

GIMNASTIKA SPORT ANJOMLARI VA JIHOZLARI

USLUBIY QO'LLANMA



Toshkent – 2021

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

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

**SPORT O‘YINLARI BO‘YICHA
RESPUBLIKA OLIY SPORT MAHORATI MAKTABI**

A. A. Isoyev.

**GIMNASTIKA SPORT
ANJOMLARI
VA JIHOZLARI**

TOSHKENT - 2021

UDK 796.022

KBK 75

I - 81

Isoyev A. A.

Gimnastika sport anjomlari va jihozlari [Matn] : uslubiy qoʻllanma /
A. A. Isoyev.-Toshkent: "Umid Design", 2021.-40 b.

Annotatsiya

Ushbu qoʻllanma gimnastika sport anjomlari va jihozlariga bagʻishlangan boʻlib, talaba-yoshlarga, oʻsmirlarga va yosh jismoniy tarbiya oʻqituvchi murabbiylar uchun yaratildi. Bunday qoʻllanma bizning mamlakatimizda birinchi bor nashr qilinmoqda. Qadrli talaba-yoshlar, bu sizlar uchun gimnastika sport anjomlari va jihozlari toʻgʻrisida toʻliq maʼlumot olishingiz uchun xizmat qiladi. Qoʻllanmadan siz koʻplab foydali va qiziqarli maʼlumotlarni olishingiz mumkin. U sizga gimnastika sport anjomlari va jihozlarining oʻlchamlari, koʻrinishi, toʻgʻri qoʻllanilishi haqida maʼlumot olishingiz mumkin.

Taqrizchilar:

“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası

dotsent v.b., PhD

B. Neʼmatov.

Sport oʻyinlari boʻyicha ROSMM

yoʻriqchi-uslubchisi:

S. Boyxoʻjayev.

Mazkur uslubiy qoʻllanma Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarni ilmiy metodik taʼminlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Ilmiy-metodik kengashi yigʻilishida koʻrib chiqilib chop etishga ruxsat etilgan. (2019-yil 4-iyun, 6 – son)

*“Gimnastika odamni yanada jasurroq, yanada
qo‘rqmasroq, yanada aqlliroq, yanada uquvliroq,
yanada kuchliroq, yanada chaqqonroq,
yanada epchilroq va yanada
Harakatchanroq qilishi kerak”.*
Franchesko Amoros

KIRISH

Keyingi yillarda Respublikamiz miqyosida amalga oshirilayotgan xayrli ishlardan biri har tomonlama yetuk barkamol va sog‘lom avlodni voyaga yetkazish dasturini amalga oshirish maqsadida «Talaba – sport» tashkiloti, «Yoshlar ittifoqi» yoshlar harakati va ommaviy axborot vositalarining hissasi katta bo‘lmokda.

Ushbu qo‘llanma gimnastika sport anjomlari va jihozlariga bag‘ishlangan bo‘lib, talaba-yoshlarga, o‘smirlarga va yosh jismoniy tarbiya o‘qituvchi murabbiylar uchun yaratildi. Bunday qo‘llanma bizning mamlakatimizda birinchi bor nashr qilinmoqda. Qadrli talaba-yoshlar, bu sizlar uchun gimnastika sport anjomlari va jihozlari to‘g‘risida to‘liq ma‘lumot olishingiz uchun xizmat qiladi. Qo‘llanmadan siz ko‘plab foydali va qiziqarli ma‘lumotlarni olishingiz mumkin. U sizga gimnastika sport anjomlari va jihozlarining o‘lchamlari, ko‘rinishi, to‘g‘ri qo‘llanilishi haqida ma‘lumot beradi.

GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISH JOYLARI VA ULARNING JIHOZLANISHI

Gimnastikadan o‘quv mashqlanish mashg‘ulotlari odatda maxsus jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonchalarda (gimnastika shaharchalarida) o‘tkaziladi.

Sport maktablari va oliy sport mahorati maktablari uchun:

Zallarda sport anjomlari uchun qo‘shimcha xonalar, yo‘riqchilar uchun, yechinib-kiyinadigan xonalar (erkak va ayollar uchun alohida), shuningdek dushxonalar va hojatxonalar bo‘lishi kerak. Ular umumiy yo‘lakka chiqmasdan kirish qulay bo‘lgan joyda bo‘lishi lozim. Kiyinib-yechinish xonalari shug‘ullanuvchilarning narsalari saqlanadigan ikki qavatli jovonlar (0,3x0,5x0,8m) va o‘rindiqlar bilan jihozlangan maktablardagi mavjud majlis zallaridan ham quyi sinf o‘quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘tkazishda foydalanish mumkin.

Oliy o'quv yurtlari uchun:

1-jadval

№	Zalning nomi	O'lchami (m)			Bir yo'la nechta kishi shug'ullana olish imkoniyati
		Bo'yi	Eni	Balandligi	
1	Kichik gimnastika zali.	18	9	5,54	40 tagacha
2	Kichik sport-gimnastika zali.	24	12	6,0	60 tagacha

Klublar uchun 60-65 kishilik kichik (24x12x12 m) yoki o'рта (30x15x6,5 m.) sport gimnastika zallari mo'ljallangan bo'ladi.

Zallardan foydalanishda zal va yordamchi xonalar supirib-sidirish uchun qulay bo'lishi; devorlarda 1,75 m. balandlikkacha turtib chiqqan, qing'ir-qiyshiq joylar bo'lmasligi; ular ochiq rangli moy bo'yoqqa bo'yalgan yoki ustiga kertik, qoplam yoki turtib chiqqan joylari bo'lmagan yaxlit panel qoqilgan bo'lishi eng muhim gigenik talablardir.

Shift ham ochiq rangli moy bo'yoqqa bo'yaladi. Pol ham kema palubasi singari tep-tekis, yoriq joylarsiz qoqilgan bo'lishi kerak. Isitish asboblari ham turtib chiqmaydigan qilib, devor sathiga tekislab panjara bilan qoplanadi. Odatda, gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi haroratni doimiy 18-20⁰ C. saqlab turiladi. Havoning namligi esa 50-60% atrofida bo'lishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ventilyatsiyaning havo bilan bir soatda uch marta almashib ulgurishini ta'minlaydigan tabiiysi ham, sun'iysi ham (havo oqib kirib so'rib chiqaradigani ham isitib turadigani ham) bo'lishi maqsadga muvofiq.

Pol sathining nur tushadigan yuzasi 1,5 qismidan kam bo'lmasligi kerak. Derazalar poldan 1,5 m. balandda o'rnatilishi va elektr nuri mayin, yetarli (pol yaqinida 150 lyuks yoritilgan) bo'lishiga erishish lozim.

Yechinib-kiyinish xonalari zalning yonginasida bo'ladi. Hamma xonalar muntazam supirilib-sidirilib, yig'iqoziqilib turilishi kerak (har kuni, har bir mashg'ulotdan keyin xo'l latta bilan artiladi va 1-2 haftada bir marta yaxshilab umumiy yig'iqoziqiladi).

Gimnastikaning asosiy sport va boshqa turlari bilan shug'ullanish uchun zallarda maxsus jihoz va anjomlar bo'lishi kerak. Sport anjomlarining miqdori zalda bir yo'la qancha kishi shug'ullanishiga qarab

belgilanadi. Bunda mashg'ulotning mazmuni, shug'ullanuvchilarning toifasi, kichik guruhlar taxminan qancha bo'lishi e'tiborga olinadi. (1-rasm).

GIMNASTIKA JIHOZLARI.

Gimnastika devoridan umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish va tirmashib chiqish uchun qo'llaniladi. Uning balandligi 288 sm., ustunlarining orasi 100 sm. Gorizantal zinapoyalar (reykalar) ustunlarga parma mix bilan mahkamlanadi. (2-rasm)

Gimnastika narvoni tirmashib chiqish va tirmashib o'tish mashqlarini bajarish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 5 m, eni 48 sm. zinapoyalarning (reykalarining) diametri 3,5 sm.; reykalar oralig'i 25 sm. bo'ladi.

Gimnastika o'rindig'i umumrivojlantiruvchi mashqlarni, muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqish va shu kabi mashqlarni guruh bo'lib bajarish uchun, shuningdek shug'ullanuvchilar dam olishi uchun mo'ljallangan. Uning bo'yi 2,70 m., eni 2,20 sm., balandligi 36 sm., qalinligi 40 mm. bo'ladi. Pastki tomonida boshidan oxirigacha eni 5 santimetrlik to'rt qirrali yog'och qoqib qo'yilgan bo'ladi. Bu esa ag'darib qo'yib muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda foydalanish imkonini beradi. (3-rasm)

Tirmashib chiqish uchun arqon (yoki langar cho'pni) shiftdagi to'sinlarga yoki maxsus tirsaklarga osib qo'yiladi. Uning yo'g'onligi qo'l ushlab uchun qulay, uzunligi esa 4-6 m. bo'lishi kerak. Foydalanish oson bo'lishi uchun har yarim metr oraliqda rangli tasmalar (qiytiqlar) belgilab qo'yiladi. (4-rasm).

Halqa odatda maxsus tirsaklarga, maktab zallarida ba'zan shift to'sinlariga shifti baland zallarda esa portikka osiladi. Ularning osilgan joyi poldan 5,5 m. balandlikda bo'ladi. Halqalarning o'zi poldan 2,5 m. balandlikda, ikki halqa orasidagi masofa esa 50 sm. bo'ladi. Devorga mahkamlanadigan halqalarda mahsus qulf bo'lib, ana shu qulf yordamida zanjirni devorga qoqilgan qoziqqa mahkamlab qo'yiladi. Mashg'ulotlar oldidan halqalar poldan qancha balandligi, ular orasidagi masofa ikkala halqaning baland pastligi, tasmalarning mustahkamligini, shuningdek, arqonlar, qayishlar, to'qalar hamda halqalarning sirti qay ahvolda ekanligi va boshqalarni tekshirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Xalqaning ichki diametri 180 mm., tashqi tomoni 28 mm., bog'lab turuvchi tasma uzunligi 650 mm., kengligi 30 mm. Halqalar ko'p qavatli fanera yoki plastikdan tayyorlanadi va rangsiz lok bilan bo'yaladi. (5-rasm)

Gimnastika dastakli oti uzunligi 1,58 m., kengligi 33 sm., balandligi 25 sm., (6-rasm)

Oyoq siltash uchun ot. Uning o'lchamlari ham yuqoridagi otdagi singari bo'ladi-yu, faqat dastaklari bo'lmaydi. Ot uzunasiga qo'yilib, tortkichlar yordamida mahkamlanadi. U uzoqdagi va yaqindagi qismlarga (o'rtasidan) bo'lingan bo'ladi. Otning poldan balandligi 110-150 sm. Ayollar uchun bu jihoz 110 sm. balandlikda ko'ndalang qo'yiladi. (7-rasm).

Uloq. 95 sm.dan 135 sm.gacha bo'lgan balandlikda ko'ndalang yoki uzunasiga o'rnatiladi. Uzunligi 60 sm., qalinligi 30 sm. uning ustiga charm yoki sun'iy charm qoplangan bo'ladi.

Jihozlarni ikki kishi mashg'ulot o'tkaziladigan joyga olib borib qo'ysa bo'ladi. Bunda ulardan biri otning (uloqning oldiga), ikkinchisi orqasiga o'tib, ikkovi ham oldinga qarab turadi va jihozning tanasiga yaqin joydan oyoqlaridan ushlab ko'tarib, bir xilda qadam tashlab yuradilar. Jihozni ko'tarayotganda yoki erga qo'yayotganda uni bir tomonga og'dirib turib, oyoqlarini kerakli o'lchamlarigacha chiqariladi, so'ng narigi tomoniga og'dirib, qolgan oyoqlari chiqariladi. Oyoqlaridagi bo'yoqlar rangli bo'yoq bilan belgilangani ma'qul. Mashg'ulot oldidan jihozning qanchalik mahkam turganligi, qoplamasining butunligi, dastaklarining sirti (kertiklar, magneziiy qotib qolgan joylari va hokazolar) tekshirib ko'riladi. (8-rasm)

Juft xoda: erkaklarning juft xodalari yog'ochlar uzunligi 350 sm.ga teng tuxumsimon shaklda bo'lib, yog'ochlar staminaga mustahkamlab qo'yilgan vertlyuglar, tirgovichlarga oshiq-moshiq yordamida birlashtirilgan bo'ladi. Yog'ochlar oralig'i 42-62 sm. bo'lib, poldan 115-175 sm. balandlikda o'rnatiladi. Yog'ochlari o'rtasida 60 S2 markali diametri 22 mm.li sterjen temir prujina o'rnatiladi. (9-rasm).

Past-baland juft xoda: ayollar uchun mo'ljallangan juft xodalarning pastki yog'ochi 130-150 sm., yuqorigi yog'ochi 190-240 sm. balandda, yog'ochlar oralig'i 43-55 sm. bo'ladi. Xodalar tuxumsimon shaklida bo'lib, yog'ochdan tayyorlanadi (oq qayin, yasen, buk) hamda o'rtasidan metal sterjenli stekloplast o'tkaziladi. Xodalarning kichik diametri 42 mm., katta diametri esa 48 mm., yog'ochlar o'rtacha 135 kg. – 65 mm. yukni ko'taradi. Xodalar balandligi maxsus moslama bilan boshqariladi. Umumta'lim maktablarida, ko'lami katta bo'lmagan musobaqalarda ba'zan eski xildagi ramali juft xodalardan foydalaniladi. Bunday holda juft xodalarning mashq bajarishda xavf tug'diradigan turtib chiqqan qismlari bo'lmasligiga e'tibor qaratish kerak. (10-rasm).

Yakka xoda tortqichlar yordamida mustahkamlangan tik tirgovuchlarga gorizontaal mahkamlangan, silliqilgan, diametri 28 mm temir tayoqdan iborat. Mashg'ulotning mazmuniga qarab yakka xodani 120 sm.dan 240 sm.gacha balandlikda o'rnatiladi bo'ladi. Yangi boshlovchilar bilan mashg'ulotni devor yoniga o'rnatiladigan yakka xodada o'tkazish qulay. (11-rasm).

Yakka xodaning tirgovuchlari aniq vertikal, temir tayog'i esa gorizontaal holatda o'rnatiladi. Bunda hamma mahkamlagichlari, ayniqsa poldagi ilgaklar mahkam bo'lishiga e'tibor qaratilishi lozim. Yakka xodani tez o'rnatish uchun uni erga, tirgovuchlari tagini o'rnatiladigan joyga to'g'rilab, yotqizib qo'yiladi. Tortqichlari bilan o'rama sim arqonlarini (tros) tekshirib ko'rib, ikki kishi uni vertikal holatda ushlab turadi-da boshqa ikki kishi tortqichlarni mahkamlaydi. Bir tomonini to'g'rilab olgandan keyin, tirgovuchlar bilan temir tayoqning tik turishini e'tibordan chetda qoldirmay, tutashtiruvchi mufta yordamida ikkinchi tomonidagi tortqichlarini tortiladi. Jihozning kerakli balandligini tezroq aniqlash uchun tirgovuchlarga bo'yoq bilan belgilar qo'yiladi. Devor yonidagi yakka xodani o'rnatish bundan ham oson: devorga mahkamlab qo'yilgan tirgovuchga qarab, ikkinchi (ko'chma) tirgovuch holati belgilanadi va tezgina o'rnatiladi.

Mashg'ulot oldidan tirgovuchlar qanchalik to'g'ri turganligi, troslarning tortilish darajasi, temir tayoq sirti ahvoli tekshirib ko'riladi. Temir tayoqni mashg'ulot oldidan soda eritmasi yoki benzinda xo'llangan latta bilan moyi ketkiziladi, mashg'ulotdan keyin esa jilvir qog'oz va sochiqda artib chiqiladi.

Erkin mashqlar maydonchasi (gilami)ning o'lchami 12x12 m. bo'lib, gir aylangan oq hoshiyasi bo'ladi. Hoshiya tashqarisida kamida yana 1 m. qo'shimcha joy qolishi kerak. Elastik to'shama eng yaxshi qoplama hisoblanadi.

Ko'priqcha sakrash uchun, yakkacho'p va juft xodalarda mashq qilish uchun qo'llaniladi. Uning balandligi 12 sm. eni 60-120 sm. bo'ladi to'shab qo'yiladi. Goho bir qavat ham to'shaladi. Murakkab ma.

Tramplin (prujinali ko'priqcha) balandligi 40 sm., bo'yi 120-130 sm. bo'ladi. Mashg'ulot paytida ko'priqcha yoki tramplin, odatda, oldingi chetini gimnastika to'shagiga taqab, polda mahkam turadigan qilib rezina yo'lkaga qo'yiladi. (12-rasm).

To'shaklar bo'yi 200 sm., eni 100 sm., qalinligi 65-100 sm. bo'lib, erga kelib tushiladigan joyga, odatda, ikki qavat qilib mashqlarni o'rganish paytlarida porolon to'shaklardan foydalaniladi. (13-rasm)

Gimnastika **yakkacho'pi** muvozanat mashqlari bajarish uchun qo'llaniladi. Uning uzunligi 5 m, qalinligi (pastdan yuqoriga) 16 sm., eni 10 sm. sirti tekis va sirg'almaydigan bo'lishi kerak. Yakkacho'p poldan 80 sm. balandda o'rnatiladi. Boshlang'ich o'rgatish, chigil yozish va hokazolar uchun pastroq - 50 sm. balandda yoki polga yotqizib qo'yilgan yakkacho'p qo'llaniladi. (14-rasm)

Mashg'ulot oldidan yakkacho'pning qanchalik gorizontaal va mahkam o'rnatilganligi tekshirib ko'riladi. Uning sirtiga ayniqsa katta e'tibor beriladi (magneziyadan yoki kanifoldan tozalanadi).

Batut – ramaga rezina amortizator bilan tortib bog'langan yuqoriga itqituvchi gorizontaal to'r.

Sakrash uchun tirgovuchlar kvadrat taxta kesimlaridan iborat bo'ladi. Ularning balandligi 2,5 m. plankaning (tizimchaning) balandligi tirgovuchlar muftasidagi «panja» lar (turtib chiqqan joylar) yordamida o'rnatiladi.

Turkichlar (stoyalki) paralel o'rnatilgan yog'ochlar bo'lib, past tirgovuchlarga (yoki har qaysisi alohida tirgovuchga) yaxshilab mahkamlangan bo'ladi.

Pastlikka sakrash maydonchasi (o'lchami 45x50 sm.) ilgaklar yordamida gimnastika devorchasiga o'rnatiladi.

Musobaqa o'tkazishga mo'ljallangan gimnastika sport anjomlarining shakli, o'lchamlari, egiluvchanligi va polga mahkamlanadigan joylarning qaerda bo'lishi qoidalarda belgilab qo'yilgan me'yorlarga mos bo'lishi kerak. Umumta'lim maktablaridagi, quyi jamoalardagi ommaviy (tasniflanmagan) musobaqalarda avval chiqqan sport anjomlari ishlatilsa ham bo'ladi, lekin ular buzilmagan, mustahkam bo'lishi talab etiladi.

KO'P KOMPLEKTLI GIMNASTIKA ASBOBLARI.

Bunday asboblarning quyidagi talablarga javob beradigan bo'lishi kerak:

- a) jihoz jamoa bo'lib mashq bajarishga imkon beradigan bo'lishi;
- b) jihoz o'lchamlari shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga mos bo'lishi;
- v) sport anjomlari sodda yasaladigan, ishonchli, o'rnatishga qulay bo'lishi kerak.

1. Bolalarning universal gimnastika asbobining ishlatiladigan qismi-g'iloqlangan, los arqon.
2. Uzun yoki ko'p komplektli yakka xoda tirgovuchlarga o'rnatib qo'yilgan bir qancha temir tayoqlardan iborat bo'lib, istalgan balandlikda o'rnatilgan bo'ladi.
3. Past yoki balandligi har xil, uzun juft xodalar tirgovuchlarga o'rnatilgan bo'ladi.
4. Uzun gimnastika oti. Charm yoki dermantin qoplangan yog'och karkasdan iborat bo'ladi.
5. Ko'p komplektli halqalar.
6. Tayanib sakrash moslamalari.

GIMNASTIKA ANJOMLARI

To'plar –Diametri 190 mm., og'irligi 420 gr. yuqori sifatli PVX dan tayyorlangan. (15-rasm).

Gardish – diametri 85-90 sm., sintetik plastmassadan tayyorlangan. Har xil rangda bo'ladi. (16-rasm).

Cho'qmoq – butunlay yog'ochdan yasaladi yoki temir o'zakdan bir uchiga tennis ko'ptokchasi, ikkinchi uchiga esa yog'och kallak kiydirib yasaladi. Uning uzunligi 40-50 sm., yog'och cho'qmorning og'irligi 150 gr., bosh qismining diametri 30 mm., plastmassa, rezina kauchukdan tayyorlanadi (17-rasm).

Gimnastika tasmasi (lenta) – og'irligi 35 gr., eni 4-6 sm., tayoqcha uzunligi karabin bilan 50-60 sm., tasma uzunligi 6 m., tasmaning birinchi 1 metri ikki qavat bo'ladi. Tasma tabiiy ipakdan tayyorlanib, uning tayoqchasi yog'och yoki plastmassadan tayyorlanadi. Tayoqcha shakli silindrsimon bo'ladi. (18-rasm).

Gimnastika tayoqchasi – mashg'ulotlarda uzunligi kattalar uchun 100 sm., bolalar uchun 90 sm., diametri 25-30 mm. bo'lgan gimnastika tayoqchalaridan foydalaniladi.

Gimnastika arqonchasi – uzunligi 300 sm., diametri 0,9 mm., turli ranglarda bo'ladi. (19-rasm).

To'ldirma to'plar – ichiga qiyqim, yung yoki boshqa materiallar zichlab tiqilgan charm yoki sun'iy charm qoplamadan iborat. Uning diametri 31-40 sm., og'irligi 1-5 kg. bo'ladi.

Arg'amchi – chizimchadan (los arqondan) yoki rezina iborat bo'lib, qisqasi 2-3 m, uzuni 4-5 m. bo'ladi.

Gantel – shakli ham og‘irligi ham har xil bo‘ladi. Eng qulayi og‘irligi 3-8 kg. keladigan sharsimon gantellar hisoblanadi.

Uloqtirish shiti o‘lchami 100x100 sm. bo‘lib, gimnastika devorchasiga ilgaklar bilan mustahkamlanadi. Shitning markazi «olma» shaklida belgilangach, diametri 18, 40, 60 va 80 sm.li doiralar ajratiladi. Doiralar eni 1 sm. oq moy bo‘yoq bilan chiziladi.

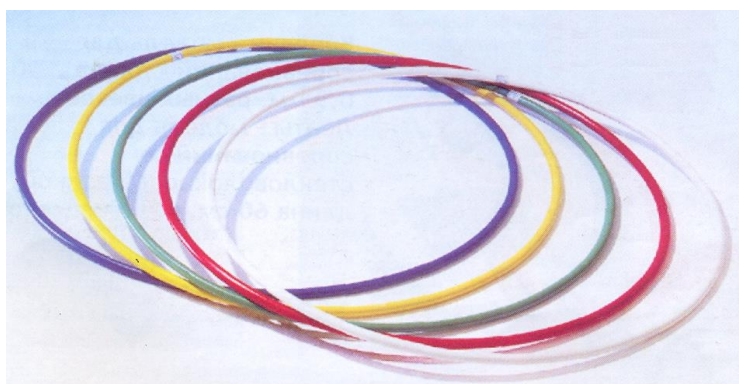
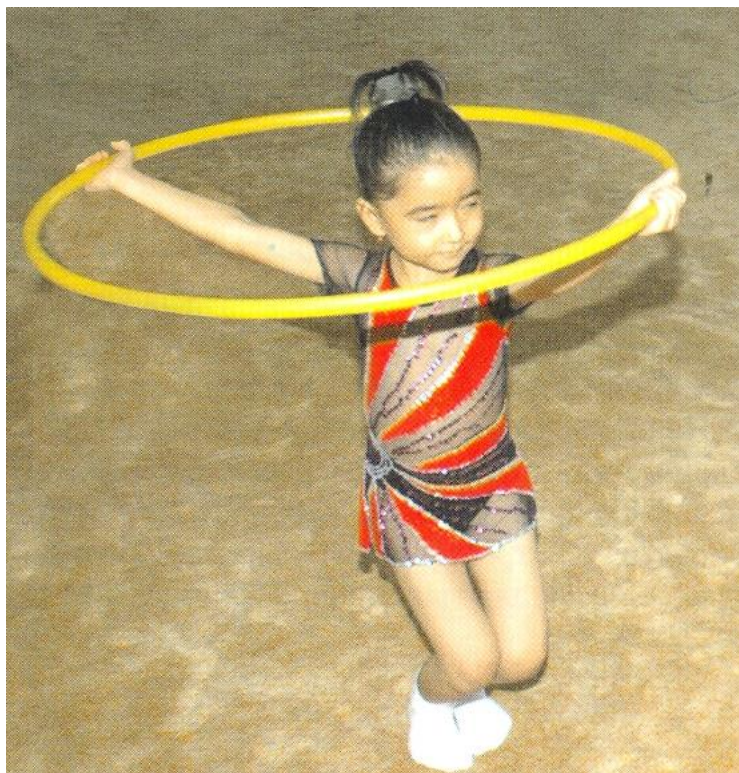
Badiiy gimnastika anjomlari

To‘plar



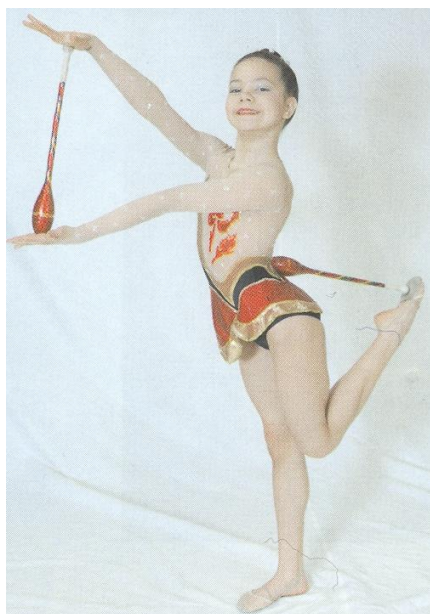
15-rasm

Gardishlar



16-rasm

Gimnastika cho‘qmog‘i



17-rasm

Gimnastika tasmasi



18-rasm

Gimnastika arqonchasi



19-rasm

Himoya kamari (lonja) – qo‘lda ushlab va osib qo‘yib qo‘llaniladi. Osib qo‘yiladiganida bitta o‘rama sim arqon bo‘ladi.

Qoplama – sport anjomlarida (yakka xodada, halqalar va boshqalar) mashq bajarayotganda kaftlarni ehtiyotlaydigan maxsus moslama.

Hakamlar ko‘rsatkichi – mashq qanday bajarilganligiga qo‘yilgan bahoni ko‘rsatadigan maxsus moslama: a) qo‘l ko‘rsatkich; b) shtativga o‘rnatilgan baho ko‘rsatadigan qurilma. Umumta‘lim maktablarida shu maqsadda ba‘zan o‘quvchilar daftari varaqlarigadan 100 gacha (butun va kasr) sonlar yozilgan raqamlardan foydalaniladi.

1.5. GIMNASTIKA MAYDONCHASI.

Gimnastika maydonchasi – gimnastik mashg‘ulotlari o‘tkaziladigan maxsus jihozlanib, ko‘kalamzorlashtirilgan yer uchatkasi. Maydonchani o‘lchamlari 40x26 m^{*}. maktab o‘quvchilari bilan mashg‘ulot o‘tkaziladigan maydoncha kichikroq (35x25 m) bo‘lishi ham mumkin. Bunday maydonchani maktab uchastkasida, stadionda, istirohat bog‘ida yoki turar joylarda shug‘ullanuvchilar o‘z kuchi bilan jihozlab olsalar ham bo‘ladi.

Maydonchada gimnastika shaharchasi quriladi. Shaharchada, odatda barcha asosiy sport anjomlari, ayniqsa osib qo‘yiladigan va mustahkam o‘rnatilgan jihozlarni, bitta majmua qilib birlashtirilgan loyihadan iborat bo‘ladi. Bir uchi erga ko‘milgan, balandligi 4,5-6,0 m, yog‘och ustunga

yoki temir tirgovuchlarga mahkamlab qo'yilgan gorizontall to'sinlarga halqalar, arqonlar, langarcho'plar, gimnastika devorchalari, past va baland yakka xodalar va boshqalar o'rnatib qo'yiladi. Boshqa (ko'chma) sport anjomlari maydonchaga yuqoridagi tavsiyalarni hisobga olib o'rnatiladi.

Sakrash uchun va jihozlardan sakrab erga tushish uchun o'lchami ko'pincha 2x3 m. keladigan chuqur kovlab, uning $\frac{3}{4}$ qismiga toza qum aralastirilgan qipiq solib qo'yiladi. Shuningdek yurish va yugurish yo'lkasi, ko'chma jihozlar, ashyolar, yog'ochlar, ko'prikchalar vahokazolar saqlanadigan shiypon yoki xona hamda muzika asboblari, dam oladigan o'rindiqlar saqlanadigan shiypon ham bo'lishi darkor.

Bolalar gimnastika maydonchasida esa turli yoshdagi bolalarga mo'ljallangan sport anjomlari ko'proq bo'lishi, ular ichida tirmashib chiqish va oshib o'tish, muvozanat saqlash mashqlar, turli o'yin va estafetalar uchun kerakli jihozlar ham bo'lishi kerak.

Gimnastika maydonchasida guruh bo'lib umumrivojlaniruvchi mashqlar, erkin mashqlar va boshqa xil mashqlar bajaradigan joy bo'lishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Maydoncha bu qismining o'lchami erkin mashq bajariladigan polosdan kichik bo'lmasligi, qum-tuproqli yoki yalang er bo'lishi kerak, chunki o't bosgan joyda yomg'irdan so'ng, yoki shudring tushgandan keyin er sirpanchiq bo'lib qolganligidan shug'ullanishga qiyinchilik tug'diradi.

Gimnastika shaharchasi qaerda (shahar, qishloqlarda, sport sog'lomlashtirish oromgohlarida, o'quvchilar oromgohlarida) joylashganligiga qarab, unda zovur, handaq, uyumlar va shu singari ayrim tabiiy va sun'iy to'siqlar bo'lishi mumkin. Maydonchaga yaqin joyda toza suvli cho'miladigan havza bo'lishi zarur. Maydoncha yaqiniga shug'ullanuvchilar dam olishi uchun o'rindiqlar qo'yiladi.

Toza havoda gimnastika bilan shug'ullanishning gigienik ahamiyati katta ekanligini hisobga olib, maktablarda jismoniy tarbiya darslarini, «Alpomish» va «Barchinoy» me'yorlarini topshirishga tayyorgarlik va boshqa mashg'ulotlarni iloji boricha ochiq maydonlarda o'tkazishga intilish darkor.

ZALLAR VA JIHOZLARDAN FOYDALANISH QOIDALARI.

Zal va jihozlarni ehtiyot qilish, ulardan unumli foydalanish maqsadida quyidagi qoidalarga rioya qilishlari:

1. Jihoz va ashyolarni ehtiyot qilishlari, ularni mashg'ulotga o'quv bilan tayyorlash va keyin yig'ib qo'yishlari, polga zarar etkazmaslik uchun sport anjomlarini maxsus aravachalarda tashishlari.

2. Magneziyani ehtiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan keyin shug'ullanuvchilar yakka xodaning temir tayog'ini, juft xodalarning yog'ochlarini, halqalarni, otning tutqichlarini magneziyadan tozalab, sochiq bilan, to'shaklarni esa ho'l latta bilan artib qo'yishlari.

3. Jihoz va ashyolarni maxsus xonalar yoki tahmonlarda (isitish asboblardan uzoqroqda) saqlashlari.

4. Zalni har kuni supirib-sidirishlari, pol, devor, deraza tokchalari, eshik va hokazolarni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq anjomlarni akrobatika poyondozi, erkin mashqlar polosi va boshqalarni chang yutgich bilan muntazam tozalab turishlari.

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

Zalga kiraverishda quyidagi:

a) zalda faqat gimnastika kostyumi va shifpakda yurish;

b) mashg'ulot vaqtida o'qituvchi (murabbiy) ko'rsatmalarini aniq bajarish, o'rtoqlariga ko'maklashish;

v) xavfsizlik qoidalarini, o'zini-o'zi himoya qilish usullarini bilib olish;

g) zalga kirishda ham, undan chiqishda ham faqat o'qituvchidan ijozat so'rash singari eslatuvchi ko'rsatmani osib qo'yish kerak.

O'quv jarayonining samarali bo'lishi uchun sport anjomlarini havfsizlik choralari rioya qilgan holda joylashtirish kerak. Tanishishga vaqt sarflamaslik uchun jihozlarni ular saqlanadigan joyga yaqinroq o'rnatgan ma'qul. O'quv bo'linmalarini (kichik guruhlarini) bir tur mashg'ulotdan ikkinchisiga eng yaqin yo'l bilan tez o'ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish kerak.

O'QUV JARAYONINI O'TKAZISH JOYIGA VA SPORT JIHOZLARIGA BO'LGAN SANITARIYA VA HAVFSIZLIK TALABLAR.

Yopiq sport maydonlariga qo'yiladigan talablar

1. Umumta'lim maktablari sport zallarining xonalari, ulardagi jihozlarning joylashuvi, qurilish me'yorlari va qoidalari hamda elektr va yong'in havfsizligi qoidalari talablariga javob berishi lozim.

2. Sport zalida mashg'ulot davomida har bir o'quvchiga 0,7 m² hisobida joy belgilanishi kerak. Me'yorda belgilanganidan ortiqcha o'quvchi bilan zalni to'ldirishga ruxsat etilmaydi.

3. Sport zalining poli teshiksiz va gorizontal ravon va tekis bo'lishi hamda ustki qismi emulsiyali yoki silikatli bo'yoq bilan bo'yalgan bo'lishi lozim.

4. Mashg'ulot boshlanishidan avval pollar yuvishdan deformatsiyalanmagan, quruq va toza holatda bo'lishiga erishish lozim.

5. Sport zallari polining har 1 m².ga tushadigan 400 kg.dan oshmasligi kerak.

6. Sport zali poliga me'yoriy xujjatlarga asosan sakrab tushish joylarini qo'shimcha jihozlashga ruxsat beriladi.

7. Zalning devorlari tekis, sillik ochik rangda buyalgan, namlab tozalash imkoniyati bulishi kerak. To'p devorga tekkanda bo'yoqlar to'kilib tushmasligi va iflos qilmasligi kerak.

8. Zal devorlarining 1,8 m.gacha balandlikda hech qanday bo'rtib chiqqan joy bo'lmasligi, agarda zal konstruksiyasida bor bo'lsa shu balandlikda bir tekisda fanera yoki boshqa vositalar bilan tekislanishi lozim. Isitish vositalarining ham bo'rtib chiqqan joylari to'r yoki himoyalovchi vositalar bilan to'sish lozim bo'ladi.

9. Sport zali va jihozlar turadigan bog'lovchi o'tish joylari balandligi va eni 2 metr kam bo'lmasligi va ostonasiz bo'lishi kerak.

10. Romlar zalning yon (uzun) tomonida, oynalarida to'p zarbidan himoyalovchi to'siqlar bo'lishi darkor romlar zalning polida turib ochiladigan hamda quyoshdan himoyalovchi vositalari bo'lishi lozim.

11. Zal tomining ichki qismi to'p zarbidan to'kilmaydigan bo'yoqda bo'yalishi lozim.

12. Maktab sport zallarining shift qismi yonishi qiyin, olovga bardoshliligi 0,75 ch.dan kam bo'lmasligi kerak. Sport zalini isitish maqsadida torf, yog'och qirindilari va boshqa tez yonuvchi vositalardan foydalanishga yo'l qo'yilmaydi.

13. Sport zali tomining chordoq qismi ozoda saqlanishi va qulflangan, kaliti kunning xohlagan vaqtida olish imkoniyati bo'lgan ma'lum joyda saqlanishi kerak. Chordoqda sport jihozlarini va o'quv quollarini saqlashga ruxsat etilmaydi.

14. Sport zalining yoritilishi keltirilgan jadval talablariga mos bo'lishi kerak.

№	Sport turining nomi	Eng kam yorug‘ligi (lk)	Yorug‘likning me‘yoriy tekisligi va hududi	Izoh
1.	Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, kurash, akrobatika.	200	Gorizontropol yuzasi, tusham, pomost yuzasi darajasida	

15. Zalning yorug‘lik manbasi sifatida lyuminessentli yoritkichlardan yoki lampali yoritkichlardan 300 dan kam bo‘lmagan himoya vositalaridan foydalanish mumkin.

16. Yoritish vositalari elektrotexnik xodimlar tomonidan bir oyda kamida 2 marotaba tozalab turilishi kerak.

17. Yopiq sport inshootlarida havo tozalash (ventilyatsiya) oddiy oynalarni ochib shamollatish yo‘li bilan hamda maxsus tortuvchi ventilyatsion vositalar yordamida amalga oshiriladi. Bunda vosita doimiy texnik va sanitarik-gigienik qurikdan o‘tkazilishi kerak. qurik natijalari maxsus jurnalga qayd etib boriladi.

18. Ventilyatsiya va isitish vositalari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida bir kishiga 80 m³ S havo almashinuvini, 14⁰ S kam bo‘lmagan issiqlik bilan ta‘minlash kerak.

19. Yoritkichlarni boshqarish yoritish vositasini qisman uchirish imkoniyatini ta‘minlashi lozim. Bu maqsadda sport zalining elektr tarmog‘i uchirgich (rubilnik) yoki ikki qutbli uchirgich bilan jihozlanishi kerak. Uchirgichlar zinapoyada yoki yo‘lakchada joylashtirilishi va boshqarilishi kerak.

20. Sport zalini mexanizatsion tozalash uchun zalning qarama-qarshi burchaklarida kamida 2 ta shtepsellik tikin (rozetka) nazarda tutilishi kerak. Barcha tikinlarda saqlovchi (predoxranitel)lar bo‘lishi kerak.

21. Maktab yoshidagi bolalar uchun kiyinish joyi har bir kishiga 0,18 metrdan² kam bo‘lmasligi kerak.

22. Kiyinish xonasidagi shkaflar bir qavatga ko‘yiladi. O‘tirgich va shkaf orasidagi o‘tish (yo‘lagi) joyi 1,5 metrdan kam bo‘lmasligi kerak. Yo‘laklarga oyna yoki shunga o‘xshash yo‘lakni tusib qo‘yuvchi jihoz va boshqa narsalar kuyish mumkin emas.

23. Yuvinish xonalarining har birida alohida issik va sovuq suvni aralashtiruvchi (sm.esitel), oyoq tagiga qo'yiladigan tushama xamda narsalar qo'yiladigan tokcha bo'lishi kerak.

24. Ochiq yuvinish xonalarining o'lchami 0,9x0,9 metrdan kam bo'lmasligi kerak.

26. Yuvinish xonalarining qarama-qarshi devor bilan oraliq masofasi 1,3 metr, yuvinish kabinalari bilan orasi 1,5 metrdan kam bo'lmasligi kerak.

27. Bolalar kiyinish xonasida harorat 20⁰S, yuvinish xonasida 25⁰S dan kam bo'lmasligi, havo almashinuvi o'lchami kiyinish xonasida-1,5 yuvinish xonasida 5,0 bo'lishi kerak.

28. Yordamchi xonalarda faqatgina sun'iy yoritgichlar bo'lishi, bunda hojatxonalarda yorug'lik gorizontal yuzada poldan 0,8 m. balandlikda va lyuminessent lampada 75 lk hamda oddiy lampada 30 lk dan kam bo'lmasligi kerak.

29. Yopiq sport inshootlari favqulodda (avariyaviy) yoritish vositalari bilan jihozlanishi kerak. Bunda ushbu vositalar asosiy yo'lakchalar va zinapoyalar polini kamida 0,5 lk yoritilishini ta'minlashi kerak va bu tizim alohida bo'lishi yoki favqulodda vaziyatlarda avtomat tarzda boshqa manbaga ulanadigan bo'lishi kerak.

30. Sport inshootlarining asosiy binosida ko'rinadigan joyda yong'in chiqqanda, tabiiy ofat yuzaga kelganda o'quvchilarni evakuatsiya qilish rejasi osilgan bo'lishi kerak. Mazkur rejada bolalarni barcha xonalardan va mashg'ulotlar olib boriladigan joylardan, shu jumladan barcha yordamchi xonalardan olib chiqish va qutqarish rejalari nazarda tutilishi kerak.

31. Evakuatsiya qilinadigan eshik hamda eshikdan eng uzoq bo'lgan joygacha kamida 27 m. bo'lishi kerak va bu eshik tashqariga ochilishi kerak.

32. Sport zalida kamida 2 ta eshik bo'lishi va bu eshikning biridan maktab hovlisiga chiqilishi kerak.

33. Sport zalidagi evakuatsion eshiklarni faqat ichida oson ochiladigan ilgaklar yordamida berkitishiga ruxsat beriladi. Eshiklarni mixlash yoki boshqa narsalar bilan to'sib qo'yish qat'iy man etiladi.

34. Sport zali va unga taalluqli binolar yonginga qarshi anjomlar to'plami; o't uchirgich – 2 dona, yong'in chelagi 2-4 dona, bolta-2-4 dona, lom-1-2 dona, bagr-2-4 dona bilan jihozlangan shitlar bilan ta'minlangan bo'lishi kerak.

Yong'in jihozlaridan va uskunalaridan xo'jalik va yong'inga talluqli bo'lmagan boshqa maqsadlarda foydalanish qat'iyan man etiladi.

Ochiq sport maydonlariga qo'yiladigan talablar

35. Ochiq sport maydonlari o'quv binosidan 10 m. dan kam bo'lmagan masofada joylashgan bo'lishi kerak.

36. Maktab hovlisining sport maydonlari hududi balandligi 0,5-0,8 m. bo'lgan panjara bilan o'ralgan bo'lishi kerak. Panjara sifatida tikansiz, changimaydigan, zaharli havosiz, butasimon daraxtlardan foydalanish mumkin.

37. Harakatli o'yinlar maydoni tekislangan, toshlardan va boshqa narsalardan tozalangan hamda belgilangan o'lchamda bo'lishi kerak.

38. Maydonlarni ariqchalar bilan ajratib chiqish, taxtali yoki gishtli devorchalar bilan o'rab chiqish mumkin emas. Maydon atrofida 2 m. kam bo'lmagan masofada daraxtlar, to'sinlar, panjara va shug'ullanuvchilarning jarohatlanishiga, shikastlanishiga olib keluvchi boshqa narsalar bo'lmasligi lozim.

39. Yugurish yo'lakchalari maxsus jihozlangan, sirpanchiq bo'lmasligi, chuqurchalar bo'rtib chiqmagan bo'lishi kerak. Yo'lakcha finish chizig'idan 15 metr uzunlikkacha davom etishi lozim.

40. Uzunlikka sakrash chuquri qalinligi 20-40 sm. bo'lgan yumshoq qum bilan to'ldirilishi kerak. Chuqurlikdagi qum toza va tekislangan bo'lishi lozim.

41. Uloqtirish uchun mo'ljallangan joylar yaxshi ko'rinadigan joylar yaxshi ko'rinadigan joyda, jamoat joylari (tratuar, yo'l, bolalar maydonchasi)dan ancha uzoq masofada bo'lishi kerak. Snaryadlarning erga tushish sektorlarining uzunligi quyidagi jadvalda keltirilgan o'lchamdan kam bo'lmasligi kerak.

42. Ochiq sport maydonlarining yorug'ligi quyida keltirilgan jadval ko'rsatkichlaridan kam bo'lmasligi lozim.

3-jadval.

№	Sport turining nomi	Eng kam yorug'ligi (lk)	Yorug'likning me'yoriy tekisligi va xududi	Izoh
1.	Sport va badiiy gimnastika, og'ir atletika, kurash, akrobatika.	30	Maydon yuzasi bo'ylab gorizontal	

MASHG'ULOTLAR O'TKAZISH DAVOMIDA QO'SHIMCHA XAVFSIZLIK TALABLARI

Sport jihozlari va anjomlariga bo'lgan talablar

43. Yopiq va ochiq inshootlarga mashg'ulot o'tkazish uchun joylashtirilgan barcha sport jihozlari va anjomlari to'la-to'kis yaroqli va ishonchli mahkamlangan bo'lishi kerak. Jihaz va anjomlarni yaroqliligi, mustahkamligi bo'yicha o'tkazilgan ko'rik natijalari maxsus jurnalga qayd etib boriladi.

44. Gimnastik snaryadlarning biriktirilgan yoki tutashgan joylari egilmagan, qimirlamasligi, mahkamlanadigan muruvvatlari (gayka, vintlari) ishonchli qotirilgan bo'lishi lozim.

45. Brusyalarning jerdi (yog'och qismi) har o'quv yili oldidan mukammal ta'mirlanishi kerak. Ularda yoriqlar paydo bo'lsa ularni almashtirish lozim.

46. Turnikda mashqlar bajarishdan oldin va tugatilganidan so'ng uning grif qismini quruq latta bilan artish va «shkurka» bilan tozalash lozim. Kryuk, rastyajkalar mahkamlanadigan plastinalar polga mukammal qotirilgan bo'lishi kerak.

47. Gimnastik brevno yoriqsiz bo'lishi hamda burang (qiyshaygan) bo'lmasligi lozim.

48. Gimnastik «eshak»ning tirgaklari korpus kutilariga yaxshi mahkamlangan bulishi lozim.

49. Gimnastik tushamlar gimnastik snaryadlar atrofiga yaqinroq tushalishi, sakrab tushganda, yiqilib tushganda maydon hosil qilishi kerak.

50. Gimnastik ko'prikchaga (mostik) depsinganda sirpanishni oldini olish maqsadida ustki qismi rezina bilan qoplangan bo'lishi lozim.

51. To'ldirma to'plardan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, yoshiga qarab raqamlari bo'yicha foydalanish lozim.

52. Uloqtiriladigan snaryadlar vazni musobaqa qoidasiga muvofiq o'quvchilar jinsi, yoshiga mos bo'lishi kerak.

53. Jihozlarni joylashtirishda har bir snaryad atrofida xavfsiz xudud (zona) bo'lishini nazarda tutish kerak.

54. Zal darsga, mashg'ulotga o'quv dasturi talablaridan kelib chiqqan holda tayyorlanishi kerak.

55. Sport zalida mashg'ulot o'tkazishda magneziya yoki kanifoldan foydalanish kerak va bu changlanishni oldini oluvchi maxsus qutida saqlanishi kerak.

56. O'quvchilarni suvga tushishiga (basseynga o'tishiga) faqatgina jadvalda familiyasi ko'rsatilgan o'qituvchi, murabbiy hozir bo'lganida ruxsat beriladi. O'qituvchi yoki murabbiyning boshqasi bilan almashtirilishini fakat maktab direktorii ruxsati bilan amalga oshirilishi mumkin. Suzish buyicha mashg'ulotlarni murabbiylar o'tkazadilar. Bu holatda jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z o'zidan murabbiyga yordamchi bo'ladilar. Har xil tashkiliy vazifalarni bajaradilar va mashg'ulot jarayonida qatnashadilar.

57. Mashg'ulotlarni tabiiy suv havzalarida o'tkazishga faqat g'olib borish uchun maxsus joy ajratilganda va jihozlanganda, ajratilgan joy sanitariya talablariga javob berganda ruxsat etiladi.

Bolalarni suzishga o'rgatish joyi, ularning jihozlanishi mashg'ulotlar boshlashdan oldin tuman va mahalliy sanepidmarkaz va sport tashkilotlari bilan kelishiladi.

Tabiiy suv havzalaridan mashg'ulotlar uchun joy tanlashda quyidagi «Maktab o'quvchilarni suzishga o'rgatish bo'yicha tavsiyalar» talablariga amal kilish lozim;

- suv havzasining tubi cho'milishga ajratilgan yoki havzaning maxsus jihozlab ajratilgan joyi bilan birga bir tekisda bo'lishi;

- ularda suvning chukurligi 1,2 metrdan oshmasligi;

- suvning oqimi (harakati) tezligi sekundiga 0.3 metrdan oshmasligi;

- tabiiy suv havzasining tubi qumli bo'lishi va shox-shabballardan, toshlardan, suv o'simliklaridan, temir va boshqa bolalarga havf soluvchi narsalardan tozalanishi;

- cho'milish joyi ajratilgan bo'lishi;

- mashg'ulot davomida qutqaruv vositalari (qutkaruv halqasi, arqonlar, tayoqlar, zarur holatlarda qutqaruv qayiqdari va hokazo) bo'lishi kerak.

58. Suzish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazishga zarur shart-sharoitlar tayyorlashda o'qituvchi-murabbiy mashg'ulot o'tkazishga halakit beradigan kamchiliklarni bartaraf etishi, iloji bo'lmagan holatlarda mashg'ulotlarni to'xtatishi, bekor qilishi lozim.

59. Barcha o'quvchilar «Maktab o'quvchilarini suzishga o'rgatish bo'yicha tavsiyalar» talablarini bilishlari va qat'iy amal qilishlari kerak.

JISMONIY MADANIYAT- SOG‘LOMLASHTIRISH SPORT INSHOOTLARINI SPORT ANJOM VA JIHOZLARI BILAN TA‘MINLASH RO‘YXATI

(zarur jihoz, anjom va boshqa sport-texnologik vositalari nomenklaturasi)

Sport jihozlari va anjomlari mazmuni

Musobaqalar va o‘quv-trenirovka jarayonlari, jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlarini ommaviy o‘tkazish uchun mo‘ljallangan, jihoz va boshqa texnik-sport vositalari, uskunalar kerakli soni va sport uskunasi va jihozlari tavsiya etilgan mollar majmuiga muvofiq sport inshootlari ta‘minlanadi.

Uskuna, jihoz va boshqa texnologik vositalar soni sport turlariga qarab sport inshootlariga javob beradi, qurilish me‘yorlari o‘lchamlariga moslashtirilgan, sanitariya gigiena talablariga va sport turlari bo‘yicha musobaqa o‘tkazish qoidalari, halqaro va respublika sport federatsiyalari tomonidan tasdiqlangan bo‘lishi kerak.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rish zallari uchun jihozlar

Sport gimnastikasi

t/r	Buyum nomlanishi	O‘lchov birligi	Buyum soni									Eslatma
			Ayollar guruhi shug‘ullanishi uchun			Erkaklar guruhi shug‘ullanishi uchun			Erkak va ayollar guruhi shug‘ullanishi uchun			
			Katta zal 42x24 m ² va undan ortiq	O‘rta zal 36x18 m ² , 30x18 m ²	Kichik zal 24x12 m ²	Katta zal 42x24 m ² va undan ortiq	O‘rta zal 36x18 m ² , 30x18 m ²	Kichik zal 24x12 m ²	Katta zal 42x24 m ² va undan ortiq	Urta zal 36x18 m ² , 30x18 m ²	Kichik zal 24x12 m ²	
1	Gimnastika yakka cho‘pi	dona	5	4	1				4	2	1	

2	Gimnastika ayollar juft xodasi	dona	4	3	1				3	2	1	
3	Gimnastika erkaklar juft xodasi	dona				4	3	1	3	2	1	
4	Yugurish uchun yo'lak	to'p-lam	2	1		2	1		2			
5	Erkak mashqlar uchun gilam	to'p-lam			1			1			1	
6	Balandligi o'zgaruchan uchun gimnastika oti	dona	2	1	1	2	1	1	1	1	1	
7	Siltanish uchun gimnastika oti	dona				3	2	1	2	1	1	
8	Gimnastika to'shagi	dona	100	80	50	100	80	50	100	80	50	
9	Gimnastika ko'prikiyasi	dona	8	6	4	8	6	4	8	6	4	
10	Erkin mashqlar uchun tushama	to'p-lam	1	1		1	1		1	1		
11	Balandligi yakka xodasi (universal)	dona				1	1	1	1	1	1	
12	Gimnastika yakka xodasi	dona				1	1	1	1	1	1	
13	Gimnastika halqalari ramasi bilan	dona				2	1		2	1		

Qo'shimcha texnik vositalari

1	Batut	dona	1	1		1	1		1	1		
2	Asosli gimnastika yakka cho'pi	dona	2	1					1			
3	Balandligi o'zgaruvchan gimnastika yakka cho'pi	dona	1	1	1				1	1	1	
4	2-6,5 kg gacha o'zgaruvchan og'irlikdagi gantellar	to'p-lam	2	1	1	3	1	1	3	1	1	
5	Akrabatika yo'lagi	to'p-lam	1			1	1		1	1		

6	Universal ustunda ayollar gimnastika xodasi	dona	1						1			
7	30 mm li tirmashib chiqish uchun arqon	dona	4	3	2	4	3	2	4	3	2	
8	Gimnastika ulogi	dona	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	Porolon to'shaglari (1000x2000x200 mm ³)	dona	20	10	5	20	10	5	20	10	5	
10	Porolon to'shaglari (2000x3000x400 mm ³)	dona	4	2		4	2		4	2		
11	1-5 og'irlikdagi meditsinbollar	to'p-lam	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
12	Kichik batut	dona	1	1		1	1		1	1		
13	Gimnastika arg'amchisi	dona	40	30	20	40	30	20	40	30	20	
14	Plint	dona	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
15	Gimnastika halqasi osish moslamasi bilan	dona				2	1	1	1	1	1	
16	Gimnastika arg'amchisi	dona	40	30	20	40	30	20	40	30	20	
17	Gimnastika o'rindig'i	dona	5	10	8	5	10	8	5	10	8	
18	Xoreografik uskuna	to'p-lam	2	1		1			2			
19	Gimnastika devori	dona	20	15	10	20	15	10	20	15	10	
20	Gimnastika tik ko'rgichi (kalta, kichik, har xil balandlikda)	to'p-lam	6	4	2	6	4	2	6	4	2	
21	Sakrashni shakllantirish uchun trenajyor	dona	1			1			1			
22	Qo'l oyoq va orqa mushaklarini	dona	1	1		1	1		1	1		

	rivojlantirish uchun trenajyor											
23	Qo‘l kafti friksion trenajyori	dona	15	10	10	15	10	10	15	10	10	
24	Oyoq poyini rivojlantirish uchun trenajyor	dona	1			1			1			
25	«Kacheley, arg‘imchoq»	dona	1			1			1			
26	Kichik gabaritli universal trenajyor	dona	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
27	«Devoriy shtanga» trenajyor	dona	1	1		1	1	1	1	1	1	
28	Og‘ir atletika trenajyori	dona	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Yordamchi anjom va jihozlar												
1	Devoriy kuz oyna 12x2 m ²	to‘p-lam	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
2	Qo‘l himoya arqoni (lonja)	dona	4	2	2	4	2	2	4	2	2	
3	Keng kamarli universal qo‘l himoya arqoni (lonja)	dona	4	2	2	4	1	2	4	2	1	
4	Magneznitsa	dona	6	4	2	6	4	2	6	4	2	
5	Kassetali magnitafon	dona	1	1		1	1	1	1	1	1	
6	Halqalarni rostdash uchun ilmoqli tayog	dona				2	1	1	2	1	1	
7	Palaron xandak ustidagi yakka xoda va halqa maydoni	dona				2	2		2	2		
8	Himoya arqoni shipga mustahkam o‘rnatiladigan ilmoq	dona	2	2		3	3		5	5		
9	Himoyalani uchun taglik	dona	2	1		2	1		3	2		
10	Snaryadlarni tozalash uchun	dona	2	1		3	2		3	2		

	taglik												
11	Pianino	dona	1	1	1	1	1	1	1	1			
12	Himoya xandaklari uchun porolon	kg	1m ³ 40 kg xandak o'lchamiga qarab										
Nazorat o'lchov vositalari													
1	Snaryadlar bandligini o'lchash moslamasi	dona	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Temir	
2	25 m ruletka	dona	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3	Snaryadlarning tekis o'rnatilganligini nazorat qilish uchun moslama	dona	1	1		1	1		1	1			
Hakam-axborot berish vositalari													
1	Gong	dona	3	3	1	2	2	1	3	3	1		
2	Ishtirokchilarni chaqirish uchun choslama	dona	4	4		6	6		6	6			
3	Bajarilayotgan sakrashni namoyish etish uchun moslama	dona	1	1		1	1		1	1			
4	Namoyish natijalarini yakuniy baholash uchun moslama	dona	4	6		6	6		6	6			
5	Hakam namoyish bahosini ko'rsatish uchun moslama	dona	20	20		30	30		30	30			
6	Bir ko'rsatkichli sekundomer	dona	5	5		5	5		5	5			
7	Gimnastika uchun elektron axborot tablosi	to'p-lam	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

8	Hakam belgi berish uchun stol bayroqchalari	dona	5	5		6	6		6	6		Musobaqa nufuziga qarab
9	Videokamera	to'p-lam	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
10	Videomagnitafon	to'p-lam	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
11	Monitor yoki televizor	dona	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
12	Radiotelefonlar	to'p-lam	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Extiyojga qarab
<i>Mashg'ulot o'tkazish joyini tozaligini saqlash uchun texnik vositalar</i>												
1	Chorchupli halqa shoti	dona				1	1					
2	Chilangar asboblari to'plami	to'p-lam	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	Magneziya	kg	Shug'ullanuvchilar soniga qarab									
4	Bur	kg										
5	To'shaklar uchun yuvish vositalari	kg										
6	Chang yutgich	dona	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
7	Qumqog'oz	varaq	Ehtiyojga qarab									
8	Juft xodalarni ko'chirish uchun arava	dona	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	To'shaklarni tashish uchun arava	dona	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
10	Elektrodrel	dona	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

Badiiy gimnastika

t/r	Buyum nomlanishi	O'Ichov birligi	Buyum soni	Eslatma
1	2	3	4	5
<i>Asosiy anjom va jihozlar</i>				
1	Gimnastika cho'qmori (bulava)	dona	18	
2	Badiiy gimnastika uchun tasmalar (har xil rangda)	dona	18	
3	Badiiy gimnastika uchun to'p	dona	18	
4	Gimnastika gardishi (obruch)	dona	18	
5	Gimnastika arg'amchisi	dona	18	
6	Gimnastika gilami (13x13 m ²)	dona	1	
<i>Qo'shimcha va yordamchi anjom hamda jihozlar</i>				
1	Turli og'irlikdagi gantellar	to'plam	4	
2	Kuz oyna 12x2 m ²	dona	+	Devorning ma'lum bir qismiga
3	Tirmashib chiqish uchun arqon	dona	1	
4	Gimnastika to'shaklari	dona	10	
5	Turli og'irlikdagi meditsinbollar	to'plam	3	
6	Valeybol to'plari	dona	2	
7	To'plarni damlash uchun universal nasos	dona	1	
8	Sport to'plarini damlash uchun igna	dona	3	
9	Gimnastika tayoqchalari	dona	18	
10	Pianino	dona	1	
11	Xoriografik uskuna	to'plam	1	
12	Gimnastika o'rindig'i	dona	5	
13	Gimnastika devori	dona	6	

14	Sakrovchanlikni takomillashtirish uchun trenajyor	dona	1	
15	Kichik gabaritli universal trenajyor	to‘plam	1	
16	Orqa, oyoq, qo‘l mushaklarini rivojlantirish uchun trenajyor	dona	1	
17	Magnitafon	dona	1	
<i>Hakam va axborot, o‘lchov va nazorat vositalari</i>				
1	Videokamera	to‘plam	1	
2	Televizor yoki monitor videomagnitafon bilan	to‘plam	1	
3	Gong	dona	1	
4	Axborot taxtasi	dona	1	
5	Hakam kitobchasi	dona	+	Ochko va ballarni ko‘rsatish uchun
6	Radiotelefonlar	dona	+	Ehtiyojga qarab
7	20 m ruletka	dona	1	Temir yoki universal
8	Gimnastika uchun axborot elektron tablo	to‘plam	1	
<i>Mashg‘ulot o‘tkazish joyini tozaligini saqlash uchun texnik vositalar</i>				
1	Xo‘jalik changyutgichi	dona	1	
2	Sport anjomlarini saqlash uchun stellaj	dona	+	

LUG‘AT

Test savollari

1. Nemis gimnastika sistemasi asoschisi va sport gimnastikasiga doir yangi mashqlar yaratgan, yakka xoda (perekladina), juft xoda (bruss) va tirmashib chiqish moslamalarini kim yaratgan ?

a. F. L. Yan (1778-1852) nemis gimnastika sistemasi asoschisi va sport gimnastikasiga doir yangi mashqlar yaratgan, yakka xoda (perekladina), juft xoda (bruss) va tirmashib chiqish moslamalarini yaratgan

b. P. Ling (1775-1845) fransuz gimnastika sistemasi asoschisi va sport gimnastikasiga doir yangi mashqlar yaratgan, yakka xoda (perekladina), juft xoda (bruss) va tirmashib chiqish moslamalarini yaratgan

c. Ye. Ayzelen (1785-1851) shved gimnastika sistemasi asoschisi va sport gimnastikasiga doir yangi mashqlar yaratgan, yakka xoda (perekladina), juft xoda (bruss) va tirmashib chiqish moslamalarini yaratgan

d. F. L. Yan (1778-1852) va P. Ling (1775-1845) nemis gimnastika sistemasi asoschisi va sport gimnastikasiga doir yangi mashqlar yaratgan, yakka xoda (perekladina), juft xoda (bruss) va tirmashib chiqish moslamalarini yaratgan.

2. Birinchi gimnastika maydonchasi qachon va kim tomonidan ochildi ?

a. 1808 y bahor oyida F. L. Yan Berlin yaqinida birinchi gimnastika maydonchasini ochdi.

b. 1811 y baxor oyida F. L. Yan Berlin yaqinida birinchi gimnastika maydonchasini ochdi.

c. 1813 y bahor oyida P. Ling Berlin yaqinida birinchi gimnastika maydonchasini ochdi.

d. 1811 y bahor oyida P. Ling Berlin yaqinida birinchi gimnastika maydonchasini ochdi.

3. «Nemis gimnastikasi» nomli to'plam qachon va kim tomonidan chop etildi?

a. 1812 y Ye. Ayzelen tomonidan.

b. 1809 y F. L. Yan va Ye. Ayzelen tomonidan.

c. 1816 y F. L. Yan va Ye. Ayzelen tomonidan.

d. 1816 y F. L. Yan tomonidan.

4. Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) qachon tuzildi ?
 - a. 1871 yil.
 - b. 1818 yil.
 - c. 1870 yil.
 - d. 1881 yil.

5. Gimnastika bo'yicha Yevropa chempionatlari qachondan o'tkaziladi ?
 - a. 1965 yildan har 1 yilda
 - b. 1955 yildan har 4 yilda
 - c. 1955 yildan har 2 yilda
 - d. 1975 yildan har 3 yilda

6. Gimnastika bo'yicha Jahon chempionatlari qachondan o'tkaziladi ?
 - a. 1915 yildan har 2 yilda
 - b. 1925 yildan har 3 yilda
 - c. 1938 yildan har 2 yilda
 - d. 1905 yildan har 2 yilda

7. Yakka xoda (perekladina) birinchi marotaba qachon va kim tomonidan gimnastika maydonchasiga kiritilgan ?
 - a. 1811 y yakka holda (perekladina) birinchi marotaba F. L. Yan va Ye. Ayzelen tomonidan gimnastika maydonchasiga kiritilgan.
 - b. 1818 y yakka holda (perekladina) birinchi marotaba Ye. Ayzelen tomonidan gimnastika maydonchasiga kiritilgan.
 - c. 1811 y yakka holda (perekladina) birinchi marotaba F. L. Yan tomonidan gimnastika maydonchasiga kiritilgan.
 - d. 1846 y yakka holda (perekladina) birinchi marotaba F. L. Yan va Ye. Ayzelen tomonidan gimnastika maydonchasiga kiritilgan.

8. Badiiy gimnastika va ritmik sport gimnastikasi bo'yicha FIG rasmiy ko'rsatmasiga binoan Jahon chempionati qachondan boshlab o'tkaziladi?
 - a. 1933 yildan boshlab har 2 yilda
 - b. 1963 yildan boshlab har 2 yilda
 - c. 1963 yildan boshlab har 3 yilda
 - d. 1974 yildan boshlab har 4 yilda

9. Xalqaro jismoniy tarbiya federatsiyasi qachon yangitdan tashkil topdi (FIER) ?

- a. 1983 yil
- b. 1993 yil
- c. 1923 yil
- d. 1953 yil

10. Gimnastika mashqlari avval qanday maqsadda qo'llanilgan ?

- a. Gimnastika mashqlari eramizdan avvalgi 3000 y avval Hindiston va Xitoyda davolash maqsadida qo'llanilgan.
- b. Gimnastika mashqlari eramizdan avvalgi 2900 y avval Koreya va Xitoyda harbiy maqsadlarda qo'llanilgan.
- c. Gimnastika mashqlari eramizdan avvalgi 2500 y avval Hindiston va Yaponiyada sog'lomlashtirish maqsadida qo'llanilgan.
- d. Gimnastika mashqlari eramizdan avvalgi 3000 y avval Xitoyda davolash maqsadida qo'llanilgan.

11. Ilk bor "gimnastika" so'zi qayerda vujudga kelgan ?

- a. Eramizdan avvalgi VII asrda qadimga greklarda ilk bor "gimnastika" so'zi vujudga kelgan.
- b. Eramizdan avvalgi V asrda qadimga nemislarda ilk bor "gimnastika" so'zi vujudga kelgan.
- c. Eramizdan avvalgi VI asrda kadimga fransuzlarda ilk bor "gimnastika" so'zi vujudga kelgan.
- d. Eramizdan avvalgi VIII asrda kadimga greklarda ilk bor "gimnastika" so'zi vujudga kelgan.

12. "Gimnastika" so'zi qaysi so'zdan olingan va qanday ma'noni bildiradi?

- a. "Gimnastika" so'zi fransuzcha so'zdan olingan bo'lib, tarjimasi "mashq qildiraman" degan ma'noni bildiradi.
- b. "Gimnastika" so'zi nemischa so'zdan olingan bo'lib, tarjimasi "mashq qilaman" degan ma'noni bildiradi.
- c. "Gimnastika" so'zi grekcha so'zdan olingan bo'lib, tarjimasi "mashq qildiraman" degan ma'noni bildiradi.
- d. "Gimnastika" so'zi grekcha so'zdan olingan bo'lib, tarjimasi "mashg'ulotda qatnashaman" degan ma'noni bildiradi.

13. Badiiy gimnastika bo'yicha birinchi jahon chempionati qachon va qaerda o'tkazilgan ?

- a. 1963 yil Budapeshtda o'tkazilgan va unda 10 ta mamlakatdan 28 gimnastikachilar ishtirok etgan.
- b. 1968 yil Bangladeshdagi o'tkazilgan va unda 20 ta mamlakatdan 38 gimnastikachilar ishtirok etgan.
- c. 1955 yil Germaniyada o'tkazilgan va unda 12 ta mamlakatdan 25 gimnastikachilar ishtirok etgan.
- d. 1983 yil Buxoroda o'tkazilgan va unda 10 ta mamlakatdan 28 gimnastikachilar ishtirok etgan.

14. Badiiy gimnastika bo'yicha birinchi marta guruhli bajariladigan mashqlar qachon va qaerda Jahon chempionatiga kiritilgan ?

- a. 1957 y badiiy gimnastika bo'yicha Kopengagenda uchinchi jahon chempionati o'tkazildi va unda birinchi marta guruhli bajariladigan mashqlar kiritildi.
- b. 1967 y badiiy gimnastika bo'yicha Kopengagenda uchinchi jahon chempionati o'tkazildi va unda birinchi marta guruhli bajariladigan mashqlar kiritildi.
- c. 1965 y badiiy gimnastika bo'yicha Angolada to'rtinchi jahon chempionati o'tkazildi va unda birinchi marta guruhli bajariladigan mashqlar kiritildi.
- d. 1967 y badiiy gimnastika bo'yicha Fransiyada ikkinchi jahon chempionati o'tkazildi va unda birinchi marta guruhli bajariladigan mashqlar kiritildi.

15. Hozirda Osiyo gimnastika federatsiyasi prezidenti kim ?

- a. Araka Gat Sioro.
- b. L. Dovinchi
- c. O. Chusovitina
- d. Elvira Saadiy

16. O'zbekistonlik katta shuhrat qozongan gimnastikachilarini bilasizmi ?

- a. O'zbekistonlik sport gimnastikachilari K. Jo'raev., T. Karimov., E. Giyozov., G. Giyozov., T. Ibroximov., Sh. Xonkeldiev., A. Otaxonov., G. Shamray., S. Diominov., Elvira Saadiy., O. Chusovitina., R. Galievalar katta shuhrat qozondilar.

b. O'zbekistonlik sport gimnastikachilari Sh. Jo'raev., O. Veretennikov., R. Chagaevlar katta shuhrat qozondilar.

c. O'zbekistonlik sport gimnastikachilari O. Bagdasarov., I. To'laganova., R. Qosimjonovlar katta shuhrat qozondilar.

d. O'zbekistonlik sport gimnastikachilari R. Risqiev., Sh. Xonkeldiev., A.Otaxonovlar katta shuhrat qozondilar.

17. O'zbekistonlik gimnastikachilari ilk bor olimpiada chempioni unvoniga qachon va kim sazovor bo'lgan ?

a. 1964 y Tokioda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonlik gimnastikachilaridan G. Shamray ilk bor olimpia chempioni unvoniga sazovor bo'lgan.

b. 1952 y Xelsinkida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonlik gimnastikachilaridan G. Shamray ilk bor olimpia chempioni unvoniga sazovor bo'lgan.

c. 1968 y Mexikoda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonlik gimnastikachilaridan G. Giyozov ilk bor olimpia chempioni unvoniga sazovor bo'lgan.

d. 1952 y Xelsinkida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonlik gimnastikachilaridan G. Giyozov ilk bor olimpia chempioni unvoniga sazovor bo'lgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sulstonov F. Sh., Saidov B. X., Dadamuxamedov X. R.,
Спортивные и физкультурно – оздоровительные сооружения. Т.,
2006;
2. Achilov A., Dastlabki odimlar, rejalar, natijalar. Т., 2007;
3. Правила игры в мини-футбол 5x5. М., 1997;
4. Спортивные сооружения. краткий справочник. I. Kopenko, gr.
Malaxov, m. Profizdat. 1960.g
5. Спортивные сооружения. справочник для факультетов
физкультуры пединститутов. А. V. Nikolaenko. М.
Просвещение. 1976 g.
6. Каталог спортивного инвентаря и оборудования для
оснащения детских спортивных сооружений. Т. Uzbekistan.
2006;
7. Физкультура и спорт малая энциклопедии. М. 1982;
8. Sulstonova M. M, Yanchenko V. N. Sport inshootlari nazariyasi
shakli va o'Ichamlari. Т., 1999;
9. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi. Biz 5 yoshdamiz. Т.,
2007;
10. Yu. A. Garis Спортивные сооружения М. 1976 g.
11. A. Palikarpov. Спортивние сооружения. М.fis.1972 g

MUNDARIJA

Kirish	3
Gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazish joylari va ularni jihozlanishi.....	3
Gimnastika jihozlari.....	5
Ko‘p kompleksli gimnastika asboblari.....	8
Gimnastika anjomlari.....	9
Gimnastika maydonchasi.....	14
Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari.....	15
O‘quv jarayonini o‘tkazish joyiga va sport jihozlariga bo‘lgan sanitariya va xavfsizlik talablari.....	16
Yopiq sport maydonlariga qo‘yiladigan talablar.....	16
Ochiq sport maydonlariga qo‘yiladigan talablar.....	20
Mashg‘ulot o‘tkazish davomida qo‘shimcha havfsizlik talablari.....	21
Sport jihozlari va anjomlariga bo‘lgan talablar.....	21
Jismoniy madaniyat-sog‘lomlashtirish sport inshootlarini sport anjom va jihozlari bilan ta‘minlash ro‘yxati.....	23
Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rish zallari uchun jihozlar.....	23
Sport gimnastikasi.....	23
Badiiy gimnastika.....	29
Test savollari.....	31
Foydalanilgan adabiyotlar.....	36

A. A. Isoyev.

**GIMNASTIKA SPORT ANJOMLARI
VA JIHOZLARI**

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi
Bichimi 60x84 ¹/₁₆, «Times new Roman» garniturasida, Ofset qogʻozida
Bosma tabogʻi 2,5 p.l. Adadi 70 nusxa. Buyurtma № 44
«UMID DESIGN» nashriyoti
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.
Oʻzbekiston Respublikasi, Toshkent shahri
Navoiy koʻchasi 22-uy