

UDK:796

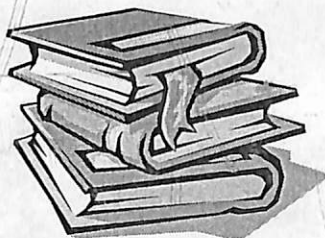
J58



O'ZBEKISTON ALOQA VA AXBOROTLASHTIRISH AGENTLIGI  
TOSHKENT AXBOROT TEXNOLOGIYALARI UNIVERSITETI  
URGANCH FILIALI

## Jismoniy tarbiya va sport

MA'RUZALAR MATNI



URGANCH-2011



Фойдаланувчи китобни  
кайтириб топшириш  
муддатини белгилаб бориш

Tuzuvchi: URDU jismoniy madaniyat  
kafedrası katta o'qituvchilari Odambek  
TATU.UF gumanitar va ijt  
assistent o'qituvchisi. Ibragim

Фойдаланувчи аъзолик номери	Китобни кайтириш муддати
75	4672
758	M. Masharipov
Jismoniy tarbiya va sport	

Yengil atletika mashqlari texnikasi  
asoslari

Reja:

1. Yurish va yugurish odamni siljishi uchun tabiiy usul ekanligi, sportcha yurish siljishni qaytarilib bajariladigan bir harakati, juft qadamdagi siklni bajarilishidagi harakat fazasi yakka mashqlar yurishda ichki va tashqi kuchlar ta'siri.
2. Yaqin masofaga yugurish siklida harakat fazasi va tashqi kuchlarni bir-biriga bog'liq ta'sir etishi asosiy fazasida depsinish, orqa oyoq bilan depsinish, paytida yuguruvchi oyoqning xarakteri va oldingi oyoqni qo'ygandagi vertikal holati.
3. Yugurish paytidagi asosiy og'irlik markazi orqa keyin egilishi va to'g'ri vertikal holatda bo'lishi.
4. Nafas olish qadamlar orasini uzunligi va siljishdagi tezligi

**Yurish texnikasi asoslari**

Yurish va yugurish inson birinchi joydan ikkinchi joyga ko'chishining tabiiy usuli. Bu uning asosiy qadami bo'lib vositasiz odam oyoq muskullaridan foydalanib, erdan depsinib siljiydi. Yurish va yugurish vaqtida qadamlar va ularga bog'liq bo'lgan qo'l va gavda harakatlari to'xtovsiz bir tartibda ko'p marta takrorlanadi. Buni siklik harakat deyiladi. Masalan: o'ng oyoqni bir qadam, chap oyoqni bir qadam qo'yilishi oyoq harakatining har bir davri ikki fazadan iborat. Tayanch davri oldinda tayanch fazasidan va orqada tayanch fazasidan iborat. Shunday qilib oyoq harakatlari siklida fazalar tartibi quyidagichadir:

Oldingi qo'yish payti:

Oldingi tayanch fazasi. Tayanch vertikal payti

Keyingi tayanch fazasi (turish). Tayanch davri. Oyoqni erdan uzish payti:

Keyingi qadam fazasi. Silkinch oyoqning vertikal payti.

1. Oldingi qadam fazasi (o'tkazish davri) Oyoqni qo'yish payti.

Tayanch davrining boshida tana massasi tayanchdan orqada bo'ladi, keyin esa olg'a tomon kuchayadi. Yurish paytida muskullar ishi harakatga keltiruvchi kuch manbai bo'lib xizmat qiladi.

Asosiy rolni inson bilan tayanchning o'zaro ta'siri (tayanch reaksiyasi) natijasida hosil bo'ladigan tashqi kuchlar o'ynaydi. Bu kuchlar inson tanasining tayanchga ko'rsatayotgan ta'siriga javoban hosil bo'ladi. ular miqdor jihatidan erga ko'rsatilayotgan ta'sir kuchiga teng. Yo'nalish jihatidan esa ta'sir kuchiga nisbatan qarama-qarshidir.

Tayanchning birinchi fazasi oyoqni qo'yish bilan boshlanib, vertikal paytda tamom bo'ladi.

Bu fazada yurib ketayotgan kishining gavdasi gavda og'irligi chizig'idan oldinda erga tayanadi. Gavda oldinga va pastga tayanayotganda tayanch reaksiyasi orqaga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. og'irlik ta'sirida gavdaning pastga tushishi asta-sekin yo'qoladi. Shu bilan gavdaning oldinga siljishi ham yo'qoladi. Oldingi



tayanch fazasidagi sekinlashish to'xtagandan keyin, shu oyoqning o'zining keyingi fazasida turishi bo'ladi. natijada gavdaning asosiy massasi, qo'lg'almay turgan tovonga nisbatan siljib, tayanch ustidan olg'a tomon o'ta boradi. Oyoq keyingi fazasida erdan deysinib bo'lganidan keyin gavda kinetik energiya hisobiga inertsiya bilan olg'a tomon harakat qilishda davom etadi – bu passiv siljishdir. Oyoqni orqadan oldinga harakatlantirib, erga qo'yish paytida oldingi tayanchdagi tayanch reaksiyasining to'xtatish ta'siri oshadi. Agarda oyoqni tanaga nisbatan orqaga sidirayotganday faol harakat bilan qo'yilsa, tayanch reaksiyasining to'xtatish ta'siri nisbatan kam bo'ladi. bu ta'sirni batamom yo'qotib bo'lmaydi., chunki oldinga siljiyotgan jism erga tekkinganda har doim harakat yo'nalishiga qarama-qarshi bo'lgan qarshilikka uchraydi.

Lekin sportchi tayanch oyog'ining tos-son bo'g'imidan oyoqni yozadigan muskullarini faol qisqartirsa, oyoqni er bilan yaxshi tutashtirsa tayanchning sekinlashtirish tayanchning bir qadar kamaytira oladi deb hisoblaydilar. Shunday qilib, oyoq bir xil burchak hosil qilib qo'yilganda ham tayanch reaksiyasi burchagiga binobarin tayanch reaksiyasining sekinlashtirish ta'siri ham har xil bo'lishi mumkin.

Sportcha yurishdagi oldingi tayanch vaqtida oyoqning tizza bo'g'ini to'g'ri bo'ladi. Shuning uchun tayanchning eng boshida to oyoq tagi erga tekkuncha oyoq orqa bukuvchilarining yo'l berish hisobiga amortizatsiya qisman sodir bo'ladi. asosan esa tayanch oyog'ining tos-son bo'g'imidan orqa tortuvchi muskularning yo'l beri shishi vaqtida tos suyagi pastiga tushishi hisobiga amortizatsiya bo'ladi. sportcha yurishdagi deysinib fazasidagi tizza bo'g'ini muskullari dinamik ish bajarmaydi. Buning evaziga tos soni va to'piq bo'g'imlari muskullarining roli oshadi. Oyoq erdan uzilgandan keyingi qadam fazasi boshlanib, u oyoq vertikal momentiga davom etadi.

Silkinch oyoq tayanchi ustidan oldinga o'tkaziladi. Natijada narigi oyoqning tayanchga bosimi kuchayadi, tayanch reaksiyasi ortib, uning oldinga qiyaligi burchagi kamayadi. Vertikal holatdan keyin oldinga qadam fazasi boshlanib silkinch oyoqning oldinga harakati davom etadi va u erga tushadi. Odatdagi yurish vaqtida qo'llarning harakati ma'lum darajada passivdir. Tez yurganda, ayniqsa sportcha yurish vaqtida qo'lni faol harakati muskullardan anchagina ish talab qiladi. Qo'llarni tezroq harakatlantirish kesishma inervatsiyasi natijasida oyoqlar harakatini tezlashtiradi, qadamlar jadalligini ortishiga olib keladi.

#### Yugurish texnikasi asoslari

Hamma yurish turlarining texnikasi asoslari birdir. Yurishdagidek yugurishda ham harakat sikli ikki qadamdan iborat bo'ladi. Lekin yurish har bir harakat siklida ikkita uchish davri bo'lishi bilan yurishdan farq qiladi. Yugurishda harakat kengligi va tezligi kattaroq bo'ladi. Bu yugurish tezligiga bog'liq. Qisqa masofalarga yugurishda harakat kengligi va tezligi egsh katta o'at uzok masofalarda esa eng kichik bo'ladi.

Yugurishda ham yurishdagidek, qo'l-oyoqlar bir-biriga moslashib harakat qiladi. Kesishli koordinatsiya elka kamari bilan tosning qarama-qarshi harakatlarini qAdami kengaytirilishiga yordam beradiyu tayanch vaqtida tosning pasayishi deysinib moyilligini yaxshilaydi va muskullar yaxshi bo'shashgandan dalolat

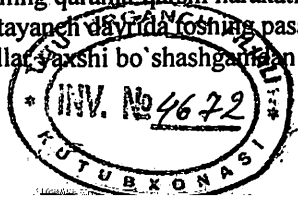
beradi. Harakatning bir sikli (qo'sh qadam) bir chapu, ikkinchi chap esa bu oyog'ga tayanishdan, ya'ni ikkita yakka tayanch davridan hamda ikkita uchish fazasidan iborat bo'ladi. har bir oyoqning harakati xuddi yurishdagi fazalardan iborat: tayanch paytidagi oldingi tayanch va keyingi tayanch fazalari o'tkazish paytida esa keyingi qadam fazasi va oldingi qadam fazasi: oyoqni erga qo'yish va erdan uzish momentlari. Shuningdek, vertikal momentlari bu fazalarni qismlarga bo'linadi. Tayanch davri davomida tananing og'irlik markazi muttasil, oldinga siljib borib amortizatsiyadan keyin tayanchidan oldinga tomon deysinib yordam beradi. Muskullarni kuchliroq ishlashi natijasida qo'l va oyoqlarni hamma harakatlari yurishdagiga nisbatan kattaroq amplitudada bajariladi. Yurishdagi tananing vertikal bo'ylab siljish amplitudasi yurishdagidan ancha ortiq. Erga bo'lgan bosimni ortishi natijasida tayanch reaksiyalari ham oshadi. Yugurish tezligi ortishi bilan bu reaksiya ham orta beradi.

Tayanch reaksiyasini yo'nalishini belgilovchi deysinib burchagi yugurish tezligiga qarab o'zgaradi. Yugurish tezligi orta borishi bilan oldinga tayanch fazasidan tayanch reaksiyasi ham oshadi. Uning miqdori va yo'nalishi qanday bo'lishi oyoqning erga qo'yigandan keyingi amortizatsiyaga bog'liq. Tayanch reaksiyasining tormoz kuchini pasaytirish uchun uning gorizontal tashkil etuvchisini kamaytirish kerak. Buning asosan ikki yo'li bor. Biri oldingi tayanch vaqtida muskullar yo'l berish ishini bajarayotganda, ularning cho'zilishi hisobiga hosil bo'ladigan amortizatsiya. Ikkinchisi erga tushish burchagini oshirish, oyoq u.o.mning yo'lakdagi proektsiyasiga yaqinroq qo'yish, erga tushish burchagini oshiradi, tormoz kuchini ko'paytiradi va kuchning ta'sir vaqtini qisqartiradi. Buning uchun oyoqni oldindan orqaga faol sidiruvchi harakat erga tushiriladi. Lekin bunda ham tormoz kuchi to'liq yo'qolmaydi. Yuguruvchining vazifasi faqat uni minimal darajaga keltirishdir.

Past startdan keyingi birinchi qadamlarda tana oldinga ko'proq egilganligi sababli oyoq u.o.m proektsiyasidan orqaroqqa qo'yiladi. Yugurishning shu paytdagina erga tushish momentidan gorizontal tormoz kuchi bo'lmasligi mumkin. yugurishda oldinga tayanch vaqtidagi reaksiya og'irlik kuchi ta'siri ostida tananing yuqori nuqtasida boshlangan pasayish davom etishiga to'sqinlik qiladi. Bu fazada oldinga intiluvchi harakat tezligi pasayadi, tayanch oyoq muskullarining yo'l beri shishi (asosan tizza bo'g'imidagi oyoq yozuvchi muskullari) gavdaning pasayish tezligini kamaytiradi.

Deysinib ishning asosiy fazasi bo'lib, har qadamdagi oldingi tayanch tormozidan keyin tezlikni oshiradi. Deysinib vaqtida tos-sondagi tizzadagi yozuvchi muskullarning enguvchi ishi qanchalik ko'p bo'lsa, yugurish tezligi hg'shuncha yuqori bo'ladi. deysinib muddati kamaysa, muskullar ayniqsa ko'proq taranglashadi.

Yugurishda g'oyat chidamli bo'lish yunon yuguruvchilar uchun xarakterli bo'lgan. Buning yorqin misoli shuki, eramizdan avvalgi 490 yili Marafon ostonasida eronliklar bilan yunonlar bilan bo'lgan qattiq jangdan keyin bir yunon jangchi g'laba xabarini etkazish uchun jang maydonidan afinagacha (42 km dan



ziyodroq)Yo'l bosib yugurib kelgan.marafon yugurish<sup>III</sup> masofasi shundan kelib chiqqan.Marafon yugurish masofasi 42 km 195m gat eng.

#### Kross yugurish

Kross yugurish to'siqlar ustidan oshib o'tish bilan o'nqir cho'nqir joylar bo'ylab yugurishga aytiladi.Chuqur va keng bo'lmagan chuqurliklardan sakrab o'tishi yoki zour,soy,qumli joylardan va jarliklarning aylanib o'tishdir.Kross hammani qo'lidan keladi. Shuning uchun undan mustaqil shug'ullanishda yoki timerofka vaqtida foydalanish mumkin.Bunda eng muhimi-yo'lda uchraydigan to'siqlardan oshib o'tishdir.Yugurish tabiiy va amaliy harakat bo'lib o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida etakchi o'rinni egallaydi.Yugurish mustaqil mashq turi sifatida,ya'ni yugurib kelib-sakrashda ulotirish va o'yinlarda bir element sifatida ham qo'llanilishi mumkin.yugurish muskullarning rivojlanishiga,yurak-tomir va nafas olish sistemasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi,o'rtacha yugurishda gaz almashish xotirjam qaraganda 8-9 marta tezlashadi.yugurish mashg'ulotlarida tezkorlik,chidamlilik,harakatlar mutanosibligi rivojlanadi,iroda chidamlilik sifatida tarbiyalanadi.Kross yugurishi klassik yugurishdan anashu tomonlari bilan farq qiladi.

#### 5.Jismoniy sifatlar haqida.

##### Kuch.

Kuch deb tashqi qarshilikni muskullar tarangligi bilan engish qobiliyatiga aytiladi kuch u yoki bu darajada istalgan bir xarakatda namoyon bo'ladi.Shtanga ko'tarish,qo'lda tortilish,vertical arqonga oyoqlar yordamisiz tirmashib chiqish va boshqalar kuchning yorqin ifosidir.jismoni tarbiyada kuch sifatlarini rivojlantiruvchi quyidagi mashqlar qo'llaniladi:turli og'irlikdagi predmetlar(to'ldirma to'plar,gantellar,qum to'ldirilgan qoplar,topshlar,shtangalar)bilan bajariladigan mashqlar,cho'ziluvchi buyumlar (rezinka,espanderlar)bilan bajariladigan mashqlar,kurash elementi mavjud bo'lgan mashqlar,tortilish o'yinlari,osilish,tayanish, irg'itish va to'p ulotirish mashqlari(Jumladan uzoq masofaga),uzunlikka sakrash va hokazo.

##### Tezlik.

Kishining harakatini mumkin qadar yuqori tezlikda bajarish qobiliyatidir.Harakat tezligini(masalan,yugurishda ayniqsa qisqa masofa yugurishda) va harakat reaksiyasining tezligini masalan,to'satdan berilgan signalni ilg'ab olish yugurish,suzish,o'yi va boshqalardagi startlar farqlash mumkin.Jismoniy tarbiyada tezlik sifatini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar qo'llaniladi:tez bajariladigan turli mashqlar,startlar,qisqa masofaga tez yugurish,tezlikni oshirib yugurish,estafeta yugurishi,yugurib kelib uzunlikka sakrash,uzun yoki kalta arg'imchoqqa sakrash,tezkor reaksiyani va harakat faolyatini talab qituvchi o'yinlar.

#### Epchillik.

Epchillik bu harakatni koordinasiyalash,yangi harakatlarini egallash,chaqqonlik murakkab gimnastika mashqlarini(erkin mashqlar,asbob anjomlarida bajariladigan mashqlar)bajarishda,sport o'yinlarida,balandlikda sakrashda,uloqtirishda ayniqsa ko'proq namuna bo'ladi.Chaqqonlikni rivojlantirish uchun shug'ullanuvchiga yangilik va koordiasion qiyinchilik elementi bo'lib jismoniy mashqdan foydalanish mumkin.

#### Chidamlilik.

##### Chidamlilik

organizmning u yokim bu harakat faoliyadan toliqishga bardosh bera olish faoliyatidir. Umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi: umumiy chidamlilik uzoq vaqt davomida masalan, davomli yugurish suzish kross yugurish o'rtach suratda tinimsiz harakat faoliyatiga bardosh berish. Maxsus chidamlilik esa muayyan faoliyatdagi chidamlilikdir. Sportda masalan tezkorlik va chidamlilik birikib keladigan.O'rtacha zo'r berishni lekin uzoq vaqt davomida bajarishni talab qiluvchi turli jismoniy mashqlar (yurish yugurish almashlab yugurish). Kross yugurish, eshkak eshish, suzish, arg'amchida sakrash harakatli va siport o'yinlarini chidamliligiga xizmat qiladi.

Qiyishqoqlik kishi orgonizmning tayanch harakati apparati zvenolarining harakatchanligi bilan harakatlanadigan xususiyadir. Harakat ko'lami tezkorlik chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarining noyob bo'lishga ta'sir etadi.Yurishning va katta qadam tashlab yugurishning turli xillari qadamlab sakrashlar cho'qqayib turgan holatda sakrashlar chuqur o'tilish gimnastika devoriga yuz o'tirib polda yoki rekada tik turib yuki tezkari turib oldinga orqaga yon tomonlarga egilish mashqlari va boshqalar.

#### SAKRASHNING ASOSIY TEXNIKASI

1. Sakrashni har xil to'siqlardan o'tishni eng yaxshi usullardan biri ekanligi Engil atletika sakrash, yugurib kelib erdan depsinish natijasida hosil bo'lgani uchun, ya'ni tayanchsiz faza vaqti uzoqligi bilan harakterlanadi. Sakrash turiga qarab u.o. uchish fazasida ma'lum traektoriya bo'ylab harakatlanadi. Uch hatlab sakrashning ayrim xususiyatlari bo'ladi. Ko'chma tayanch bilan bajariladigan langarcho'p bilan sakrash, qolgan sakrashlardan yana ham ko'proq farq qiladi. Bu sakrashning birinchi qismi tayanchli, ikkinchisi esa tayanchsiz sakrashda yaxshi natija ko'rsatish, birinchi navbatda sakrovchi gavdasining boshlang'ich uchish tezligi bilan belgilanadi. Bunda sakrovchi sakrash balandligi va uzunligini oshira bilishga effektiv vosita bo'ladigan harakatlar muhim rol o'ynaydi. Sakrashni quyidagi fazalarga ajratish mumkin: Yugurib kelib depsinishga tayyorlanish Depsinish oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan boshlab depsinish tugashigacha qadar Uchish depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan toki erga tegishga qadar Erga tushish erga tekkan paytdan gavda harakati to'liq to'xtaguncha.

Yugurib kelib depsinishga tayyorlanish sakrovchining yugurish boshlanishidan oldingi dastlabki holati har doim bir xil bo'lishi kerak. Bu holat umuman yugurishdagi startga turishga o'xshab ketadi. Yugurib kelishda tezlikni tobora oshirib borib oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelish, balandlikka sakrashdan boshqasi bir xil bo'ladi. yugurib kelishning oxirgi uch-to'rt qadamning kengligi nisbatida va ularning bajarish texnikasida sakrashning har bir turini ayrim o'z xususiyatlari bor. Yugurib kelishda gorizontal tezlik hosil qilinadi. Bu tezlik depsinish paytida hosil bo'lgan vertikal tezlik bilan qo'shib tananing boshlang'ich ko'tarilishi tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytidagi tananing inertsiya bilan va og'irlik kuchi ta'sirida siljishga imkoniyat yaratadi. Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi o'zaro bog'liqdir. Yugurib kelishning oxirgi qadamlari depsinishga o'tadi. Shuning uchun oxirgi qadamlar qanchalik tez bo'lsa, depsinish ham nisbatan shuncha tez bo'ladi.

Depsinish burchagi kamchilik katta bo'lishi kerak bo'lsa, oyoq ham shuncha ooldinroq qo'yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavdasi u.o.m.ning proektsiyasiga masofa ham ko'p bo'ladi. bu masofa ortgan sari gorizontal tezlikning vertikal tezlikka o'tish yo'li o'rta bo'ladi.

2. Sakrashni fazalari: yugurish, depsinish, uchish, erga tushishi «Depsinish» joyiga qo'yilayotgan paytdan qariyb tik oyoq bukiladi. Shu vaqtning o'zida tos-son bo'g'ininiham bukiladi. Umurtqa pog'onasi ham ozroq bukilishi mumkin. Bunda sakrovchining u.o.m. ko'tariladi. Sakrashning u.o.m. eng pastki holatidan eng yuqori holatiga etkuncha mushaklarning ishi natijasida tana massasi depsinish fazasidan tezlik bilan siljish boshlaydi. Bu bilan vertikal tezlik hosil bo'ladi.

Sakrashdagi eng asosiy faktorlardan biri iroda kuchi, markaziy nerv sistemasining faoliyati, nerv muskul apparatining boshqarish odam bo'lib qolganidir. Xatto joyida turib oldinga sakraganidan depsinish fazasida depsinuvchi va silkinuvchi oyog'i bilan faolroq harakat qilishga intilishi kerak. Oyoq silkishning ahamiyati biomexanika jihatidagina emas, balki psixologik nuqtai nazaridan ham kattadir. Depsinish oxirida tananing UOM mumkin qadar yuqori ko'tarilishi muhimdir. Depsinish tuygullanish paytida oyoq bilan gavdasini to'la to'g'rilanishi elka bilan qo'llar ko'tarilishi, shuningdek, silkinuvchi oyoq yuqori holatda bo'lishi tananing UOM uchish oldidan eng yuqori ko'tarilishiga sabab bo'ladi. depsinish burchagi depsinish vaqtida tana UOM tayanchiga nisbatan ekaniga ancha bog'liq. Lekin tananing UOM proektsiyasi tayanch sathidan qancha nari chiqarilsa, depsinish shuncha o'tkirroq burchak qosil qilib sodir bo'ladi.

### Uchish

Depsinishdan keyin sakrovchi erdan ajrab, tananing UOM ma'lum traektoriya bo'ylab uchadi. Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang'ich tezlikka va havoning qarshiligiga bog'liqdir. Uchib chiqish burchagi yakuniy tezlik yo'nalishi bilan gorizont o'rtasida hosil bo'ladi. Bu burchak depsinish oxirida sakrovchining gorizont va ko'taruvchi tezligi bir-biriga qanday nisbatda ekaniga bog'liq. O'rta o'sib chiqish burchagi 60-60 gradusga sakrovchi UOM uchishning

birinchi yarmida tekis sekinlashib ko'tariladi. Ikkinchi yarmida tekiş tezlanib tusha boshlaydi.

Sakrovchi UOMning ko'tarila boshlash nuqtasi uning erga tushish masofasi uning yuqoriga ko'tarilishi balandligidan ko'proq bo'ladi. shuning uchun traektoriyaning pasayish qismi tezroq bo'ladi. sakrash uzoqligi boshlang'ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog'liq.

### Yerga tushish

Sakrashning turlaridagi qo'nish paytida uchish tezligi tos-son, tezda to'piq bo'g'imlarni bukish va mashqlar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Yozuvchi muskullar UOM harakati nolga teng bo'lganicha yo'l beradigan ish bajarib turadi. Er bilan kesishgandan so'ng UOM harakati oyoq tagining bo'lishi hisobiga kamayadi.

Qo'nish paytida zo'r kelishi yumshatishda amortizatsiya masofasini, ya'ni erga birinchi bor tekkan paytdan to' harakat to'la to'xtaguncha UOM bosib o'tgan masofaning uzunligi katta rol o'ynaydi. Bu masofa qancha qisqa bo'lsa, harakat shuncha tez to'xtaydi.

### 3. Har bir fazani bajarish usullari va vazifalari

Depsinish sakrashning asosiy vazifasi ekanligi. Sakrashning barcha turlarida yugurib kelishda tezlikni oshirib borib, oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar harakatini strukturasi asosan qisqa masofaga tezlanishi bilan yugurishda qanday bo'lsa shunday bo'ladi. yugurib kelish oxirgi uch-to'rt qadamini kenglik nisbatida va ularni bajarishi texnikasida sakrashni har bir turining ayrim o'z xususiyatlari bor. Yugurib kelishda gorizontal tezlik hosil qilinadi. Bu tezlik depsinish paytida hosil bo'lgan vertikal tezlik bilan qo'shib tananing boshlang'ich ko'tarilish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing inertsiya bilan va og'irlik kuchi ta'sirida siljishiga imkon beradi. Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi o'zaro bog'liqdir. Yugurib kelishning oxirgi qadamlari depsinishga o'tadi. Shuning uchun oxirgi qadamlar qanchalik tez bo'lsa depsinish ham nisbatan shunchalik tez bo'ladi. Yugurib kelish sakrashdagi depsinish fazasida depsinuvchi va silkinuvchi oyoqlar juda katta ish bajaradilar. Lekin, sakrovchi silkinuvchi oyog'i bilan faolroq harakat qilishga intilishi kerak. Oyoq intilishining ahamiyati biomexanika harakatidagina emas balki psixologiya nuqtai nazaridan ham kattadir. Sakrovchi oyoqni mumkin qadar tez siltashga intilib depsinuvchi oyoqning tezroq to'g'rilanishiga ta'sir qiladi va foydaliroq depsinadi.

### 4. Depsinish sakrashning asosiy fazasi ekanligi

Depsinishni oxirida UOM mumkin qadar yuqori ko'tarilishi muhimdir. Depsinish tugallanishi paytida oyoq bilan gavdaning to'la to'g'rilanishi, elka bilan qo'llar ko'tarilish, shuningdek, silkinuvchi oyoq yuqori holatda bo'lishi tananing UOM uchish oldidagi eng yuqoriga ko'tarilishiga sabab bo'ladi. bunday holda tananing uchishini ancha yuqoridan boshlanadi.

Depsinish har doim ufq nisbatan ma'lumbir chap hosil qilib yo'nalgan bo'ladi. Depsinish burchagini ko'pincha depsinishni yakunlovchi paytida, depsinuvchi

oyoqning og'ish burchagi bilan aniqlanadi. Depsinish burchagi depsinish vaqtida tana UOM.tayanchga nisbatan qanday holatda ekaniga bog'liq.

Uchish depsinishdan keyin sakrovchi yordam ajrab tananing UOM ma'lum traektoriya bilan uchadi.Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga,"boshlanig"ch tezlikka va havoning qarshiligiga bog'liqdir.

Sakrovchi UOM uchishning yarmida ttekis sekinlashib ko'tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi. Sakrovchi UOMning ko'tarila boshlash nuqtasi uning erga tushish nuqtasidan balanda bo'lgani uchun UOM ning pastga tushish masofasi uning balandligidan ko'proq bo'ladi. Shuning uchun traektoriyaning pasayish qismi tikroq bo'ladi. uchish fazasida sakrovchining hech qanday ichki kuchi UOM traektoriyasini o'zgartira olmaydi. Sakrovchi havoda qanday harakat qilmasin UOM harakat qilayotgan parabolik egri chiziqni o'zgartira olmaydi. Sakrovchi uchishdagi harakatlar bilan faqat tana va uning ayrim qismlarini UOM ga nisbatan qaerda bo'lishini o'zgartirishi mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og'irlik markazlarini Biron tomonga ko'chishi tananing boshqa qismlarini qarama-qarshi tomonga muvozanatini saqlaydigan harakat qilishga majbur qiladi. Uchish vaqtidagi harakatlar barqaror holatni erga tushishga yordam beradi. Sakrashning barcha turlaridagi qo'nish paytida uchish tezligi tesson, tizza to'piq bo'g'inlarini buki shva tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Yozuvchi muskullar UOM harakati nolga teng bo'lguncha yo'l beradigan ish bajarib turiladi. Qo'nish paytida zo'r kelishni yumshatishda amortizatsiya masofasining, ya'ni erga birinchi bor tekkan paytdan to harakat to'la to'htaguncha UOM bosib o'tgan masofa qancha qisqa bo'lsa harakat shuncha tez to'xtaydi. Gavda shuncha keskin va shuncha qattiq larza eydi. Shuning uchun to'xtash yo'lini mumkin qadar uzaytirish kerak.

#### ULOQTIRISHNING ASOSIY TEXNIKASI

Reja:

- 1.Uloqtirish, turtish va depsinish mashqlari yiroqqa otadigan snaryad ekanligi.
- 2.Snaryadni uchishi boshlang'ich uchish tezligi, uchib chiqish burchagi, havo qarshiligi.
- 3.Aylanishga depsinib yugurib kelish va yugurib kelishga tayyorlanish harakatlari.
- 4.Oxirgi kuch berishga tayyorlanish oxirgi kuch beri shva to'xtatish fazalari.
- 5.Boshlang'ich uchish tezligi va uchish burchagi. Havo qarshiligi, tayyorgarlik ahamiyati, uzoqqa tushishdagi ahamiyati.

6.Uloqtirish, turtish va depsinish mashqlari yiroqqa otadigan snaryad ekanligi

Uloqtirish mashqlari yiroqqa otadigan snaryad ekanligi, snaryadni uchishi, boshlang'ich uchish tezligi, uchib chiqish burchagiga havo qarshiligi.Sport snaryadini uloqtirishdan maqsad uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi ma'lum qoidalarga snaryadni mumkin qadar uzoq masofaga tashlashdir.

Uloqtirish g'ayritsiklik mashqlari bo'lib uloqtiruvchidan katta asab muskul kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Busiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas. Snaryadlarni uzoqqa borib tushishi sportchi uloqtirish texnikasini bilishiga bog'liqdir. Snaryadning uchishi va uloqtirish texnikasi mexnikaning umumiy qoidalariga bo'ysunadi. Lekin sport snaryadlarining konstruktsiya xususiyatlariga va musobaqa qoidasiga qarab uloqtirish texnikasi bir-biridan farq qiladi.

Har qanday jismning uchish masofasining uzoqligi uning boshlang'ich uchish tezligiga o'sib chiqish burchagiga va havo muhitining qarshiligiga bog'liq. Ammo bunda havo qarshiligini snaryadning uchib chiqish doyi bilant tushish joyi bir-biridan qanchalar past-baland ekanini va snaryadning aerodinamik xususiyatlarini hisobga olish kerak.

#### Snaryadni uchishi boshlang'ich uchish tezligi, uchib chiqish burchagi, havo qarshiligi

Disk va nayza uloqtirishda qarama-qarshi havo oqimiga nisbatan uchib chiqayotgan snaryadning holati katta ahamiyatga ega. Uloqtirish texnikasida snaryadni tushish va uloqtirishning barcha fazalari muhim ahamiyati bor. Har xil snaryadni uloqtirishning o'ziga xos tomonlari bo'lsa ham umumiy talablarini aniqlash mumkin. snaryadni to'g'ri qo'lda tutish va uni uloqtirish paytida olib otish snaryadning tuzili shva uloqtirishi texnikasiga bog'liq.

Snaryadning tutish uloqtirishning barcha harakatlarini yaxshi bajarishga, ayniqsa oxirgi kuch birligida kuch va qo'l barmoqlari uzunligidan, uloqtirish paytigacha uloqtiruvchi qo'l muskullari sal bo'shashgan bo'lishidan to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida harakatlarni yaxshi kuzatishga yordam berishi kerak. Snaryadning tuzilish usullari ularning tuzilishiga va uloqtirish texnikasiga bog'liq.

Snaryadni tuzilish usullari ularning tuzilishiga, uloqtirish texnikasiga ayrim paytlarda esa uloqtiruvchining xususiyatlariga ham bog'liq.

3. Aylanishga depsinib yugurib kelish va yugurib kelishga tayyorlanish harakatlari Aylanish uloqtirishning barcha turlarida va yadro itqitishda yugurib kelishga tayyorlovchi dastlabki harakatlar bajariladi. Yugurib kelish deganda snaryal tutgan uloqtiruvchining tezligini oshirishga yordam beruvchi yugurish, irg'ish yoki burilish nazarda tutiladi. Bundan asosiy maqsad butun e'tiborni bo'lajak uloqtirishga yugurib kelishga to'g'ri boshlash uchun zarur bo'lgan holatda tura bilishga jalb qilib keyingi harakatlarni bajarilishini engillashtirishdir. Aylanish bilan yugurib kelish paytida snaryadni uchib chiqishi qo'lning markazga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urunma baylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurib kelish paytida snaryadga beriladigan tezlik o'z navbatida burchak tezligiga va snaryadning aylanishi radiusi uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan iborat sistemaning aylinsh o'qida snaryad og'irlik markaziga bo'lgan masofaga bog'liqdir. Bir burchak tezligi paytida aylanish radiusi qancha katta bo'lsa, snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Shunday qilib uloqtiruvchi aylanayotganda tanasining aylanish tezligini o'zgartirmasdan snaryadning aylanish markazidan uloqtirish hisobiga harakat miqdorini olish mumkin. Bundan imkoniyatlarni to'liq ishga solib bo'lganidan keyin bundan burchak tezligini oshirishga intilishi mumkin. aylanish vaqtida uloqtiruvchining aylanish tezligi ortib snaryadning aylanish radiusi kamaysa, snaryadning harakat tezligi pasayishi mumkin.

Yugurib kelishni aniq bajarganda snaryad bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchining tezligi uloqtirishning boshlang'ich fazasidan oxirgi fazagacha tobora o'sib borishi kerak. Lekin bu tezlikning o'sishi uzluksiz va tekis bo'la olmaydi, chunki yugurib kelish mobaynida depsinish sharoiti o'zgarib boradi. Uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlarining harakat tezligi uloqtirishning turli fazalarida anachagina farq qiladi.

Ammo snaryadning jila borish tezligi uning uchib chiqish paytida maksimalgacha qotishi kelak.

Uloqtirish maksimal uzoqlikka otishda erishish uchun uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi uning tezlik va kuch qobiliyatiga va ulardan uloqtirishning yakulovchi fazasida foydalana olish qobiliyatiga mos bo'lishi kerak.

Yugurib kelish tezligi uloqtiruvchi yugurib kelayotganida o'zi hosil qilgan kinetik energiyadan oxirgi kuch berishda qanchalik to'liq foydalana olishga bog'liq.

Yugurib kelishdan uloqtirishga o'tish juda murakkabdir. Uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik murakkab bo'ladi. Odatda oxirgi kuch berishga o'tishda yugurib kelish tezligidan etarli foydalanmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi manna shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyati juda ko'p bo'ladi. yugurib kelib uloqtirishda eng yuqori yugurib kelish tezligidan effektiv foydalanish imkoniyati beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muhimdir.

4. Oxirgi kuch berishga tayyorlanish oxirgi kuch berish va to'xtatish fazalari Oxirgi kuch berishga tayyorlanish turli xil uloqtirishda turli xil bo'ladi. ammo barcha hollarda uloqtirish oxirida snaryadning harakat tezligini oshirish katta ahamiyatga ega.

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

Uloqtirishning ko'pchilik turlarida uloqtiruvchining snaryadning ayni qo'ldan chiqarishgacha bo'lgan oraliq holatlar uchun uloqtirilayotganida gavda oyoqdan to'liq foydalanish maqsadida UOM bir qancha pastga tushishi harakterlidir. UOM oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni ma'lum kenglikda va bo'g'ib mo'ljaldagi uchib chiqish nuqtasidan mumkin qadar uzoqda bo'lishi juda muhim. Snaryad uchib chiqish nuqtasidan eng ko'p uzoqlashtirmoq uchun snaryad tutgan qo'l bilan birga gavdani uloqtirish, yo'nalishga qarama-qarshi tomonga engashtiriladi yoki aylantirib buqiladi. Gavda qismlarining bunday turishi uloqtiruvchi kuchning snaryadga ta'sir etish yo'lini uzaytirishga imkon beradi. Oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarning snaryadga nisbatana sezilarli damlatishdan maqsad ham shu.

Uloqtirishga tayyorlanishda yugurib kelish tartibi buzilmasa, uloqtirish tomon

umumiy olg'a intiluvchi harakat saqlab qolinisa, shundagina uloqtirish eng to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

1. Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va snaryadni qo'ldan chiqarish paytida uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlari siljishi tezlikni o'zgarish harakteriga umumiydir. Buni sistematik ta'sir etsa ham bo'ladi. G.V. Vasilev fikricha, uloqtiruvchining snaryad bilan birga dastlabki tezligi (yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish).

2. Tezlikni umumiy oshirilishi (tezlanib yugurb kelish).

3. Uloqtiruvchi gavdasining yuqori qismiga va snaryadga nisbatan gavdaning pastki qismlari tezligini oshiramiz (oxirgi kuch berishga tayyorlanish).

4. Gavdaning pastki qismlari sljishini sekinlashtirib gavdaning yuqori qismlari bilan snaryad harakatini tezlatish.

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

Uloqtirishga tayyorlanish bilan uloqtirishning o'zi o'zaro bog'liq bo'lib, uni uloqtiruvchining bir holatidan ikkinchi holatiga oddiygina o'tish deb bo'lmaydi. Oxirgi kuch berishdan to'la foydalanish uchun muskullarning elastik xususiyatidan foydalanish imkoniyatini ham nazarda tutish kerak. Uloqtirishni bajarayotganda muskullar elastikligidan foydalanish, sportchilarga iroda sarflash bir xil ekanligida ham snaryad ko'proq kuch bilan ta'sir etish imkonini beradi.

Muskullarni elastik xususiyatidan foydalanish ayniqsa yakulovchi fazadan muhimdir. Oxirgi kuch berilishida kuchning snaryadga ta'siri uloqtiruvchi kuch tayanch holatda ekanligidan eng zo'r bo'lishi mumkin. bunda chap oyoq gavda bilan snaryadni ma'lum burchak ostida yuqoriga siljishiga yordam berishi kerak. Chap oyoqni erga qo'yib bir qo'llab uloqtirishda shu oyoq sal bo'lsa ham bukiladi, oyoqning bukilishi miqdori uloqtiruvchinnig olg'a intiluvchi harakatining tezligiga va uning muskullardagi kuchiga bog'liq. Oxirgi kuch berishda hamma vaqt olg'a tomon yuqorilab yo'nalgan eng tez harakat bilan bir paytda ko'proq ham uloqtirish tomonga buriladi. Uloqtirishning turi va usuliga qarab elka kamari bilan tos harakatdagi munosabatda ba'zi bir farqlar bo'ladi. yakulovchi kuch berilishini erga tayanib turganda bajarish foydalidir. Sakrab oyoqlarni faol almashtirib, bir qo'llab uloqtirishda tayanchsiz holda ham uncha ham katta bo'lmagan yakunlovchi kuch ta'sir etishi mumkin. yakunlovchi kuch berishdagi uloqtirish texnikasida uloqtirish ijro etilayotgan maydoncha chegarasidan chiqib ketmay muvozanat saqlab qolish zaruriyati ham hisobga olinadi.

Uloqtirish turiga va texnikasiga hamda musobaqa qoidalarida belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi harakat turli xil oxirlanadi. Bir qo'llab katta tezlikda uloqtirishda sakrab oyoqlarni faol almashtirish qo'llaniladi. Bu snaryad uchib chiqqanidan keyin gavda harakatini keskin to'xtatib qolish imkoniyatini beradi.

5. Boshlang'ich uchish tezligi va uchish burchagi. Havo qarshiligi, tayyorgarlik ahamiyati, uzoqqa tushishdagi ahamiyati.

Snaryadning uchib chiqish nuqtasining balandiligi va uning nisbatan qaysi joyda bo'lishi turil xil uloqtirishda turlichadir. Chunonchi, yadro nayza va granataning uchib chiqishi qo'lining eng yuqori ko'tarilgan nuqtasiga to'g'ri kelishi bilan birga

yadro itqitishda qo'lning to'la to'g'rilanishiga hamto'g'ri keladi. Aylanib uloqtirishda snaryadni elka bo'g'iniga yaqin balandlikdan, ya'ni qo'lga gorizontol holatga yaqinlashayotganida chiqarib yuborish odatda snaryad borib tushadigan masofani katta aytiladi. Oxirgi kuch berishda uloqtiruvchi kuchning snaryadning uzoq uchishining ta'minlanishi kerak. Sport snaryadlarini uloqtirishda optimal uchib chiqish burchagi 45 gradusdan kamroqdir. Havo muhitining ko'tarma kuchi ko'proq ta'sir etadigan ayrim snaryadlarning aerodinamik xususiyatlaridan yaxshi foydalanish uchun ham uchib chiqish burchagini kamaytirish kerak. Sport snaryadlarining optimal uchib chiqish burchagi har qaysi uloqtiruvchi uchun turli xil bo'lib snaryadning konstruksiyasiga havo oqimining yo'nalishi va kuchiga bog'liqdir. Ufqqa nisbatan uchib chiqish konveyda 36-37 gradus, yadroda 38-39 gradus eng kuchli sportchilardir.

Uchib chiqish paytida uloqtiriladigan snaryadning hammasi ham aylanadi. Snaryadning aylanishining aylanishi shu kuchning og'irlik markazidan o'tadigan aylanish o'qiga nisbatan qanday yo'nalgan ekaniga bog'liq. Snaryadning aylanish tezligi esa kuch momenti miqdoriga bog'liq. Kuch momenti qancha katta bo'lsa, snaryadning burchak tezligi shuncha katta bo'ladi. Uloqtirishning boshqa turlarida snaryadning yumalab chiqish yo'nalishi bilan foydali birikib ketadi. Uloqtirishning boshqa turlarida snaryadning dastasidan tutiladi, shuning uchun og'irlik markazi tutish nuqtasidan ancha uzoqda bo'lib, tutish nuqtasi oldida bo'la olmaydi. Bunda snaryadning uchish vaqtidagi aylanishi ham og'irlik markazlari atrofida sodir bo'ladi. Ammo ulardagi aylanish momenti tutish nuqtasidan o'tgan o'q atrofida hosil bo'ladi. bu momentning yo'nalishi uloqtiruvchining oxirgi kuch berishdagi aylanishi yo'nalishiga to'g'ri keladi. Snaryad og'irlik markazining burchak tezlanishiga nisbatan ortiqiligi snaryadning aylanish tezligi binobarin, uning aylanish yo'nalishini belgilaydi.

Snaryadning uchish holati o'zgaranda qarshilik kuchi o'zgarishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bilan birga snaryadning boshlang'ich uchish tezligi anchagina katta bo'lgan taqdirdagina havo muhitining qarshiligi hisobga olinadi. Havoda harakat qilayotgan har qanday jism muayyan qarshilikka duch keladi. Bu qarshilik harakatdagi jismning tezligiga, katta-kichikligiga, shakliga va jismning havo oqimining yo'nalishiga nisbatan qanday turganligiga bog'liqdir.

Mexanikadan ma'lumki, harakat qilayotgan jismga havo muhitining qarshiligi jismning harakat yo'nalishiga perpendikulyar tekislikdagi proektsiyasiga va tezlik kvadratiga proporsionaldir. Sportchi uloqtirishda qarshilikni aniqlayotganda avvalo snaryadning havo oqimiga duch keladigan yoki shu oqim bo'ylab harakat qilayotgan ko'ndalang qismi sathining kattaligini va snaryadning harakat tezligini nazarda tutishi kerak. Demak, nayza kabi snaryadning havoda qanday uchayotganiga bog'liq. Masalan, disk oldinga to'ppa-to'g'ri qirasi bilan uchishi yoki uning sathi qiyalik hosil qilib uchishi mumkin. nayza uloqtirishda nayzaning uchib chiqish paytida bo'ylanma yoki uchish traektoriyasiga ko'p miqdorda mos tushmasa havo qarshiligini oshirib yuborib nayza borib tushadigan masofani kamaytirib qo'yishi mumkin.

## Basketbol o'yinining O'zbekistonda va jahonda rivojlanishi tarixi

Reja:

1. O'yinning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.
2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari.
3. O'zbekistonda basketbolning rivojlanish tarixi.
4. FIBAning tashkil etilishi.
5. Mustaqillikdan keyin respublikamizda basketbolning rivojlanishi.

1. Basketbolga o'xshab ketadigan o'yin tug'risidagi dastlabki ma'lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi INKlar qabilasiga mansub bo'lgan hududlar «POK-to-POK» deb atalgan o'yinni qiziqib o'ynashgan. Ushbu o'yinning butun mohiyati o'yinchilarning to'pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo'lgan. To'p o'rnida kauchukdan tayyorlangan shardan foydalanishib, uni yerga nisbatan perpendikular baland joyda osilgan halqaga tashlashgan. Oradan ancha vaqtlar o'tib, eramizning XVI asriga kelganda, meksikalik «basketbolchilar» bu o'yinni takomillashtirdilar. O'yin ijodkorlari zilday kauchuk sharni devorga osilgan tosh halqa orqali o'tkazishga harakat qilishgan.

1603 yilda BRYuIS tomonidan ishlangan gravyurada basketbolga o'xshagan o'yin aks ettirilgan: VETning «Sport ensiklopediyasi» (1818-y) degan kitobida esa Floridada odamlar qiziqib o'ynaydigan o'yin bayon etilgan: kimki savatga ko'proq to'p tushirsa, o'sha yutgan hisoblanadi. Savat esa baland joyga osib qo'yilgan. Ancha keyinroq basketbolning hozirgi zamon ko'rinishini eslatadigan to'p bilan o'ynaydigan o'yin turi paydo bo'lgan. Spartada shunga o'xshagan «spiskirus», qadimgi Rimda «Xerpastum», Italiyada «Halqaga tushirish» deb ataluvchi o'yinlar bunga misol bo'la oladi. Hozirgi zamon basketbol o'yini 1891-yilning dekabr oyida AQSHning Massachusetts shtatidagi Springfield trenirovka maktabining (keyinchalik maktab kollejga aylangan) jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan kashf etilgan. U o'yinni shunday ta'riflab bergan: «Basketbolni o'ynash oson, lekin yaxshi o'ynash qiyin». Yangi o'yin o'zining serharakatligi bilan o'yinchilarda shunchalik qiziqish uyg'otadi, deb Neysmit xayoliga ham keltirmas edi. Hozirgi kunlarda esa basketbol bilan shug'ullanadiganlar soni millionlarcha. Neysmit tomonidan yaratilgan o'yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan, 13 ta asosiy qoidadan iborat edi. O'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892-yil 15-yanvarda matbuotda bosilib chiqdi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanladi, chunki bu to'pni qo'l bilan ilib olish oson bo'lib, uni yashirish qiyin hamda yerga urilgan vaqtda yuqoriga otinishi unga ma'qul tushgan. Neysmit gimnastika zalidagi tomoshaxonaga savat osgan. Tomoshaxonaning balandligi 3 metr 5 sm bo'lgan va hozirgi paytgacha saqlanib kelmoqda. Birinchi rasmiy musobaqa qoidalari 1894-yilda AQSHda e'lon qilingan edi. 1895-yildan boshlab AQSHda basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar o'tkazila boshlandi. 1896-yildan boshlab to'pni yerga urib yurishga ruxsat berildi.



Basketbol avvaliga Amerikadan Sharq mamlakatlari-Yaponiya, Xitoy, Fillipinga, undan so'ng Yevropa mamlakatlari-Chexoslovakiya, Litva, Estoniya, Latviya, Italiya, Fransiya va nixoyat, Janubiy Amerikaning ayrim mamlakatlariga tarqaldi.

Basketbol o'yinining tarixida buyuk voqea bo'lib 1932-yilning 18-iyun kuni hisoblanadi-shu kuni Xalqaro basketbol Federatsiyasi (XBF-FIBA) tashkil topadi. Sakkiz milliy federatsiyalarning vakillari-Argentina, Gretsiya, Italiya, Latviya, Portugaliya, Ruminiya, Shvetsariya va Chexoslovakiya birinchi xalqaro anjumanda qatnashib, bir ovozdan Xalqaro basketbol federatsiyasini tashkil qilinishini va muqobillashgan qoidalarining qabul qilinishini qo'llab-quvvatlashadi. FIBAning ustavi 1932-yilda Rim shahrida qabul qilingan edi. Unga har yilda bir marta o'tkaziladigan Federatsiya kongresslarida tegishli o'zgartirishlar kiritib turiladi. FIBAning bosh organi - kongress bo'lib, u har 4 yilda bir marta chaqiriladi. Kongresslar o'rtasidagi davrda kongress vakolatlariga ega bo'lgan markaziy byuro uning rahbar organi hisoblanadi. U ikki yilda bir marta o'z majlislariga-sessiyasiga to'planib turadi. Markaziy byuro sessiyalari o'rtasida uning vazifasini 7 kishidan iborat ijroiya komissiyasi bajarib turadi. Ma'lumki, olimpiada o'yinlari kabisa yillarida o'tkaziladi. Bu yillar orasida FIBA rahnamoligi ostida 4 yil maboynida - jahon chempionatlari (juft yillarda) hamda qit'alar birinchiliklari (toq yillarda) o'tkazib turiladi.

FIBAning rahnamoligida o'tkazilgan birinchi yirik musobaqa-bu birinchi Yevropa chempionati hisoblanadi.

1935-yilda Jenevada erkaklar jamoalari o'rtasida birinchi Yevropa chempionati bo'lib o'tdi. Bunda Boltiqbo'yi mamlakatlarining jamoalari ustun keladilar. Yevropa chempioni unvoniga Latviya terma jamoasi birinchi bo'lib sazovor bo'ldi. 1936-yilda basketbol birinchi marta olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Berlinda bo'lib o'tgan XI Olimpiada o'yinlarining basketbol turnirida 21 mamlakatning erkaklar jamoalari qatnashdi.

Ayollar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati 1938-yilda Rimda bo'lib o'tdi. Bunda Italiya milliy jamoasi g'alaba qozondi.

1950-yilda Argentinada birinchi dunyo chempionati bo'lib o'tdi. Bunda mezbonlar birinchi o'ringi egallashdi. Ayollar jamoalari uchun birinchi dunyo chempionati 1953-yilda Chilida o'tkazildi va AQSH ayollar terma jamoasi jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar.

2.I bosqich-1891-1918 yillarni o'z ichiga olib, basketbolning yangi o'yin sifatida shakllanib borish bosqichi hisoblanadi. Avvaliga-gimnastika darslarini bir oz jonlantirish uchun yaratilgan basketbol asta-sekin sport o'yiniga aylanib, uning o'ziga hos barcha hususiyatlari shakllana boshlaydi. Uning dastlabki rasmiy qoidalar yaratiladi, o'yin texnikasi va taktikasi shakllanadi. O'yinda ishtirok etayotgan jamoa a'zolarining har biri uchun muayyan funksiya-vazifalar belgilab beriladi.

II bosqich-1919-1931-yillardan iborat bo'lib, bu davr milliy basketbol federatsiyalari tashkil etilganligi bilan ajralib turadi. Bu esa basketbolning sport o'yini sifatida rivojlanib borishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xuddi shu davrda basketbol bo'yicha xalqaro turnirlar-musobaqalar o'tkaziladi.

III bosqich-1932-1947-yillarni o'z ichiga oladi. Bu davr butun dunyo bo'yicha basketbol o'yini har tamonlama rivojlanganligi bilan o'ziga xosdir. Bu davrda basketbol o'yini federatsiyasi (FIBA) tashkil etiladi. Bu hodisa unutilmas voqea bilan - basketbolni sportning olimpiya turidagi o'yinlar qatoriga kiritilishi bilan birga sodir bo'ladi. Basketbol texnikasi va taktikasiga engilliklar kiritildi.

IV bosqich-1948-1965-yillarni o'z ichiga oladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o'yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay, muayyan sakrashlar tarzidagi taraqqiyot va sport mahoratining o'sishi ham ana shu davrga to'g'ri keladi. To'pni bir qo'l bilan otish qoidasi paydo bo'ladi, raqibning hujumiga qarshi o'zini himoya qilish texnikasi va taktikasida ancha murakkab usullar paydo bo'ladi. Mini-basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo bo'ylab tarqala boshlaydi.

V bosqich-1966-1990-yillarda milliy federatsiyalar soni ortadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (MBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning xalqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin texnikasi va taktikasida yangilliklar vujudga keladi. Musobaqalar qoidasi va hakamlik usuliyati takomillashtiriladi.

3.O'zbekiston hududida basketbol 1913-1914-yillarda tarqala boshlaganligi haqida ma'lumotlar bor. Ammo, o'lkamizda basketbol faqat 1920-yillardan keyingina chinakamiga rivojlana boshladi. O'zbek jismoniy tarbiyachilarining basketbol o'yini bilan tanishishi Vseobuch vakili L.Barxashning nomi bilan bog'liq. O'zbekiston hali Sovet Ittifoqi tarkibiga qo'shilmagan keyin, 1920-yilda L.Barxash Farg'ona (Skobelev) shahrida birinchi bor basketbolchilar jamoasini tuzadi. U o'yinchilarni o'yin qoidalar bilan tanishtirib, ko'rgazmali o'yin o'tkazadi. Har bir jamoada 9 kishidan iborat o'yinchi bo'lib, ular 28x16 metrli maydonda o'ynar edilar. Maydon ko'ndalang chiziqlar bilan uch qismga bo'linib, basketbolchilar uch himoyachi, uch yarim himoyachi va uch hujumchiga ajratilardi. Ular o'z chiziqlarida o'ynab, to'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan otar edilar.

Toshkent shahrida basketbol jamoasini birinchi bo'lib harbiy maktab o'qituvchisi S.Starshiy tashkil qildi. P.Taranov, A.Bogachenkov, Yu.Belotserkovskiylar shu jamoa a'zosi edilar. Bu yerda birinchi o'yin 1920-yilning sentabr oyida «Vseobuch» maydonida bo'lib o'tdi. Har bir jamoa tarkibida beshtadan o'yinchi bo'lib, o'yin futbol to'pi bilan olib borilgan. Savat sifatida maydonning ikki qarama-qarshi tamonida o'rnatilgan langarga osib qo'yilgan tagi olib tashlangan chelaklardan foydalanilgan. 1920-yilning yozi va kuzida bir necha ko'rgazmali o'yinlar o'tkazilgan edi. Yangi o'yinda ayol-qizlar ham ishtirok eta boshlashdi. 1920-yilning sentabr oyida Andijon shahrida jismoniy tarbiya yo'riqchisi I.Blutskiy boshchiligida ayollar basketbol jamoasi tashkil etiladi. Qizlar unga «Sokol» («Lochin») nomini berishgan edi. O'yin tashabbuskorlari bo'lib opa-singil T. va I.Mixaylovalar, I.Voronkova, Z.Torokova, L.Dzvenskaya, A.Abramova, D.Shaporenko va boshqalar jonbozlik ko'rsatganlar, bir oz vaqt o'tib, ularning soni 17 taga yetdi.

Basketbol to'garaklari keyinchalik Namangan, Samarqand va respublikamizning turli shaharlaridagi korxonalar, fabrika, zavod hamda boshqa tashkilotlarda ham tashkil qilina boshladi. 1924-yilda Sirdaryoda o'tkazilgan viloyat olimpiadasi

dasturiga basketbol o'yini birinchi marta kiritiladi. Musobaqalar 1922-yildagi Moskva qoidalarida asosida o'tkaziladi. O'yin vaqti 40 minut bo'lib, har bir jamoa 5 kishidan iborat edi (ikkita hujumchi, markaziy o'yinchi va ikkita himoyachi). Faqatgina markaziy o'yinchi himoyaga qaytib kelar edi, o'yinda esa hech qanday murakkab harakatlar qo'llanilmasdi. Jarima to'plarini otish jamoaning bitta o'yinchisi zimmasida bo'lardi. O'yin davomida basketbolchini faqat jarohatlanganidagina almashtirish mumkin edi. Maydon markazida dastlabki to'p otishda qatnashayotgan basketbolchilar bitta qo'llarini orqalariga qilib turishlari, jamoalarning hujumchilari esa old zonaga o'tib turishlari lozim edi. Basketbolchi bir joyda turib to'pni uch soniyadan ortiq tutib turishi ta'qiqlanardi. To'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan va bir qo'l bilan yelkadan otish keng qo'llaniladigan usullardan bo'lib hisoblangan.

Olimpiadada 10 ta erkak va 4 ta ayollar jamoalari qatnashdi. Erkaklar orasida eng kuchlilar safida Toshkentning birlashgan maktabi (TBM) va talabalar sport klubi (TSK) hisoblangan edilar. Ayollar orasida TSK peshqadamlik qildi. Erkaklar orasida, shartli ravishda, TBM va TSK g'olib deb topildilar, chunki bular orasidagi o'yin natijasiga norozilik bildirilgan edi.

O'rta Osiyo hududida bir necha respublika tashkil etilgach, 1925-yildan boshlab respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning jumladan, basketbolning ham rivojlanishida ma'lum iz qoldiradigan ishlar olib borildi.

Respublika bo'ylab keng tarqalayotgan basketbol o'yini 1927-yilda Butun o'zbek spartakiadasi dasturiga kiritildi. Bu spartakiadada Toshkent shahri, Andijon, Samarqand, Farg'ona terma jamoalari qatnashdilar. O'yinlar chiqib ketish usuli bilan o'tkazilgan: bir o'yinni yutqazgan chiqib ketadi.

1928-yilda II Butun o'zbek spartakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakiadada Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egalladilar. Bu bellashuvda Moskvada o'tkaziladigan sobiq Butunittifoq spartakiadasiga qatnashadigan terma jamoa a'zolari aniqlandi.

Bu spartakiada O'zbekiston basketbolchilari birinchi xalqaro uchrashuvni o'tkazdilar. Ular Fransiya terma jamoasi bilan uchrashib, 49:12 (erkaklar) va 24:12 (ayollar) hisoblari bilan g'alaba qozondilar.

1934-yili basketbol bo'yicha o'tkazilgan birinchi O'rta Osiyo spartakiadasida O'zbekiston erkaklar va ayollar terma jamoalari birinchi o'rinlarni egalladilar.

O'zbekiston basketbolchilari 1935-yilda Leningradda o'tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida qatnashib, erkaklar - 12, ayollar 11-o'rinlarni egalladilar.

1939-yilda mamlakatimizda musobaqaning yangi qoidalarini joriy etildi. Bu qoidalar halqaro musobaqalar qoidalariga munosib tuzilgandi.

Ikkinchi jahon urushi boshlanishi bilan O'zbekiston jismoniy tarbiya tashkilotlari o'z ishlarini urush davri talablari asosida qayta tashkil etdilar. Respublikada umumiy harbiy ta'lim joriy etildi, harbiy o'qituv muassasalari tuzildi.

1945-yilda Toshkentda III Butun o'zbek spartakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakiadaning basketbol turnirida ayollar va erkaklarning 7 tadan jamoalari qatnashdi. Birinchi o'rinni Toshkentning ayollar va erkaklar jamoalari egalladilar.

1946-yilda Andijonda mahalliy millat erkaklarining jamoalari o'rtasida ikkinchi respublika chempionati o'tkazildi. Bu musobaqalarda respublikamizning 8 ta

viloyatidan 50 ta kishi qatnashdi. Musobaqalar juda qiyin sharoitda: zalning kattaligi 20x10.4 metr bo'lib, shit devorga mahkamlangan, yorug'lik manbalari o'rnatilmagan ahvolda o'tkazilgan edi. Qiziqi shundaki, musobaqa uchun Andijon shahrida faqat bitta basketbol to'pi topilgan edi.

Bu musobaqalarda U.Bektemirov, U.Umarov, A.Shermuhammedov, A.Minovaxo'jayev, T.Isaxo'jayev, X.Sultanov va K.Musaxo'jayevlardan tashkil topgan Toshkent shahri 1-o'rinni egalladi.

1946-yilda o'zbek basketbolchilari sobiq Ittifoq birinchiligining II guruhida qatnashib, ayollar - 6, erkaklar - 11 o'rinlarni egalladilar.

Biroq basketbol hali maktab o'quvchilari va talabalar orasida keng ommalashmagan edi. Masalan, Toshkent shahrining talabalaridan faqat 556 kishi, maktab o'quvchilaridan 962 nafari basketbol seksiyalariga qatnashardi.

So'ngi yillarda basketbol bo'yicha musobaqalar soni oshib bordi. Mehnatkashlar jismoniy tarbiya bilan ommaviy ravishda shug'ullanishga jalb qilinib, sport - texnika natijalarini yuksaltirish shiorlari ostida katta ishlar olib borildi. Sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnashish natijalari hali talabga javob bermasdi.

1947-yili mahalliy millat erkaklar jamoalari uchinchi respublika birinchiligi o'tkazildi. Bu musobaqalarda 7 ta jamoa qatnashib, U.Orifxonov, M.Toyirxo'jayev, U.Mirzaahmedov, Ch.Botishev, R.Sodiqov, B.G'afurov, R.Odilov, A.Shermuhammedovlardan tashkil topgan, Toshkent shahri jamoasi birinchi o'rinni, Samarqand shahri ikkinchi va Toshkent viloyati jamoasi uchinchi o'rinni egalladi. 1950-yilda Frunze shahrida basketbol bo'yicha O'rta Osiyo respublikalarining uchinchi an'anaviy musobaqalari o'tkaziladi. Unda o'zbek basketbolchilari g'olib chiqadilar.

1951-yilda o'smirlar o'rtasida O'rta Osiyo birinchiligi birinchi marta o'tkaziladi. Unda toshkentlik yigit-qizlar birinchi o'rinni egalladilar.

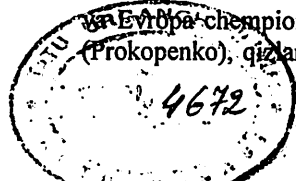
Respublikamiz terma jamoasi Xarkov shahrida o'tkazilgan Sobiq Ittifoq terma jamoalari o'rtasida o'tkazilgan o'yinlarda qatnashib, VII o'rinni egallaydi. Xullas, 1946-1960-yillar respublika basketbol o'yinining rivojlanishida muhim bosqich bo'ldi.

1960-yildan boshlab O'zbekistonda basketbolning rivojlanishida yangi bosqich boshlandi. Bu davrda ko'pgina yangi musobaqalar tashkil qilindi, sport mashg'ulotlarini yil bo'yi muntazam olib borish yaxshi yo'lga qo'yildi.

1960-1966 yillarda Toshkentning «Mehnat» jamoasi va shu jamoa bazasida tuzilgan respublika ayollar terma jamoasi yuqori natijalarga erishdi. Jamoa a'zolari 1961-yildan boshlab sobiq Ittifoq chempionatining «A» toifasi bo'yicha musobaqalarda qatnashish huquqiga ega bo'ldilar.

1962-yilda sobiq Ittifoq birinchiligida «Mehnat» ayollar jamoasi 7-o'rinni egalladilar. Jamoaning bu muvaffaqiyati sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan murabbiy L.K.Velichkoning nomi bilan bog'liq. Yana shunisi quvonarliki, jamoa, asosan, respublikamizda tarbiyalangan basketbolchilardan tashkil topgan edi.

O'zbekiston basketbolining bir necha vakillari sobiq Ittifoq terma jamoalari a'zolari sifatida musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib keldilar. Ikki marta Jahon va Yevropa chempioni, sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi R.Salimova (Prokopenko), qizlar o'rtasida Yevropa chempionlari, sport ustalari T.Volkova va



T.Xabibulina, Olimpiada o'yinlari, Jahon va Evropa chempionlari A.Jarmammedov va E.Tornikidu, halqaro toifadagi sport ustasi E.Kovalenko, sport ustalari G.Avdeev, I.Borodachev, N.Buzlyakov, D.Suxarev va R.Abelyanovlar shular jumlasidandir.

1968-1978-yillarda o'tkazilgan respublika birinchiliklarida Toshkent shahrining jamoalari hamon kuchlilikni qo'ldan bermadilar. Toshkent, Farg'ona, Samarqand, Andijon, Buxoro viloyatlari jamoalari sovrinli o'rnlarni egallab keldilar.

O'zbekistonning eng kuchli erkaklar jamoasi 1973-yilda «A» toifasining I-guruhiga kiradi, 1974-yili shu guruhda 3-o'rin, 1975-yili 7-o'rin, 1976-yili 9-o'rin, 1977-yili 18-o'rin, 1978-1979-yillari 4-o'rin, 1979-1980-yilda 1-o'rinni egallaydi va oliy ligaga chiqadi.

1980-1981-yilda oliy ligada 12-o'ringa muvofiq bo'lib, yana I-guruhga qaytdi. 1981-1982-yilda birinchi guruhda birinchi o'rinni egallab, yana oliy ligaga yo'llanma oladi, 1982-1983-yil 9-o'rin, 1983-1984-yil 5-o'rin, 1984-1985-yil 10-o'rin, 1985-1986-yil 12-o'rin va birinchi guruhga chiqib ketadi. 1986-1987-yil birinchi guruhda 10-o'rin, 1987-1988-yil birinchi guruhda 9-o'rin, 1988-1989-yil 9-o'rin, 1989-1990-yil oxirgi o'rin, 1990-91 yil oliy ligaga chiqish va 1991-1992 yil birinchi ligaga qaytish.

Shu yillari jamoa murabbiylari bo'lib A.I.Adisman, A.Y.Karaulin, V.N.Semin, S.S.Gavrilov, S.A.Alpatov, V.A.Silkin, A.V.Vlasov ishlaganlar.

#### Mustaqillikdan keyin respublikamizda basketbolning rivojlanishi

1991-yilning aprel oyida Olma-ota shahrida birinchi «Do'stlik» o'yinlari bo'lib o'tgan. Unda O'zbekiston terma jamoasi (ayollar) 5 o'yindan 4 tasida g'olib chiqib, 2-o'rinni egallashga muvofiq bo'ladi.

Iyul oyida terma jamoamiz Xitoyning Urumchi shahrida o'tkazilgan halqaro turnirda 3-o'ringa ega bo'ladi.

1991-yilda O'zbekiston Respublikasi mustaqil bo'ldi. Xalqaro maydonda o'zbek sportchilarining chiqishlari uchun ba'zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi. 1992-yil yanvarda O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O'zbekiston Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi (XOK) ga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin xalqaro musobaqalarda tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996-yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, II-o'rinni egalladilar. Erkaklar jamoamiz 1995-yilda Seul shahrida o'tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX o'rinni egalladi. 1996-yilda AQSHda Armiya klublari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Bu yerda bizning milliy jamoamiz MXSK VII o'rinni egalladi. 1997-yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o'rtasida Xalqaro turnir o'tkazildi. Bu yerda o'zbek basketbolchilari 3 g'alabaga erishib, yarim final o'yinlarida Rossiya jamoasiga yutqazib qo'yidilar va umumiy hisobda III-o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.Karimovning "Respublikada sportni rivojlantirish to'g'risida" gi farmonini amalga oshirish yo'lida O'zbekistonda ko'zga ko'rinadigan ishlar qilinyotganligi hammamizga ayon. Bular ichida barcha viloyatlar, shaharlarda stadionlarning ta'minlanishi, yangi sport inshootlarining

qurilishi va h.q. Basketbol o'yinining yanada rivojlanishiga yo'naltirilgan ishlar, sport zallari va maydonlari qurilishi va yangidan jihozlanishi, shular jumlasidandir.

Hozirgi kunda respublikamizda 350 dan ortiq sport zallari, 150 dan ortiq talabga javob beradigan basketbol maydonlari, 9 mingdan ortiq sport maydonlari va maydonchalari mavjud. Jismoniy tarbiya jamoalarining aksariyatida basketbol to'garaklari ishlab turibdi. Ko'pchilik maktab o'quvchilari ko'ngilli sport jamiyatlarida yoki BO'SMlarning basketbol to'garaklarida o'z malakalarini oshirmoqdalar. Murabbiy kadrlari Oliy o'quv yurtlari jismoniy madaniyat fakultetlarida tayyorlanib, ularning ko'pchiligi oliy ma'lumotga ega. O'zbekiston Basketbol federatsiyasi xalqaro basketbol federatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi. Bu bizning mustaqil O'zbekistonimiz o'zining jamoalari bilan barcha xalqaro basketbol musobaqalarida mustaqil qatnashish huquqiga ega bo'lganligini anglatadi.

#### Texnik o'yin usullarining tahlili va tasnifi

1.O'yin texnikasi – bu, musobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. «Texnika usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlar tizimi tushiniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart - sharoitlarning xilma - xilligi har bir usulni bajarish usulblarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi.

Bu usul, avvalo, asosiy harakatlantiruvchi tuzilmaning kinematik, dinamik va ritmik tuzilmaning barqarorligi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib, rivojlanishning har bir davridagi sportchi texnikasi - bu o'yinchiga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og'ir vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun basketbolchi har xil texnik usullar va usullarning hammasini egallashi, eng to'g'ri keladigan usulni yoki usullarni tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak. Yuqori texnik mahorat belgilari:

1.berilgan o'yin topshiriqlarini va himoyaning ikki – uch eng yaxshi egallagan usuli bilan qo'shilishida mukammal bajarish uchun usul va usulning eng maqbul hajmini erkin egallash;

2.ko'rsatilgan usullarning aniq va samarali bajarilishi;

3.halaqit beradigan omillar ma'lum darajada toliqish, ruhiy, keskinlik, og'ir tashqi sharoit va ho'kazolar ta'sirida usullarning bajarilishi barqarorligi;

4.raqib qarshi harakatining aniq shakllariga qarab texnik usullar (fazalarini) qismlarini boshqara olish;

5.usullarning bajarilishining ishonchlilik, bu ko'p kunlik musobaqa davomidagi yuqori aniqlik va samaradorlik bilan, u o'yindan bu o'yingacha salbiy ta'sir etuvchi og'ishilsiz aniqlanadi.

Basketbol uyini texnikasini bir tartibda o'rganish uchun uning tasnifidan foydalaniladi.

Texnika tasnifi - bu ma'lum belgilar asosida uning hamma uslub, usullarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng huquqli taqsimlashidir. Shunday belgilar

qatoriga, eng avvalo, sport kurashidagi usulning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol o'yini ikki bo'limdan tashkil topgan turli texnik usullar yordamida o'tkaziladi. Bu – hujum texnikasi va himoya texnikasi. Har bir bo'lim hujum va himoyada qo'llaniladigan texnik usullarning guruhlaridan tashkil topadi. Usul guruhlari ularning har xil yo'llar bilan bajarilishini o'z ichiga oladi. Oyoqlarni to'g'ri ishlata bilish va chalg'itish usullari ikkala bo'limga ham qarashlidir. Usullarning ayrim bajarilish yo'llari, o'z navbatida, bajarilish tavsifiga ko'ra birbiridan farq qiladi. Masalan, usulni bir joyda turib, harakatda bo'lganda yoki sakraganda bajarish mumkin. Tavsiya qilinayotgan tasnifnomasida chalg'itishlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki chalg'itish - bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish), (savatga otish paytida mo'ljallash), raqibda xato tushunchasi tug'dirish maqsadi bilan o'yinchi tomonidan bajarilishi va undan foydalanib, boshqa usulni samarali qo'llash uchun qulay holatga yerishishdir.

O'yin texnikasi tavsifining asosiy tuzilishi quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin:

- texnika bo'limi – hujum texnikasi;
- texnika guruhi – to'pni egallash texnikasi;
- usul – to'pni savatga otish;
- bajarish usuli – yuqoridan bir qo'llab to'pni savatga otish shakllari;
- gavdani orqaga tashlab (og'ishtirib);
- bajarish shartlari – to'xtagandan keyin, sakrab o'rtacha masofadan to'pni savatga otish.

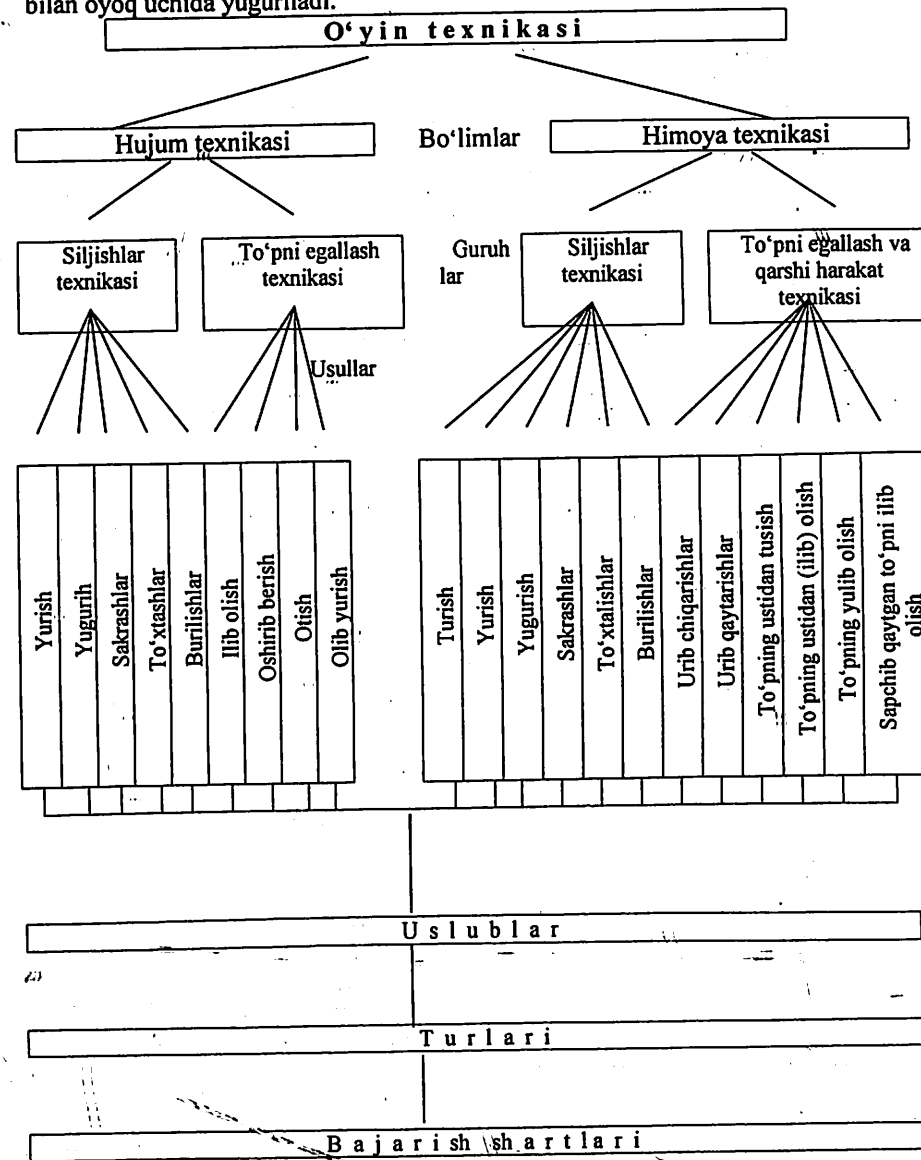
Basketbol texnikasi tasnifi shunday chizma bo'yicha tuzilgan.

2. Hujumda qo'llaniladigan texnik usullarga to'pni ilish va uzatish, uni yerga urib olib yurish, savatga otishlar, chalg'itishlar kiradi. Ular maydonda harakat qilish, to'xtashlar va burilishlar kabi usullar bilan birgalikda bajariladi. Hamma usullarni bajarish eng qulay va mustahkam dastlabki holat – turish holatidan boshlanadi. Turish holatini egallash uchun basketbolchi oyoqlarini yelka kengligida bir – biriga yonma-yon qilib, bir chiziqda yoki bir oyog'ini oldinga chiqargan holda yerga qo'yishi lozim. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz oldinga egilgan, uning og'irligi oyoqlarga barobar taqsimlangan, qo'llar to'pni ilish va ushlab turish uchun qulay holda ko'krak oldida bukilgan bo'lishi kerak. To'p keng yoyilgan barmoqlar bilan kaftlarga to'liq tekkizilmagan holda tutib turiladi.

2.1. Basketbolchi yurish, sakrash, to'xtash va burilish yordamida maydonda harakat qiladi. Bu guruh usullari oyoqlarning to'g'ri ishlashiga asoslanadi. Basketbolchilarning maydonda qilayotgan harakati har doim bajarayotgan ishiga qarab o'zgarib turadi. Basketbolchi qadamtab, yugurib, sakrab-sakrab, to'g'ri, qiyalab, yoysimon, ilon izi chiziqlar bo'ylab harakat qiladi.

Yu r i sh o'yin davomida boshqa usullarga nisbatan kam qo'llaniladi. Bu usul, asosan, turish holatini o'zgartirish maqsadida ishlatiladi. Basketbolchi maydonda tizzalari biroz bukilgan holda harakat qiladi.

Yu g u r i sh maydonda harakat qilishning asosiy usuli hisoblanadi. Bu usul og'irlikni oyoqning butun kaftiga qo'yib yoki uni tovondan oyoq uchiga o'tkazib, oyoqlarni odatdagidan birmuncha ko'proq egib, yumshoq qadamlar bilan bajariladi. Tezlanishlarni va keskin yugurishlarni bajarish uchun qisqa qadamlar bilan oyoq uchida yuguriladi.



O'yin texnikasi klassifikatsiyasi (tasnifi).



**S a k r a s h l a r.** Basketbolchilar sakrashlarni bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsinib bajaradilar. O'yin davomida sakrashlar, ko'pincha, oldindan tayyorgarlik ko'rilmadan va qayta-qayta bajariladi.

**T o' x t a s h l a r.** qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to'xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadami tovondan, kattaroq qilib qo'yadi; so'ng tayanch oyog'ini ko'proq bukadi va silkinch oyog'ini oldinga qo'yib, harakatini to'xtatadi va gavdani tayanch oyog'ining ustida tutib turadi.

**B u r i l i s h l a r** oldinga va orqaga burilishlarga ajratiladi. Ular orqada yoki oldinda joylashgan oyoqda, bir joyda turgan holda va harakatda, to'p bilan va to'psiz bajariladi.

2.2. To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik harakatni: to'pni ilib olish, uzatish, olib yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

**T o' p n i i l i b o l i s h.** To'pni ilib olish – bu usul yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin. To'pni ilib olishni bir qancha usullari mavjud: o'rtacha balandlikda kelayotgan to'pni ikki qo'llab ilish, yuqoridan uzatilgan to'pni sakrab ilish, pastlashib kelayotgan to'pni ilish, maydondan sapchigan to'pni ilish, dumalab kelayotgan to'pni harakatda ilish, bir qo'llab to'pni ilishlar.

**T o' p n i u z a t i s h.** Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltiradigan usuldir. O'yin davomida uzatishning har xil usullari qo'llaniladi: ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish, yuqoridan ikki qo'llab uzatish, yelkadan bir qo'llab uzatish, yuqoridan bir qo'llab «kryuk» usuli bilan uzatish, pastdan bir qo'llab uzatish, orqadan bir qo'llab uzatish, pastdan orqaga uzatish, qo'lning tagidan uzatish, bir qo'llab yelkaning ustidan uzatish.

**T o' p o l i b y u r i s h.** To'pni bir qo'l bilan ketma-ket yerga urish to'pni yerga urib yurish deyiladi. To'pni olib yurish - o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xohlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir. To'pni yerga har hil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda basketbolchi maydondan sapchitib qaytayotgan to'pni pastga tushirilgan va keng yoyilgan barmoqlari bilan tutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga kuzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz engashgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

**S a v a t g a t o' p o t i s h l a r.** O'yinning yakuniy natijasi savatga otilgan to'plarning aniqligiga bog'liq. To'p otishni bajarishga tayyolanish jamoa hujumidagi asosiy mazmuni tashkil etadi; halqaga tushirish esa uning bosh maqsadidir. Ular har xil: yaqin (3 metrgacha), o'rta (3 metrdan 7 metrgacha) va uzoq (7 metrdan ortiq) masofalardan bajariladi. Otishlar tavsifi bo'yicha ham har xil bo'ladi: bir joyda turib, harakatda, sakraganda. To'plarni savatga bir va ikki qo'llab otish mumkin. Hozirgi kunda to'plar savatga himoyachilarning qattiq qarshiligi ostida otiladi. Shuning uchun to'pning savatga aniq borishiga oyoqlarning, qo'llarning, ayniqsa, panjaning to'g'ri ishlashi, aniq mo'ljalga olish, shu sharoitga mos samarali usulni tanlash, shu bilan birga, basketbolchining muvozanat saqlashiga va har xil sharoitda qiyin muvofiqlashtirilgan harakatlarini

bajarish imkoniyatlarini yaratish uchun ma'lum mushak guruhlarni bo'shashtirish qobiliyatlariga ega bo'lishi katta ahamiyatga ega. Raqibning harakatlari, to's – to'polon, hisobdagi farq, charchash kabi omillar ham basketbolchilarning maydonda aniq harakat qilishlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Savatga to'p otishlar har xil: bir joyda turib yelkadan bir qo'llab to'p tashlash; harakatda bo'lganda yelkadan bir qo'llab otish; ikki qadam qo'yib, yelkadan bir qo'llab to'p tashlash; sakraganda bir qo'llab otish; yuqoridan bir qo'llab («kryuk» usuli bilan) otish; pastdan bir qo'llab otish; yuqoridan pastga bir qo'llab otish; yuqoridan ikki qo'llab otish.

**Ch a l g' i t i s h l a r.** Asosiy maqsadni bajarishdan avval uni berkitib, himoyachining diqqatini chalg'itish uchun hujumchi bajaradigan harakatlar chalg'itishlar deb ataladi. Ko'pchilik texnik usullar yoki ularning qo'shilmasi chalg'itish harakati sifatida qo'llanilishi mumkin. Chalg'itishlar qo'llanayotgan usullarga mos sur'atda bajarilishi kerak. Bunda muvozanat saqlanib qolinishi shart. Chalg'itishdan keyingi haqiqiy harakatga nihoyatda tez o'tish lozim. Chalg'itish harakatlarini bir marta yoki bir necha marta bajarish mumkin. Chalg'itishlar faqat himoyachilar yaqin joyda turganlaridagina yaxshi samara beradi. Ular to'psiz va to'p bilan, bir joyda turganda va harakatda bo'lganda bajarilishi mumkin. Harakat paytida chalg'itishlarni bajarish qiyinroq hisoblanadi.

Chalg'itishning bir necha turlari mavjud: to'psiz chalg'itishlar ko'proq qarshiliksiz to'p qabul qilish uchun himoyachining yaqindan turib, taqib qilishidan qutilish maqsadida qo'llaniladi; to'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki to'pni yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi; to'pni uzatish taqlid qilish bilan chalg'itish zonali himoyaga qarshi hujumda ko'proq qo'llaniladi; savatga otish imitatsiyasi bilan chalg'itish hozirgi kunda ko'proq tayanchsiz holatda qo'llaniladi; to'pni yerga urib yurishga o'tish taqlid qilish bilan chalg'itish himoyachining taqibidan to'pni yerga urib yurish bilan qutilish maqsadida qo'llaniladigan asosiy usuldir.

3. Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari qaytadan qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi. Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik mazmuni boyroq. Tajriba ko'rsatadiki, himoya usullari to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq mukammal va samaralidir.

Himoya texnikasi 2 ta asosiy guruhga:

- maydonga harakat qilish texnikasi;

- to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo'linadi.

3.1. Himoyachining maydonda harakat qilish texnikasi usullarning tavsifi va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil mudofaa tavsifi va sherigi bilan o'zaro harakatlarning aniq holati va maqsadiga bog'liqdir.

**T u r i s h.** Himoyada turish hujum paytidagi turishdan basketbolchi qo'llarining o'yin vaziyatiga qarab har xil joylanishi bilan farqlanadi.

To'psiz hujumchidan uzoqda turgan himoyachining qo'llari tirsaklarda erkin bukilgan bo'ladi. To'p ilishga tayyorlanayotgan hujumchiga yaqinlashayotgan himochi qo'llarini oldinga – yuqoriga ko'tarishi mumkin. Agar to'pni egallab turgan hujumchi hali uni yerga urib yurishga o'tmagan bo'lsa, himoyachi bir

qo'lini to'pga uzatadi, ikkinchisini esa maydonga, hujumchi o'tishi mumkin bo'lgan tomonga tushiradi.

Agar hujumchi to'pni yerga urib yurishni qo'llagan bo'lsa, unda himoyachi ikkala qo'lini to'pga uzatib, uni egallashga harakat qilishi mumkin. Himoyachi oyoqlarning joylashishi o'yin vaziyatiga qarab o'zgarib turadi. Shitning o'ng va chap tomonida turgan hujumchini to'sishda himoyachi uning maydon yon va tashqi chiziqlari bo'yab o'tishiga to'siqlik qilish maqsadida hujumchiga yaqin turgan oyog'ini oldinga qo'yadi. Maydon o'rtasida joylashgan hujumchini to'sishda himoyachining oyoqlari yonma - yon yoki oldinma - ketin turishi lozim. Himoyachi qo'llari va oyoqlarining joylashishini o'zgartirganda, o'z muvozanatini yo'qotmasligi kerak.

Himoyachining harakat qilish paytidagi o'ziga xos daqiqalar:

- dastlabki holatning doimiy almashinishi;
- raqib hujumi boshlagunga qadar mo'ljallangan (oldindan bo'ladigan) yo'nalishi haqida ma'lumotga ega bo'lmaslik;
- oldingi tezlanishlardan keyin keskin yugurishni bajarish, har doim tavsiflari jiddiy farqlanadigan yo'nalish, usul va boshqa kinematik va dinamik daqiqalar;
- boshlang'ich harakat parametrlarining to'pning uchish yo'nalishi va tezligi parametrlariga raqiblarning harakat qilishlariga, texnik usullarining bajarilishi shaxsiy xususiyatlariga to'g'ri kelishi kerakligi;
- «ishga soluvchi» ishoralarining (tovushli, raqibning qarash nigohi yo'nalishi, sherik yoki raqib harakatining boshlanishi, murabbiyning aytib berishi va boshqalar) har xil yo'llanganligi va har xilligi;
- portlovchi o'ziga xos kuchlar yordami bilan oldindan biroz sakrab, faol start olish mumkinligi.

**3.2. To'pni tortib olish.** Agar himoyachi to'pni ushlab olishga erishsa, unga, eng avvalo, uni raqibning qo'lidan tortib olishga harakat qilish kerak. Buning uchun, iloji boricha, ikki qo'l bilan to'pni chuqurroq (kattaroq) ushlab lozim, so'ng bir vaqtning o'zida gavda bilan burilib, keskin o'ziga siltab tortish kerak. To'pni raqibning qarshiligini yengishi yengillashtiradigan yotiq chiziq o'qi atrofida aylantirish lozim.

**To'pni urib chiqarish.** Hozirgi vaqtda to'pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usullarni bajarish paytida bir vaqtning o'zida himoyachi qo'lining to'p bilan - hujumchining qo'li bilan to'qnashish (tegishi)ga yo'l qo'yadigan o'yin qoidalarining ayrim nuqtalarini yangi izohlanishi ancha o'sdi. To'p yerga urib yurilayotganda, uni urib chiqarish uchun himoyachi hujumchining yonida to'p bilan tengma-teng tezlikda harakat qila boshlaydi va so'ngra payt poylab, raqibga nisbatan yaqin joylashgan oyog'i bilan u tomonga qadamlaydi. Shu vaqtning o'zida maydon yuzasidan sapchiyotgan to'pni urib chiqaradi va uni egallaydi.

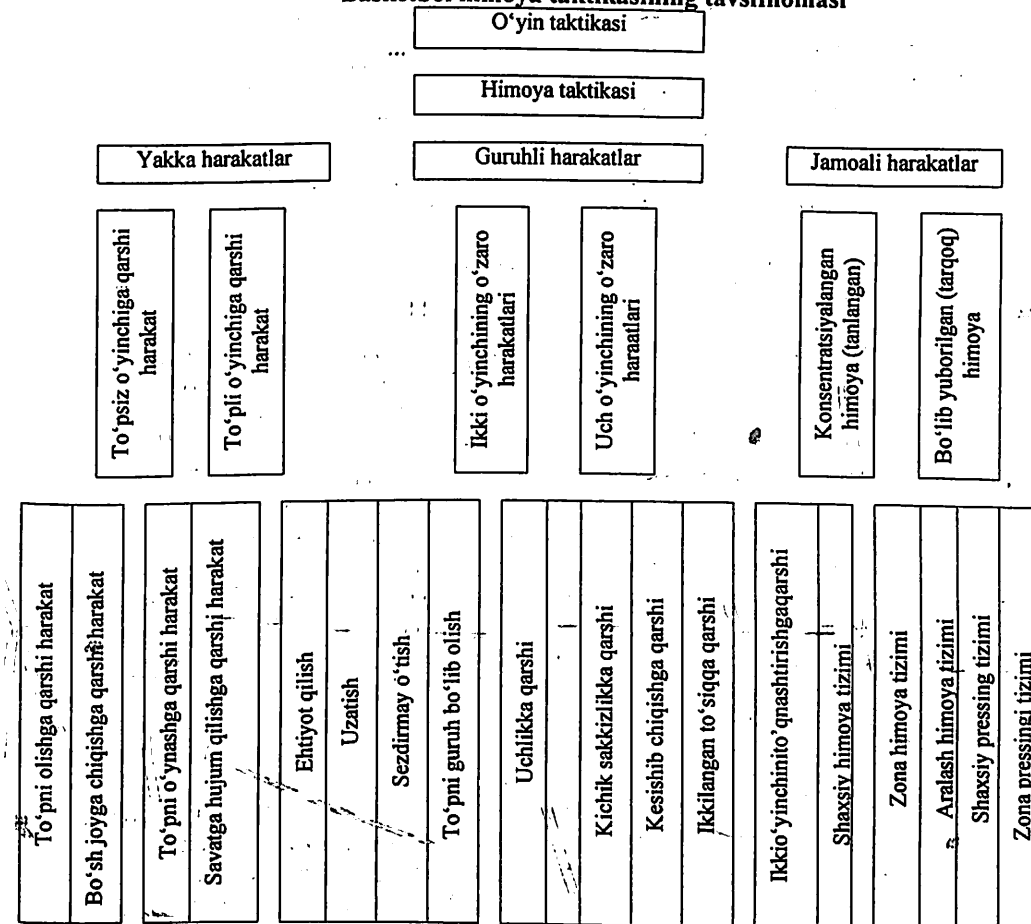
**To'pni olib qo'yish.** Bu harakatni bajarish uchun o'zaro to'p uzatayotgan basketbolchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to'pning yo'nalish tomonini oldindan aniqlash va to'g'ri joylashish holatini tantash zarur. Himoyadagi basketbolchi to'p uzatish vaqtida uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun turgan joydan

keskin qo'zg'alishi lozim. Bunda oxirgi qadamning katta qo'yilishi, gavda va qo'llar to'pga qaratilgan bo'lishi kerak.

**To'pni to'sish savatga to'p otishga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladi.** Himoyachi to'pni savatga otayotgan basketbolchining old yoki yon tomonidan juda yuqoriga sakrab, qo'lini biroz to'g'rilaydi va keng ochilgan panjasini to'p ustiga qo'yadi. Boshqa paytlarda to'p uchishning har xil fazalarida, ko'pincha, boshlang'ich fazasida to'siladi. Bunda basketbolchi panjasi yoki barmoqlari bilan to'pni urib, uning yo'nalishini o'zgartiradi.

**Chalg'itishlar.** Himoyachi tomonidan hujumchining ma'lum bir harakatlarini bajarishga majbur qilish maqsadida qo'llaniladi. Buning davomida himoyachi to'pni egallashga harakat qiladi. Bunday chalg'itishlar to'pni egallashga qaratilgan usulning yasama harakat yordamida bajariladi.

### Basketbol himoya taktikasining tavsifnomasi



**Guruh harakatlari.** Yaxshi himoya faqat guruhdagi basketbolchilarning hammasi kelishib harakat qilganlaridagina amalga oshishi mumkin. Bu ikki yoki uch himoyachidan birontasi qiyin vaziyatga tushib qolganda, unga yordam berishga qaratilgan o'zaro harakatlardir. Asosiy guruhli harakatlar himoyachilar hujumchilardan son jihatdan kam yoki ular teng bo'lgan paytlarda bajariladi. Son jihatdan teng bo'lganda bajariladigan harakatlarga o'yinchi almashish, sirg'anib o'tish, shitdan qaytgan to'pni egallashni tashkil qilish va guruh bo'lib to'pni tortib olishlar kiradi.

**O'yinchi almashish.** deb himoyachilarning ta'qib qilayotgan hujumchilarni almashishlariga aytiladi. Bu himoyachilarning birortasi o'ziga berkitilgan hujumchini to'sib tura olmagan yoki uni shitga o'tkazib yuborganida qo'llaniladi.

**Sirg'anib o'tish** - o'yinchi almashish maqsadga muvofiq bo'lmagan paytlarda qo'llaniladi. Chunki o'yinchi almashgan himoyachi noqulay sharoitga tushib qolishi mumkin. Sirg'anib o'tish ko'pincha qarama-qarshi va kesishgan chiziq bo'ylab bajariladigan harakatlarda hamda hujumchilar to'siq qo'yishga harakat qilgan paytlarda qo'llaniladi.

**Straxovka qilish** bitta yoki bir nechta basketbolchining o'z jamoa sherigiga raqibni ta'qib qilish uchun yordam beradigan harakatlaridir. Markaziy hujumchini ta'qib qilishni straxovka qilish eng ko'p qo'llaniladi. Buni o'rta va uzoq masofalardan to'pni savatga aniq ota olmaydigan hujumchini ta'qib qilayotgan basketbolchi amalga oshirishi mumkin.

**Shitdan qaytgan to'pni egallash uchun o'zaro harakatlar.** hujumchilarni to'p sapchishi ehtimoli bo'lgan joylariga o'tkazmaslik maqsadida tashkil qilinadi. Buning uchun himoyachilar maydonda uchburchak shaklida joylashadilar. Uchburchakning asosini shchitning o'ng va chap tomonidan joylashgan ikki himoyachi, uning uchini jarima maydonchasiga kirib kelgan uchinchi himoyachi tashkil qiladi.

**Guruh bo'lib to'pni olib qo'yish** himoyachilarning qanchalik faol ekanliklarini ko'rsatadigan harakatdir. Bu jamoa basketbolchilardan dadillik, ustalik va chaqqonlik bilan harakat qilishni talab qiladi. Bunda vaziyatlar qarama-qarshi va kesishgan chiziq bo'ylab bajariladigan harakatlarda va zonali himoya tizimi qo'llanilganda yaratiladi.

**Raqiblar son jihatdan teng bo'lmagan paytlarda.** bir himoyachi ikki yoki uch hujumchiga ikki himoyachi uch yoki to'rt hujumchiga, uch himoyachi to'rt yoki besh hujumchiga qarshi harakat qilishga majbur bo'ladi. Bunday hollar o'z shitiga tomon chekinish paytida va bevosita shit tagida uchrashi mumkin.

**Jamoa harakatlari.** Himoyada jamoa uch tizim: shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimi bo'yicha harakat qiladi. Bu tizimlar qarshilik ko'rsatish tamoyillariga qarab farqlanadi. Har bir tizim himoya harakatlarining bir necha bo'limlarini o'z ichiga oladi. Bu bo'limlar ham, asosan, raqibga qarshilik ko'rsatilayotgan qism va

himoyachining faolligi bilan farq qiladi. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, har bir o'yin tizimi uch asosiy bo'limga ajratiladi.

**Zichlashtirilgan himoya.** Bunda himoyachilarning bevosita savat yaqinida faol harakat qilishlari ko'zda tutiladi. Jarima maydonchasining ichida to'p qabul qilishga intilayotgan yoki to'p bilan harakat qilayotgan basketbolchiga katta e'tibor beriladi. Shunga ko'ra ta'qib qilayotgan hujumchi to'pdan va savatdan qanchalik uzoq bo'lsa, uning himoyachisi undan shunchalik uzoq masofada joylashadi.

**Tarqoq himoya.** Bunda to'pli basketbolchiga qarshi va maydonning har qanday qismida to'p olishga intilayotgan hujumchiga qarshi to'p uchun faol kurashiladi. Himoyachilar hujumchilardan 1-1,5 metr oralig'idagi masofada yoki ularga juda yaqin joylashishlari mumkin.

**Pressing** butun maydon bo'ylab qarshilik ko'rsatish bilan tavsiflanadi. Hujumchilarning maydonda joylashishlaridan va to'pli yoki to'psiz bo'lishliqlaridan qat'iy nazar, himoyachilar hujumchilarga juda yaqin joylashib, ularga qarshi jo'shqin harakat qiladilar.

Jamoa harakatlarining muvaffaqiyatli chiqishi uchun quyidagilar katta ahamiyatga ega: 1) hamma hujumchilarning tezlik bilan bir vaqtning o'zida himoyaga o'tishlari; 2) har bir basketbolchining himoyaning tanlangan bo'limi bo'yicha o'zi va jamoadosh sheriklarining vazifa va harakat dasturlarini aniq bilish; 3) jamoaning hamma a'zolari tomonidan o'yinning shu onlari uchun qabul qilingan himoya harakatlarining bajarilishi; 4) basketbolchilarning himoyadagi harakatlari yaxshi samara keltirishiga ishonishlari va himoyada faol harakat qilishga psixologik tayyor bo'lishlari;

**Shaxsiy himoya.** Bu tizimining asosida jamoaning har bir basketbolchisi zimmasiga raqib jamoasining ma'lum basketbolchisi harakatlariga javobgar bo'lish yotadi.

Shaxsiy himoyaning afzalliklari quyidagilardan iborat: 1) maydonning har anday joyida hujumchiga qarshi faol kurashish imkoni borligi; 2) jamoa basketbolchilarini ularning raqiblardan bo'ylari, tezkorliklari, texnik, taktik, ruhiy tayyorgarliklari bo'yicha ustunliklariga qarab himoya uchun taqsimlash istiqboli borligi; 3) ayrim basketbolchilarning yaxshi ko'rgan usullariga qarshi katta samara beradigan qarshi usullarni qo'llash imkoniyatlarining mavjudligi.

Shaxsiy himoya bir qator kamchiliklarga ham ega. Bular quyidagilardan iborat: 1) agarda hujumchi himoyachidan jismoniy yoki texnik tayyorgarligi bo'yicha ustun bo'lsa, bu holda uni yakka kurashda yutish imkoniyatining bo'lishi; 2) to'siqlarga va oldindan o'rganilgan murakkab harakatlariga qarshi kurashning kam samaraliligi; 3) himoyachining tarqoq bo'limida va pressingda o'zaro yordam uchun sharoitning qiyinligi; 4) tez yorib o'tish uchun turg'un start holatlarining yo'qligi.

**Zichlashtirilgan shaxsiy himoya.** yaqin masofalardan savatga qilinadigan hujumning oldini olish va qaytarishga mo'ljallanadi. Bu usul shit tagida yuqori, ammo uzoq masofalardan kam samara bilan harakat qiladigan jamoalarga qarshi qo'llanilganda yaxshi natija beradi.

Bu bo'limning afzalligi: 1) o'zaro samarali yordamning katta imkoniyatlari borligi; 2) juda baland bo'yli markaziy hujumchilarga qarshi va shchit ostida to'p uchun kurashni to'g'ri tashkil qilishdir. Biroq uning kamchiliklari: a) shitdan uzoqlashgan basketbolchilarning erkin harakat qilishlari; b) murakkab harakatlar boshlang'ich fazasini qarshiliksiz tashkil qilish imkoniyati borlig'idan iborat.

**T a r q o q h i m o y a** har qanday masofalardan to'pni savatga otishga va murakkab harakatli hujumni tashkil qilishga qarshi harakatlarni ta'minlash uchun qo'llaniladi. Bunda maydon yarmining hamma qismlarida faol qarshilik ko'satiladi.

Bu usulning asosiy afzalliklari: 1) har qanday masofalardan savatga to'p otishga qarshilik ko'rsatish imkoniyatlarining borligi; 2) raqib murakkab harakatining boshlanishida qarshilikning mavjudligidir.

Kamchiliklari: 1) raqib uchun shit tomoniga yakka o'tishga ko'p imkoniyatlarining tug'ilishi; 2) markaziy hujumchini ta'qib qilishda va umuman, himoyada o'zaro yordam berishning qiyinlashishi.

**P r e s s i n g** zamonaviy basketbolda himoya harakatlarining eng keng tarqalgan bo'limidir. U maydonning hamma qismlarida raqib hujumining rivojlanishiga qarshilik ko'rsatishga, ularni texnik xatolarga yo'l qo'yishga majbur qilishga, to'pni olib quyish uchun hamma imkoniyatlarini ishlatishga mo'ljallangan.

Shaxsiy pressing qo'llanilayotgan jamoa oldiga ikki vazifa qo'yilishi mumkin: 1) hujumning tez, murakkab harakatlarni rivojlanishini to'xtatish; 2) shitga qarab siljiyotgan raqibdan to'pni olib quyish.

Shaxsiy pressingning muvaffaqiyatli qo'llanishi quyidagilar bilan belgilanadi: 1) basketbolchilarning, birinchi navbatda, to'psiz hujumga qarshi shiddatli kurashga chog'langanligi; 2) to'pni egallashga qattiq intilishi; 3) tezkorlik va chidamlilikning yuksak darajada rivojlanganligi; 4) oyoqlarning benuqson ishlashi va to'pni egallash usullarining samaradorligi; 5) o'yinchi almashganda va to'pli basketbolchiga guruh bo'lib hujum qilinganda o'zaro bir-birini tushunish; 6) jamoa tarkibidagi basketbolchilar tayyorgarligidagi bir xillik.

Asosiy kamchiliklari: 1) himoyachilar harakatlaridagi tavakkalchilik ayrim paytlarda raqibning qarshiliksiz qayta hujumni yakunlashga olib kelishi; 2) asab va jismoniy energiyaning ko'p ketishi; 3) o'zaro yordamni tashkil qilishning qiyinligi; 4) himoyachilarning birontasi xatoga yo'l qo'yilgan taqdirda butun tuzimning buzilishi; 5) yuksak texnikaga ega bo'lgan basketbolchilarning yakka yorib o'tishlariga va aniq tashkil qilingan tez yorib o'tishlariga qarshilik ko'rsatishning qiyinligi.

**Z o n a l i h i m o y a**: Bu tizim bilan himoya hududiy tamoyilda tashkil qilinadi. Zonali himoyada basketbolchilar maydonning ma'lum qismlariga javobgar hisoblanadilar.

Zonada himoyaning afzalliklari: 1) yaqin masofalardan otilayotgan to'plarga qarshi himoyaning samaradorligi; 2) bo'ylari baland basketbolchilarga qarshi kurashishlarni maqsadga muvofiq tashkil etishning imkoniyatlari mavjudligi; 3) to'siqlar samaradorligining juda kamayishi va himoyachilar joylashuvilarining doimiyliigi sababi murakkab harakatli tez yorib o'tishni tashkil qilishda keng imkoniyatlarning borligi.

Kamchiliklari: 1) uzoq masofalardan otiladigan to'plarga qarshi kurashning qiyinligi; 2) hujumchilarning qobiliyatlari va imkoniyatlariga qarab himoyachilarni taqsimlashning mumkin emasligi; 3) hujumni yakunlash uchun zaif uchastkalarining bo'lishi; 4) himoyachilarning maydonda sekin va o'zaro kelishmasdan harakat qilishlari natijasida zona «uzilib», xavfli yo'laklarning paydo bo'lishi; 5) tez yorib o'tishga qarshi samaradorlikning kamligi; 6) ayrim basketbolchilarning harakatlari uchun bo'ladigan shaxsiy ma'suliyatning yo'qligi.

Maydonning qaysi qismida qarshilik ko'rsatilayotganiga qarab zonali himoya uch bo'limga bo'linadi: zichlashtirilgan zona, tarqoq zona va zonali pressing. Himoyachilarning zonalarda dastlabki joylashishi quyidagi shakllarda bo'lishi mumkin: 2-3; 3-2; 2-1-2; 1-3-1; 1-2-2; 2-2-1.

**Z i c h l a s h t i r i l g a n z o n a** basketbolchilarning o'z savatlari yaqinida to'planib, himoya uyushtirishlari bilan tavsiflanadi.

Basketbolchilar to'pni yo'qotganlaridan so'ng tezlik bilan orqaga qaytib, jarima maydonchasi oldindagi turish holatlariga (dastlab kelishilgandek) joylashib oladilar.

**T a r q o q z o n a**. Bunda to'p yo'qotilgandan so'ng oldingi qatordagi basketbolchilar raqibning ikkinchi guruhidagi basketbolchilar yaqinida qoladilar va chekinayotib, ularning hujum uyushtirishlarini qiyinlashtiradilar.

**Z o n a l i p r e s s i n g** himoya harakatlarining eng shiddatli, hujumchilar uchun katta qiyinchiliklar tug'diradigan shaklidir. Xuddi zonali himoyaga o'xshab, bunda asosiy kuch to'pli basketbolchiga qarshi qaratiladi. Zonali pressingda uch faza ajratiladi. Birinchisi – to'p maydonni chegaralab turgan chiziqlarning orqasidan o'yinchiga kiritilayotgan yoki shchitdan qaytgan to'p egallanganda himoyachilarning harakatlaridir. Basketbolchilarning o'z shchitlari tomonga chekinayotgan paytdagi harakatlari ikkinchi fazani tashkil qiladi. Uchinchi fazaning harakatlariga himoya qilinayotgan savatga yaqin joylardagi harakatlar kiradi.

**A r a l a s h h i m o y a**. Bunda himoya harakatlarining ikki tamoyili birga qo'shiladi. Jamoaning ayrim basketbolchilari raqibning ayrim basketbolchilari harakati uchun shaxsan javobgar bo'lsalar, bosh himoyachilar esa faqat ajratilgan samarada harakat qilib, raqibga qarshilik ko'rsatadilar. Jamoada baland bo'yli yoki uzoq masofalardan savatga aniq to'p ota oladigan va shchit tomonga yaxshi o'ta oladigan hamda shchit tagiga xavfli to'p uzatishlarni bajara oladigan, raqib basketbolchiga samarali qarshilik ko'rsata oladigan himoyachilar bo'lmasa, bunday paytda aralash himoya qo'llanilgani ma'qul.

### Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tarbiya – bu sportchi trenirovka jarayonining eng muhim qismi bo'lib, yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratilishini ta'minlaydi. U, eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi.

Shu munosabat bilan, jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.



Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchi butun gavdasini, umuman, uyg'un tarzda rivojlantirishga, barcha harakat, mushaklarini rivojlantirishga, organizm a'zolari va tizimlarini mustahkamlashga hamda ularning funksional imkoniyatlarining oshirishga, harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatini, kuch-quvvatni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlik va ephillikni oshirishga, gavda tuzilishidagi va gavda defektlarini tuzatishga qaratilgan bo'ladi. Mazkur masalalarlarning hal etilishi kishining har tomonlama jismoniy takomillashuviga ko'proq ta'sir etib, sportchining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.

Bunga erishish uchun jismoniy mashqlar organizmning barcha a'zolari va tizimlariga kuchli ta'sir ko'rsatish ta'minlanishi, u gavdada a'zolarining barcha qismiga, har xil harakat faoliyatida ishtirok etadigan a'zolariga keng miqyosda ta'sir ko'rsatish ta'min etilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchi barcha a'zolari va tizimlarining yuksak darajada rivojlanishiga favqulodda yuqori ta'sir ko'rsatishga qaratilgan bo'lib, sportchi organizmning barcha funksional imkoniyatlarini ishga soladi. Lekin bunda basketbol o'yinida talab qilinadigan sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi. Tabiiyki, tanlanadigan mashqlar ham ana shu maqsadga xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ta'sir doirasi keng bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Ma'lumki, har bir jismoniy mashq sportchi organizmiga turli ta'sir ko'rsatadi. Bu esa, ko'pincha, sport trenirovkasida bir vaqtning o'zida bir necha masalani hal qilish imkonini beradi. Masalan, krosslar yordamida chidamlilik sifatlari rivojlanadi, qat'iyatli bo'lish xususiyati tarbiyalanadi, qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun zarur bo'lgan iroda mustahkamlanadi.

Ixtisoslikka qaratilgan jismoniy mashqlardan ko'proq foydalanish, ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun qo'l keladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ham jismoniy o'sishdagi ayrim kamchiliklarni bartaraf etish, kuch yoki tezlik sohasida tayyorgarlik yetarli bo'lmagan vaqtlarda va boshqa shunga o'xshash kamchiliklarni yo'qotish uchun ham bunday aniqlik maqsadga yo'nlatirilgan mashqlarga foydalanish mumkin.

Kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy rol o'ynaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ayni mana shu jihatlar rivojlanishning har tomonlama bo'lishini va yuksak yutuqlarga erishishi imkoniyatini ma'lum darajada belgilab beradi. Shunday bo'lishi tabiiydir, chunki ko'rsatib o'tilgan jismoniy sifatlarni sportchining ayrim a'zolari va sistemalari hamda, umuman, butun organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga asoslangan harakat imkoniyatlarining namoyon etilishi hisoblanadi.

#### Umumiy jismoniy tayyorgarlik

UJT umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu sportchi uchun, uning harakat ko'nikmalari uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan hayotiy muhim jarayondir. Uning maqsadi sportchining umumiy harakat tayyorgarligini vujudga keltirishdan iborat bo'lib, bunday tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik boshlanganda uning poydevori sifatida foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi: asosiy jismoniy sifatlarni tayyorlash, funksional imkoniyatlarni oshirish, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, sport sohasida ish qobiliyatini yuksaltirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, kuch quvvatni tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish, salomatlikni mustahkamlash singari vazifalarga bajariladi. Shu maqsadda organizmda umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlar majmualasidan foydalaniladi. Bu bilan ayrim sifatlarni maxsus tarzda rivojlantirish uchun asos yaratiladi. Turli moslashuvdagi mashqlarga adaptatsiya hosil qilish xususiyatlarini tarbiyalaydi hamda kuch-quvvatni tiklash jarayonlari kechishini jadallashtiradi.

Sportning boshqa turlari tarkibidan tanlab olingan asosiy mashqlar UJT uchun asosiy vosita sifatida foydalaniladi. Mashqlarning xilma xil qilib tanlanishi harakat imkoniyatlarining kengaytirishini ta'minlaydi. Bunda turli sifatlarni va ko'nikmalarni bir-biriga o'zaro ta'sir etish qonuniyatlarini hisobga olmoq zarur. Ular ijobiy, salbiy va o'rtacha mo'tadil ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'lishi mumkin. Kuch oshishi bilan tezlik o'sadi, basketbolchilar tashlaydigan to'pni muvofiqlashtirish va aniqlik darajasini oshirish yaxshilanadi. Ijodiy ta'sir o'z tuzilmasi jihatidan asosiy o'yin usullari ko'nikmasiga yaqin bo'lgan sifatlarni ta'minlab, sportchi musqullari ishini o'yin rejimiga moslashtirish.

Mashg'ulotlarda buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlardan, balandlikka va uzunlikka sakrash, irg'itish va uloqtirish mashqlaridan, turli distansiyalarga yugirish va to'siqlardan oshib yugirish mashqlaridan, krosslardan, akrobatik mashqlardan, turli vazndagi og'ir buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi.

Yuqoridagi mashqlar doimiy ravishda va uzliksiz bajarib borilgan taqdirdagina umumiy jismoniy tayyorgarlik o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishadi. Bu mashqlar sportchilarning tayyorlashning barcha bosqichlarida va barcha davrlarida bajariladigan mashg'ulot mashqlarining tarkibiy qismiga kiradi. Sportchi yuksak sport mahoratiga erishganidan keyin ham bunday umumiy tayyorgarlik mashqlari o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Unda bu mashqlar sportchi ixtisoslashgan sohaning bir tamoni bo'lib qolmasligi uchun muvofiqlashtiruvchi, sportchi mahoratining xar tomonlama o'sishi ta'minlovchi, uning bir xarakatdan boshqasiga o'tishi uchun imkon yaratadigan va umuman shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida bu mashqlarning ahamiyati ortib boradi.

Bunda mashqlarni to'g'ri tanlashdan tashqari, jismoniy yuklamaning hajmi to'g'ri belgilanishi hamda o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida yuklamalar to'g'ri taqsimlanishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportdagi harakat sifatlari bir tekis va bir vaqtda shakllanmaydi. Turli yosh davrlaridagi o'sish xam bir xil bo'lmaydi.

Kuch, tezlik, chidamlilik singari sifatlarni o'zining eng yuqori darajasiga turli yoshlarda erishiladi. Harakat sifatlarning o'sishi, organizm bir qator sistemalarining funksional holatiga bog'liq bo'ladi.

Masalan, chidamlilik ko'p jihatdan yurak-tomir, nafas olish tizimi faoliyatiga, ular energiyasidan tejab-tergab foydalanilishiga bog'liq bo'ladi. Bunday sharoitda o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyat o'yinchining yaqinlashib

kelayotgan buyumga nisbatan o'z joyini tanlashi va unga nisbatan, ya'ni o'sha yaqinlashib kelayotgan xarakatdagi buyumga reaksiya qo'rsatishi to'p yo'nalishining o'zgarishi bilan qayta-qayta start tezligini o'zgartirishi, raqib tomonga va undan orqaga qarab harakat qilishi; bir usulni ikkinchisi bilan almashtirishi va, nihoyat, sport texnikasi usullarining bajarishi hamda maksimal tezlik bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tish bilan bog'liq bo'lgan taktik kombinatsiyalarning amalga oshirilishi – bular bari o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyatlari hisoblanadi.

Joydan joyga o'tish tezligini rivoltantirish usuliyati asosida maxsus sprinter mashqlari kompleksi yotadi. Biroq sprint vositalari bilan eksperiment tarzidagi mashg'ulotlarda butun bir yillik mashg'ulot siklida davomida shunchaki shug'ullanish natijasida oradan muayyan vaqt o'tgach, shug'ullanuvchilarning unga bo'lgan qiziqishi so'nib qolishiga olib keladi va buning oqibatida maksimal tezlikdan pastroq bo'lgan natijalarga erishiladi. Shuning uchun basketbolchilarda tezlik sifatlarini namoyon etadigan maxsus rag'bantiruvchi ommillar bo'lmog'i kerak.

Harakat tezkorligi juda ko'p ommillar bilan bir qatorda, texnik mahorat darajisiga ham ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Usullarni maksimal darajadagi tezlik bilan aniqlanish, xuddi joydan joyga o'tish harakatlarini maksimal tezlik bilan bajarilishi singari g'oyat murakkab bir mahorat hisoblanadi, chunki bunday vaziyatlarda harakatlarni bajarish davomida sensor korreksiyasi, ya'ni moslashuv harakatlarni bajarish ancha qiyin bo'ladi.

Joydan joyga o'tish xarakati yuksak tezlik bilan bajarilishiga erishish va buning natijasida usulni egallab olishning takomillashmay qolishi oqibatida yo aniqlik yomonlashadi, yo bo'lmasa, tezlik pasayib ketadi. Basketbolchi unisiga ham, bunisiga ham yo'l qo'ya olmaydi. Shuning uchun mashg'ulotining ilk bosqichlarida tezlik va texnika mashqlarini birlashtirgan aralash kombinatsiyasi mashqlarini (ya'ni mashqni bajarish sur'ati bevosita tezlashtirilgan vaqtda usul texnikasini takomillashtiruvchi harakatlarning qo'shib borilishi) va bu mashqlarni basketbolchilar mahoratini rivoltantirish uchun qo'llanilishi maqsadga muvofiq emas. Sportchi usullarni mukammal egallab olganidan keyingina, bunday mashqlardan foydalanish asosli bo'ladi. Unda, dastlab, tezlik sifatleri bilan o'yin texnikasi bir-biridan ajratilib, dastlab alohida-alohida takomillashtirilganidan keyin, ularni bir-biriga qo'shib bajarishga o'tilgani ma'qul.

Tezlikni rivoltantirish bo'yicha maxsus vositalar qidirish jarayonida ushbu mashqlar chaqqonlik va ephillikni o'stirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ayon bo'ladi.

Ephillik - bu sportning barcha turlarida katta ahamiyat kasb etadigan sifat bo'lib, u, ayniqsa, murakkab texnikasi bilan va muttasil o'zgarib turadigan sharoitlari bilan farq qiluvchi sport turlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Hozirgacha ephillikni asosiy o'lchovi- harakatning koordinasion murakkabligi, bajarish aniqligi va bajarish vaqti hisoblab kelinadi.

«Harakat ephilligi»- bu fazodagi o'z aniqligiga ko'ra juda nozik harakat bo'lib, u o'zining fazodagi muvofiqlashuvchi hamda, ayni vaqtda, muayyan, gohida juda qisqa vaqt ichida bajarilishi zarur bo'lgan harakatdir. Bu, bir tomondan, bo'lsa,

ikkinchi tomondan, ephillikni - o'zgarib turuvchi vaziyat sharoitiga muvofiq harakat faoliyatini tezlikda boshkacha izga solib yuborish sifatida ham qaraydilar.

Ephillikning uch xil darajasini bir-biridan farq qilinadi. Birinchi daraja fazodagi aniqlik hamda harakatlarning muvofiqlashtirilganligi bilan ajralib turadi. Ikkinchi daraja- fazodagi aniqligi hamda juda qisqa muddat ichida harakatlarni muvofiqlashtirilgan holda bajarilishi bilan xarakterlanadi. Uchinchi, ya'ni ephillikning oliy darajasi – basketbolning o'ziga xos sharoitlarida tezkorlik va chaqqonlik namoyon bo'lishi bilan ajralib turadi, shu munosabat bilan mazkur sifatlarini rivoltantirish ustida parallel ishlar olib borilishi zaruriyati tug'iladi.

Yangi-yangi harakatlarni egallab olish mahorati sifatida ephillikni rivoltantirish uchun yangilik elementlarini o'z ichiga olgan har qanday mashqdan foydalaniladi. Harakat faoliyatini qisqa muddatli vaqt ichida ratsional tarzda qayta tuzish ephilligini mahorat sifatida rivoltantirish uchun to'satdan o'zgarib qoladigan vaziyatlarga o'sha zahoti munosabat bildirish talab qilinadigan mashqlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlik qobiliyati – bu sportchining tayanch harakati apparatlariga xos bo'lgan morfo-funksional xususiyat bo'lib, sportchi a'zolari harakatchanligi darajasini belgilab beruvchi fazilatdir. Egiluvchanlikni ikki xil turin bir-biridan farq qilinadi, ya'ni: faol egiluvchanlik (bunda sportchining o'z muskullari kuchi hisobiga namoyon bo'ladi) va passiv egiluvchanlik bo'ladi (bu gavdaning harakat qilayotgan qismiga tashqi kuchlar ta'sirida – og'irlik kuchi, sheriklar qarshilik ko'rsatayotgan paytdagi kuch va hokazolar ta'siri ostida namoyon bo'ladi). Passiv egiluvchanlik har doim faol egiluvchanlikdan ko'ra kattaroq bo'ladi va ko'p hollarda uning kuchayishi faol harakatlar amplitudasining o'sishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

Egiluvchanlik sportchining tomir va asab-muskul apparatining morfounksional xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Ushbu xususiyatlarning eng muhimlari: muskullar, paylar, to'piqlar va tomir to'rvachalarining elastikligi; gavdaning qismlarini berilgan yo'nalishida harakatda keltirish uchun bajariladigan muskul kuchlari; tomirlarning shakli, ularning bir-biriga muvofiqlik darajasi hamda suyaklarning tomirlar tutashgan qismi o'lchaniladi va hokazolar hisoblanadi. Muskullarning mustahkamlanishi va bog'lamlarning yaxshilanishi hisobiga egiluvchanlik ortib boradi.

Egiluvchanlik odamning yoshiga bog'liq: bolalarda bu xususiyat, odatda, eng yaxshi tarzda rivoltlangan bo'ladi. Yosh kattalashgan sari, egiluvchanlik imkoniyatlari pasayib boradi. Bolalarning 10-16 yoshlari orasida egiluvchanlik rivoltlanish uchun eng optimal sharoit mavjud, deb hisoblash rasm bo'lgan. Egiluvchanlik jinsga ham bog'liq bo'ladi. Yosh va kattaroq qiz bolalarda tomirlar harakatchanligi bolalar va o'smirlarga qaraganda ortiqroq bo'ladi. Egiluvchanlik muskullarning bo'shashish qobiliyatiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lib, u charchash natijasida va charchoq ta'siri ostida anchagina o'zgarishlarga duch keladi, bunda faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib ketadi. Faol harakatlar ta'siri ostida muskullar elastikligi va ularning harorati ko'tariladi. Egiluvchanlik yaxshilanadi va, aksincha, passiv dam olish, badanning sovishi egiluvchanlikni yomonlashtiradi.

Egiluvchanlik rivojlantirish vaqtida mashqlarni qismlarga bo'lib, har bir qismni bir necha martadan takrorlash yo'li bilan bajariladi. Egiluvchanlikning muayyan bir darajasini saqlab turish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, mashqlarni onda-sonda va cheklangan miqdorda bajarish kifoyadir.

Chidamlilik, ko'p jihatdan maksimal darajaga nisbatan foizlar bilan ifodalanadigan muskullarning zo'riqish kuchiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Muskullar maksimal kuchiga nisbatan ko'rsatilgan zo'riqish foizi qanchalik kichik bo'lsa, chidamlilik shunchalik yuqori bo'ladi.

Tezkorlik – harakat reaksiyasini latent vaqti bilan, yolg'iz harakat qilish tezligi bilan va harakat chastotasi bilan xarakterlanadi. Tezkorlikning alohida namoyon bo'lishlari orasida har qachon ham ishonchli aloqa bo'lavermaydi. Harakatlarning yuksak tezligida sekinlashgan harakat reaksiyasi ham bo'lishi mumkin.

Tezkorlik bu berilgan shart-sharoitlardagi minimal vaqt bo'lagi ichida odamning xatti harakatlari qila olish qobiliyatidir. Tezkorlikning elementar (oddiy va murakkab reaksiya tezkorligi, yolg'iz harakat qilish tezkorligi) turlari va kompleks (basketbolchining joyidan joyiga ko'chish tezkorligi) turlari mavjud. Basketbolchi tezkorligining umumiy joriy etilgan vositalari yordamida ayrim tomonlarini takomillashtirish birinchi darajali vazifa hisoblanadi.

#### Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

MJT deganda tanlab olingan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda amalga oshiriladigan va yuksak sport natijalariga erishishni ta'minlaydigan, sportchining jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini bir maqsadga qaratilgan tarzda rivojlantirish jarayoni tushuniladi. MJT o'yin usullari texnikasini egallab olishga, taktik harakatlar samaradorligini oshirishga, sport formasini egallashga, shuningdek, psixik tayyorgarlikning takomillashtirishga yordam beradi.

MJT ning asosiy maqsadi – bu kuch-quvvatni, tezkorlikni va boshqa jismoniy sifatlarni bir-biri bilan o'zaro aloqada va yaxlit holda maksimal darajada rivojlantirishdan iborat. Ushbu vazifani hal etmoq uchun maxsus tayyorgarlik mashqlardan foydalaniladi. Ushbu mashqlar asosan katta zo'riqish bilan, harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan tashkil topgan bo'lib, ufar ayri bir vaqtda harakat sur'ati va ritmini ham tartibga soladi. Texnik-taktik xarakterdagi mashqlar harakatli sport o'yinlari bunday vazifani bajarish uchun ko'proq darajada muvofiq keladi. UJT va MJT o'rtasidagi chegara ancha shartli bo'lib, ularning organizmga ta'sir ko'rsatish samarasi ko'p jihatdan foydalanilayotgan mashqlardan ko'ra qo'llanilayotgan metodga bog'liq bo'ladi.

MJT shug'ullanuvchilarning UJTga asoslanadi. Sportchi oldiga qo'ygan vazifani bajarish uchun umumiy rivojlanish bo'yicha muayyan bir darajani qo'lga kiritganidan keyingina kiritish mumkin. Bu gap bir yillik tayyorgarlik sikliga ham, ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim bosqichlariga birdek taaluqlidir.

Hozirgi zamon basketbol o'yinida organizmning ish qobiliyati-yuqorida darajada bo'lishi yoxud muskul faoliyatining turli rejimlarida namoyon etgan vaqtda maxsus chidamlilik sifatlarining mavjudligi tobora ko'proq ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga basketbol sportchidan yana boshqa bir qator sifatlari rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Bu sifatlari – tezlikka, chidamlilik, to'satdan katta kuch-

quvvat ishlatish, chaqqonlik va ephillik singari sifatlardan iborat bo'lib, trenirovka vositalari tanlash vaqtida buni hisobga olish kerak.

Maxsus chidamlilik – bu asosan energiya (aerob-anaerob energiyalari) ta'minotining aralash xarakteri bilan vujudga keltiriladigan jismoniy sifattir. Ushbu sifadni takomillashtirish ancha uzok vaqt – katta va o'ta intensivlik bilan o'zgarib turadigan xarakterdagi mashqlarni to 150 minutga qadar bajarilishini talab qiladi. Yurish va yugurish qiyin bo'lgan notekis joylar bo'ylab kross yo'li bilan yugurgan vaqtda, tezlikni o'zgartirib goh sekin, goh tez yugurish usuli bilan mashq qilganda, turli o'yinlar o'tkazilgan vaqtda mana shunday juda katta intensivlik bilan tashkil etilgan rejimlarda ishlashga to'g'ri keladi.

Anaerobik chidamlilik darajasining yuksalishiga maksimal quvvat bilan bajariladigan mashqlar yordamida – masalan, tog' va tepaliklar tomon yugurish iloji boricha, og'irroq yuk ko'tarib turib, startga chiqish va tezlikni oshirib ko'rish, ko'p marta sakrab-sakrab yugurish mashqlari yordamida erishishi mumkin.

Maxsus tezkorlik. Basketbol uyinida sport harakatlarining muvaffaqiyati odiy va murakkab harakat reaksiyalarining tez bajarilishi bilan, bir joydan ikkinchi joyga o'tish tezligi bilan harakat modeli vaziyatini tashqi ko'rinishini tasavvur qilgan holda, unga reaksiya ko'rsatish tezligi bilan bog'liq bo'lgan yakka harakatlar orqali belgilanadi.

Tezkorlikning rivojlantirilishi harakatlarni markazlashtirib boshqarish operativligini oshirishni hamda tegishli ijro mexanizmlarini funksional tartibda takomillashtirishini talab qiladi.

Maxsus kuch tayyorgarligi. Ish (harakat) sarflash kattaligi bevosita namoyon bo'ladigan kuch qobiliyati insonning psixik sifatlari safarbar etilishi bilan, motor tizimi, muskul-mushaklar va boshqa fiziologik sistemalar funksiyasi bilan bog'liq bo'lgan organizmning yaxlit reaksiyasi orqali ta'minlanadi. Kattagina og'irlikdagi buyumlarni ko'tarib, kuch tayyorgarligi mashqlari bo'yicha trenirovkalar va shu maqsadda o'sha mashqlarning uncha ko'p bo'lmagan miqdorda qayta-qayta (takroran) bajarilishi organizmdagi tezkorlikni ta'minlovchi bir talay muskul tolalarini ishga safarbar qiladi. Ayni bir vaqtda uncha og'ir bo'lmagan buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlar va bu mashqlarning ko'p miqdorda takrorlanishi muskul faoliyatini aktivlashtiradi.

Portlovchi kuch – bu to'satdan paydo bo'ladigan kuch bo'lib, u sport faoliyati sharoitida, muskullar izometrik va dinamik rejimda ishlagan vaqtlarda namoyon bo'ladi. Bunda tashqi kuchlar ta'sirini, kattaligi jihatdan turlicha bo'lgan to'siqlarni yengib o'tilayotgan sharoitlarda portlash kuchi, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'ladi. Portlash kuchining namoyon bo'lishi ko'p jihatdan muskullarning muayyan mashqni bajarish oldidagi holatiga bog'liq bo'ladi.

Tezlik kuchi- bu tashqi qarshilik- uncha katta bo'lmagan to'siqlarni tez harakat qilib engib o'tish sharoitida namoyon bo'ladi hamda maksimal kuch - g'ayrat sarflanishi orqali tezlik kuchi ta'minlanadi. Xuddi ana shu maksimal kuch muskullarning start kuchini va tobora tezlashib boradigan kuchini belgilab beradi. MJTning vositalari va usullari. Bajariladigan mashqlar MJT vositalari hisoblanadi. Bu mashqlar, birinchidan, organizmning ish rejimi bo'yicha musobaqa mashqlariga muvofiq keladi, ikkinchidan, organizmga mashqlantiruvchi ta'sir

ko'rsatadi, organizmda ilgari mavjud bo'lgan funksional imkoniyatlarni oshiradi, uchunchidan, texnik- taktik mahoratni takomillashtirish uchun zarur energiya bazasini ta'minlaydi.

MJT vositarini tanlash vaqtida amaliy jihatdan dinamik muvofiqlik prinsipiga amal qilish lozim. Bunday vositalar musobaqa mashqlariga o'xshagan bo'lishi hamda quyidagi mezonlarga: muskullar guruhiga- ya'ni mazkur mashqda qatnashadigan va ishga solinadigan mushaklar guruhiga, xarakat amplitudasi, va yo'nalishiga, harakat tezligiga muvofiq kelmog'i kerak. Mana shunday ba'zi bir mezonlardan kelib chiqqan holda, dastlabki holat qanday bo'lishi, tashqi karshilik kattaligi va boshqa omillar belgilab olinadi.

Ushbu vositalarni takrorlash usuli mashqlarni harakat xarakteristikasining sifat jihatdan u yoki bu darajadan u yoki bu darajada yuqoriroq tarzda bajarilishini nazarda tutadi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashning umumiy soni charchoq holati ortib borishi munosabati bilan sezilarli harakat samaradorligi, sezilarli darajada susaygan va pasaygan paytdan boshlab cheklab - chegaralab to'xtatiladi. Mashqlarni takrorlash vaqtlari o'rtasidagi dam olish pauzalari organizmning ish qobiliyatini tiklab olish uchun yetarli bo'lmog'i kerak. Bunday ish qobiliyati rejalashtirilgan mashqning sifatli tarzda bajara oladigan darajada optimal holga keltirmog'i kerak. Sportchining tayyorgarlik tizimida takrorlash usuli, odatda, shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadigan yo'nalishni amalga oshiradi va bu yo'nalish sportchining funksional imkoniyatlarining mavjud darajasini ancha oshiradi.

## Mavzu: Voleybol o'yinni haqida umumiy tushuncha

Voleybol tomoshabop, chiroyli va kishilarni o'ziga rom qiladigan sport turi. Voleybol o'yini barcha mushaklarni rivojlantiradi, tez idrok yuritishga o'rgatadi. Quvvatni, chaqqonlikni chidamlilikni engil harakatlanish sifatlarini va bu sifatlarini to'g'ri yo'naltira olish hislatlarini o'stiradi. Nafas olish, yurak, tomir faoliyatini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni yozadi. Sakrab bajariladigan o'yin vositalaridan hisoblanadi. O'yinning mohiyati. Voleybolni ikki jamoa bir-biriga qarama-qarshi turib o'ynaydi. Moydonda har bir jamoaga 6 kishi ishtirok etadi. O'yin jamoalardan biri 25 ochko to'plaguncha davom etadi. O'yin maydoni (18x9) o'rtasidan ko'ndalangiga 2-2,45 m balandlikda setka-to'r (eni 1 m) tortiladi. Voleybol mashg'ulotlarida xavfsizlik va yurish- turish qoidalarini O'yin boshlanishidan avval 15-20 daqiqa chigil yoziladi. Dastlabki mashqlar bajarilmasa, o'quvchi tana a'zolari zo'riqishi mumkin. Dastlabki mashqqa asta to'kilib yugurish (6 daqiqa), qo'l tana va oyoqlar uchun umumiy mashqlar, juft bo'lib bajariladigan mashqlar, oyoqan oyoqqa sakrash, oyoqlarni chalishtirib yurish mashqlari va shu kabilar kiradi. Shuningdek, belni o'nga chapga egish, aylantirish, to'p otish, oshirishni ishora qilish mashqi, hujum zarbasi, to'sish va shunga o'xshashlar kiradi. Shundan so'ng voleybol uchun maxsus mashqlar (to'p bilan) bajariladi. Mashg'ulot zalda o'tkazilganda pol quruq bo'lishi lozim. Agar mashg'ulot tashqarida o'tkaziladigan bo'lsa, maydon ho'l

bo'lsa, u quruguncha kutiladi yoki qum sepiladi. Ho'l va sirpanchiq maydonga mashq qilish taqiqlanadi, negaki o'yinchi jarohatlanishi mumkin. Maydon quruguncha voleybolchilar maxsus mashqlar bajarib turganlari ma'qul (to'pni sherikka oshirish, devorga urib, yuqoriga o'tish).

### O'YINNING ASOSIY TURLARI

Voleybol o'yini ko'proq hujum va himoya texnikasiga asoslanadi. O'yin paytrida hujumga ham, himoyada ham turish va siljish, to'pni uzatish va qabul qilib olish, to'pni bir yoki ikki qo'llab olish va qaytarib, to'pni to'sish kabilardan foydalaniladi. Voleybol o'yini davomida o'yinchi maydon bo'ylab harakatda bo'lib siljiydi. Maqsad - to'pni qabul qilib olish va boshqa usullar bilan uni uzatishdir. O'yinchi sport holatda turganda muhimi siljishga doim tayyor bo'lib turishdir. To'g'ri holatda bo'lish boshlovchi voleybolchi uchun muhim ahamiyatga ega. O'yinchi turish holatida oyoqlari elka kengligida va bukilgan bir oyoq bir oz oldinda tana oldiniga egilganroq. O'yin davom ettirish maqsadida sherikka yoki raqib tomonga yuborilgan to'pni o'tkazish uzatish usuli hisoblanadi. To'pni oldinga yuqoriga va orqaga o'tkazish usullari o'zaro farqlanadi. To'pning uchish traektoriyasiga qarab butun maydon bo'ylab uzun qo'shni maydonga qisqa va o'z maydoniga o'ta qisqa uzatish usuli amalga oshiriladi. Voleybol 1895 yilda AQSHning MASSACHUSIT shtatining XOLIOK shahridagi kollejning jismoniy tarbiya o'qituvchisi Vil'yam Dj. Morgan tomonidan kash etilgan. U o'rta va katta yoshdagi shug'ullanuvchilarga yangi o'yinnini tabsiya qiladi. U 197sm baklandlikda osib qo'yilgan tennisi to'rini ustidan basketbol koptogini kamerasiga havo to'ldirib, uni to'rini ustidan oshirib o'ynaydilar. Bu oyin hammaga ma'qul keladi. Uni 1896yil Springfilt shahrida o'tkazilgan xiristian yoshlari uyushmalari konfederatsiyasida professor Al'fred T. Xal'stedi voleybol deb atadi. Bu inglizch so'z bo'lib uchuvchi to'p degan ma'nni bildiradi, chunki to'p havoda ko'proq ushlab turiladi. O'zbekistonda voleybol 1924-1925 yillarida paydo bo'lganligi haqida ma'lumotlarida eslatilib o'tiladi. Sport havaskorlarining birining aytishicha Toshkent shahridagi CHERinishiv nomli maktabning jismoniy tarbiya o'qituvchisi 1925yilning oxiri - 1926yilning boshlarida birinchi marta Maskva shahridan voleybol to'pi, to'r va mosobaqa qoidalarini olib keladi. Maktabda voleybol to'gharagi tazadi. SHu maktabning voleybol jamoasi 1927yil 27 aprelda Mtalist jamoasi bilan o'nab 3:0ga yutadi. SHu vaqtdan boshlab voleybolni ishchi kulublarida va jismoniy tarbiya to'garaklarida o'ynay boshlaydilar. 1927yili KIM stadionida voleybol bo'yicha maktablararo bo'horga shahar birinchiligi musobaqasi o'tkaziladi. 1927yili 1 Butun O'zbekiston spartakiadasi o'tkazildi va uni dasturiga voleybol ham kiritilgan edi. SHunday qilib O'zbekistonda voleybol 1927yildan dunyoga kildi desa bo'ladi. Voleybol to'rini eni 1m, uzunligi 9,5m bo'ladi. To'rini kvadratlarini 10x10sm ga teng. O'g'il bolalar uchun to'rini balandligi: 11-12 yosh -2,20 m, 13-14yoshli-2,30m, 15-16 yosh - 2,40 m, 17 -18 yosh - 2,43m. Qiz bolalar uchunto'g'ri balandligi: 11-12 yosh -2,00 m, 13-14 yosh -2,10 m, 15-16 yosh -2,20 m, 17 -18 yosh -2,00m, 13-14 yosh -2,10m, 15-16 yosh -2,20m, 17-18 yosh -2,24 m. Komandada o'yinchilar soni asosiy va zaxiradagi o'yinchilar bilan birgalikda 12 kishidan oshmasligi kerak.



Asosiy o'yinchilar 6 o'yinchidan iborat, ular o'yinni boshlaydilar. O'yin davomida xoxlagan asosiy o'yinchini zaxiradagi o'yinchi bilan almashtirish mumkin. To'pni uzatishdan oldin ikkala kamandani o'yinchilari o'zlarining ikkita chiziqda 3 kishidan joylashib turadilar. Agar kamanda 5 kishi bo'lsa unda orqa chiziqda ikki kishi turadi. To'mni oldida turgan o'yinchilarni oldingi chiziqdagi o'yinchilar yoki hujumchilar, qolganlari – orqa chiziqdagi o'yinchilar yoki himoyachilar deyiladi. O'yinchilarga tartib nomer berilsa(1,2,3,4,5,6), 1-to'p oshirish o'tsa, unda 6-5-ni, 5-4, 4-3ni, 3-2ni, 2-1ni o'rniga o'tadilar, ya'ni shu tartibda joy almashadilar. To'pni pastdan to'g'ri uzatish; to'pni yuqoridan; yo'g'ri uzatish; to'pni yuqori yon tomondan uzatish; to'pni past yon tomondan uzatish.

## Mavzu: Qo'l to'pi o'yini texnikasi

Hujumda va himoyada harakat qilish o'yinni texnikasi asosan ikki gruppaga bo'linadi. To'psiz harakatlanish va to'p bilan hujumga o'tish texnikasidan iboratdir. O'yin uslublari to'psiz ijro etiladigan harakatlar turish, yurish, yugurish, sakrashlar to'xtash va burulishlar. Bu harakatlarni hammasi harakatlanishni ma'lum maqsad sari tezlik bilan ijro etishdan iborat. O'yinchilarning turish holati unga o'z vaqtida ma'lum bir harakatni tez va aniq harakatlanish va himoyaga o'tish qaratilgan bo'lishi kerak. Himoyachining harakatlari orqa bilan, yon tomon bilan, hujumga qarab, orqa bilan va oldinga yugurishlar asosiy maqsaddir. To'p bilan hujumchining harakat qilish texnikasi: To'pni bir-biriga uzatish, ilib olish, erga urib yurish va zarba berishdan iborat. Himoyachining harakatlari: to'pning yo'lini to'sish va egallab olish, o'yinchi zarbiga blok qo'yish, to'pni erga urib kelayotgan hujumchidan to'pni egallab olishdan iborat. Darvozabonning himoya texnikasi: Turish. To'pni qo'l bilan ilib olish yoki qo'l va oyoq bilan hujum zarbini qaytarish, to'pga tashlanish, darvozani hujumchilar zarbidan himoyalash, o'z vaqtida to'pga yugurib chiqishdan iborat. Harakatlanish texnikasi turish, har xil holatda yurish, yugurish, to'xtash va sakrashlardan iboratdir. Turish- Hujumchining turishi bir oyoq oldinda tovon bilan, orqadagi oyoqlar panjasida, oyoqlar yarim buklangan to'p bilan har qanday harakatga tayyor turish kerak. Yurish-oyoqlar yarim buklangan holatda tayanish va harakatlanishga qulay holatda bo'ladi. Uni uchun bukiluvchan, egiluvchanlik, oyoq uchida, tovonida, oyoqni ichki va tashqi tomonidan yurishni egallash kerak. YUgurish asosiy holatdan harakatlanishni boshlanish tezlikni oshirishdan boshlanadi. Uni uchun qo'l va oyoqni harakatlanish o'zgartirishga bog'liq. Qadamlarni kattaligini, tezlikni oshirib va kamaytirib borish, to'p bilan to'psiz yugurishlardan iboratdir. Burulishlar –Joyda va harakat paytida bajariladi. Og'irlik markazi bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish burilishlarda bajariladi, oyoq tayanch nuqtasi erdan ko'tarilmaydi. Burilishlar joydan chap va o'ng tomonlarga qisqa va uzun qadamlar bilan bajariladi Burilishlar asosan hujumchilar, himoyachilarni tarkibidan chiqib ketish, ochiq joyni egalash va taktik harakatlardan iboratdir. To'xtash va sakrashlar—to'xtash ikki qadamlab va sakrab bajariladi, Birinchi qadam sal uzunroq, ikkinchi qadam qisqaroq va tovonlarda bajariladi. Tezlik qancha katta

bo'lsa, to'xtashda oyoqlar shunchalik kuchli bo'ladi Qo'llar ko'krak bo'yichak muvozanatni saqlab, to'pni qabul qilish va boshqa harakatlarda tayyor turish kerak. Sakrash bir ikki oyoqda joyda va qayrilib bajariladi. Uloqtirish va harakat paytida sakrashni bajarishda muvozanatni saqlashga e'tibor beriladi. To'p bilan harakat qilish ilib olish, uzatish, olib yurish va zarba berishdan iboratdir. To'pni ilib olish – bir va ikki qo'l bilan bajariladi. O'yin paytida har xil sharoitda har xil tezlikda va balandlikda bajariladi. To'p panjalarni ichi bilan, to'pni tezligini kamaytirib, tirsaklarni sekin bukib gavdaga yaqinlashtirib ilib olinadi. To'pni bir qo'l bilan ilib olish kamdan – kam holatda bajariladi. O'yin payti bu harakat ishonchsizdir, uni ko'pincha mashg'ulotlarda bajariladi. To'pni ilib olish boshlanishi panjalardan boshlanadi. To'pni uzatish – Ikki qo'l va bir qo'l bilan bajariladi. Bu sherigini yaqinligi yoki uzoqligi, raqibni qarshiligiga qarab bajariladi. Ko'pchilik hollarda to'pni bir qo'llab uzatiladi. Uzatishda qo'lni bukib yoki uzatib, qo'l bo'g'inlarini ishlatiladi. O'yinchi to'pni ikki qo'llab belga yaqin ushlaydi. Asosiysi to'pni uzatishda kutilmaganda va tez uzatish kerak. To'pni pastdan uzatiladi. Sekin asta to'pni uzatishda masofani uzaytirib beriladi. Uzoqqa uzatganda asosan qo'llar to'g'ri bo'lib, gavda bilan birga burilib uzatiladi. To'p qo'ldan chiqqanda (kistlar) qo'l bo'g'inlari yaxshi ishlashi kerak. To'pni ikki qo'llab ko'krakdan uzatganda, qo'l bo'g'inlari va tirsaklar tez ishlashi kerak. SHundagina to'pni uchishi tezlashadi. To'pni olib yurish – asosan tezda hujumga o'tishda darvozaga berishda qo'llaniladi, Unda to'pni urib yurish tez va sanchitish balandroq bo'ladi. To'pni erga urmasdan olib yurish 3 qadamdan oshmasligi kerak. To'pni erga urib olib yurish bir qo'lida, bo'g'inlarini ishlatib to'pni erga bosib olib yuriladi. Tizzalar yarim buklangan holatda bo'ladi. Zarba berish – qo'llarni bukib yoki bukmasdan elkadan aylantirib; yuqoridan, yondan, pastdan, bosh orqasidan erga urib yoki to'g'ridan to'g'ri bajariladi. Zarba berish oyoqlarni erga tirab sakrab, yiqilayotib va engashib bajariladi. Tayanib zarba berishda, tikturib joyda to'pni qabul qilib qo'lni aylantirib to'pni pastdan va orqaga chap oyoqni yonga ko'tarib beriladi. Shunda zarba kuchli chiqadi. Zarba berganda gavdani beldan yuqori qismi ham burilish kerak. Sakrab zarba berish – harakat paytida qo'lni orqadan elkadan aylantirib bajariladi. YUqoridan zarba berganda gavda va bel, taz aktiv yugurib borayotib, yon tomon bilan sakrab bajariladi. Yiqilib va burilib – zarba berish himoyachi tarkibidan chiqib ketish payti bajariladi. Unda himoyachini quvib o'tib yiqilayotib yoki engashib zarba beriladi. Zarba bergandan so'ng ikki qo'llab erga tayanib qolish kerak. 7 metrli jarima to'pi – bajarishda tayanib turgan oyoqni erdan uzmaslik kerak. Zarba berish texnikasi qo'llarni tez siltab, gavdani ham shu tartibda burish kerak. Har bir fintlar bilan zarba berish – o'yinchi raqib himoyachilarini, darvozabonni chalg'itib, har bir usullar bilan bajariladi. Usullar (fintlar) Darvoza zarba berishda, sherigiga to'pni uzatishda, har xil kombintsiyalarini bajarishda foydalaniladi. Fintlarni bajarish, sakrab, joyda, to'pni olib borayotib yurib va yugurib uzatiladi yoki darvozaga zarba beriladi.

Mavzu: Gimnastika

Qadimiy Yunonistonda har bir yosh yigit va qizlar kamolotga erishishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlari shart bo'lgan. Taajjublanarlisi yigitlar yalang'och shug'ulanishgan «Yalang'och» degan, yunon tilida «gimnos» bo'lib gimnastika atamasi, shundan kelib chiqqan. Sportning bu turi inson qomatini, husunbichim, chiroyli kelishgan bo'lishga va jismonan barkamol o'sishga, muskulari mustahkam rivojlanishga, harakatlari chaqqon bo'lishga yordam beradi. Insonning chaqqon harakatchan o'ulishiga gimnastikaning roli juda katta. Hech bir sport turi mahoratini gimnastikadek puxta ta'minlay olmaydi. CHunki gimnastik va akrobatik tayyorgarlik majburiy ravishda o'tilmaydi. Gimnastika mashqlarining yana bir qimmatli tomoni shundaki, bu mashqlar insonning ayrim a'zolariga emas balki barcha a'zolariga birdek ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika mashqlari barcha yoshdagi ayol-u, erkakga barobar foydali, chunki unda maxsus ishlab chiqilgan va tanlab olingan jismoniy mashqlar majmuasi mavjuddir. Jismoniy tarbiya darslarida siz hayotiy zarur, ya'ni, yugurish, yurish, tepaliklarda tirmashib chiqish, to'siqlardan oshib o'tish, muvozanatni, sakrashlarini bajarishga oid ko'nikma va malaka hosil qilasiz. Agar siz gimnastika mashqlariga ertalab doimiy ravishda bajarsangiz badan tarbiyani, uyga berilgan vazifalarni sport seksiyalaridagi tanaffusdagi mashqlarni engilgina bajarasiz. «Gimnastika» tushunchasi keng ma'noni anglatadi. U quyidagilardan mort gimnastikasi, badiiy gimnastika gitmik, akrobatik gimnastikalardan iborat. Gimnastikaning bir mashqlari sport asbob anjomlarida, eng oddiy akrobatik mashqlarni hamda jismoniy fanlarni rivojlanish alohida mashqlarni bajarishni, umbaloq oshishi nuraklarda tik turishni o'rganamiz.

**Arqonga tortilib chiqish.**

Avvalo arqonga oyoqlarni chalishtirib ushlab turini o'rganish lozim. Arqonni bir oyoq panjasini bosh qismi oralig'i va boshqa oyoqni tovonni hamda orqa tomoni bilan ushlab turini o'rganishimiz lozim. Yana bir usul, arqonni uzunasiga oyoqlar orasida tushurib, ichkaridan tizza boldir va panjaga o'rab ko'tarishni bilish zarur. Qo'llarni teppaga ko'tarib, panjalar bilan arqonni ushlab kerak. Bir deganda osilib, oyoqlarni tizadan bukib ko'krak tomon tortiladi. Ikki deganda qo'llarni bukib, to'g'rilanib, arqonni oyoqlar bilan qattiq qisib olinadi. Uch-deganda oyoqlar bilan arqonni mustahkam ushlab, qo'llarni ketma-ket yuqori ko'tarib ushlanadi. Qo'llarni to'g'rilab, arqon mahkam ushlanadi. So'ng oyoqlarni tizadan bukib ko'krak tomonga tortiladi va oyoqlar panja tovonlari bilan arqonni mahkam qisadi. Mashq shunday davom etadi. Arqondan qaytib tushishda qo'l va oyoqlar baravar ishlatib tushiladi. Sirg'anib tushish mumkin emas.

### **Turnikda bajariladigan mashqlar.**

O'g'il bolalar baland turnikda qo'llarini tepadan ushlab oyoqlari erga tegmay osiladi, so'ngra tortiladi. Dag'al turnikda oshsa, demak tortilish to'g'ri bajarilyapti. O'g'il bolalardan birortasi mashqni bajara olmasa unda, oldin past turnikda, chalqanchasiga osilgan holda oyoqlarni erga tayanch qilib tortilib mashqni qilish lozim. Tortilish biror yordamchi bilan bajarilsa, yordamchi bilan bajarilsa, yanada ma'qul. Turnikda bir oyoq bilan itarilib, ikkinchisi bilan siltab tayanch hosil qilib

chiqish. Avval ushbu mashq elementlarini past turnikda bajarishni o'rganib olish kerak. Buning uchun oyoq turnik tagiga qo'yib, qo'llar bilan turnikni teppasidan ushlab, boshqa oyoq bilan siltanib oldinga-tepaga harakat qilish va qo'llarni turnikda tayanch qilib gavdani tiklab olish zarur. Puxta tayyorlangan o'g'il bolalar, avval past turnikda ikkala oyoqlari bilan deysinib, oylanib chiqish mashqlarini bajarishlari mumkin. Dastlabki holat: Turnik oldida turish va qo'llar bilan teppadan ushlab, turnik tagiga oyoqlarni ikkala panjasini baravariga qo'yib, yarim holatda o'tiriladi va siltov bilan itarib turnikda tortiladi. Keyin bir aylanib to'g'rilanadi. So'ngra oyoqlar bilan orqaga tortilib ag'darilib to'g'rilanadi. Qo'llar quyib yuborilib, sakrab tushiriladi. Agar mahalla yoki hovlingizda turnik bo'lsa, ushbu mashq elementini muntazam bajarib tursangiz yaxshi bo'ladi.

**Yakka cho'p (Brevno) ustida mashqlar bajarish.**

Qizlar yakka cho'p ustida bir necha mashqlarni bajarishlari mumkin. Yurish aylanish. Bir va ikki oyoqda o'tirib-turish, bir oyoqda turib «Qaldirg'och» mashqni bajarish va boshqalar. Bu mashqni nafakat qizlar balki o'g'il bolalar ham bajarishlari, maqsadga muvofiq bo'ladi. Yakka cho'p ustida ko'p mashq qilinganda, kishidagi harakat kordinnatsiyasi hamda muvozanatni saqlash sezgisi yaxshi rivojlanadi. Undan tashqari, tor joylardan o'tganingizda, balandlikka chiqib pastlikka tushganingizda boshingiz aylanmaydigan bo'ladi. Avvalo, ushbu mashqlarni tekist joylarda ingichka xoda, yog'och ustida, keyinroq gimnastika uyindigiga bajarilib so'ngra yakka cho'pda mashq qilinsa natija ko'ngildagidek bo'ladi. Yakka cho'p ustida gimnastik uyindiq ustida yurganda oyoq uchlarni tartib, tovonni asta bosib o'tiladi. Yakka cho'p ustida quyidagi mashqlar qilinadi: qo'llar yonga yozilib saqlash, oyoq uchida aylanish va burilish chappa aylanish oldidan chap oyoqni o'ng oyoqning oldiga qo'yib, oyoq uchida turib 180 gradus aylanish va boshqalar. Bulardan tashqari, orqaga o'ng oyoqni qo'yib o'ng tomonga aylanish, yakka cho'p ustida ikki kishi uchrashib qolsa, o'zaro muvozanatni saqlab qolishga harakat qilish, o'rganiladi. Buning uchun uchratganlar o'ng oyoq bilan bir qadam oldinga chiqib sherigingizni elkasidan ushlab, chap tomonga burilib, yuzma-yuz turib joy almashinadi. Nihoyat, yakka cho'p ustida oyoq uchlari tizzalarni bukib sakrab tushiladi.

### **Akrobatik mashqlar.**

Umbaloq oshish uchun qo'larni to'shakka qo'yib tayanch hosil qilib oyoqlar bilan itarilib daxanni ko'krakga tekkizib olbinga umaloq oshiladi, so'ngra qayta dastlabki holat egallanadi. Orqaga imaloq oshish. Cho'kkayib o'tirib qo'llarni to'shak ustida qo'yib orqaga umaloq oshiladi.

Milliy raqs elementlari yoki ritmini gimnastika mashqlari:

Bu mashqlarni milliy «Lazgi, Tonovor, Andijon polkasi, Barigal» musiqa sadolari ostida bajarish barcha yoshdagilarga mosdir. Bunday mashqlardan ertalabki gimnastikada jismoniy tarbiya darsida o'zingiz mustaqil shuyullanishingizda keng foydalanishingiz mumkin. Kichik masofada yugurib kelib gimnastik «kop» ustidan yonboshlab (ko'ndalang) sakrash (qizlar uchun) dir. O'quvchilarga mashqlarni

bajarishda quyidagilarni maslahat beramiz:

Mashg'ulotlar 10-15 davomida birinchi bosqich yoshdagilarga va 15-20 daqiqa davomida ikkinchi, uchinchi bosqichdagilarga o'tkaziladi. Har bir mashqni 8 dan 16 martagacha takrorlash lozim. Avvalo qo'llar bilan so'ngra bo'yin, oyoqlar va gavda bilan bajariladigan mashqlarni amalga oshirgan ma'qul. Mashqlar bajarganda avval muskullarni qizdiruvchi o'rta me'yorda bajarilishi lozim. Ko'pchilik mashqlar jaddalik bilan bajariladi. SHu bois harakatli nafas olish bilan moslashtirish zarur. Ritmik chigilyozdi kompleks mashqlar ehtiyotkorlik bilan muloyim bajariladi. Gimnastika mashqlari kompleksini har ikki oyda bir almashtirib to'ldirib turmoq lozim. Mashqlarni o'zingizga mosini tanlang. Nazariy ma'lumotlar gimnastik mashqlar majmuasining harakat sifatleri kuch, egiluvchanlik rivojlantirishdagi ahamiyati. Ko'nikma va malakalar: saf mashqlari bir qatordan ikki yoki uch, to'rt qatorga qayta saflanishni va birinchi bosqichdan o'tilgan takrorlash harakatda bo'lganda «CHap-ga», «O'ng-ga» «Orqa-ga» buyruqlarga binoan burilish mashqlarini bajarish. Turgan joyda yurish va yurishdan to'xtash harakatlanish va harakatdan to'xtash. Harakat tezligini o'zgartirish uchun «Uzun qadam bos», «Sekin qadam bos», «Kalta qadam bos», «Tez-tez qadam bos», «Katta qadam bos», mashqlarini buyruqqa binoan bajarish. Birinchi bosqichda berilgan mashqlarni qaytarish. Gantellar, toshlar to'ldirma to'plar gimnastik tayoqchalar juft-juft bo'lib mashqlar bajarish, bir-biriga qarama-qarshi turgan holda bir-biriga orqaga o'girib har xil harakat mashqlarini bajarish, juft holda har tomonga yurish va yugurish, bir oyoqda «to'pponcha» usulida o'tirib turish trenajorlarda mashqlar bajarish va boshqalar. Baland past bruslar. Baland xodada ikki qo'lda osilib deksinish Bilan oyoq tizzalarni bukish. Yonga siltanish. Baland xodada osilib o'ng oyoqni siltab, chap oyoqda deksinib, chap oyoq tizzasini bukish, oyoqni orqaga uzatish, chap qo'l bilan baland xoda ustidan oshirish yoki yotib olish. Pas xodada burilib, chap sonda o'tirish, xodani ushlash. CHap past sonda o'tirgan holdan kerilib sakrab tushish, yuqoridagi elementlarni muvofiqlashtirish. Osilish va tayanish (o'smirlar). Baland timikda qo'llariga osilib oldinga va orqaga siltanishlar. Oldinga siltanib chiqish o'ng va chap oyoqni oldinga o'tkazish orqaga to'ntarilib siltanishlar bilan orqaga-tushish elementlarini takomillashtirish yakka cho'p ustida muvozanat saqlash (qizlar) yakka cho'pda ikki qo'lga tayangan holda o'ng oyoq bilan siltanish. Yakka cho'p ustida oyoqlarni kerib o'tirish. YAKKA cho'p ustida oyoqlarni kerib o'tirish o'tirgan holda oyoqlarni siltab qo'llarga tayanib qo'llarni bukish qo'llarni yozib tayanib turish. YAKKA cho'p ustida oldingi va orqaga yurishlar. Bir oyoqda siltanib orqaga burilish va sakrash. YAKKA cho'p ustida turgan bir oyoq bilan deksinib ikkinchi oyoq bilan siltanib kerilib sakrab tushish. O'rganilgan usullarni birlashtirib cho'kkayib o'tirgan holda kuch bilan boshda va qo'llarda tik turish.

Mavzusi: Gimnastika mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalari.

Asosiy topshiriqlarni bajarish o'tishdan avval badanni qizdiruvchi, mashqlarni bajarish lozim. Buning uchun yururish 2-3 daqiqa harakatda asbobsiz, asbob bilan, gimnastik tayoqlar, ayaamchi, koptoklar, to'ldirma to'plar va hokazolarni, elka bo'g'inina, gavdaga mo'ljallangan alohida mashqlar, egilish, aylanish, burilish va boshqalarni va oylar uchun mo'ljallangan keng qadamlar, o'tirish, sakrash va shu

kabi mashqlarni bajargan ma'qul. SHundan so'ng tinchlantiruvchi mashqlar bajariladi. Gimnastik mashqlarida intizomli bo'lish mashqlarni bajarishda tartibni saqlash va xavfsizlikning eng asosiy qoidalarini bilish juda muhim. Gimnastik uskunalardan turnik brus tortilish arqonidan, foydalanishdan oldin ularni birma-bir tekshirib chiqish zarur. Gimnastik asbob-uskunalarining puxta o'rnatilmaganligidan va tuzatib qo'ymaganligidan foydalanishga yo'l qo'ymaslik kerak. Akrobatik mashqlarni bajarishdan oldin matlarni tashlash va erga tashlashda yaxshilab tekshirish lozim, oraliqda bo'shliq bo'lmasligi, sakragan kishi to'shakning o'rtasiga kelib tushishi kerak. Asbob-uskunalariga gimnastik mashq elementlarini bajarishda ehtiyot bo'lish, mashq bajaruvchiga yordam berish zarur, chunki uskunadan yiqilib, mayib bo'lishi mumkin, shuning uchun sakrab tushish joyiga albatta to'shaklar qo'yish zarur. Arqonga osilib tirmashib chiqishda diqqatni buzmaslik, xalaqit bermaslik kerak. Arqon tagidan tortish ham mumkin emas. «Ko'zo'l» «Kon» asbobi ustidan sakrashdan oldin uning xavfsizlik nuqtaga qo'yish yaxshilab tekshirish kerak, sakrash ko'prigi mustahkam qo'yilganligi uskuna orqasiga matlar to'g'ri qo'yilganligiga ishonch hosil qilishimiz kerak, ehtiyotkorlikni ta'minlash maqsadida sakrash paytida o'qituvchi yoki biror o'quvchi «Kon» ning yon tomonidan turishi kerak. Turnik va brusda mashq bajarishda ehtiyotkor bo'lib sherigi yoki o'qituvchi yordamida sakrash va harakat qilish kerak. Mashg'ulot paytida yordam berish o'z yo'liga albatta, ammo o'zini-o'zi xavfsizligini ta'minlashga erishish boshqa narsa. «Agar siz mashq elementini ishonch bilan bajarmayotgan, bo'lsangiz, uni tezda to'xtatish va mashqni soddalashtirish kerak» SHunday anjomda sakrab tushishni bilmoq kerak. Bordiyu muvozanatni yo'qotib yiqilib tushsangiz, qo'llarni bukkan holda tushishga harakat qilish lozim, shunda bir oz jaroxatlanish oldi olinadi. Muvozanatni yo'qotib orqaga kelib qolsangiz albatta orqaga tislanib, oyog'ingizni bukib, o'tirib, olib egilib, orqaga umbaloq olish kerak, oldinga qarab yiqilishda umbaloq oshib yoki qo'lni tirsakka bukib erga qorin bilan yotib olish kerak, bordiyu yon tomonga yiqilsangiz qo'llarni tanaga yopishtirib olish kerak. Agar xavfsizlik ta'minlanmas ekan asbob anjomlarda mashq elementlarini mustaqil bajarish mann etiladi. Gimnastika mashg'ulotlarda sport kiyimingiz (mayka-trusik) sport kiyimi toza bo'lishi kerak. Oyoq kiyimi ham bejirim tagi yumshoq bo'lishi kerak.

## O'quvchi shaxsiy gigienasi

O'quvchilarning shaxsiy gigienasi ratsional kun tartibi bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina masalalarni o'z ichiga oladi: gavadani va og'iz bo'shlig'ini o'z vaqtida yuvib, tozalab turish; salomatlik va mashq qilishga putir etkazadigan yomon odatlarini tashlash va boshqalar shular jumlasidandir.

Maktab o'quvchisining kun tartibida quyidagilar nazarda tutuladi: uyqu, ovqatlanish, maktabda o'qish, uyda dars tayyorlash, toza havoda sayr qilish, uy ishi, yaxshiko'rgan ish bilan shug'ullanish, sinfdan va maktabdan tashqari o'tkaziladigan har xiltadbirlarda qatnashish, shaxsiy gigiena qoidalarini bajarish. kun tartibida ertalabgi badan tarbiya, ko'ngil ochuvchi sport o'yinlari kabi

bolalar ma'lumotlarining faol turlari so'zsiz bo'lishi shart. Bolalarning sog'ligini saqlashda va mustahkamlashda har tomonlama jismoniy rivojlanishida faol harakat kun tartibi asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Harakat, avvalo, jismoniy mashqlar organizmning barcha sistemalari; nerv, yurak, tomir, nafas, skellet, muskul sistemalarining rivojlanishi uchun juda zarur. Shuning uchun bolalarning tarbiyalashda harakat juda zarur bolalar harakat orqali hayotni, atrof muhitni ang'aydilar mehnat malaka va ko'nikmalarga ega bo'ladilar bu harakatlar normal o'sish va rivojlanish uchun etarli bo'lishi, nagruska bola organizmi imkoniyatlaridan ortiqcha bo'lmasligi kerak. Qomatni to'g'ri tutish deganda gavdaning odatdagi holati tushuniladi. Qomatni to'g'ri tutish quyidagilar bilan karakterlanadi gavda va boshning to'g'ri turishi ko'krak qafasining kerilgan bo'lishi barobar turgan elkalarining orqaga tashlanganligi umurtqaning normal tabiiy egilganligi oyoqlarining toz-son va tiza bo'g'inlarida to'la roslanishi bir xil balandlikda turgan kuraklarning yaqinlashib kelishi. Ammo boshqa sabablar ham kishining qomatini buzishi mumkin. Gavdani noto'g'ri tutish odati noqulay ish sharoiti (past yoki baland stol past yoki baland o'rindiq xri yoritilganlik): partfelini bir qo'llab olib yurish (buni elkaga osiladigan sumka bilan oson tuzatish mumkin) qomatning buzulishi ko'pincha toliqish va bolder hamda tovon muskullarning kuchsizlanishi natijasida ro'y beruvchi yassi tomonlik bilan bog'liq. Qomatning quyidagi buzulish kuzatiladi: orqaning noto'g'ri shakli, umurtqaning qiyshayishi, ko'krak qafasi va qorinnig noto'g'ri shakli qanotsimon bel: har xil balandligidagi bellar osilib qolgan va surilgan elka, qomatning barcha buzulishlari nafaqat gavdaning tashqi shaklini balki organizmning to'g'ri ishlashiga ham halaqit beradi.

Kishi salomatligining mustahkamlanishiga, qomatni roslashda aqliy jismoniy shifatlarni rivojlantirishda va ish qobiliyatini oshirkishda jismoniy mashqlarning ta'siri. Jismoniy mashqlar o'quvchilarida harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish bilan bog'liq vazifalarini hal etadi. Harakat aparatining rivojlanishiga yordam beradi. Qon aylanishi va modda almashishini yaxshilaydi nafas olishga ijobiy ta'sir etadi. Maktabdagi jismoniy tarbiyaga oid amaliy ishlariga harakatlar tezkorlikni epchillikni qishqoqlikni kuchni chidamligini yosh hususiyatlariga ko'ra yo'l qo'yiladigan darajada rivojlantradi va kishining yurish, yugurish sakrash, muvozanat saqlash uloqtirish tarmashib chiqish kabi tabiiy harakatlarni to'g'ri bajarish ko'nikmalarini mustahkamlaydi. Jismoniy mashqlarni tanlashda kichik maktab yoshdagi bolalarning anatomo-fizologik va psixologik xususiyatlari hisobga olinadi.



