Sobirov, sport kurashlari vakillari Ixtiyor Navro'zov, Magomed Ibragimov va Elmurat Tasmuradovlar bronza medallari bilan taqdirlanishdi. O'zbekiston delegatsiyasi 207 davlat orasida 21-o'rinni egalladi.

XV Paralimpiya o'yinlarida yurtimiz sportchilari tomonidan qayd etilgan natijalar esa bu hayratni ikki hissa oshirdi. O'ttiz ikkita sportchi bilan ishtirok etgan delegatsiyamiz yakunda o'ttiz bitta medalni qo'lga kiritishi chindan ham butun dunyo sport jamoatchilagini lol qoldira oldi.

Albatta bu natijalarga o'z o'zidan erishilgani yo'q. O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi o'tgan qisqa vaqt ichida Xalqaro olimpiya qo'mitasi, Osiyo olimpiya kengashi, Milliy olimpiya qo'mitalari assotsiatsiyasi va qator xalqaro sport federatsiyalari hamda tashkilotlari bilan o'zaro aloqalarni yangi bosqichga olib chiqdi. Birgina 2013-2016 yillarda mamlakatimizga Xalqaro Olimpiya qo'mitasi prezidenti Tomas Bax, Osiyo olimpiya kengashi prezidenti Shayx Ahmad al-Fahd al-Saboh, Osiyo Paralimpiya qo'mitasining rahbari Dato Abu Zaynal Abu Zarin, Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi prezidenti Tomash Ayan, Xalqaro sport kurashlari uyushmasi prezidenti Nenad Lalovich, Xalqaro havaskor bokschilar federatsiyasi prezidenti Ching Ku Vu, Xalqaro qilichbozlik federatsiyasi prezidenti Alisher Usmanov hamda Xalqaro qilichbozlik federatsiyasi bosh kotibi Frederix Petrushka, Xalqaro futbol federatsiyalar Assotsiatsiyasining sobiq prezidenti Yozef Blatter, Butunjahon muaytay kengashi rahbari Chetta Tanajaro, Osiyo taekvondo ittifoqi prezidenti Kyu Sok Li, Xalqaro yengil atletika federatsiyasi vitse-prezidenti Sergey Bubka, Xalqaro gimnastika federatsiyasi rais o'rinosari Irina Vinner kabi qator xalqaro sport tashkilotlarining rahbarlari tashrif buyurib, O'zbekistonda olimpiya harakatini rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan sa`y-harakatlarga yuqori baho berdilar.

Poytaxtimizda O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasining yangi binosi qad rostladi. Bu yerda O'zbekiston sportchilarini tibbiy-biologik xizmat va sport psixologiyasi bilan ta`minlash bo'yicha ixtisoslashtirilgan markaz tashkil etildi. Markazga eng zamонави tibbiy uskunalar o'rnatildi. Markaziy Osiyoda yagona sanalgan Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazining tashkil etilishi sportchilarimizni nufuzli musobaqalarga puxta tayyorlash, ularning bor imkoniyat va salohiyatlarini ochib berishga ko'maklashish masalasida juda katta turki bo'ldi. Buni so'nggi natijalar ham ko'rsatib turibdi.

O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasining yangi binosiga tashrif buyurar ekan Xalqaro olimpiya qo'mitasi prezidenti Tomas Bax "O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasining binosi dunyoda tengsiz, bunday sport saroyi men bilgan Milliy olimpiya qo'mitalari binolari orasida eng muhtashami" deya ta'rif berdi.

Shuningdek, Olimpiya va Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlari bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zolari va murabbiylariga stipendiya to'lash tartibi to'g'risidagi nizom tasdiqlanib, xalqaro maydonlarda yurtimiz sharafini munosib himoya qilayotgan sportchi va ularning ustozlari har oyda rag'batlantirib borilmoqda.

2013 yil 2 aprelda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi huzuridagi O'zbekiston olimpiadachilarini qo'llab-quvvatlash jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi qarori qabul qilindi. Fondning asosiy maqsadi etib O'zbekiston milliy va olimpiya terma jamoalarini, respublika sport federatsiyalarini va assotsiatsiyalarini xalqaro va respublika sport tadbirlariga tayyorgarlik ko'rishlari va ularda ishtirok etishlariga ko'maklashish va rag'batlantirish deb belgilandi. Sportimiz faxriylari, yurtimizda faoliyat ko'rsatayotgan terma jamoalar maslahatchi murabbiylarining oylik maoshlari ham hozirda aynan ushbu jamg'arma mablag'lari hisobidan qoplanmoqda.

Aslida chorak asr tarix oldida hech narsa emas. Ammo ortda qolgan ana shu 25 yillik davr mobaynida yurtimizda sport taraqqiyoti va olimpizm g'oyalarini ilgari surish borasida qilingan ulkan hajmdagi ishlar bugun mustaqil diyormizni qudratli sport mamlakatiga aylantira oldi. Ha, bugun O'zbekiston dunyo sport sahnasida o'z o'rniga, obro'siga ega mamlakatga aylandi. Endi jahoning mana-man degan polvonlari ham o'zbek sportchilari bilan hisoblashishga majbur, bizni tan olishdi, bizni xurmat qilishmoqda. Bizdan

hayiqishmoqda. Endi shak-shubha yo'qki O'zbekiston terma jamoasi a`zolariga qarshi har qaysi mamlakat vakillari alohida tayyorgarlik ko'rishadi. Bunga ularni biz majbur etdik.

Yuqorida keltirilgan barcha amaliy ishlar bevosita shaxsan O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti Islom Abdug'aniyevich Karimovning umumiy rahbarligi ostida, shuningdek amaldagi Prezident Shavkat Miromonovich Mirziyoyev boshchiligidagi bir qator Vazirlik hamda tegishli tashkilotlar bilan hamkorlikda amalga oshirildi.

Fursatdan foydalanimiz, O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasini tashkil etilganligining 25 yilligi munosabati bilan bizni har jihatdan qo'llab- quvvatlab kelayotgan, barcha zarur sharoitni yaratib berayotgan davlatimiz va Hukumatimiz rahbarlariga va shaxsan muhtaram Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyevga, shuningdek biz bilan hamkorlik qilib kelayotgan Madaniyat va sport ishlari vazirligi, sport federatsiyalari va homiy tashkilotlarga minnatdorchilik izhor etamiz.

Ortda qolgan davr mobaynida Milliy olimpiya qo'mitasiga Obid Nazirov, Sobir Ro'ziyev, Aziz Nosirov, Rustam Qurbanov, Malik Babayev va Mirabror Usmanovlar rahbarlik qilishdi. Qo'lga kiritilgan muvaffaqiyat va g'alabalarda ularning hissalari katta. Ayniqsa so'nggi olimpiya sikli 2013-2016 yillarda yurtimizda olib borilgan ulkan hajmdagi ishlar, olimpiya sport turlariga mustahkam poydevor yaratilishi, moddiy-texnik bazalarini mustahkamlash va buning natijasi o'laroq Olimpiya hamda Paralimpiya o'yinlarida qo'lga kiritilgan yorqin va tarixiy g'alabalarda Mirabror Zufarovich Usmanovning hamda u bilan yelkama-yelka xizmat qilgan Milliy olimpiya qo'mitasi mutaxassislarining xizmatlari beqiyosdir.

Shunday ekan, bugun ularga butun olimpiya harakati ishtiroychilar va mamlakatimiz olimpiya oilasi nomidan tashakkur izhor etamiz. Yaqindagina Bosh Assambleya yig'ilishida Milliy olimpiya qo'mitasi Prezidenti etib Alisher Sultanov saylandi. Umid qilamizki, Alisher Saidabbasovich rahbarligida yutuqlarimiz yanada salmoqli, g'alabalarimiz bundan-da bardavom bo'ladi.

18. Kurash bilan shug'ullanishdan oldin qanday jismoniy tayyorgarlik mashqlari bajariladi?

Kurashchilar saflantiriladi chap yoki o'nga komandasini berilgach, kamida 5, 6 daqiqaga sekin tezlikda yugurish komandasini beriladi. Belgilangan daqqa yugurib bo'lgach boshdan oyoqgacha bo'lgan rivojlantiruvchi mashqlar bajariladi shu bilan birgalikda kurash mashg'ulotiga oid bo'yinni toplash, umbaloq oshish, oyoqni yuqoriga ko'tarib ikki qo'llarda yurish, oyoqni yuqoriga ko'tarib ikki qo'llarda yon boshga aylanish, salto qilish va kurashchilar bir-birini oshirib tashlashlari bilan mashg'ulot boshlab yuboriladi.

Mohir kurashchi bo`lish uchun faqat usullarni bajarish texnikasini bilash etarli emas, Buning uchun kuch, tezlik, egiluvchanlik chaqqonlik, va chidamliylik rivojlantirish lozim. Kuchni rivojlantirish uchun gantellar, toshlar, terijorlar, bilan ko`proq mashq bajarish kerak.

chaqqonlik uchun sakrash lozim. Egiluvchanlik uchun har kuni 2 marta yelkani bo`ksa bo`g`inlarini, umirtqalarni mustahkamlash kerak. chidamliylik uchun kross yugurish, futbol, basketbol, va hokazo.

19. Sport – bu nima?

Sport ([fr. desporter](#) - "o'ynamoq", "maza qilmoq"^[11])

qatnashuvchilarining [jismoniy](#) va/yoki [aqliy](#) qobiliyatlarini solishtirishga va/yoki zavqlanishga mo'ljallangan, tayinli qoidalarga ega [faoliyat](#) turidir.

Sport (ing . sport — o'zin) — jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, jismoniy tarbiya vositasi va usuli, jismoniy mashqlarniit turli majmualari bo'yicha musobaqalar tashkil etish, tayyorlash va o'tkazish tizimi. S.ning maqsadi kishilarning sog'lig'ini mustahkamlash va umumiy jismoniy rivojlantirish bilan birga S. musobaqalarida yuqori natija va g'alabalarga erishishdir. Dastlabki S. musobaqalari Yunonistonda mil. av. 1580 yilda bo'lib o'tgan. 19-a.ning 2-yarmida, ayniqsa, 1894 y. Xalqaro olimpiada qo'mitasi (XOQ) tashkil qilinganidan keyin S. juda tez rivojlanishi boshladi. 1896 yilda 1zamonaviy Olimpiada o'yinlari o'tkazildi.

S.ning asosiy 3 ta o'zaro bog'liqtashkiliy shakllari mavjud: ommaviy havaskorlik Si; o'quv fani sifatidagi S; yuqori natijalar Si. Ommaviy havaskorlik Si — insonning jismoniy takomillashuvi sharti; u kishilarning yoshi, salomatligining holati, jismoniy rivojlanish darajasiga ko'ra chegaralanadi. O'quv fani sifatidagi S.

— barcha turdag'i ta'lim muassasalari va qurolli kuchlarda harbiyjismoniy tayyorgarlik dasturlariga kiradi.

Yuqori natijalar S. i eng yaxshi S. kursatkichlari (rekordlar)ga erishish uchun sharoit yaratadi, insonning jismoniy tayyorgarligini namoyish etadi, jismoniy tayyorgarliklarning samarali vosita va usullarini ommaviy amaliyatga tatbiq etishga yordam beradi.

Taraqqiyot jarayonida S. jismoniy tarbiya doirasidan chiqib, mustaqil umummadaniy, siyosiy, estetik, iqtisodiy ahamiyat kasb etdi. S. dustona xalqaro aloqalarni kengaytirishga, xalqlarning uzaro birbirini tushunishi va do'stligi rivojlanishiga xizmat qilmoqda. 19-a. o'rtalaridan bir necha G'arb mamlakatlarida professional S. rivojlana boshladi. U tomoshabopligi, biznesga aylanib, katta daromad manbai bo'lib borayotganligi bilan ajralib turadi.

S. turlarining 2 asosiy guruhi mavjud: milliy S. turlari va xalqaro S. turlari. Milliy S. turlari har bir xalqning o'ziga xos turmush tarzi, mehnat faoliyati va dam olish sharoiti asosidarojlangan. Xalqaro S.turlari muayyan sharoitlarda musobaqalar o'tkazishning umumlashtirilgan tizimlaridan iborat bo'lib, bunda musobaqa ishtirokchilarining o'zaro munosabatlarini, natijalarni hisobga olish va baholashni xalqaro miqyosda bir xil tartibga keltirish, yagona qoidalardan foydalanishga asoslangan maxsus cheklashlar nazarda tutiladi. S. bilan shug'ullanishda jismoniy tarbiya va S.ni boshqarish davlat organlari, xalqaro S. tashkilotlari tomonidan man etilgan vositalarni qo'llashga yo'l qo'yilmaydi. Yuqori S. ko'rsatkichlariga erishish maqsadida stimulyatorlardan, doping moddalaridan, Xalqaro olimpiada qo'mitasi man etgan boshqa vositalardan foydalangan S.chi musobaqalardan chetlashtiriladi.

O'zbekiston Respublikasida S. umumdavlat ishi hisoblanib, jismoniy madaniyat bilan birga Ag'olining barcha qatlamlarini va yosh guruhlarini qamrab olgan. Mamlakatda 50 dan ziyod S. turi ommalashgan, ulardan 30 turi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" (2002 y. 31 okt.), "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jaib qilishga qaratilgan uzuksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida" (2003 y. 3 iyun), "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish choratadbirlari to'g'risida" (2003 y. 4 noyab.) qarorlari O'zR da S.ni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Bu qarorlar asosida yangi bolalar S. inshootlarini barpo etish dasturi, sport anjomlari va jihozlar, kiyimkechaklar va charm poyabzal mahsulotlarini respublikada ishlab chiqarish., maktablarda, ayniqsa, qishloq mакtablarida jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish, aholi o'rtasida S. madaniyatini yuksaltirish, ommaviy S. targ'ibotini rivojlantirish tadbirlari ishlab chiqilib, ularni hayotga tatbiq etishga kirishildi. Jumladan, O'zbekiston televidenyesining 4kanali S. kanaliga aylantirildi. Jismoniy tarbiya va S. sohasini kadrlar bilan ta'minlash maqsadida oliy ta'lim muassasalarida bolalar S. i uchun pedagog murabbiylar tayyorlash, S. jurnalistikasi va psixologiyasi mutaxassisliklari bo'yicha ta'lim tizimini takomillashtirish yuzasidan muayyan ishlar amalga oshirilgan. Sportchilarni ijtimoiy qimoyalash masalalari qonun bilan mustahkamlanadi. Chunonchi, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasining qonuni (2000 y. 26 may)da davlat boshkaruv organlari, jismoniy tarbiya va S. jamoat birlashmalari, sport klublari va markazlari, boshqa ixtisoslashtirilgan sport tashkilotlari va muassasalari sportchilarga zarur ijtimoiymaishiy sharoitlarni yaratishlari hamda ularning sihatsalomatligi muxrfaza qilinishini ta'minlashlari shart qilib qo'yildi. Sportchilarning ayrim toifalari qonun hujjalarda belgilangan tartibda imtiyozli pensiya olish huquqidan foydalananilar. S. musobaqalarida qatnashuvchi shaxslar sug'urta polislari ega bo'lishlari shart. S. sohasida juda katta yutukdarga erishgan fukarolar, jismoniy tarbiya va S.ni rivojlantirishda alohida xizmat ko'rsatgan S. ustozlari, sportchilarni taqdirlash maqsadida "O'zbekiston iftixori", "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustozlari", "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sportchi" faxriy unvonlari ta'sis etiddi. Mamlakatda S. matbuoti shakllandi: "Sport" gaz., "O'zbekiston futboli", "Tennis +", "Books plus futbol" (Toshkent), "Futbol ekspress" (Andijon), "Asr futboli" (Namangan), "Inter futbol" (Kosonsoy) kabi gaz.lar nashr etilmoqda.

20. 9-sinf o'quvchisi 60 metr masofaga 5 ball uchun qancha vaqt ichida yugurishi kerak.

Qiz bolalar: 9, 5 soniyada; O'g'il bolalar: 9,0 soniyada

Qadim davrlarda katta-katta tadbir va tantanalarda yugurish, sakrash, uloqtirish bo'yicha musobaqalar uyushtirilgan. Shunga ko'ra, aynan sportning mazkur turi ham qadimgi olimpiada o'yinlariga kiritilgandi. Zamonaviy yengil atletika ham yuqorida sport turlari: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va shu singari turlarni qamrab olgan ko'pkurashdan iboratdir. Qamrab olingan sport turlari hammabop bo'lgani uchun Yer sharidagi millionlab odamlar yengil atletika bilan shug'ullanmoqdalar. Mashqlarning turlitumanligi va ulaming nafi katta ekanligi, jihozlarining murakkab emasligi yengil atletikani har bir shaxs shug'ullanishi mumkin bo'lgan ommaviy sport turi bo'iib qolishiga olib keldi. Shuning uchun ham yengil atletikani „Sport qiroli" deb ataydilar.

har ikkala oyoq bukiladi, qo'llar esa oldinga cho'ziladi. Uzunlikka sakrashning fazalari: yugurish,depsinish, uchish va qo'nish bo'lib, o'zaro uzviy bog'liq, ajralmas va bir xilda muhimdir. Eslatma:depsinayotgan oyoqning son qismini gorizontal holat-gacha ko'tarish (xuddi tizza bilan to'pni yuqoriga tepayotgandek qilish) lozim. Ikki qo'l bilan navbatma-navbat siltanish harakatlari bajarilsa, yelkalar tez ko'tariladi, bu esa sakrashga yordam beradi.Uchish chog'idagi harakatlar. Uchishning boshida gavdaning yuqori qismi dastlabki holatda bo'ladi. Sakragandan keyin tayanch oyoq orqada qoladi. Yerga tushishdan awalgina har ikkala oyoq keskin oldinga cho'ziladi va gavdaning yuqori qismi „bukiladi", qo'llar tizzaning ustiga keladi. Har ikkala oyoq bir xil balandlikda ushlanib, sakrash chuqurligiga parallel holatda kelib tegadi. Ko'krak tizzalarga tegib turadi. Oyoqlar tovoni birlashtiriladi. Qo'llar pastga-orqaga uzatilgan, oyoqlar oldinga cho'zilgan bo'ladi.Yerga tushayotganda tovonlar yerga tegishi bilan oyoqlar tizzadan yurnshoq bukiladi. Dastlab, dumba yerga tegib qolmasligi kerak. Har ikkala oyoq bir xilda yerga tushadi. Oyoqlar qumga tekkanidan keyin gavda to'g'ri chiziq bo'ylab oldinga siljiydi yoki yon tomonga qarab yiqlish mumkin. Qo'llar gavdaning oldinga siljishiga yordam beradi. Shundan so'ng sakraladigan chuqurlikdan oldinga yoki yon tomonga chiqiladi.

21. Inson organizmi uchun kuchli ta'sir qiluvchi quyosh nuri qanday tashkil topgan? Marafon yugurishning masofasi qancha?

Quyosh nuri organizm uchun kuchli ta'sir qiluvchi omil hisoblanadi. U qizil, sariq, yashil, havorang, ko'k, binafsha hamda infraqizil, ultra- binafsha nurlardan tashkil topgandir.

Quyosh nuri faqat muayyan miqdorda qabul qilinsagina u organizmga ijobiyligi ta'sir ko'rsatadi. Quyosh nuridan oqilona foydalanilmasa, u kishini tuzalmaydigan kasallikka chalintirishi, ya'ni asab tizimiga, yurak-qon tomirlari va organizmning boshqa a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Quyoshda chiniqish — bu quyosh vannasi qabul qilish, boshqacha aytganda, organizmga quyosh bilan havoning birgalikda ta'sir ko'rsatishidir.

Quyosh nurlarida chiniqqanda kishi terisining chuqur qatlamlarida pigment hosil bo'ladi, bu uning terisini quyosh radiatsiyasining haddan tashqari kuchli ta'sir ko'rsatishidan himoya qiladi. Bolalar, quyoshli kunlarda sayrga chiqqanagingizda yengil kiyinib, yengil bosh kiyimi kiyib olishingiz lozim. Oftobda yotganda boshga sochiq yopib yoki oq ro'mol tashlab yotishni, har 2 — 2,5 daqiqada qorindan yonboshga, so'ngra orqaga, keyin yana yonboshga ag'darilib turishni unutmang. Quyosh vannasidan so'ng, soyada 15

— 20 daqiqa dam oling, ustingizdan suv quying, suv havzasida 10 — 15 daqiqa cho'miling. Quyosh vannasini ertalab soat 8 dan 11 gacha va kunduzi 16 dan 18 gacha qabul qilish foydali. Bunday paytda quyoshning ultrabinafsha nurlari ko'p bo'lib, bu nur raxit kasalligining oldini oladi. Quyosh vannasini quyosh tik tushib turmaydigan hamda kuchli shamol esmaydigan har qanday joyda qabul qilsa bo'ladi. Chiniqishni ko'proq shahardan tashqarida, suv havzalari atrofida olgan ma'qul, chunki bu yerlarda havoning harorati nisbatan pastroq va havoning harakati ham sezilarli bo'ladi, bu esa tanadan issiqlik ajralib chiqishini

yaxshilaydi va suv muolajasini o'tkazish uchun ham qulay.

22. Kurash atama va iboralari, 15 ta usulni sanab bering. Yugurib kelib uzunlikka sakrashni bajarishda nechta faza amalga oshiriladi?

Istiqlol sharofati va kurash mutasaddilarining tinimsiz harakatlari bois o'zbek kurashi jahonda yangi sport turi sifatida shiddat bilan ommalashdi, dunyo hamjamiyati e'tiborini qozondi va ko'plab mamlakatlarga tarqaldi. Kurash jahon xalqlari ko'ngil to'ridan joy oldi va ulaming leksikalarida „Ta'zim“, „Kurash“, „Yonbosh“, „Halol“. „Chala“ kabi o'zbek so'zları jaranglay boshladi. Bir necha ming yillik tarixga ega bo'lgan, xalqimizning madaniy merosi, ma'naviy boyligi, g'ururi, iflixori va do'stlik ramzi sifatida dunyoga mashhur bo'layotgan milliy kurashi- miz tarixini bilish, o'rganish muhim ahamiyatga egadir. Chil, charx palak, elkadan oshirib tashlash, supurma, yonbosh.

Yugurish — yengil atletika turlari ichida eng hammabop jismoniy mashqdir. Bu jismoniy mashqning ko'proq tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari, ya'ni futbol, basketbol, qo'l to'pi, ten-nis tarkibiga kiradi.Sport musobaqaiarida erkaklar 60 metrdan to 42 km 195 metr masofaga qadar yugurishadi.Musobaqalarda yugurish uchun quyidagi uch xi! masofa qabul qilingan: qisqa masofa, o'rta masofa, uzoq masofa.Qisqa masofalar — 60, 100, 200, 400 m, O'rta masofalar — 800, 1500 m.

Uzoq masofalar— 5000,10000,20000, 30000 m.

Estafetali yugurish masofalari: 4x100, 4x200, 4x400, 4x800 m.

Ma'lum bir masofaga yugurish vaqt (soniya, daqiqa, soat) bilan o'lchanadi,

Sakrash va uning turlari quyidagilardan iborat: balandlikka va uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, langar bilan sakrash.

Uloqtirish turlari: koptokni uloqtirish, granatani uloqtirish, nayza, disk, yadroni otish, bosqonni uloqtirish.

23. Arqonga tirmashib chiqish usullari va ularni bajarish tartibi.

Tirmashib chiqishning uch xil usulda bajarilishini bilib oldingiz. Dastlabki holat, ya'ni rostlangan qo'llarda osilib turasiz. 1-usulni bajarganda, awai osilib turgan oyoqlar tizzadan bukilib, tizzalar ko'krakka tortiladi. Bunda arqon iizzalar oldi hamda o'ng oyoqning uchi, chap oyoqning tovoni bilan qisib olinadi, qo'l ham biroz bukiladi. 2- usulni bajarganda oyoqlar rost- ianib, qo'llar bukiladi va yuqoriga tortiladi (qo'l ketma-ket qo'yilishi kerak). 3- usulni bajarganin- gizda arqonni oyoqlar bilan qattiq qisib, qo'llarni birin-ketin yuqoriqdan ushlab tortilasiz.

24. Respublikamizda joriy etilgan uch bosqichli sport musobaqalari haqida ma'lumot bering. "Umid nihollari" sport musobaqalari qachondan boshlab o'tkazilib kelinmoqda va qanday sport turlarini o'z ichiga oladi?

Basketbol, voleybol, kurash, belbog'li kurash,yengil atletika, stol tenisi, shaxmat, futbol, qo'l to'pi, suzish, badiiy gimnastika, sport gimnastikasi. 2002-yildan boshlab o'tkazib kelinmoqda. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivotantirish to'g'risidagi 1999 yil 27-may 271-sonli qarori. Umumta'lim maktab o'quvchilari o'rtasidagi "Umid nihollari" sport musobaqalari dastlabki 2002 – yil Farg'ona, 2003 – yil Xorazmda, 2006 – yil Qashqadaryoda va 2009 – yil Sirdaryo belgilangan tartibda o'tkaziladi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2009 – yil 29 – iyundagi 181- sonli qaroriga asosan umumta'lim maktablarining o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan "Umid nihollari -2013" musobaqalari sportning 12 ta turi bo'yicha joriy yilning may oyida Navoiy viloyatida bo'lib o'tdi.

"Umid nihollari" 12 ta sport turi. Badiiy gimnastika, basketbol, voleybol, gandbol, futbol, suzish, yengil atletika, stol tennis, sport gimnastikasi, shaxmat, kurash va belbog'li kurash bo'yicha o'tkazilgan ushbu nufuzli musobaqaning final bosqichida ming nafarga yaqin yosh sportchilar ishtirok etmoqda.

25. Chaqqonlik deb nimaga aytildi? Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlarni tushuntirib bering?

- Jismoniy mashqlarni yengil , og'irligiga qarab harakatchanlikni yuqori darajaga chiqarishga aytildi.

-CHAqqonlik harakatli o'yinlar va sport o'yinlardida bajariladigan mashqlari orqali rivojlantiriladi.

26. Futbolda bir o'yining o'zida 2, 3, 4 gol urilgan holat nima deb ataladi.

Futbolda bir o'yinda ikkita to'p kirlitsa – dubl, uchta to'p – xet-trek, to'rtta – poker, beshta to'p kirlitsa - Flesh

27. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida o'z-o'zini muxofaza qilish.

Odam ichki a'zolari uning harakatlari bilan o'zaro aloqador. Harakat chog'ida odamning tomir urishi, nafas olishi tezlashadi, bu ovqat hazm bo'lishi va qon aylanishiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. To'g'ri nafas ola bilish qon aylanishi va nafas olish a'zolarining rivojlanish jarayonining yaxshi- lanishiga yordam beradi, shuningdek, tinch holatda muskulning hayotiy faoliyatini birdek saqlab turi- shini ta'minlaydi. To'g'ri nafas olishni o'rganish uchun nafas olish xillari va nafas olish qoidasini bilish lozim.

Nafas olish har xil boladi, bular: ko'krak yoki qovurg'a bilan, qorin yoki diafragmali hamda aralash nafas olish.

Ko'krak bilan nafas olishda nafas olish ko'krak qafasining kengayishi hisobiga, nafas chiqarish esa qovurg'alarning joyiga tushishi va ko'krak qafasi hajmining torayishi hisobiga sodir bo'ladi.

Qorin bilan nafas olishda nafas olish diafragmaning qisqarishi va tushishi, shunga ko'ra esa ko'krak qafasi hajmining yuqoridan pastga kattalashishi, nafas chiqarish esa ko'krak qafasi hajmining torayishi va diafragmaning ko'tarilishi hisobiga sodir bo'ladi. Ma'lumki, diafragma ko'lami qancha oshsa, shunga muvofiq ko'krak qafasi—ning hajmi ham kattalashadi.

Aralash nafas olishda nafas olish va nafas chiqarish ko'krak qafasining oldinga, orqaga, yon tomonga va yuqoridan pastga kattalashishi va torayishi hisobiga sodir bo'ladi. Bu chuqur va to'laroq nafas olishga imkon beradigan nafas olishning eng maqsadga muvofiq xilidir.

Nafas olish qoidasi. Nafas olish va chiqarish burun orqali tovushsiz, bir tekisda, ortiqcha zo'r bermasdan sodir bo'lishi kerak.

Nafas chiqarish nafas olishga nisbatan uzoq- roq davom etadi, bunda nafas olish 2 hisobda bo'lganda nafas chiqarish 3 hisobda; nafas olish

3 hisobda bo'lganda nafas chiqarish 4 hisobda; nafas olish 4 hisobda bo'lganda nafas chiqarish 6 hisobda davom etishi lozim.

Muskullar ishlayotganda harakatga moslab nafas olish kerak; nafas olish muskullar kam zo'riqqanda va ko'krak qafasi kengayganda, nafas chiqarish esa muskullar zo'riqqan va ko'krak qafasi qisilib harakat bajarilayotganda sodir bo'lishi kerak.

28. Jismoniy mashg'ulot jarayonida asosiy texnika xavfsizligi va shikastlanganda birinchi yordam ko'rsatish.

- Sport va jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanish jarayonida maktab o'quvchilari tananing ayrim qismlarida — bilaklar, tirsak va yelka atroflari, tizzalar, oyoq tovoniari va be! atroflarida kutilmaganda og'riq bezovta qilayotganini aytishadi. Bunday noxush og'riqlar paydo bo'lishining asosiy sababi — mashqlarni bajarishda xavfsizlik texnikasiga rioya qilmaslik, xavfsizlik choralarini ko'rmaslik, o'zini o'zi nazorat qilish (himoyalash)ni bilmaslik yo mashqni noto'g'ri bajarishlik, yuklamaning keragidan ortib ketishi; tibbiy-gigiyenik va iqlimi shart-sharoit — issiq, sovuq, yomg'ir, sirpanchiq maydoncha va boshqalarning noqulayligi; sportchilarning mavjud qoidalarni buzishi va ularga amal qilmasligi; masbg'ulot yoki musobaqa jarayonida man qilingan usullarni (itarib yuborish, chalishlar, oyoqqa va boshqa joylarga turtishlar)ni qo'llashlik natijasida kelib chiqadi. Shoshma-shosharlik, e'tiborsizlik, keragidan ortiq hissiyotga berilish, atayin ishlatilgan qo'pollik oqibatida esa shikastlanishga yo'l qo'yilishi mumkin. Sportning aiohida turiari bilan shug'ulianuvchi maktab o'quvchilari mashg'ulotlar davo-mida ko'proq qanday shikastlanishlari mumkin? *Futbolda*. O'yinchilardan yuqori toifada jismoniy rivojlanish, kuch, chidamlilik, tezlik, harakat faolligi talab qilinadi. O'yinda eng katta yuklama oyoqlarga, ko'proq uning pastki qismiga tushadi va ularning charchashi natijasida harakat muvofiqligi (koor-dinatsiyasi) buziladi. Shunda quyidagi shikastlanishlar: paylarning cho'zilishi, tizza va boldir bo'g'inlari chiqishi ro'y berishi mumkin. *Basketbolda*. Bu o'yin standart bo'lмаган harakatlarga boy bo'lgan sport turidir. Ya'ni o'yinda ushlab olishlar, ilishlar, aldam-chi harakatliar, sakrashlar paytida o'yinchilarning to'qnashishi va qoida buzilishi kuzatiladi. Bulardan tashqari, o'yin davomidagi qo'pollikiar va maydonning qulay emasligi oqibatida ham shikastlanish mumkin. Natijada barmoqlarning chiqishi yoki et uziiishi, tizza va boldir bo'g'inlarining shikastlanishi yuzaga keladi. *Voleybolda*. Bu atletik sport o'yini hisoblanib, u o'zining dinamik tezkorlik, kuch, egiluvchanlik va sakrash harakatlari bilan ajralib turadi. O'yinda shikastlanish ko'proq yiqilish, sakrash va to'pni to'sishda sodir bo'ladi. O'yin chog'ida tizza ko'zi (eti) apparatining cho'zilishi, tana va qo'l barmoqlari lat yeyishi mumkin. *Qo'l to'pida*. Qo'l to'pi o'yinida, asosan, lat yeyish, tizza ko'zi apparati va tizza, boldir bo'g'inlarining shikastlanishi, tirsak va kaft-bilak bo'g'inlarining shikastlanishi hamda mushaklar bo'-linishi yuz beradi. *Tennisda*. Yuqori dinamik, egiluvchan, tezkor reaksiyalari va bir qancha harakatlar uyg'unligi (koordinatsiyasi) amalga oshiriladi. Shu bois tennischilarda bog'lam apparati va boldir cho'zilishi, tirsak va bilak-kafti shikastlanishi mumkin. *Yengil atletikada*. Yengil atletikaning barcha turlarida ko'pincha tizza va boldir bo'g'inlarining shikastlanishi — cho'zilishi, uzilishi, shuningdek, mushakiarning shikastlanishi ko'p uchrab turadi. Bu sport turida qanday oyoq kiyimi kiyish katta rol o'ynaydi (ya'tii tagida mixi bor tuqli, kross yugurishiga maxsus oyoq kiyim, tagi rezinali bo'lgan

tufli). Sport gimnastikasi va akrobatikada. Bu turdag'i sport bilan shug'ullanuvchilar uchun kaftlar va terining shikastlanishi odatiy holdir. Bular dan tashqari, yelka, tirsak, tizza, kaft, boldir, to'piq paylari, mushaklar shikastlanishi, oyoq-qo'llarning qayilib ketishi (ayniqsa, snaryaddan tushishda) ularga xosdir. *Kurashda*. Kurashda ko'proq qorin a'zolarining bosalishi, tezkor harakatlar tufayli mushakiarning lat yeyishi, shikastlanishi, bo'yin va umurtqa pog'onasi hamda bilak, tirsak bo'g'inlarining sliikastlanishi yuz beradi. *Suzishda*. Bu sport turi bilan shug'ullanuvchilarda turli a'zolarning, ya'ni qulqoq, tomoq, burunlarning shamollashi yuz berishi mumkin. Shuning uchun sovuq suvda bo'lish vaqtini doimo nazorat qilib borish, suvdan chiqib esa quruq sochiqda badan va qulqoni yaxshilab artish iozim. Bu sport turlarida ishonchli sug'urta qilish muhim o'r'in tutadi. **BIRINCHI YORDAM.** Mashg'ulotlar vaqtida mashqlarni ehtiyoitsizlik bilan bajarish natijasida favqulodda shikastlanishlar yuz berib turadi. Shuning uchun har qaysingiz o'zingiz yoki o'rtog'ingizga shifokor kelgunga qadar birinchi yordam ko'rsatishm bilishingiz kerak. Lat yeyish. Yiqilib yoki urilib ketishdan biron joy lat yeydi va u yerda shish paydo bo'lib, qizarib ketadi. Shunda lat yegan joyga 20-30 daqiqa sovuq kompress qo'yish, siqib boylab qo'yish kerak.

- Ishqalaeish. Ishqalanish yoki poyabzalning siqishi natijasida oyoq va qo'Uaming terisi qizarib ketadi. Bu joy maddalab ketmasligi uchun uni tozalab, doka yoki bint bilan dori qo'yib, boylab qo'ymoq kerak. Ba'zida badanning u yoki bu yeri biror joyga tegib, shilinib, qonashi mumkin, Shunda bu joyni zudlik bilan toza suv yoki vodorod peroksid bilan yuvib, yod yoki zelyonka surib, dastlabki yordam bermoq lozim.

29. Futbol o'yini haqida (qachon, qayerda o'ylab topilgan hamda o'yin maydoni o'lchami, to'pining og'irligi, aylanasi) yozing.

- Futbol haqida juda ko'p eshitgansiz. Jahonning barcha mamlakatlarida bolalar ham: kattalar ham mazza qilib futbol o'ynashadi. Odamzodning u yoki bu da-rajadagi dumaloq buyumlarni dumalatish, uzatish va irg'itish mumkinligini anglab yetganiga ancha zamonlar bo'ldi. Angliyaiiklarni 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 fut-bolning 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. Futbol to'pining og'irligi 400-450 g. Futbol topining aylanasi 65-68 sm. O'zbekistonda birinchi futbol jamoasi 1912-yili Qo'qon shahrida tashkil etildi. Ayniqla mustaqillikka 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 Rahmatuilayev, Birodar Abduraimov, To'lagan Is'hoqov, Vladimir Fyodorov, Mixail An kabi mohir sportchilar to'p surishgan.

30. Suzishning qanday usullarini bilasiz?

Mustaqillikka erishganimizdan keyin suzish sporti yanada rivojlanadi. Bizning sportchilarimiz Osiyo, jahon championatlari va Olimpiya o'yinlarida muntazam qatnashib kelmoqdalar.

Suzishning ayrim usullari bilan tanishing:

1. Ko'krakda krol usulida suzish.
 2. Brass – qurbaqa usulida suzish.
 3. Chalqancha krol usulida suzish.
 4. Suzishni o'rganish uchun quruqlikda beriladigan umumrivojlantiruvchi va maxsus jismoniy mashqlarni bajarish kerak. Bunda suzishga oid nastika o'rindig'iga ko'krak bilan yotib krol usulining harakatlarini bajarish mumkin va hakazo.
- Qulochkashlab krol usulida suzish
 - Ko'krakda krol usulida suzish
 - Brass-qurbaqa usulida suzish
 - CHalqancha krol usulida suzish
 - Qulochkashlab „krol“ usulida suzish — eng tez va keng tarqalgan sportcha suzish usulidir. Uning keng tarqalishiga yana bir sabab, undan suv polosi, sinxron suzish, ochiq havzalarda suzishda foydalilanadi. Qulochkashlab ko'krakda suzganda gavda gorizontal holatda, yuz suv yuzida bo'lib, gavda erkih harakatlanadi. Oyoqlar erkin uzatilib bir tekis va tez navbatma-navbat balandga va pastga harakatlantiriladi. Oyoqning bir tekis, tinimsiz harakati harakat texnikasini yaxshi o'zlashtirganlik

belgisidir. Shuning uchun doimo taxta ustida yotib, faqat oyoqlarni harakatlantirib suzish tavsiya qilinadi (88- rasm).

- Buning uchun qo'llarni suv yuzida oldinga cho'zib, navbatma-navbat harakatlantiriladi. Qo'l yuqoriga chiqqanda tirsakdan biroz. bukiladi, shunda tirsak kaftdan balandroq holatda harakatlanadi. So'ngra u asta yana suvga botiriladi. Qo'l suvga to'la kirgach, uning harakati asta tezlashadi va suzish jarayoni eng yuqori nuqtasiga yetadi. Kaftlar suvni yaxshiroq ilib itarish uchun panjalar biroz bukiigan bo'ladi. Shundan keyin yon tomon bilan yana oldinga cho'ziladi. Kaftlar suvning yuzidan o'tadi. Agar qo'Llarning tola ikkita harakatiga oyoqlarning olti harakat zarbasi to'g'ri kelsa, qo'l va oyoqlarning harakati muvofiqlashgan hisoblanadi. Shunda nafas olish uchun bosh buriladi, og'iz suv ustiga chiqadi. Boshni chapga burib nafas olish quyidagicha bajariladi: suzish chog'ida chap qo'l ortda, o'ng qo'l oldinga cho'zilgan bo'ladi, shu payt og'iz suvning ustiga chiqquniga qadar bosh buriadi va nafas olinadi. Bosh pastga qaraganda suvga to'la nafas chiqarlladi. Bu holat boshrii o'ng tomonga burgunga qadar tugatiladi, nafas ham og'iz, ham buran orqali olinadi. Chalqancha yotib quiochkashlab suzjsh usulining o'ziga xosligi shundaki, bunda nafas suv ustida olib, Chalqancha yotib quiochkashlab suzishda gavda gorizontal holatda bo'ladi, oyoqlar ko'krakda quiochkashlab suzgan holatdagidek harakatlanadi. ular erkin holatda suvga tezlik bilan, asosan, balanddan pastga bosim beradi. Qo'llar havoda erkin harakat qilib, yuqoriga va yonga cho'ziladi, suvga yengil tushiriladi, suzishning o'rtasida qo'l bukiladi. Qo'llar harakati tinimsiz takrorlanadi. O'ng qo'l havoda bo'lganda chap qo'l suv ichida suzadi va hokazo. Chalqancha yotib, quiochkashlab suzib, bir qo'l uzatilganda og'iz, burun orqali nafas olinadi, ikkinchi qo'l cho'zilganda burun bilan nafas chiqarlladi. rfirass" usulida suzish. Tezlik ko'rsatkichlariga ko'ra „brass" usuli boshqasidan vazmin harakatlanishligi bilan ajralib turadi. Chalqancha suzish. Suvga tushiladi, qo'llar yonda bo'ladi, jag' ko'krakka tegib turadi (nafas olinadi) va suv tubida oyoqlar bilan harakatlanib, chalqancha yotiladi. Suzganda bosh orqasi suvda yotishi, gavda gorizontal holatda bo'lishi zarur. Qo'l kaftlari bilan yuqoriga va pastga yengil harakatlar bajariladi. Yotib suzish usullari (kuchukcha, baqacha, yonlama va boshqalar), shuningdek, qo'lni suvdan chiqarmay, ko'krakda qulochkashlab suzish, qisqa va eshkakli harakatli „brass" usuiida suzish, yuqoridagi qo'lni chiqarmay, yonlama suzish va boshqalar shular jumlasidandir. Shundan so'ng qo'lni qulochkashlab va oyoqni siltash bilan bog'liq suzish harakatlari bajariladi.